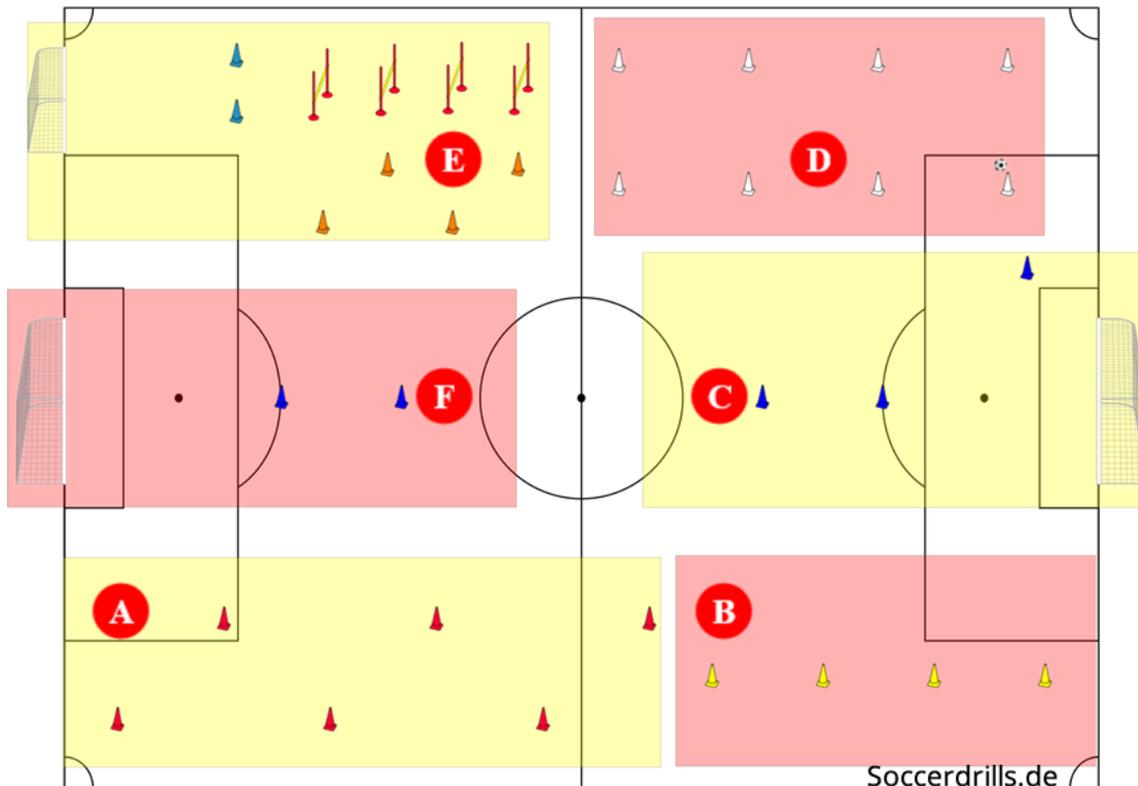


Fußball - Ausdauer-Parcours mit Partner

Die Übungsabläufe an den Stationen - Grafiken und Beschreibungen aller Abläufe



Organisation:

- Als Hilfsmittel werden benötigt: 2 Tore, pro Spielerpaar ein Ball, 29 Hütchen (Bodenmarkierungen sind an verschiedenen Stationen möglich), 3-4 Hürden, ein Minitor (Stangentor, Hütchentor).
- Wie aufgebaut wird, entnehme bitte der Grafik.
- Es werden Spielerpaare gebildet. Geht die Paarbildung nicht auf, nehme einen Torwart hinzu.
- Torhüter in die Tore. Solltest du nur einen Torwart zur Verfügung haben, kannst du dir beim zweiten Tor wie folgt helfen: Der Co-Trainer geht ins Tor, 2 Minitore jeweils rechts und links an den Pfosten stellen, 2 Stangen ins Tor stellen, Kleinfeldtor ins große Tor stellen, Hütchen ins Tor.

Allgemeiner Ablauf:

- Gehe die Stationen mit allen Spielern einmal durch und erkläre dabei alle Übungen und den Ablauf des Parcours.
- Fragen müssen jetzt gestellt werden, nicht wenn die Übung läuft.
- Alle Spieler sind die komplette Zeit in Bewegung, keiner darf stehen bleiben.
- Sollte es einen Stau geben, dann sollen die Spieler überholen und an der nächsten Station weitermachen, keine Trinkpause einplanen.
- Dauer: 25-45 Minuten.
- Nach der Erklärung verteilen sich die Spieler an die Stationen, alle Stationen sind besetzt, dann geht es los.

