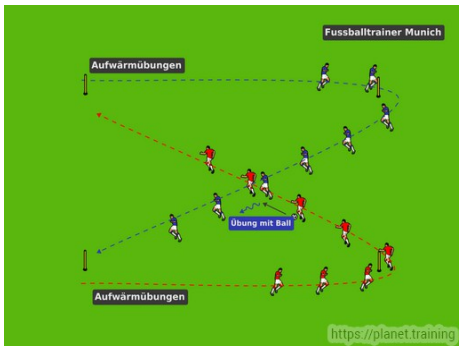
Training 1.Woche

2. Einheit



AUFWÄRMEN

Aufbau: mit vier Stangen ein Viereck markieren. 25X25 m

Ablauf: Die Spieler laufen die Geraden auf den gegenüberliegenden Seiten parallel und laufen dann diagonal, kreuzen in der Mitte vom Viereck.

Varianten:

Nach dem die Spieler paar Runden gelaufen sind und den eigenen Rhythmus gefunden haben, führen sie auf den langen Geraden Aufwärmübungen durch:

- hinten anfersen- Knie hoch - seitlich Hüpfen (Arme mitnehmen) - Hopserlauf (Knie anziehen, Oberkörper zur Seite drehen) - Hopserlauf dabei Arme nach vorne kreisen oder rudern - alle drei Schritte zum Kopfball hoch springen usw.

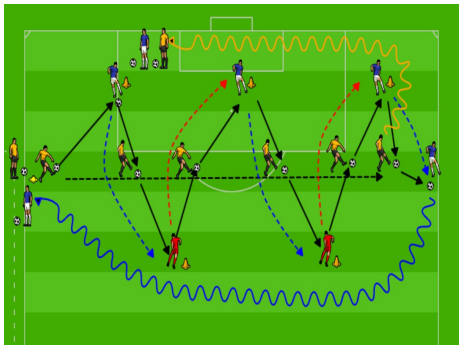
Die Übung kann auch mit Ball durchgeführt werden, der beim Kreuzen übergeben wird.

Dehnen:

(Am besten machen der Trainer oder der Spielführer die Dehnübungen vor, dabei kann man auch einiges an- bzw. besprechen.)

- abwechslungsreich dehnen (möglichst alle Körperteile, heißt für Fußball nicht nur die Beine)
- von unten nach oben oder von oben nach unten dehnen
- Dehnübungen langsam und gleichmäßig ausführen
  (langsam in die Dehnung hineingehen und die stärkste Dehnung für ca. 10 Sekunden halten)
- beim Dehnen entspannt und gleichmäßig atmen,nicht die Luft anhalten, da man sonst verkrampft
- nach jeder Übung kurz „Ausschütteln“ um die Muskulatur zu lockern

Zwischendurch paar Koordinationsübungen gemacht !



Der gelbe Spieler spielt den Ball mit dem rechten Fuß zum blauen Spieler und läuft weiter geradeaus.

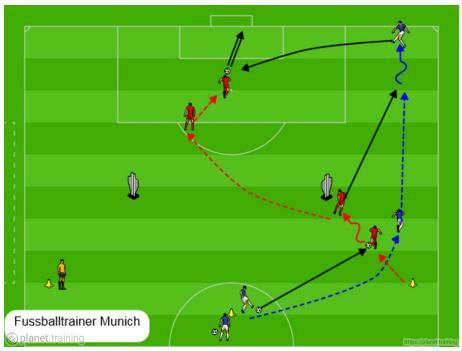
Der blaue Spieler spielt dem gelben Spieler den Ball in den Lauf und hinterläuft ihn.

Der gelbe Spieler spielt den Ball mit dem linken Fuß direkt zum roten Spieler und läuft weiter geradeaus usw.

Der rote Spielt den Ball dem gelben Spieler in den Lauf und hinterläuft ihn usw.

Beim letzten Hütchen wird ein Doppelpass gespielt, der blaue Spieler führt den Ball dann mit Tempo zum Ausgangspunkt, der gelbe Spieler läuft auch mit Tempo zum ersten Hütchen (außen).

Je nach Platz und Anzahl der Spieler im Training, kann die Anzahl der Hütchen verändert werden



Der rote Spieler zeigt an, dass er den Ball haben will.

Der blaue Spieler spielt ihm den Ball in den Lauf und lauft im vollen Tempo Richtung Außenlinie/Eckfahne.

Der rote Spieler nimmt den Ball mit und täuscht ein Dribbling und das Tempo nur an **!!! WICHTIG !!!** (um den Abwehrspieler auf sich zu lenken und um abzuwarten bis er der blauen Spieler im Sicht ist)

Wenn er den blauen Spieler sieht, spielt er den Ball Richtung Eckfahne, in den freien Raum und positioniert sich am 16er (ca. langer Pfosten).

Der blaue Spieler nimmt den Ball mit zur Grundlinie, schaut einmal (das ist das Zeichen für beide, dass jetzt die Flanke kommt), wo sich der rote Spieler positioniert hat und flankt. Sobald der rote Spieler "den Blick" sieht, startet er in den 16er und verwertet die Flanke. Danach ist die andere Seite dran

Aufbau:

- Spielfeld mit zwei Toren groß/klein

Varianten:

- ohne Begrenzung der Ballkontakte
- mit Begrenzung der Ballkontakte
  .