

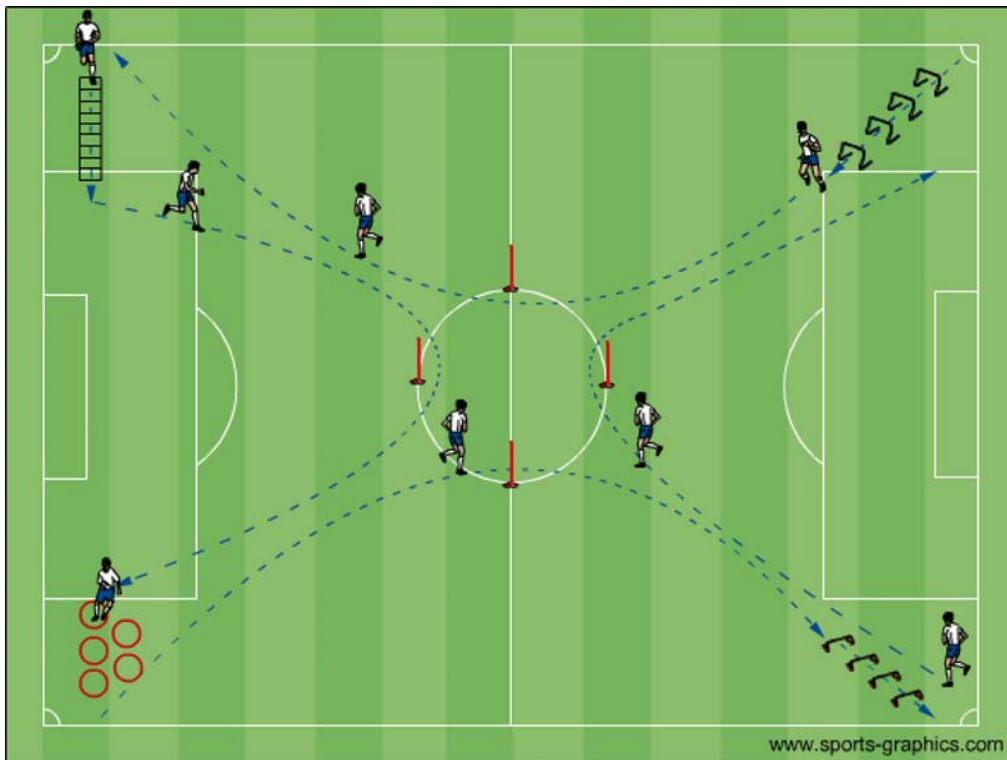
Die 3 besten

Ausdauerübungen

im Fußball

von René Renno

Übung 1: Ausdauerparcour (20 Minuten)



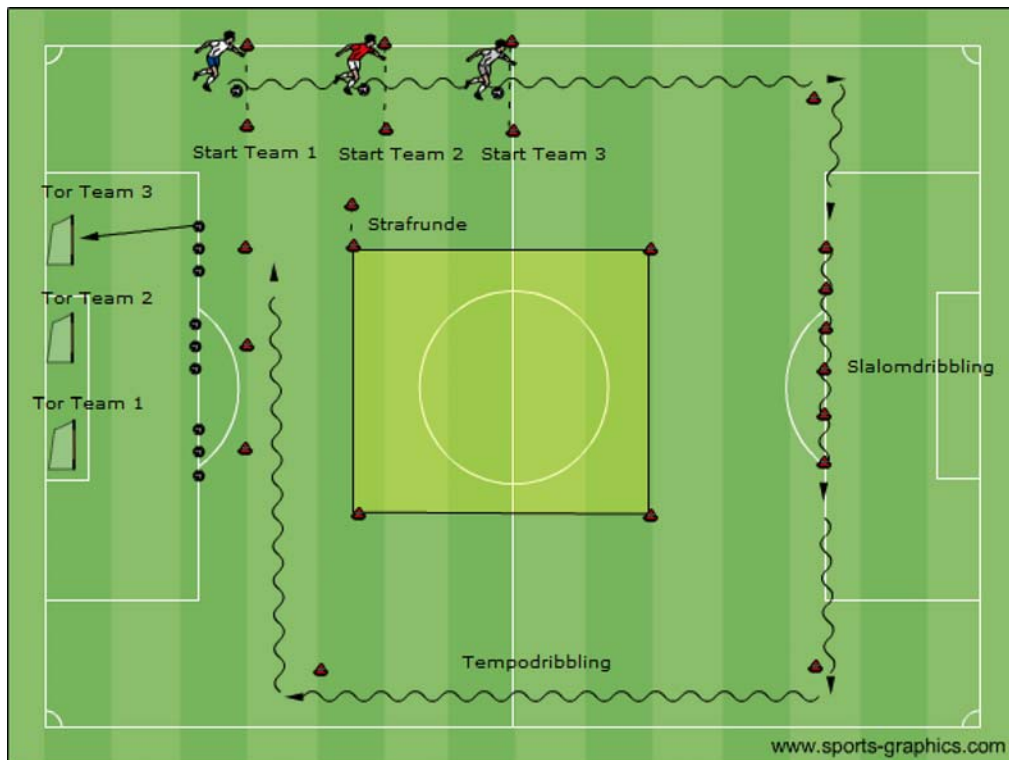
Aufbau:

- In den 4 Platzecken Koordinationsgeräte aufbauen (Reifen, Leiter, kleine und größere Hürden)
- Auf dem Mittelkreis 4 Stangen gemäß Abbildung aufstellen
- Spieler verteilen sich auf alle 4 Ecken

