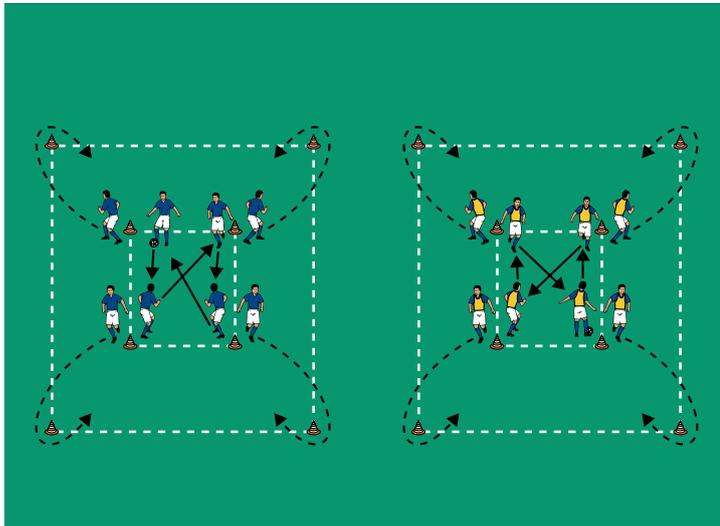


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE AUSDAUERGRUNDLAGEN



AUFWÄRMEN 1:

DOPPEL-QUADRATE I

ORGANISATION

- ▶ 2 große und 2 kleine Quadrate errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Pro Innenquadrat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in den kleinen Quadraten passen sich so in der Gruppe zu, dass alle Spieler in Ballbesitz kommen.
- ▶ Abschließend passen sie dabei immer wieder zum Auftaktspieler zurück.
- ▶ Anschließend lassen sie den Ball im Innenquadrat liegen und umlaufen die Hütchen des äußeren Quadrats.
- ▶ Die jeweils andere Gruppe, übernimmt gleichzeitig die Aufgabe im Innenquadrat usw.

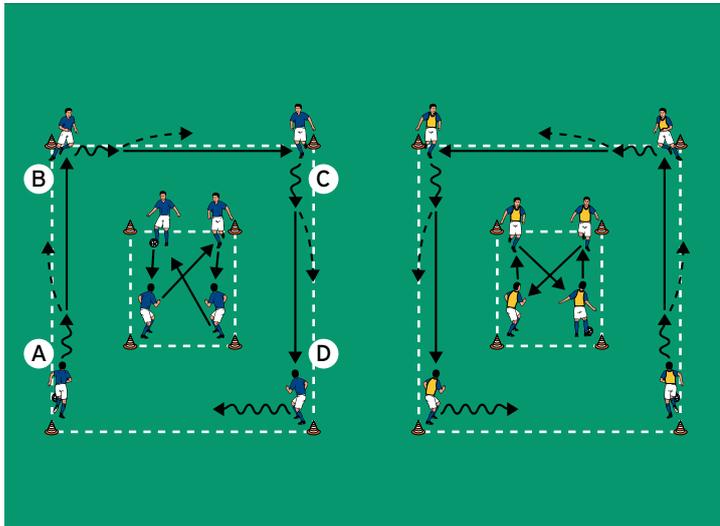
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Innenquadrat passen sich 2-mal hintereinander in der Gruppe zu.
- ▶ Auf dem Rückweg von den äußeren Eckhütchen bauen die Spieler Elemente des Lauf-ABCs in ihre Bewegungen ein (z. B. Anfersen, Skippings usw.).
- ▶ Nach einigen Durchgängen das Lauftempo kontinuierlich steigern und abschließend um die äußeren Hütchen sprinten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die schnelle Passfolge im kleinen Quadrat kommt es kaum zu Wartezeiten.
- ▶ Am Anfang sollten die Läufe zum allgemeinen Aufwärmen mit lockerem Tempo stattfinden.
- ▶ Die Intensität dann zunehmend steigern.

