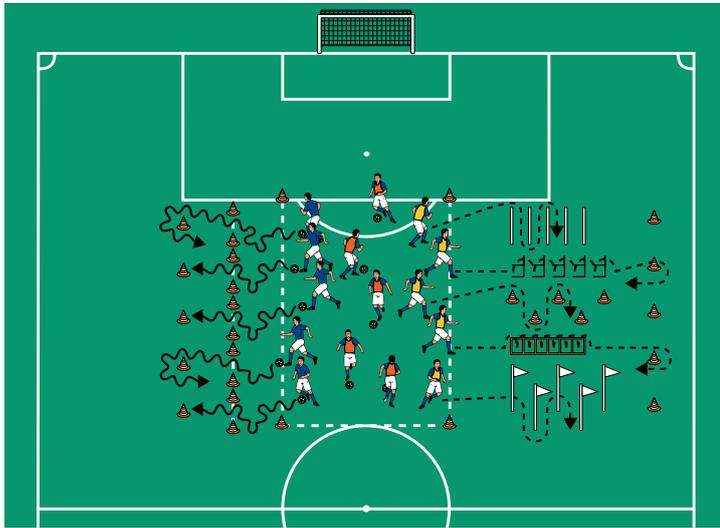


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES ATHLETIKTRAINING



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLE GESCHICKLICHKEITS-DRIBBLINGS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen weiter verwenden
- ▶ Hinter den Koordinationsstationen je 1 Wendehütchen aufstellen
- ▶ Auf der anderen Seite 5 Stangen und je 1 Wendehütchen errichten
- ▶ Die Spieler von 2 Gruppen haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Gruppe ohne Ball durchläuft nacheinander die Koordinationsstationen, sprintet jeweils um die Hütchen und kehrt ins Feld zurück.
- ▶ Die Spieler einer Gruppe mit Ball dribbeln zur anderen Seite aus dem Feld, umdribbeln die Stangen mit einer Finte, dribbeln um das Wendehütchen und kehren ins Feld zurück.
- ▶ Die Spieler der dritten Gruppe dribbeln mit verschiedenen Zusatzaufgaben im Feld (z. B. mit rechts/links dribbeln, zwischen den Innenseiten pendeln lassen, mit der Sohle ziehen usw.).
- ▶ Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Eine Gruppe passt sich mit 1 Ball in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Finten vor den Stangen vorgeben (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Die Koordinationsaufgaben variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übungen mit höchstmöglichem Tempo durchführen.
- ▶ Auf eine korrekte Belastungssteuerung achten: Ausreichend Pausen einplanen!