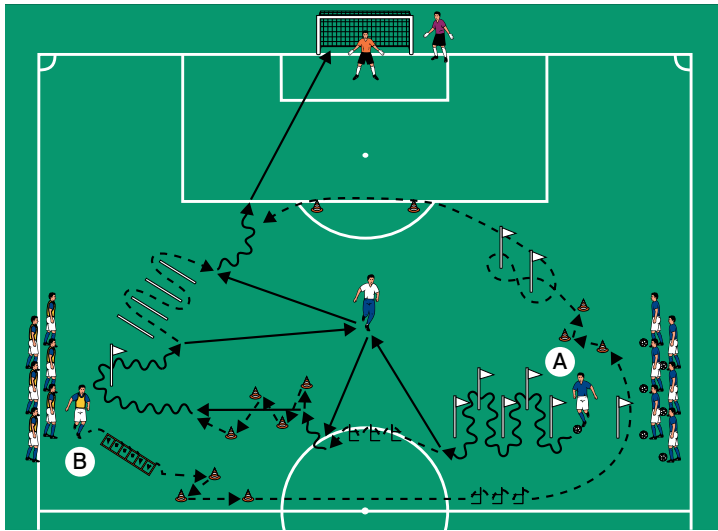


THEMA: TRAINING DER AUSDAUER



HAUPTTEIL 2:

AUSDAUERPARCOURS MIT 1-GEGEN-1-AKTIONEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Den Parcours leicht verändern und die jeweils hinteren Stationen entfernen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Mannschaft bei A hat zunächst das Angriffsrecht
- ▶ Der Trainer stellt sich als Zuspieler in der Feldmitte auf

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln bzw. laufen durch den Parcours.
- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Jetzt spielen die Ballbesitzer nach den Slalomstangen sowie nach der Wendestange jeweils einen Doppelpass mit dem Trainer.
- ▶ Gleichzeitig absolviert der Spieler von B seine Laufaufgaben und wird Verteidiger.
- ▶ Abschließend versucht der Ballbesitzer, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Danach starten die jeweils nächsten Spieler usw.
- ▶ Nach jedem Durchgang das Angriffsrecht tauschen.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Der jeweilige Angreifer wird anstelle des Trainers zunächst Anspieler, ehe er zur Startposition zurückkehrt.
- ▶ Der Anspieler darf nach dem zweiten Doppelpass gemeinsam mit dem Ballbesitzer im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Die Lauf- und Dribbelaufgaben variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Parcours so gestalten, dass beide Spieler möglichst gleichzeitig in die 1-gegen-1-Situation starten können.
- ▶ Alternativ zum Trainer kann auch der zweite Torhüter als Zuspieler agieren.
- ▶ Trotz der hohen Belastung auf qualitativ hochwertige Torabschlüsse achten.
- ▶ Ausreichend Pausen einplanen.