

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

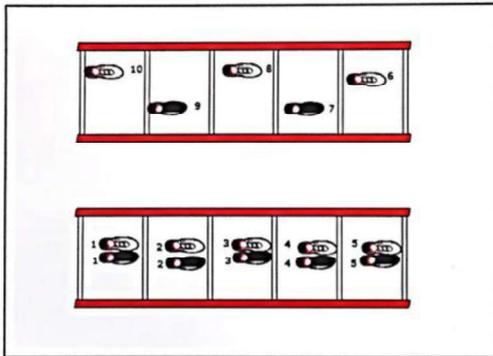
**Übungsablauf:**

Die Spieler springen im Schlussprung durch die erste Leiter. Hierbei beachte man, dass die Füße eng zusammenbleiben. Durch die zweite Leiter laufen die Spieler direkt im Anschluss und zwar rückwärts. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

**Trainingshilfen:**

- Koordinationsleiter

**Darstellung:**



Fussball – Koordinationsleiter (Schrittfolgen)

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

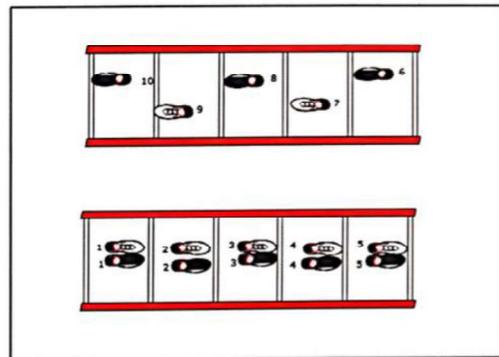
**Übungsablauf:**

Die Spieler springen im Schlussprung durch die erste Leiter. Hierbei beachte man, dass die Füße eng zusammenbleiben. Durch die zweite Leiter laufen die Spieler direkt im Anschluss, indem die Spieler ein Bein immer bis zur Brust anziehen. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

**Trainingshilfen:**

- Koordinationsleiter

**Darstellung:**



Fussball – Koordinationsleiter (Schrittfolgen)

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
19	Fussball Koordinationsleiter	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schlussprung</li> <li>Sprungkraft</li> </ul>	ca. 15 Minuten

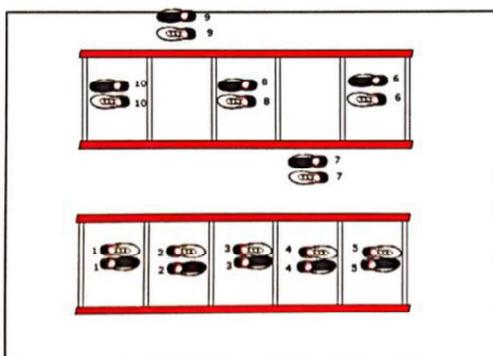
**Übungsablauf:**

Die Spieler springen im Schlussprung durch die erste Leiter. Hierbei beachte man, dass die Füße eng zusammenbleiben. Durch die zweite Leiter laufen die Spieler direkt im Anschluss, indem die Spieler wieder beide Füße zusammenlassen und dann in der erste Stufe mittig springen, dann links von der Leiter, dann wieder mittig, dann rechts von der Leiter usw. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

**Trainingshilfen:**

- Koordinationsleiter

**Darstellung:**



Fussball – Koordinationsleiter (Schrittfolgen)

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
20	Fussball Koordinationsleiter	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schlussprung</li> <li>Sprungkraft</li> </ul>	ca. 15 Minuten

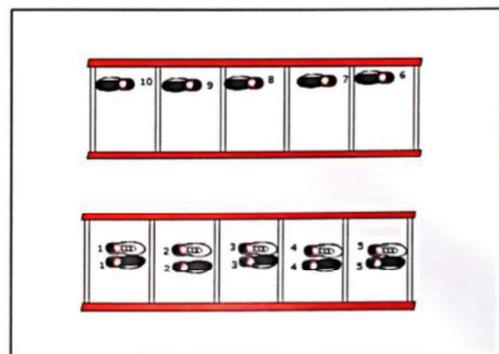
**Übungsablauf:**

Die Spieler springen im Schlussprung durch die erste Leiter. Hierbei beachte man, dass die Füße eng zusammenbleiben. Durch die zweite Leiter laufen die Spieler direkt im Anschluss, indem die Spieler auf einem Bein durch die Leiter springen. Diesen Vorgang wiederholt jeder Spieler 3 – 4-mal.

**Trainingshilfen:**

- Koordinationsleiter

**Darstellung:**



Fussball – Koordinationsleiter (Schrittfolgen)