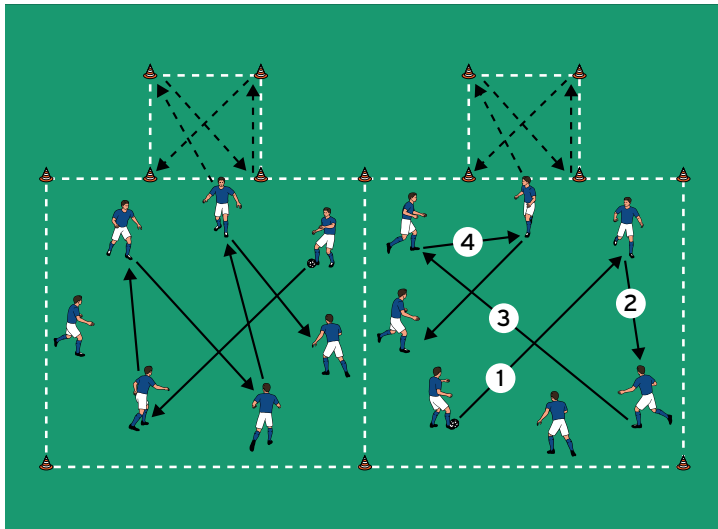


## THEMA: AUSDAUERTRAINING IN SPIELFORMEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### KREUZ-LAUF

##### ORGANISATION

- ▶ Je 2 große und 2 kleine Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler verteilen sich auf die großen Felder und passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Die Empfänger des vierten Passes leiten weiter und laufen ins kleine Feld.
- ▶ Hier müssen sie jedes Hütchen einmal berühren und anschließend ins große Feld zurück laufen.

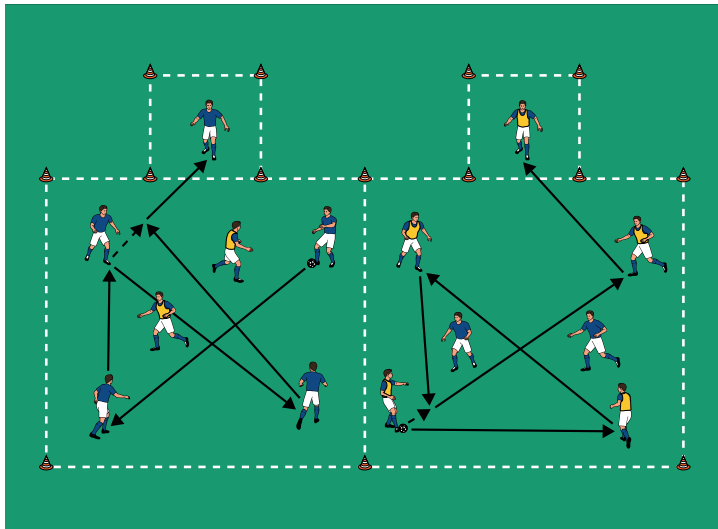
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Das Tempo der Läufe im kleinen Feld steigern.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ständig in Bewegung sein.
- ▶ Damit die Läufe im kleinen Feld gleichmäßig verteilt werden, sollten die Spieler aktiv ein Zuspiel fordern, die nicht so oft im kleinen Feld waren.

**THEMA: AUSDAUERTRAINING IN SPIELFORMEN**



**AUFWÄRMEN 2:**

**DOPPELTES 4 GEGEN 2**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Pro Gruppe 1 Zielspieler und 2 Störspieler benennen.

**ABLAUF**

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler 4 Pässe im 4 gegen 2 spielen.
- ▶ Anschließend müssen zum Zielspieler im kleinen Feld passen.
- ▶ Dieser leitet ins große Feld weiter, wo die nächste Aktion gestartet wird.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 2 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang Ziel- und Störspieler tauschen.

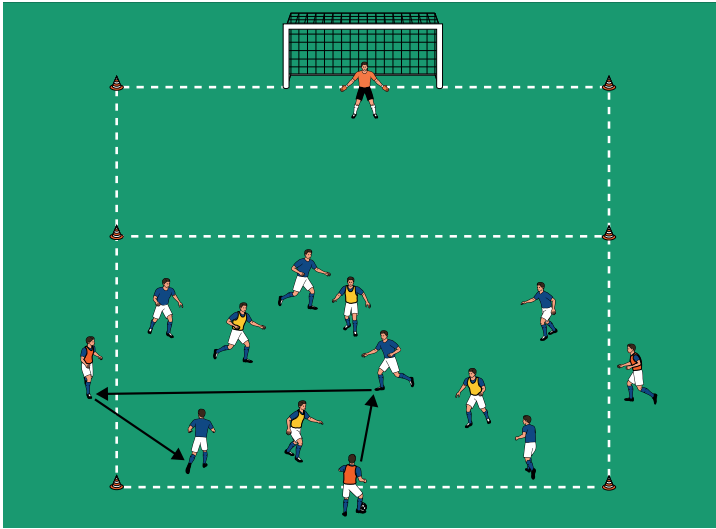
**VARIATIONEN**

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Alle Spieler müssen den Ball einmal berührt haben, ehe zum Zielspieler gepasst wird.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Für jedes Zuspiel zum Zielspieler 1 Punkt vergeben.
- ▶ Die Zielspieler müssen stets in Bewegung sein, um die Passwinkel zu optimieren.

