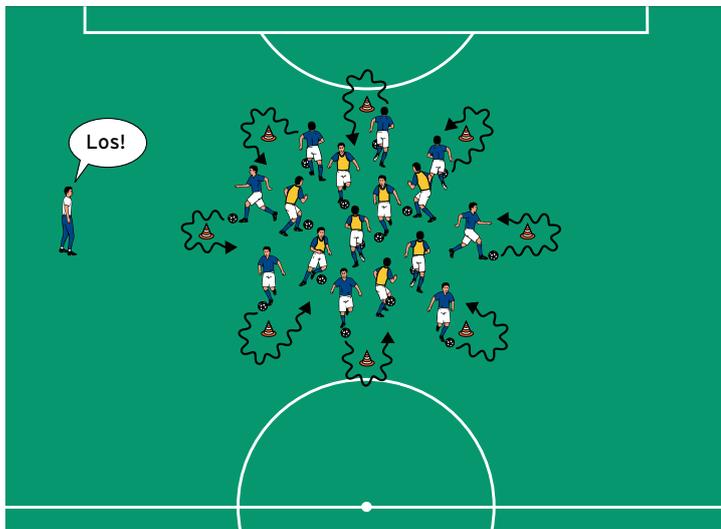


## THEMA: TRAINING DER AUSDAUER



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBELN IM KREIS

##### ORGANISATION

- ▶ Mit 8 Hütchen einen Kreis aufbauen (Durchmesser: etwa 25 Meter)
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Kreis umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbelt eine Gruppe die Hütchen und kehrt in den Kreis zurück.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer die jeweils andere Gruppe auf usw.

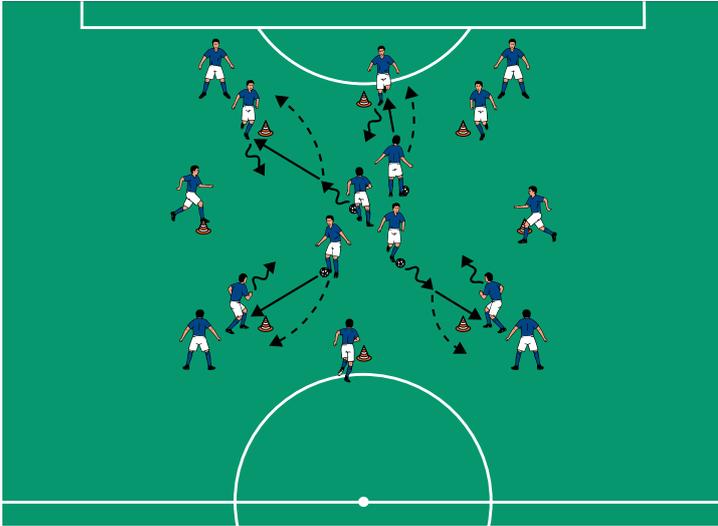
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen jeweils vor den Hütchen eine Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Im Feld verschiedene Dribbeltechniken vorgeben (z. B. nur mit rechts/links dribbeln, den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- ▶ Das Dribbeltempo variieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein beidfüßiges Dribbeln achten.
- ▶ Die Spieler sollen sich im Raum orientieren und den Blick vom Ball heben, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- ▶ Eine enge Ballführung fordern: Mit möglichst jedem Schritt den Ball berühren.
- ▶ Dauerhaft in Bewegung bleiben.

## THEMA: TRAINING DER AUSDAUER



### AUFWÄRMEN 2:

## DRIBBELN UND PASSEN IM KREIS

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ 4 Spieler mit je 1 Ball im Kreis postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler an den Hütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Kreis umher und suchen sich einen freien Außenspieler, dem sie zupassen.
- ▶ Die Passempfänger dribbeln ins Feld und wechseln mit den Passgebern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Anschließend suchen sie sich einen neuen Außenspieler usw.

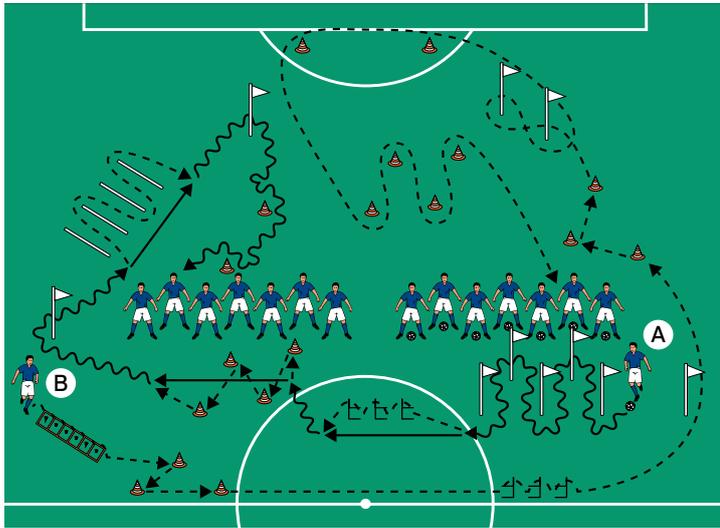
### VARIATIONEN

- ▶ Zusätzlich 4 passive 'Verteidiger' bestimmen. Die Ballbesitzer müssen vor den Verteidigern eine frei wählbare Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor dem Zuspiel suchen.
- ▶ Den Außenspielern stramm und präzise zuspielen.
- ▶ Im Zentrum den Blick vom Ball heben, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- ▶ Dauerhaft in Bewegung bleiben.

