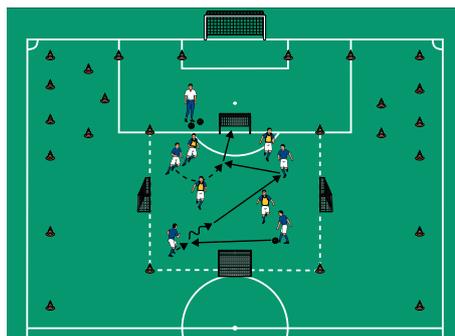
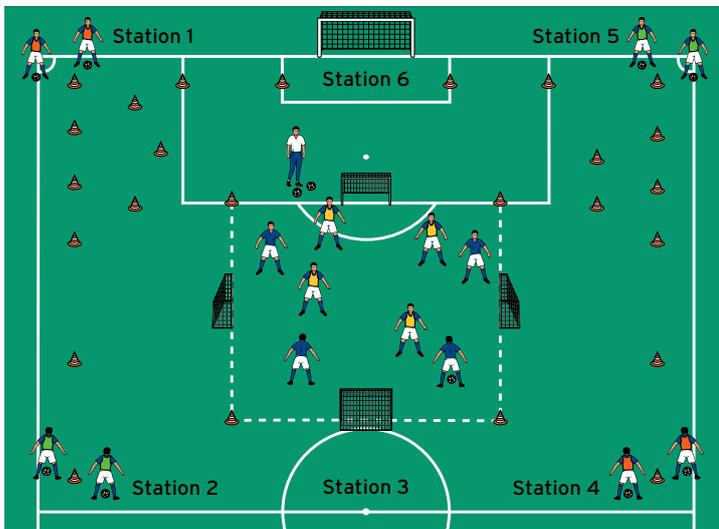


THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN FÜR DIE RÜCKRUNDE



HAUPTTEIL 2:

KOMPLEXES AUSDAUERTRAINING II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- ▶ 2 Mannschaften im Dribbelparcours aufstellen (siehe Hauptteil 1), die beiden anderen Teams postieren sich mit 1 Ball im Spielfeld (siehe Hauptteil 2)

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf je 2 Minutore.
- ▶ Wird ein Ball ins Aus gespielt, spielt der Trainer sofort einen neuen Ball neutral ein.
- ▶ Spielzeit: 4 Minuten.
- ▶ Anschließend wechseln die beiden Mannschaften mit den Teams aus dem Technikparcours Position und Aufgabe.

VARIATIONEN

- ▶ Den Teams je 2 gegenüberliegende Minutore zuweisen: Die Spielrichtung ändert sich so je nach Ballbesitz.
- ▶ Die Ballbesitzer greifen jeweils auf alle 4 Minutore an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass das Spieltempo in der Spielzeit von 4 Minuten möglichst hoch gehalten wird.
- ▶ Als Trainer stets ausreichend Ersatzbälle bereithalten, um gleich einen neuen Ball einspielen zu können, sobald ein Ball verspielt wurde.
- ▶ Nach jeweils 4 Minuten wechseln die Mannschaften Positionen und Aufgaben.
- ▶ Jedes Team durchläuft im Wechsel 4-mal den Technikparcours und absolviert 4-mal die Spielform.