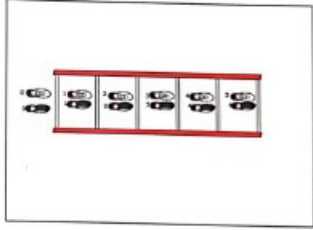


| Übung | Bereich                          | Übungsschwerpunkte              | Intensität     |
|-------|----------------------------------|---------------------------------|----------------|
| 01    | Fußball<br>Koordinationstraining | • Koordination<br>• Sprungübung | ca. 15 Minuten |

**Übungsablauf:**  
Die Spieler springen im Schrittsprung durch die Leiter. Dabei müssen die Spieler beachten, dass ihre Füße immer eng zusammen bleiben. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler ca. 3 - 4-mal.

**Trainingshilfen:**  
• Koordinationsleiter

**Darstellung:**



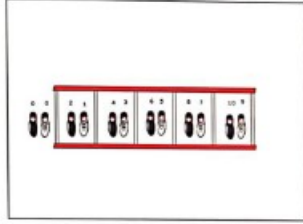
Fußball - Koordinationsleiter (Sprung)

| Übung | Bereich                          | Übungsschwerpunkte          | Intensität     |
|-------|----------------------------------|-----------------------------|----------------|
| 02    | Fußball<br>Koordinationstraining | • Koordination<br>• Balance | ca. 15 Minuten |

**Übungsablauf:**  
Die Spieler laufen im Seitenschritt durch die Leiter. Sie setzen immer zuerst den vorderen Fuß in die nächste Stufe. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler ca. 3 - 4-mal.

**Trainingshilfen:**  
• Koordinationsleiter

**Darstellung:**



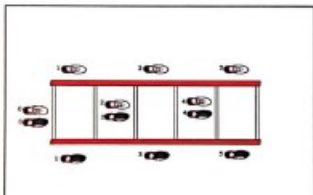
Fußball - Koordinationsleiter (Seitenschritt)

| Übung | Bereich                          | Übungsschwerpunkte | Intensität     |
|-------|----------------------------------|--------------------|----------------|
| 03    | Fußball<br>Koordinationstraining | • Koordination     | ca. 15 Minuten |

**Übungsablauf:**  
Die Spieler hüpfen durch die Leiter, indem sie bei der ersten Stufe beide Füße links und rechts neben die Leiter setzen, bei der Stufe darauf, beide Füße wieder in die Leiter usw. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler ca. 3 - 4-mal.

**Trainingshilfen:**  
• Koordinationsleiter

**Darstellung:**



| Übung | Bereich                          | Übungsschwerpunkte | Intensität     |
|-------|----------------------------------|--------------------|----------------|
| 04    | Fußball<br>Koordinationstraining | • Koordination     | ca. 15 Minuten |

**Übungsablauf:**  
Die Spieler laufen rückwärts durch die Leiter. Dabei setzen sie immer einen Fuß in eine Stufe. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler ca. 3 - 4-mal.

**Trainingshilfen:**  
• Koordinationsleiter

**Darstellung:**

