

Trainingseinheit: Kurzschulung „Assamstadt“
Altersklasse: U 12 – U 15

Datum: 14.04.12

Schwerpunkt:

- Finten (gesamtes Programm)
- Passen
- Dribbling

1. Aufwärmen:

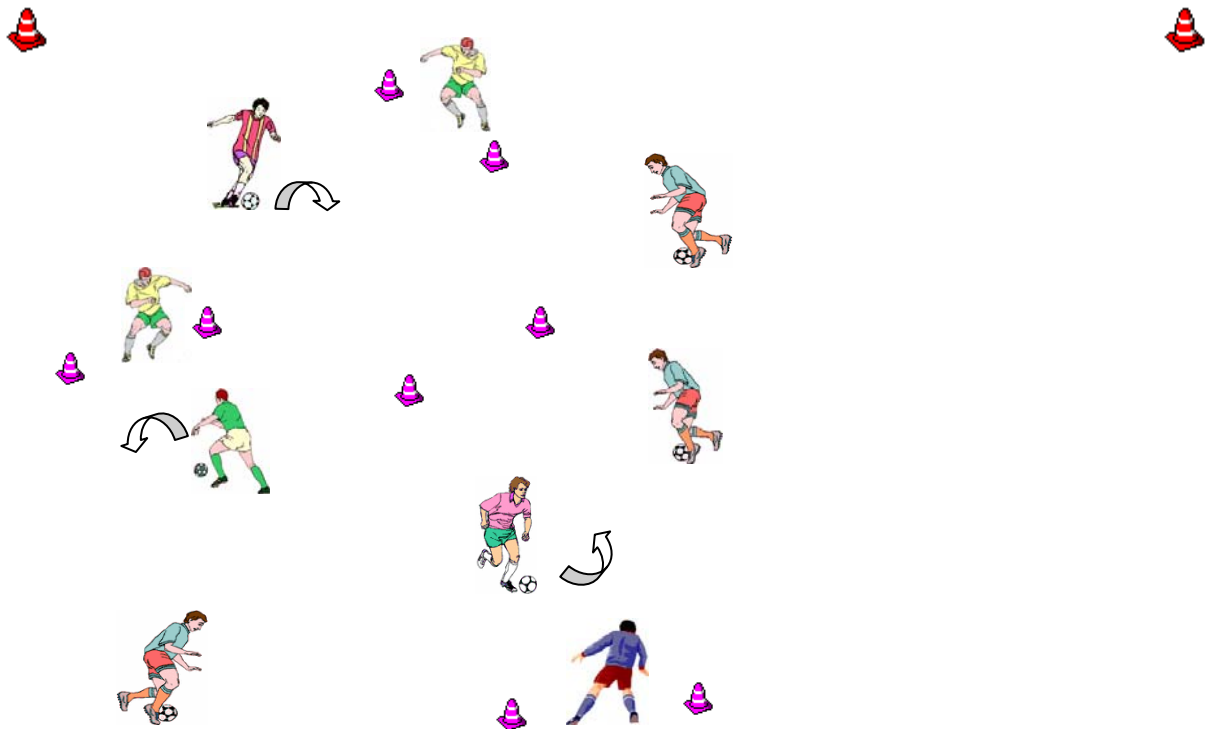
<u>Organisation:</u> 2 Gruppen	<u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u> Technikschulung <ul style="list-style-type: none">• frontale Finten: ÜS; Ronaldo; Kapper; Umsteiger
--	---

2. Hauptteil:

<u>Organisation:</u> Hütchen; Tor; Stangen; Hemdchen	<u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u> Skizzen
--	---

TE-Einstieg:

