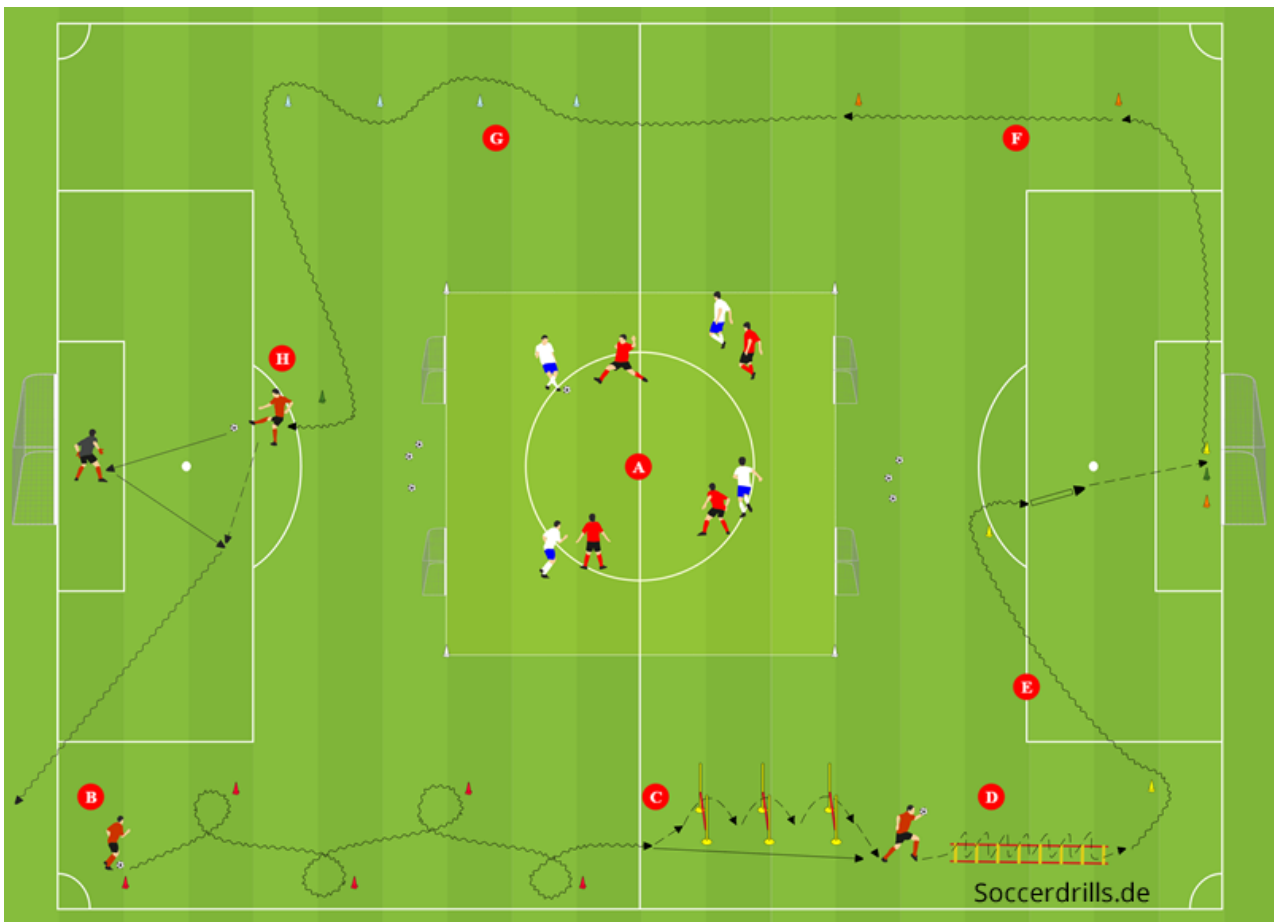


## Ausdauerparcours mit zwei Gruppen



### Organisation:

- Siehe Grafik (Stations-Grafiken). Unser Parcours wurde mit 4 Miniretoren, 2 Toren, Hürden, Koordinationsleiter und Hütchen aufgebaut. Andere Aufbauten nach Trainerintension sind möglich.
- 2 Gruppen bilden. Beim Spiel in Station A, spielen wir 4 gegen 4, 3 gegen 3 oder 5 gegen 5.
- Solltest du keinen Torwart zur Verfügung haben oder er soll im Übungsfeld mitmachen, kannst du dir wie folgt helfen: Dein Co- Trainer geht ins Tor, oder 2 Minitore jeweils rechts und links an den Pfosten stellen, 2 Stangen ins Tor stellen, Kleinfeldtor ins große Tor stellen, Hütchen ins Tor.
- An Station E können Leibchen als Zielflächen ins Tor gehängt werden.

