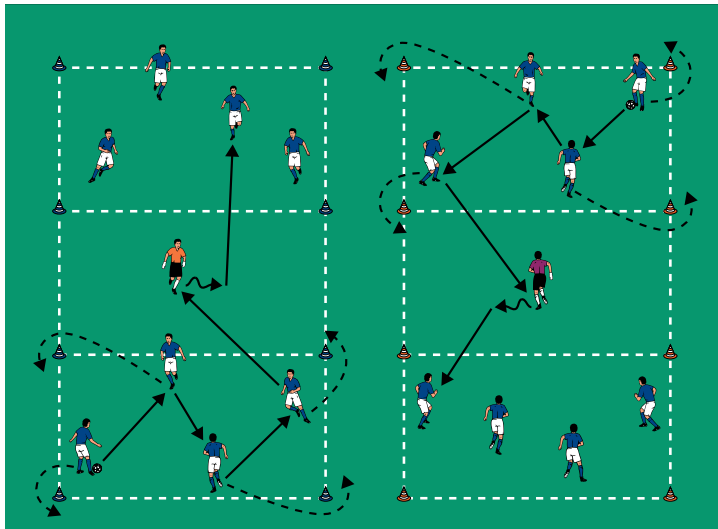


THEMA: MIT INTENSIVEN SPIELFORMEN AN DER AUSDAUER ARBEITEN



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHEN-LAUF

ORGANISATION

- ▶ Zwei 30 x 15 Meter große Spielfelder markieren
- ▶ Beide Felder nochmals in drei 10 x 15 Meter große Zonen unterteilen
- ▶ Vor Beginn des Trainings 2 feste Gruppen bilden und jeweils für das komplette Training 1 Feld zuweisen
- ▶ In beiden Feldern je 4 Spieler in den Endzonen postieren und 1 Torwart in der Mittelzone aufstellen
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in den Startzonen passen sich in den eigenen Reihen zu, sodass jeder mindestens einmal am Ball war.
- ▶ Der letzte Passempfänger spielt zum Torhüter, der in die andere Endzone weiterleitet.
- ▶ Anschließend umläuft jeder Spieler 1 Eckhütchen des Feldes.
- ▶ Dabei darf jedes Hütchen jeweils nur von einem Spieler umlaufen werden.

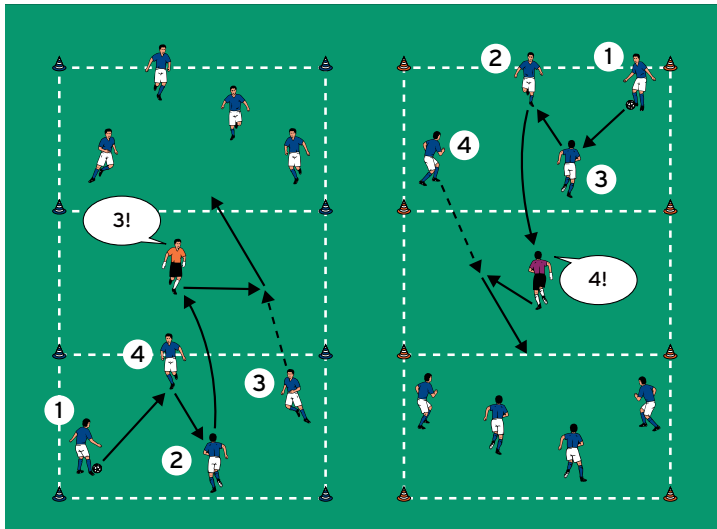
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Jeder Spieler muss vor dem Abspiel eine Finte ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen nicht 2-mal hintereinander um das gleiche Eckhütchen starten, sondern müssen sich jeweils neue Wendehütchen aussuchen.
- ▶ Dabei müssen sie sich jeweils gegenseitig abstimmen, um nicht zusammenzustoßen.
- ▶ Das Tempo bei den Hütchenläufen deutlich steigern.

