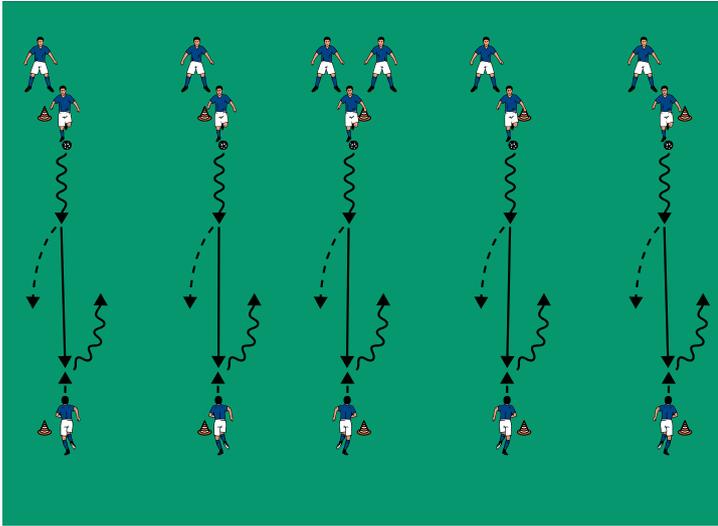


THEMA: DIE AUSDAUER MIT BALL TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK ZU DRITT

ORGANISATION

- ▶ Mit jeweils 2 Hütchen (Abstand 20 Meter) 5 Übungsstrecken im Abstand von jeweils 10 Metern errichten
- ▶ Jeder Übungsstrecke 3 Spieler mit 1 Ball zuweisen

ABLAUF

- ▶ Aufgabe 1: Zum Spieler gegenüber dribbeln und den Ball übergeben.
- ▶ Aufgabe 2: Aus dem kurzen Andribbeln zum Gegenüber passen und dem Ball nachlaufen. Der Passempfänger nimmt den Ball nach vorne an und mit, spielt zum Gegenüber usw. (siehe Abbildung).
- ▶ Aufgabe 3: B lässt das Zuspiel von A klatschen. Anschließend legt A den Ball seitlich ab, B nimmt den Ball an und mit und passt zum Spieler gegenüber. Dieser lässt ebenfalls klatschen usw.
- ▶ Aufgabe 4: Der Passgeber stellt sich nach dem Abspiel breitbeinig hin, und der Passempfänger spielt nach der Ballan- und -mitnahme durch seine Beine zum nächsten Spieler. Anschließend laufen beide Spieler auf die andere Seite.
- ▶ Aufgabe 5: Jeweils Flugbälle zum Spieler gegenüber.

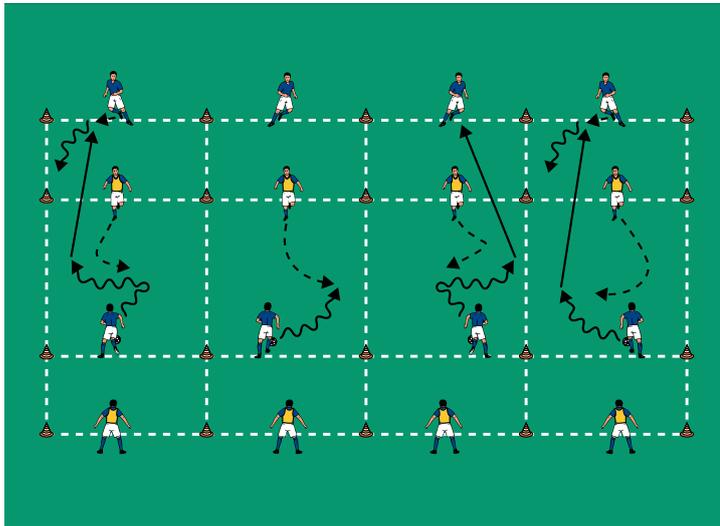
VARIATIONEN

- ▶ Finten (Körpertäuschung, Übersteiger) ins Dribbling einbauen.
- ▶ Nach jedem Abspiel kurz antreten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine beidfüßige Ausführung achten.
- ▶ Zwischen den Aufgaben kurze Dehnphasen einplanen.
- ▶ Jede Aufgabe etwa 3 Minuten lang durchführen.
- ▶ Die relativ lange Übungsstrecke (20 Meter) zwischen den Hütchen schult bereits beim Aufwärmen die Ausdauer.
- ▶ Es kann auch mit 4 Spielern je Strecke geübt werden.

