



# Planung der Trainingseinheiten



<b>Trainingseinheit Nr.</b>
<b>Datum: 15.03.2010</b>
<b>Stützpunkt: Leutershausen</b>
<b>Altersklasse: D-Junioren</b>

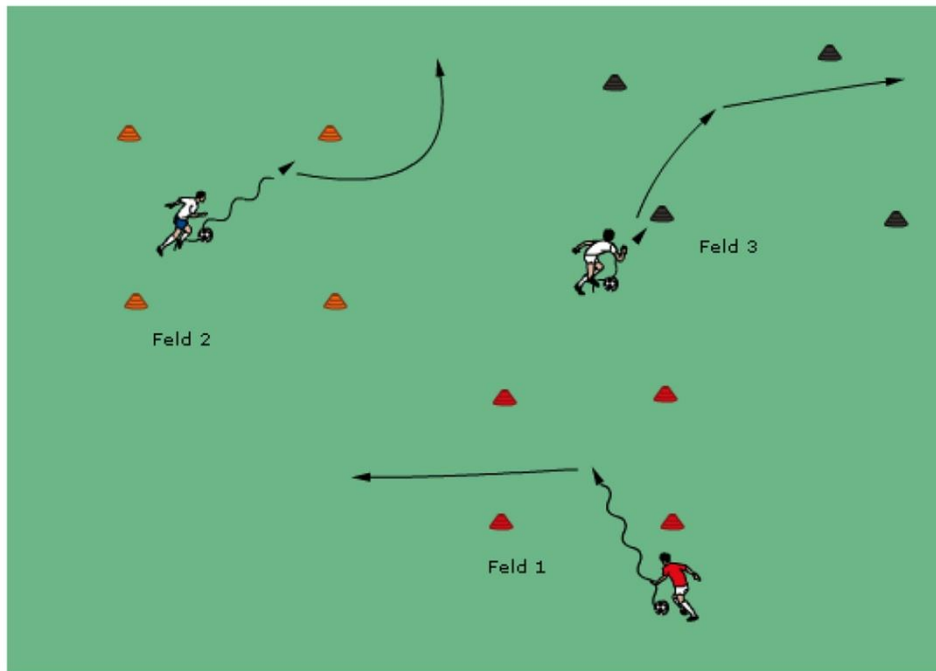
<b>Ziele</b>
① <b>Dribbeltechniken</b>
② <b>Anschlußaktionen nach dem Dribbling</b>
③

<b>1. Aufwärmen</b>		<b>Zeit: 20 Min.</b>
Organisation:	Trainingsprogramm: <b>Einzelübungen mit dem Ball</b>	

<b>2. Hauptteil</b>		<b>Zeit: 50 Min.</b>
Organisation:	Trainingsprogramm:	
<b>Gruppe 1:</b>	<b>Dribbeln und Passen</b>	
<b>Gruppe 2:</b>	<b>Komplexübung zum Dribbeln-Passen-Schießen</b>	

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

## Einstimmen



### Einzelübungen mit dem Ball

#### Trainingsziele

- Vielseitige Bewegungsschulung
- Verbesserung des Dribblings
- Verbesserung der Schnelligkeit

#### Organisation

In einem Feld werden mit Hütchen mehrere Quadrate markiert. Jeder Spieler hat einen Ball.

#### Ablauf und Aufgaben

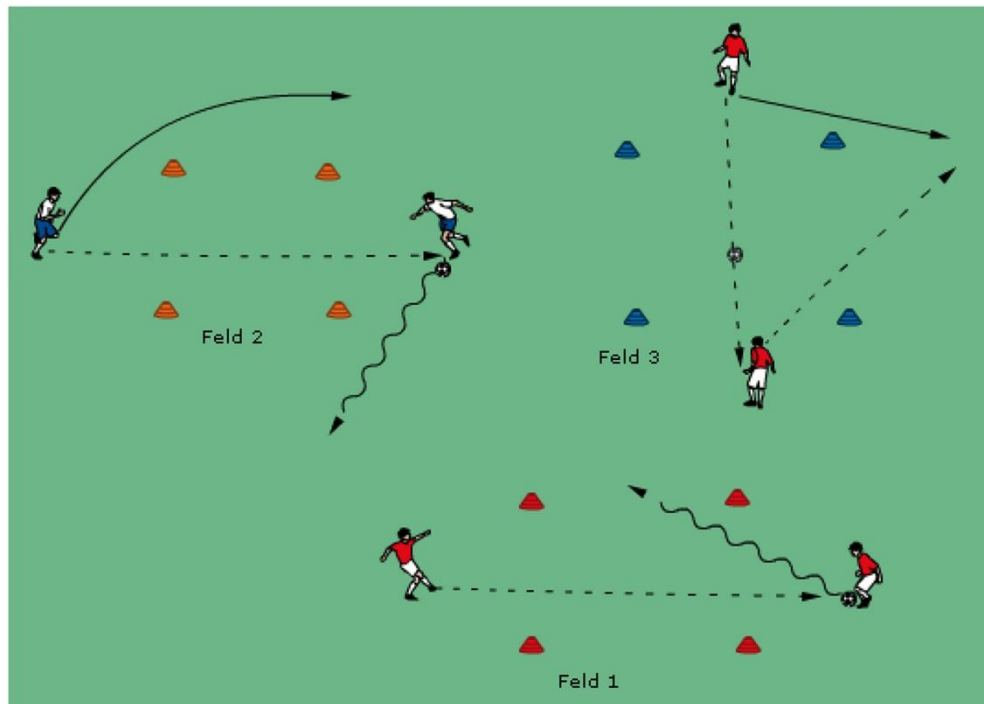
- Die Spieler dribbeln in das Feld, führen in dem Feld eine Richtungsänderung aus und dribbeln mit Tempo aus dem Feld heraus (Feld 1).
- Die Spieler dribbeln schnell in das Feld und auf ein Eckhütchen zu. Dort führen sie eine Finte aus und suchen das nächste Feld (Feld 2).
- Die Spieler dribbeln auf ein Eckhütchen zu, führen eine Finte aus, dribbeln auf das gegenüberliegende Hütchen zu und führen eine zweite Finte aus (Feld 3).

