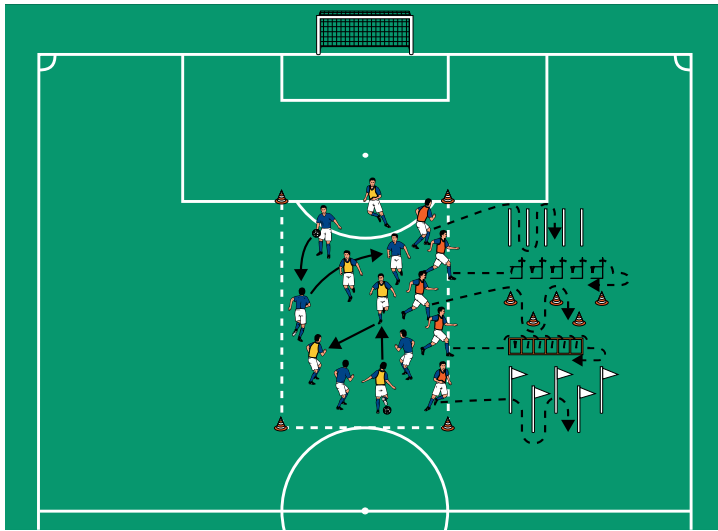


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES ATHLETIKTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATION, WAHRNEHMUNG UND PASSSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 20 Meter großes Feld abstecken
- ▶ Mit 10 Stangen, 5 Hütchen, 5 Minihürden und einer Koordinationsleiter 5 Stationen neben dem Feld errichten
- ▶ 3 Gruppen einteilen und im Feld aufstellen
- ▶ 2 Gruppen haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Gruppen mit Ball passen bzw. werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die dritte Gruppe führt nacheinander alle Koordinationsaufgaben an den Stationen aus:
 - ▶ Im Slalom um die Stangen laufen.
 - ▶ Die Koordinationsleiter durchlaufen.
 - ▶ Im Slalom um die Hütchen laufen.
 - ▶ Über die Minihürden springen.
 - ▶ In Sidesteps durch die liegenden Stangen laufen.
 - ▶ Sobald die Spieler alle Aufgaben absolviert haben, kehren sie ins Feld zurück.
- ▶ Anschließend Aufgabenwechsel.

VARIATIONEN

- ▶ Alle Spieler dribbeln im Feld. Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler der aufgerufenen Gruppe aus dem Feld und führen die Koordinationsübungen aus.
- ▶ Die Koordinationsübungen variieren (z. B. rückwärts laufen, einbeinig über die Hürden hüpfen, vor-/rückwärts durch die Stangen laufen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Koordinationsübungen stets technisch korrekt durchführen.
- ▶ Auf präzise Zuwürfe und Pässe im Feld achten.