



Planung der Trainingseinheiten



Trainingseinheit Nr.
Datum: 22.02.2010
Stützpunkt: Leutershausen
Altersklasse: .D-Junioren

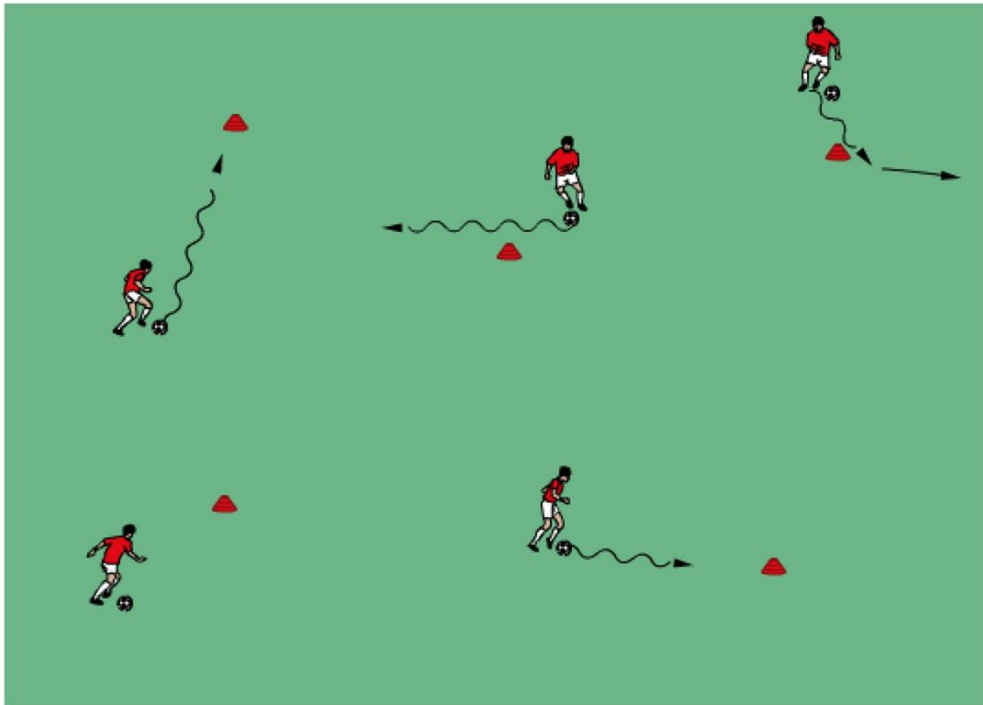
Ziele
① Wiederholung elementarer Techniken
② Finten;Torabschluß.
③ Spiel 4:4

1. Aufwärmen		Zeit: 20 Min
Organisation:	Trainingsprogramm: Einzelübungen mit dem Ball	

2. Hauptteil		Zeit: 50 Min.
Organisation:	Trainingsprogramm:	
Gruppe 1:	Komplexübung Dribbling-Finte-Pass-Ballan-und mitnahme	
Gruppe 2:	Torabschluß nach Dribbling-Finte	

1. Abschluss		Zeit: 20 Min.
Organisation:	Trainingsprogramm:	
	4:4-Turnier	
	Hausaufgaben: Flugbälle üben!	

Aufwärmen



Einzelübungen mit dem Ball

Trainingsziele

- Vielseitiges Bewegen
- Technischschulung
- Förderung der Sicherheit am Ball
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

Organisation

In einem Feld sind mehrere Hütchen verteilt. Jeder Spieler hat einen Ball.

Ablauf

Die Spieler bewegen sich im Feld und umdribbeln die Hütchen. Dabei darf an einem Hütchen immer nur ein Spieler sein!

