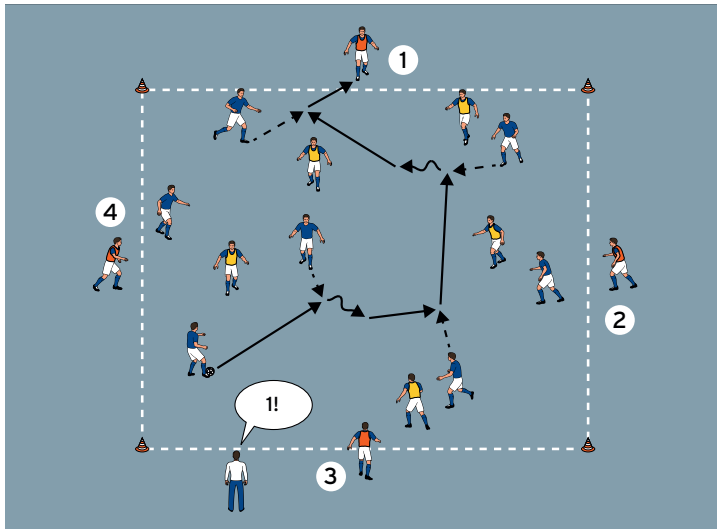


## THEMA: AUSDAUERTRAINING: EFFIZIENT UND FUSSBALLSPEZIFISCH



### HAUPTTEIL 1:

#### NUMMERN-ZUSPIELER

##### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld markieren.
- ▶ 7 Angreifer, 5 Verteidiger und 4 Anspieler benennen.
- ▶ Die Anspieler mit Nummern versehen.

##### ABLAUF

- ▶ Die Angreifer passen sich im 7 gegen 5 im Feld zu.
- ▶ Sie können alle Anspieler in die Kombination einbeziehen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando haben die Angreifer 5 Sekunden Zeit, den Ball zum angesagten Anspieler zu passen.
- ▶ Anschließend läuft das freie Spiel weiter.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen direkt spielen.
- ▶ Es darf nicht zweimal hintereinander zum gleichen Anspieler gepasst werden.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die große Überzahl bleibt die Angriffsmannschaft lange in Ballbesitz und es wird spielerisch ein Ausdauerreiz gesetzt.
- ▶ Durch die Nummernvorgaben wird kurzfristig das Tempo erhöht.
- ▶ Nach jedem Durchgang werden die Verteidiger und 2 Anspieler ausgetauscht.