



# Planung der Trainingseinheiten



<b>Trainingseinheit Nr.</b>
<b>Datum: 1.03.2010</b>
<b>Stützpunkt: Leutershausen</b>
<b>Altersklasse: D-Junioren</b>

<b>Ziele</b>
① <b>Situative Ballkontrolle; Annahme von halbhohen Zuspielen</b>
② <b>Verwerten von flachen Zuspielen</b>
③ <b>Spiel 6:6</b>

<b>1. Aufwärmen</b>		<b>Zeit: 20 Min.</b>
Organisation:	Trainingsprogramm:	
	<b>Einzelübungen mit dem Ball, Übungsformen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.</b>	

<b>2. Hauptteil</b>		<b>Zeit: 50 Min.</b>
Organisation:	Trainingsprogramm:	
<b>Gruppe 1:</b>	<b>Kombinationsformen mit Torabschluß</b>	
<b>Gruppe 2:</b>	<b>Flugbälle spielen und kontrollieren</b>	

<b>1. Abschluss</b>		<b>Zeit: 20 Min.</b>
Organisation:	Trainingsprogramm:	
	<b>Spiel 6:6</b>	
	Hausaufgaben:	

## Einstimmen



### Einzelübungen mit dem Ball

#### Trainingsziele

- Vielseitige Bewegungsschulung
- Verbesserung der Sicherheit am Ball
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten

#### Organisation

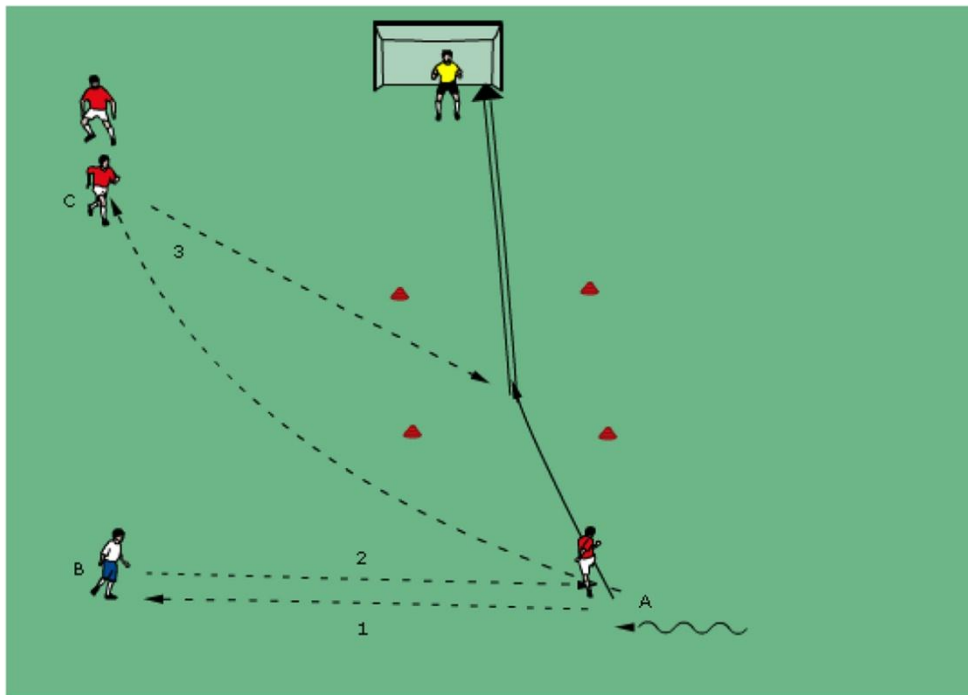
In einem Feld sind mehrere Dribbeltore aus drei Hütchen aufgestellt. Jeder Spieler hat einen Ball.

#### Ablauf und Aufgaben

##### Dribbeln durch die Hütchentore

- Nur mit dem rechten (linken) Fuß
- Nur mit der Außenseite
- Nur mit der Innenseite
- Vor dem ersten Hütchen den Ball mit der Sohle auf die Innenseite des anderen Fußes spielen und dann schnell durch das Tor dribbeln
- Langsam durch eine Seite dribbeln, dann schnelle Drehung und schnell durch die andere Seite zurück
- Ein –und ausdrehen
- Übersteiger am ersten Hütchen, Ronaldo am zweiten Hütchen

