



Trainingseinheit:
Altersklasse: U 14/15

Schwerpunkt: Torchancen herausspielen

1. Aufwärmen:

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

2. Hauptteil:

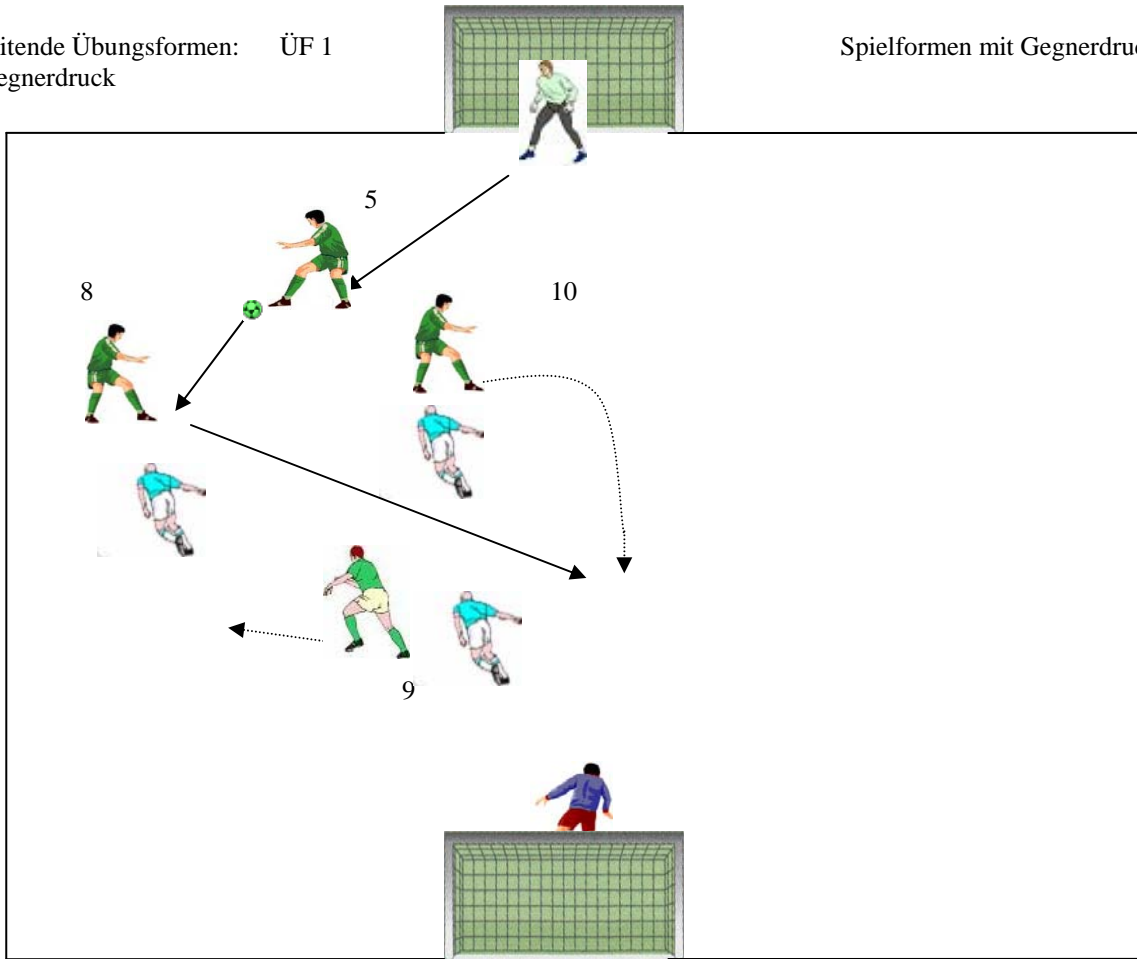
<p><u>Organisation:</u></p> <p><u>vorbereitende ÜF:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • doppelter 16 m • 2 Tore • Hütchen <p>ÜF dann als SF im 4 gegen 3</p> <p><u>SF 2:</u> 4+2 gegen 4+2 (5+2 gegen 5+2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • doppelter 16 m • 2 Tore • Hütchen 	<p><u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u></p> <p>Skizze 1: Passfolge1 läuft parallel auf beide Tore</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spieleröffnung vom Ts auf 6 • <u>Passfolge:</u> 6 auf 5 auf 8 auf 10 („rollt ab“) • 10 kommt zum Torabschluss • 9 zieht Gegner aus dem Zentrum nach aussen <p>Skizze 2: Passfolge2 läuft parallel auf beide Tore</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spieleröffnung vom Ts auf 6 • <u>Passfolge:</u> 6 auf 9 auf 10 („rollt ab“) • 10 schickt 9 steil zum Torabschluss <p>Skizze 3: Passfolge 3 läuft parallel auf beide Tore</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spieleröffnung vom Ts auf 6 • <u>Passfolge:</u> 6 auf 9 auf 8 auf 10 („rollt ab“) • 10 kommt zum Torabschluss • 9 zieht Gegner aus dem Zentrum nach aussen <p><u>Alternative 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 9 bietet sich von aussen zum Steilpass an <p>Skizze 4: Passfolge 3 läuft parallel auf beide Tore</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spieleröffnung vom Ts auf 6 • <u>Passfolge:</u> 6 auf 9 (BA/BM nach aussen) • Pass nach innen auf mitgelaufenen 10 • 10 kommt zum Torabschluss <p><u>Alternative 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 bietet sich von aussen zum Steilpass an <p>Skizze 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Aussenspieler agieren im Direktspiel oder mit höchstens 2 Ballkontakten • Pass- und Laufwege beachten (siehe ÜF)
---	---

