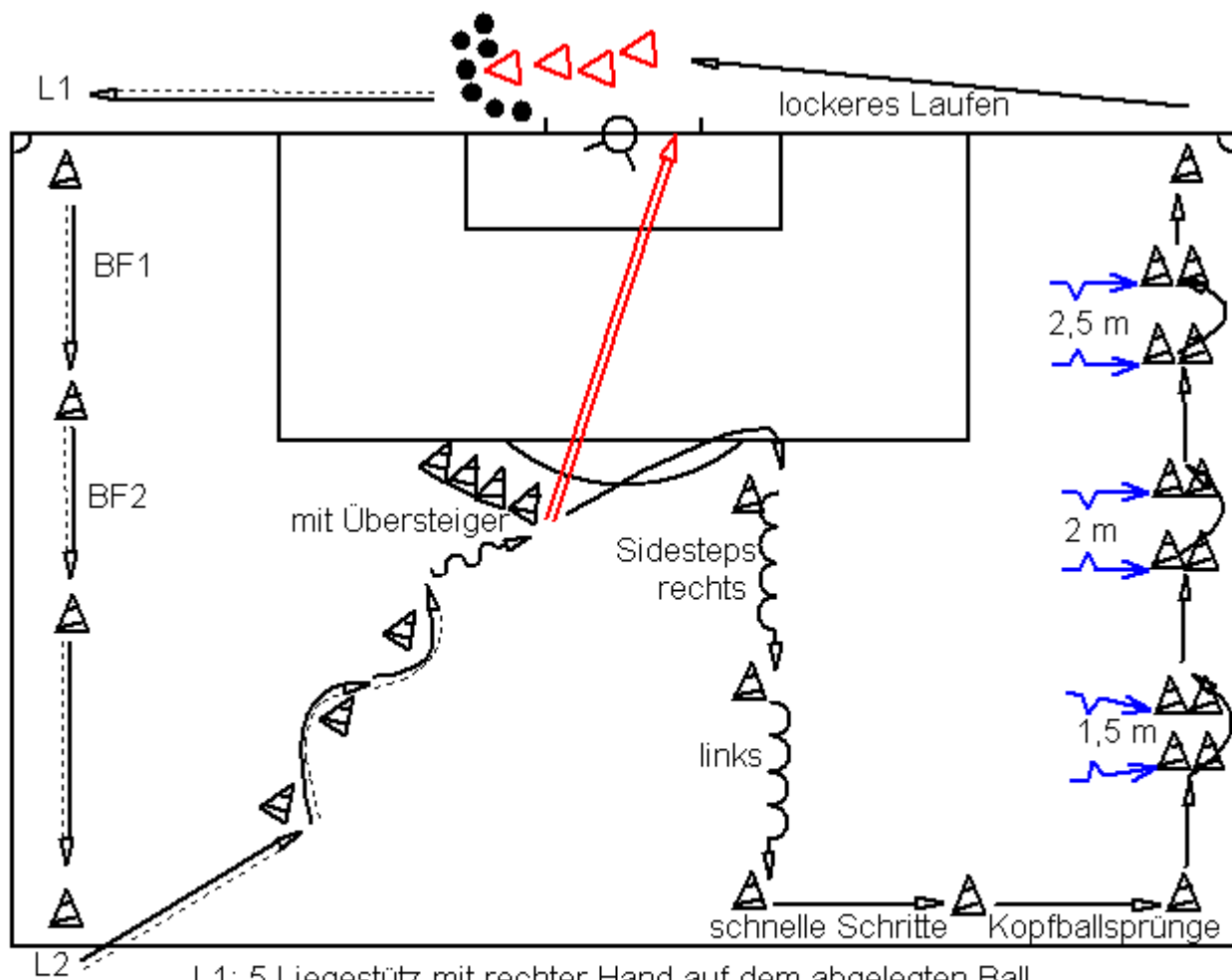


Konditionsparcours

(Laufübungen mit / ohne Ball)

Der Übungsaufbau erfolgt wie in der Skizze. Das Großtor ist mit Torhüter besetzt, alle anderen Spieler postieren sich rechts mit Ball neben dem Tor.

Der erste Spieler startet mit Ball in Richtung Eckfahne, absolviert dort fünf Liegestütz mit der rechten Hand auf dem Ball, läuft danach entlang der Seitenlinie und führt den Ball vom ersten zum zweiten Hütchen mit der Sohle vorwärts. Am zweiten Hütchen wechselt er und läuft rückwärts, wobei er den Ball mit beiden Fußsohlen führt. Am nächsten Eckpunkt macht er erneut fünf Liegestütz, dieses Mal mit der linken Hand auf dem Ball. Dann dribbelt er in Richtung des ersten abgelegten Hütchens, durchdribbelt den Slalomparcours ohne ein Hütchen zu berühren, geht mittels Übersteiger rechts oder links am Hindernis (je nach starkem Fuß) vorbei und gibt einen Torschuß ab. Der Torwart gibt den Ball wieder rechts neben das Tor. Der Spieler läuft ohne Ball weiter und absolviert vom ersten zum zweiten Hütchen Sidesteps nach rechts, wechselt dann auf Sidesteps nach links. Vom Eckpunkt aus macht er kurze schnelle Schritte und ab dem nächsten Hütchen drei bis vier Kopfballsprünge. Vom vorletzten Eckpunkt aus läuft er die Seitenlinie entlang und überspringt die drei abgelegten Hindernisse aus dem Lauf heraus. Anschließend läuft er locker zum Startpunkt zurück.



L1: 5 Liegestütz mit rechter Hand auf dem abgelegten Ball

L2: 5 Liegestütz mit linker Hand auf dem abgelegten Ball

BF1: Ballführung mit beiden Sohlen vorwärts

BF2: Ballführung mit beiden Sohlen rückwärts