

Trainingseinheit: Kurzschulung „Assamstadt“
Altersklasse: U 10 – U 11

Datum: 14.04.12

Schwerpunkt: Dribbling "azyklisch"

- Techniken des Dribbelns
- Kapper (Innen-Aussenseite)
- Finten – „Gegner frontal/seitlich“

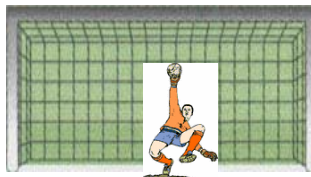
1.Aufwärmen:

<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 Gruppen • Hütchen • Bälle 	<p>Trainingsprogramm/Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikschiung • Rhythmuswechsel
---	--

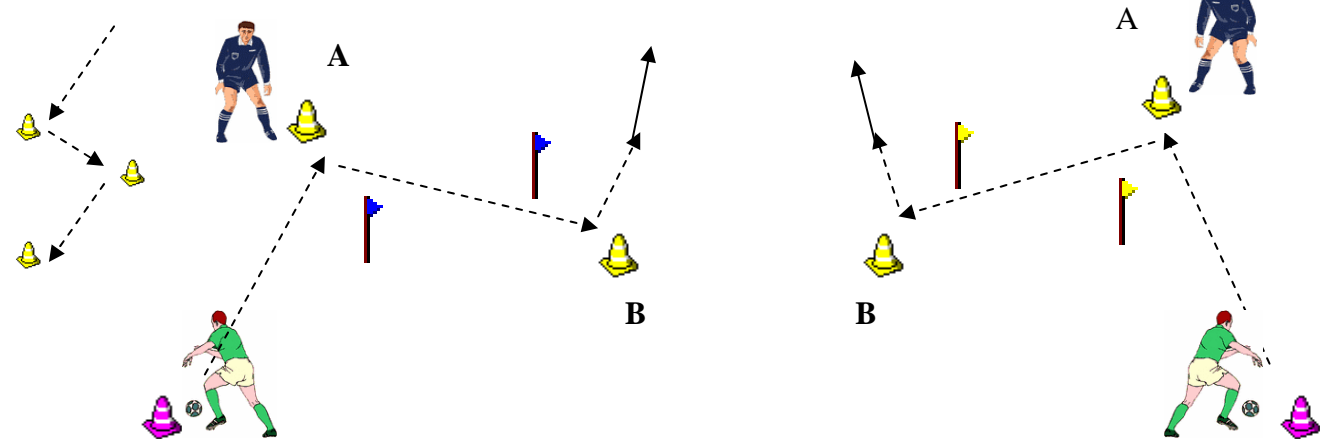
2.Hauptteil:

<p>Organisation:</p> <p><u>ÜF</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Kleintore mit Torspieler • Stangen • Hütchen 	<p>Trainingsprogramm/Inhalte:</p> <p>Skizzen</p>
---	---

ÜF „Kapper/Dribbling“



Rückweg: Kapper“



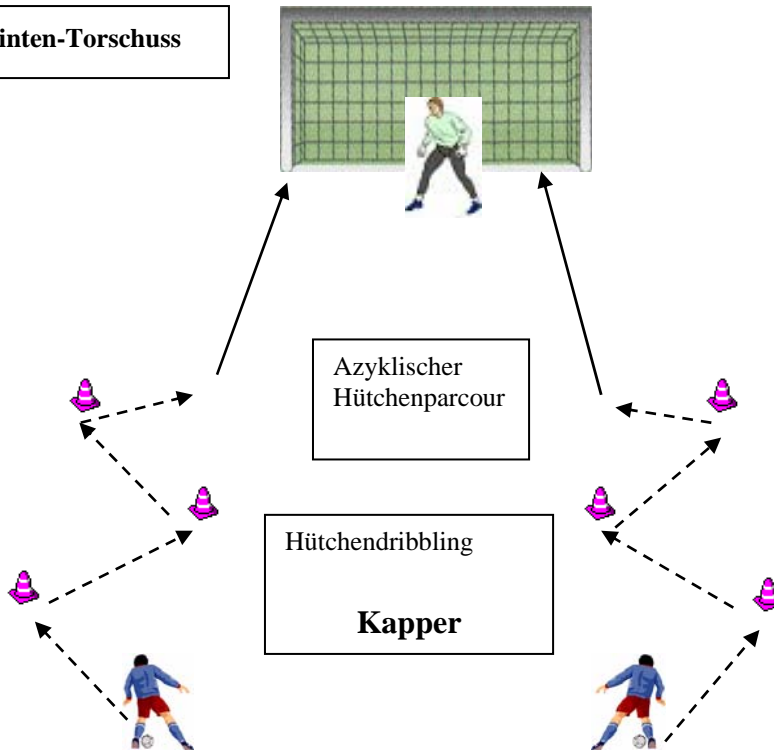
Ablauf über linke Seite

- Dribbling zur 1. Stange
- links um 1. Stange herum und Kappen mit links Innenseite vor Hütchen „A“
- Dribbling an 2. Stange
- rechts um 2. Stange herum und Kappen mit re Innenseite vor Hütchen „B“
- Torabschluss mit links
- Rückweg: Finten üben –Kapper „rechts/link“

