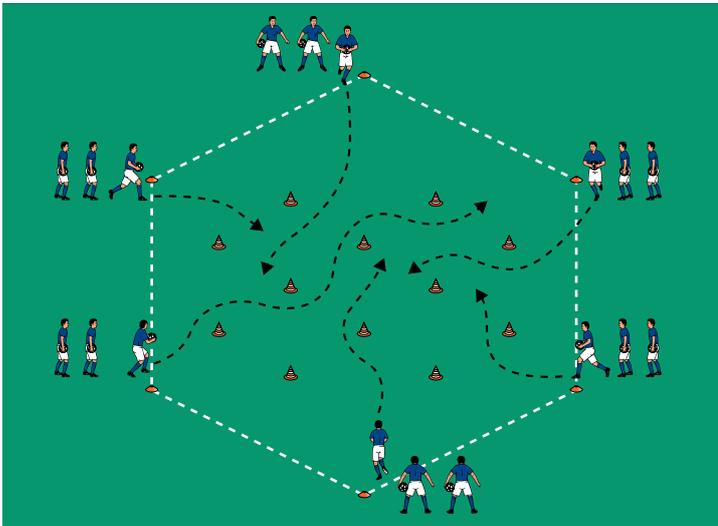


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES AUSDAUERTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

LAUFEN, SPRINGEN UND DRIBBELN IM HÜTCHENSCHUNDEL

ORGANISATION

- ▶ Ein Sechseck errichten (Durchmesser: 15 Meter)
- ▶ 12 Hütchen im Feld verteilen
- ▶ Die Spieler an den Ecken des Feldes postieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler laufen mit dem Ball in der Hand zur jeweils gegenüberliegenden Gruppe.
- ▶ Dabei weichen sie den Hütchen und den entgegenkommenden Spielern aus.
- ▶ Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.

VARIATIONEN

- ▶ Rückwärts durch den Parcours laufen.
- ▶ Den Ball mit gestreckten Armen nach oben halten.
- ▶ Verschiedene Laufaufgaben ausführen (z. B. Skip-pings, Sidesteps, Hopslerlauf usw.).
- ▶ Jeweils 5 Hütchen im Feld mit einer vollen Drehung umlaufen.
- ▶ Mit dem Ball in der Hand über 5 Hütchen springen.
- ▶ Durch den Parcours dribbeln.
- ▶ 5 Hütchen mit der Innen-/Außenseite oder der Sohle umdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Lauftempo kontinuierlich steigern.
- ▶ Nach einer Weile eine Dehnphase durchführen.
- ▶ Sprint- und Sprungübungen erst nach dem Dehnen ausführen!