

WOCHE 4, TE 13

mindestens 10 Feldspieler, 2 TW

Aufwärmen (20 Minuten)

Fangspiel mit Bällen



Foto: Axel Heimken

ORGANISATION UND ABLAUF

- Alle Spieler befinden sich in einem 15 x 15 Meter großen Feld.
- 3 Spieler haben je 1 Ball in den Händen
- 1 Spieler ohne Ball wird als Fänger bestimmt und muss versuchen, die Spieler, die ebenfalls keinen Ball haben, abzuschlagen.
- Die Spieler mit Ball müssen versuchen, dem jeweils gejagten Spieler zu helfen, indem sie ihm 1 Ball zuwerfen.
- Fängt er den Ball, bevor er abgeschlagen wird, muss der Fänger ein neues 'Opfer' suchen.

- Nach 3 erfolgreichen Versuchen wird 1 neuer Spieler bestimmt.
- Abgeschlagene Spieler können nach einigen Sekunden erneut gejagt werden.

HINWEIS

Verhältnis Ball-/Spielerzahl: etwa 1:4. Also 3 Bälle bei 12 freien Spielern, 2 Bälle bei 8 Spielern.

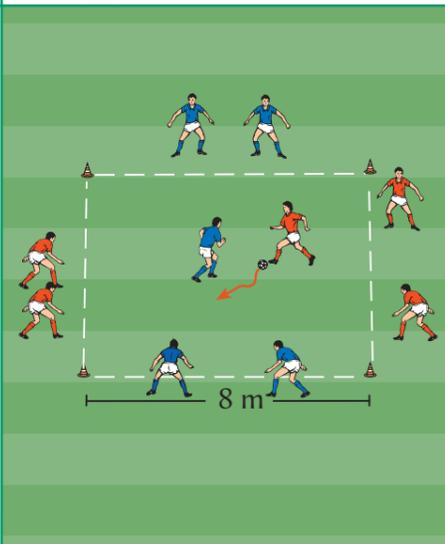
Hauptteil (30 Minuten)

Antritte (15 Minuten)

ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Spieler stehen paarweise auf der Seitenlinie 15 Meter vor dem Trainer.
- Das erste Paar hüpfet locker auf der Stelle. Auf das Kommando „rechts“ oder „links“ drehen sie sich dabei entsprechend um 90 Grad.
- Auf „Los!“ sprinten sie bis zum Trainer, laufen locker bis zur anderen Außenlinie aus und gehen zurück.
- Nach 6 Sprints eine Platzrunde traben.
- Im zweiten Durchgang auch 2 längere Sprints über 25 bis 30 Meter durchführen.
- Danach wieder eine Platzrunde traben.

1-gegen-1 (15 Minuten)

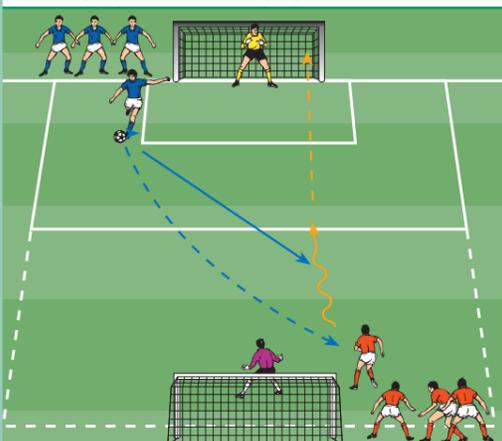


ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 Gruppen Blau und Rot verteilen sich so um ein 8 x 8 Meter großes Quadrat, dass sich je 2 (3) Gruppenmitglieder gegenüberstehen.
- 1 Spieler Blau wechselt ohne Ball in das Quadrat. Ein Spieler Rot dribbelt hinein und versucht, ihn auszuspielen und über die gegenüberliegende Linie zu dribbeln.
- Gelingt es, bleibt Blau im Quadrat, und der nächste Rot startet von der anderen Seite.
- Erobert Blau den Ball (= er drängt Rot über eine Seitenlinie ab oder berührt den Ball 2-mal), wird Rot Verteidiger gegen einen Blau.