## THEMA: TRAINING DER AUSDAUER



### HAUPTTEIL 1:

## AUSDAUERPARCOURS MIT UND OHNE BALL

### ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen, Stangen, Minihürden und einer Koordinationsleiter einen Parcours aufbauen
- ▶ 2 Startpositionen markieren
- ▶ Die Spieler auf den beiden Positionen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler von A dribbeln im Slalom um die Stangen, passen an den Minihürden vorbei und springen darüber.
- ▶ Anschließend passen sie zwischen den Hütchen durch, laufen von Hütchen zu Hütchen und berühren diese mit den Händen.
- ▶ Danach dribbeln sie um die Wendestange und passen an den Stangen vorbei, die sie im Slalom umlaufen.
- ▶ Abschließend dribbeln sie um die Stange und die Hütchen zu Position B.
- ▶ Die Spieler bei B laufen durch die Koordinationsleiter.
- ▶ Anschließend laufen sie von Hütchen zu Hütchen und berühren diese mit den Händen.
- ▶ Danach sprinten sie zu den Minihürden und springen darüber.
- ▶ Sie umlaufen die Wendestange und laufen erneut von Hütchen zu Hütchen.
- ▶ Die Stangen umlaufen sie in Form einer Acht sowie die folgenden Hütchen im Slalom, ehe sie zu Position A starten.
- ▶ Anschließend die Aufgaben tauschen.
- ▶ Belastungszeit: etwa 20 Minuten.

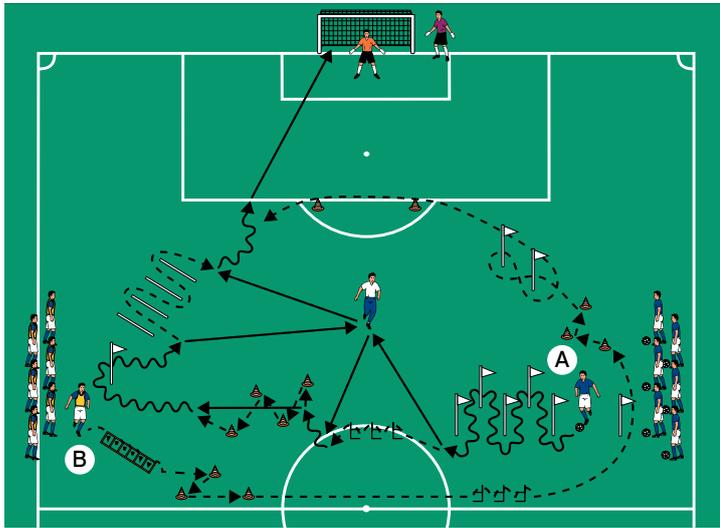
### VARIATIONEN

- ▶ Die Belastungszeit und die Intensität variieren (z. B. mit höchstmöglichem Tempo durch den Parcours dribbeln bzw. laufen). Anschließend pausieren!
- ▶ Die Laufaufgaben variieren (z. B. Side-Steps, vor-/rückwärts laufen usw.).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf einen kontinuierlichen Ablauf achten.
- ▶ Die Bälle bei B immer wieder zu A zurückspielen, ehe der zweite Durchgang beginnt.
- ▶ Den Parcours so gestalten, dass die Übungszeiten von A und B ungefähr gleich sind.
- ▶ Durch den Rundlauf führen die Spieler die Aufgaben stetig im fliegenden Wechsel mit und ohne Ball aus.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

## 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?

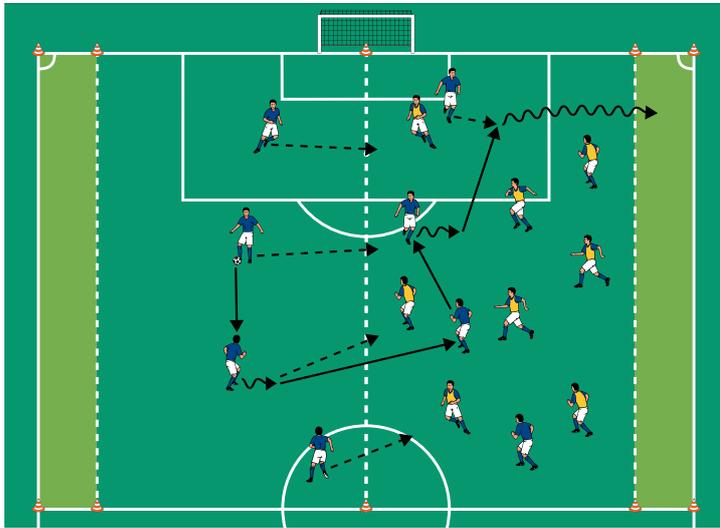
### VARIATIONEN

- ▶ 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.

## THEMA: TRAINING DER AUSDAUER



### SCHLUSSTEIL:

### DRIBBEL-SPIEL MIT ENDZONE

#### ORGANISATION

- ▶ Eine Feldhälfte als Spielfeld errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ Vor den Seitenlinien je eine 5 Meter tiefe Endzone abstecken
- ▶ 2 Teams einteilen

#### ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 auf die Endzonen.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, jeweils in die gegnerische Endzone zu dribbeln (= 1 Punkt für die Teamwertung).

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer können nur Punkte erzielen, wenn sich beim Dribbling in die Endzone alle Mitspieler in der gegnerischen Hälfte befinden.
- ▶ Die Endzone auf eine Tiefe von 10 Metern vergrößern. Die Ballbesitzer müssen mit einem Doppelpass in die Endzonen kombinieren.
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen. Treffer, die nach einem Zuspiel aus einer der Flügelzonen erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen die Tiefe und Breite des Feldes vollständig ausnutzen.
- ▶ Mit Tempo in die Endzone dribbeln.