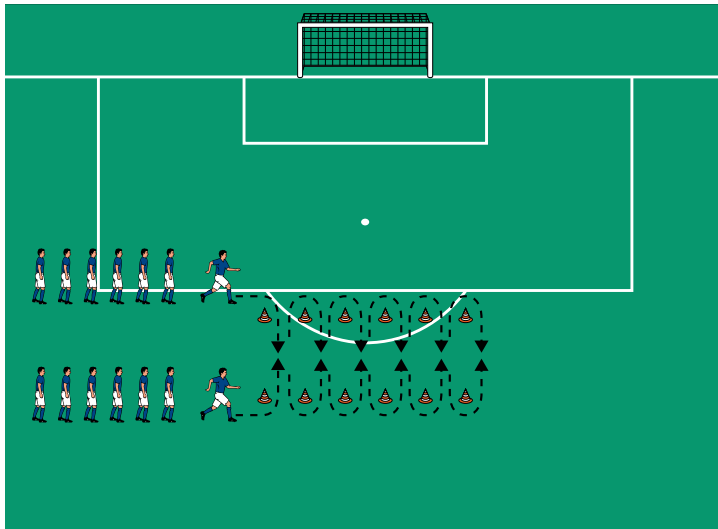


THEMA: DIE ATHLETIK MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN INHALTEN VERKNÜPFEN



AUFWÄRMEN 1:

EINLAUFEN MIT KÖRPERKONTAKT

ORGANISATION

- ▶ 2 Hütchenreihen im Abstand von 6 Metern zueinander aufbauen
- ▶ Dabei zwischen den Hütchen je 3 Meter Abstand lassen
- ▶ Die Spieler paarweise einteilen und auf die beiden Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die beiden ersten Spieler starten gleichzeitig, laufen um das erste Hütchen herum und dann aufeinander zu.
- ▶ Sie springen hoch, berühren sich mit der Brust in der Luft, starten aneinander vorbei und umlaufen das nächste Hütchen.
- ▶ Sobald die Spieler am zweiten Hütchen angekommen sind, startet das nächste Paar.
- ▶ Haben die Spieler das letzte Hütchen erreicht, laufen sie außen herum zum Starthütchen zurück.

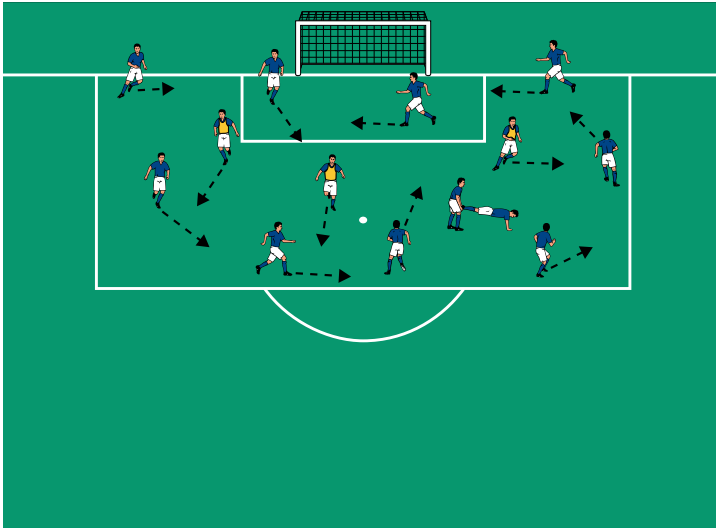
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler springen seitlich hoch und berühren sich in der Luft mit der Schulter bzw. dem Oberarm (links und rechts abwechselnd).
- ▶ Die Spieler lehnen sich Rücken an Rücken und drehen sich in dieser Position um 180 Grad.
- ▶ Die Übungen mit Ball absolvieren: Den Ball nach jedem Hütchen stoppen, Körperkontakt suchen und anschließend mit dem Ball des Partners weiterdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf dem Rückweg zur Ausgangsposition Übungen aus dem Lauf-ABC einbauen.
- ▶ Die Spielerpaare nach Größe und Gewicht einteilen.
- ▶ Nach dem Körperkontakt sofort in die Vorwärtsbewegung starten.