Schlussteil (25 Minuten)

1-gegen-1 bis 3-gegen-3 als Teamwettbewerb



ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 Mannschaften bilden. Team Blau besteht aus den Defensivspielern, Team Rot aus den Offensivspielern.
- Einen doppelten Strafraum mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- Die Defensivspieler stehen mit je 1 Ball neben einem Tor auf Höhe des Torraums, die Offensivmannschaft entsprechend diagonal gegenüber.
- Der erste Spieler Blau spielt einen diagonalen Flugball zum ersten Angreifer und läuft seinem Pass nach.
- Der Angreifer nimmt den Ball ins Feld mit

- und versucht, sich im 1-gegen-1 zum Torschuss durchzusetzen.
- Der Verteidiger kontert bei Balleroberung auf das andere Tor.
- Die Aktion muss nach spätestens 10 Sekunden abgeschlossen sein! Danach starten je 2 Spieler beider Mannschaften zum 3-gegen-3 nach.
- Nach 20 Angriffen die Aufgaben wechseln.
- Wettbewerb: Welche Partei erzielt die meisten Tore?

WOCHE 4, TE 14

mindestens 12 Feldspieler, 2 TW

Aufwärmen (20 Minuten)

Dribbeln und Fintieren



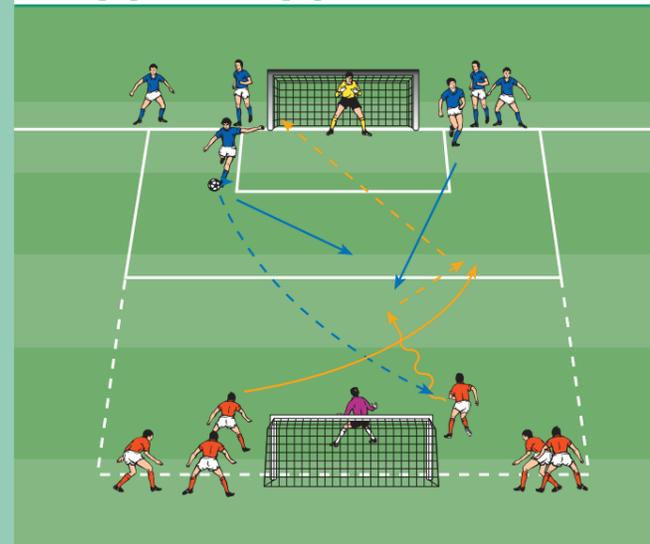
Foto: Axel Heimken

ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Spieler dribbeln 4 Minuten frei im Strafraum, in dem mehr Hütchen verteilt sind als Spieler teilnehmen.
- Danach dribbeln sie 3 Minuten lang immer von Hütchen zu Hütchen. Nach jedem Hütchen Fuß und Dribbeltechnik wechseln!
- Die Spieler dribbeln auf ein Hütchen zu, fintieren, kappen entsprechend zur Seite, legen den Ball etwas vor und treten kurz an.
- Anschließend das Tempo zurücknehmen usw.
- Nach rund 3 Minuten wird 2 Minuten lang jongliert: zuerst nur mit dem starken Fuß, dann abwechselnd mit beiden.
- In den nächsten 3 Minuten wie zuvor, doch nun vor jedem Hütchen eine doppelte Finte ausführen.

Hauptteil (30 Minuten)

2-gegen-2 bis 3-gegen-3 als Teamwettbewerb



ORGANISATION UND ABLAUF

- Wie Schlussteil TE 13.
- Doch nun starten nach dem diagonalen Flugball jeweils 2 Spieler zum 2-gegen-2 in das Feld.
- Nach 15 Sekunden rückt je 1 weiterer Spieler jedes Teams zum 3-gegen-3 nach.

Achtung! Karneval!

Die heutige Trainingseinheit fällt auf Weiberfastnacht – ein Tag, der nicht wenigen Spielern als Trainingstag vollkommen ungeeignet erscheint ("Trainer – jeden anderen Tag, aber heute willst Du doch nicht wirklich trainieren, oder?"). Überzeugen Sie sie durch ein Training, das diesen Feiermeistern so viel Spaß macht, dass sie sogar gerne verspätet zur Fete erscheinen.

Schlussteil (30 Minuten)

Turnier 4-gegen-4



Foto: Klaus Schwarzen

ORGANISATION UND ABLAUF

- Den doppelten Strafraum mit 2 Toren und Torhütern beibehalten.
- 3 oder 4 Vierer-Teams bilden.
- Turnier jeder-gegen-jeden.
- Spielzeit: jeweils 4 Minuten.
- Die spielfreien Teams traben um das Spielfeld und sammeln ggf. umherliegende Bälle ein.

