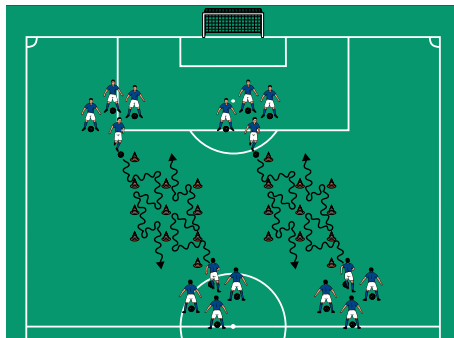
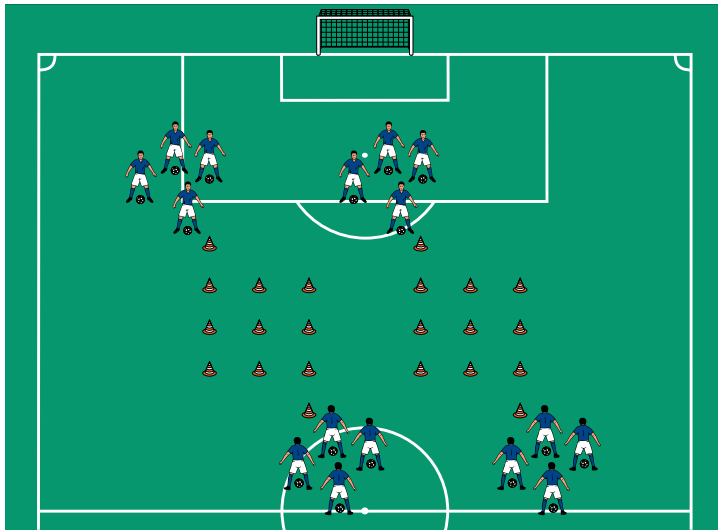


THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN FÜR DIE RÜCKRUNDE



AUFWÄRMEN 1:

FINTEN IM TECHNIKBAUM

ORGANISATION

- ▶ 2 Technikparcours nebeneinander errichten (siehe Abbildung)
- ▶ Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in beiden Feldern üben gleichzeitig.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler von allen Starthütchen durchdribbeln auf vorgegebenen Wegen den Technikparcours und führen vor jedem Hütchen eine frei wählbare Finte aus.
- ▶ Anschließend stellen sie sich auf der gegenüberliegenden Seite wieder an und starten von dort in entgegengesetzter Richtung usw.

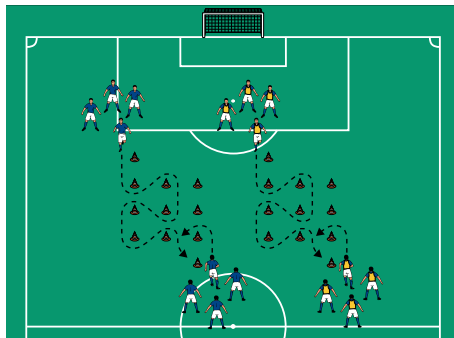
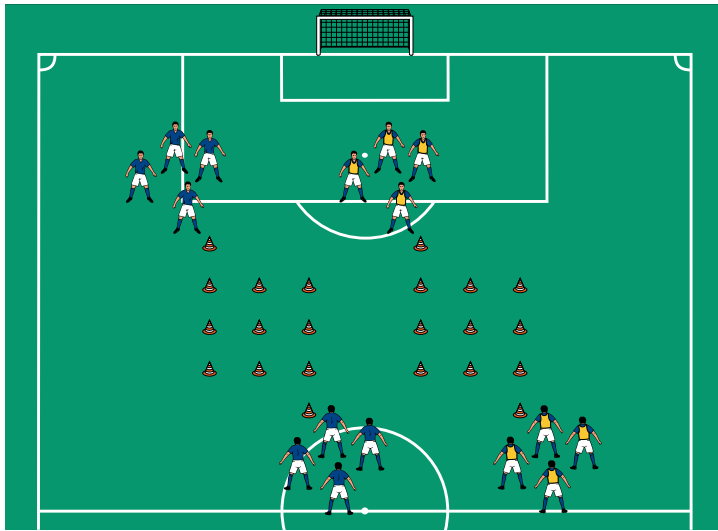
VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Finten vorgeben (Körperfinte, Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten: Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!
- ▶ Vor den Hütchen möglichst rechtwinklig zur Seite abkappen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Täuschung stets zur entgegengesetzten Richtung ausführen, in der sie ihr Dribbling fortsetzen. Bei den meisten Finten ist hierfür auch ein Wechsel des Dribbelfußes erforderlich.
- ▶ Darauf achten, dass die gegenüberliegenden Starthütchen jederzeit möglichst gleichmäßig besetzt sind. Ansonsten gegebenenfalls unterbrechen, die Spieler erneut ihren Starthütchen zuweisen und eine neue Finte vorgeben.

THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN FÜR DIE RÜCKRUNDE



AUFWÄRMEN 2:

PENDELSTAFFEL IM TECHNIK-BAUM

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau von zuvor beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und jeweils einem Feld zuweisen
- ▶ Die Spieler ohne Bälle an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler von einer Seite in den Parcours und umlaufen die Hütchen in vorgegebener Reihenfolge.
- ▶ Anschließend klatschen die Spieler den jeweils ersten Mitspieler am gegenüberliegenden Starthütchen ab, der daraufhin ebenfalls ins Feld startet usw.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst komplett die Seiten gewechselt?

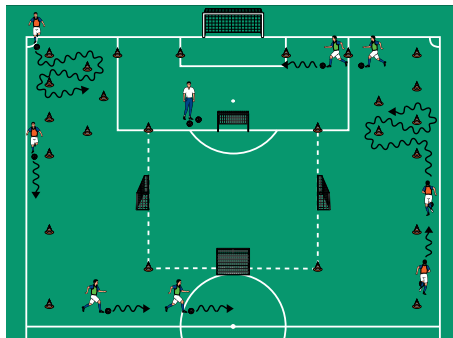
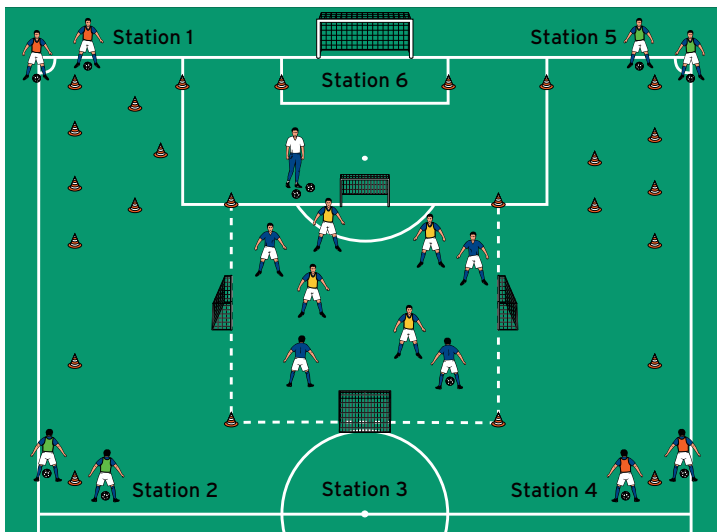
VARIATIONEN

- ▶ An den Hütchen eine vorgegebene Zusatzaufgabe ausführen (z.B. eine ganze Drehung, 3-mal auf einem Bein hüpfen usw.).
- ▶ Mit je 1 Ball spielen: Durch den Technikparcours dribbeln und den Ball am gegenüberliegenden Starthütchen an den jeweils ersten Mitspieler übergeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler stets die vorgegebenen Laufwege einhalten und nicht quer durch den Parcours abkürzen.
- ▶ Als kleinen Anreiz für den Wettlauf eine Zusatzaufgabe für die Verlierer als Einsatz festlegen (z.B. 20 Liegestütze).

THEMA: KOMPLEXES AUSDAUERTRAINING I



HAUPTTEIL 1:

KOMPLEXES AUSDAUERTRAINING I

ORGANISATION

- ▶ An den Begrenzungslinien einer Spielfeldhälfte einen Dribbelparcours errichten (siehe Abbildung)
- ▶ In der Feldmitte ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld mit je 1 Minitor auf allen Linien markieren
- ▶ 4 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- ▶ 2 Mannschaften im Dribbelparcours aufstellen (siehe Hauptteil 1), die beiden anderen Teams postieren sich mit 1 Ball im Spielfeld (siehe Hauptteil 2)
- ▶ Die Spieler im Technikparcours mit je 1 Ball an den Eckhütchen aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln gleichmäßig von ihren Starthütchen in den Parcours und führen die vorgegebenen Aufgaben aus:
 - Station 1: im Slalom um die Hütchen dribbeln.
 - Station 2: Den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen.
 - Station 3: Im Tempodribbling zum nächsten Eckhütchen wechseln.
 - Station 4: Den Ball im Rückwärtslauf abwechselnd mit der rechten/linken Fußsohle nachziehen.
 - Station 5: Im Slalom um die Hütchen dribbeln.
 - Station 6: Den Ball jeweils zwischen Strafraum- und Fünf-Meter-Linie jonglieren.
- ▶ Belastungsdauer: 4 Minuten.
- ▶ Anschließend wechseln die Mannschaften aus dem Parcours mit den Teams im Spielfeld Position und Aufgabe.

