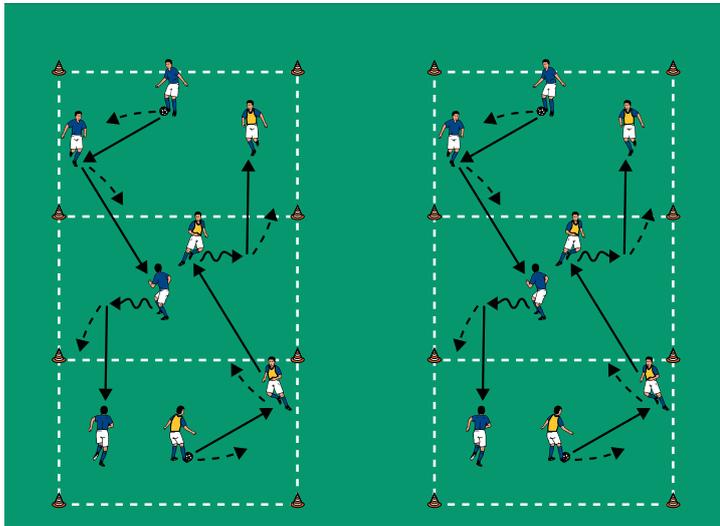


THEMA: MIT ENDLOS-SPIELFORMEN DIE AUSDAUER VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

ENDLOS-KOMBINATION I

ORGANISATION

- ▶ Zwei 30 x 15 Meter große Spielfelder markieren
- ▶ Beide Spielfelder nochmals in drei 10 x 15 Meter große Zonen unterteilen
- ▶ Vor Beginn des Trainings 2 feste Gruppen bilden und jeweils für das komplette Training je einem Feld zuweisen
- ▶ In den Feldern jeweils 2 Teams bilden
- ▶ Die Spieler in den Zonen verteilen
- ▶ Pro Team 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler in den Endzonen passen zu ihren Mitspielern, die jeweils in die mittlere Zone weiterleiten und ihren Abspielen nachlaufen.
- ▶ Die Passempfänger in den Mittelzonen kontrollieren die Zuspiele, passen jeweils in die gegenüberliegende Endzone weiter und laufen ebenfalls ihren Abspielen nach.
- ▶ Hier starten die Passempfänger die jeweils nächste Aktion mit einem erneuten Zuspiel in die mittlere Zone usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger dribbeln jeweils in die nächste Zone.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jedes Zuspiel in die nächste Zone ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Ablauf ist sichergestellt, dass alle Spieler in Bewegung sind.
- ▶ Da 2 Aktionen gleichzeitig stattfinden, müssen die Spieler aufpassen, sich nicht gegenseitig zu behindern.
- ▶ Die Aktion in einer 'Endlosschleife' über einen längeren Zeitraum durchführen, um erste Ausdauerreize zu setzen.