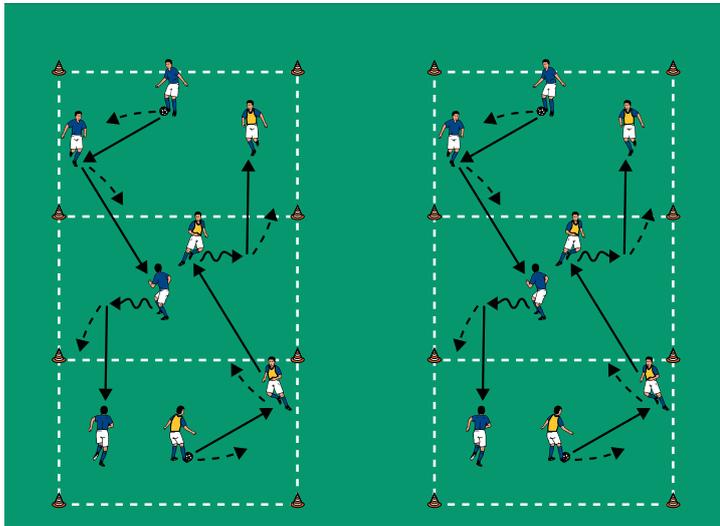


## THEMA: MIT ENDLOS-SPIELFORMEN DIE AUSDAUER VERBESSERN



### 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.

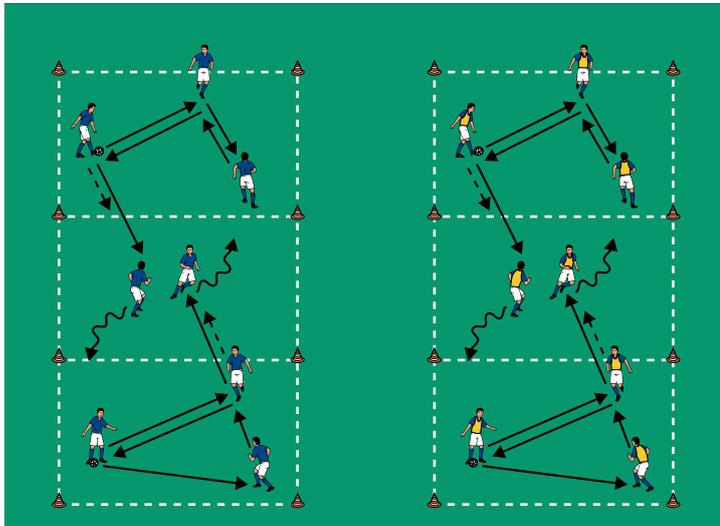
##### VARIATIONEN

- ▶ 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.

## THEMA: MIT ENDLOS-SPIELFORMEN DIE AUSDAUER VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 2:

### ENDLOS-KOMBINATION II

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler in den Zonen verteilen
- ▶ Pro Endzone 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ Von beiden Seiten gleichzeitig starten.
- ▶ Die Spieler in den Endzonen müssen zunächst 4 Pässe in der Gruppe spielen.
- ▶ Der Empfänger des vierten Passes leitet zu einem Spieler in der Mittelzone weiter und läuft seinem Abspiel nach.
- ▶ Die Passempfänger in der mittleren Zone kontrollieren die Zuspiele und dribbeln in die jeweils andere Endzone, von wo sie die nächste Passaktion starten usw.

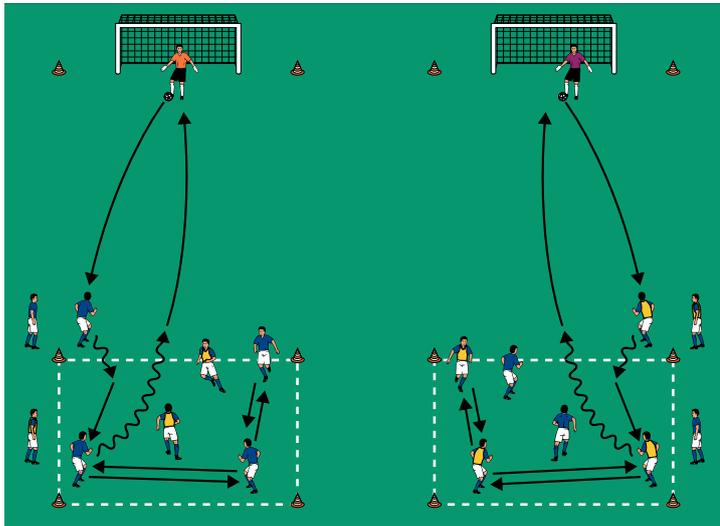
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler jonglieren den Ball in der Gruppe, bevor sie in die mittlere Zone spielen.
- ▶ Die Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da 2 Aktionen gleichzeitig in einem Feld stattfinden, müssen sich die Spieler schnell auf neue Situationen einstellen und haben wenig Pausenzeiten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Blick vom Ball heben, um nicht mit entgegenkommenden Mitspielern zusammenzustoßen.
- ▶ Die Aufgabe kann zur versteckten Ausdauerschulung ebenfalls über einen längeren Zeitraum stattfinden.