Ablauf:

- Auf Kommando starten die Spieler im Uhrzeigersinn den Rundlauf
- Nach einer Station laufen die Spieler mit hohem Tempo um die Stangen im Zentrum herum und weiter zur nächsten Station
- Insgesamt 4 x 4 Minuten
- Nach jedem Durchgang 3 Minuten Pause

Übung 2: Fußball Biathlon (40-50 Minuten)



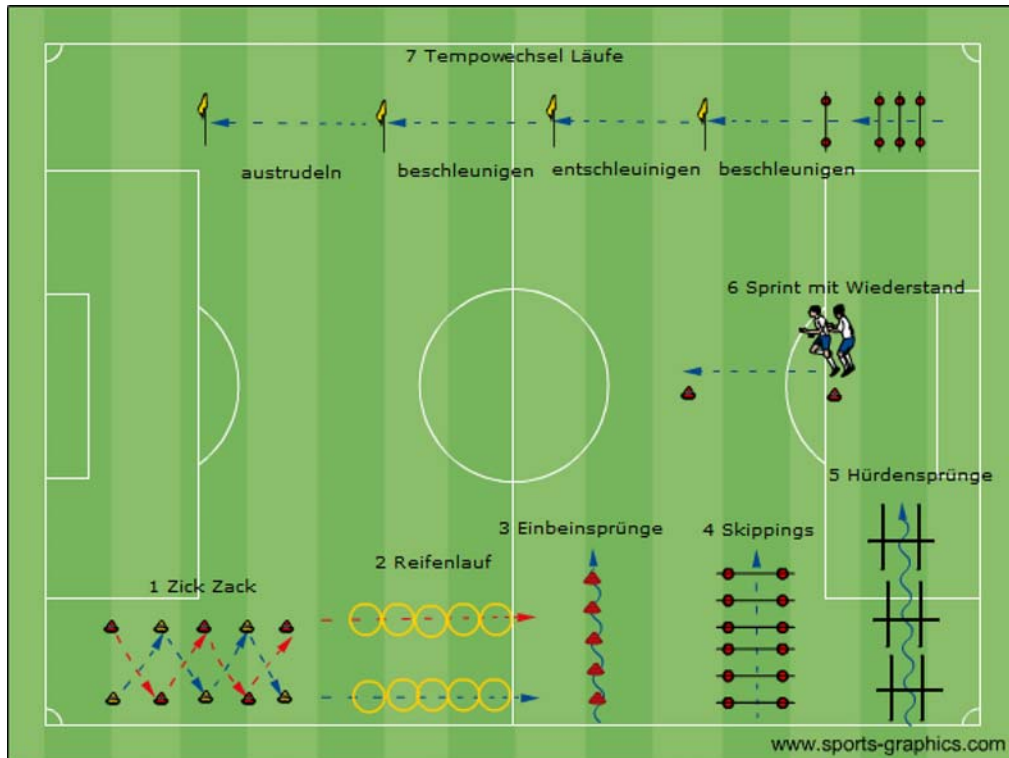
Aufbau:

- Erstelle ein Fußball Biathlon-Parcour (siehe Abbildung)
- Teile 3-5 Teams (optimal 3 Spieler pro Team) ein

Ablauf:

- Von jeder Mannschaft starten die ersten Spieler von ihren Teams zeitgleich auf das Startsignal vom Trainer
- Die Spieler dribbeln um die das hintere Hütchen und dribbeln dann im Slalom um die Hütchen
- Danach dribbeln sie um das nächste hintere Hütchen und auf der geraden Tempodribbling bis zum Zielschießstand
- Beim Zielschießen müssen alle 3 Bälle im Minitor (Hütchentor) untergebracht werden
- Jeder Ball der verschossen wird, bedeutet 1 Strafrunde für den Spieler
- Nach 1 Runde übergibt der Spieler am Startpunkt den Ball an den nächsten Spieler seines Teams
- Nach seinem Lauf geht der Spieler zum Schießstand und positioniert die 3 Bälle neu
- 1 Durchgang pro Biathlon Wettbewerb: Jeder Spieler muss 4 mal gelaufen sein
- Nach einen Durchgang 4 Minuten Pause
- Die Anzahl der Durchgänge ist abhängig von der Altersklasse und des Trainers...;)
- Das komplette Spiel wird als Wettbewerb mit Punktevergabe ausgetragen

Übung 3: Ausdauer und Schnelligkeits-Parcour (30 Minuten)



Aufbau:

- Erstelle die Stationen gemäß Abbildung
- An jeder Station stehen 2-4 Spieler (je nach Spieleranzahl)

Ablauf:

- Bevor der Parcour los geht, 2 Runden einlaufen
- Station 1: Zick Zack Sprints
- Station 2: Reifenläufe mit höchster Frequenz
- Station 3: Einbeinsprünge und nach jedem Sprung kurz halten
- Station 4: flache Skippings über Minihürden
- Station 5: Hürdensprünge
- Station 6: Sprint mit Widerstand (Mitspieler hält mit den Händen von hinten fest)
- Station 7: Tempowechsel Läufe = beschleunigen – entschleunigen – beschleunigen – austrudeln
- Innerhalb von 5 Minuten sollten die Spieler 3 Runden absolvieren
- Insgesamt 4 Durchgänge
- Nach einem 5 Minuten Durchgang 3 Minuten Pause