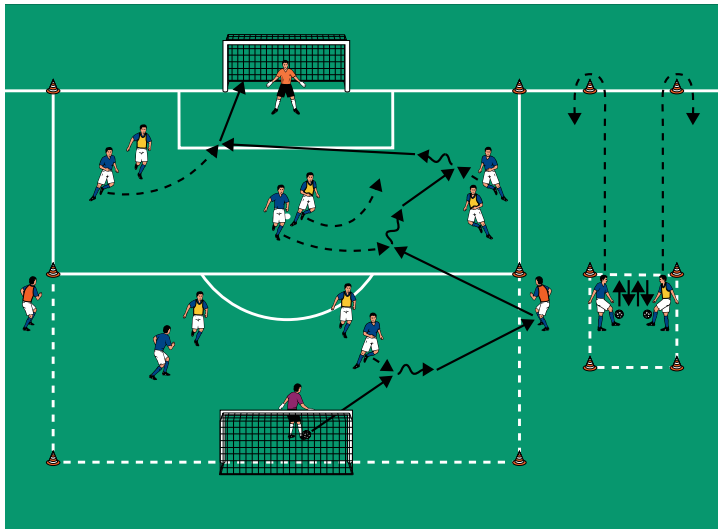


## THEMA: FUSSBALLSPEZIFISCHE AUSDAUERGRUNDLAGEN



### HAUPTTEIL 1:

#### ZUSATZFELD I

##### ORGANISATION

- ▶ Auf doppelter Strafraumgröße 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Daneben 1 Hütchenquadrat und 2 Wendehütchen markieren
- ▶ 2 neutrale Anspieler bestimmen und an den Seitenlinien postieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Zusätzlich stellt sich je 1 Spieler mit 1 Ball im kleinen Quadrat auf

##### ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die neutralen Anspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Gleichzeitig jonglieren die Spieler im kleinen Feld 5-mal und sprinten dann um die Wendehütchen.
- ▶ Anschließend jonglieren sie erneut usw.
- ▶ Die Spieler im Zusatzfeld nach jeweils 90 Sekunden wechseln.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Zusatzfeld müssen 10-mal jonglieren, ehe sie um die Wendehütchen starten.
- ▶ Im großen Feld mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ohne Ecken, Abstöße und Einwürfe spielen.
- ▶ Jeder Ball wird durch die jeweiligen Torhüter wieder ins Spiel gebracht.
- ▶ Der Trainer sollte durch ein entsprechendes Coaching einen reibungslosen Ablauf ohne große Pausen sicherstellen.
- ▶ Auf Grund der hohen konditionellen Belastung bewusst keine intensiven Zweikämpfe fordern.