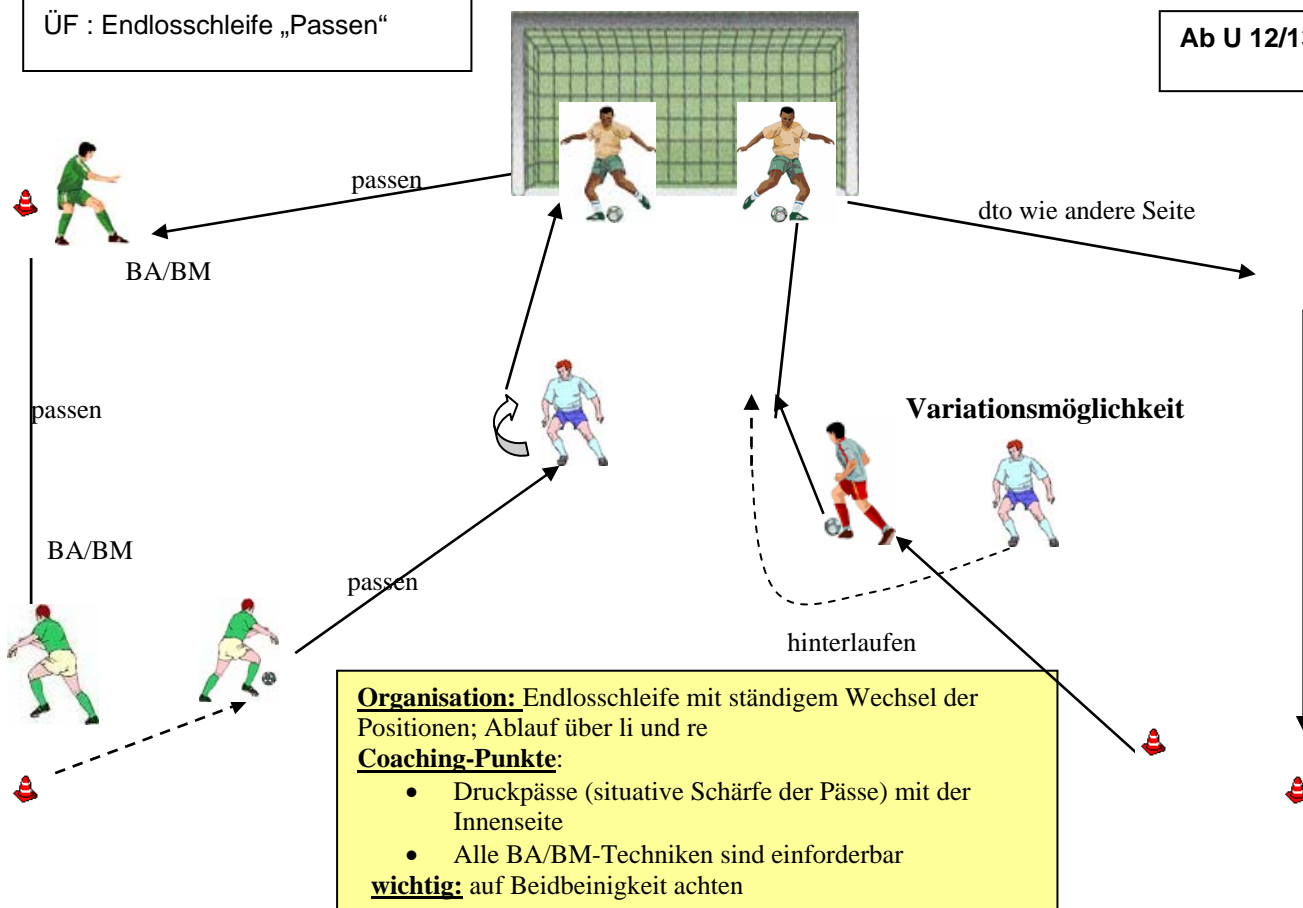
Dribbeln im begrenzten Raum mit Technikvorgaben (auch mit Störspielern, die die Hütchentore „zustellen“)