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE AUSDAUERGRUNDLAGEN



AUFWÄRMEN 2:

DOPPEL-QUADRATE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Zusätzlich pro Außenfeld 1 weiteren Ball bereithalten

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich im kleinen Quadrat mit jeweils 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).
- ▶ Die Spieler im großen Quadrat passen sich ebenfalls in vorgegebener Reihenfolge zu:
 - ▶ A spielt zu B, der kurz an- und mitnimmt und auf C weiterspielt.
 - ▶ C kontrolliert das Zuspiel und passt auf D, der zu A dribbelt und die Passfolge von neuem startet.
 - ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
 - ▶ Nach jeweils 2 Minuten tauschen die Gruppen die Positionen und Aufgaben.

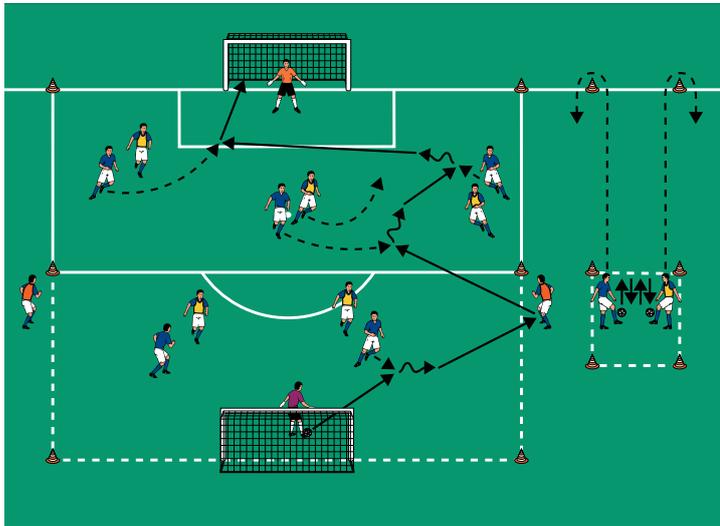
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler in den großen Quadraten bauen nach den Ballmitnahmen Finten in ihr Dribbling ein, ehe sie zur jeweils nächsten Position passen bzw. dribbeln.
- ▶ Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Läufe ohne Ball (Nachstarten zur jeweils nächsten Position) sollten mit maximalem Tempo erfolgen.
- ▶ Die Feldgröße so gestalten, dass die Läufe jeweils über mindestens 10 Meter gehen.
- ▶ Passieren den Spielern beim Passen zu viele technische Fehler, gegebenenfalls Zusatzaufgaben verteilen (z. B. 5 Liegestütze usw.).

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE AUSDAUERGRUNDLAGEN



HAUPTTEIL 1:

ZUSATZFELD I

ORGANISATION

- ▶ Auf doppelter Strafraumgröße 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Daneben 1 Hütchenquadrat und 2 Wendehütchen markieren
- ▶ 2 neutrale Anspieler bestimmen und an den Seitenlinien postieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Zusätzlich stellt sich je 1 Spieler mit 1 Ball im kleinen Quadrat auf

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Anspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Gleichzeitig jonglieren die Spieler im kleinen Feld 5-mal und sprinten dann um die Wendehütchen.
- ▶ Anschließend jonglieren sie erneut usw.
- ▶ Die Spieler im Zusatzfeld nach jeweils 90 Sekunden wechseln.

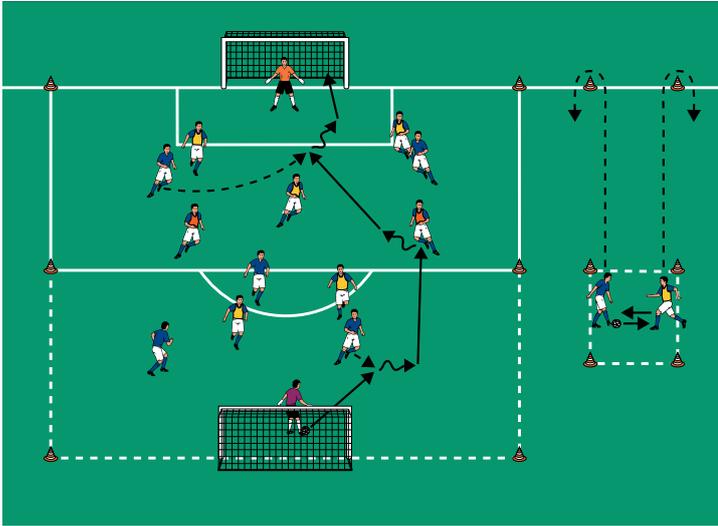
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Zusatzfeld müssen 10-mal jonglieren, ehe sie um die Wendehütchen starten.
- ▶ Im großen Feld mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ohne Ecken, Abstöße und Einwürfe spielen.
- ▶ Jeder Ball wird durch die jeweiligen Torhüter wieder ins Spiel gebracht.
- ▶ Der Trainer sollte durch ein entsprechendes Coaching einen reibungslosen Ablauf ohne große Pausen sicherstellen.
- ▶ Auf Grund der hohen konditionellen Belastung bewusst keine intensiven Zweikämpfe fordern.

