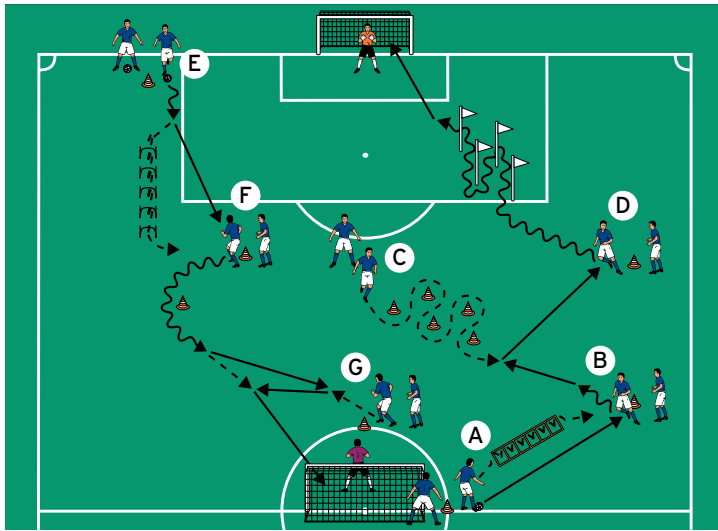


THEMA: AUSDAUERTRAINING MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN ELEMENTEN



HAUPTTEIL 1:

AUSDAUERPARCOURS MIT TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Auf der Grund- und der Mittellinie je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A und E haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A und E starten gleichzeitig.
- ▶ A passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B nimmt kurz an und mit und passt zum durch die Hütchen im Slalom entgegenlaufenden C.
- ▶ C leitet direkt auf D weiter, der im Slalom um die Stangen dribbelt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ E passt auf F und überspringt die Hürden.
- ▶ F nimmt um das Wendehütchen mit, spielt einen Doppelpass mit G und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Alle Spieler rücken nach jeder Aktion eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dürfen nur mit rechts/links auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ D bzw. F müssen den Torhüter im Alleingang ausspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler möglichst kontinuierlich in Bewegung sind.
- ▶ Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Zielstrebig abschließen!