THEMA: DIE ATHLETIK MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN INHALTEN VERKNÜPFEN



AUFWÄRMEN 2:

FANGSPIELE

ORGANISATION

- ▶ Den Strafraum als Übungsraum markieren
- ▶ 3 Fänger bestimmen
- ▶ Die übrigen Spieler verteilen sich frei im Feld

ABLAUF

- ▶ Die Fänger versuchen, innerhalb von 1 Minute möglichst viele Spieler zu berühren.
- ▶ Für jeden berührten Spieler erhalten die Fänger 1 Punkt.
- ▶ Finden sich je 2 Spieler zusammen, die eine 'Schubkarre' bilden, dürfen diese nicht gefangen werden.
- ▶ Nach etwa 1 Minute 3 neue Fänger bestimmen.
- ▶ Welches Fänger-Team berührt die meisten Spieler?

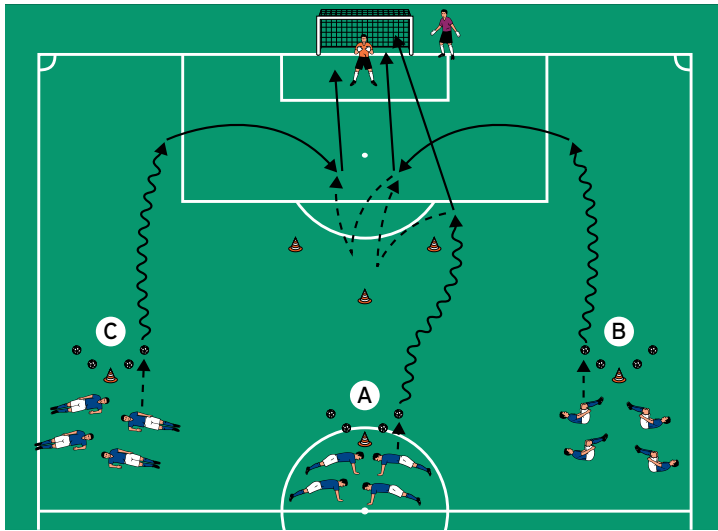
VARIATION

- ▶ Gefangene Spieler müssen stehen bleiben und können von einem Mitspieler per Bocksprung befreit werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur jeweils 1 Spielerpaar darf sich zur gleichen Zeit mit einer 'Schubkarre' schützen.
- ▶ Es ist verboten, zweimal nacheinander mit dem gleichen Partner ein Paar zu bilden.
- ▶ Fangspiele schulen die Reaktionsfähigkeit.
- ▶ Die Anzahl der Fänger der Spielerzahl anpassen.

THEMA: DIE ATHLETIK MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN INHALTEN VERKNÜPFEN



HAUPTTEIL 1:

ATHLETIKTRAINING I

ORGANISATION

- ▶ 3 Starthütchen A, B und C gemäß Abbildung aufstellen
- ▶ 20 Meter vor dem Tor ein Hütchendreieck markieren
- ▶ Die Spieler mit Ball gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor aufstellen

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler absolvieren an den Starthütchen eine Kräftigungsübung: Liegestütze (A), Crunches (B), seitlicher Unterarmstütz (C).
- ▶ Auf ein Trainerzeichen startet der erste Spieler am Starthütchen A zu seinem Ball und schießt nach einer Finte vor dem Hütchendreieck auf das Tor.
- ▶ Anschließend flankt zunächst der erste Spieler von B auf A vor das Tor, danach C.
- ▶ Die Spieler wechseln ein Starthütchen weiter.
- ▶ Auf ein Trainerkommando startet die nächste Aktion.

