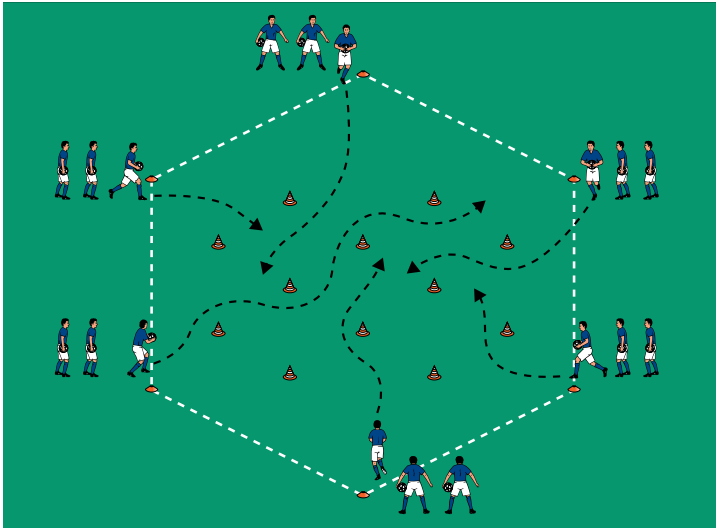


THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES AUSDAUERTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

LAUFEN, SPRINGEN UND DRIBBELN IM HÜTCHENSCHUNDEL

ORGANISATION

- ▶ Ein Sechseck errichten (Durchmesser: 15 Meter)
- ▶ 12 Hütchen im Feld verteilen
- ▶ Die Spieler an den Ecken des Feldes postieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler laufen mit dem Ball in der Hand zur jeweils gegenüberliegenden Gruppe.
- ▶ Dabei weichen sie den Hütchen und den entgegenkommenden Spielern aus.
- ▶ Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.

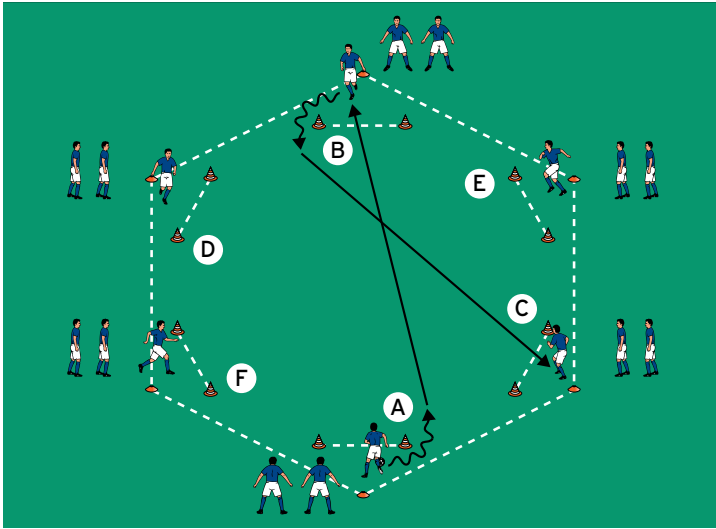
VARIATIONEN

- ▶ Rückwärts durch den Parcours laufen.
- ▶ Den Ball mit gestreckten Armen nach oben halten.
- ▶ Verschiedene Laufaufgaben ausführen (z. B. Skip-pings, Sidesteps, Hopslerlauf usw.).
- ▶ Jeweils 5 Hütchen im Feld mit einer vollen Drehung umlaufen.
- ▶ Mit dem Ball in der Hand über 5 Hütchen springen.
- ▶ Durch den Parcours dribbeln.
- ▶ 5 Hütchen mit der Innen-/Außenseite oder der Sohle umdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Lauftempo kontinuierlich steigern.
- ▶ Nach einer Weile eine Dehnphase durchführen.
- ▶ Sprint- und Sprungübungen erst nach dem Dehnen ausführen!