## THEMA: AUSDAUERTRAINING IN SPIELFORMEN



### HAUPTTEIL 1:

## PASS-VORBEREITUNG I

### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit Tor errichten und je 1 Aufbau- und Abschlusszone markieren.
- ▶ 6 Angreifer, 4 Verteidiger, 3 Anspieler und 1 Torhüter benennen.

### ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Anspieler auf der Grundlinie eröffnet.
- ▶ Die Angreifer müssen 10 Pässe mit den Anspielern spielen, bevor sie in die Angriffshälfte passen dürfen und dort zum Torabschluss kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie mit einem Pass zu einem der Anspieler.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 5 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang Anspieler und Verteidiger tauschen.

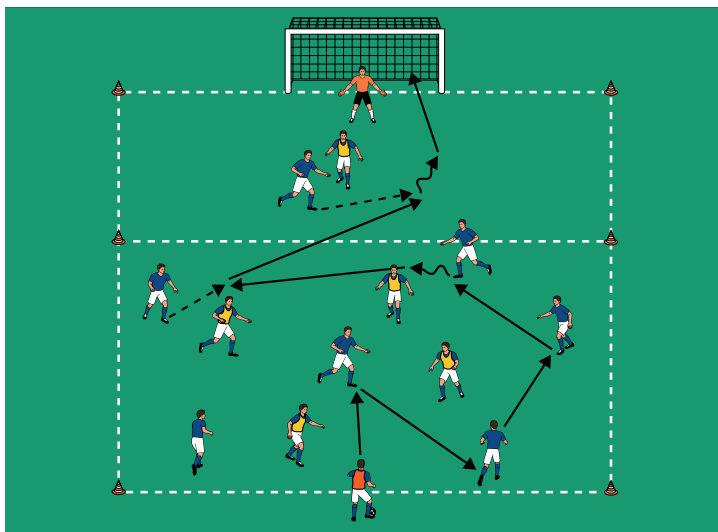
### VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen direkt spielen.
- ▶ Die Angreifer müssen mit 2 Kontakten spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Intensität nicht zu groß werden zu lassen, müssen die Verteidiger den Ball nicht vollaktiv attackieren.

## THEMA: AUSDAUERTRAINING IN SPIELFORMEN



### HAUPTTEIL 2:

## PASS-VORBEREITUNG II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 7 Angreifer, 5 Verteidiger, 1 Anspieler und 1 Torhüter benennen.

### ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Anspieler von der Grundlinie aus eröffnet.
- ▶ Die Angreifer müssen nun 5 Pässe in der Aufbauzone spielen, bevor sie den Ball in die Angriffszone zu ihrem Mitspieler passen dürfen.
- ▶ Nach dem Pass in die Angriffszone startet das freie Spiel und die Angreifer suchen den Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie mit dem Pass zu einem der Anspieler.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 5 Minuten.

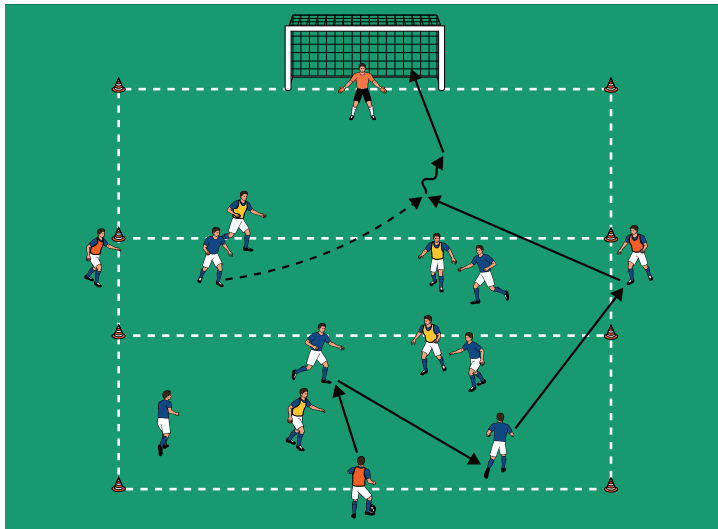
### VARIATIONEN

- ▶ Tore, die durch den vordersten Angreifer erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Der Ball darf pro Angriff nur 1 mal zum Anspieler zurückgespielt werden.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen das Spiel sicher hinten heraus aufbauen.
- ▶ Ballsicherheit und Ballbesitz sind die wichtigsten Ziele in diesem Spiel.
- ▶ Der Ball muss zwingend zum vordersten Angreifer in der Angriffszone gepasst werden.

THEMA: AUSDAUERTRAINING IN SPIELFORMEN



**SCHLUSSTEIL:**

**6 PLUS 3 GEGEN 4**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten und die Mittelzone markieren.
- ▶ 6 Angreifer, 4 Verteidiger, 3 Anspieler und 1 Torhüter benennen.

**ABLAUF**

- ▶ Jede Aktion wird vom Anspieler auf der Grundlinie eröffnet.
- ▶ Die Angreifer suchen nun im freien Spiel im Zusammenspiel mit den Anspielern den Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie mit dem Pass zu einem der Anspieler.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 5 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Anspieler und Verteidiger tauschen.

**VARIATIONEN**

- ▶ Für Zuspiele der Verteidiger auf einen Anspieler werden 2 Punkte vergeben.
- ▶ Vor jedem Torabschluss müssen alle Anspieler in den Spielaufbau eingebunden werden.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Es wird ohne Ecken und Einwürfe gespielt.
- ▶ Jede Aktion wird vom Anspieler gestartet, der angehalten werden soll, möglichst schnell das Spiel fortzusetzen.