



Trainingseinheit: „Schnelligkeit spielorientiert fördern“

Datum: 07.05.12

Altersklasse: U 13-U 14

Schwerpunkt:

Technikschulung:

- Aktionsschnelligkeit (Dribbling – Fintieren)
-

Bewegungskoordination

- Bewegungsschnelligkeit
- Aktionsschnelligkeit

Spielfähigkeit

- Handlungsschnelligkeit
- Antizipationsfähigkeit

1. Aufwärmen:

Organisation:

Gesamte TE-Gruppe

Trainingsprogramm/Inhalte:

- Technikschulung (Finten)
- Fang-/Laufspiele

2. Hauptteil:

Organisation: (bleibt erhalten)

- Hütchen, 2 Tore

Fangspiele

Spielformen

Trainingsprogramm/Inhalte:

Skizze 1,2:

- Bewegungs-/Aktionsschnelligkeit zyklisch/azyklisch

Skizzen 3-5

- Aktions-/Reaktions-/Antizipations-/Spielschnelligkeit

Schluss:

Organisation:

Kleinspielfeld

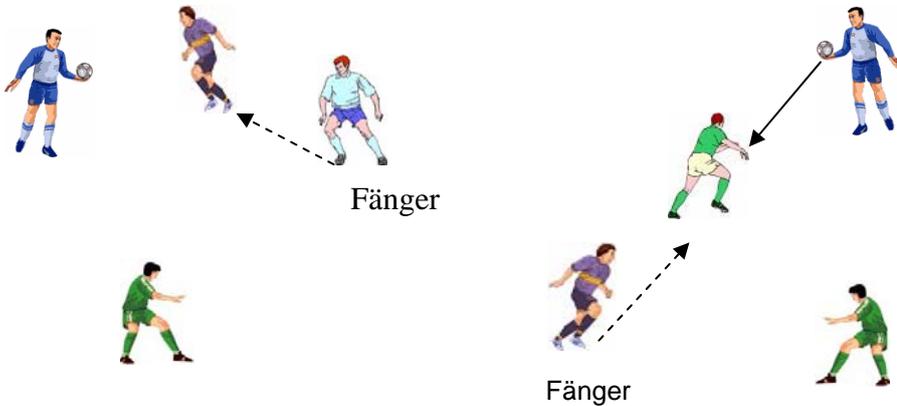
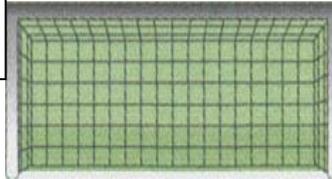
Trainingsprogramm/Inhalte:

Abschluss-Spiel 7:7 mit schnellen „Passfolgen“

Spielgedanke: „Der Ball rettet Dich“

- Zunächst werden 2 „Fänger“ (haben ein Hemdchen in der Hand) versuchen, Mitspieler abzuschlagen, um sie zu „neuen Fängern“ zu machen
- Zwei weitere Spieler haben einen Ball
- Ein Spieler mit Ball kann nicht abgeschlagen werden
- Die Ballbesitzer müssen ihren Mitspielern durch zuwerfen eines Balles helfen

Variante: zupassen mit dem Fuss



Spielgedanke: „Wer ist am schnellsten wieder an seinem Platz“

- An jedem Hütchen steht ein Spieler
- Auf ein visuelles Zeichen (Ziffern 1-4) müssen die entsprechenden „Positionen“ schnell um die Stangen hinten und vorne herum sprinten um seinen wieder Platz einzunehmen
- Distanz < 20 Meter)

