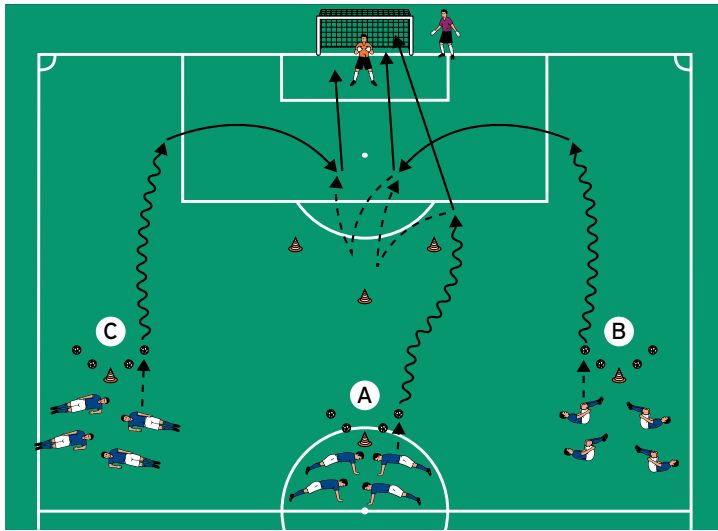


## THEMA: DIE ATHLETIK MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN INHALTEN VERKNÜPFEN



### HAUPTTEIL 1:

## ATHLETIKTRAINING I

### ORGANISATION

- ▶ 3 Starthütchen A, B und C gemäß Abbildung aufstellen
- ▶ 20 Meter vor dem Tor ein Hütchendreieck markieren
- ▶ Die Spieler mit Ball gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor aufstellen

### ABLAUF

- ▶ Alle Spieler absolvieren an den Starthütchen eine Kräftigungsübung: Liegestütze (A), Crunches (B), seitlicher Unterarmstütz (C).
- ▶ Auf ein Trainerzeichen startet der erste Spieler am Starthütchen A zu seinem Ball und schießt nach einer Finte vor dem Hütchendreieck auf das Tor.
- ▶ Anschließend flankt zunächst der erste Spieler von B auf A vor das Tor, danach C.
- ▶ Die Spieler wechseln ein Starthütchen weiter.
- ▶ Auf ein Trainerkommando startet die nächste Aktion.

### VARIATIONEN

- ▶ Einen flachen Druckpass von außen spielen.
- ▶ B startet nach seiner Flanke bzw. seinem Pass ins Zentrum, so dass C 2 Anspielmöglichkeiten hat.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Während der Positionswechsel Lockerungsübungen zur aktiven Erholung durchführen.
- ▶ Stets außen um das Feld herum zu den Starthütchen zurückgehen.
- ▶ A startet immer vom Hütchendreieck in den nächsten Ball.
- ▶ Sobald die Spieler wieder am Starthütchen ankommen, beginnen sie mit der jeweiligen Kräftigungsübung.