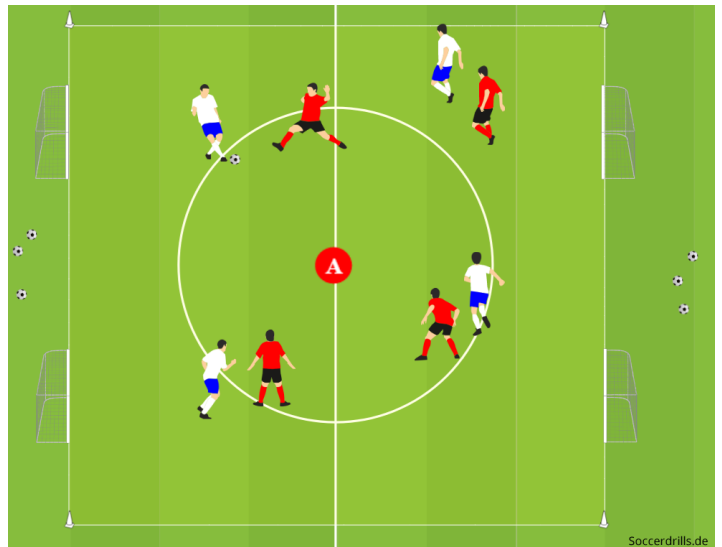
### Ablauf:

- Gehe die Stationen mit allen Spieler 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 weiter machen, keine Pausen im Ablauf. Nach der Erklärung verteilen sich die Spieler an die Stationen, dann geht es los.

## Ausdauerparcours mit zwei Gruppen

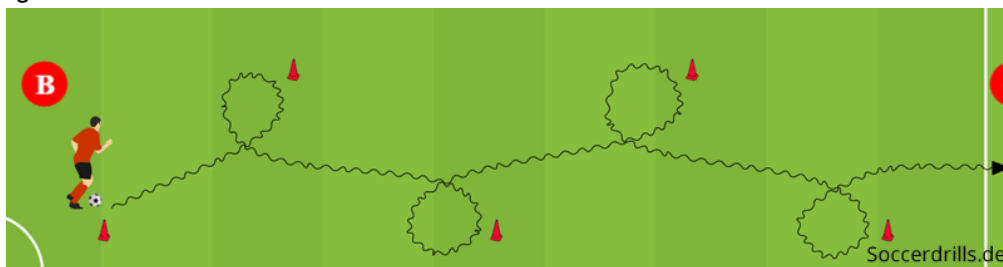
### Ablauf Station A:

- Gruppe 1 beginnt im Zentrum und spielt dort beispielhaft 4 gegen 4 auf je zwei Minutoren.



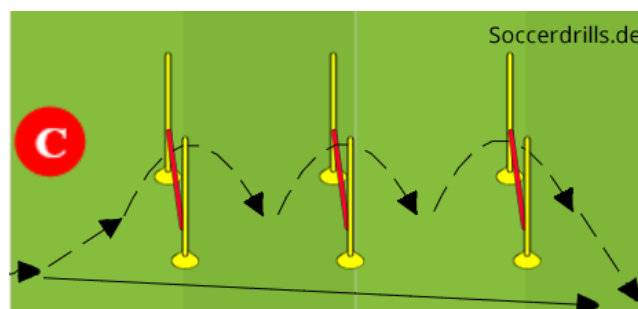
### Ablauf Station B:

- Von Hütchen zu Hütchen dribbeln und an jedem Hütchen möglichst einen anderen Trick ausführen. Auf Beidfüßigkeit achten!



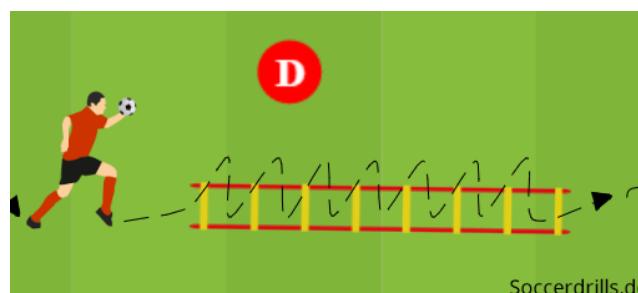
### Ablauf Station C:

- Den Ball an den Hürden vorbei passen, anschließend beidbeinige Sprünge über die Hürden.



