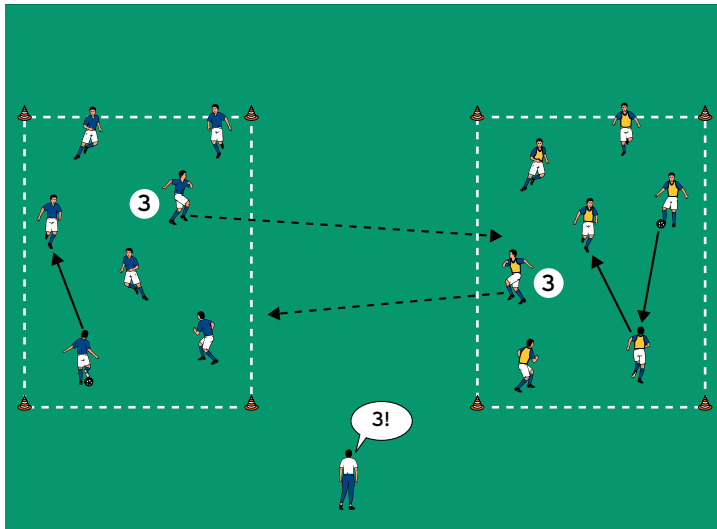


THEMA: DIE SPRUNGKRAFT FUSSBALLSPEZIFISCH MITTRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

EINBEIN-WECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler innerhalb der Gruppen nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die beiden äußeren Felder.
- ▶ Die Spieler passen sich zunächst den Ball frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wechseln die aufgerufenen Spieler per Einbeinsprünge ins andere Feld.

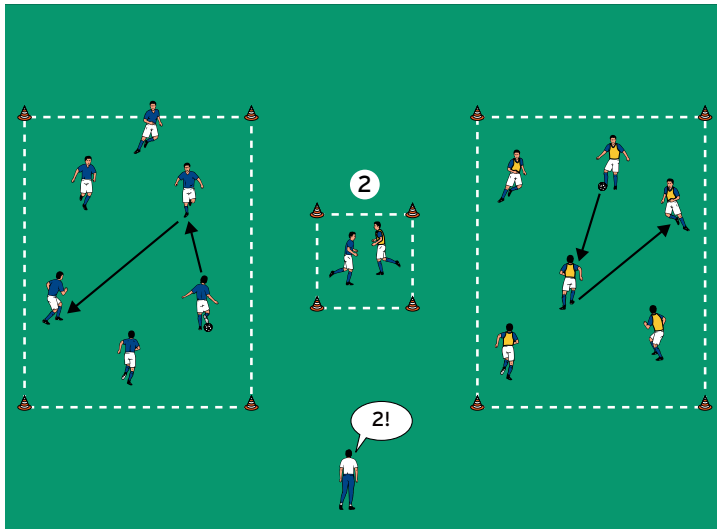
VARIATIONEN

- ▶ Sobald die Spieler im anderen Feld angekommen sind, müssen sie jeweils zu einem Spieler in einer anderen Farbe passen.
- ▶ Die Spieler passen sich per Hand zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor den ersten Felderwechseln sollten sich die Spieler zur allgemeinen Erwärmung 1 bis 2 Minuten in der Gruppe zupassen.
- ▶ Die Sprünge müssen nur im mittleren Feld absolviert werden.

THEMA: DIE SPRUNGKRAFT FUSSBALLSPEZIFISCH MITTRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

EINBEIN-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Im mittleren Feld 1 kleines Hütchenquadrat errichten.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst wie gehabt frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die aufgerufenen Spieler ins kleine Feld und müssen hier auf einem Bein springen.
- ▶ Dabei sollen sie versuchen, den Gegenspieler mit leichten Stößen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- ▶ Verlässt ein Spieler das Feld oder muss den anderen Fuß aufsetzen, erhält der Gegenspieler 1 Punkt.

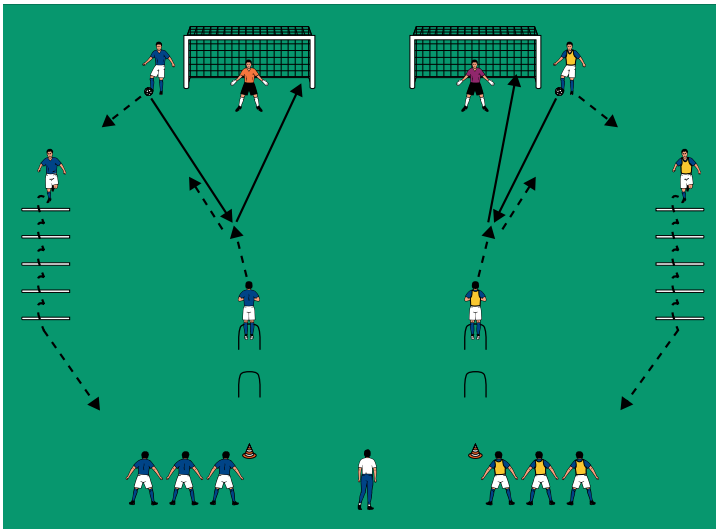
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen sich per Dropkick zu.
- ▶ Es werden 2 Duell-Felder errichtet.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen nur leicht rempeln bzw. stoßen.
- ▶ Ein Ziehen ist nicht erlaubt.
- ▶ Der Trainer sollte darauf achten, dass die "Duelle" stets fair ablaufen.

