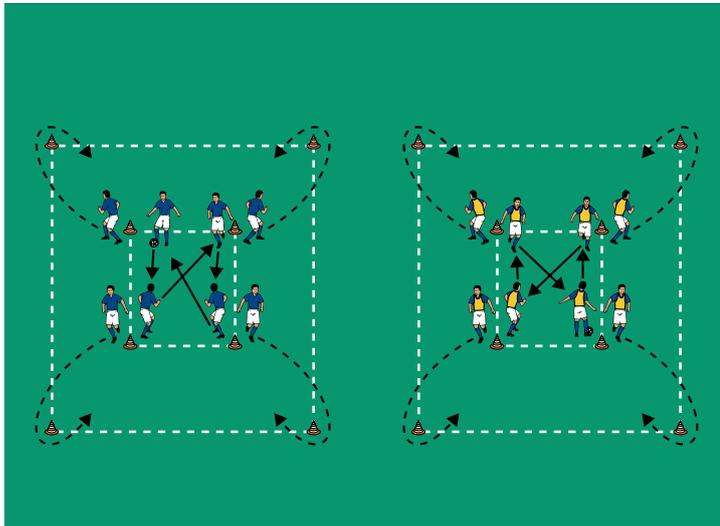


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE AUSDAUERGRUNDLAGEN



AUFWÄRMEN 1:

DOPPEL-QUADRATE I

ORGANISATION

- ▶ 2 große und 2 kleine Quadrate errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Pro Innenquadrat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in den kleinen Quadraten passen sich so in der Gruppe zu, dass alle Spieler in Ballbesitz kommen.
- ▶ Abschließend passen sie dabei immer wieder zum Auftaktspieler zurück.
- ▶ Anschließend lassen sie den Ball im Innenquadrat liegen und umlaufen die Hütchen des äußeren Quadrats.
- ▶ Die jeweils andere Gruppe, übernimmt gleichzeitig die Aufgabe im Innenquadrat usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Innenquadrat passen sich 2-mal hintereinander in der Gruppe zu.
- ▶ Auf dem Rückweg von den äußeren Eckhütchen bauen die Spieler Elemente des Lauf-ABCs in ihre Bewegungen ein (z. B. Anfersen, Skippings usw.).
- ▶ Nach einigen Durchgängen das Lauftempo kontinuierlich steigern und abschließend um die äußeren Hütchen sprinten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die schnelle Passfolge im kleinen Quadrat kommt es kaum zu Wartezeiten.
- ▶ Am Anfang sollten die Läufe zum allgemeinen Aufwärmen mit lockerem Tempo stattfinden.
- ▶ Die Intensität dann zunehmend steigern.