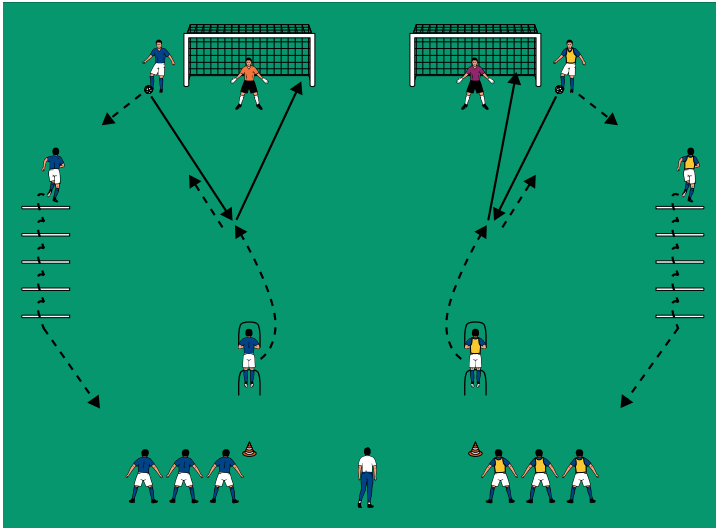


THEMA: DIE SPRINGKRAFT FUSSBALLSPEZIFISCH MITTRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

SPRUNG-TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler springt beidbeinig über die erste Hürde.
- ▶ Anschließend startet er seitlich an der anderen Hürde vorbei und vordert das Zuspiel vom Anspieler.
- ▶ Der Spieler kommt möglichst direkt zum Torabschluss und übernimmt wie gehabt die Anspieleraufgabe.
- ▶ Auf dem Rückweg zur Startposition müssen die Spieler einbeinig rückwärts über die Stangen des Parcours springen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler springen einbeinig über die Hürde.
- ▶ Die Spieler springen seitlich über die Hürde.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach der Landung sollten die Spieler im höchstmöglichen Tempo zu einer Seite wegstarten.
- ▶ Es sollten wieder 4 Serien mit jeweils 3 Wiederholungen absolviert werden.