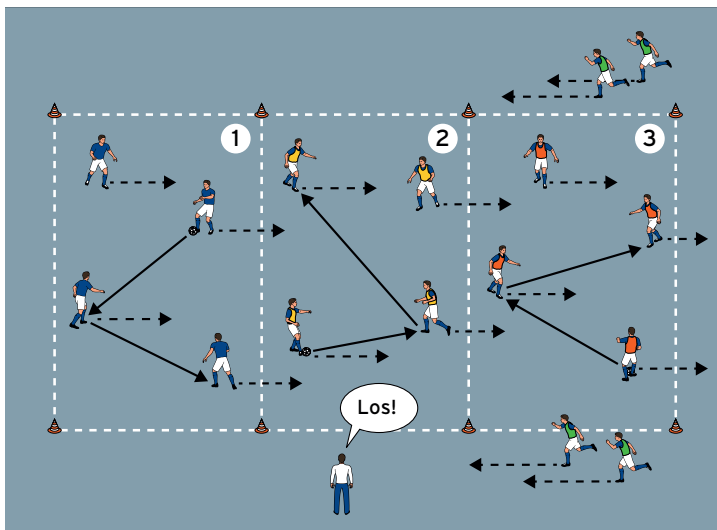


THEMA: AUSDAUERTRAINING: EFFIZIENT UND FUSSBALLSPEZIFISCH



AUFWÄRMEN 1:

AUFRÜCK-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ 3 Felder markieren und mit Nummern kennzeichnen.
- ▶ 4 gleichgroße Gruppen bilden.

ABLAUF

- ▶ Die ersten 3 Gruppen verteilen sich auf die Felder und die Spieler der vierten Gruppe postieren sich neben Feld 3.
- ▶ Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando rücken alle Gruppen weiter ins jeweils nächste Feld.
- ▶ Die Spieler aus Feld 3 bewegen sich nun neben dem Feld und Gruppe 4 besetzt Feld 1.

VARIATIONEN

- ▶ Die Gruppen rücken jeweils nach 5 Pässen ein Feld weiter.
- ▶ Die Laufintensität der Gruppe neben Feld 3 langsam steigern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Felderwechsel verbleiben die Bälle jeweils in den Feldern.
- ▶ Die Felderwechsel in einem hohen Tempo vollziehen.