Schluss:

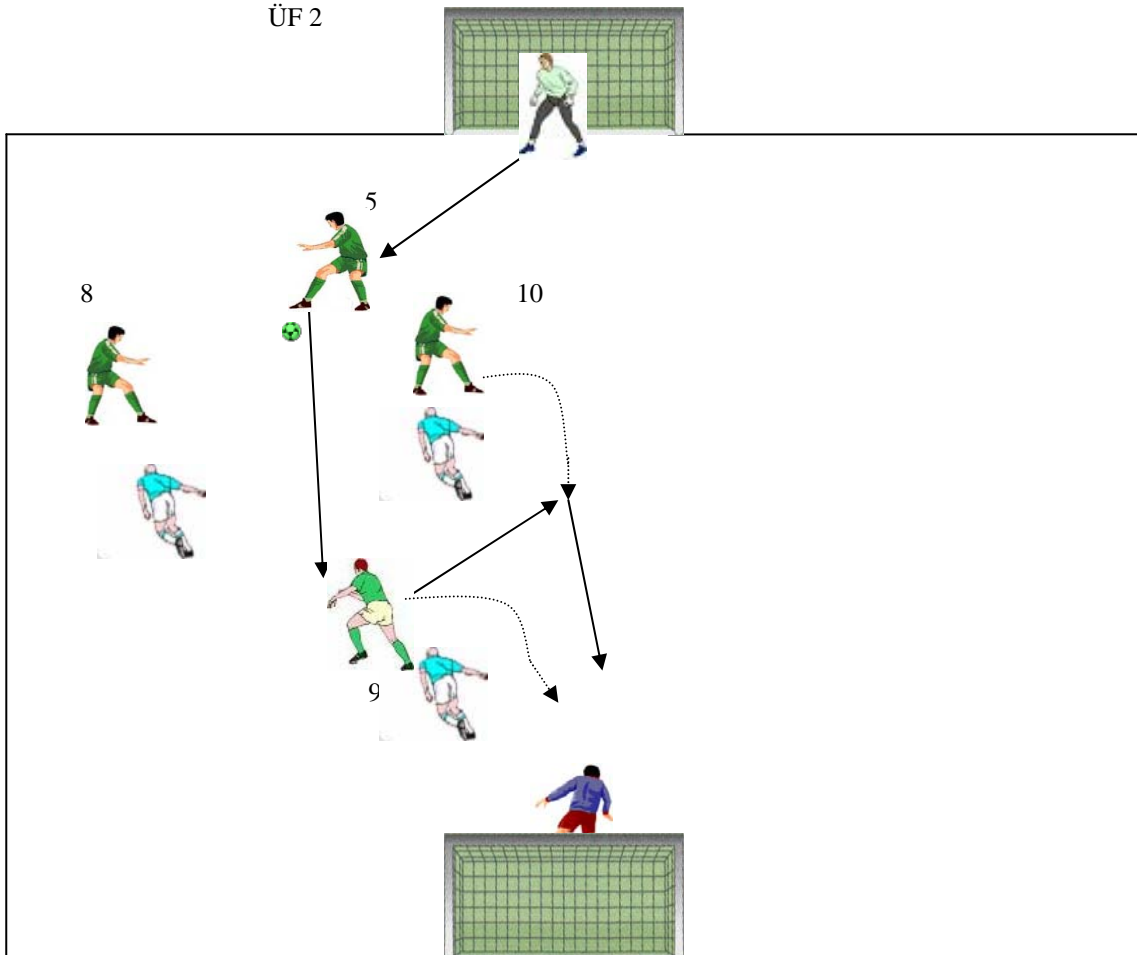
<p><u>Organisation:</u></p>	<p><u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u></p> <p>Abschluss-Spiel</p>
------------------------------------	--

