



# Planung der Trainingseinheiten



<b>Trainingseinheit Nr.</b>
<b>Datum: 22.03.2010</b>
<b>Stützpunkt: Leutershausen</b>
<b>Altersklasse: D-Junioren</b>

<b>Ziele</b>
① Verbesserung des Zusammenspiels
② Taktikschulung Schwerpunkt: Hinterlaufen
③

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

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

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

## Hauptteil



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

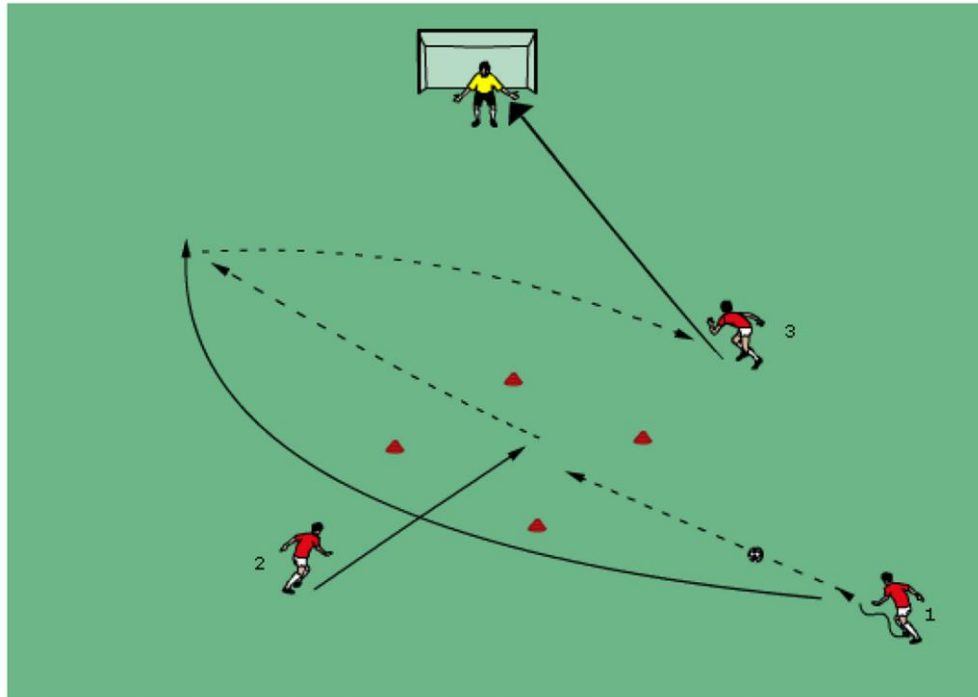
### Organisation und Ablauf

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, er 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!**