Varianten im Gesamtablauf:

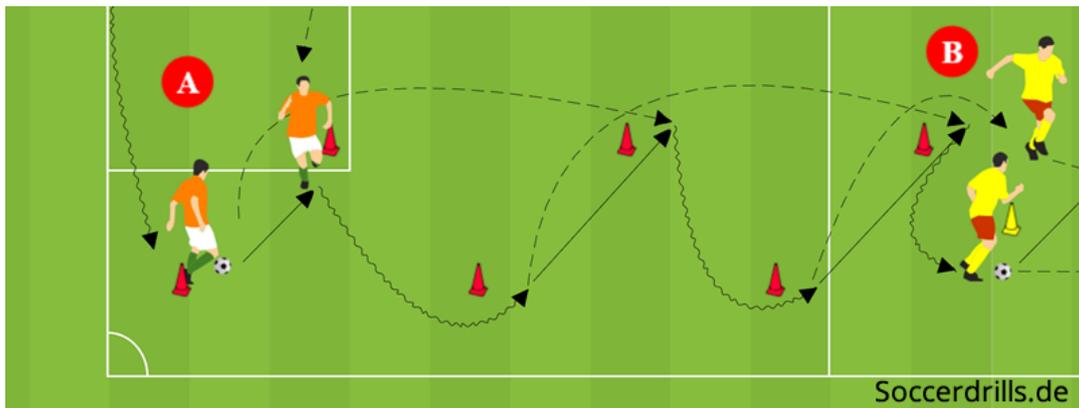
- Welcher Spieler erzielt beim Torschuss mehr Tore? Wer gewinnt häufiger im 1:1?
- Wer trifft häufiger beim Sprint/Dribbling Wettbewerb? Damit kannst du die Spieler besonders gut für den Ausdauerparcours motivieren!
- Die gesamte Gruppe hat 1-2 Joker! Wird ein Spieler stehend gesehen, verfällt ein/dieser Joker. Sind alle Joker verbraucht und es wird nochmals ein Spieler ohne Aktion gesehen, verlängert sich der Ausdauerparcours für alle Spieler um fünf Minuten!

Fußball - Ausdauer-Parcours mit Partner Die Übungsabläufe an den Stationen

Trainertipps:

- Achte darauf, dass die Spieler nach jeder Runde die Abfolge tauschen.
- Auf präzise Ausführung der Technikübungen achten.
- Die Aktionen sollen in hohem Tempo ausgeführt werden, zwischen den Stationen können die Spieler locker traben.

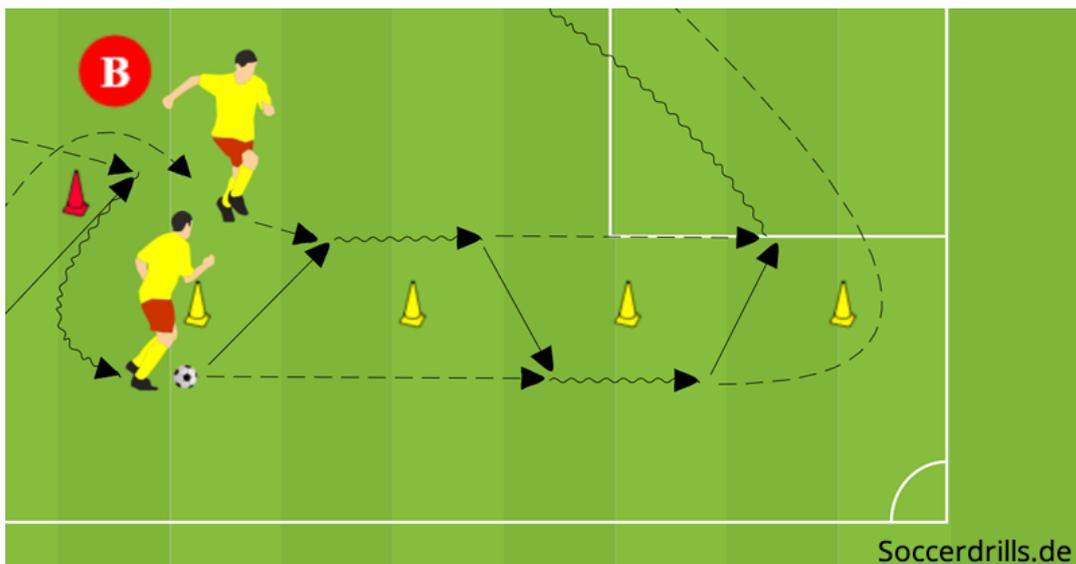
Station A:



Ablauf A:

- Pass auf den Mitspieler und dieser hinterläuft zum nächsten oberen Hütchen. Schnelle Ballannahme und Dribbling zum unteren Hütchen. Jetzt beginnt das Ganze neu in umgekehrter Reihenfolge. Immer wieder: Pass – Dribbling - Hinterlaufen – Pass.