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES AUSDAUERTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN UND ANNEHMEN IM SECHSECK

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Den 'Hütchenschungel' entfernen
- ▶ Vor jedem Eckhütchen ein 1,5 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ Der erste Spieler an einem Eckhütchen hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt seitlich an seinem Hütchentor vorbei und passt durch das gegenüberliegende Hütchentor zu B.
- ▶ Dieser nimmt ebenfalls zur Seite mit und passt zu C.
- ▶ C passt zu D usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils anderen Gruppe nach und stellen sich dort wieder an.

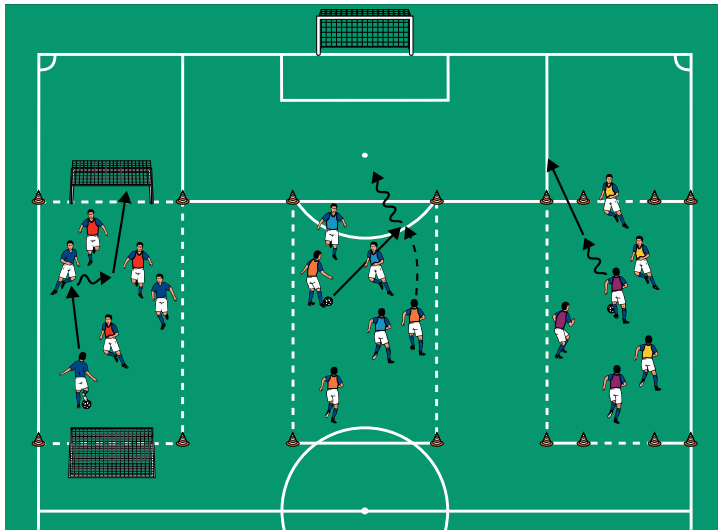
VARIATIONEN

- ▶ Die Seite vorgeben, zu der die Passempfänger mitnehmen sollen.
- ▶ Nur mit rechts/links passen bzw. annehmen.
- ▶ Die Spielrichtung wechseln.
- ▶ Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passentfernungen und die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Auf gezielte Pässe durch die Hütchentore achten.
- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten!

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES AUSDAUERTRAINING



HAUPTTEIL 1:

3-MAL 3 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum drei 25 x 15 Meter große Felder errichten
- ▶ Feld 1: Auf den Grundlinien je 1 umgekipptes Jugendtor aufstellen
- ▶ Feld 2: Die Grundlinien als Dribbellinien markieren
- ▶ Feld 3: Auf den Grundlinien je 2 Hütchentore errichten
- ▶ 6 Teams zu je 3 Spielern bilden und in den Feldern verteilen

ABLAUF

- ▶ In jedem Feld 3 gegen 3 auf die jeweiligen Tore und Linien.
- ▶ Spielzeit: jeweils 3 Minuten.
- ▶ Anschließend die Felder wechseln.

