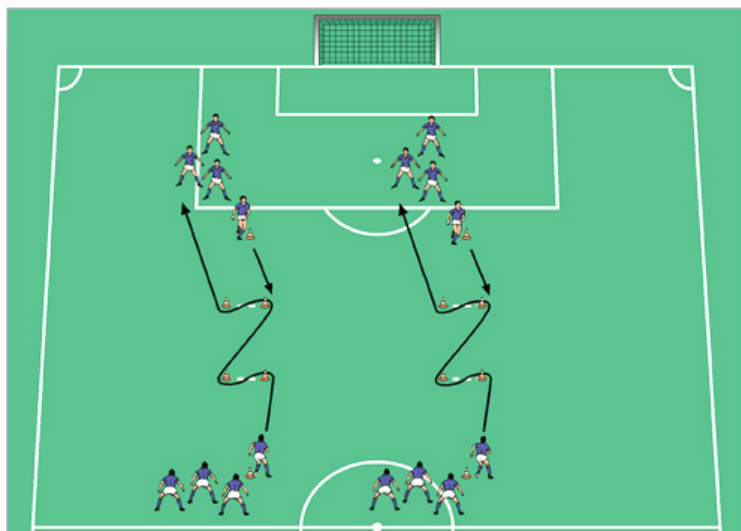


AUFWÄRMEN 2: Schnelligkeit mit und ohne Ball

von Heiko Herrlich (01.09.2009)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Hütchendreiecke entfernen und durch Hütchentore ersetzen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando laufen die jeweils ersten Spieler in S-Form durch die Hütchentore und stellen sich auf der gegenüberliegenden Seite wieder an.
- Auf ein erneutes Trainerkommando starten die nächsten Spieler.

Variationen

- Verschiedene Formen des Lauf-ABCs einbauen (Sidesteps durch das Hütchentor, Anfersen bis zum ersten Hütchen, rückwärts durch das Hütchentor laufen usw.).
- Einen Staffwettkampf durchführen.
- Die Parcours durchdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Schnelligkeit vielseitig trainieren (schnelle Richtungswechsel, verschiedene Laufformen, unterschiedliche Startsignale mit und ohne Ball).
- Durch die vielen Richtungswechsel werden vor allem die Antrittsschnelligkeit und die Gewandtheit trainiert.
- Auf kurze Belastungen und vollständige Erholungspausen achten.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.