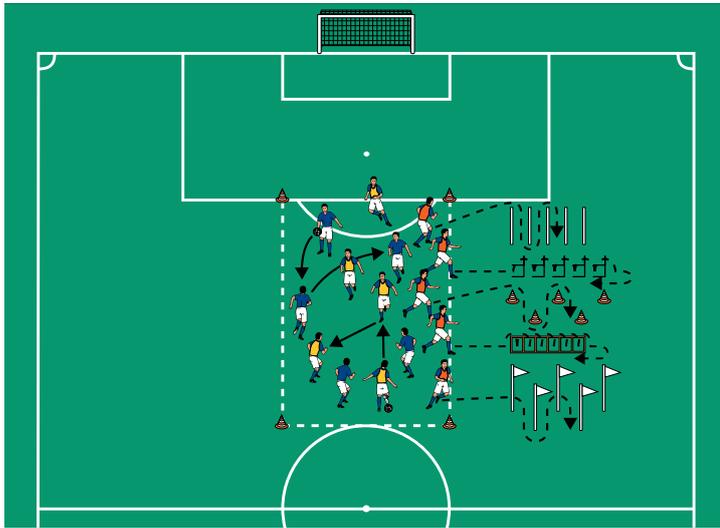


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES ATHLETIKTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATION, WAHRNEHMUNG UND PASSSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 20 Meter großes Feld abstecken
- ▶ Mit 10 Stangen, 5 Hütchen, 5 Minihürden und einer Koordinationsleiter 5 Stationen neben dem Feld errichten
- ▶ 3 Gruppen einteilen und im Feld aufstellen
- ▶ 2 Gruppen haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Gruppen mit Ball passen bzw. werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die dritte Gruppe führt nacheinander alle Koordinationsaufgaben an den Stationen aus:
 - ▶ Im Slalom um die Stangen laufen.
 - ▶ Die Koordinationsleiter durchlaufen.
 - ▶ Im Slalom um die Hütchen laufen.
 - ▶ Über die Minihürden springen.
 - ▶ In Sidesteps durch die liegenden Stangen laufen.
 - ▶ Sobald die Spieler alle Aufgaben absolviert haben, kehren sie ins Feld zurück.
 - ▶ Anschließend Aufgabenwechsel.

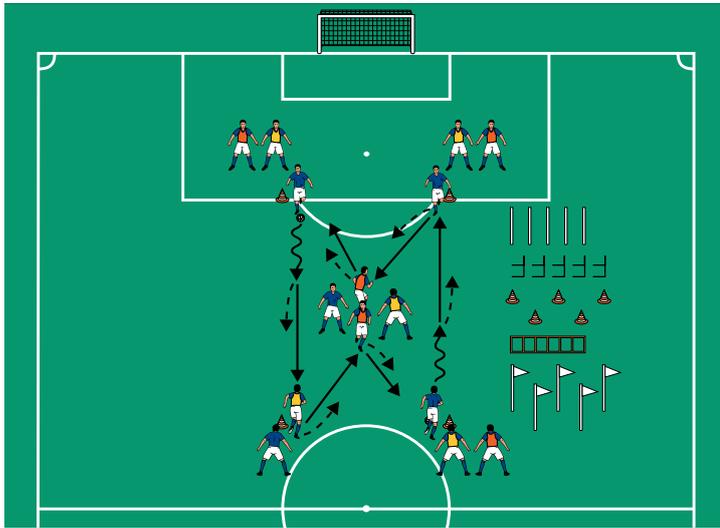
VARIATIONEN

- ▶ Alle Spieler dribbeln im Feld. Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler der aufgerufenen Gruppe aus dem Feld und führen die Koordinationsübungen aus.
- ▶ Die Koordinationsübungen variieren (z. B. rückwärts laufen, einbeinig über die Hürden hüpfen, vor-/rückwärts durch die Stangen laufen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Koordinationsübungen stets technisch korrekt durchführen.
- ▶ Auf präzise Zuwürfe und Pässe im Feld achten.

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.