Station B:



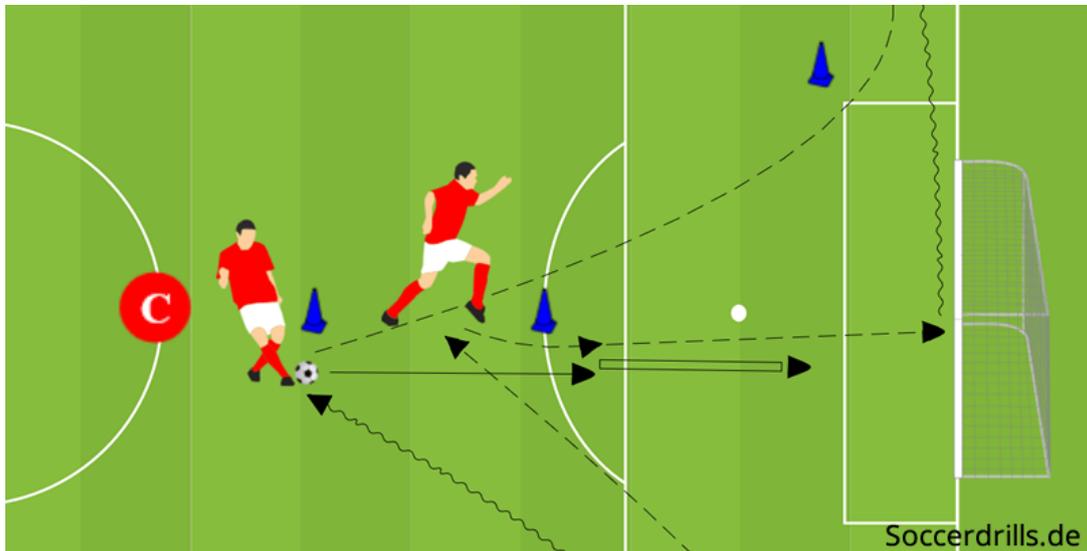
Ablauf B:

- Beide Spieler stehen bis zu fünf Meter seitlich neben der Hütchenlinie. Es erfolgt der Pass zwischen die Hütchen hindurch zum Mitspieler, der direkt durch das nächste Hütchentor zurück in den Lauf passt. Dies wiederholt sich bis zum letzten Hütchen.

Fußball - Ausdauer-Parcours mit Partner

Die Übungsabläufe an den Stationen

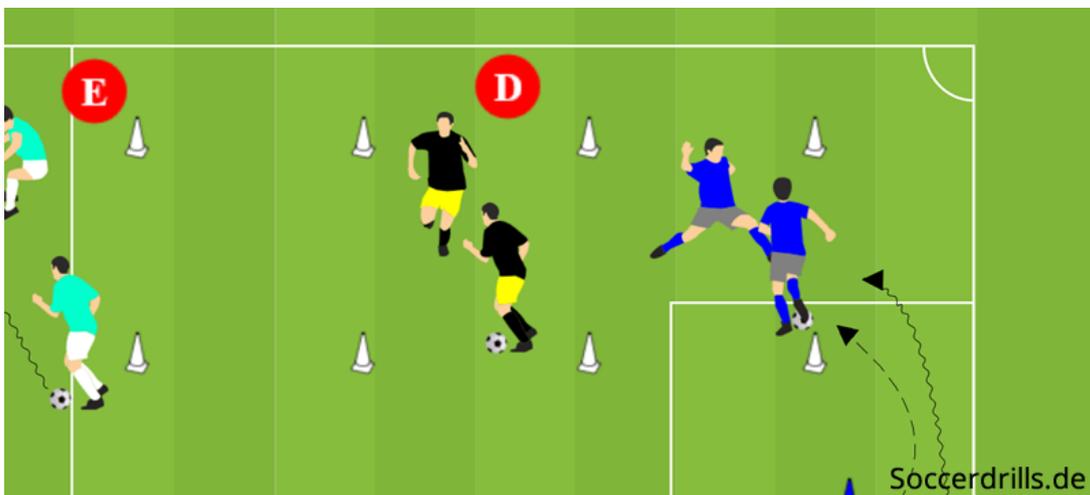
Station C:



Ablauf C:

- Pass zum Partner, der den Ball in der Drehung annimmt und aufs Tor schießt. In der nächsten Runde tauschen die Spieler die Rollen.

