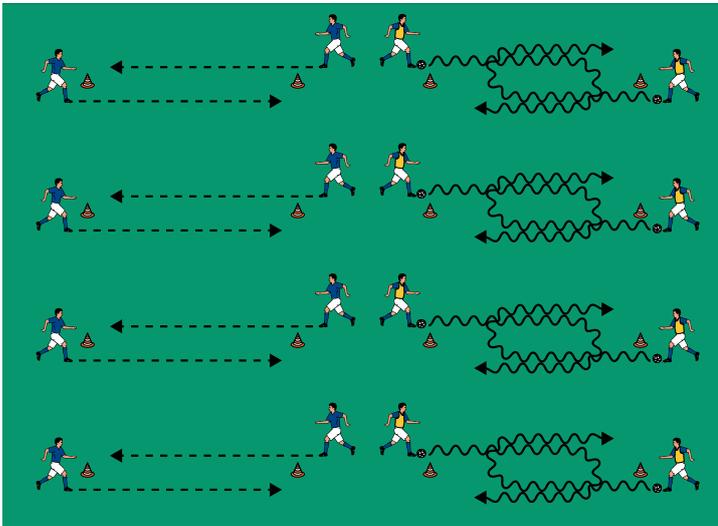


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES FITNESSTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

GESCHICKLICHKEIT MIT PARTNER

ORGANISATION

- ▶ Mit Positionshütchen im Abstand von 5 Metern zwei 8 Meter breite Hütchengassen nebeneinander errichten
- ▶ Die Spieler paarweise jeweils gegenüber aufstellen
- ▶ Die Spieler in einer Hütchengasse haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils gegenüberstehenden Spieler starten gleichzeitig und führen verschiedene Aufgaben aus.
- ▶ Die Spieler ohne Ball laufen jeweils zur anderen Seite und absolvieren dabei Bewegungen aus dem Lauf-ABC (Hopslerlauf, Anfersen, Skippings usw.).
- ▶ Die Spieler mit Ball dribbeln aufeinander zu, umdribbeln sich in der Mitte zwischen den Starthütchen und dribbeln zur jeweils anderen Seite.

VARIATIONEN

- ▶ Bis zur Mitte laufen, dann gegenseitig umlaufen und zur jeweils anderen Seite laufen.
- ▶ Aufeinander zulaufen, in die Höhe springen und über dem Kopf abklatschen. Dann zur gegenüberliegenden Seite wegstarten.
- ▶ Zur Mitte dribbeln, voreinander verschiedene Finten ausführen (Schere, Übersteiger usw.) und zur gegenüberliegenden Seite wegdribbeln.
- ▶ Mit dem Ball zum jeweils gegenüberliegenden Hütchen jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei allen Aufgaben auf eine ausreichende Körperspannung achten.
- ▶ Darauf achten, dass alle Partnerübungen mit korrektem Timing aufeinander abgestimmt erfolgen. Gegebenenfalls zu Beginn alle Aktionen auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.