THEMA: DIE SPRINGKRAFT FUSSBALLSPEZIFISCH MITTRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

SPRUNG-TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ Nebeneinander 2 Tore aufstellen.
- ▶ Neben jedem Tor 1 Stangenparcours errichten.
- ▶ Vor jedem Tor jeweils 2 kleine Hürden aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden.

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler springt beidbeinig über die Hürden.
- ▶ Anschließend erhält er ein Zuspiel vom Anspieler und kommt zum Torabschluss.
- ▶ Danach übernimmt er die Anspieleraufgabe.
- ▶ Auf dem Rückweg zur Startposition müssen die Spieler einbeinig über die Stangen des Parcours springen.

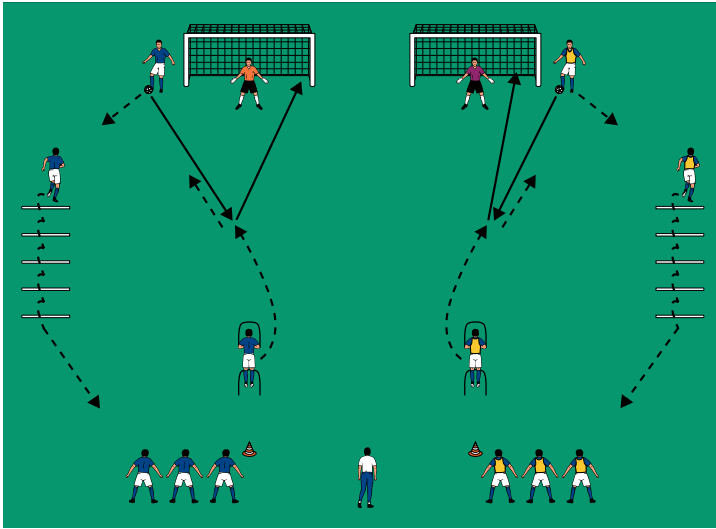
VARIATIONEN

- ▶ Die Höhe der Hürden variieren.
- ▶ Das Zuspiel erfolgt halbhoch bzw. als Flugball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Bodenkontaktzeit bei den Sprüngen sollte so kurz wie möglich sein.
- ▶ Nach 4 Aktionen sollte eine kurze Pause eingeplant werden.
- ▶ Insgesamt werden 3 Serien absolviert.

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.

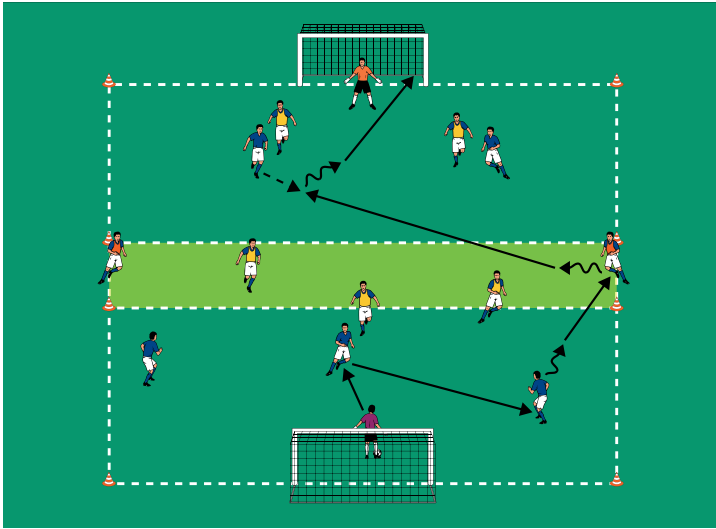
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: DIE SPRUNGKRAFT FUSSBALLSPEZIFISCH MITTRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

FLEXIBLE ANSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ 1 Mittelzone markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und 2 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Freies Spiel 5 plus 2 gegen 5.
- ▶ Nach einem Pass zum Anspieler, dribbelt er ins Feld und spielt bis zum Abschluss der Aktion mit der Mannschaft, die ihn angespielt hat.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Tore nach Anspielerezuspiel zählen doppelt.
- ▶ Anspielertore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Hilfe der Anspieler sollte das Spiel nicht zu intensiv werden.
- ▶ Das ist wichtig, da die Hauptteile mit den Sprüngen sehr intensiv sind.
- ▶ Sollten die Spieler Ermüdungserscheinungen zeigen, sollte der Trainer das Spiel vorzeitig beenden.