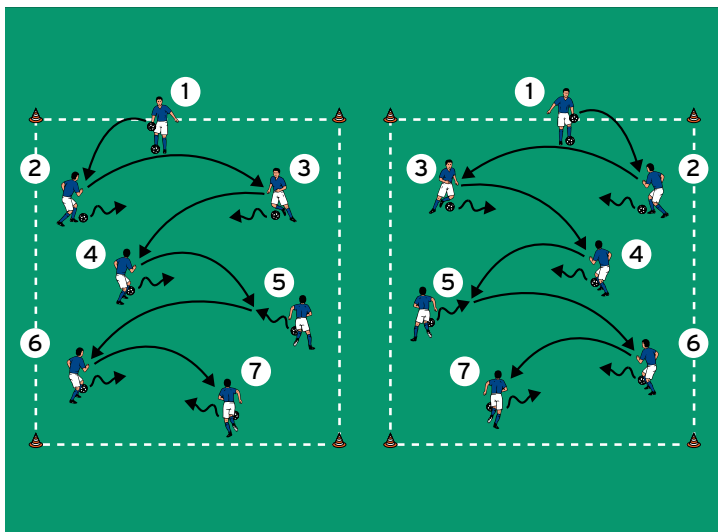


THEMA: KONDITIONELLE ASPEKTE MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ELEMENTEN VERBINDEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND WERFEN NACH ZAHLEN

ORGANISATION

- ▶ Zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen zu je 7 Spielern bilden und jeweils durchnummerieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball
- ▶ Die beiden Spieler mit der Nummer 1 halten zusätzlich 1 Ball in der Hand

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln in ihrem Feld.
- ▶ Gleichzeitig werfen sie sich den zusätzlichen Ball in der festgelegten Reihenfolge von 1 bis 7 zu.
- ▶ Welcher Gruppe gelingt dies länger, ohne dass der Ball auf den Boden fällt?

VARIATIONEN

- ▶ Das Dribbeltempo erhöhen.
- ▶ 2 Bälle gleichzeitig zuwerfen lassen: Die Spieler 1 und 4 haben je 1 Ball.
- ▶ Die Reihenfolge auf ein Trainerkommando umkehren: Jetzt von 7 bis 1 zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Der kleine Wettbewerb zwischen den beiden Gruppen erhöht die Aufmerksamkeit aller Spieler beim Zuwerfen.