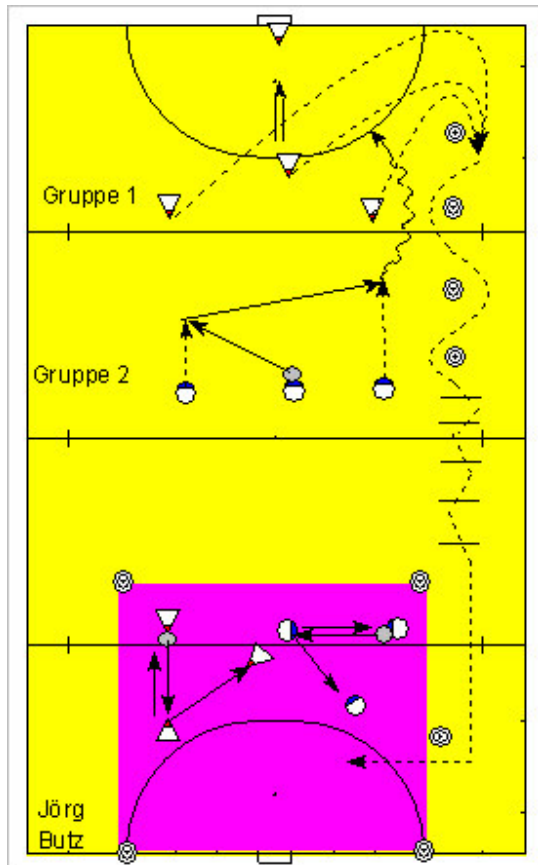


## Athletik - Training Baustein Ausdauer



### Organisation der Übung

Die Spieler teilen sich in Gruppen zu 3 Spielern auf.

Gruppe 1 stellt sich zunächst vor dem Tor mit Torhüter auf.

Gruppe 2 kombiniert aus der anderen Hälfte in Richtung Tor.

Die übrigen Gruppen bewegen sich mit unterschiedliche Zuspiel-Aufgaben in einem abgegrenzten Raum vor dem anderen Tor.

An einer Spielfeldseite sind Laufabschnitte mit unterschiedliche Hindernissen und Aufgaben markiert.

### Trainingsformen für die Saisonvorbereitung

#### 3 gegen 3 und Laufaufgaben

Gruppe 2 soll aus dem 3 gegen 3 möglichst schnell zu einem Torabschluß kommen. Nach einem Tor, Torschuß oder einem Ballverlust ist die Aktion sofort beendet.

Gruppe 1 bewegt sich mittels der Laufgaben an der Seite in den Zuspiel - Raum und beginnt dort mit einem bereitgelegten Ball mit den Zusatzaufgaben. Gruppe 2 erwartet anschließend den Torangriff der nächsten Gruppe, die nun aus dem Zuspiel-Raum in Richtung Tor zusammenspielt.

Die Zuspiel - Aufgaben lassen sich verändern:

1. Freie Zuspiele in der Bewegung
2. Zuspiele mit 2 erlaubten Ballkontakten
3. Direkte Zuspiele in der Bewegung.

Mögliche Aufgaben an der Spielfeldseite:

Hütchen: Schneller Slalomlauf vorwärts/rückwärts, Anhocksprünge neben jedem Hütchen.

Stangen: Skippings über die Stangen, Sidesteps durch die Stangengassen.

**Trainingshinweis**

Der gleiche organisatorische Ablauf ist auch mit 2er- oder 4er-Gruppen möglich, jedoch darf der Übungslauf nicht stocken !