Ablauf über rechte Seite:

- dto mit anderem Beineinsatz

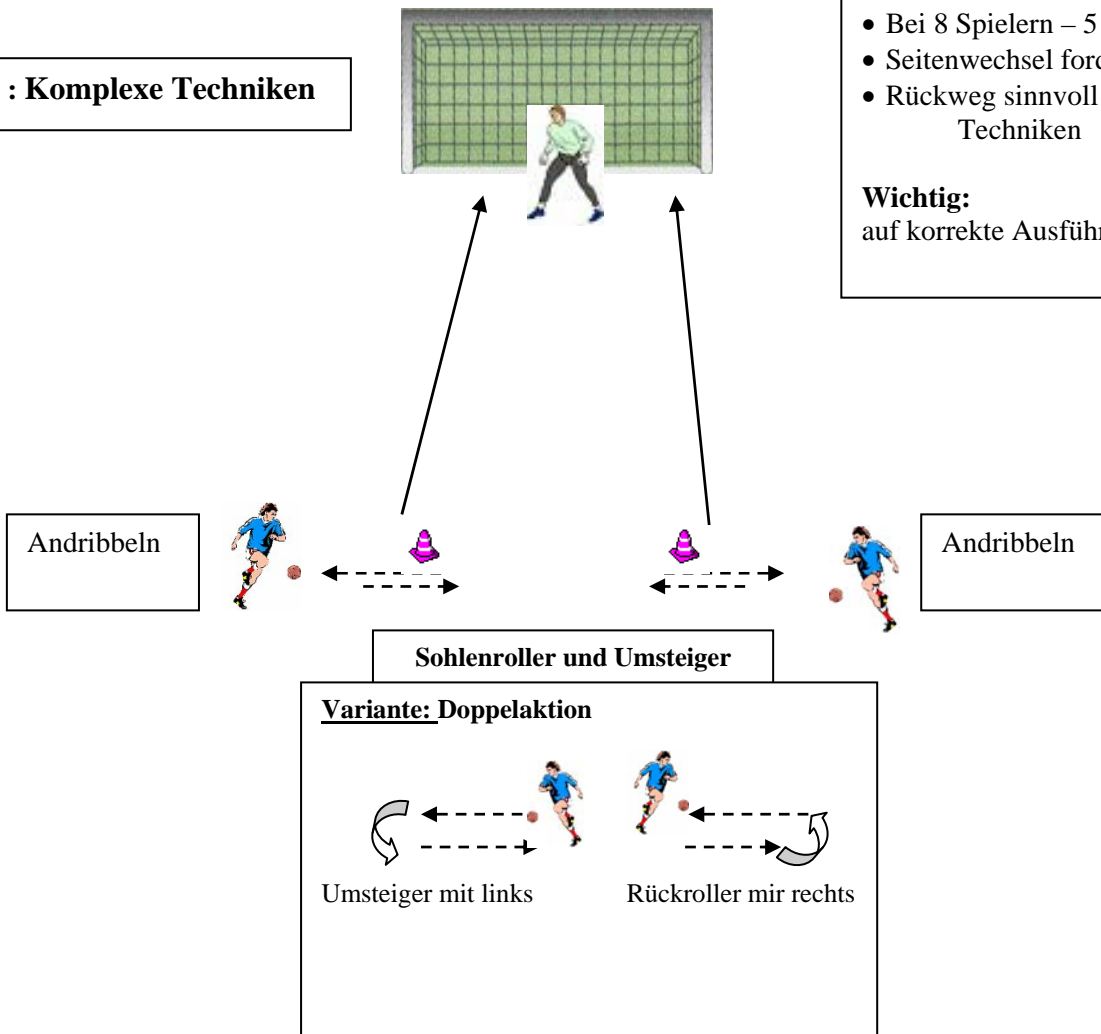
ÜF : Dribbling-Finten-Torschuss



- Bei 8 Spielern – 5 Durchgänge
- Seitenwechsel fordern
- Rückweg sinnvoll „Elementare Techniken“

Wichtig:
auf korrekte Ausführungen achten!

ÜF : Komplexe Techniken



- Bei 8 Spielern – 5 Durchgänge
- Seitenwechsel fordern
- Rückweg sinnvoll „Elementare Techniken“

Wichtig:
auf korrekte Ausführungen achten!

Wichtig : Durch geschickte Fragen die Spieler zum nachdenken anregen !!!