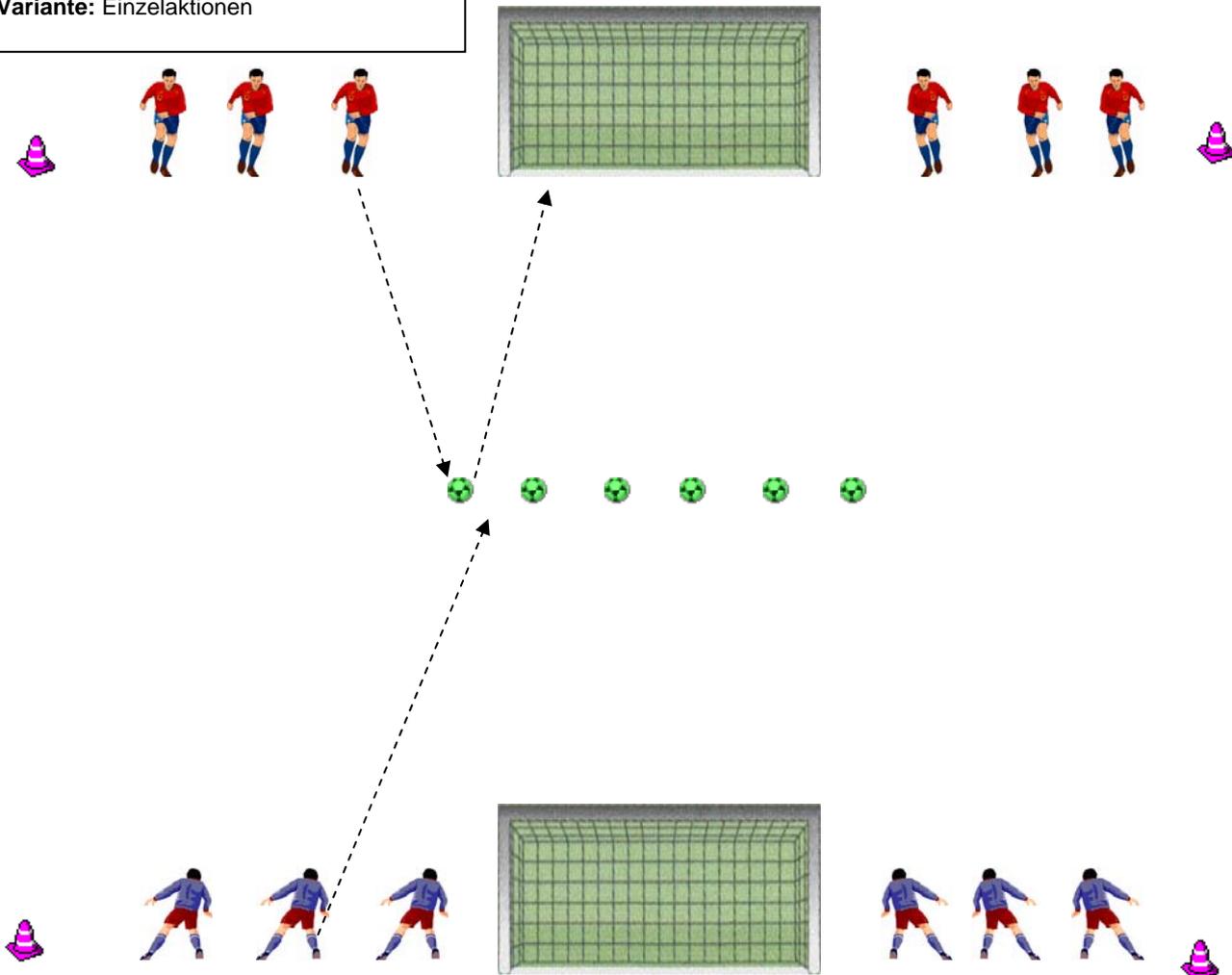
Trainer gibt „Zeichen“ 1,2,3 oder 4 (



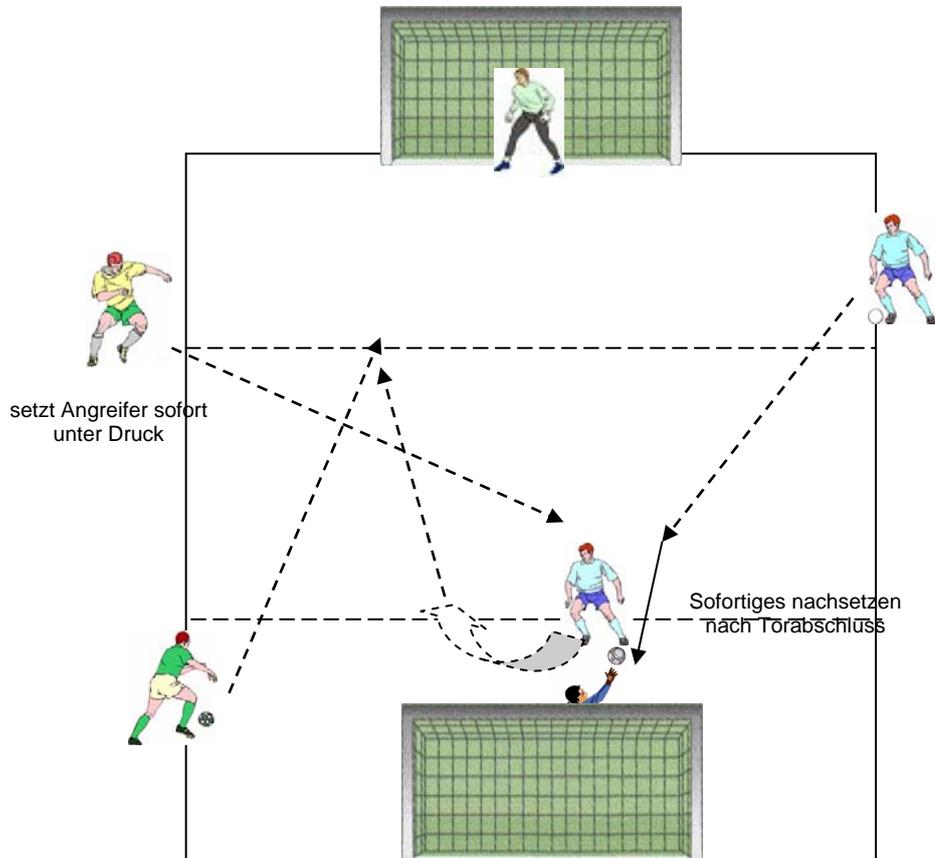
Spielgedanke: „Ball stehlen“ - Zeitdruck

- Die Spieler einer Mannschaft versuchen die Bälle zu stehlen und ins eigene Tor zu dribbeln
- Die Spieler der anderen Mannschaft versuchen durch „Abschlagen“ das „Stehlen“ zu verhindern – sie dürfen aber erst dann starten, wenn die „Klauer“ an den Bällen sind
- Wechsel nach jedem Durchgang