THEMA: MIT INTENSIVEN SPIELFORMEN AN DER AUSDAUER ARBEITEN



AUFWÄRMEN 2:

NUMMERN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler in den Endzonen durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt ruft der Torhüter laut eine Nummer auf.
- ▶ Auf das Kommando passt der jeweilige Ballbesitzer sofort flach zum Torhüter.
- ▶ Gleichzeitig sprintet der aufgerufene Spieler ins mittlere Feld.
- ▶ Der Torhüter lässt zum einlaufenden Spieler prallen, der ins andere Feld weiterleitet.
- ▶ Anschließend läuft der Passgeber mit lockerem Tempo in die eigene Endzone zurück usw.

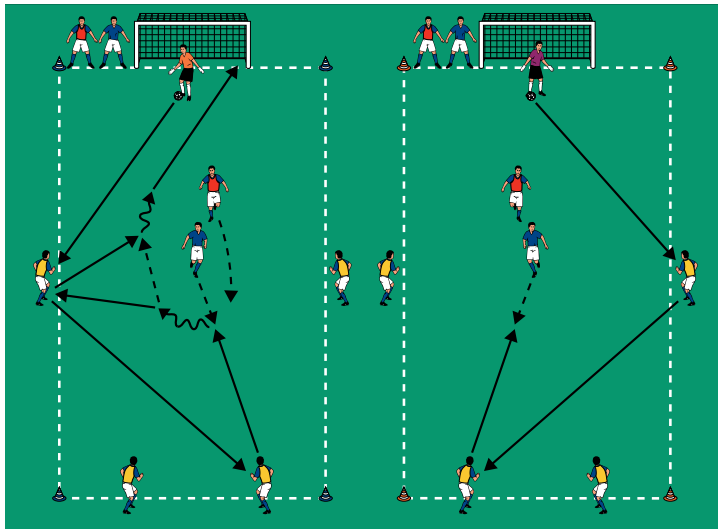
VARIATIONEN

- ▶ Die Passgeber müssen jeweils auch zurück in die Endzone sprinten.
- ▶ Die Passgeber müssen zum Spieler mit der gleichen Nummer in die gegenüberliegende Endzone spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der aufgerufene Spieler muss sich so freilaufen, dass der Torhüter das Zuspiel möglichst direkt prallen lassen kann.
- ▶ Das Freilaufen soll mit höchstmöglichem Tempo erfolgen.

THEMA: MIT INTENSIVEN SPIELFORMEN AN DER AUSDAUER ARBEITEN



HAUPTTEIL 1:

1 PLUS 4 GEGEN 1 I

ORGANISATION

- ▶ Die Felder beibehalten
- ▶ In jedem Feld 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Pro Feld 2 Angreifer (Blau), 2 Verteidiger (Rot) und 4 Anspieler (Gelb) benennen
- ▶ 1 Angreifer und 1 Verteidiger im Feld postieren
- ▶ Die 4 Anspieler verteilen sich außerhalb des Feldes
- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger pausieren

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter startet die Aktion mit einem Pass auf einen der Anspieler.
- ▶ Die Anspieler versuchen, zum Angreifer zu passen, der im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Dabei dürfen sie sich beliebig in den eigenen Reihen zuspielen, ehe sie zum Angreifer passen.
- ▶ Nach dem Zuspiel darf der Angreifer die Anspieler auch weiterhin einbeziehen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so ist die Aktion beendet.
- ▶ Nach jeweils 2 Aktionen wechseln der Angreifer und der Verteidiger die Positionen und Aufgaben.

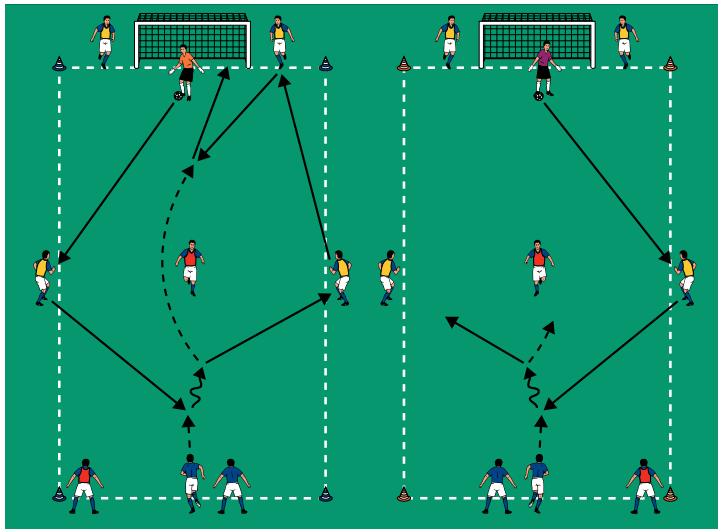
VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Pro Aktion dürfen maximal 3 Anspieler angespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer muss sich geschickt im Feld freilaufen, damit er das Zuspiel von einem der Anspieler erhalten kann.
- ▶ Als Trainer darauf achten, dass die Anspieler nur dann zum Angreifer passen, wenn dieser das Zuspiel aktiv nach Blickkontakt durch Entgegenstarten gefordert hat.
- ▶ Nach einem Zuspiel muss der Angreifer schnell entscheiden, ob er selbst den Torabschluss suchen kann oder noch einmal abspielen muss.
- ▶ Jede Aktion sollte eine Dauer von 15 Sekunden nicht überschreiten.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: MIT INTENSIVEN SPIELFORMEN AN DER AUSDAUER ARBEITEN