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE AUSDAUERGRUNDLAGEN



HAUPTTEIL 2:

ZUSATZFELD II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die neutralen Spieler rücken zusätzlich ins große Feld

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Jetzt spielen die Ballbesitzer im großen Feld mit den neutralen Spielern im Feld zusammen.
- ▶ Im kleinen passen sich die Spieler 10-mal zu und sprinten dann um die Wendehütchen.
- ▶ Die Spieler im Zusatzfeld erneut nach jeweils 90 Sekunden wechseln.

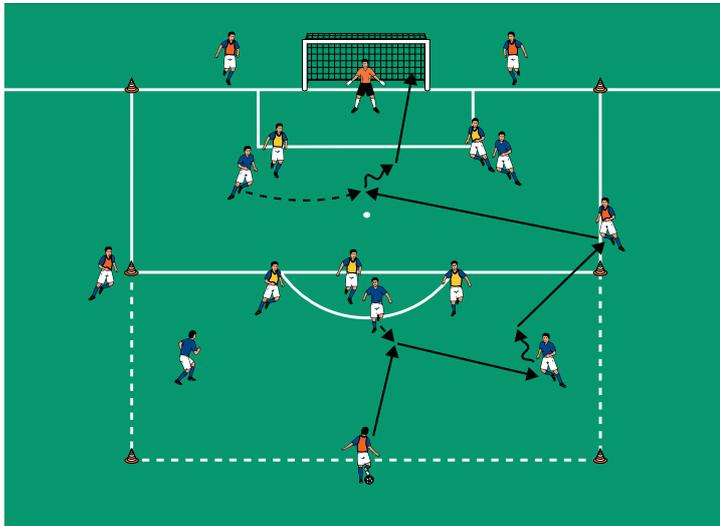
VARIATIONEN

- ▶ Die neutralen Spieler dürfen in der Hälfte der Ballbesitzer nicht angegriffen werden.
- ▶ Gelingen den Spielern im kleinen Feld keine 10 Pässe in Folge, so müssen sie 10 Liegestütze ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Grundidee des Spiels bleibt bestehen.
- ▶ Da die Anspieler sich nun im Feld aufhalten, wird der Raum kleiner.
- ▶ Der Trainer sollte die Ballbesitzer stets auffordern, die neutralen Spieler so oft wie möglich einzubeziehen.

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE AUSDAUERGRUNDLAGEN



SCHLUSSTEIL:

5 PLUS 5 GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Auf doppeltem Strafraum 1 Spielfeld mit 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ 3 Mannschaften bilden
- ▶ 2 Teams im Feld postieren
- ▶ Das dritte Team agiert als Zuspieler an den Linien des Feldes
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ Die Spieler von Blau versuchen, im Zusammenspiel mit den neutralen Anspielern auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, zurück zum Anspieler hinter der gegenüberliegenden Grundlinie zu passen.
- ▶ Gelingt dies, so wechselt sofort das Angriffsrecht.
- ▶ Das Konterteam darf die Anspieler ebenfalls jederzeit einbeziehen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die neutralen Spieler neben dem Tor müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Die neutralen Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Nur die Angreifer dürfen die Anspieler einbeziehen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die große Überzahl werden direkte Zweikämpfe vermieden.
- ▶ Das Spiel bekommt so eine Intensität, die für eine spielnahe Ausdauerschulung geeignet ist.
- ▶ Mit möglichst vielen Spielverlagerungen agieren.
- ▶ Nach einem Zuspiel auf einen Anspieler neben dem Tor sollten alle Spieler entschlossen nachrücken und zielstrebig abschließen.
- ▶ Nach jedem Durchgang übernimmt eine neue Mannschaft die Anspieleraufgabe.