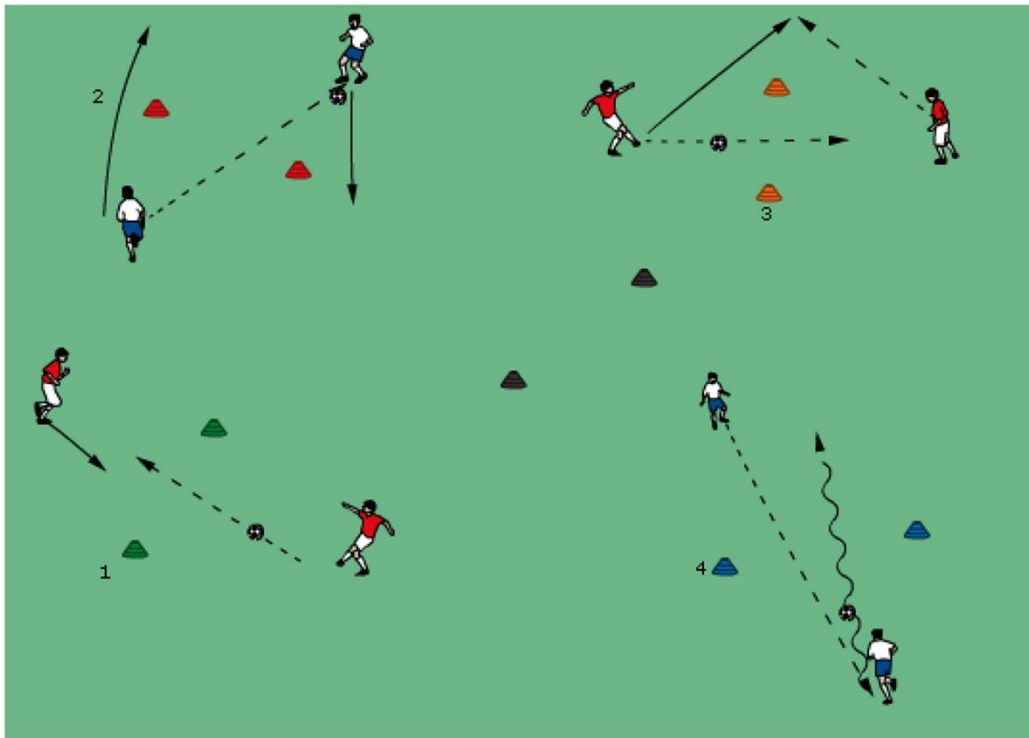
Aufgaben

- Abwechselnd mit dem rechten oder dem linken Fuß dribbeln
- Mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten dribbeln
- An den Hütchen die vorgegebenen Finten ausführen (Übersteiger, Wischer, Ronaldo, Zidane, Conti)

Coachingpunkte

Versuche immer den Ball zu beherrschen (Chef sein!). Behalte immer das Spielfeld und die Mitspieler im Blick, damit Du sofort wieder ein freies Hütchen findest. Dribble schnell an dieses Hütchen.

Hauptteil



Komplexübung zum Dribbeln und Passen

Trainingsziele

- Verbesserung des Dribblings
- Verbesserung des Innenseitstoßes
- Schulung der Orientierungsfähigkeit im Raum

Organisation

In einem Spielfeld sind mehrere Hütchentore aufgebaut. Je ein Spielerpaar hat einen Ball.

Ablauf und Aufgaben

Die Spielerpaare sollen sich den Ball durch die Hütchentore zupassen. Der Spieler ohne Ball läuft sich auf einer Seite eines Tores frei, der Spieler mit Ball beobachtet, an welches Tor sein Partner läuft, dribbelt auf die andere Seite und passt den Ball durch das Tor zu seinem Partner (Bild 1).

Der Spieler, welcher den Ball durch das Tor passt, läuft nach dem Pass auf einer Seite des Tores vorbei. Der Spieler, welcher das Zuspiel bekommt, dribbelt mit dem Ball an der anderen Seite des Tores in den freien Raum Bild 2).

Die Spieler spielen an dem Tor einen Doppelpass. Der erste Pass wird durch das Tor gespielt und der angespielte Spieler lässt den Ball direkt in den Lauf des Passgebers prallen. Aufgabenwechsel nach 5 Aktionen (Bild 3).

