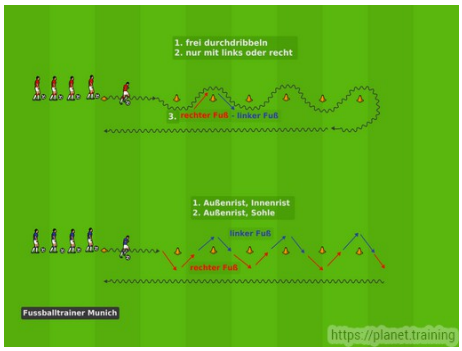
Training 2.Woche

3. Einheit



Aufbau:

- zwei oder drei Gruppen (je nach Spielerzahl um lange Wartezeit zu vermeiden)

Ablauf:

Die Spieler dribbeln durch die Hütchen oder Stangen und dann mit Tempo zurück.

- frei durch dribbeln - links / rechts - links / rechts abwechselnd

- außen / innen mitnehmen - außen / mit der Sohle mitnehmen

Varianten:

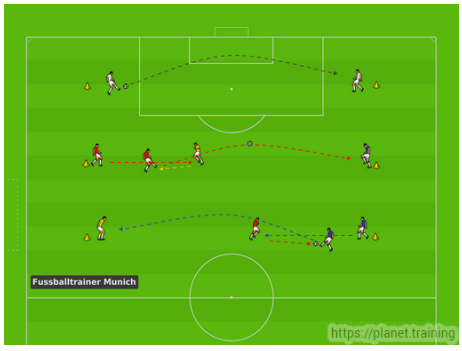
- Tempo erhöhen

- Wettbewerb

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



Aufbau:

- zwei Hütchen mit Abstand, den Alter angepasst, aufstellen

Ablauf:

- zwei Spieler spielen sich lange Bälle zu
- ein Spieler tropft den Ball ab, der dann lang gespielt wird

Varianten:

- ruhende Bälle
- aus dem Lauf

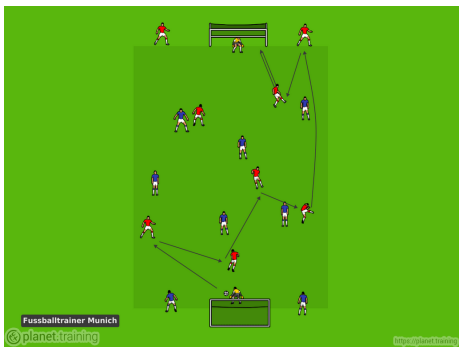
Aufbau:

- Hütchen, wie in der Skizze aufbauen

Ablauf:

- Der blaue Spieler passt nach außen zum gelben Spieler, der den Ball zum roten Spieler abtropft.
- Der nimmt den Ball mit einer Wendedrehung mit und spielt einen langen Ball auf die andere Seite zum weißen Spieler.
- Er versucht schnellstmöglich den Ball unter Kontrolle zu bringen, dribbelt zwischen durch die Hütchen und schießt auf das Tor.

Danach wird die Übung von der anderen Seite ausgeführt, dabei wechseln die Spieler auf der anderen Seite die Positionen.



Aufbau:

- Spielfeld mit zwei Toren groß/klein

Ablauf:

-Trainingsspiel mit Anspielstationen an der Grundlinie um den Ball in die Tiefe zu trainieren.

.