## THEMA: MIT ENDLOS-SPIELFORMEN DIE AUSDAUER VERBESSERN



### HAUPTTEIL 1:

#### ENDLOS-4-GEGEN-2

##### ORGANISATION

- ▶ Die Felder beibehalten
- ▶ In jedem Feld 1 großes Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 20 Meter vor jedem Tor ein 10 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ In jedem Feld 4 Angreifer und 2 Verteidiger aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

##### ABLAUF

- ▶ Der Torhüter startet die Aktion durch einen Abwurf auf den Startspieler.
- ▶ Dieser nimmt ins Feld an und mit und startet so die Aktion.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 4 gegen 2 fünf Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes dribbelt aus dem Feld und spielt einen Flugball auf den Torhüter, der wiederum die nächste Aktion einleitet usw.
- ▶ Die Störspieler rotieren nach jedem Durchgang.
- ▶ Der Spieler, der die Aktion mit einem Flugball auf den Torhüter abschließt, rückt auf die Startspielerposition.
- ▶ Der Startspieler wechselt mit dem wartenden Angreifer, der ins Feld rückt.

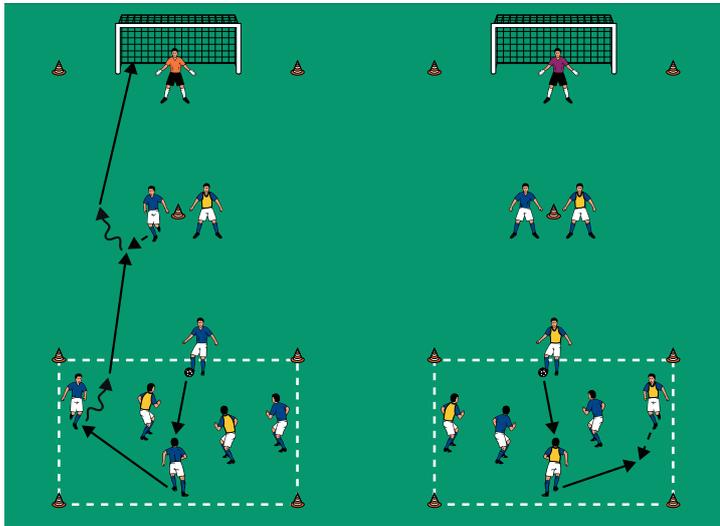
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Passempfänger dürfen niemals zu den Passgebern zurückspielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spielform über einen längeren Zeitraum von bis zu 10 Minuten ohne Pause durchführen, um die Ausdauerleistungsfähigkeit versteckt mitzutrainieren.
- ▶ Die Störspieler regelmäßig wechseln.

## THEMA: MIT ENDLOS-SPIELFORMEN DIE AUSDAUER VERBESSERN



### HAUPTTEIL 2:

#### TORE-JAGD

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Teams weiter verwenden
- ▶ Vor jedem Tor 1 Positionshütchen aufstellen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Spieler an den Positionshütchen

##### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt starten die Aktionen im 4 gegen 2 in den Feldern.
- ▶ Gelingt es den Angreifern, 4 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, so passen sie zu ihrem Mitspieler am Positionshütchen, der mit maximal 3 Kontakten auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Erobern die Störspieler den Ball, passen sie ihrem Mitspieler am Positionshütchen ebenfalls zum Torabschluss zu.

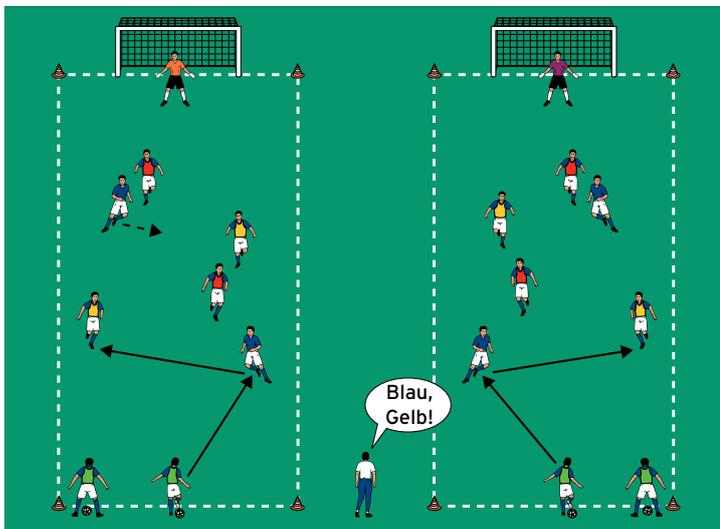
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Schützen müssen mit genau 2 Kontakten abschließen (annehmen, schießen).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Das Team, das zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Berühren die Störspieler den Ball, können diesen jedoch nicht erobern, so müssen die Angreifer eine neue Passaktion starten.
- ▶ Die Störspieler und die Zielspieler an den Positionshütchen regelmäßig wechseln.

## THEMA: MIT ENDLOS-SPIELFORMEN DIE AUSDAUER VERBESSERN



### SCHLUSSTEIL:

### 3-FARBEN-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Felder und die Positionshütchen entfernen
- ▶ Pro Feld 4 Spielerpaare bilden
- ▶ 1 Paar agiert jeweils als Anspieler hinter der gegenüberliegenden Grundlinie
- ▶ Alle übrigen Spielerpaare in den Feldern aufstellen

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft jeweils laut die Farben der beiden Angriffsteams auf, die zusammen spielen und versuchen, im 4 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Jede Aktion wird mit einem Pass eines Anspielers auf einen der Angreifer gestartet.
- ▶ Das Angriffsrecht bleibt so lange bestehen, bis der Trainer 2 neue Farben aufruft.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball und passen zurück zum Anspieler, so erhalten sie ebenfalls 1 Punkt.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Angreifer müssen jeweils mit maximal 5 Pässen abgeschlossen haben.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die Anspieler jederzeit einbeziehen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele der Überzahlmannschaft in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.