oder so

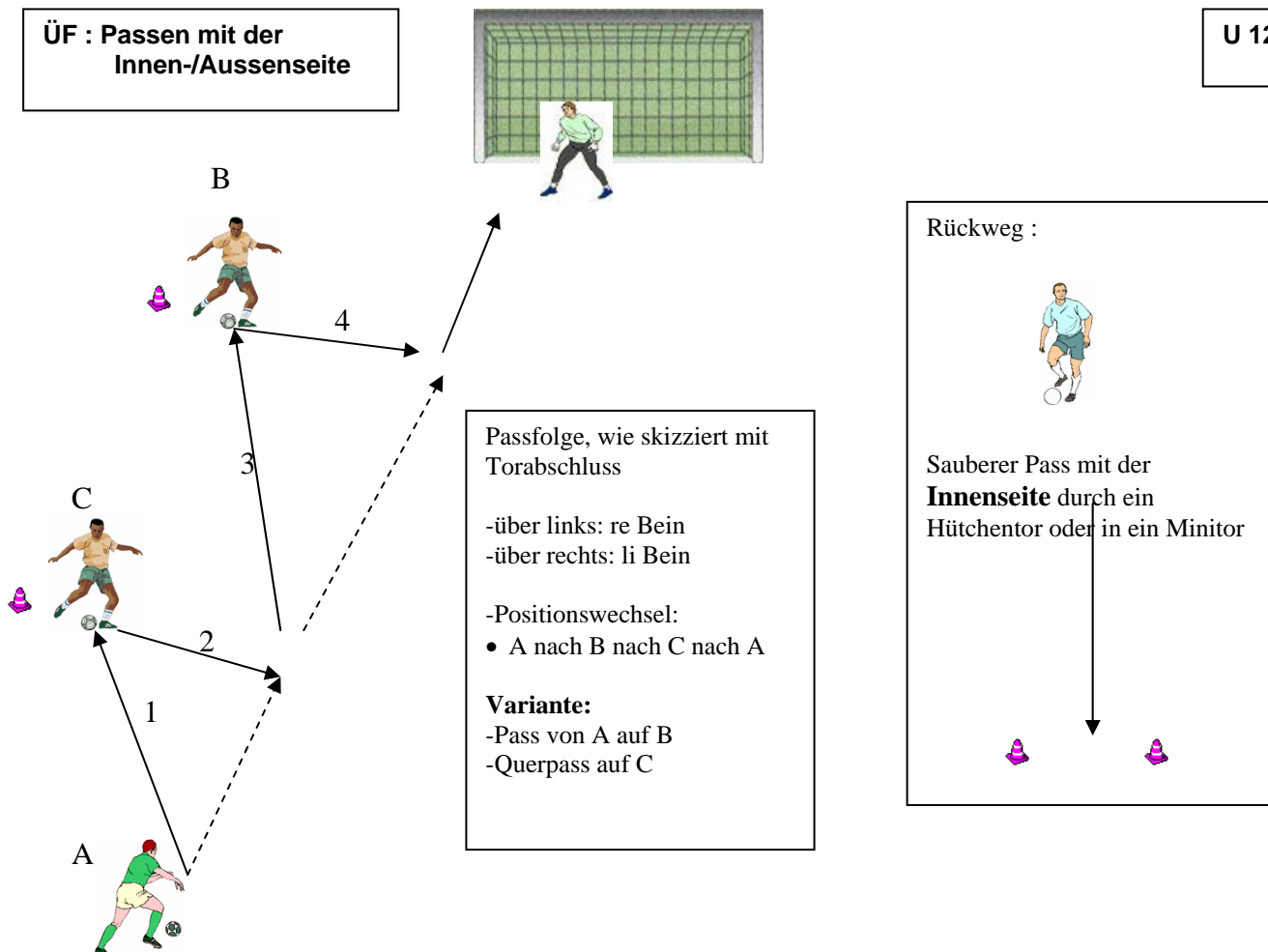
ÜF : Endlosschleife „Passen“

Ab U 12/13



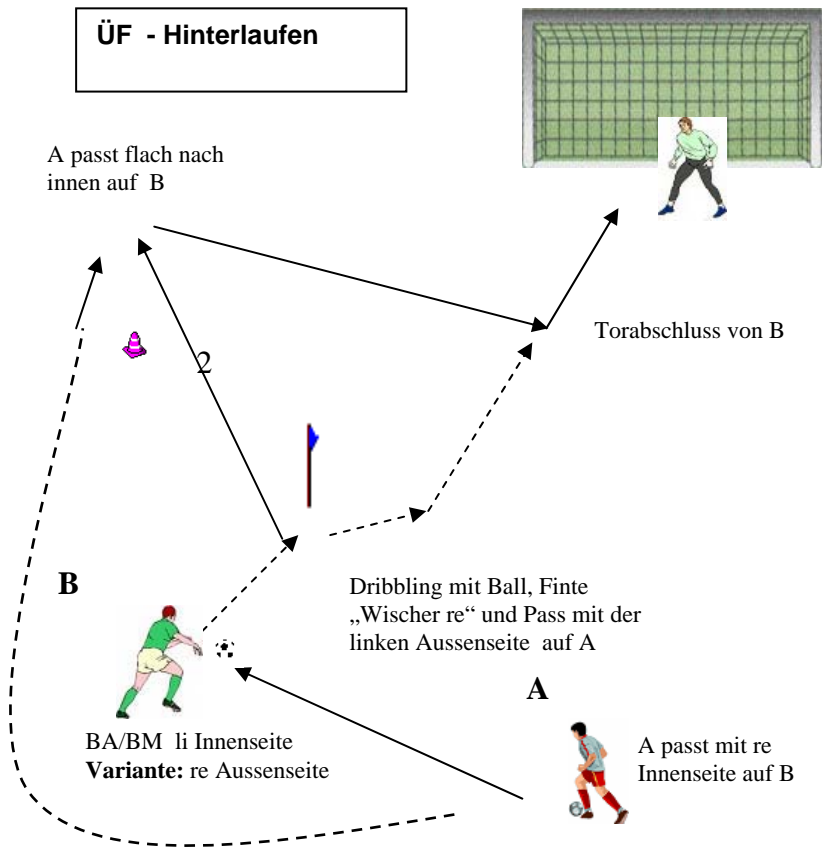
ÜF : Passen mit der Innen-/Aussenseite