WOCHE 4, TE 15

mindestens 12 Feldspieler, 1 TW

Aufwärmen (25 Minuten)

Ballarbeit im Strafraum (10 Min.)

ORGANISATION UND ABLAUF

- Jeder Spieler dribbelt frei im Strafraum.
- Nach 3 Minuten Dribbling im Torraum (2 Minuten).
- Jeweils eine Minute nur mit dem starken/schwachen Fuß (Innen- und Außenseite!).
- Danach wieder in den Strafraum wechseln und verschiedene Finten mit Richtungsänderungen durchführen (2 Minuten).

2-gegen-1 über Linien (10 Minuten)



Foto: Axel Heimken

ORGANISATION UND ABLAUF

- 3er-Gruppen bilden und je Gruppe ein 16 x 10 Meter großes Feld markieren.
- 2 Spieler bilden das Angreiferpaar, der dritte stellt den teilaktiven Verteidiger.
- Die Angreifer starten von ihrer Grundlinie aus und versuchen, sich im 2-gegen-1 bis zur gegenüberliegenden Grundlinie durchzusetzen (Finte, Doppelpass oder Hinterlaufen).
- Nach 4 Aktionen die Aufgaben wechseln.

Bei 4 Spielern pro Gruppe abwechseln: 3 üben, der vierte coacht den Verteidiger oder jongliert

Hauptteil (2 x 20 Minuten)

2-gegen-1 zum Torschuss



Foto: Axel Heimken

ORGANISATION UND ABLAUF

- Vor dem Strafraum drei 18 Meter lange Zonen markieren: jeweils die seitlichen Verlängerungen von Straf- und Torraum. So sind die Außenzonen etwa 11, die Mittelzone ca. 18 Meter breit.
- Die 3er-Gruppen bleiben zusammen und verteilen sich auf die Zonen.
- In jedem Feld steht 1 Verteidiger. 2 Angreifer starten von der torfernen Grundlinie und versuchen, im 2-gegen-1 Tore auf das Großtor mit Torhüter zu erzielen
- Die Angreifer wechseln nach 3 Durchgängen im Uhrzeigersinn, die Verteidiger entgegen dem Uhrzeigersinn.
- Nach einer Runde Aufgabenwechsel.

2-gegen-1 am Flügel, Flanke zu kreuzenden Spitzen



Foto: Klaus Schwarzen

ORGANISATION UND ABLAUF

- Vor der Torauslinie zwischen Strafraum- und Seitenlinie einen 25 Meter langen Flügelkorridor markieren.
- 1 Verteidiger steht etwa 14 Meter vor der Grundlinie.
- 2 Angreifer versuchen sich im 2-gegen-1 von den hinteren Ecken aus startend durchzusetzen und vor das Tor zu den kreuzenden Spitzen zu flanken. Diese werden von einem Verteidiger gestört.
- Aufgaben wechseln!

Schlussteil (20 Minuten)

Spiel mit Flügelzonen

- 8-gegen-8 in einem 2/3-Spielfeld mit 10 Meter breiten Flügelzonen auf 2 Tore mit Torhütern.

- In den Flügelzonen darf sich jeweils nur 1 Verteidiger aufhalten (Überzahl am Flügel).

WOCHE 5, TE 16

mindestens 12 Feldspieler, 2 TW

Aufwärmen (30 Minuten)

Passspiel (15 Minuten)

ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 Teams mit je 2 Bällen bilden.
- Die Spieler passen sich in der Bewegung untereinander mit 3 Kontakten zu.
- Nach 5 Minuten einen dritten Ball hinzunehmen (nur bei hoher Spielerzahl)
- Nach 3 Minuten nur noch mit 2 Kontakten spielen
- Weitere 3 Minuten später 3 Minuten lang abwechselnd direkt und mit 2 Ballkontakten spielen.