## Hauptteil



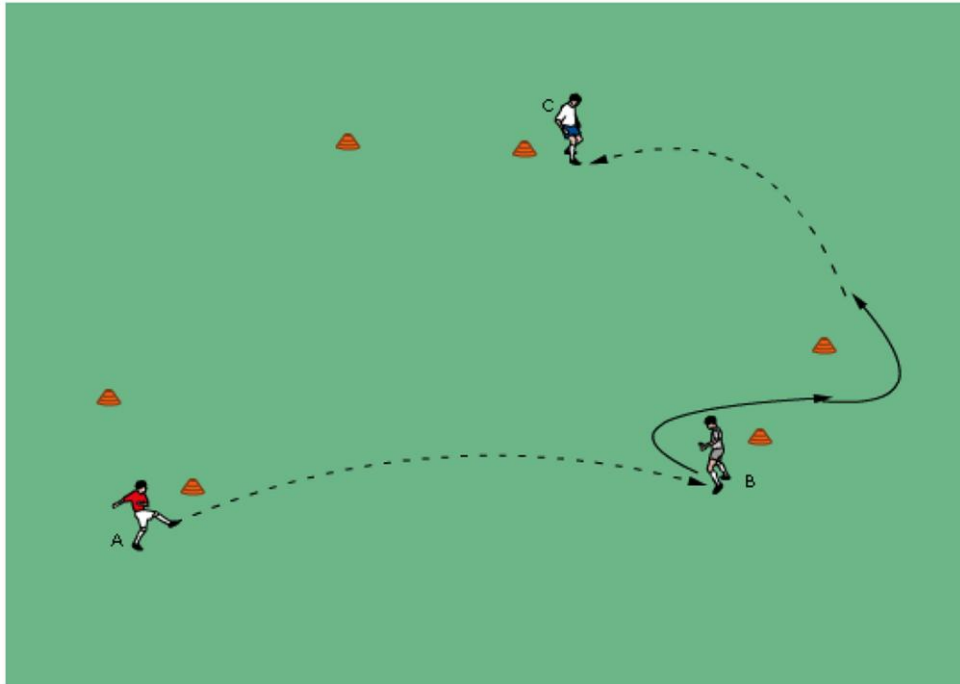
### Trainingsziel

Verbesserung des Passens, der Ballkontrolle und des Flugballspiels

### Ablauf

Spieler A spielt nach einem kurzen Dribbling einen Pass zu B (1). Dieser lässt den Ball sofort wieder prallen (2). A spielt dann einen Flugball zu C (3), der den Ball möglichst direkt in das markierte Feld vor dem Tor ablegt (4). A schießt mit dem zweiten Kontakt aufs Tor.

Anschließend wechselt jeder Spieler eine Position weiter.



### **Trainingsziel**

**Verbesserung des Flugballspiels**

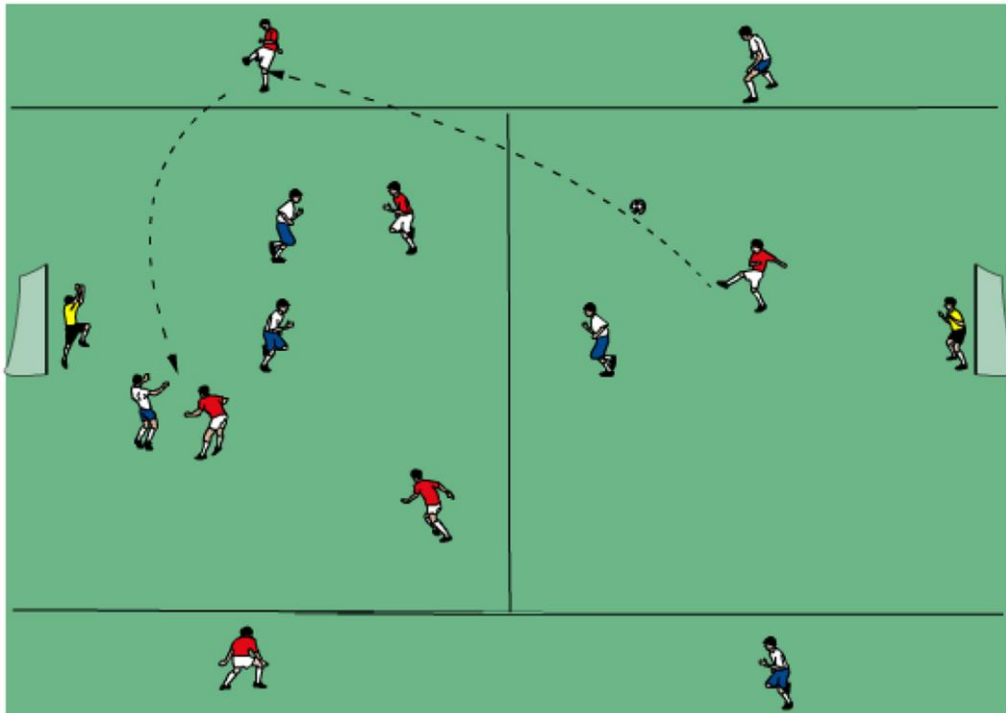
### **Organisation und Ablauf**

**Drei Feldspieler mit je einem Hütchentor. Spieler A spielt einen Flugball mit dem rechten Fuß zu Spieler B. Spieler B nimmt den Ball mit dem linken Fuß an, dribbelt durch das Hütchentor und flankt mit dem rechten Fuß zu Spieler C usw.**

### **Variation**

**A flankt mit links zu C, C nimmt den Ball mit rechts an, dribbelt durch das Hütchentor und flankt mit links zu B usw.**

## Abschlußspiel



### Flankenspiel

#### Organisation und Ablauf

Ein Spielfeld mit zwei Tabuzonen wird markiert.

In dem normalen Spielfeld wird 4:4 gespielt. In den Tabuzonen in der gegnerischen Hälfte steht je ein Stürmer. Die ballbesitzende Mannschaft soll versuchen, einen ihrer Stürmer in der Tabuzone mit einem Flugball aus der eigenen Hälfte anzuspielen. Der Stürmer kontrolliert den Ball und flankt ihn dann vor das Tor. Die Angreifer rücken nach und versuchen die Flanke zu verwerten.