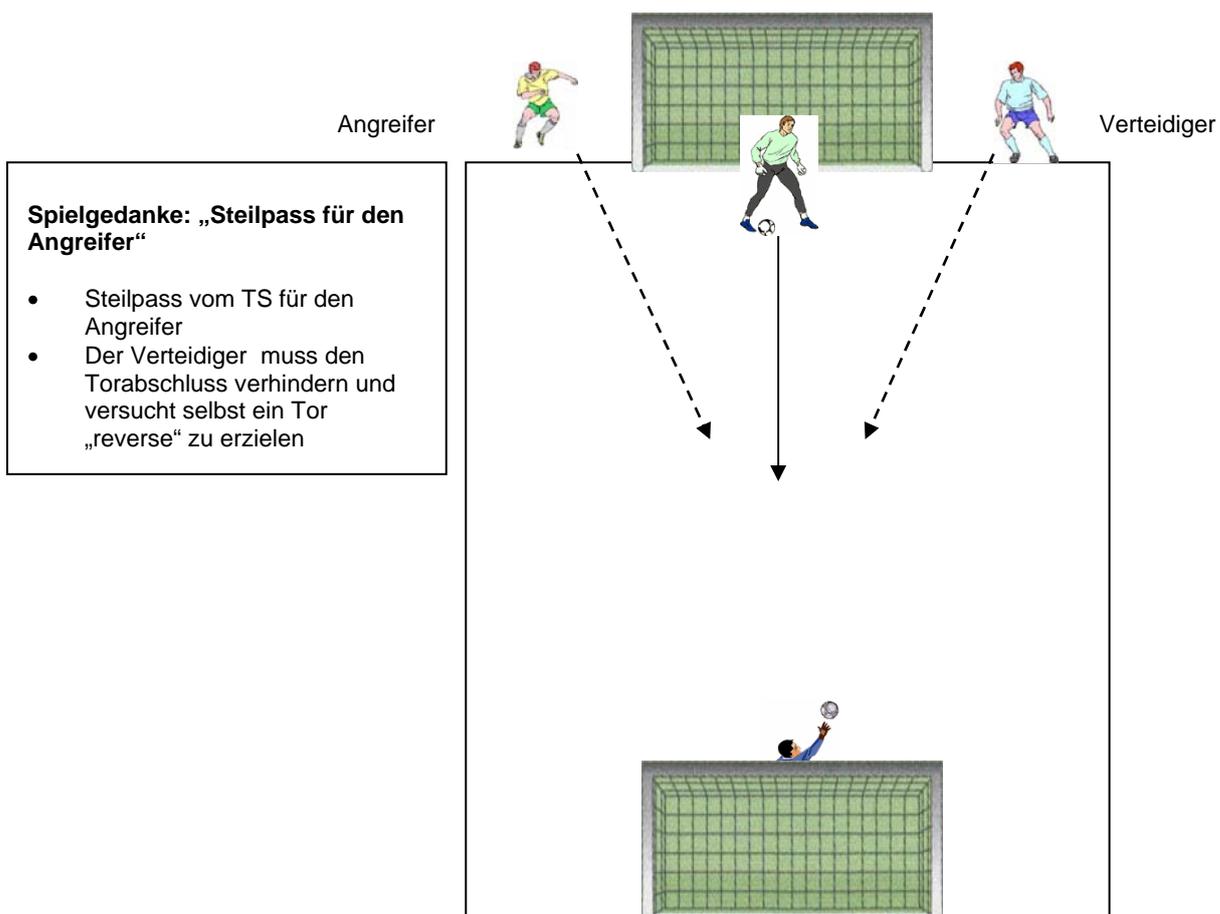
Variante: Einzelaktionen



SF 1 :Aktionsschnelligkeit/Dribbling (zyklisch/azyklisch unter Zeit-/Gegnerdruck « Endlosschleife »)



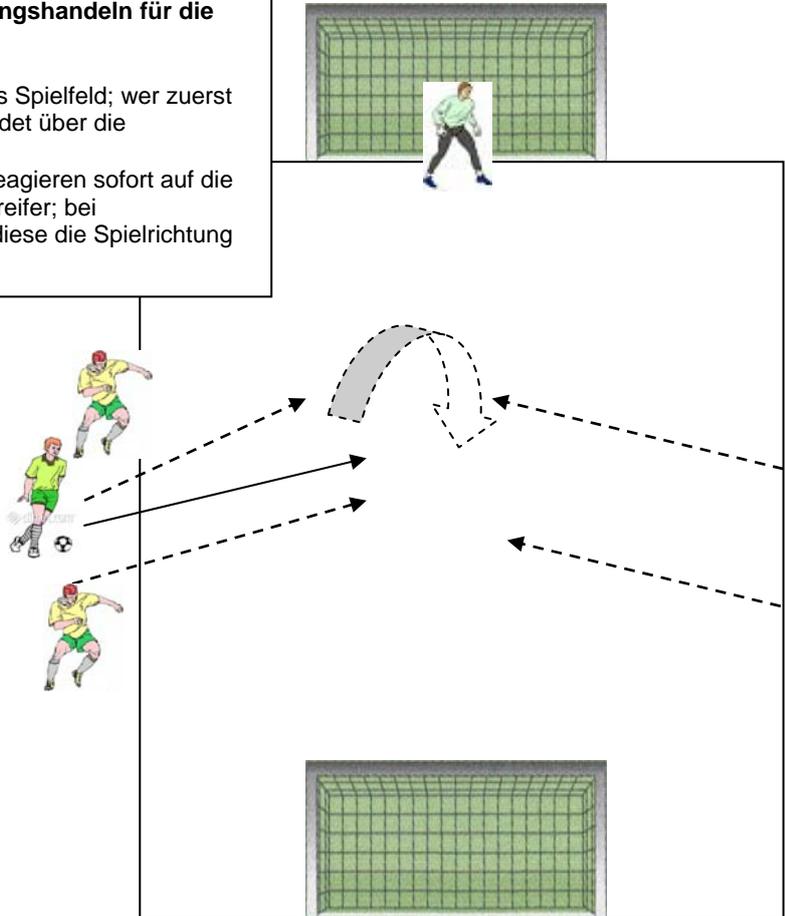
SF 2: Aktionsschnelligkeit/Dribbling (zyklisch/azyklisch unter Zeit-/Gegnerdruck)



SF 3: Aktionsschnelligkeit - Dribbling (zyklisch/azyklisch unter Zeit-/Gegnerdruck)

Spielgedanke: „Entscheidungshandeln für die Angreifer im 2 gegen 2“

- Pass des Trainers in das Spielfeld; wer zuerst in Ballbesitz ist entscheidet über die Spielrichtung
- Die „Nichtballbesitzer“ reagieren sofort auf die „Aktion“ der beiden Angreifer; bei Balleroberung müssen diese die Spielrichtung ändern



ÜF : Spielschnelligkeit/Aktionsschnelligkeit - Passen direkt

Spielgedanke: Spielschnelligkeit fördern
„one touch“-Fussball

-