Rhythmuschulung mit Partner (15 Minuten)



Foto: Axel Heimken

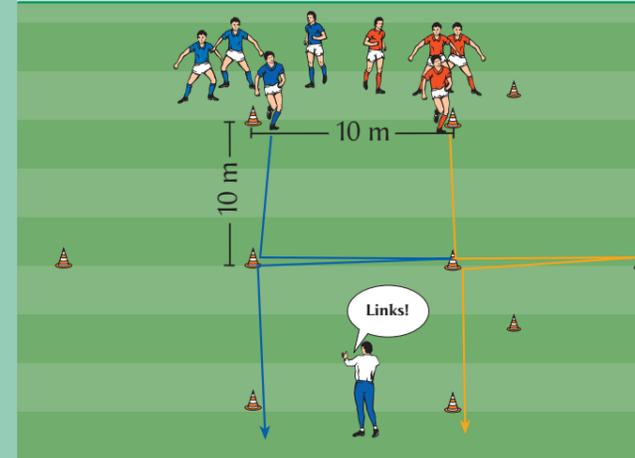
RHYTHMUS IN PARTNERFORM

Die Spieler absolvieren paarweise auf einer 30 Meter langen Strecke verschiedene rhythmisch-koordinative Aufgaben:

- Jeweils gleichzeitiges Händeklatschen vor/hinter dem Körper (auch abwechselnd!), über dem Kopf, auf den Oberschenkeln, gegenseitig abklatschen usw.
- Das Klatschen mit Schrittfolgen verbinden, z. B.
 - alle 3 Schritte 1-mal klatschen,
 - 3 Schritte klatschen, 3 Schritte nicht, usw.

Hauptteil (35 Minuten)

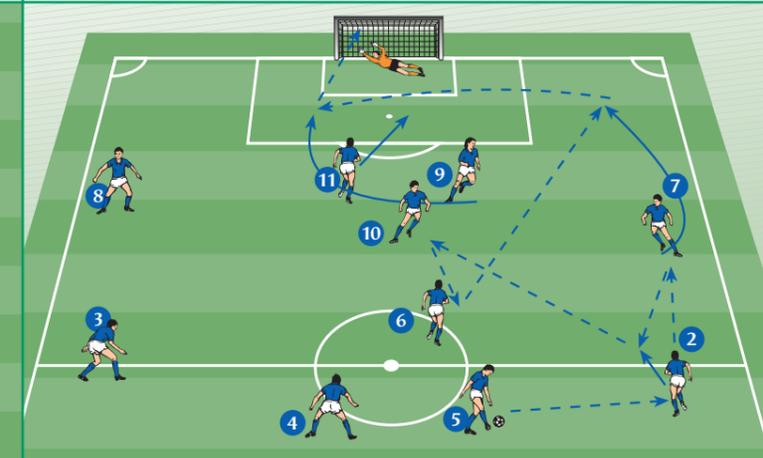
Sprints (15 Minuten)



ORGANISATION UND ABLAUF

- 10 Meter vor 2 Starthütchen (seitlicher Abstand 10 Meter) 2 weitere Hütchen aufstellen. Jeweils 10 Meter rechts und links sowie weitere 10 Meter geradeaus stehen ebenfalls Hütchen.
- Die Spieler stehen in Gruppen hinter den Starthütchen.
- Der Trainer steht auf Höhe der beiden letzten Hütchen und gibt mit dem Startsignal per Zuruf oder per Hand an, in welche Richtung die Spieler nach dem Mittelhütchen sprinten sollen.
- Laufweg: geradeaus, rechts oder links abbiegen bis zum Hütchen, Drehung, zurück zum Mittelhütchen und wieder 10 Meter nach links bzw. rechts zum Zielhütchen.
- Nach jedem Sprint 40 Meter auslaufen und dann im großen Bogen wieder zur Startposition gehen.

Kombination über ⑥ III (20 Minuten)



ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Spieler verteilen sich gemäß dem 4-4-2-System mit Raute auf dem Platz, diesmal wird auch ⑩ besetzt.
- Einige Positionen – vor allem ⑦, ⑧, ⑨ und ⑪ – können doppelt besetzt werden.
- Der Spielzug wird jeweils durch ④ (über linken Flügel) oder ⑤ eröffnet.
- ⑤ passt zu ②, der mit dem fordernden ⑥ einen Doppelpass (nach innen) spielt.
- ② spielt ⑩ an, der zu ⑥ ablegt. ⑥ spielt dem in Richtung Grundlinie startenden ⑦ in den Lauf.
- ⑦ flankt in die Mitte zu den kreuzenden ⑨ und ⑪, die versuchen, einen Treffer zu erzielen.

Schlussteil (20 Minuten)

Freies Spiel

- Freies Spiel in einem 2/3-Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern.
- Einziger Schwerpunkt: Treffer, an deren Vorbereitung und

Abschluss der jeweils zuvor bestimmte ⑥ beteiligt ist, zählen doppelt.