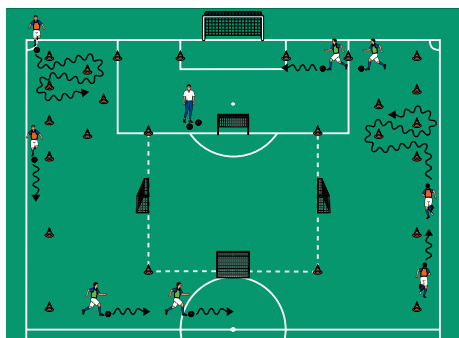
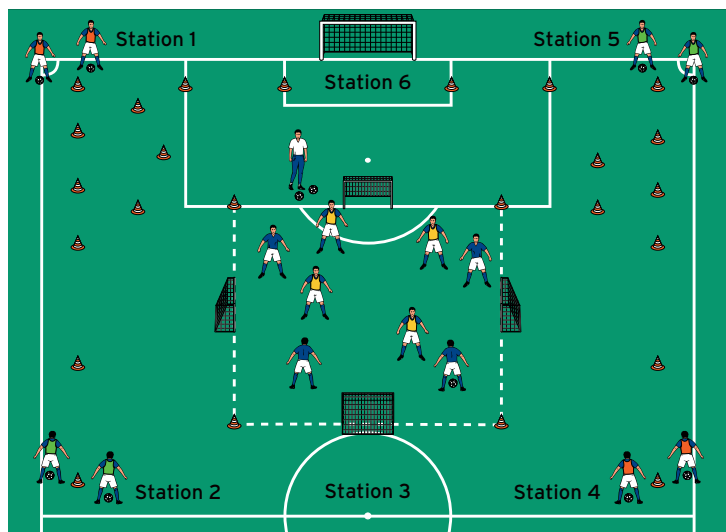


## THEMA: KOMPLEXES AUSDAUERTRAINING I



### 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.