

15 Trainingsübungen zur speziellen Förderung der Körperlichkeit

Abläufe:

1. Die Spieler laufen wahllos in einem Rechteck umher und rempeln dabei leicht mit den Schultern gegeneinander.
2. Zwei Spieler laufen nebeneinander her, einer dribbelt. Nach einigen Metern wird der Ball durch leichtes Schulterrempeeln erobert.
3. Zwei Spieler stehen Rücken an Rücken und haken sich dabei mit den Armen ein. Sie lassen einen Ball kreisen.
4. Markiere einen kleinen Kreis. Zwei Spieler treten gegeneinander an und versuchen den Gegenspieler aus dem Kreis zu drängen. Sumo-Ringen für Fußballer.
5. Spielerpaare treten gegeneinander an und stehen jeweils auf einem Bein. Mit dem anderen Bein wird „gehakelt“ und versucht, dass der Gegenspieler gezwungen ist, das Standbein zu wechseln. Wir spielen bis 10.
6. Alle Spieler Hüpfen in einem Rechteck auf einem Bein. Sie versuchen durch Schulterdrücken, andere Spieler zum Beinwechseln zu zwingen.
7. Markiere einen Korridor mit Hütchen. Zwei Spieler starten nebeneinander in den Korridor und versuchen den Gegenspieler aus der Bahn zu stoßen.
8. Ein Spieler läuft einen Gegenspieler im Rücken an, der an einer Linie steht und einen Ball mit dem Fuß sichert. Der ballführende Spieler darf die Linie nicht übertreten. In seinem Rücken klebt der anlaufende Spieler und versucht ihn über die Linie zu drücken.
9. Wie 8., wir legen einen Ball auf ein Hütchen. Einer schirmt den Ball ab, der andere Spieler versucht den Ball vom Hütchen zu stoßen.
10. Wie 8. Und 9., jetzt ganz ohne Hilfsmittel. Ein Spieler schirmt den ruhenden Ball mit dem Körper ab, der andere will zum Ball. Wer schafft es, den Ball länger abzuschirmen, oder wer hält den Ball 30 Sekunden?
11. Ein Spieler versucht den anderen aufzuhalten, der ein Feld ohne Ball durchqueren möchte.
12. Zwei Spieler halten sich gegenseitig am Trikot fest und laufen vorwärts. Ist das Ende der festgelegten Strecke erreicht, stoßen sie sich mit den Schultern ab und sprinten zur Startposition zurück.
13. Diese Übung ist Standard und kennt jeder: Der Trainer wirft (rollt) den Ball zwischen zwei startende Spieler hindurch. Es folgt der Kampf um den Ball mit Torabschluss (Mini-Tor, Hütchentor, Stangentor).
14. Wie 13., die Spieler haken sich beim Lauf zum Ball ein.
15. Viele Bälle werden in einem begrenzten Übungsfeld abgelegt. Es gibt aber weniger Bälle als Spieler, die auf Kommando ins Feld laufen. Wer nach 30 Sekunden einen Ball hat, erhält einen Punkt.