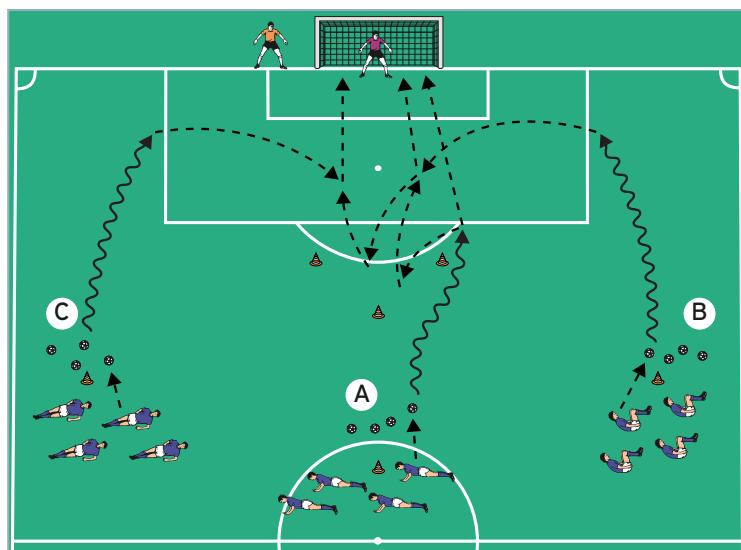


HAUPTTEIL 1: Athletiktraining I

von Frank Engel (11.08.2015)



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 Start hütchen zurückgehen.
- A startet immer vom Hütchendreieck in den nächsten Ball.
- Sobald die Spieler wieder am Starthütchen ankommen, beginnen sie mit der jeweiligen Kräftigungsübung.