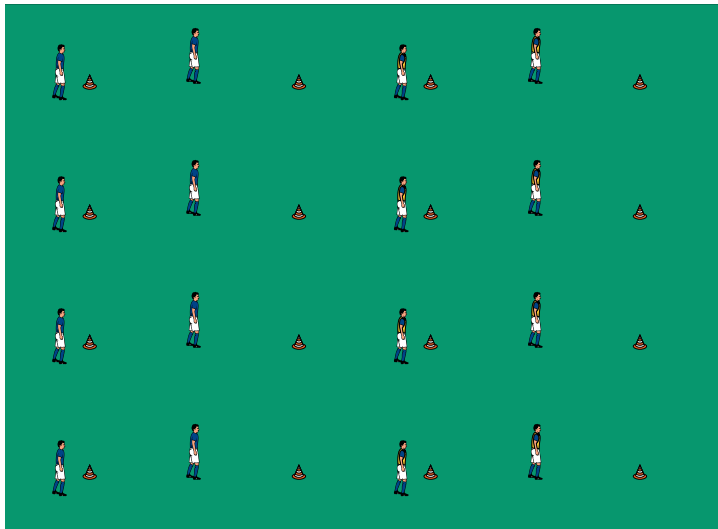
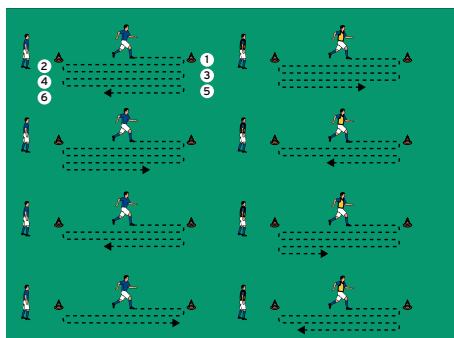


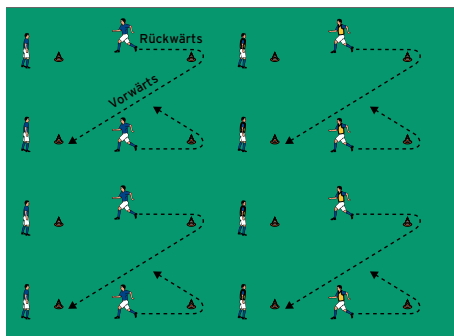
THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES FITNESSTRAINING



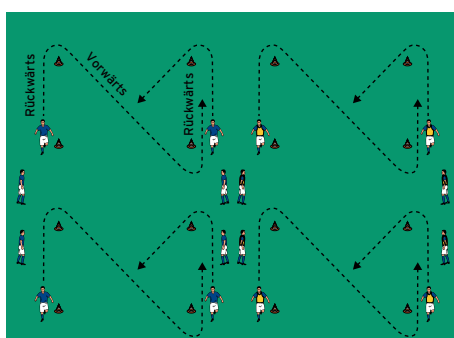
Übung 1



Übung 2



Übung 3



HAUPTTEIL 1:

SPRINTDUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Hütchen wieder als Positionshütchen markieren
- ▶ 2 Teams bilden und den Hütchengassen zuweisen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler an den unmittelbar nebeneinanderliegenden Hütchen treten jeweils gegeneinander an.
- ▶ Sie starten in der Mitte zwischen den Hütchen und laufen je 3-mal zwischen den Hütchen hin und her.
- ▶ Dabei berühren sie die Hütchen vor dem Wenden jeweils mit der Hand.
- ▶ Welcher Spieler absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Jetzt treten je 2 Spieler von einer Mannschaft gegeneinander an.
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen laufen gleichzeitig rückwärts zum gegenüberliegenden Hütchen, umlaufen es und sprinten dann diagonal aneinander vorbei zum jeweils anderen Starthütchen.
- ▶ Welches Paar absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 2 beibehalten.
- ▶ Jetzt starten die Partner jeweils von 2 gegenüberliegenden Hütchen, laufen rückwärts zum vor ihnen gelegenen Hütchen und diagonal aneinander vorbei zum jeweils anderen Starthütchen
- ▶ Diese Aufgabe führen sie 2-mal nacheinander aus, so dass sich das Ziel jeweils am eigenen Starthütchen befindet.
- ▶ Welches Spielerpaar kommt dort jeweils zuerst an (=1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei den Vor- und Rückwärtsläufen auf einen korrekten Armeinsatz achten.
- ▶ Der Wettlauf garantiert, dass alle Spieler die Aufgaben mit höchstmöglichem Tempo absolvieren.
- ▶ Wegen der hohen Belastung auf ausreichende Pausen achten.