U 12/13



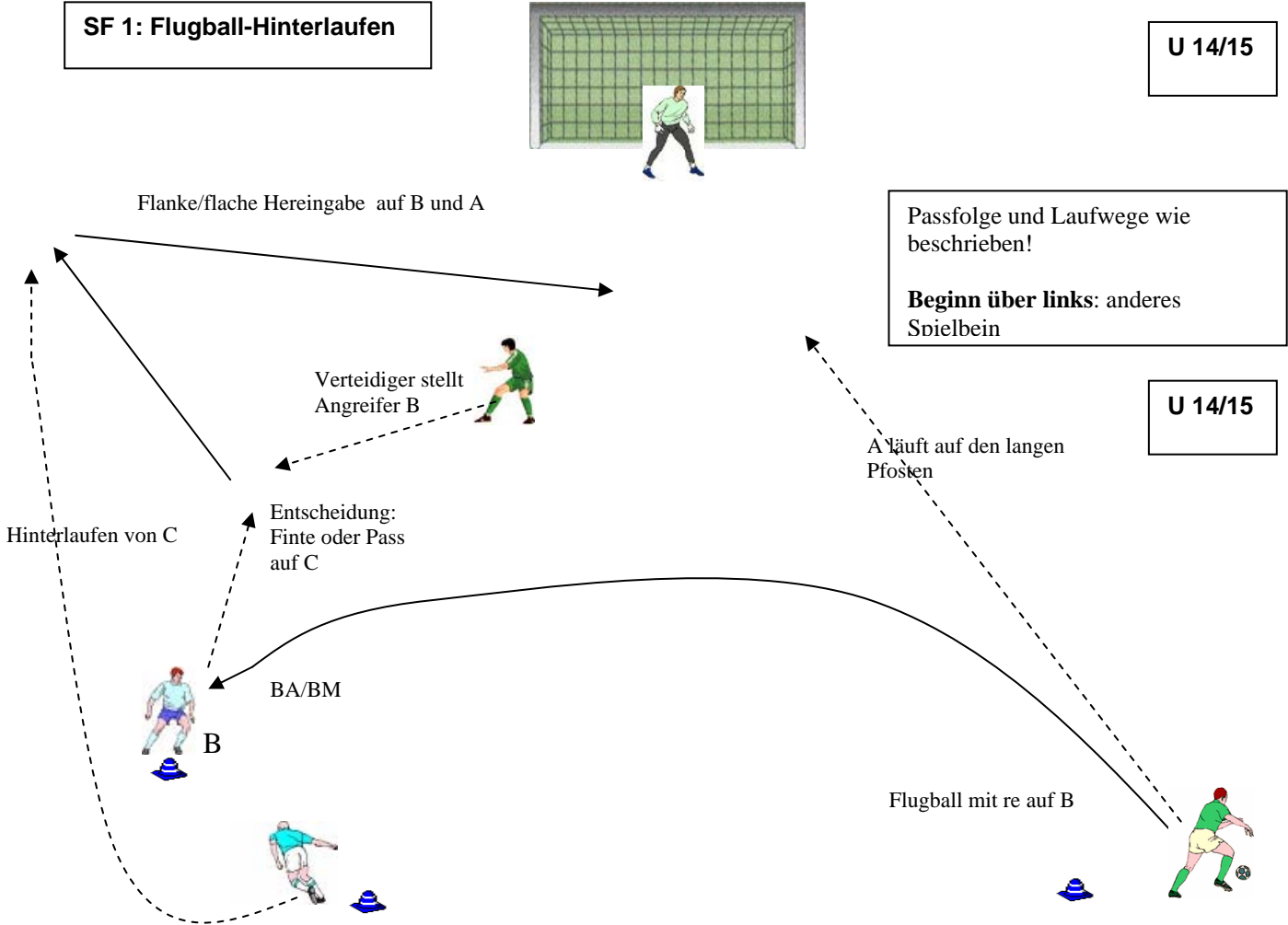
ÜF - Hinterlaufen

U 12/13



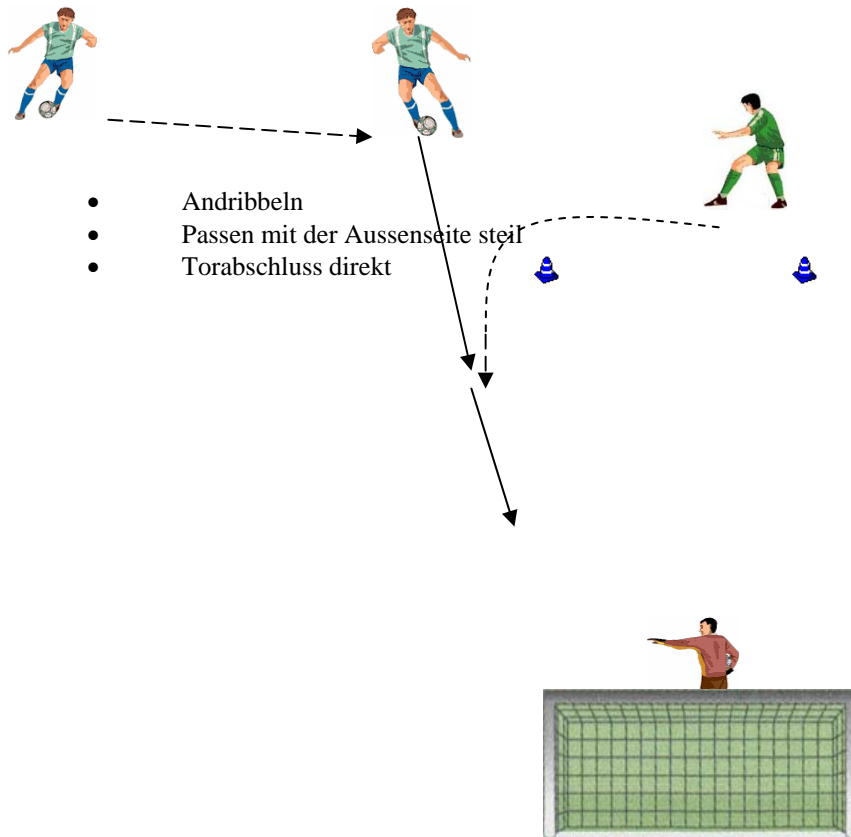
SF 1: Flugball-Hinterlaufen

U 14/15

