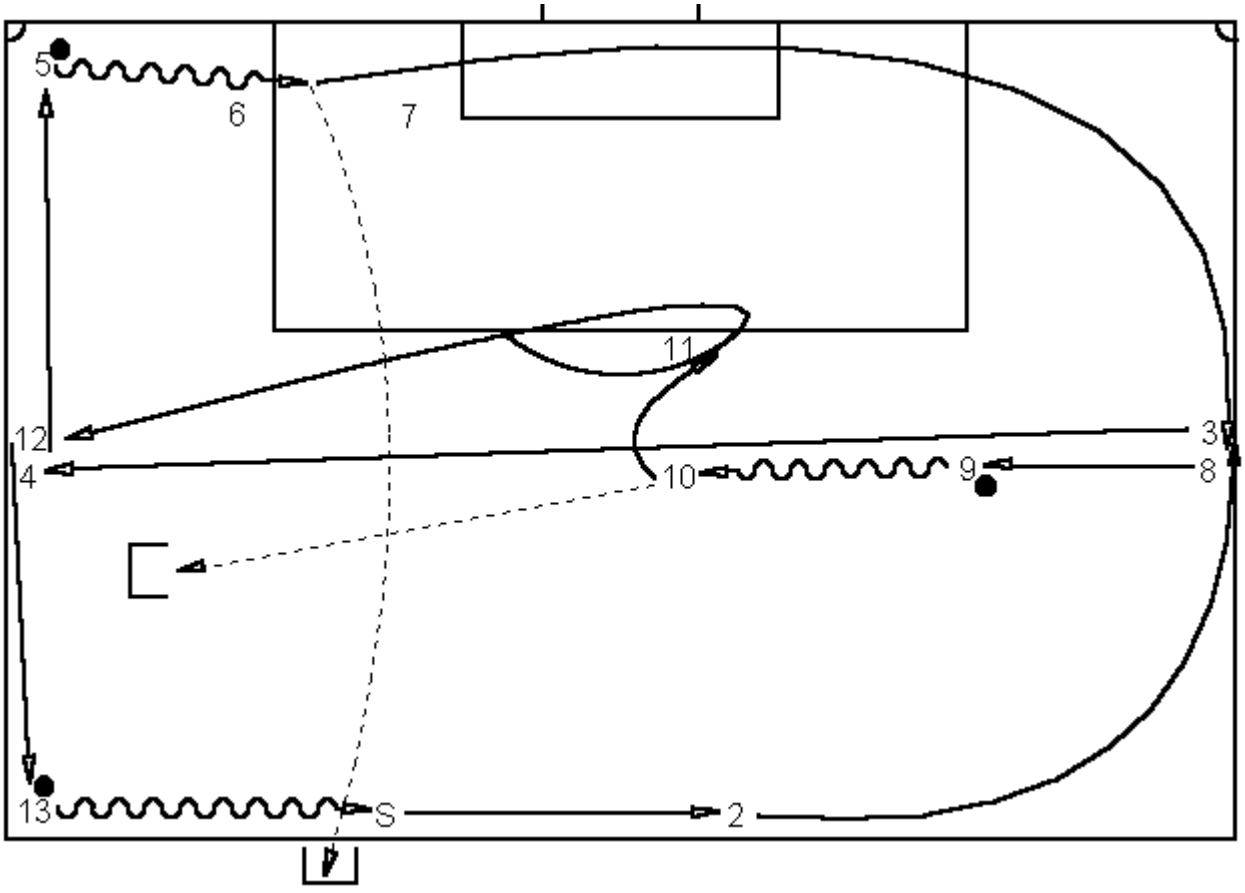
fußballspezifischer Ausdauertest

benötigte Materialien

- 3 Bälle
- 13 Hütchen
- 2 Großtore
- 1 Hürde (im Bedarfsfall)

Aufbau

Auf der Platzhälfte wird in der folgenden Form aufgebaut, wobei an jeder Zahl ein Hütchen abgelegt wird:



Aufwärmen

Dauer: ca. 15 Minuten

- ca. 5 Minuten lockeres Traben mit Variation der Laufformen (vor-, rück- und seitwärts)
- Dehnen und Lockern der Hauptbelastungsmuskelgruppen (Waden, Oberschenkel, Adduktoren)
- zweimaliges Durchlaufen des Testparcours mit genauer Erklärung der Segmente
- lockeres Auslaufen

Ablauf

Dauer: pro Spieler 7 Minuten, 36 Sekunden

Der Parcours sollte von jedem Spieler insgesamt sechsmal durchlaufen werden, wobei die Rundenzeit 76 Sekunden nicht überschreiten sollte.

- S zu 2:
  13 m Sprint (2 Sekunden)
- 2 zu 3:
  20 m Gehen (13 Sekunden)
- 3 zu 4:
  40 m Traben (12 Sekunden)
- 4 zu 5:
  20 m zügig Traben (evtl. noch mit Überspringen einer Hürde)
- 5 zu 6:
  Tempodribbling
- zwischen 6 und 7:
  Flanke Richtung Tor
- 7 zu 8:
  40 m Traben (13 Sekunden)
- 8 zu 9:

20 m Sprint (4 Sekunden)

- 9 zu 10:
  Tempodribbling mit anschließendem Schuß auf das Tor
- 10 zu 11:
  5 m rückwärts laufen (2 Sekunden)
- 11 zu 12:
  20 m Gehen (13 Sekunden)
- 12 zu 13:
  10 m Traben (4 Sekunden)
- 13 zu S:
  17 m Ballführen (6 Sekunden)
- S:
  2 Sekunden Ruhepause