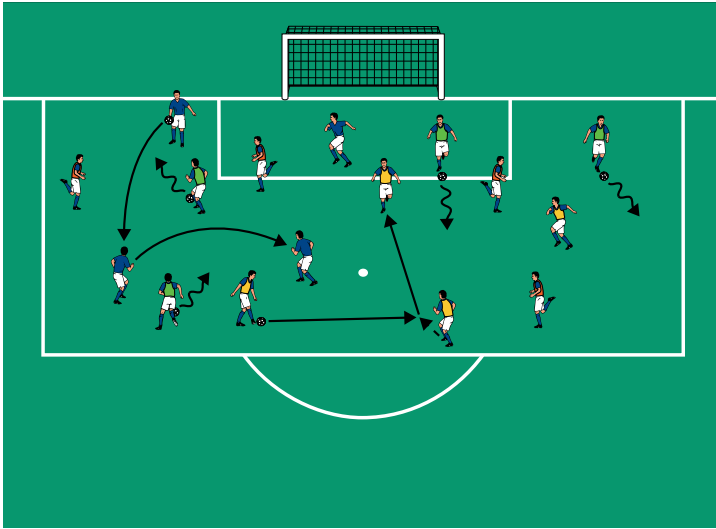


THEMA: KONDITIONELLE INHALTE INS TRAINING INTEGRIEREN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN, PASSEN, WERFEN

ORGANISATION

- ▶ Der Strafraum ist das Spielfeld
- ▶ 4 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ Eine Gruppe bewegt sich ohne Ball und macht Übungen des Lauf-ABCs.
- ▶ Eine Gruppe dribbelt.
- ▶ Eine Gruppe passt sich zu.
- ▶ Eine Gruppe wirft sich zu.
- ▶ Nach einiger Zeit wechseln die Gruppen die Aufgaben.

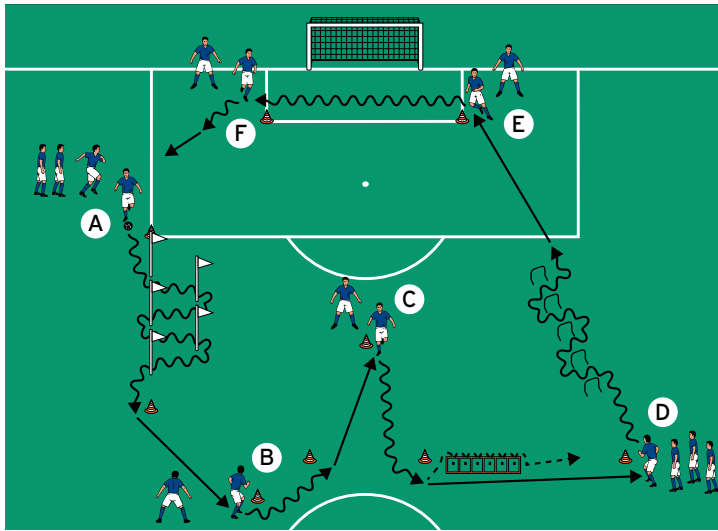
VARIATIONEN

- ▶ Alle Spieler dribbeln.
- ▶ Jede Gruppe passt einen Ball und wirft sich einen Ball untereinander zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Spieler sind in Bewegung.
- ▶ Den Zuspielen und Zuwürfen aktiv entgegenkommen.

THEMA: KONDITIONELLE INHALTE INS TRAINING INTEGRIEREN



AUFWÄRMEN 2:

LAUF- UND TECHNIKPARGOUR

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen mit Slalomstangen, Hütchen, Hürden und einer Koordinationsleiter
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A umdribbelt die Stange und passt zu B.
- ▶ B umdribbelt das Hütchen und passt zu C.
- ▶ C umdribbelt ebenfalls das Hütchen, passt zu D und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ D umdribbelt die Hürden und passt zu E.
- ▶ E dribbelt zu F.
- ▶ F nimmt den Ball mit und passt zu A.
- ▶ Bei A und D gleichzeitig beginnen.

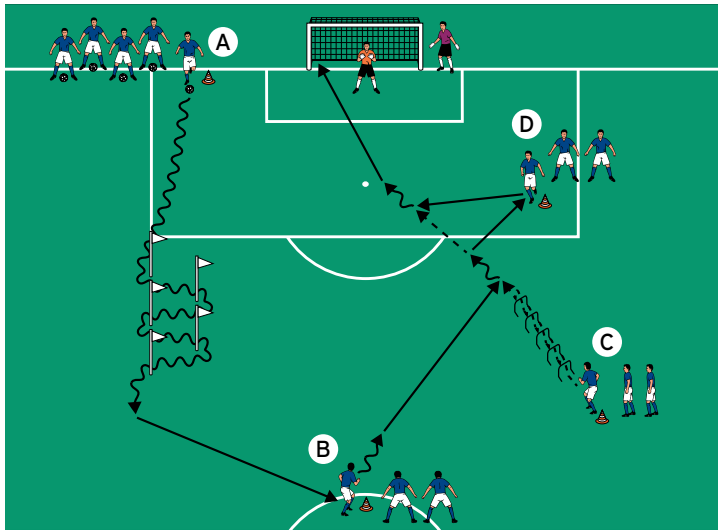
VARIATIONEN

- ▶ Bei A, C und E gleichzeitig beginnen.
- ▶ Die Distanzen zwischen den Stationen verringern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Dieser Parcours dient der Verbesserung der Grundlagenausdauer.
- ▶ Das Durchführungstempo variieren.

