

WOCHE 5, TE 17

mindestens 10 Feldspieler, 1 TW

Aufwärmen (35 Minuten)

Standards und Fangspiel (25 Min.)

ORGANISATION UND ABLAUF

Freistöße – Wiederholung der Varianten aus der Hinrunde. Dazu erscheinen die 'Spezialisten' bereits 20 Minuten vor dem Trainingsbeginn der anderen Spieler. Dann Fangspiel 'Schwänzchen fangen':

- Drei Fänger versuchen, möglichst schnell alle Hemdchen aus den Hosen der Mitspieler zu reißen.
- Jeder Spieler sollte einmal Fänger sein.
- Wettbewerb: Welches Trio ist am schnellsten?



Foto: Klaus Schwarzen

Dribbeln und Fintieren (10 Minuten)

ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Spieler dribbeln zuerst frei, dann nach Vorgaben in der Spielfelddecke zwischen Strafraum und Seitenlinie. – nur mit der Innen-/Außenseite – nur mit dem rechten/linken Fuß – nach jeweils 5 'Pendlern' den Ball mit der Sohle diagonal nach vorne ziehen (auf Beidfüßigkeit achten!).
- Richtungsänderungen nach Finten: Ausfallschritt, Übersteiger, Schere, Schussfinte.
- Eine Minute jonglieren, dabei auch den schwachen Fuß einsetzen.

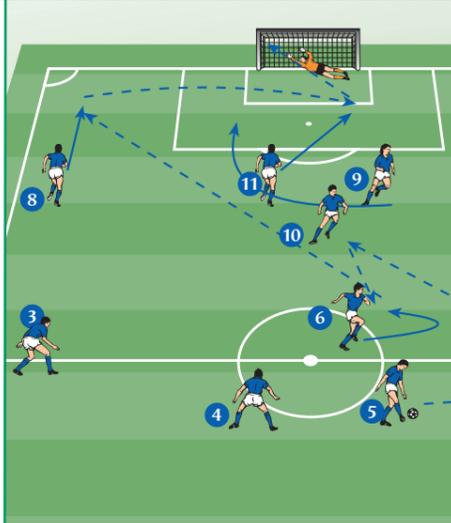
Hauptteil (35 Minuten)

2 x 6 Sprints (20 Minuten)

ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 Gruppen bilden.
- Vor einer Grundlinie mit je 4 Stangen zwei 30 Meter lange Strecken mit Richtungswechseln (zick-zack) markieren.
- Die Spieler sprinten nach Kommando im 1-gegen-1-Wettbewerb um die Stangen.
- Danach jeweils lockerer Trab bis zur gegenüberliegenden Grundlinie, zurück gehen.
- Wettbewerb: Welche Gruppe gewinnt die meisten Sprints?
- 1. Durchgang: 4-mal bis zur 4. und 2-mal bis zur 2. Stange
- 2. Durchgang: je 3-mal bis zur 3. und 4. Stange!

Kombination über ⑥ IV (15 Minuten)



ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Spieler verteilen sich gemäß dem 4-4-2-System mit Raute auf dem Platz.
- Der Spielzug wird wie in TE 16 eröffnet. Doch mit dem Pass von ② zu ⑩ läuft ⑥ einen Bogen, so dass er den von ⑩ abgelegten Ball diagonal in den Lauf des auf dem anderen Flügel startenden ⑧ spielen kann usw.
- Nach 10 Minuten die bisher erlernten Varianten anwenden.

Schlussteil: Sofern es die Teilnehmerzahl zulässt, möglichst Spiel mit Querzonen, siehe TE 5 (20 Min.)

WOCHE 5, TE 18

12 Spieler, 2 TW

Aufwärmen (20 Minuten)

Standards, Zuspiele in 2er-Gruppe

ORGANISATION UND ABLAUF

Eckstöße – Wiederholung der Varianten aus der Hinrunde.

Anschließend Spielerpaare bilden.

- Die beiden Spieler passen sich zunächst auf engem Raum zu und wenden dabei verschiedene An- und Mitnahmetechniken an.
- Allmählich den Abstand vergrößern und die Zuspielarten (halbhoch, hoch) entsprechend ändern.



Foto: Axel Heimken

Hauptteil (30 Minuten)

Freie Kombinationen zum Torschuss (10-gegen-0)

ORGANISATION UND ABLAUF

- Wie bei den früheren Übungen nehmen die Spieler ihre Positionen ein und führen aus dieser Grundordnung Kombinationen auf das Tor durch.
- Allerdings sind jetzt die Pass- und Laufwege nicht mehr vorgegeben, sondern können kreativ entwickelt und variiert werden.
- Bedingung: Nach spätestens 6 Pässen muss der Abschluss erfolgen.

BEACHTEN

Die Kreativität wird gesteigert, wenn der zweite Torwart den Spielzug per Abwurf/ Abstoß aus dem 'eigenen' Tor eröffnet.



Foto: Axel Heimken

SCHLUSSTEIL: Freies Spiel (30 Minuten)