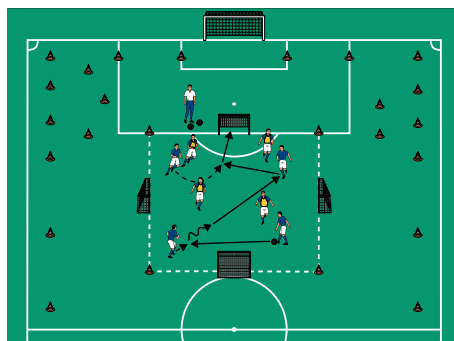
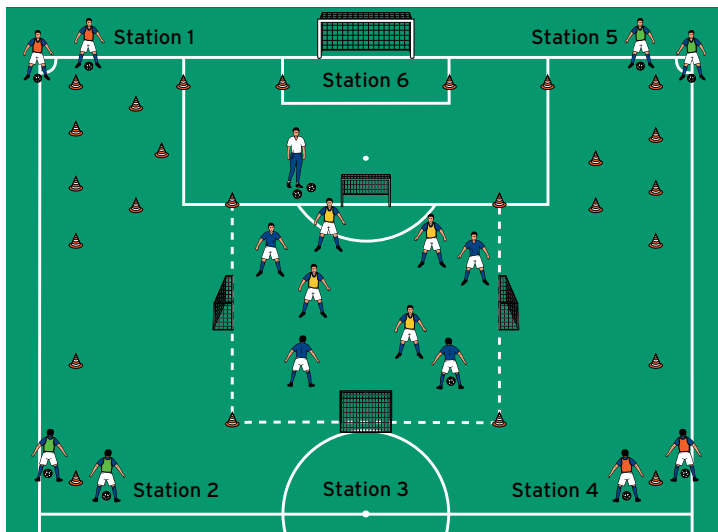
VARIATIONEN

- ▶ Den Dribbelfuß vorgeben: Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Die Technikaufgaben im Parcours variieren (z.B. den Ball abwechselnd mit der rechten/linken Fußsohle nach vorne schieben, mehrere Finten ausführen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Locker dribbeln: Die Belastungsintensität im Technikparcours muss im Vergleich zur Spielform (siehe Hauptteil 2) deutlich geringer sein!
- ▶ Möglichst mit gleichem Tempo dribbeln: Die Abstände zwischen den Spielern im Übungsverlauf nicht wesentlich verändern (außer kurzzeitig an der Tempodribblings-Station).
- ▶ 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.

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.

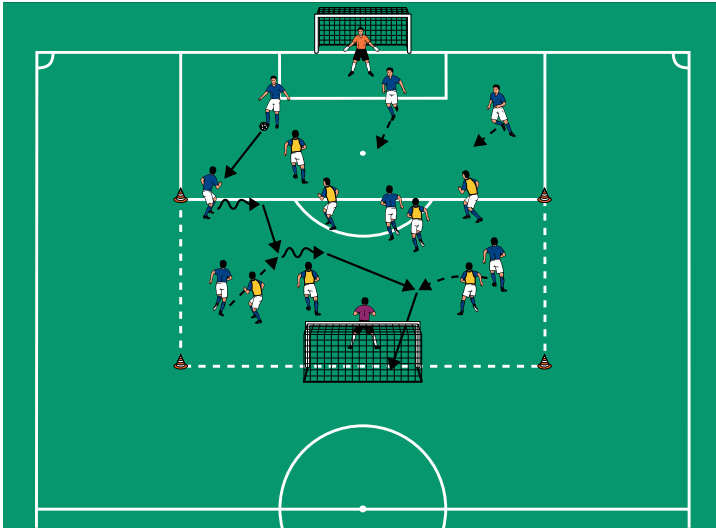
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN FÜR DIE RÜCKRUNDE



SCHLUSSTEIL:

SPIEL IM DOPPELTEM STRAFRAUM

ORGANISATION

- ▶ Auf doppeltem Strafraum 2 Tore mit Torhütern besetzen
- ▶ 2 Mannschaften zu je 7 Spielern bilden und jeweils einem Tor zuweisen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 plus Torhüter auf die beiden Tore.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Treffer zählen nur direkt!

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Training nach den belastungsintensiven Anforderungen im Hauptteil mit einem motivierenden Schlusspiel ausklingen lassen.
- ▶ Gegebenenfalls als kleinen Anreiz und Spieleinsatz eine Zusatzaufgabe für die Verlierer festlegen (z.B. "Die Verlierer räumen ab!").