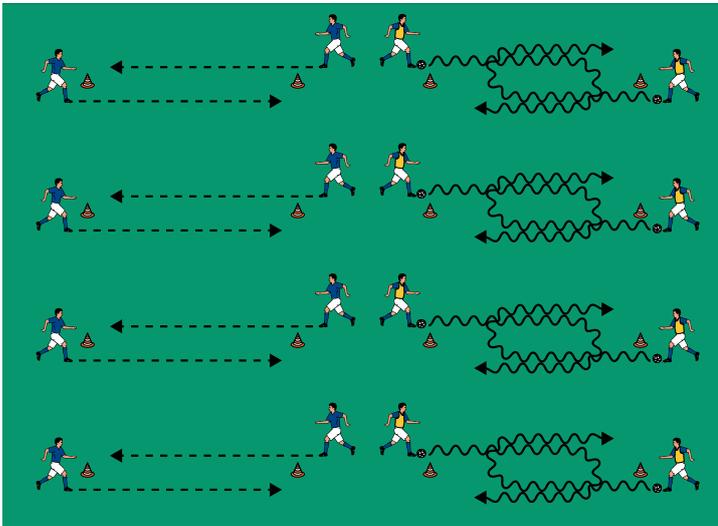


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES FITNESSTRAINING



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.

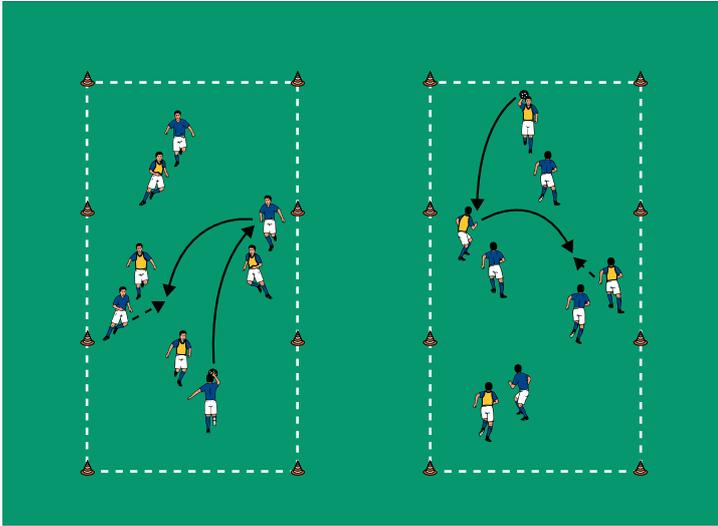
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES FITNESSTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

HANDBALL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Hütchengassen zu Feldern umwandeln
- ▶ 4 Mannschaften bilden
- ▶ Je 2 Teams pro Feld

ABLAUF

- ▶ Handball-Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten (10 Pässe = 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

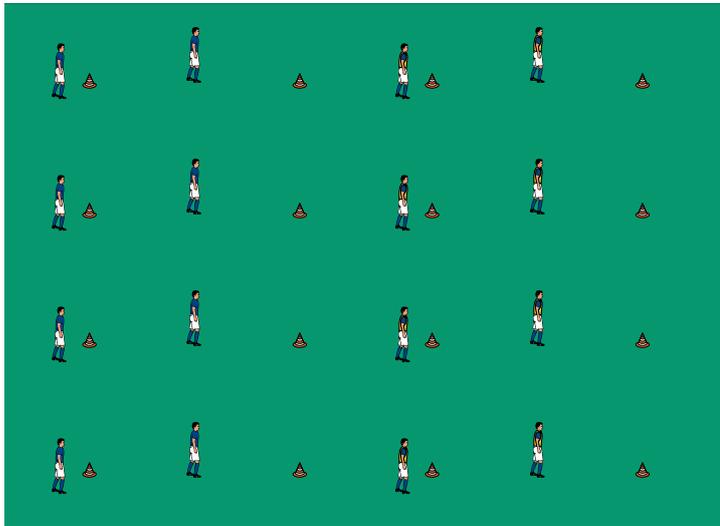
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen.
- ▶ Die Spieler dürfen nur in Brusthöhe zuwerfen.

