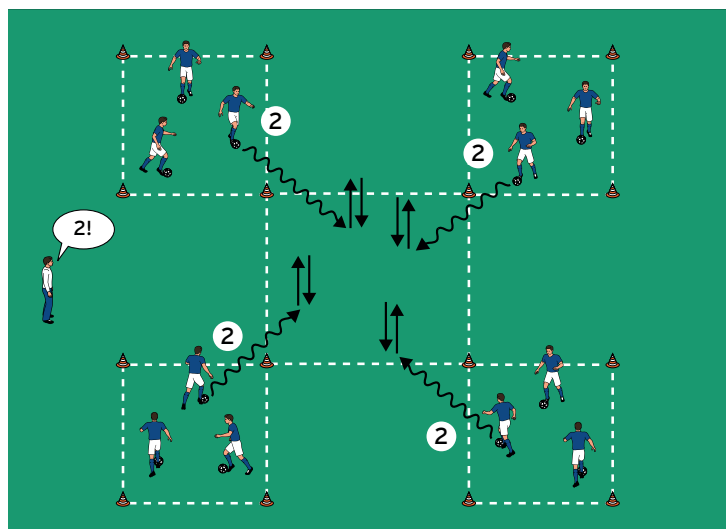


THEMA: SPIELERISCH AUSDAUERREIZE SETZEN



AUFWÄRMEN 1:

JONGLIER-DUELL

ORGANISATION

- ▶ 4 kleine Felder markieren.
- ▶ 4 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei mit dem Ball am Fuß in ihren Feldern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die aufgerufenen Spieler in den Zwischenraum.
- ▶ Hier müssen sie mit dem Ball jonglieren.
- ▶ Wer zuerst 15 Kontakte schafft, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

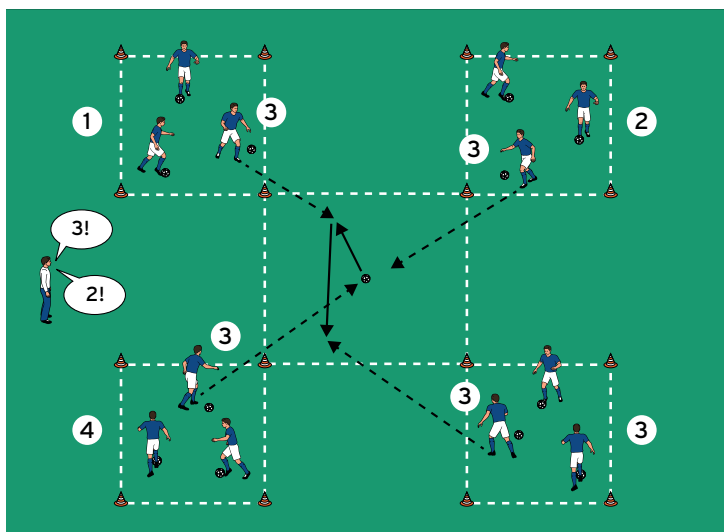
VARIATIONEN

- ▶ Stets über Knie- bzw. Hüfthöhe jonglieren.
- ▶ Abwechselnd mit rechts und links jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollten ständig in Bewegung sein.
- ▶ Im Feld sollten sie aktiv den Ball führen und nicht neben ihm hertraben.
- ▶ Die Zahlen können nach einer gewissen Zeit gewechselt werden, um andere Duelle zu ermöglichen.

THEMA: SPIELERISCH AUSDAUERREIZE SETZEN



AUFWÄRMEN 2:

NUMMERN 3 GEGEN 1

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten.
- Die Felder nummerieren.

ABLAUF

- Die Spieler bewegen sich erneut frei mit dem Ball in ihren Feldern.
- Der Trainer ruft laut 2 Zahlen und startet damit die Aktion.
- Die erste Zahl legt die Spieler fest, die in den Zwischenraum starten sollen.
- Die zweite Zahl legt das Feld fest, dessen Spieler die Verteidigeraufgabe übernehmen muss.
- Die anderen Spieler müssen schnell 10 Pässe im 3 gegen 1 spielen.

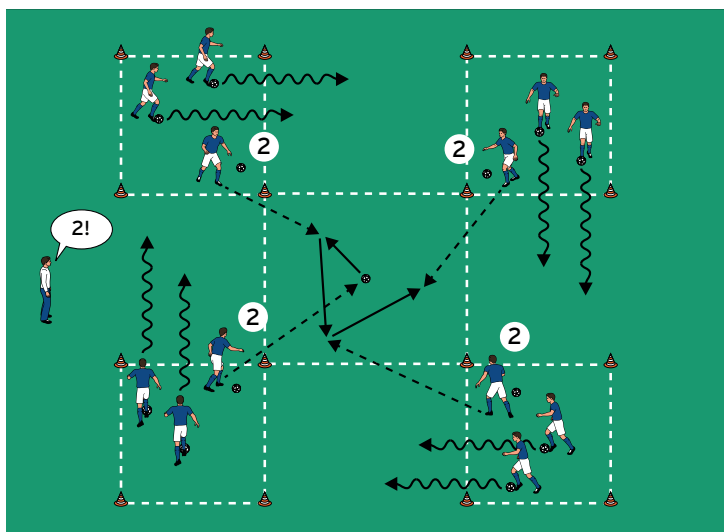
VARIATIONEN

- Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- Während der Aktion jonglieren die restlichen Spieler den Ball im Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Im Zwischenraum sollte 1 Ball bereitgelegt werden.
- Im höchstmöglichen Tempo in den Zwischenraum starten.
- Auch die Passaktion soll im hohen Tempo erfolgen.

