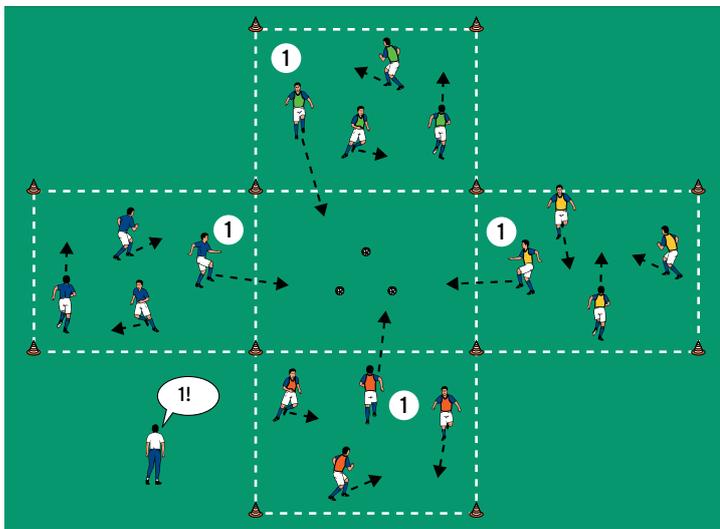


## THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES KOORDINATIONSTRAINING



### AUFWÄRMEN 2:

### REISE NACH JERUSALEM

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.
- ▶ Zwischen den Feldern 3 Bälle bereitlegen.
- ▶ Die Spieler innerhalb der Gruppen nummerieren.

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer gibt für alle Spieler ein Element des Lauf-ABC vor.
- ▶ Anschließend ruft er laut eine Nummer.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler starten ins mittlere Feld zu einem Ball.
- ▶ Jeder Spieler, der zuerst einen Ball berührt, erhält für seine Gruppe 1 Punkt.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler, die einen Ball erobern konnten, müssen diesen 5-mal jonglieren.
- ▶ Der Spieler, der die Aufgabe zuerst absolviert, erhält für seine Gruppe 1 Extrapunkt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer sollte die Nummer etwa 10 Sekunden nach dem 1. Kommando ausrufen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst den Ball berührt, bekommt diesen zugewiesen.