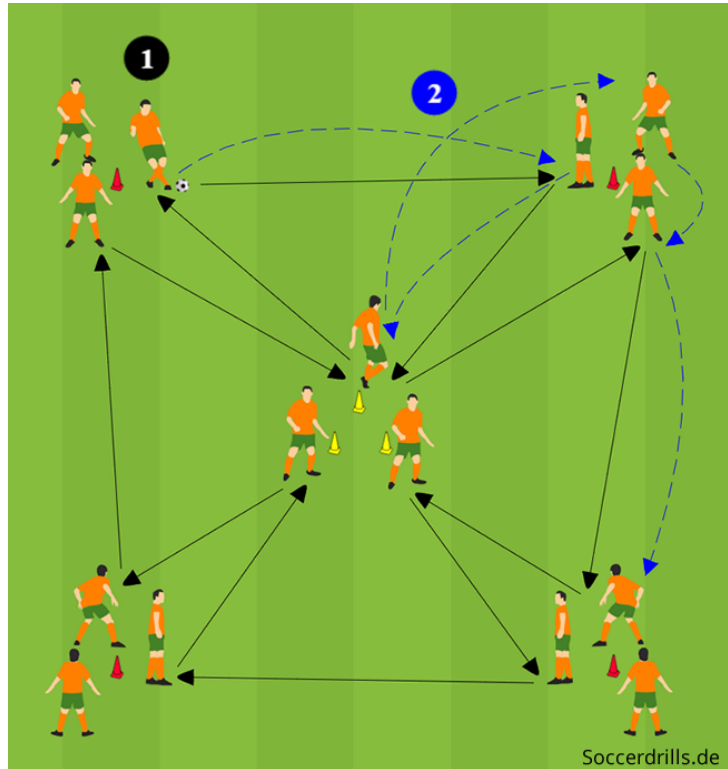


Grundlagenausdauer – Trainingsübung Passlauf im Quadrat

Organisation:

- Wir markieren ein Quadrat, die Seitenlängen betragen 16 bis 20 Meter.
- An jeder Ecke werden 3 Spieler postiert, damit keine Ecke „leerläuft“.
- Im Zentrum postieren wir zusätzlich 3 Spieler, das Zentrum wird mit 3 Hütchen markiert.
- Im Ablauf benötigen wir einen Ball, in den Varianten zwei. Lege weitere Bälle bereit, falls durch einen Fehler der Ball aus dem Spiel ist.



Ablauf:

- Ein Durchgang sollte ca. 15 Minuten dauern.
- Anschließend 3 Minuten Pause.
- Es folgen 3 weitere Blöcke. Nutze die Varianten, um den Ablauf zu steigern.
- **1.** In der Grafik beginnen wir links oben mit einem Pass im Uhrzeigersinn zur nächste Ecke.
- Von dort erfolgt der Pass ins Zentrum.
- Der Zentrumsspieler spielt zum nächsten Spieler an der selben Ecke zurück, bzw. er lässt den Ball klatschen.
- So geht es immer weiter ums Quadrat herum, wie in der Grafik zu erkennen ist.
- **2.** Die Spieler schließen sich immer der Gruppe an, wo sie hinpassen

Varianten:

- Ablauf gegen den Uhrzeigersinn.
- Ablauf mit zwei Bällen, links oben und rechts unten wird gestartet.
- Wir starten mit zwei Bällen links oben. Ein Ablauf findet dabei im und einer gegen den Uhrzeigersinn statt.
- Füge Drehungen oder Sprints hinzu, aber dosiert..

Trainertipps:

- Bei der Grundlagenausdauer geht es nicht ums Tempo, lediglich um zeitlich lange Abläufe mit ständiger Bewegung.
- Lobe dein Team ständig.