



**Trainingseinheit:**  
**Altersklasse: U 14/15**

**Schwerpunkt: Torchancen herausspielen**

### 1. Aufwärmen:

<u>Organisation:</u>	<u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>doppelter 16 m</li><li>Pass-Spiel zu zweit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Technikschulung</li><li>ÜF zum Pass-Spiel</li></ul>

### 2. Hauptteil:

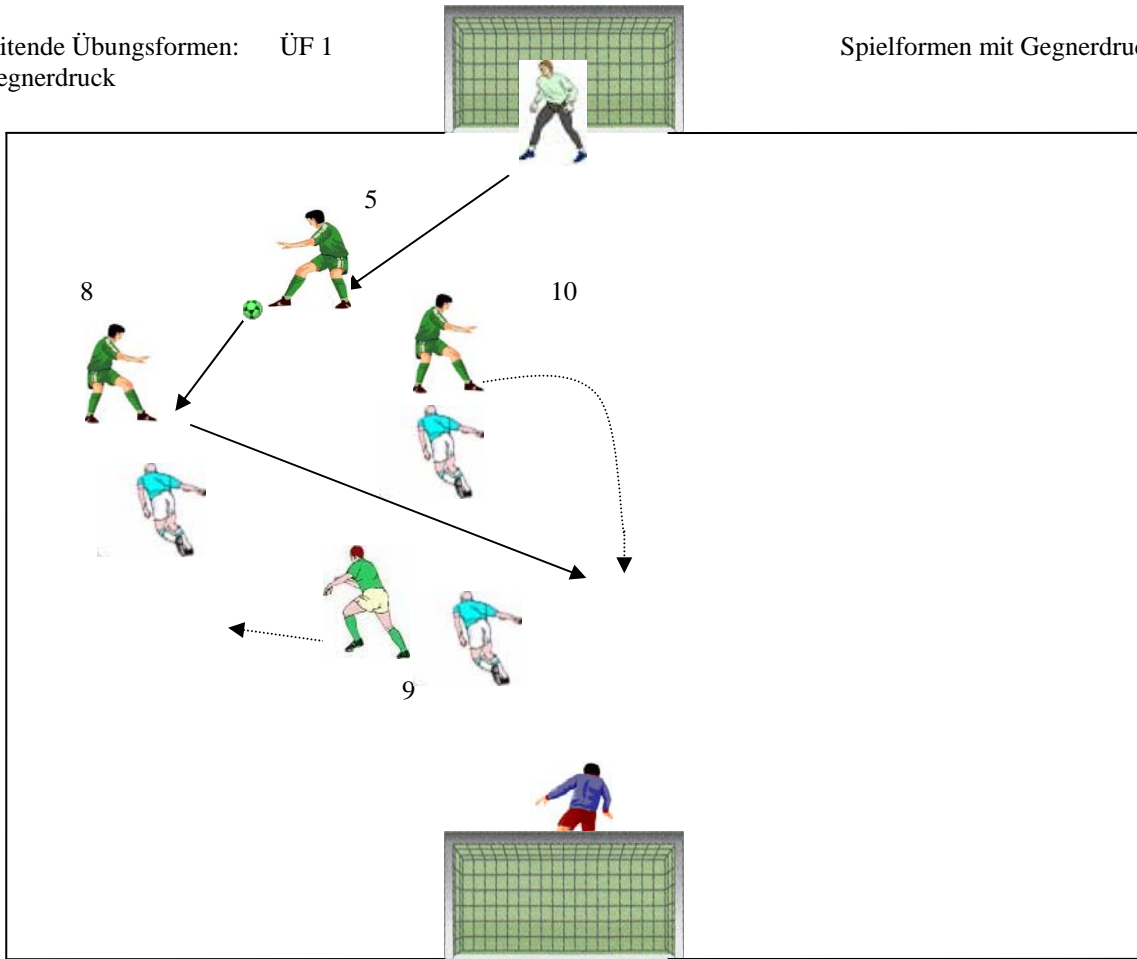
<u>Organisation:</u>	<u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u>
<p><u>vorbereitende ÜF:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>doppelter 16 m</li><li>2 Tore</li><li>Hütchen</li></ul> <p>ÜF dann als SF im 4 gegen 3</p> <p><u>SF 2:</u> 4+2 gegen 4+2 (5+2 gegen 5+2)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>doppelter 16 m</li><li>2 Tore</li><li>Hütchen</li></ul>	<p><b>Skizze 1:</b> Passfolge 1 läuft parallel auf beide Tore</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Spieleröffnung vom Ts auf 6</li><li><u>Passfolge:</u> 6 auf 5 auf 8 auf 10 („rollt ab“)</li><li>10 kommt zum Torabschluss</li><li>9 zieht Gegner aus dem Zentrum nach aussen</li></ul> <p><b>Skizze 2:</b> Passfolge 2 läuft parallel auf beide Tore</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Spieleröffnung vom Ts auf 6</li><li><u>Passfolge:</u> 6 auf 9 auf 10 („rollt ab“)</li><li>10 schickt 9 steil zum Torabschluss</li></ul> <p><b>Skizze 3:</b> Passfolge 3 läuft parallel auf beide Tore</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Spieleröffnung vom Ts auf 6</li><li><u>Passfolge:</u> 6 auf 9 auf 8 auf 10 („rollt ab“)</li><li>10 kommt zum Torabschluss</li><li>9 zieht Gegner aus dem Zentrum nach aussen</li></ul> <p><u>Alternative 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>9 bietet sich von aussen zum Steilpass an</li></ul> <p><b>Skizze 4:</b> Passfolge 3 läuft parallel auf beide Tore</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Spieleröffnung vom Ts auf 6</li><li><u>Passfolge:</u> 6 auf 9 (BA/BM nach aussen)</li><li>Pass nach innen auf mitgelaufenen 10</li><li>10 kommt zum Torabschluss</li></ul> <p><u>Alternative 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>8 bietet sich von aussen zum Steilpass an</li></ul> <p><b>Skizze 5:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>die Aussenspieler agieren im Direktspiel oder mit höchstens 2 Ballkontakten</li><li>Pass- und Laufwege beachten (siehe ÜF)</li></ul>