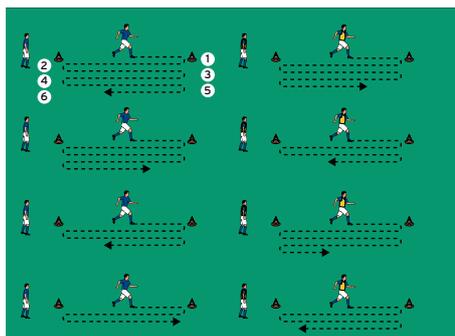
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen den Ball immer in offener Stellung (mit dem Gesicht zum Spielfeld) fangen.
- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

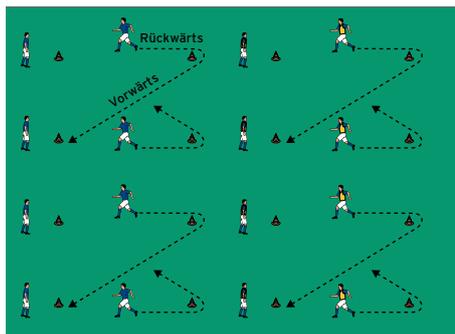
THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES FITNESSTRAINING



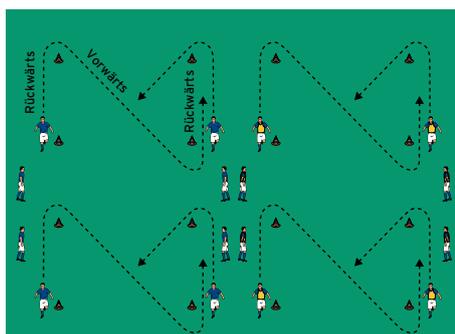
Übung 1



Übung 2



Übung 3



HAUPTTEIL 1:

SPRINTDUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Hütchen wieder als Positionshütchen markieren
- ▶ 2 Teams bilden und den Hütchengassen zuweisen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler an den unmittelbar nebeneinanderliegenden Hütchen treten jeweils gegeneinander an.
- ▶ Sie starten in der Mitte zwischen den Hütchen und laufen je 3-mal zwischen den Hütchen hin und her.
- ▶ Dabei berühren sie die Hütchen vor dem Wenden jeweils mit der Hand.
- ▶ Welcher Spieler absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Jetzt treten je 2 Spieler von einer Mannschaft gegeneinander an.
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen laufen gleichzeitig rückwärts zum gegenüberliegenden Hütchen, umlaufen es und sprinten dann diagonal aneinander vorbei zum jeweils anderen Starthütchen.
- ▶ Welches Paar absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

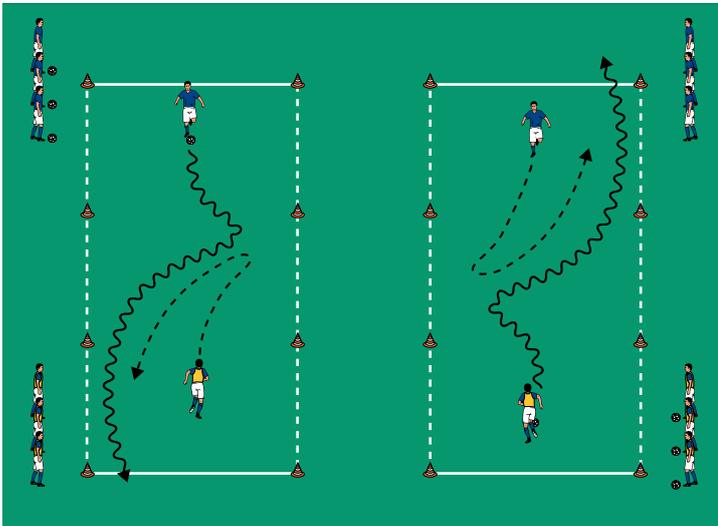
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 2 beibehalten.
- ▶ Jetzt starten die Partner jeweils von 2 gegenüberliegenden Hütchen, laufen rückwärts zum vor ihnen gelegenen Hütchen und diagonal aneinander vorbei zum jeweils anderen Starthütchen
- ▶ Diese Aufgabe führen sie 2-mal nacheinander aus, so dass sich das Ziel jeweils am eigenen Starthütchen befindet.
- ▶ Welches Spielerpaar kommt dort jeweils zuerst an (=1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei den Vor- und Rückwärtsläufen auf einen korrekten Armeinsatz achten.
- ▶ Der Wettlauf garantiert, dass alle Spieler die Aufgaben mit höchstmöglichem Tempo absolvieren.
- ▶ Wegen der hohen Belastung auf ausreichende Pausen achten.

