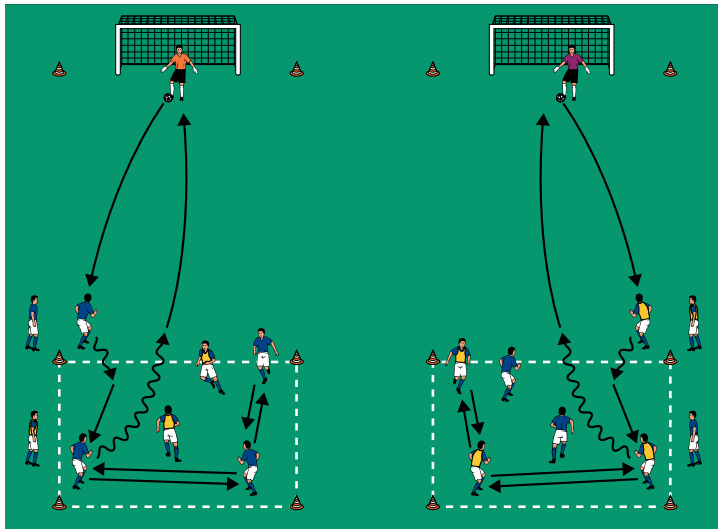


## THEMA: MIT ENDLOS-SPIELFORMEN DIE AUSDAUER VERBESSERN



### HAUPTTEIL 1:

#### ENDLOS-4-GENEEN-2

##### ORGANISATION

- ▶ Die Felder beibehalten
- ▶ In jedem Feld 1 großes Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 20 Meter vor jedem Tor ein 10 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ In jedem Feld 4 Angreifer und 2 Verteidiger aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

##### ABLAUF

- ▶ Der Torhüter startet die Aktion durch einen Abwurf auf den Startspieler.
- ▶ Dieser nimmt ins Feld an und mit und startet so die Aktion.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 4 gegen 2 fünf Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes dribbelt aus dem Feld und spielt einen Flugball auf den Torhüter, der wiederum die nächste Aktion einleitet usw.
- ▶ Die Störspieler rotieren nach jedem Durchgang.
- ▶ Der Spieler, der die Aktion mit einem Flugball auf den Torhüter abschließt, rückt auf die Startspielerposition.
- ▶ Der Startspieler wechselt mit dem wartenden Angreifer, der ins Feld rückt.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Passempfänger dürfen niemals zu den Passgebern zurückspielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spielform über einen längeren Zeitraum von bis zu 10 Minuten ohne Pause durchführen, um die Ausdauerleistungsfähigkeit versteckt mitzutrainieren.
- ▶ Die Störspieler regelmäßig wechseln.