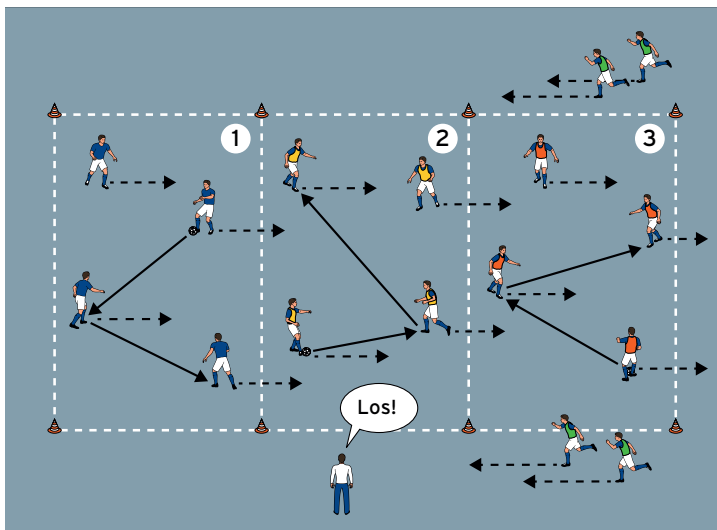


THEMA: AUSDAUERTRAINING: EFFIZIENT UND FUSSBALLSPEZIFISCH



AUFWÄRMEN 1:

AUFRÜCK-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ 3 Felder markieren und mit Nummern kennzeichnen.
- ▶ 4 gleichgroße Gruppen bilden.

ABLAUF

- ▶ Die ersten 3 Gruppen verteilen sich auf die Felder und die Spieler der vierten Gruppe postieren sich neben Feld 3.
- ▶ Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando rücken alle Gruppen weiter ins jeweils nächste Feld.
- ▶ Die Spieler aus Feld 3 bewegen sich nun neben dem Feld und Gruppe 4 besetzt Feld 1.

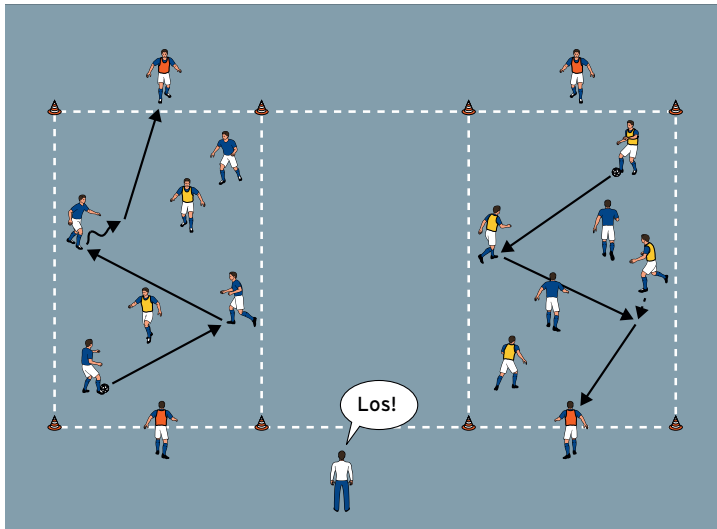
VARIATIONEN

- ▶ Die Gruppen rücken jeweils nach 5 Pässen ein Feld weiter.
- ▶ Die Laufintensität der Gruppe neben Feld 3 langsam steigern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Felderwechsel verbleiben die Bälle jeweils in den Feldern.
- ▶ Die Felderwechsel in einem hohen Tempo vollziehen.

THEMA: AUSDAUERTRAINING: EFFIZIENT UND FUSSBALLSPEZIFISCH



AUFWÄRMEN 2:

4 GEGEN 2 WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Pro Feld 4 Angreifer, 2 Verteidiger und 2 Anspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen sich die Angreifer im 4 gegen 2 von Anspieler zu Anspieler durchkombinieren.
- ▶ Für jedes erfolgreiche Zuspiel wird 1 Punkt vergeben.
- ▶ Welches Team schafft in 1 Minute mehr Zuspiele?