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES FITNESSTRAINING



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 AUF DRIBBELLINIEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Positionshütchen als Feldmarkierungen nutzen
- ▶ 4 Mannschaften bilden und jeweils gegenüber aufstellen
- ▶ Die Spieler von je einer Mannschaft haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler treten im 1 gegen 1 gegeneinander an.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, die jeweils gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, kontert er über die andere Linie.
- ▶ Jede Aktion dauert so lange, bis eine Grundlinie überdribbelt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Punkte?

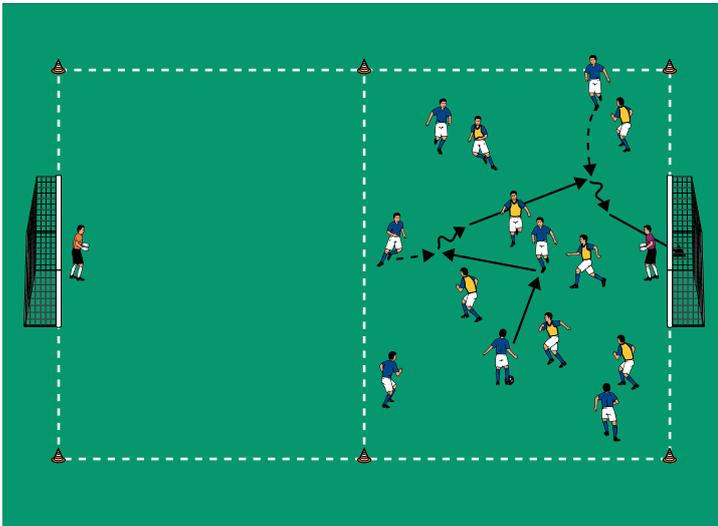
VARIATIONEN

- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.
- ▶ Je 2 Spieler treten im 2 gegen 2 gegeneinander an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Gegner beispielsweise mit einer Finte und einem explosiven Tempodribbling ausspielen und anschließend zielstrebig über die Grundlinie dribbeln.
- ▶ Möglichst nie mit dem Rücken zum Gegner drehen, um ein hohes Tempo beibehalten zu können.
- ▶ Die Belastungen im 1 gegen 1 sind sehr intensiv. Deshalb jedes Zweikampf-Duell nach spätestens 20 Sekunden abbrechen.

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES FITNESSTRAINING



SCHLUSSTEIL:

NACHRÜCK-SPIEL AUF JUGENDTORE

ORGANISATION

- ▶ Zwischen Strafraum und Mittellinie ein 55 x 35 Meter großes Feld mit Jugendtoren mit Torhütern errichten
- ▶ Eine Mittellinie markieren
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die beiden Jugendtore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn alle Spieler der Ballbesitzer über die Mittellinie nachgerückt sind und sich in der gegnerischen Hälfte befinden.

VARIATIONEN

- ▶ Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- ▶ Die Positionen in Breite und Tiefe besetzen und den gesamten Raum des Feldes ausnutzen.