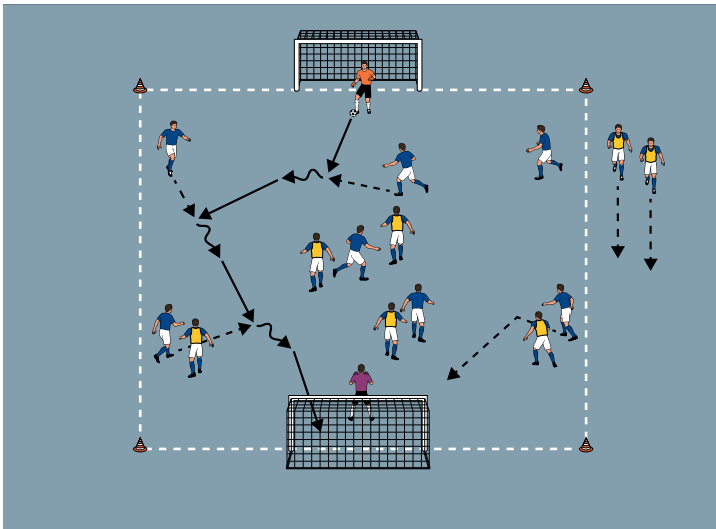


THEMA: AUSDAUERTRAINING: EFFIZIENT UND FUSSBALLSPEZIFISCH



SCHLUSSTEIL:

LÄUFERSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 gleichgroße Mannschaften bilden.

ABLAUF

- ▶ Eine Mannschaft erhält jeweils für 2 Minuten das Angriffsrecht.
- ▶ 2 Spieler der Verteidigungsmannschaft verlassen das Feld und traben 2 Minuten im lockeren Tempo.
- ▶ Die Angreifer eröffnen stets bei ihrem Torhüter und versuchen, im 6 gegen 4 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Tore der Angriffsmannschaft zählen doppelt.
- ▶ Tore der Verteidigungsmannschaft zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Angriffsrecht wird nach jedem Durchgang getauscht.
- ▶ Jeder Spieler sollte einmal die Läuferaufgabe übernehmen.
- ▶ Ein kontrollierter Spielaufbau sorgt für durchgängige Belastung und geringe Pausenzeiten.