### Schluss:

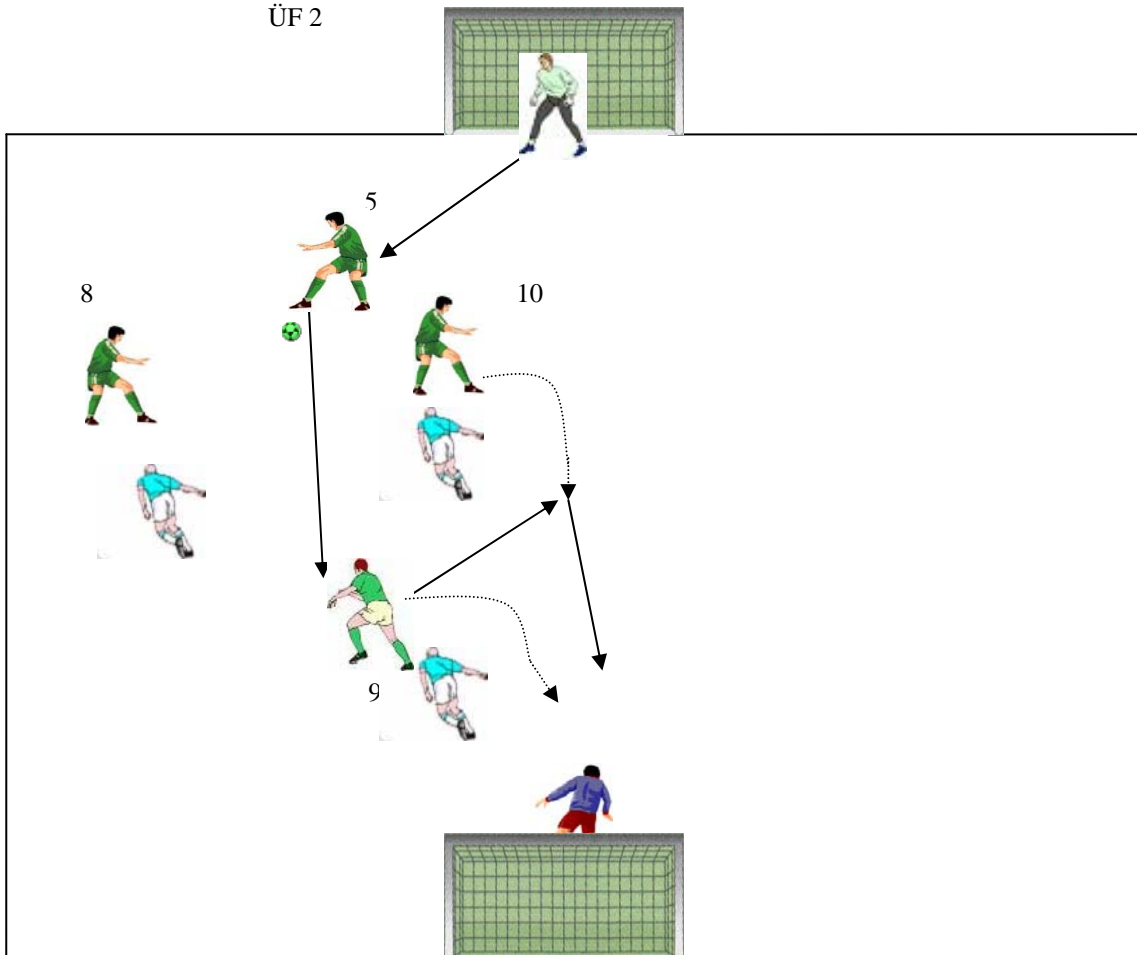
<u>Organisation:</u>	<u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u>
	Abschluss-Spiel