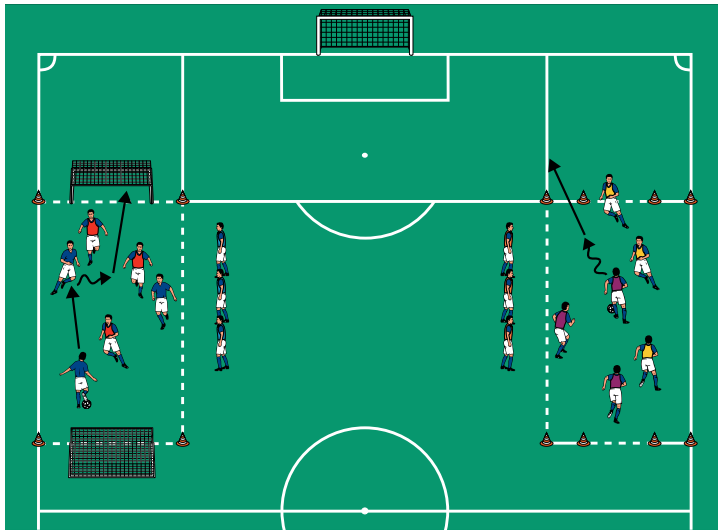
VARIATIONEN

- ▶ In den beiden äußeren Feldern mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Das Gewinnerteam rückt jeweils nach links ins nächste Feld, die Verlierer rücken nach rechts. Der Gewinner auf die beiden umgekippten Jugendtore ist 'Champions-League-Sieger'.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Breite und Tiefe des Spielfeldes möglichst vollständig ausnutzen.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen stets versuchen, Dreiecke beim Anbieten und Freilaufen zu bilden.
- ▶ Im mittleren Feld ein mutiges und zielstrebiges Dribbling fordern!

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES AUSDAUERTRAINING



HAUPTTEIL 2:

3-MAL 3 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Das mittlere Feld entfernen
- ▶ 2 Teams in jedem Feld aufstellen, das jeweils dritte Team pausiert

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft jetzt, einen Treffer zu erzielen, so bleibt sie in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- ▶ Gleichzeitig wechselt die pausierende Mannschaft mit dem Team, das den Gegentreffer kassiert hat, sofort Position und Aufgabe.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

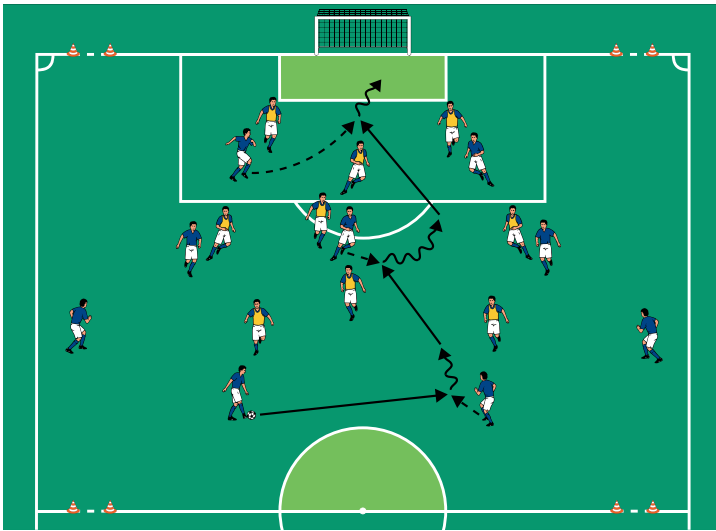
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Spieler auf dem Feld tragen zusätzlich einen Ball in den Händen.
- ▶ Die Spieler der pausierenden Teams umlaufen die Felder mit verschiedenen Zusatzaufgaben (z. B. Skippings, Sidesteps, Hopperlauf usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeweils nach einer Weile die Felder wechseln.
- ▶ Gelingt es keiner der beiden Mannschaften, innerhalb einer bestimmten Zeit einen Treffer zu erzielen, den Wechsel als Trainer ansagen!

THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHES AUSDAUERTRAINING



SCHLUSSTEIL:

SPIEL AUF DRIBBELZONEN UND HÜTCHENTORE

ORGANISATION

- ▶ Auf den Grundlinien einer Spielfeldhälfte je 2 Hütchentore errichten
- ▶ Zusätzlich den Torraum und den halben Mittelkreis als Dribbelzonen markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ 9 gegen 9 auf die Hütchentore und die Dribbelzonen.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Hütchentore und Dribbelzonen entfernen. 2 Tore mit Torhüter markieren. Zum Schluss freispielen lassen!

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zielstrebig in die beiden Zonen dribbeln!
- ▶ Ist ein erfolgreiches Dribbling nicht möglich, schnell über die Flügel spielen, um alternativ einen Treffer auf die äußeren Hütchentore erzielen zu können.