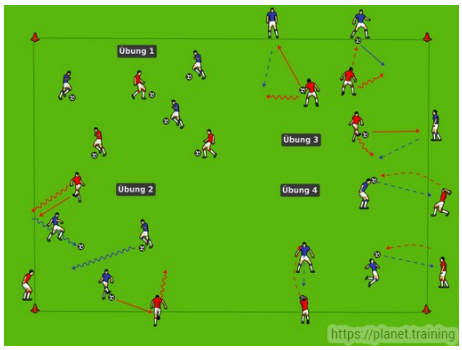
Training 2.Woche

1. Einheit



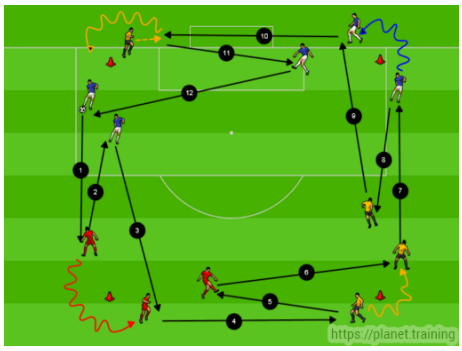
AUFWÄRMEN

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:

kurze Pässe ca. 15x15 m / lange Pässe ca. 30 x 30 m (Altersstufe?)

Ein Spieler pro Hütchen, beim Ball sind es zwei Spieler. (= 5 Spieler)

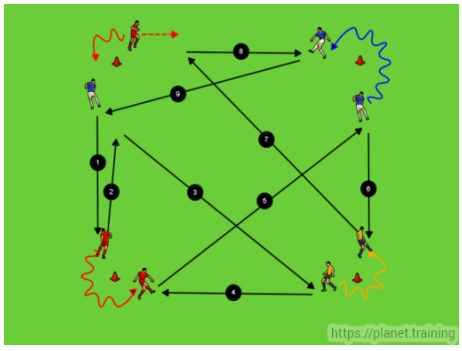
Ablauf:

Der blaue Spieler spielt den Ball zum roten Spieler, der sich vom Gegner löst, den Ball dann zum blauen Spieler abtropft und dem Gegner in den Rücken läuft.

Der blaue Spieler spielt dann den Ball wieder zum roten Spieler (in den Lauf).

Der rote Spieler spielt den Ball dann weiter zum gelben Spieler usw.

Diese Übung kann man auch mit drei Hütchen (4 Spieler) oder mit 4 Hütchen und zwei Bällen spielen (6 Spieler) spielen !



Aufbau:

kurze Pässe ca. 15x15 m / lange Pässe ca. 30 x 30 m (Altersstufe?)

Ein Spieler pro Hütchen, beim Ball sind es zwei Spieler.

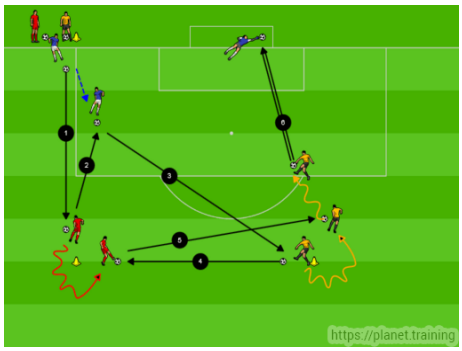
Ablauf:

Der blaue Spieler spielt den Ball zum roten Spieler, der sich vom Gegner löst, den Ball zum blauen Spieler abtropft und dem Gegner in den Rücken läuft.

Der blaue Spieler spielt dann den Ball quer zum gelben Spieler, der den Ball zum entgegenkommenden roten Spieler abtropft.

Der rote Spieler spielt den Ball dann wieder quer zum blauen Spieler, der den Ball zum entgegenkommenden gelben Spieler abtropft usw.

Diese Übung kann man auch mit drei Hütchen (4 Spieler) oder mit 4 Hütchen und zwei Bällen spielen (6 Spieler) spielen !



Passspiel Abtropfen, Querlegen, Abtropfen, in den Lauf mit Abschluss

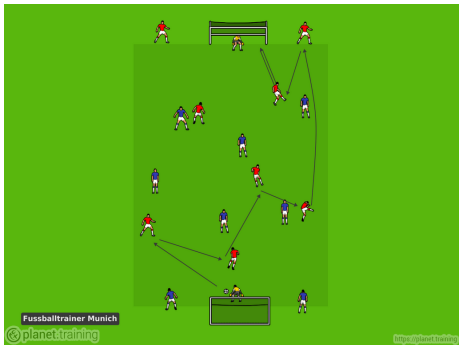
Der blaue Spieler spielt den Ball zum roten Spieler, der sich vom Gegner löst, den Ball zum blauen Spieler abtropft und dem Gegner in den Rücken läuft.

Der blaue Spieler spielt dann den Ball quer zum weißen Spieler, der den Ball zum entgegenkommenden roten Spieler abtropft.

Der rote Spieler spielt den Ball in den Lauf vom weißen Spieler, der dem Gegner in den Rücken läuft.

Er nimmt den Ball mit und schießt aufs Tor.

Danach geht jeder eine Station vor, der weiße Spieler holt den Ball und stellt sich auf den Ausgangspunkt an.



Aufbau:

- Spielfeld mit zwei Toren groß/klein

Ablauf:

-Trainingsspiel mit Anspielstationen an der Grundlinie um den Ball in die Tiefe zu trainieren.

.