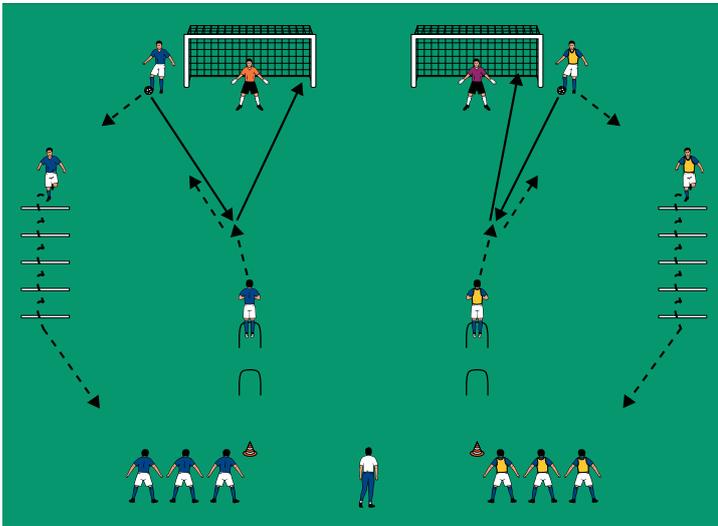


THEMA: DIE SPRINGKRAFT FUSSBALLSPEZIFISCH MITTRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

SPRUNG-TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ Nebeneinander 2 Tore aufstellen.
- ▶ Neben jedem Tor 1 Stangenparcours errichten.
- ▶ Vor jedem Tor jeweils 2 kleine Hürden aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden.

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler springt beidbeinig über die Hürden.
- ▶ Anschließend erhält er ein Zuspiel vom Anspieler und kommt zum Torabschluss.
- ▶ Danach übernimmt er die Anspieleraufgabe.
- ▶ Auf dem Rückweg zur Startposition müssen die Spieler einbeinig über die Stangen des Parcours springen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Höhe der Hürden variieren.
- ▶ Das Zuspiel erfolgt halbhoch bzw. als Flugball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Bodenkontaktzeit bei den Sprüngen sollte so kurz wie möglich sein.
- ▶ Nach 4 Aktionen sollte eine kurze Pause eingeplant werden.
- ▶ Insgesamt werden 3 Serien absolviert.