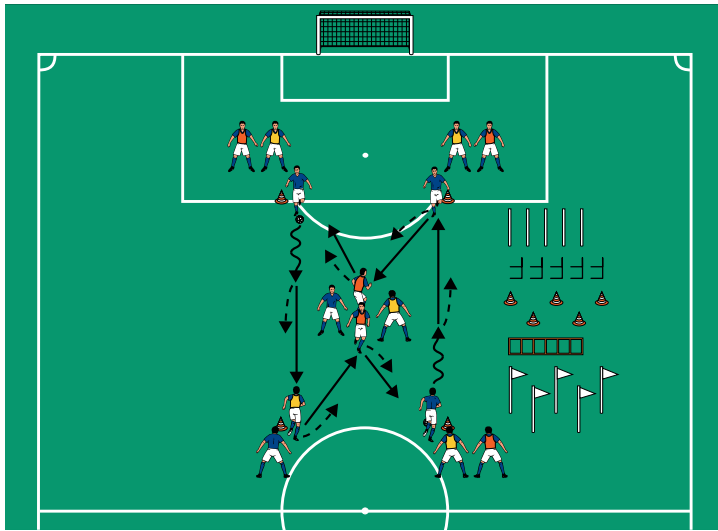


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES ATHLETIKTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

PASSPARCOURS MIT KOORDINATIONSÜBUNGEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Zusätzlich Positionshütchen in der Mitte des Feldes errichten
- ▶ Die Spieler von 2 Gruppen auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball
- ▶ Die dritte Gruppe stellt sich bei den Koordinationsparcours auf

ABLAUF

- ▶ A dribbelt kurz an und passt zu B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C leitet auf D weiter, der kurz an- und mitnimmt und auf E passt.
- ▶ E spielt auf F, der zum jeweils nächsten Spieler bei A weiterleitet usw.
- ▶ Die Spieler laufen ihren Abspielen jeweils zur nächsten Position nach.
- ▶ Gleichzeitig absolvieren die Spieler der dritten Gruppe die Koordinationsübungen aus Aufwärmen 1.
- ▶ Nach einer Weile die Gruppen durchwechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Passrichtung wechseln und im Uhrzeigersinn spielen.
- ▶ Die Koordinationsaufgaben variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Nach dem Abspiel zügig auf die jeweils nächste Position wechseln.
- ▶ Auf eine korrekte Durchführung der Koordinationsaufgaben achten.