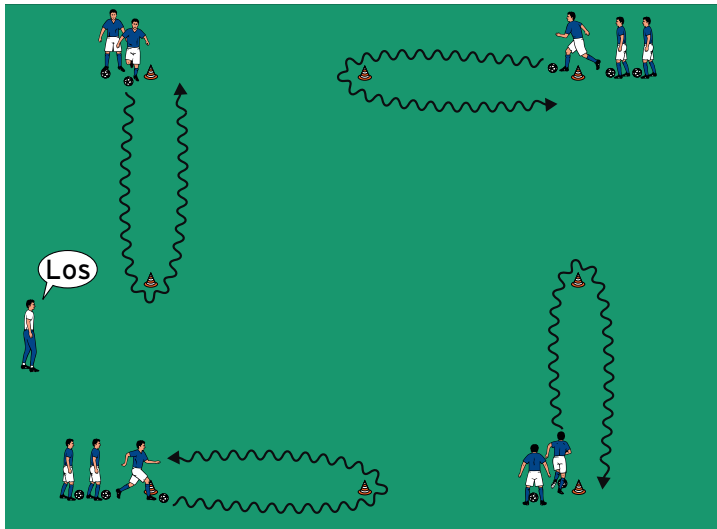


THEMA: SPIELEND DIE AUSDAUER VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK-AUSDAUER-VIERECK I

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Starthütchen ein 20 x 20 Meter großes Viereck markieren.
- ▶ Mittig zwischen den Starthütchen je ein weiteres Hütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln die jeweils ersten Spieler das rechte mittlere Hütchen und dribbeln zum Starthütchen zurück.

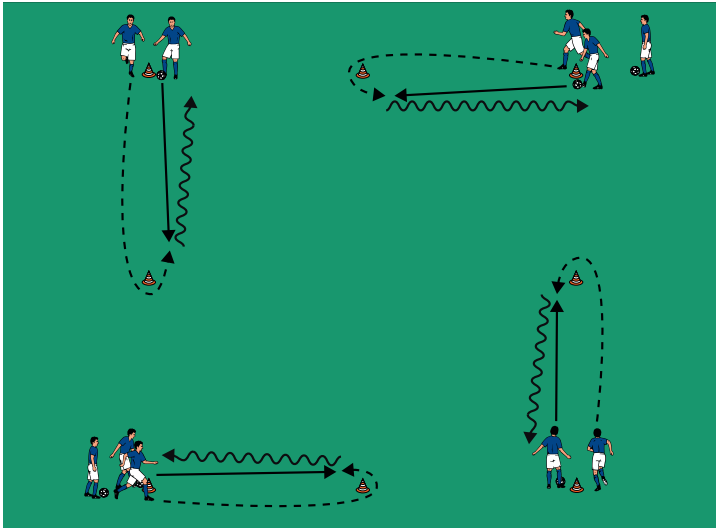
VARIATIONEN

- ▶ Nach Umdribbeln des mittleren Hütchens zum linken Starthütchen dribbeln.
- ▶ Nach Umdribbeln des mittleren Hütchens zum Starthütchen diagonal gegenüber dribbeln.
- ▶ Das mittlere Hütchen mit einer Finte umspielen und zum Starthütchen gegenüber dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Belastung steuern und die nächsten Spieler früher (intensivere Belastung) oder später (geringere Belastung) aufrufen.
- ▶ Zur Erleichterung den Ball zunächst in der Hand tragen lassen.
- ▶ Bei sich kreuzenden Dribbelwegen orientieren und anderen Spielern ausweichen.

THEMA: SPIELEND DIE AUSDAUER VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

TECHNIK-AUSDAUER-VIERECK II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen das rechte mittlere Hütchen, fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald er den Pass gespielt hat.

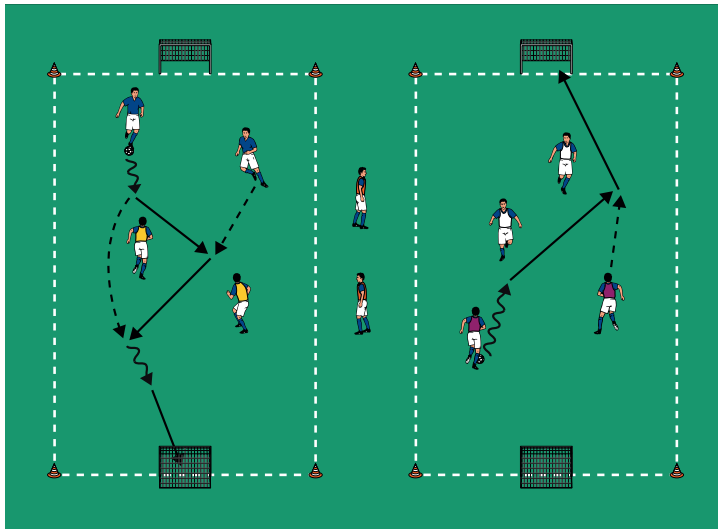
VARIATIONEN

- ▶ Den Pass zum linken Starthütchen mitnehmen.
- ▶ Den Pass zum Starthütchen diagonal gegenüber mitnehmen.
- ▶ Das Zuspiel vom Starthütchen gegenüber fordern und zum eigenen Starthütchen mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls jeden Durchgang mit einem Trainerkommando starten und so die Intensität steuern.
- ▶ Nur nach Blickkontakt zupassen.
- ▶ Im höchstmöglichen Tempo um das mittlere Hütchen laufen.