THEMA: DIE AUSDAUER MIT BALL TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

1 GEGEN 1 IM WECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten und mittels weiterer Hütchen 4 Felder markieren
- ▶ Jeweils 5 Meter im Feld je 1 Hütchen aufstellen
- ▶ Je Feld 4 Spieler zuweisen

ABLAUF

- ▶ In den Feldern wird jeweils 1 gegen 1 gespielt.
- ▶ Das Ballbesitzer soll sich durchsetzen und dem Spieler an der Kopfseite zupassen.
- ▶ Gelingt dies, wechselt er mit ihm Position und Aufgabe und der neue Ballbesitzer versucht, den Spieler an der anderen Kopfseite anzuspielen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, spielt er den Spieler am anderen Kopfe an und wechselt mit ihm Position und Aufgabe. Das Anspiel darf erst nach Überdribbeln der 5 Meter-Markierung erfolgen.
- ▶ Jedes Anspiel ergibt 1 Punkt. Wer hat nach 4 Durchgängen à 2 Minuten die meisten Punkte erzielt?

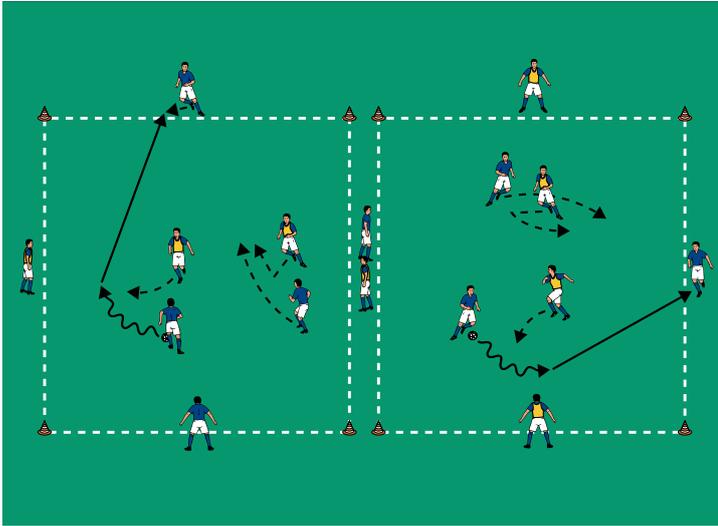
VARIATIONEN

- ▶ Der Ballbesitzer kann den Spieler im Rücken als Wandspieler einsetzen.
- ▶ Kommt der Angreifer bei der 1-gegen-1-Aktion in den Stand oder dribbelt rückwärts, wechselt er ohne Punktgewinn mit dem wartenden Spieler Position und Aufgabe.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Genügend Ersatzbälle bereitlegen, um Wartezeiten zu vermeiden.
- ▶ Grätschen verbieten. Zwar 'aggressiv', aber nie unfair agieren.
- ▶ Besser mehrere kurze und intensive Durchgänge spielen, anstatt wenige mit längerer Dauer.

THEMA: DIE AUSDAUER MIT BALL TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder à 25 x 25 Metern markieren
- ▶ Jedem Feld zwei 4er-Teams zuweisen
- ▶ Je 2 Spieler im Feld und 2 Außenspieler gegenüber postieren

ABLAUF

- ▶ Je Viereck versuchen die Ballbesitzer, gegen den Widerstand der Verteidiger einen ihrer Außenspieler anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, wechselt der Passgeber mit dem Außenspieler die Position und das Team erhält 1 Punkt.
- ▶ Anschließend müssen sie jeweils den anderen Außenspieler anspielen usw.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, müssen sie versuchen, einem ihrer Außenspieler zuzupassen.
- ▶ Spielzeit: 4 x 3 Minuten mit aktiven Pausen.
Welches Team erzielt die meisten Punkte?

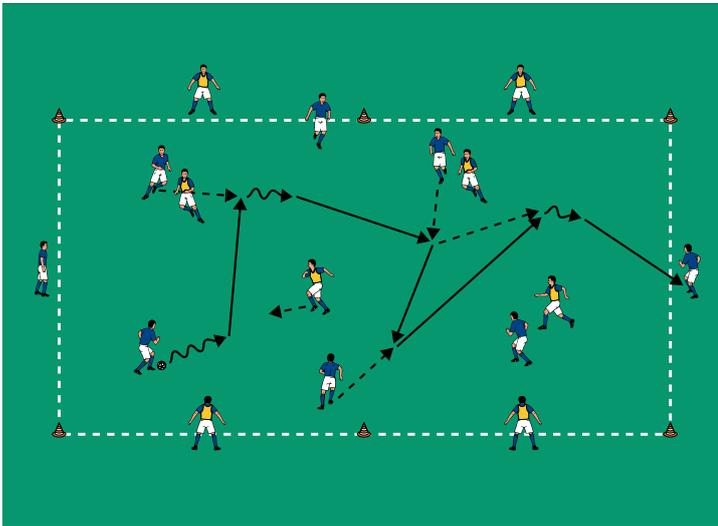
VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler agieren als Wandspieler und bleiben auf den Positionen.
- ▶ Begrenzung der Ballkontakte (für leistungsstarke Spieler).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler sollen nicht stehen, sondern immer in Bewegung bleiben und sich ständig anbieten.
- ▶ Der Spieler am Ball soll ruhig und nicht hektisch agieren, Freiräume erkennen und das Spiel verlagern.
- ▶ Den Anspielen mit einem kurzen Antritt nachgehen und sofort wieder anbieten.
- ▶ Ersatzbälle bereitlegen, um eine schnelle Spielfortsetzung zu ermöglichen.