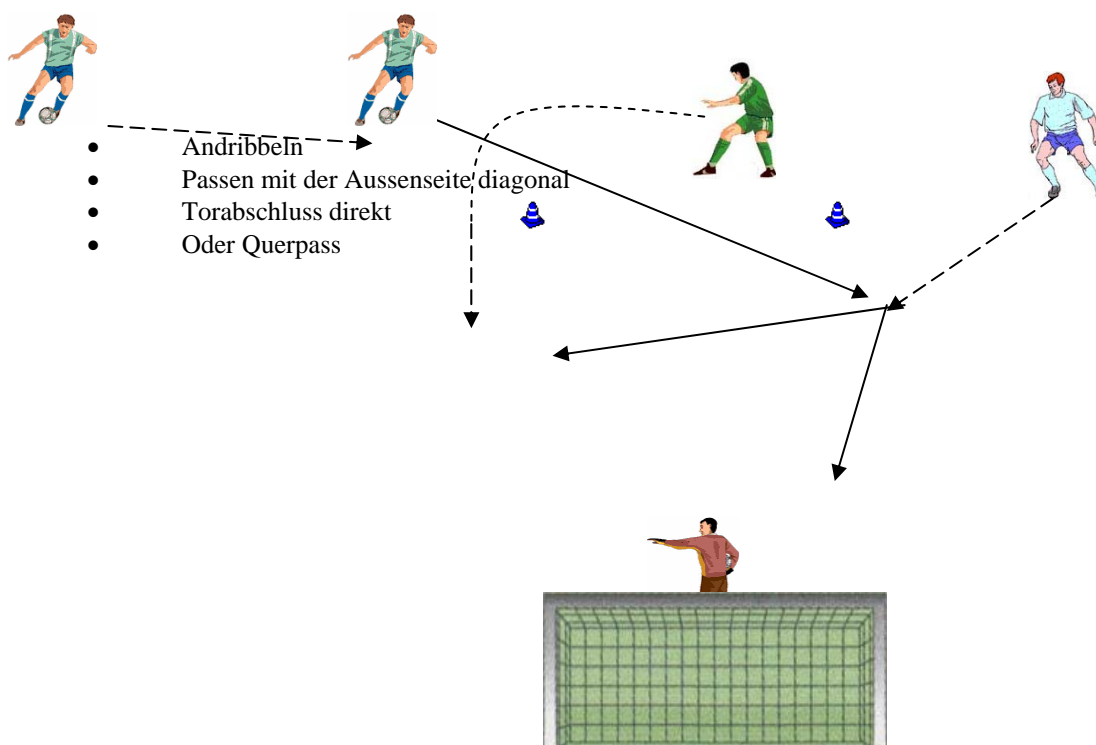


ÜF 1: Komplexform Passen mit der Aussenseite“

U 14/15

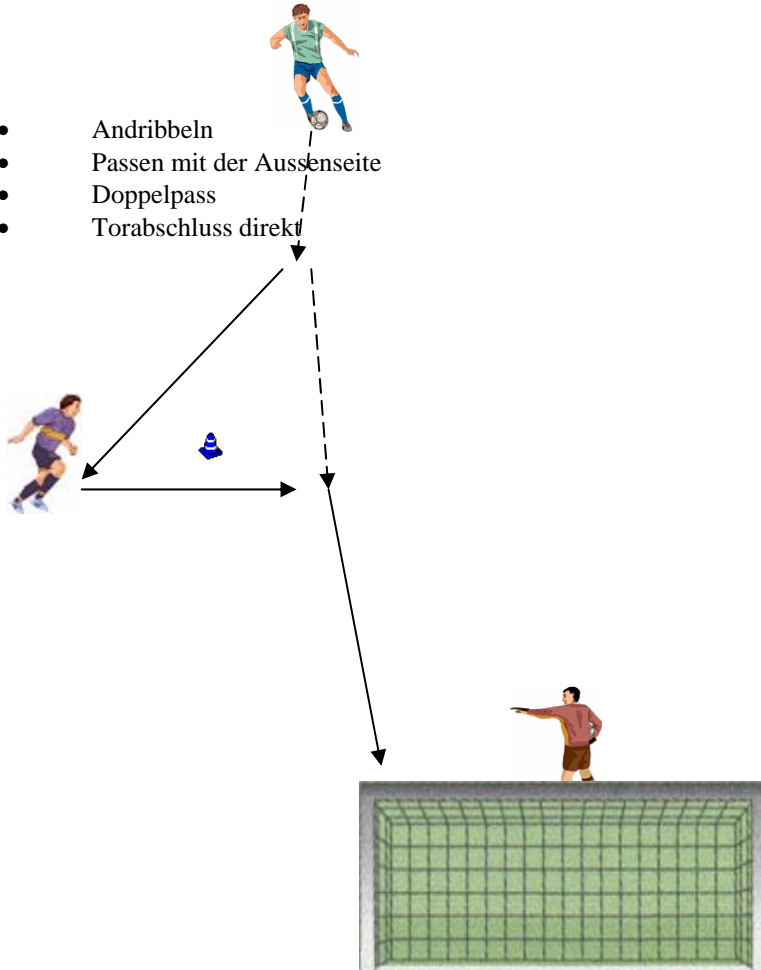


ÜF 2: Komplexform Passen mit der Aussenseite“