THEMA: SPIELEND DIE AUSDAUER VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

FÜNF-TEAMS-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ Zwei 25 x 15 Meter große Spielfelder mit Minitoren nebeneinander errichten.
- ▶ 5 Teams bilden.
- ▶ Pro Feld 2 Teams, das fünfte Team pausiert zwischen den Feldern.

ABLAUF

- ▶ Zweimal 2 gegen 2 auf die Minitore.
- ▶ Hat ein Team 3 Treffer erzielt, wechselt es mit dem pausierenden Team und erhält 1 Punkt.
- ▶ Das unterlegene Team nimmt die erzielten Treffer ins nächste Spiel mit.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

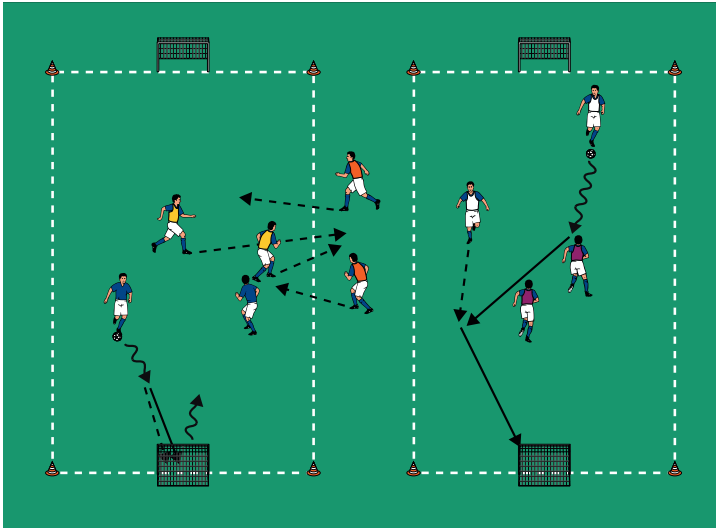
VARIATIONEN

- ▶ Das Team, das ins Feld kommt, ist in Ballbesitz.
- ▶ Das unterlegene Team ist in Ballbesitz.
- ▶ Die Teams nach 2 oder 4 Treffern wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen und verspielte Bälle direkt ersetzen.
- ▶ Bei jedem Wechsel das Spiel sofort fortsetzen.
- ▶ Anstatt der Minitore auch Hütchen- oder Stangentore nutzen.

THEMA: SPIELEND DIE AUSDAUER VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

FÜNFER-TEMPO-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Zweimal 2 gegen 2 auf die Minitor.
- ▶ Erzielt ein Team einen Treffer, gewinnt es 1 Punkt, wechselt die Spielrichtung und bleibt in Ballbesitz.
- ▶ Das unterlegene Team wechselt mit dem pausierenden Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

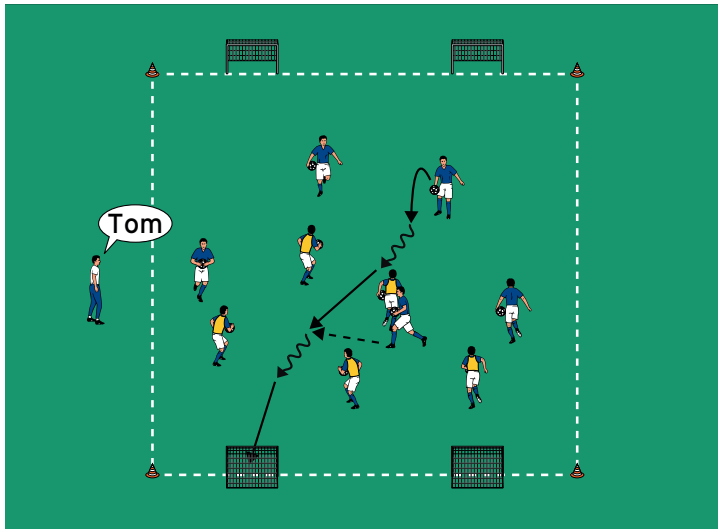
VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung beibehalten.
- ▶ Das pausierende Team setzt das Spiel fort und dribbelt ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als pausierendes Team zwischen den Spielfeldern postieren, beide Spiele beobachten und bei einem Treffer schnell reagieren.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen, um eine schnelle Spielfortsetzung zu ermöglichen.
- ▶ Anstatt der Minitor auch Hütchen- oder Stangentore nutzen.

THEMA: SPIELEND DIE AUSDAUER VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

10-BÄLLE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien 2 Minitorre errichten.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Jeder Spieler trägt einen Ball in der Hand.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er einen Spieler aufruft.
- ▶ Der aufgerufene Spieler spielt seinen Ball zum 5 gegen 5 ein.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, ruft der Trainer einen weiteren Spieler auf.
- ▶ Das Spiel endet, wenn alle Bälle verspielt wurden.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Nur 3 Spieler jedes Teams haben Bälle.
- ▶ Einige Spieler haben 2 Bälle.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mehrere Durchgänge spielen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen.
- ▶ Abschließend in ein freies Spiel übergehen.