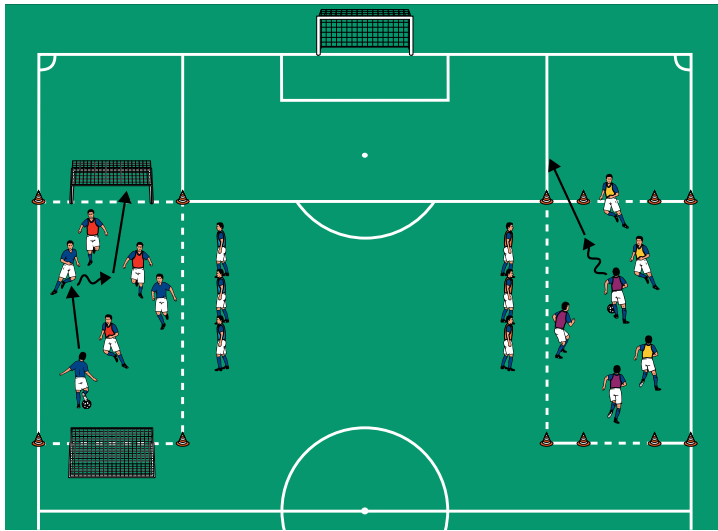


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES AUSDAUERTRAINING



HAUPTTEIL 2:

3-MAL 3 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Das mittlere Feld entfernen
- ▶ 2 Teams in jedem Feld aufstellen, das jeweils dritte Team pausiert

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft jetzt, einen Treffer zu erzielen, so bleibt sie in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- ▶ Gleichzeitig wechselt die pausierende Mannschaft mit dem Team, das den Gegentreffer kassiert hat, sofort Position und Aufgabe.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Spieler auf dem Feld tragen zusätzlich einen Ball in den Händen.
- ▶ Die Spieler der pausierenden Teams umlaufen die Felder mit verschiedenen Zusatzaufgaben (z. B. Skippings, Sidesteps, Hopperlauf usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeweils nach einer Weile die Felder wechseln.
- ▶ Gelingt es keiner der beiden Mannschaften, innerhalb einer bestimmten Zeit einen Treffer zu erzielen, den Wechsel als Trainer ansagen!