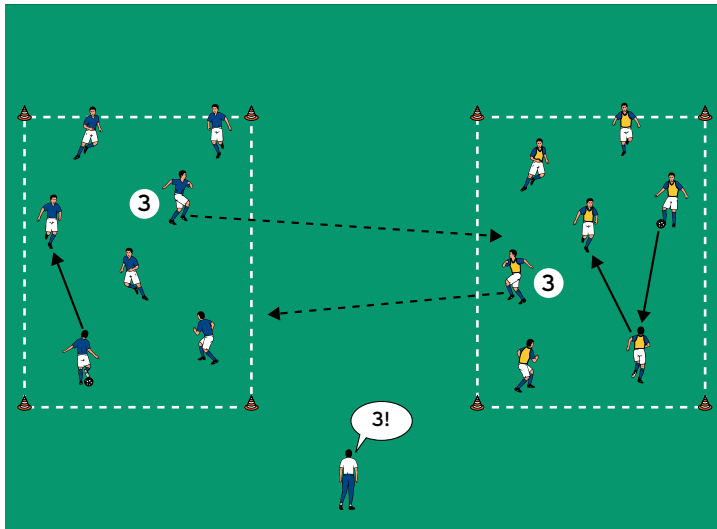


## THEMA: DIE SPRINGKRAFT FUSSBALLSPEZIFISCH MITTRAINIEREN



### AUFWÄRMEN 1:

#### EINBEIN-WECHSEL

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler innerhalb der Gruppen nummerieren.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die beiden äußeren Felder.
- ▶ Die Spieler passen sich zunächst den Ball frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wechseln die aufgerufenen Spieler per Einbeinsprünge ins andere Feld.

##### VARIATIONEN

- ▶ Sobald die Spieler im anderen Feld angekommen sind, müssen sie jeweils zu einem Spieler in einer anderen Farbe passen.
- ▶ Die Spieler passen sich per Hand zu.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor den ersten Felderwechseln sollten sich die Spieler zur allgemeinen Erwärmung 1 bis 2 Minuten in der Gruppe zupassen.
- ▶ Die Sprünge müssen nur im mittleren Feld absolviert werden.