Der Spieler, der den Pass durch das Tor zugespielt bekommt, lässt den Ball leicht nach vorne wegprallen und startet mit einem Tempodribbling durch das Tor (Bild 4) .

Spiel 4:4 auf viele Tore

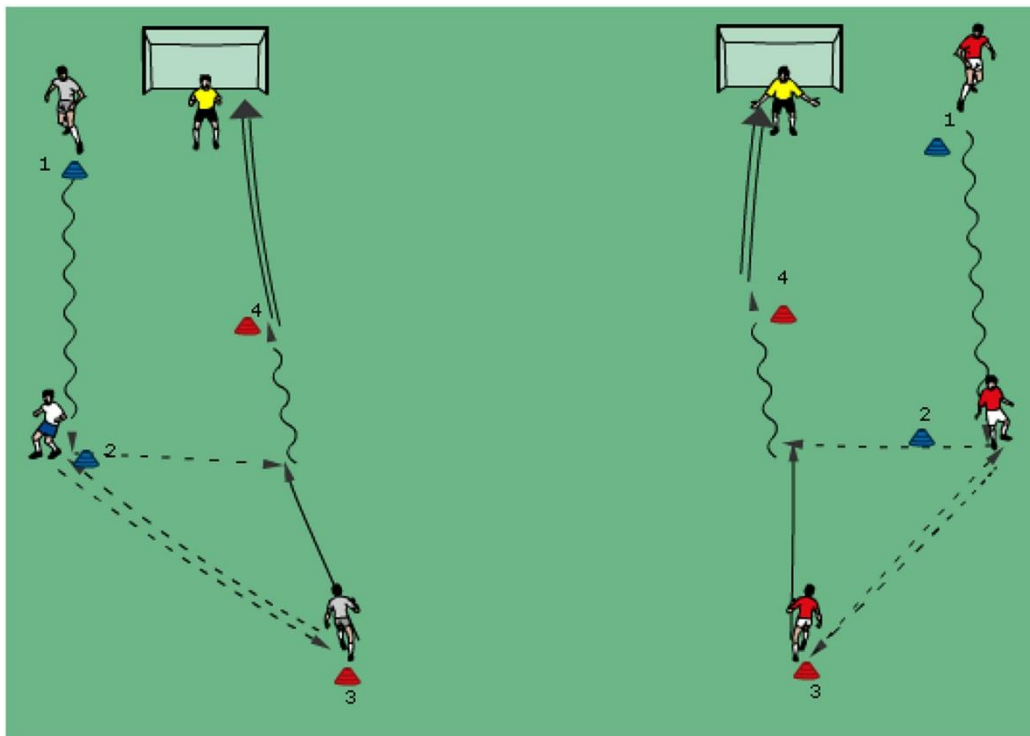
Ablauf

Zwei Viererteams spielen gegeneinander. Gelingt es einem Spieler, mit dem Ball durch ein Tor zu dribbeln, erhält seine Mannschaft einen Punkt.

Die Tore dürfen ohne Ball nicht durchlaufen werden.

Coachingpunkte:

Auf ein genaues und festes Zuspiel achten! Achte auf eine wettkampfgemäße Entfernung beim Passen. Versuche immer auf eine korrekte Technik zu achten!



Torschuß nach Dribbling

Ablauf (blaues Team)

Der Spieler von Position 1 startet ein Dribbling zu Hütchen 2 und passt von dort dem Ball mit dem rechten Fuß zu dem Spieler an Position 3. Dieser lässt den Ball mit der linken Außenseite zu dem Spieler an Position 2 zurückprallen und startet Richtung Tor. Spieler 1 passt den Ball direkt in den Lauf von 2. Dieser nimmt den Ball mit dem linken Fuß mit, macht mit links einen Übersteiger und schießt mit rechts aufs Tor. Anschließend holt er seinen Ball und startet bei der anderen Gruppe.

Hier läuft die gleiche Übungsform seitenverkehrt ab.

Abschluß

4:4 Turnier

Zum Abschluß wird ein Turnier mit Viererteams gespielt.