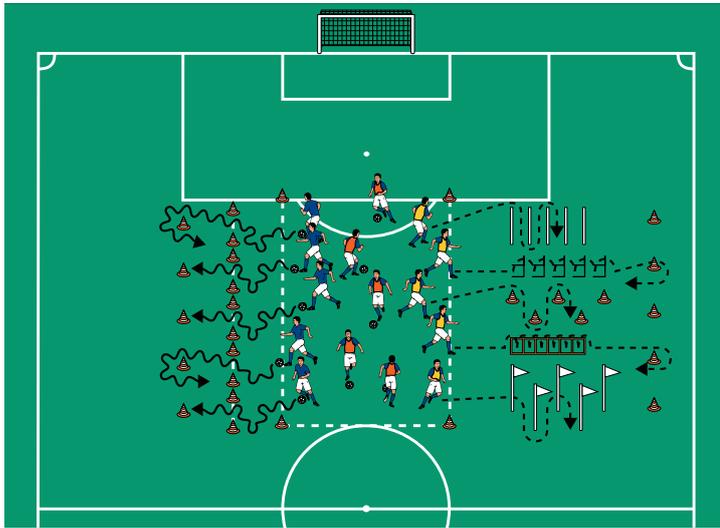
VARIATIONEN

- ▶ 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.

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.

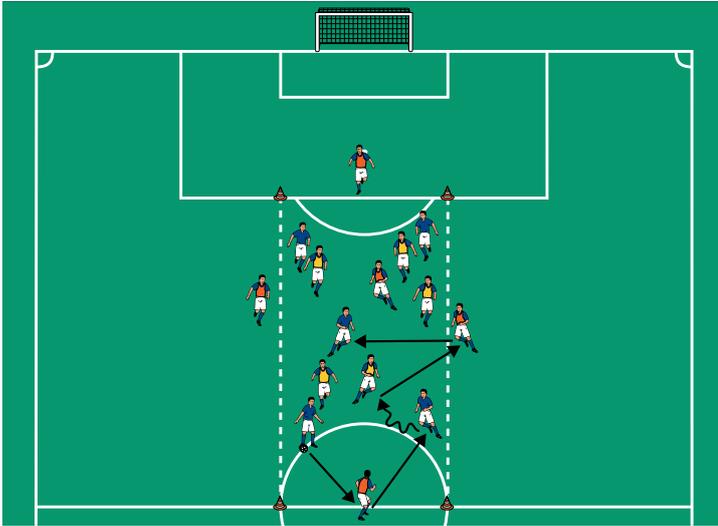
VARIATIONEN

- ▶ 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!

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES ATHLETIKTRAINING



HAUPTTEIL 2:

PASSSPIEL IM 5 PLUS 5 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 3 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 2 Teams treten im Feld gegeneinander an.
- ▶ Das dritte Team stellt neutrale Anspieler an den Linien sowie im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Gelingt es den Ballbesitzern, 10 Pässe in Folge in den eigenen Reihen zu spielen, so erhalten sie 1 Punkt.

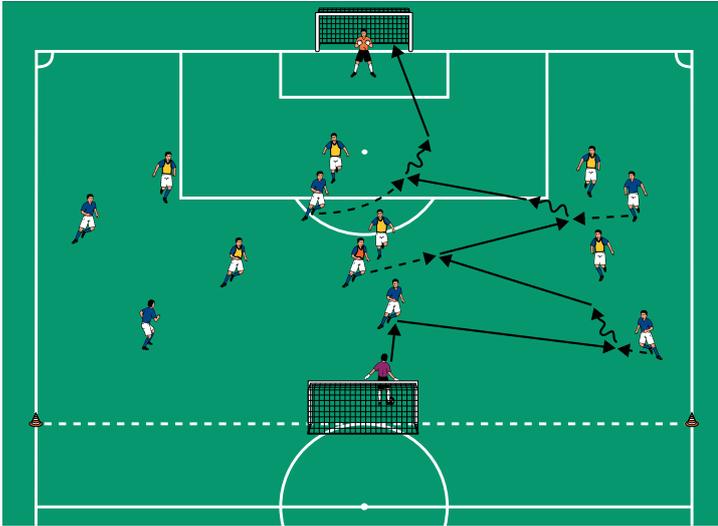
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Außenspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Außenspieler stets aktiv sind und sich jeweils seitlich anbieten.
- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Ein schnelles Entgegenkommen der Passempfänger fordern.

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES ATHLETIKTRAINING



SCHLUSSTEIL:

ÜBERZAHL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 70 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ 1 neutralen Spieler bestimmen
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 6 plus 1 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen den neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Der neutrale Spieler darf nur im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Schnelle Zuspiele fordern.
- ▶ Zielstrebig abschließen!