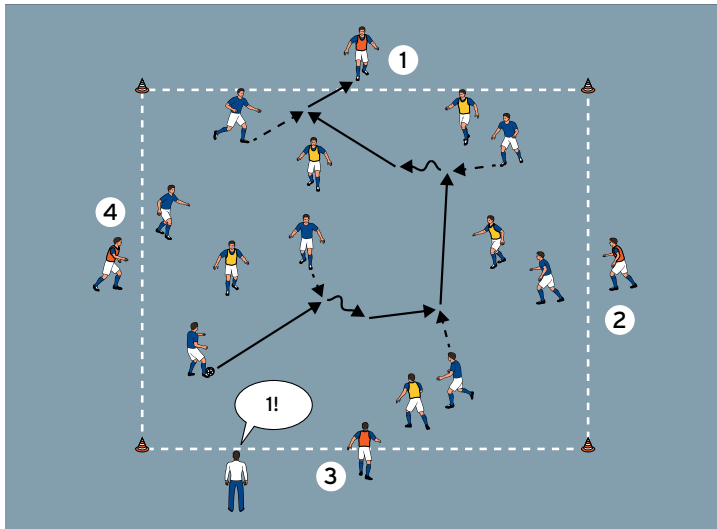
VARIATIONEN

- ▶ Vor einem Zuspiel zum Anspieler müssen 3 Pässe im Feld gespielt werden.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 90 Sekunden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es werden nur die beiden äußeren Felder genutzt.
- ▶ Nach jedem Durchgang werden die Angreifer ausgetauscht und übernehmen dann die Verteidiger- und Anspieler-Rollen.

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.

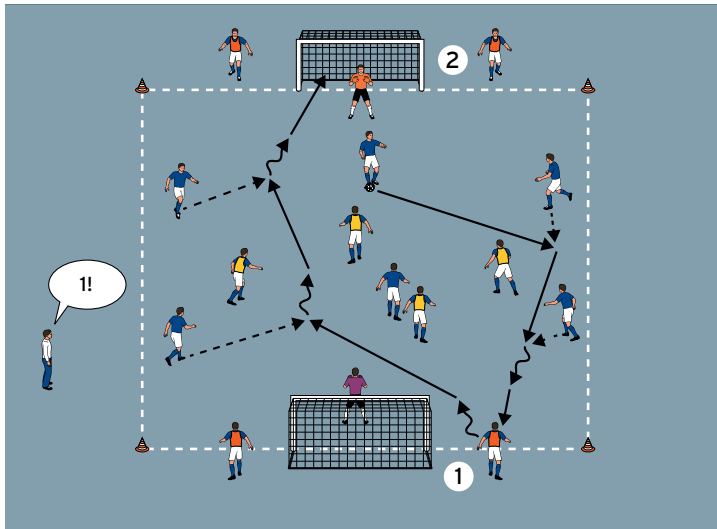
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: AUSDAUERTRAINING: EFFIZIENT UND FUSSBALLSPEZIFISCH



HAUPTTEIL 2:

WENDE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten und 2 Tore mit Torhütern aufstellen.
- ▶ 6 Angreifer, 4 Verteidiger und 4 Anspieler benennen.
- ▶ Den Anspielerpaaren Nummern zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer passen sich zunächst im 6 gegen 4 im Feld zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Angreifer zum angesagten Anspieler passen und anschließend auf das gegenüberliegende Tor abschließen.
- ▶ Die restlichen Anspieler dürfen in den Angriff eingebunden werden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie mit einem Pass zu einem der Anspieler.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

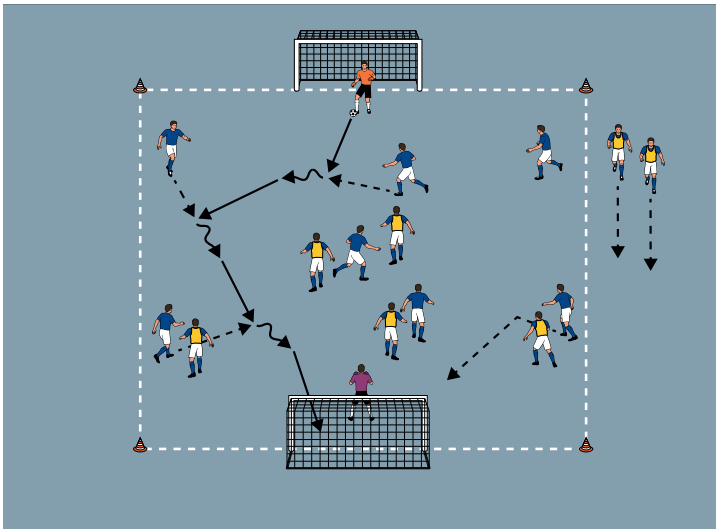
VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler können auch zum Auftakt in das Passspiel eingebunden werden.
- ▶ Bevor zum angesagten Anspieler gepasst werden kann, müssen 5 Pässe innerhalb der Gruppe gespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel startet zunächst ohne klare Spielrichtung.
- ▶ Durch das Trainerkommando wird eine Spielrichtung vorgegeben.
- ▶ Gleichzeitig sollte das Tempo forciert werden, um den Angriff zielgerichtet abzuschließen.

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.