

spielerische Schulung der Grundlagenausdauer

benötigte Materialien:

- mehrere Hütchen
- 2 Stangen
- 2 Jugendtore
- pro Spieler 1 Ball

Aufwärmen

Dauer: ca. 25 Minuten

Zum Aufwärmen wird ein Paarlauf mit zwei Bällen in mehreren kleinen Übungsformen durchgeführt:

1. Die Spieler dribbeln innerhalb der Paare in lockerem Tempo nebeneinander her.
2. Die beiden Spieler kreuzen ständig ihre Laufwege.
3. Die beiden Spieler passen nach kurzem Dribbling gleichzeitig diagonal in den Lauf des Partners.
4. Die beiden Spieler spielen aus dem Dribbling heraus gleichzeitig steil und erlaufen diagonal den Ball des Partners.
5. Dehnübungen in Partnerform
6. Die Spieler lassen die Bälle an der Seitenlinie liegen und laufen nebeneinander her. Sie springen zwischendurch aus dem Vorwärtslauf gleichzeitig ab und rempeln mit angelegtem Arm in der Luft.
7. Die Spieler laufen nun in kurzem Abstand hintereinander, wobei jeweils der Hintermann mit einem kurzen Antritt seinen Partner überholt und dann locker weiterläuft.

8. Ein Spieler verstellt im Rückwärtslauf den Laufweg seines vorwärtslaufenden Partners, der zwischendurch in gemäßigtem Tempo nach rechts bzw. links ausbricht.
9. Beide Spieler laufen mit Seitwärtsschritten auf gleicher Höhe, springen zwischendurch gleichzeitig ab und rempeln Brust an Brust.
10. Die beiden Spieler laufen nebeneinander, wobei einer das Lauftempo für beide vorgibt. Das Tempo wird dabei möglichst deutlich variiert.
11. Dehnübungen in Partnerform
12. Beide Spieler laufen locker von Seitenlinie zu Seitenlinie.

Aus der Gesamtdauer des Aufwärmens und der Anzahl der Übungen ergibt sich, dass möglichst alle zwei Minuten die Übungen gewechselt werden.

Übung 2 (Hauptteil)

Dauer: ca. 60 Minuten

Die Spieler werden in drei etwa gleichstarke Mannschaften unterteilt, die im festen Wechsel einen Ausdauerlauf bzw. eine Ausdauerspielform absolvieren. Jedes Team nimmt also pro Durchgang zweimal an der Spielform teil und legt einen Ausdauerlauf zurück. In dieser Organisationsform laufen zwei Durchgänge mit jeweils einer anderen Spielvariante ab.

Ausdauer-Spielform 1

In Verlängerung der beiden Strafraumlinien werden jeweils Hütchen aufgestellt, die das Spielfeld abgrenzen. Im Mittelkreis wird mit Stangen ein etwa sieben Meter breites Offentor mit Torhüter aufgebaut. Beide Mannschaften spielen in diesem Feld gegeneinander und sollen aus dem Zusammenspiel heraus möglichst viele Treffer beim Offentor erzielen. Nach einem Ballbesitzwechsel muss die andere Mannschaft zunächst eine Grundlinie des Spielfelds überdribbeln, bevor sie einen

A diagram showing a central node (a circle with a dot) connected to several other nodes (blue circles) and red triangles. The connections are represented by arrows. Some arrows are solid black, some are dashed black, and one is a thick red double arrow pointing towards the central node. The diagram is enclosed in a rectangular frame with a vertical line through the center.

Die dritte Gruppe läuft während dessen im Ausdauertempo um das ganze Spielfeld.

Die Mannschaften und das Spielfeld werden beibehalten. Anstelle des Offentores werden nun aber zwei Fünf-Meter-Tore im Mittelkreis in kurzem Abstand Rücken an Rücken gestellt, die von keinem Torhüter bewacht werden. Die beiden Mannschaften sollen aus dem Spiel heraus möglichst viele Treffer bei einem der beiden Tore erzielen, wobei aber nur Volleyschüsse und Kopfballtreffer gewertet werden. Nach einem Treffer darf die gleiche Mannschaft einen neuen Angriff von hinter einer Grundlinie aufbauen. Bei einem Ballgewinn des verteidigenden Teams muss zunächst wieder eine Grundlinie überdribbelt werden, bevor ein Angriffsaufbau erlaubt ist.

Ausdauer-Lauf 2

Die dritte Mannschaft läuft wieder fünf Runden um das komplette Spielfeld, wobei die Querseiten jeweils in etwas erhöhtem Tempo zurückgelegt werden.

Übung 3 (Abschluss)

Dauer: ca. 5 Minuten

lockeres Auslaufen