ÜF 3: Komplexform Passen mit der Aussenseite“

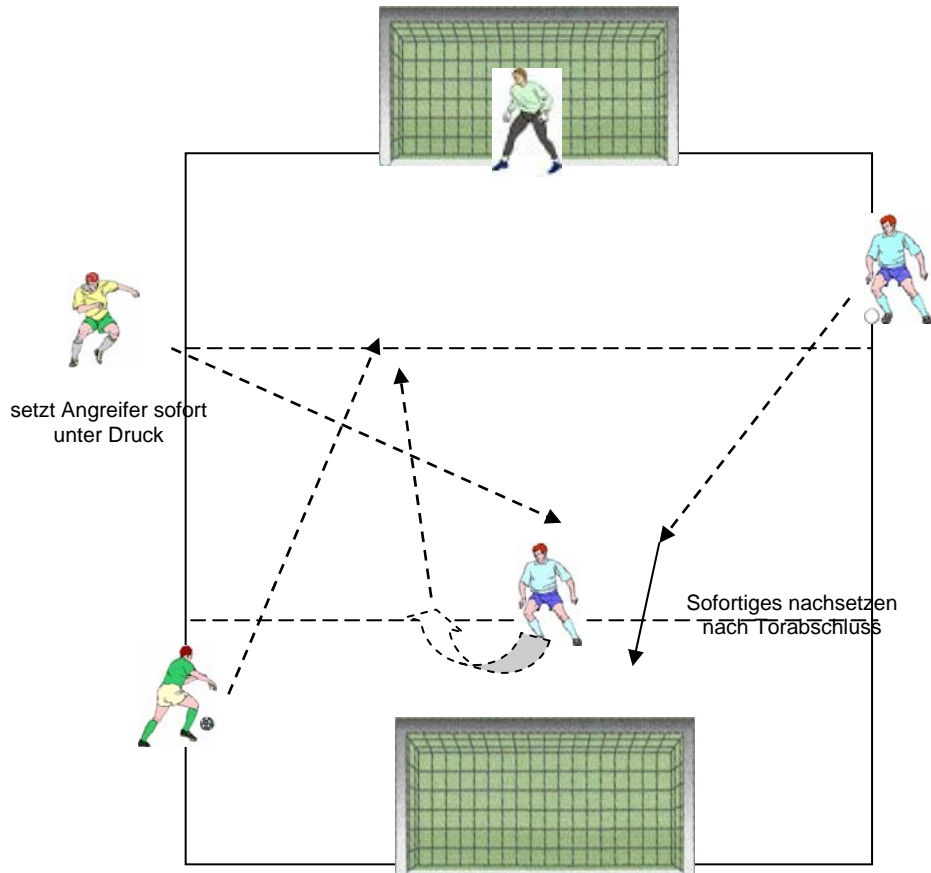
- Andribbeln
- Passen mit der Aussenseite
- Doppelpass
- Torabschluss direkt