vorbereitende Übungsformen: ÜF 1
ohne Gegnerdruck

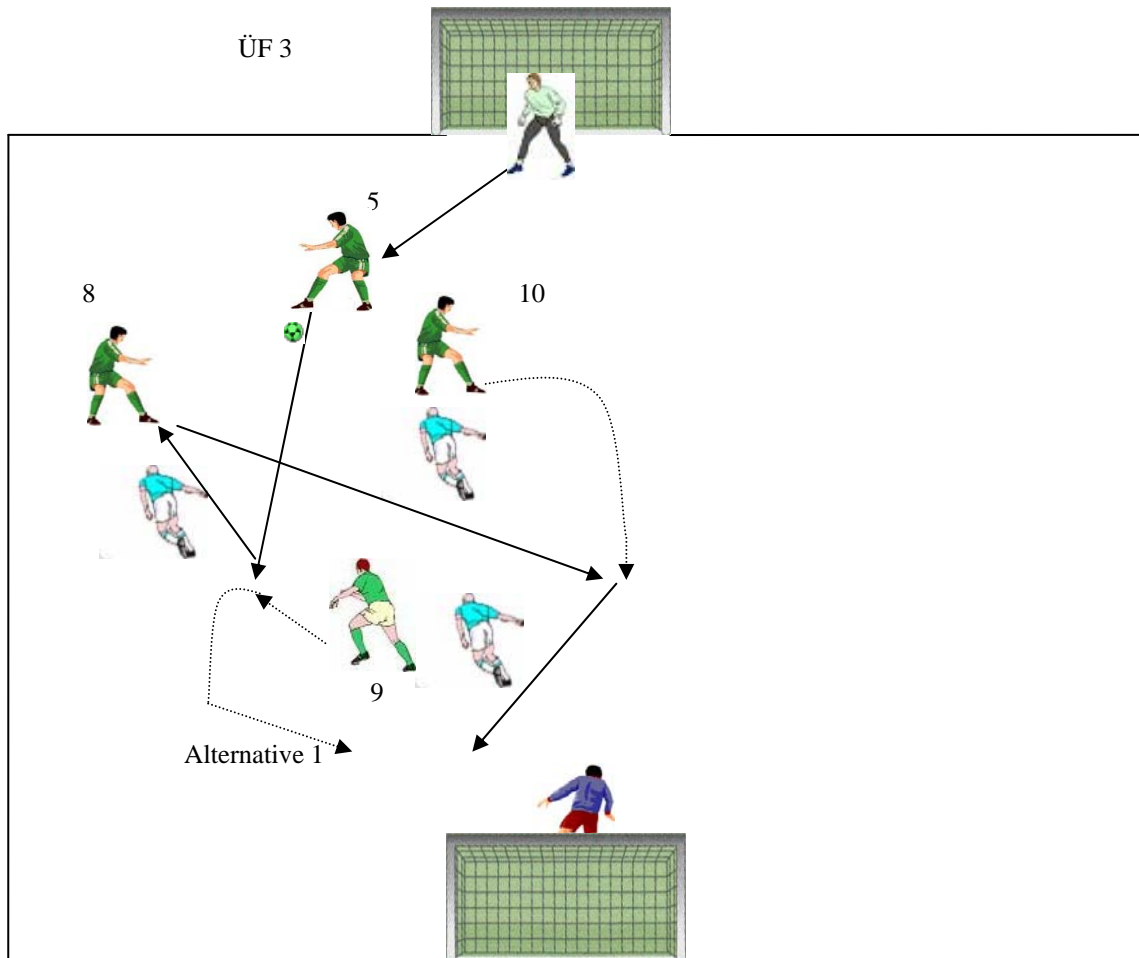
