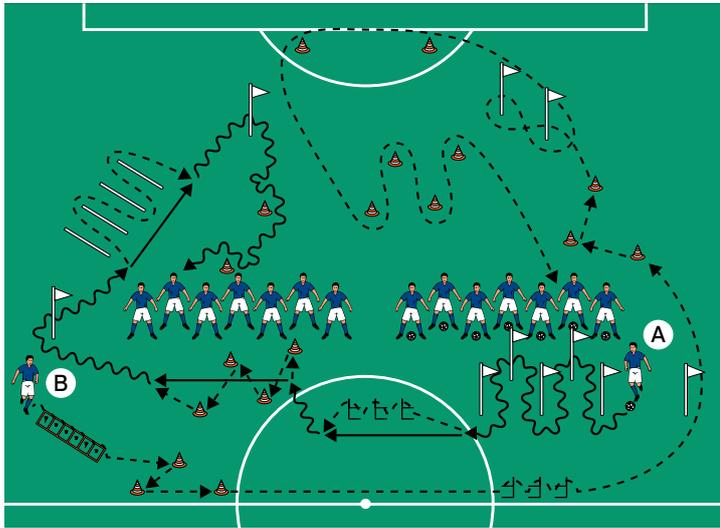


THEMA: TRAINING DER AUSDAUER



HAUPTTEIL 1:

AUSDAUERPARCOURS MIT UND OHNE BALL

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen, Stangen, Minihürden und einer Koordinationsleiter einen Parcours aufbauen
- ▶ 2 Startpositionen markieren
- ▶ Die Spieler auf den beiden Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler von A dribbeln im Slalom um die Stangen, passen an den Minihürden vorbei und springen darüber.
- ▶ Anschließend passen sie zwischen den Hütchen durch, laufen von Hütchen zu Hütchen und berühren diese mit den Händen.
- ▶ Danach dribbeln sie um die Wendestange und passen an den Stangen vorbei, die sie im Slalom umlaufen.
- ▶ Abschließend dribbeln sie um die Stange und die Hütchen zu Position B.
- ▶ Die Spieler bei B laufen durch die Koordinationsleiter.
- ▶ Anschließend laufen sie von Hütchen zu Hütchen und berühren diese mit den Händen.
- ▶ Danach sprinten sie zu den Minihürden und springen darüber.
- ▶ Sie umlaufen die Wendestange und laufen erneut von Hütchen zu Hütchen.
- ▶ Die Stangen umlaufen sie in Form einer Acht sowie die folgenden Hütchen im Slalom, ehe sie zu Position A starten.
- ▶ Anschließend die Aufgaben tauschen.
- ▶ Belastungszeit: etwa 20 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Belastungszeit und die Intensität variieren (z. B. mit höchstmöglichem Tempo durch den Parcours dribbeln bzw. laufen). Anschließend pausieren!
- ▶ Die Laufaufgaben variieren (z. B. Side-Steps, vor-/rückwärts laufen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf einen kontinuierlichen Ablauf achten.
- ▶ Die Bälle bei B immer wieder zu A zurückspielen, ehe der zweite Durchgang beginnt.
- ▶ Den Parcours so gestalten, dass die Übungszeiten von A und B ungefähr gleich sind.
- ▶ Durch den Rundlauf führen die Spieler die Aufgaben stetig im fliegenden Wechsel mit und ohne Ball aus.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.