WICHTIG: ÜBER RECHTE UND LINKE SEITE

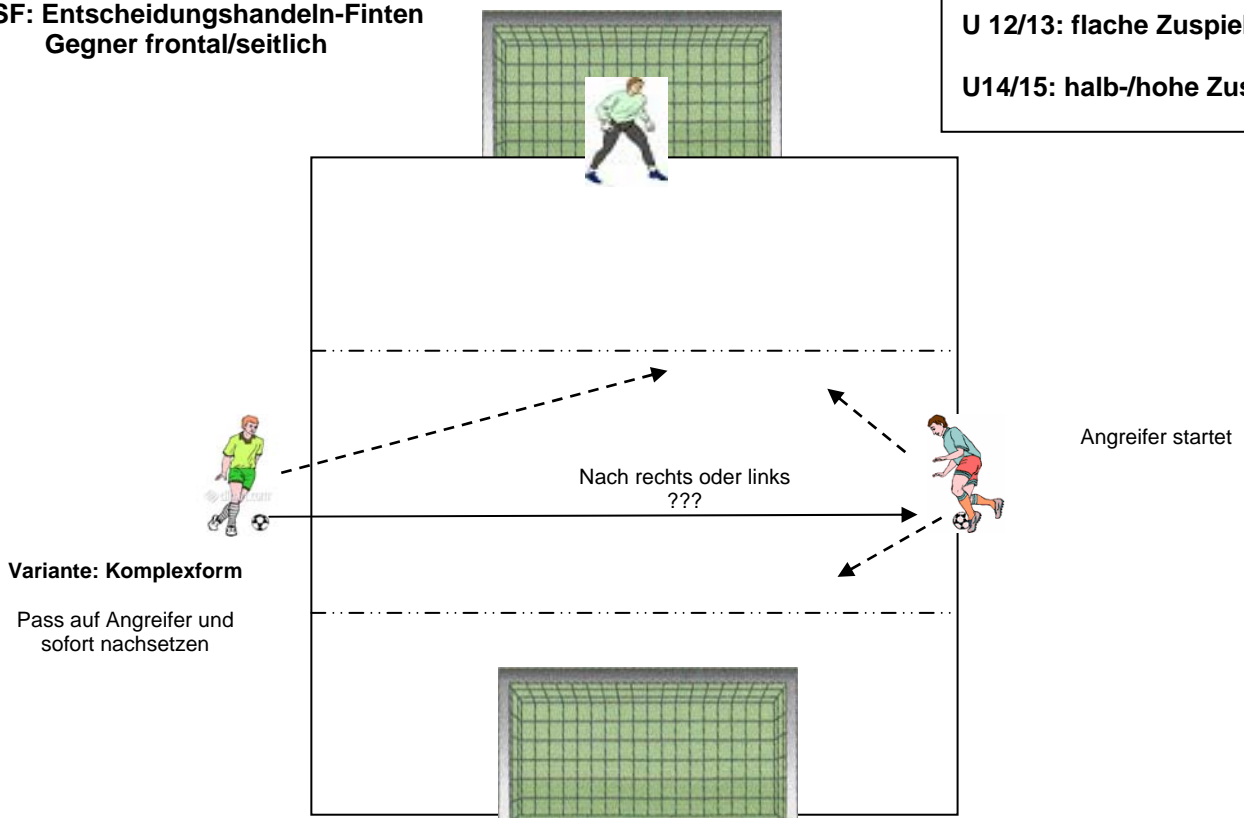
SF 1 : Dribbling (zyklisch unter Zeit-/Gegnerdruck « Endlosschleife »)