vorbereitende Übungsformen: ÜF 1  
ohne Gegnerdruck

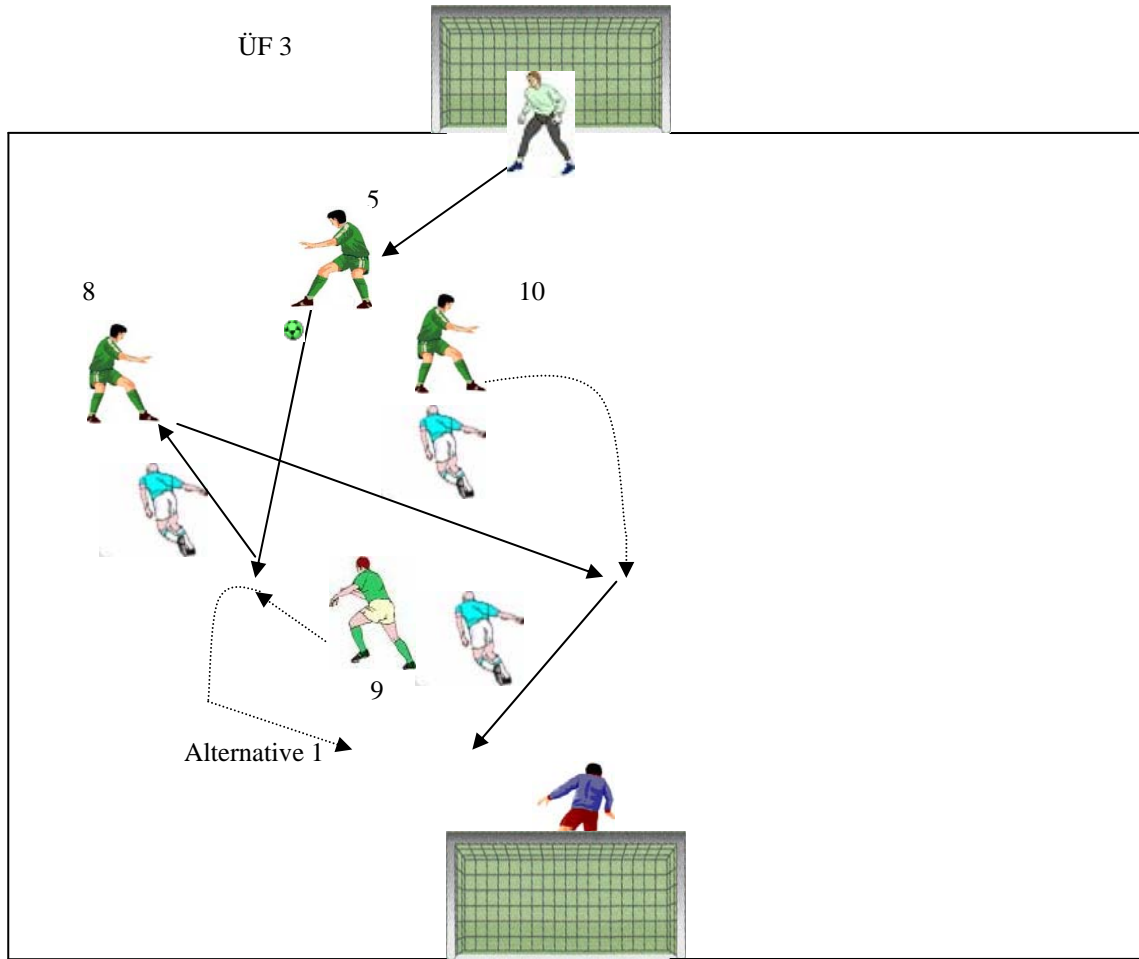
