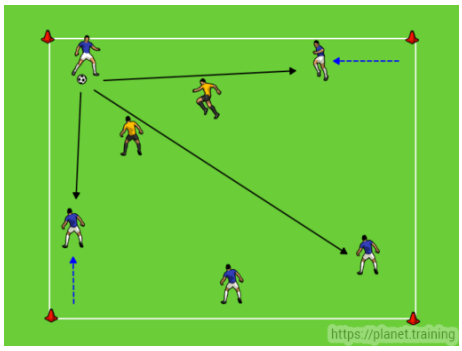
Training 1.Woche 3. Einheit



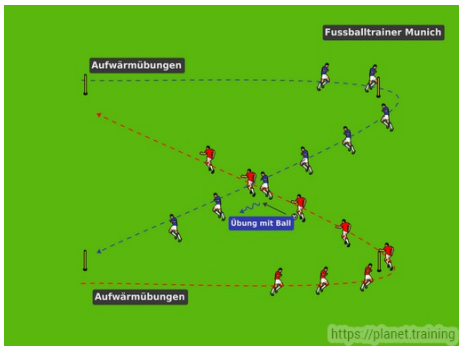
Diese Übung sieht man fast in jedem Training,meist zu Trainingsbeginn bis alle Spieler da sind.

Als Trainer muss ich den Kinder die Übung immer wieder erklären und darauf achten, dass sie auch richtig ausgeführt wird und den Zweck erfüllt !!!

1. Der Spieler mit dem Ball sollte mindestens zwei Anspielstationen haben (links, rechts oder durch die Mitte).

2. Es ist wichtig, dass Bewegung da ist (sich anbieten, die Mitspieler nehmen mich durch die Bewegung schneller war, raus aus dem Deckungsschatten).

3. Die Spieler sollen auf die freien Räume achten, bevor sie den Ball bekommen. (man kann so den Ball annehmen oder in den freien Raum mitnehmen, wenn man keine Anspielstation entdeckt hat).



AUFWÄRMEN

Aufbau: mit vier Stangen ein Viereck markieren. 25X25 m

Ablauf: Die Spieler laufen die Geraden auf den gegenüberliegenden Seiten parallel und laufen dann diagonal, kreuzen in der Mitte vom Viereck.

Varianten:

Nach dem die Spieler paar Runden gelaufen sind und den eigenen Rhythmus gefunden haben, führen sie auf den langen Geraden Aufwärmübungen durch:

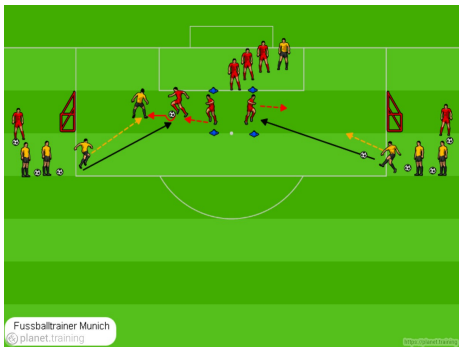
- hinten anfersen- Knie hoch - seitlich Hüpfen (Arme mitnehmen) - Hopserlauf (Knie anziehen, Oberkörper zur Seite drehen) - Hopserlauf dabei Arme nach vorne kreisen oder rudern - alle drei Schritte zum Kopfball hoch springen usw.

Die Übung kann auch mit Ball durchgeführt werden, der beim Kreuzen übergeben wird!

Dehnen:

(Am besten machen der Trainer oder der Spielführer die Dehnübungen vor, dabei kann man auch einiges an- bzw. besprechen.)

- abwechslungsreich dehnen (möglichst alle Körperteile, heißt für Fußball nicht nur die Beine)
- von unten nach oben oder von oben nach unten dehnen
- Dehnübungen langsam und gleichmäßig ausführen
  (langsam in die Dehnung hineingehen und die stärkste Dehnung für ca. 10 Sekunden halten)
- beim Dehnen entspannt und gleichmäßig atmen,nicht die Luft anhalten, da man sonst verkrampft
- nach jeder Übung kurz „Ausschütteln“ um die Muskulatur zu lockern.



Der gelbe Spieler spielt den Ball zum roten Spieler und geht sofort in die Verteidigungsposition.

Der rote Spieler geht dem Ball entgegen, nimmt Tempo auf und versucht das Tor zu machen. (eine Finte und schnellstmöglich den Abschluss suchen)

Die Übung wurde mit planet.training erstellt !!!

Aufbau: - Zwei Vierecke mit Hütchen abstecken
(kleines Viereck: 10 x 10 Meter & großes Viereck: 20 x 20 Meter)

Ablauf:

Im kleineren (weißen) Viereck wird ein normales 4 gegen 2 (rot gegen blau) gespielt.

Gewinnt blau den Ball, wird im großen (gelben) Viereck 6 gegen 4 gespielt, bis rot den Ball wieder gewinnt (oder der Ball ins Aus geht, bzw. weiterer Regelverstoß), dann startet das Spiel vom "Neuen".

Varianten:

- Kontaktvorgaben - Zielvorgabe (z.B. 15 Pässe)
- Spielfeldgröße evtl. anpassen (je nach Niveau/Zustand der Mannschaft)