THEMA: KONDITIONELLE INHALTE INS TRAINING INTEGRIEREN



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-, SPRUNG- UND PASSPARCOURS I

ORGANISATION

- ▶ Den Parcours leicht modifizieren und die Koordinationsleiter entfernen
- ▶ Ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A startet, umdribbelt die Stangen und passt zu B.
- ▶ Während C die Hürden überspringt, nimmt B den Pass an und spielt ihm in den Lauf.
- ▶ C leitet den Ball auf D weiter, der ablegt.
- ▶ C schießt auf das Tor ab.
- ▶ Die Spieler wechseln eine Station weiter.

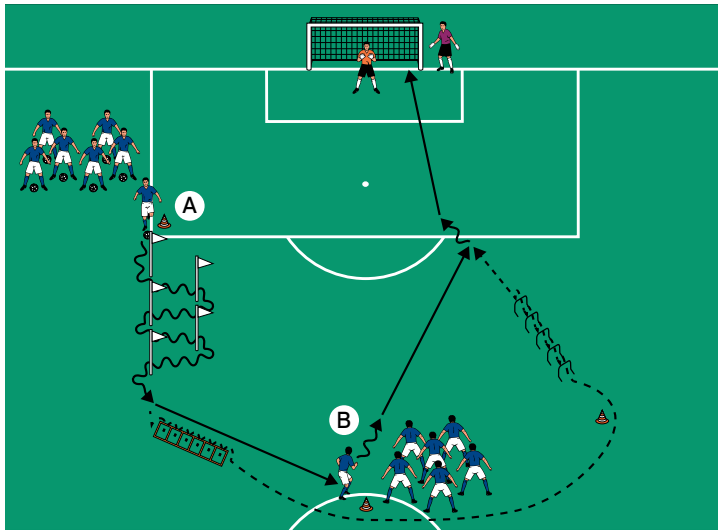
VARIATIONEN

- ▶ Die Stangen seitlich auf den Flügel stellen und von der Seitenlinie starten.
- ▶ B spielt direkt auf D, der dann auf C ablegt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stangen in höchstem Tempo umdribbeln.
- ▶ Der nächste Spieler startet direkt, wenn A die Stangen durchdribbelt hat.

THEMA: KONDITIONELLE INHALTE INS TRAINING INTEGRIEREN



HAUPTTEIL 2:

DRIBBEL-, SPRUNG- UND PASSPARCOURS II

ORGANISATION

- ▶ Den Parcours modifizieren und hinter den Stangen eine Koordinationsleiter hinlegen
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen
- ▶ Die beiden Torhüter gehen abwechselnd ins Tor

ABLAUF

- ▶ A umdribbelt die Stangen, passt zu B, durchläuft die Koordinationsleiter, hinterläuft B im Mittelkreis und überspringt die Hürden.
- ▶ B nimmt den Ball an, dribbelt kurz und passt C in den Lauf vor dem Strafraum.
- ▶ C nimmt den Ball mit und schießt ins Tor.

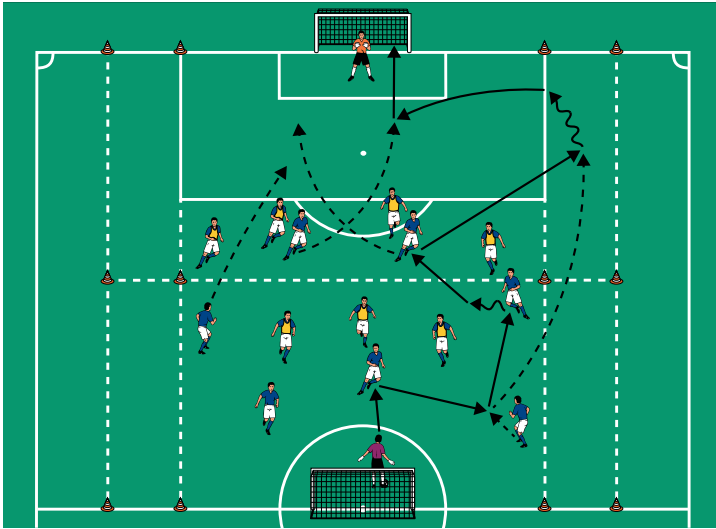
VARIATIONEN

- ▶ 1 gegen 1 gegen den Torhüter gehen.
- ▶ Mit 2 Kontakten abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine kontrollierte Ballannahme vor dem Tor-schuss achten.
- ▶ A soll trotz konditioneller Belastung konzentriert den Abschluss suchen.

THEMA: KONDITIONELLE INHALTE INS TRAINING INTEGRIEREN



SCHLUSSTEIL:

7 GEGEN 7 MIT FLÜGELZONE

ORGANISATION

- ▶ Ein 50x55 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Eine Mittellinie markieren
- ▶ Auf jeder Seite eine Flügelzone abstecken
- ▶ Ein zweites Großtor auf die Mittellinie stellen
- ▶ Zwei Teams einteilen
- ▶ Die beiden Torhüter gehen ins Tor

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7.
- ▶ Ein Tor kann nur nach einem Angriff über die Flügel erzielt werden.
- ▶ Einer der Angreifer startet in die Flügelzone und wird angespielt.

VARIATIONEN

- ▶ Tore durch die Mitte zählen einfach, Tore nach Vorlage über die Flügelzone dreifach.
- ▶ Freies Spiel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelles Kombinationsspiel einfordern.
- ▶ Auf präzise Torvorlagen achten.