Spielformen mit Gegnerdruck



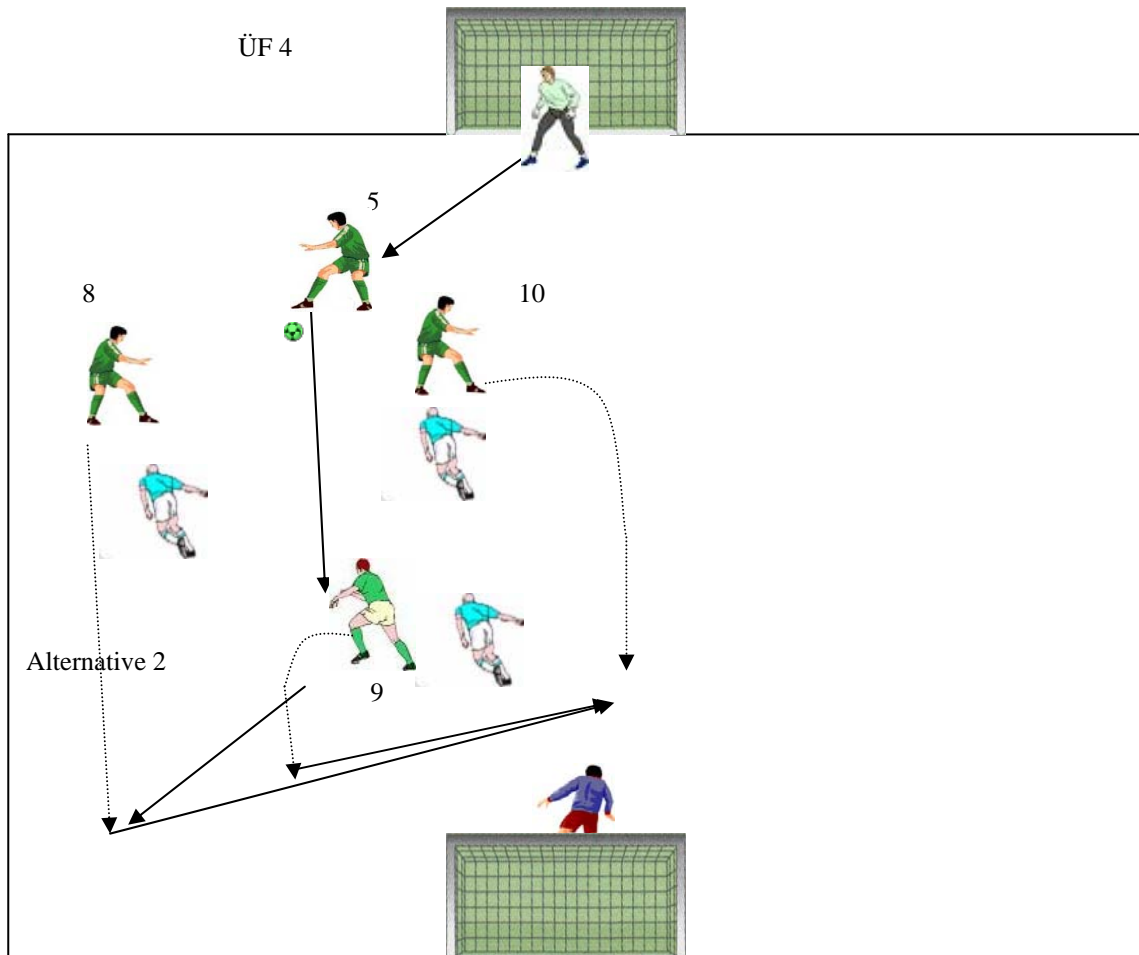
ÜF 2



ÜF 3



ÜF 4



SF 2