Alle Übungen werden sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Fuß ausgeführt.

#### Coachingpunkte

Führe den Ball eng am Fuß! Orientiere Dich frühzeitig und suche Dir ein freies Feld!  
Versuche die Finte schnell auszuführen!

## Hauptteil



### Trainingsziele

- Verbesserung des Passspiels
- Verbesserung der Ballkontrolle
- Verbesserung des Dribblings

### Organisation

In einem Feld sind mehrere Quadrate markiert. Je zwei Spieler haben einen Ball.

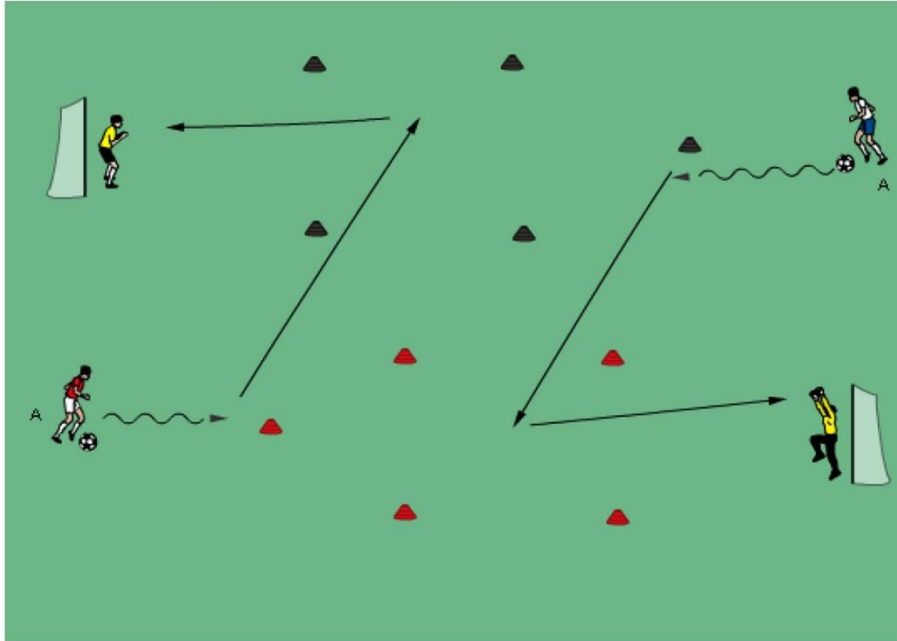
### Ablauf und Aufgaben

Die Spieler passen sich den Ball durch die Quadrate hindurch zu. Dabei gibt der Spieler ohne Ball das Quadrat vor, durch welches gepasst wird.

- Der Spieler, der den Ball zugespielt bekommt, nimmt ihn mit einem schnellen Dribbling in das Feld mit und dribbelt schnell seitlich aus dem Feld heraus. Variation: eine Lauftäuschung einfügen (Feld 1)
- Der Spieler, welcher den Pass spielt, startet sofort an einer Seite des Feldes vorbei, der Spieler, der den Ball bekommt, nimmt ihn zur freien Seite hin mit. Variation: Mit dem ersten Kontakt zu der Seite hin mitnehmen, auf welcher der Zuspeler entgegenkommt, dann mit einer Richtungsänderung zur freien Seite laufen (Feld 2)
- Einen Doppelpass durch das Tor spielen (Feld 3).

### Spielform

Es wird nun in dem Feld mit den Quadraten Fünf gegen Fünf gespielt. Eine Mannschaft erzielt ein Tor, wenn es einem Spieler gelingt, einem Mitspieler, der sich in ein Quadrat freigelassen hat, mit einem genauen Pass anzuspielen.



#### **Trainingsziele**

- Verbesserung des Dribblings
- Verbesserung des Passens
- Verbesserung der Ballkontrolle
- Verbesserung des Torschusses

#### **Ablauf und Aufgaben**

Die Spieler starten gleichzeitig. Vor dem Hütchen passen sie den Ball in das Feld des anderen Spielers, kontrollieren den zugespielten Ball und schießen aufs Tor.