Station D:



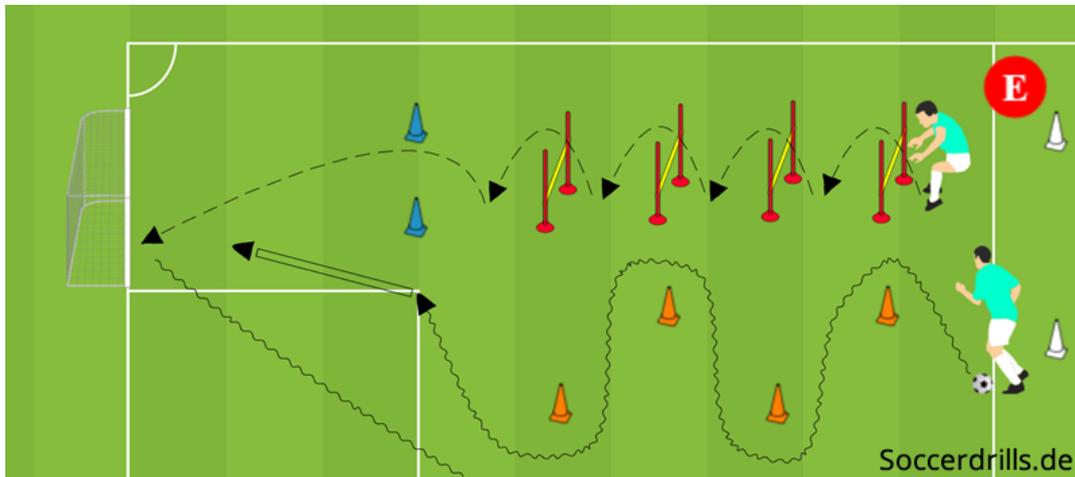
Ablauf D:

- 1:1 in einem der Zweikampf-Felder. Es wird gespielt bis einer der Spieler 2 Tore erzielt hat!

Fußball - Ausdauer-Parcours mit Partner

Die Übungsabläufe an den Stationen

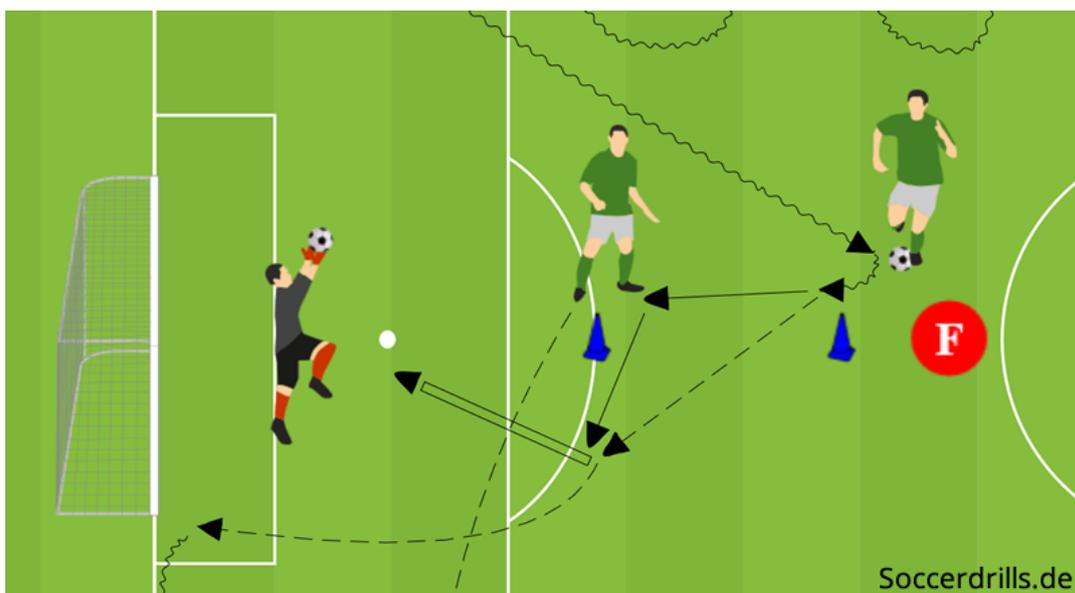
Station E:



Ablauf E:

- Sprint/ Dribbling-Wettbewerb! Ein Spieler dribbelt mit Ball durch den seitlichen versetzten Slalom und versucht dann den Ball in das Minitor/Hütchentor zu passen. Der Mitspieler absolviert beidbeinige Sprünge über die Hürden, muss eines der seitlichen Hütchen berühren und dann vors Minitor sprinten. Kann er den Ball abfangen oder erzielt der Partner ein Tor? In der nächsten Runde tauschen die Spieler die Rollen.

Station F:



Ablauf F:

- Pass auf den Mitspieler, dieser lässt den Ball zum Torschuss prallen.
- Anschließend wieder bei Station A beginnen! Beim nächsten Durchgang umgekehrter Ablauf.