U14/15

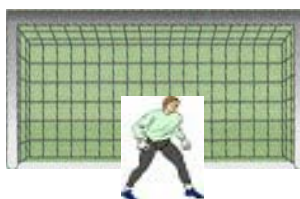


SF: Entscheidungshandeln-Finten
Gegner frontal/seitlich

U 12/13: flache Zuspiele
U14/15: halb-/hohe Zuspiele



**SF: Entscheidungshandeln-Finten
 Gegner im Rücken/seitlich**



U14/15: flache halb-/hohe Zuspiele

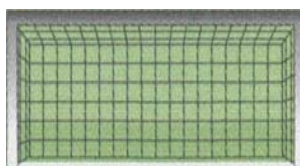
- Frontal zum Tor
- Seitlich zum Tor



Situatives Fintieren



**SF: Entscheidungshandeln-Finten
 Gegner frontal**



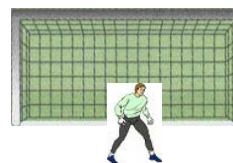
SF 1 - Übungsbeschreibung:

Der Angreifer startet, der Abwehrspieler befindet sich so weit seitlich mit Bewegungsrückstand, dass er nur mit äußerster Anstrengung den Angreifer stellen kann. Der Abwehrspieler ist nur auf der Linie aktiv. Der Angreifer wählt die offene Seite und entscheidet sich für schnelles Dribbling oder Finte gegen die Laufrichtung.

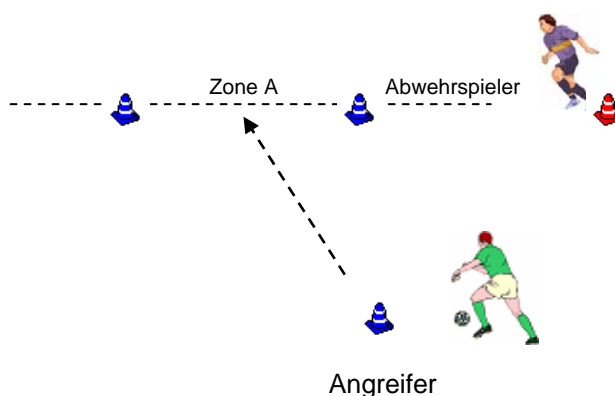
Organisation:

Hütchenlinie ca. 6m, der Abwehrspieler befindet sich ca. 6m neben dem Hütchen, der Angreifer ca. 4 m von der Linie entfernt. An einer Station agieren vier 1-1 Pärchen. Wechsel nach jedem Versuch.

Über beide Angriffsseiten



U 12/13



Variation für U 13

- Der Abwehrspieler passt auf den Angreifer
- BA/BM des Angreifers situativ
- Der Abwehrspieler agiert im Raum vor der Abwehrlinie

Kontrolllinie

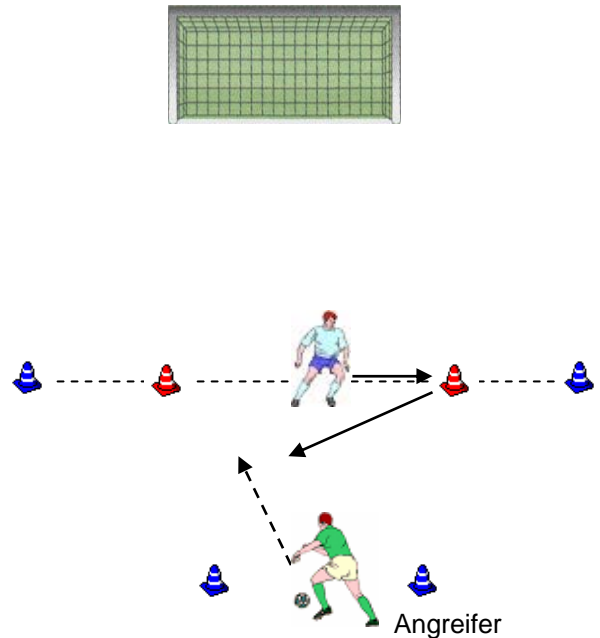
SF2 - Übungsbeschreibung:

Der Abwehrspieler beginnt und startet zum Hütchen links oder rechts, berührt das Hütchen und es kommt um 1-1. Der Angreifer wählt die offene Seite und entscheidet sich für schnelles Dribbling oder Finte gegen die Laufrichtung.

Organisation:

Vier 1-1 Pärchen agieren an einer Station.
Gewinnt der Angreifer den Zweikampf (Dribbling/Finte), bleibt er Angreifer. Hütchenlinie ca. 10 m, innere Zone ca. 7m evtl. variabel.
Abstand des Angreifers zum Abwehrspieler ca. 4 m, variabel. Die Abstände sind so zu gestalten, dass der Angreifer nicht einfach durchstarten kann, sondern der Abwehrspieler bei hohem Einsatz die Möglichkeit hat, in den Zweikampf zu kommen.

Über beide Angriffsseiten



Variation für U 13

-Der Abwehrspieler agiert im Raum vor der Abwehrlinie

Konterlinie