### Ablauf Station D:

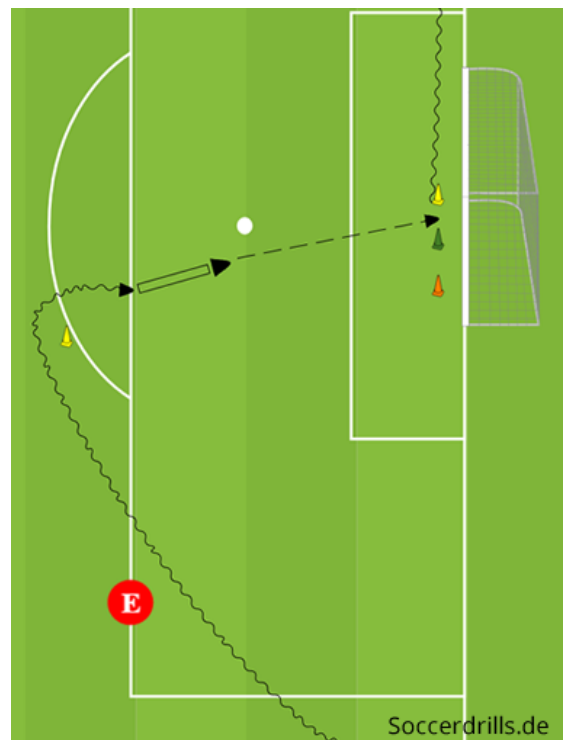
- Den Ball in die Hand nehmen und mit unterschiedlichen Aufgaben durch die Koordinationsleiter laufen.



## Ausdauerparcours mit zwei Gruppen

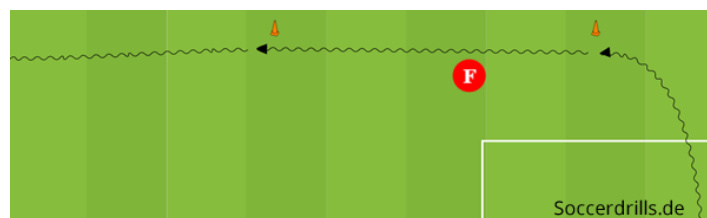
### Ablauf Station E:

- Tempodribbling vom Start- zum Zielhütchen und Zielschießen in das Tor. Der Ball muss auf die Hütchen/Leibchen geschossen werden.



### Ablauf Station F:

- Vom Start bis zum Zielhütchen den Ball jonglieren.



### Ablauf Station G:

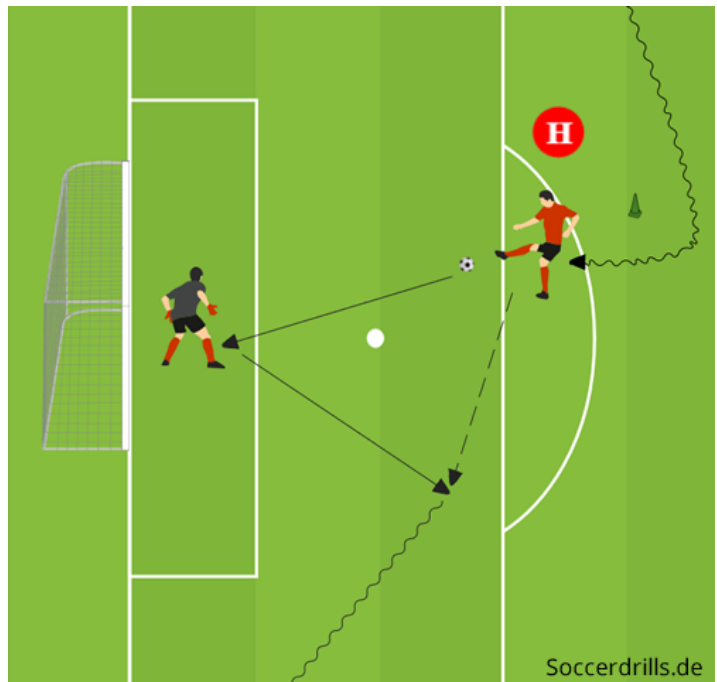
- Tempodribbling im Slalom um die Hütchen.



## Ausdauerparcours mit zwei Gruppen

### Ablauf Station H:

- Den Ball zur Torwart passen, dieser nimmt den Ball auf und wirft ihn zur Spielerin zurück. Hier eventuell nach der Ballannahme einen Torschuss einbauen.



### Variationen:

- Andere Aufbauten und Anforderungen.
- Die gesamte Gruppe hat 1-2 Gutscheine! Wird eine Spieler gesehen, verfällt ein Gutschein. Sind alle Gutscheine verbraucht und es wird nochmals eine Spieler ohne Aktion gesehen, verlängert sich der Ausdauerparcours für alle Spieler um fünf Minuten!

### Trainertipps:

- Auf präzise Ausführung der Technikübungen achten.
- Die Aktionen sollen in hohem Tempo ausgeführt werden, zwischen den Stationen können die Spieler locker traben.
- Um das zentrale Feld Bälle ablegen um einen ständigen Spielfluss zu gewährleisten.
- Hohes Spieltempo einfordern, ggf. mit Kontaktbegrenzung spielen lassen.