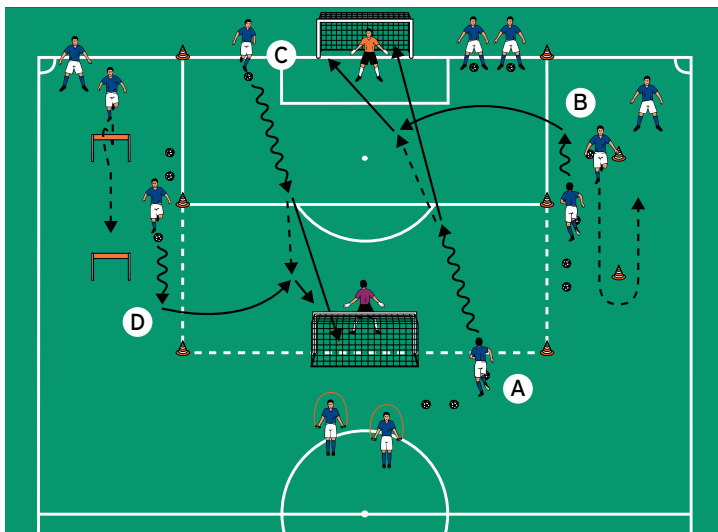


THEMA: DIE ATHLETIK MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN INHALTEN VERKNÜPFEN



HAUPTTEIL 2:

ATHLETIKTRAINING II

ORGANISATION

- ▶ Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren
- ▶ 2 Tore mit Torhütern auf den Grundlinien aufstellen
- ▶ Hinter einem Tor 2 Springseile, hinter dem anderen 2 zusätzliche Bälle platzieren
- ▶ Neben dem Spielfeld auf der einen Seite mit Hürden einen Sprungparcours aufbauen und auf der anderen zwischen 2 Hütchen 1 Medizinball bereitlegen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig mit Ball an den Stationen verteilen (A, B, C und D)

ABLAUF

- ▶ An jeder Station absolvieren je 2 Spieler vorgegebene Kräftigungsübungen, während je 1 Spieler mit Ball wartet: Seilspringen (A), Wendelauf mit Medizinball (B), Wechselsprünge auf dem Ball (C) und beidbeinige Hürdensprünge (D).
- ▶ Auf ein Trainerzeichen starten die ersten Spieler an den Stationen A und C mit Ball ins Feld und schießen auf das gegenüberliegende Tor ab.
- ▶ Anschließend starten die ersten Spieler von B und D mit Ball ins Feld. B flankt zu A vor das Tor und D zu C.
- ▶ Danach wechseln die Spieler eine Station weiter und nehmen die jeweilige Kräftigungsübung auf, während je 1 anderer Spieler am Ball pausiert und auf seinen Einsatz im Feld wartet.

VARIATIONEN

- ▶ Nach einigen Durchgängen flanken B und D auf das jeweils andere Tor.
- ▶ A und C starten zum 1 gegen 1 ins Feld. Der Trainer bestimmt durch Zuruf Angreifer und Verteidiger.
- ▶ Mit den Außenspielern auf 2 gegen 2 erweitern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die einzelnen Kräftigungsübungen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Alle Spieler sind ständig in Aktion. Die Intensität ist daher sehr hoch.
- ▶ Darauf achten, dass die Torschützen bei der Flanke nicht zu früh im Strafraum stehen, sondern in den Ball starten.
- ▶ Trotz der Belastung eine hohe Konzentration beim Torschuss fordern.