



Planung der Trainingseinheiten



Trainingseinheit Nr.
Datum: 22.03.2010
Stützpunkt: Leutershausen
Altersklasse: D-Junioren

Ziele
① Verbesserung des Zusammenspiels
② Taktikschulung Schwerpunkt: Hinterlaufen
③

1. Aufwärmen		Zeit: 20 Min.
Organisation:	Trainingsprogramm:	
	Einzelübungen mit dem Ball; Zuspiele in der Dreiergruppe	

2. Hauptteil		Zeit: 50 Min.
Organisation:	Trainingsprogramm:	
Gruppe 1:	Passen in der Fünfergruppe	
Gruppe 2:	Torschuß mit Schwerpunkt Hinterlaufen	

1. Abschluss		Zeit: 20 Min.
Organisation:	Trainingsprogramm:	
	Spiel 6:6	
	Hausaufgaben:	

Hauptteil



- Trainingsziele
- Verbesserung des Dribbelns
- Verbesserung des Passspiels
- Verbesserung der Ballkontrolle
- Schulung der Orientierungsfähigkeit

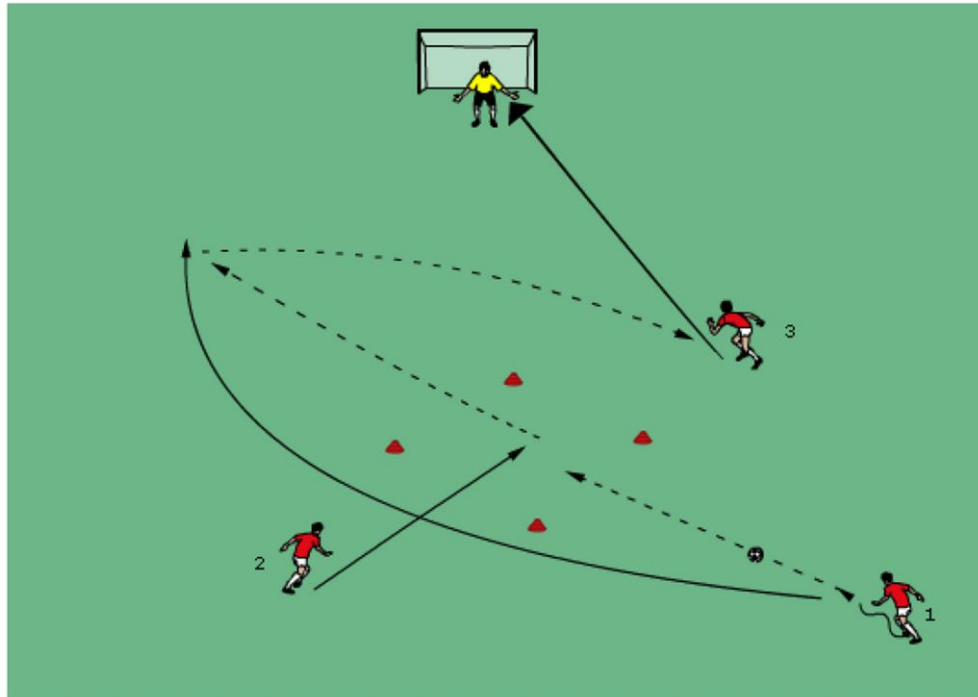
Organisation und Ablauf

Die Spieler werden von 1 bis 5 durchnummeriert. Sie sollen sich dann den Ball in der Reihenfolge der Nummern zuspielen, also 1 zu 2, 2 zu 3, usw. Dabei sollen sie folgende Aufgaben erfüllen:

- Den zugespielten Ball mit dem ersten Kontakt in den freien Raum mitnehmen
- In das Dribbling eine Finte einbauen
- Die laufen ihrem Pass hinterher und werden von dem Spieler, dem sie den Ball zugespielt haben, mit einer Finte ausgespielt
- Der erste Spieler dribbelt mit beliebig vielen Kontakten, der Spieler, der den Ball zugespielt bekommt, muß direkt spielen, der nächste muß dribbeln usw.

Coachingpunkte

Achte auf ein genaues Zuspiel. Beobachte immer den Spieler, welcher dir den Ball zuspielt. Versuche immer den Spieler im Auge zu behalten, dem Du den Ball zuspielen sollst.



Zielsetzung

Verbesserung des Torschusses; Schulung des Hinterlaufens.

Organisation und Ablauf

Die Spieler starten an den festgelegten Positionen. Spieler 1 passt nach einem kurzen Dribbling den Pass in das markierte Feld und hinterläuft sofort den in das Feld startenden Spieler 2. Spieler 2 passt den Ball sofort in den Lauf von Spieler 1. Spieler 1 legt den Ball sofort für den startenden Spieler 3 auf.

Coachingpunkte

**Auf festes Zuspiel achten! Reagiere frühzeitig auf die für Dich gespielten Pässe.
Beobachte immer die anderen Spieler!**