THEMA: DIE AUSDAUER MIT BALL TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

6 PLUS 2 GEGEN 4 PLUS 4

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld von 50 x 25 Metern markieren
- ▶ Zwei 8er-Teams bilden
- ▶ Die beiden langen Seiten des Feldes mit jeweils 2 Spielern von Team A (gelb) und die beiden kurzen Seiten mit je einem Spieler von Team B (blau) besetzen
- ▶ Team B hat somit im Feld eine Überzahl von 6 gegen 4

ABLAUF

- ▶ Team B soll aus dem 6 gegen 4 einen der beiden Außenspieler anspielen. Gelingt dies, wechselt der Passgeber Position und Aufgabe mit dem Außenspieler.
- ▶ Sobald Team B wieder die Mittellinie überspielt hat, sollen die Spieler erneut einen der beiden Außenspieler anspielen.
- ▶ Erobert Team A den Ball, sollen die Spieler einem ihrer 4 Außenspieler zupassen und ebenfalls die Position und Aufgabe wechseln.
- ▶ Team A darf nicht zweimal hintereinander die gleiche Position anspielen.
- ▶ Jedes erfolgreiche Anspiel ergibt 1 Punkt. Nach 8 Minuten und einer aktiven Pause Aufgabenwechsel.

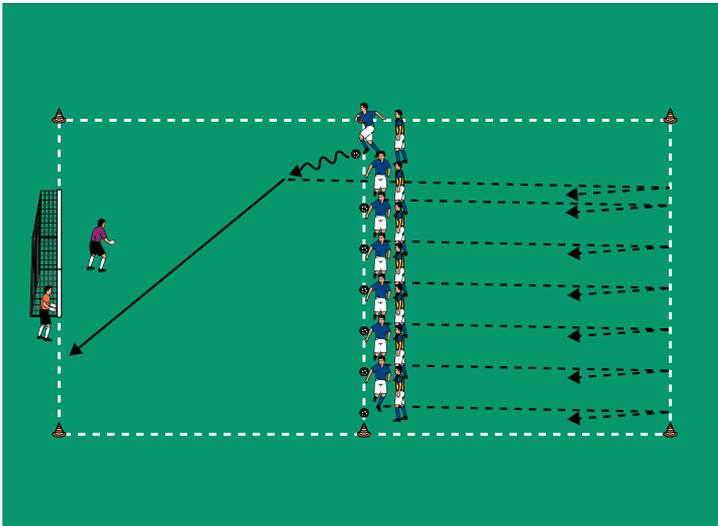
VARIATIONEN

- ▶ Je nach Spielstärke die erlaubten Ballkontakte begrenzen.
- ▶ Auf den schmalen Seiten jeweils ein Tor mit Torhüter postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Überzahl-Team B muss vor allem in die Tiefe, die Unterzahl-Mannschaft A hingegen in die Breite spielen.
- ▶ Die Unterzahl-Mannschaft soll häufig und schnell die Außen anspielen, um viel wechseln zu können.
- ▶ Alle Spieler sollen ständig in Bewegung sein.
- ▶ Ruhe am Ball ausstrahlen, nicht überhastet agieren!

THEMA: DIE AUSDAUER MIT BALL TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

STRAFLAUF-SCHIESSEN

ORGANISATION

- ▶ Die beiden Teams aus Hauptteil 2 beibehalten
- ▶ Alle Spieler etwa 25 Meter vor einem Tor postieren
- ▶ Jeder Spieler mit Ball
- ▶ Jedes Team stellt einen Torhüter

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von Team A schießt aus dem kurzen Andribbeln aus etwa 20 Metern auf das Tor.
- ▶ Gelingt ein Treffer, müssen alle Spieler von Team B in hohem Tempo bis kurz hinter die Mittellinie und zurück laufen.
- ▶ Verfehlt der Spieler von Team A das Tor, müssen alle Spieler von A laufen.
- ▶ Hält der Torhüter, ist Team B an der Reihe.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Zweiter Durchgang mit dem schwachen Fuß.
- ▶ Je nach Fitness-Stand die Laufstrecke anpassen.
- ▶ Auf ein plötzliches Trainerkommando müssen alle Spieler laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verlierermannschaft sammelt die Materialien (Bälle, Hütchen usw.) ein.
- ▶ Jeden Treffer laut bejubeln (Motivation!).
- ▶ Zum Abschluss des Trainings wird noch einmal spielerisch ein konditioneller Schwerpunkt gesetzt.
- ▶ Nach dem letzten Schuss gemeinsam 3 große Runden auslaufen.