Spielformen mit Gegnerdruck



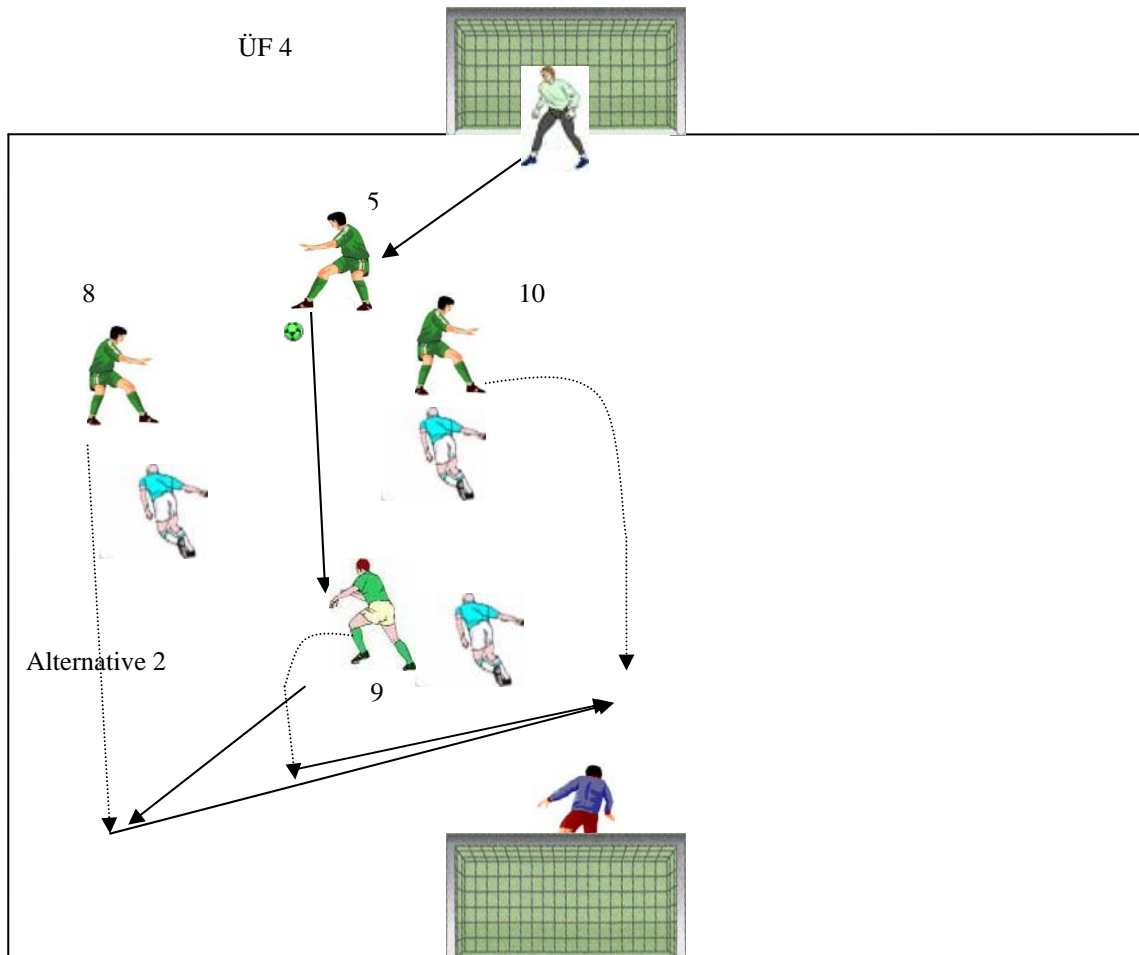
ÜF 2



ÜF 3



ÜF 4



SF 2

