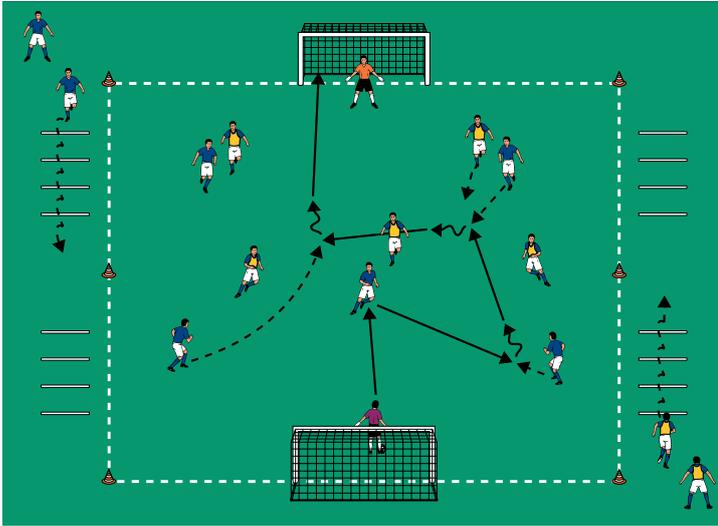


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES KOORDINATIONSTRAINING



SCHLUSSTEIL:

KOORDINATIVE ERHOLUNG

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ Außerhalb des Feldes 4 Stangenparcours errichten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- ▶ Jede Mannschaft stellt zu Beginn des Spiels 2 Läufer, die im lockeren Tempo um das Feld laufen und dabei mit verschiedenen Laufarten die Stangenparcours durchqueren.
- ▶ Die restlichen Spieler spielen ein freies 5 gegen 5.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Läufer wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Läufer variieren.
- ▶ Nur die Mannschaft, die in Führung liegt, stellt einen Läufer.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Laufaufgabe soll zwar in lockerem Tempo, dafür aber bei höchster Konzentration durchgeführt werden.