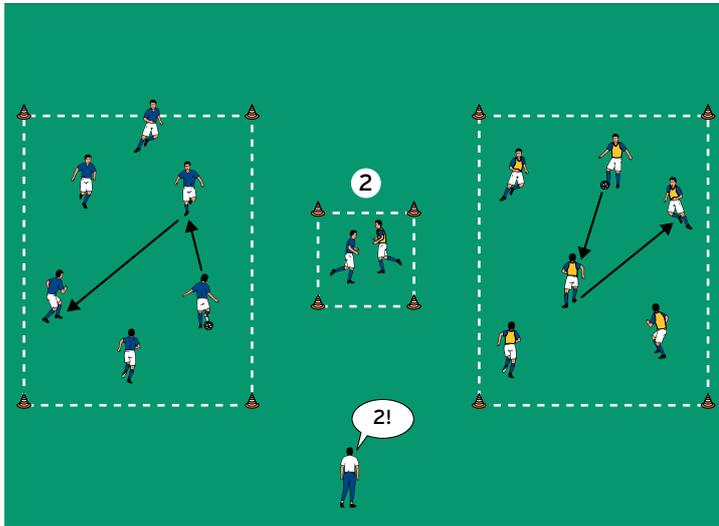


THEMA: DIE SPRUNGMACHUNG FUSSBALLSPEZIFISCH MITTRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

EINBEIN-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Im mittleren Feld 1 kleines Hütchenquadrat errichten.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst wie gehabt frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die aufgerufenen Spieler ins kleine Feld und müssen hier auf einem Bein springen.
- ▶ Dabei sollen sie versuchen, den Gegenspieler mit leichten Stößen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- ▶ Verlässt ein Spieler das Feld oder muss den anderen Fuß aufsetzen, erhält der Gegenspieler 1 Punkt.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen sich per Dropkick zu.
- ▶ Es werden 2 Duell-Felder errichtet.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen nur leicht rempeln bzw. stoßen.
- ▶ Ein Ziehen ist nicht erlaubt.
- ▶ Der Trainer sollte darauf achten, dass die "Duelle" stets fair ablaufen.