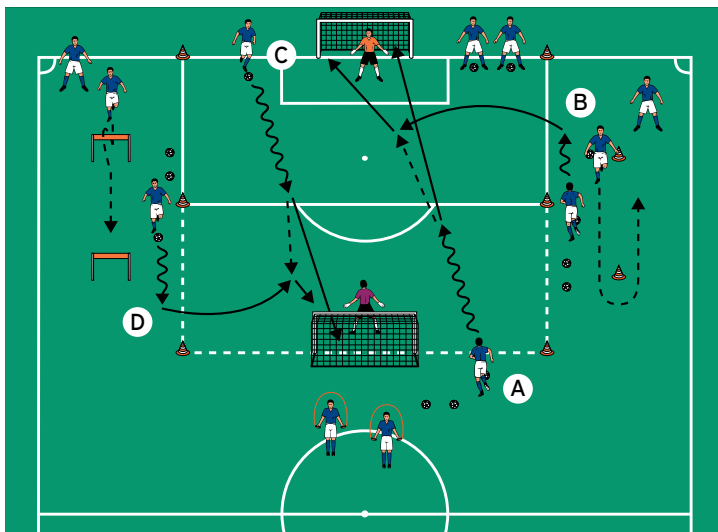
VARIATIONEN

- ▶ Einen flachen Druckpass von außen spielen.
- ▶ B startet nach seiner Flanke bzw. seinem Pass ins Zentrum, so dass C 2 Anspielmöglichkeiten hat.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Während der Positionswechsel Lockerungsübungen zur aktiven Erholung durchführen.
- ▶ Stets außen um das Feld herum zu den Starthütchen zurückgehen.
- ▶ A startet immer vom Hütchendreieck in den nächsten Ball.
- ▶ Sobald die Spieler wieder am Starthütchen ankommen, beginnen sie mit der jeweiligen Kräftigungsübung.

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.

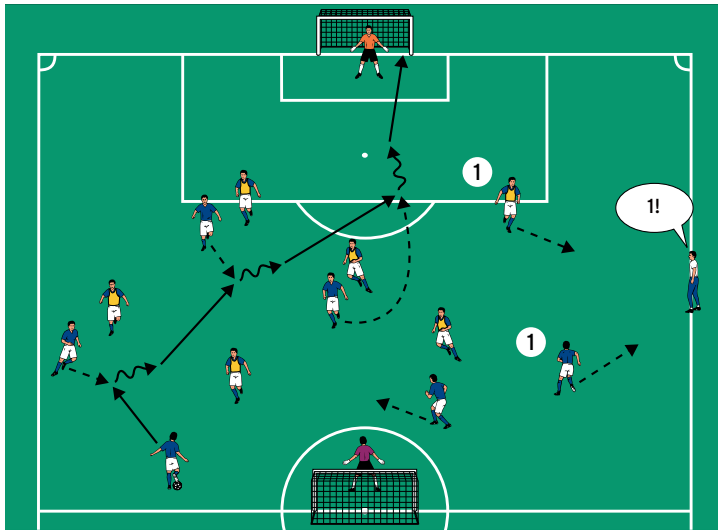
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: DIE ATHLETIK MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN INHALTEN VERKNÜPFEN



SCHLUSSTEIL:

SPIEL MIT ZUSATZAUFGABEN

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern auf den Grundlinien platzieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Die Spieler jeder Mannschaft durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 im Feld.
- ▶ Der Trainer bestimmt durch Zuruf einer Zahl von 1 bis 6 zwei Spieler, die aus dem Feld starten und dort 10 Liegestütze als Zusatzaufgabe absolvieren müssen.
- ▶ Im Anschluss daran laufen die Spieler ins Feld zurück und der Trainer bestimmt 2 neue Spieler.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore?

VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Zusatzaufgaben stellen ('Hampelmänner', Kniebeugen, Sprünge auf 1 Bein usw.).
- ▶ Durch Zuruf Überzahl-/Unterzahlsituationen herstellen (z.B. "1 und 3 Gelb, 5 Blau").

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zusatzaufgaben in der Nähe des Trainers ausführen lassen, damit dieser auf eine korrekte Ausführung achten kann.
- ▶ Die Spieler bei den Zusatzaufgaben laut mitzählen lassen.
- ▶ Die örtlichen Gegebenheiten bei der Auswahl der Zusatzaufgaben beachten (Klimmzüge, Sprünge über Barrieren usw.).
- ▶ Auch die Torhüter sollen Zusatzaufgaben absolvieren. Tore zählen dann nur per Kopf.