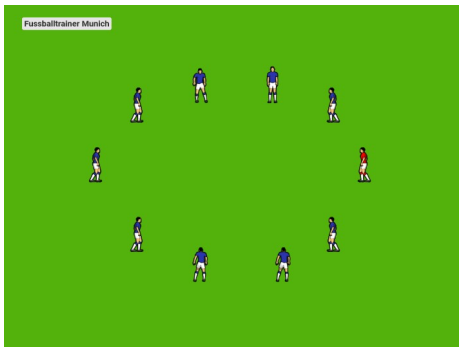
Training 1.Woche

1. Einheit

Aufwärmen:

In den ersten vier Wochen, das Aufwärmen selber machen, „überwachen“, damit die Jungs ein Gefühl für den Ablauf und die Intensität bekommen.

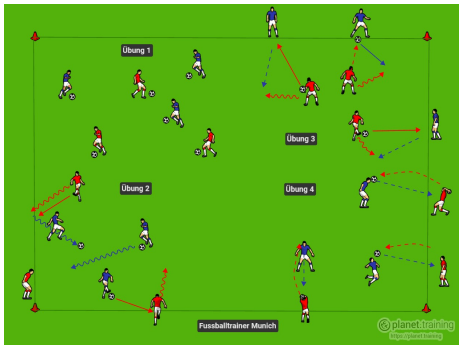
Nach den vier Wochen, wenn sich das ganze automatisiert hat, kann ich dem Spielführer das Aufwärmen überlassen und mich mit anderen Sachen beschäftigen wie z.B.die nächsten Übungen vorbereiten!



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
- beim Dehnen entspannt und gleichmäßig atmen,nicht die Luft anhalten, da man sonst verkrampft
- nach jeder Übung kurz „Ausschütteln“ um die Muskulatur zu lockern



Aufbau:

Übung in einem Feld (Feldgröße ca. 15 x 30m) oder im Sechszehner durchführen !

Dauer ca. 6 Minuten pro Übung. (Übungen 3 & 4: 2 x 3 Minuten)

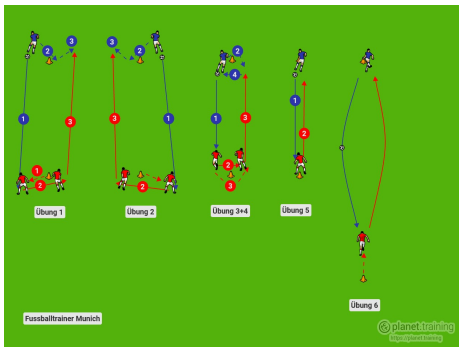
Ablauf:

Übung 1: Alle Spieler dribbelt mit einem Ball im abgegrenztem Feld. Beim Pfiff vom Trainer führen die Spieler eine Finte aus.(Übersteiger links/rechts, Schussfinte, Sohlenfinte usw.)

Übung 2: Spieler in zwei Gruppen aufteilen.Die Spieler im Feld führen den Ball, spielen ihn zu einem Spieler an der Außenlinie und tauschen mit ihnen die Position.

Übung 3: Die blauen Spieler verteilen sich an den Außenlinien.Die roten Spieler führen den Ball und spielen mit dem freien Außenspieler einen Doppelpass.

Übung 4: Die Spieler außen nehmen den Ball in die Hand und werfen ihn den Spieler, die sich im Feld bewegen, zu. Die spielen den Ball dann aus der Luft zurück.(Kopfball, mit Innen-/Außenriss usw.)



Aufbau:

- mehrere Felder mit Hütchen markieren
- "Pärchen" bilden: an jedem Hütchen ein Spieler, jedes Pärchen hat einen Ball
- Länge der Passwege und schärfe der Passe, je nach Alter bzw. Können bestimmen

Ablauf:

- der blaue Spieler spielt einen Pass, wie hier in der Grafik zu sehen, zum roten Spieler (der sich vom Gegner löst / frei spielt)
- der rote Spieler nimmt den Ball mit in den Lauf (nach vorne, am "Gegner" vorbei) und spielt ihn zurück zum roten Spieler usw.

Varianten:

Übung 1 u. 2: mit links nach Innen mitnehmen und mit rechts passen (und umgekehrt)
Übung 3 u. 4: mit Außenriss mitnehmen und mit der Innenseite passen (links / rechts)
Übung 5: Bälle direkt hin und her spielen
Übung 6: zum Flanken, die Abstände vergrößern, die Spieler gehen den Bällen entgegen

Aufbau:

- Spielfeld mit zwei Toren groß/klein

Varianten:

- ohne Begrenzung der Ballkontakte
- mit Begrenzung der Ballkontakte

.