HAUPTTEIL 2:

1 PLUS 4 GEGEN 1 II

ORGANISATION

- ▶ Die Felder und die Aufgaben beibehalten
- ▶ Die Angreifer stellen sich hinter der gegenüberliegenden Grundlinie auf
- ▶ Die Anspieler an den Seitenlinien und neben dem Tor verteilen
- ▶ 1 Verteidiger steht im Feld
- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger pausieren

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt passt der erste Anspieler zum frontal ins Feld startenden Angreifer, der ins 1 gegen 1 zum Torabschluss mitnimmt.
- ▶ Dabei darf er alle Anspieler erneut einbeziehen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so ist die Aktion beendet.

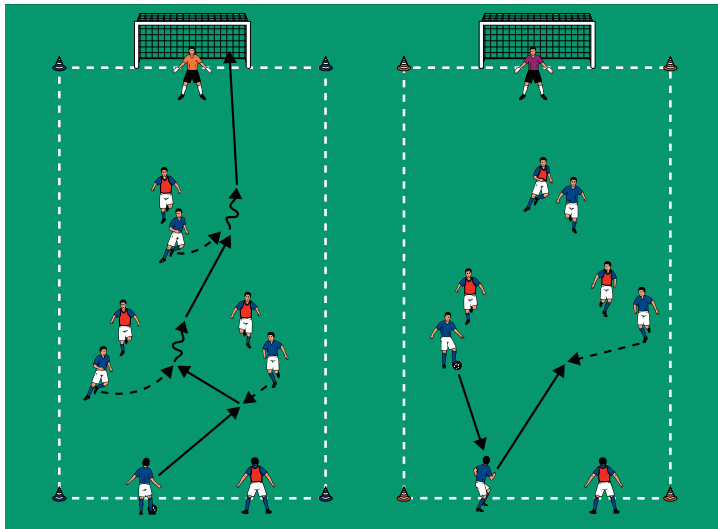
VARIATIONEN

- ▶ Treffer, die ohne weiteres Zuspiel von einem der Anspieler erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Per Direktschuss erzielte Treffer nach einem Zuspiel durch einen der Anspieler zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Vergleich zur vorangegangenen Spielform startet der Angreifer nun aus einer frontalen Grundposition.
- ▶ Nach einem Zuspiel auf einen der Anspieler neben dem Tor muss der Angreifer schnell in Richtung Tor nachrücken.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: MIT INTENSIVEN SPIELFORMEN AN DER AUSDAUER ARBEITEN



SCHLUSSTEIL:

3 PLUS 1 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Pro Feld 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Anspieler, der sich hinter der gegenüberliegenden Grundlinie postiert

ABLAUF

- ▶ Die Mannschaften treten im 3 gegen 3 gegeneinander an.
- ▶ Die Angreifer können den Anspieler an der Grundlinie in den Spielaufbau einbeziehen und so eine Überzahlsituation herstellen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so wechselt das Angriffsrecht.
- ▶ Die Balleroberer müssen jedoch zunächst zu ihrem Anspieler passen, bevor sie auf das Tor abschließen dürfen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Anspieler dürfen auch ins Feld nachrücken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ohne Einwürfe und Ecken spielen.
- ▶ Der Torhüter startet jede Aktion mit einem Abwurf zum Anspieler.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.