

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
05	Fussball Koordinationsleiter	<ul style="list-style-type: none"> Koordination Sprungkraft 	ca. 15 Minuten

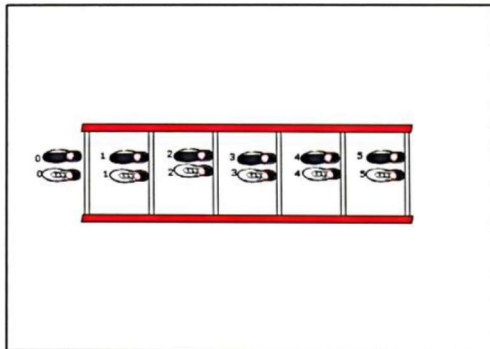
Übungsablauf:

Die Spieler hüpfen rückwärts durch die Leiter. Die Spieler können zu Beginn der Übung sich noch Zeit lassen, um dafür genauer zu springen. Die Füße sollten bei dieser Übung so eng wie möglich zusammen bleiben. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler ca. 3 - 4-mal.

Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

Darstellung:



Fussball - Koordinationsleiter (Schrittfolgen)

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
06	Fussball Koordinationsleiter	<ul style="list-style-type: none"> Koordination Schlussprung 	ca. 15 Minuten

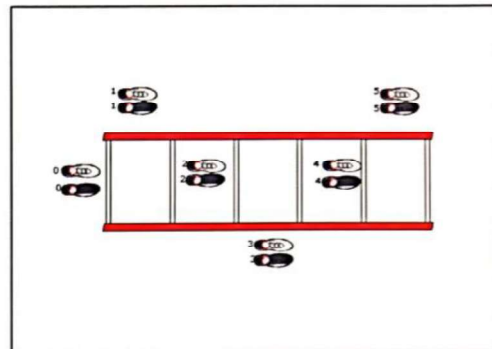
Übungsablauf:

Die Spieler springen im Schlussprung. Dabei springen sie zuerst links von der Leiter, dann wieder in die Mitte, dann rechts von der Leiter usw. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler ca. 3 - 4-mal.

Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

Darstellung:



Fussball - Koordinationsleiter (Schrittfolgen)

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
07	Fussball Koordinationsleiter	<ul style="list-style-type: none"> Koordination 	ca. 15 Minuten

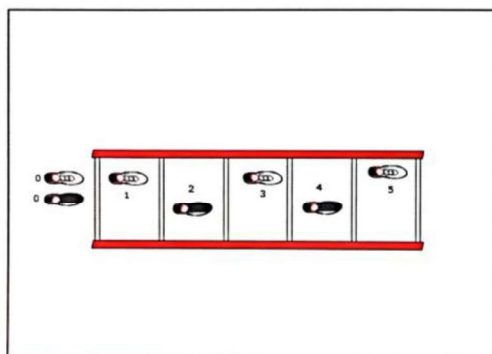
Übungsablauf:

Die Spieler springen durch die Leiter, indem sie immer ein Bein in die Stufe setzen und das andere Bein bis zur Brust anziehen. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 - 4-mal.

Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

Darstellung:



Fussball - Koordinationsleiter (Schrittfolgen)

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
08	Fussball Koordinationsleiter	<ul style="list-style-type: none"> Koordination 	ca. 15 Minuten

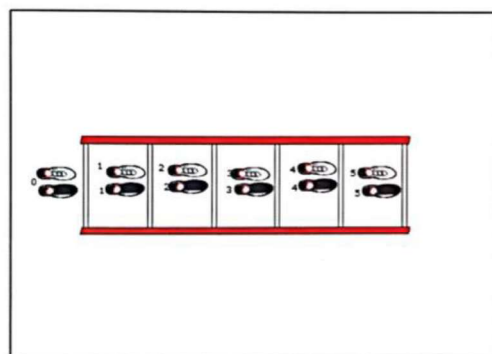
Übungsablauf:

Die Spieler springen durch die Leiter, indem sie immer mit beiden Füßen in eine Stufe gehen und schnell mit beiden Füßen auf den Zehenspitzen tippeln. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 - 4-mal.

Trainingshilfen:

- Koordinationsleiter

Darstellung:



Fussball - Koordinationsleiter (Schrittfolgen)