THEMA: SPIELERISCH AUSDAUERREIZE SETZEN



HAUPTTEIL 1:

NUMMERN FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Im Zwischenraum 1 Ball bereitlegen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln mit dem Ball in ihren Feldern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die aufgerufenen Spieler in den Zwischenraum.
- ▶ Hier müssen sie 10 Pässe spielen.
- ▶ Die restlichen Spieler rücken jeweils 1 Feld weiter.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 5 Minuten.

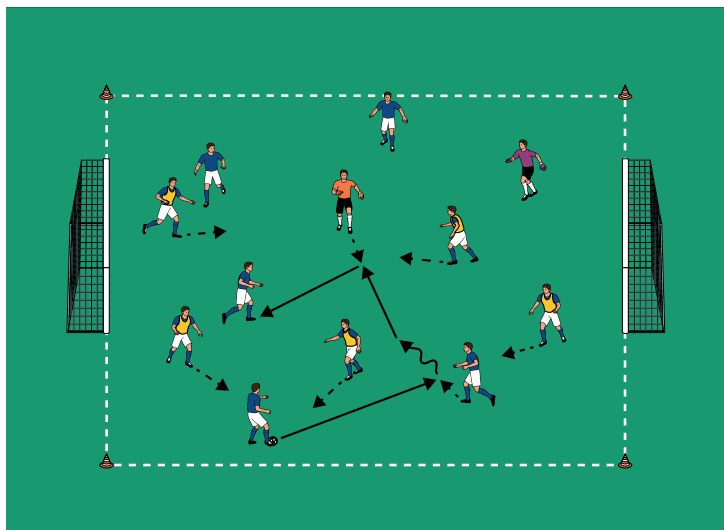
VARIATIONEN

- ▶ Nur direkt spielen.
- ▶ Die Felderwechsel erfolgen im Dribbling.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei dieser Übungsform steht die Ausdauer im Mittelpunkt.
- ▶ Es sollten auf jeden Fall 3 Durchgänge absolviert werden.
- ▶ Die Felderwechsel sollten jeweils in einem lockeren Steigerungslauf erfolgen.

THEMA: SPIELERISCH AUSDAUERREIZE SETZEN



HAUPTTEIL 2:

PASS-VORAUSSETZUNG

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ 2 Torhüter benennen, die die Rolle der neutralen Spieler übernehmen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler müssen jeweils 10 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ Anschließend dürfen sie auf eines der beiden unbesetzten Tore abschließen.
- ▶ Beide Mannschaften können die beiden Torhüter in den Spielaufbau einbeziehen.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 5 Minuten.

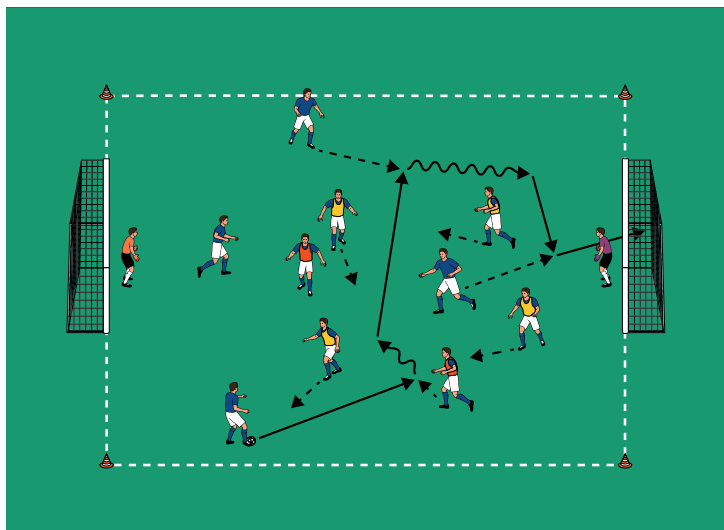
VARIATIONEN

- ▶ Die neutralen Spieler müssen direkt spielen.
- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz der beiden neutralen Spieler kommt es zu einer Überzahlsituation und somit zu wenig direkten Zweikämpfen.
- ▶ Da die Angreifer auf beide Tore abschließen können, wird die Reaktionsschnelligkeit in diesem Spiel mittrainiert.

THEMA: SPIELERISCH AUSDAUERREIZE SETZEN



SCHLUSSTEIL:

4 PLUS 2 GEGEN 4

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.
- 2 neutrale Spieler benennen.

ABLAUF

- Die Spieler versuchen, im 4 gegen 4 auf das gegnerische Tor abzuschließen.
- Beide Mannschaften können die neutralen Spieler in den Angriffsaufbau einbeziehen.
- Es wird ohne Ecken und Einwürfe gespielt.
- Alle Aktionen werden von den Torhütern gestartet.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 4 Minuten.

VARIATIONEN

- Die neutralen Spieler können auch Tore erzielen.
- Vor einem Torabschluss müssen zunächst 5 Pässe im Feld gespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Durch die geringe Spielerzahl und den kleinen Raum, ist das Abschlusspiel recht intensiv.
- Der Trainer muss entsprechend entscheiden, wie viele Durchgänge er spielen lässt.
- Dabei sollte er darauf achten, ob alle Spieler aktiv am Spiel teilnehmen.
- Die neutralen Spieler werden nach jeder Aktion ausgetauscht.