



Mannschaftstraining

LVTT USV Eschen/Mauren

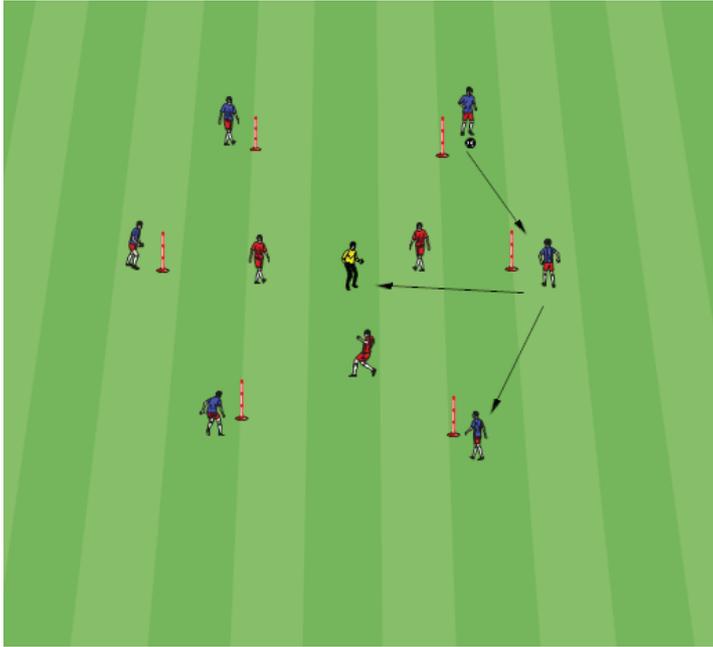
KONTINUIERLICHER SPIELAUFBAU

B-Junioren

Übungen:

Rapid 6, US Lecce 1, US Lecce 2, Schweiz 2, Ungarn 3

Eigentümer	rpauritsch
Anzahl an Übungen	5
Dauer	01:15:00
Anzahl an Schritten	4
Trainingsgruppe	216 Spieler
Trainingsort	Ganzes Spielfeld
Trainingsschwerpunkte	Aerob-Anaerob FOR
Terminbeginn	11/6/2014 6:00:00 PM
Terminende	11/7/2014 7:30:00 PM

**Übungsbeschreibung:**

Ballhalten mit 6 Aussenspielern und einem zentral positionierten Torhüter gegen drei Defensivspieler in der Mitte. Der Torhüter ist Joker und spielt mit Hand und Fuss. Er bewegt sich nur im Zentrum des Spielfelds. Die Stangen dienen als passive Gegenspieler und dürfen weder vom Ball noch von einem Spieler berührt werden.

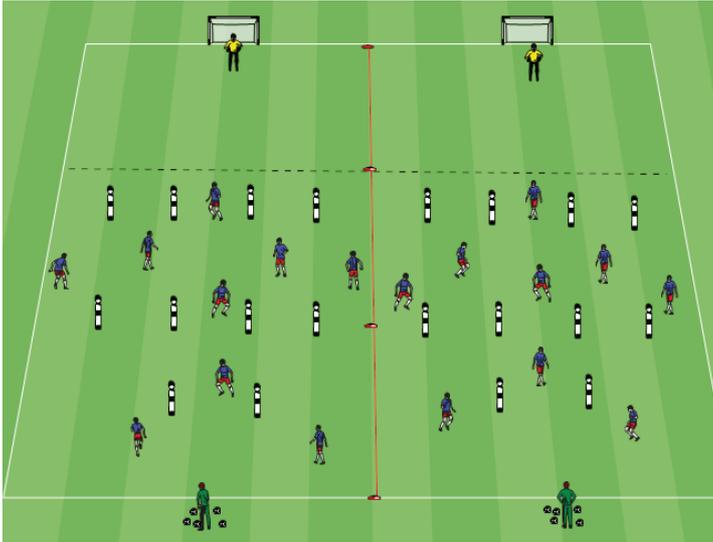
Coachingpunkte:

- Passqualität
- offensive/situationsbedingte Ballmitnahme
- freie Passlinie suchen
- Orientierung

Belastungszeit:

Serien: 1
Serienpause:
Wiederholungen/Dauer: 15´
Wiederholungspause:
Zone:

Videos/
Bilder:

**Übungsbeschreibung:**

2 Teams arbeiten parallel auf jeweils ein Tor. Der Trainer spielt dem Innenverteidiger oder dem zentralen Mittelfeldspieler den Ball zu. Aus den vorgegebenen Grundpositionen wird ein kontinuierlicher Spielaufbau bis zum Torabschluss durchgeführt. Je nach Spielanlage und Spielsystem werden die Laufwege einstudiert.

Coachingpunkte:

- Passqualität
- offensive/situationsbedingte Ballmitnahme
- freie Passlinie suchen
- Orientierung
- Laufwege

Belastungszeit:

Serien: 1
Serienpause:
Wiederholungen/Dauer: 15'
Wiederholungspause:
Zone:

Videos/
Bilder:

**Übungsbeschreibung:**

2 Teams arbeiten jeweils auf das gegnerische Tor. Die Torhüter spielen gleichzeitig ihrem Innenverteidiger oder zentralen Mittelfeldspieler den Ball zu. Aus den vorgegebenen Grundpositionen wird ein kontinuierlicher Spielaufbau bis zum Torabschluss durchgeführt. Je nach Spielanlage und Spielsystem werden die Laufwege einstudiert.

Coachingpunkte:

- Passqualität
- offensive/situationsbedingte Ballmitnahme
- freie Passlinie suchen
- Orientierung
- Laufwege

Belastungszeit:

Serien: 1
Serienpause:
Wiederholungen/Dauer: 15'
Wiederholungspause:
Zone:

Videos/
Bilder:

**Übungsbeschreibung:**

Der Torhüter spielt dem Innenverteidiger, dem zentralen Mittelfeldspieler oder dem Joker von Team Blau an. Rot stellt in der neutralen Zone die Passwege zu. Danach versuchen die roten Spieler der Mittelzone den Pass auf die blauen Offensivspieler in die neutrale Zone zu unterbinden. Blau schliesst auf das gegnerische Tor ab, nachdem sie den Pass aus der Mittelzone zugespielt bekommen haben.

Coachingpunkte:

- Passqualität
- offensive/situationsbedingte Ballmitnahme
- freie Passlinie suchen
- Orientierung
- Laufwege

Belastungszeit:

Serien: 1
 Serienpause:
 Wiederholungen/Dauer: 15'
 Wiederholungspause:
 Zone:

Videos/
 Bilder:

**Übungsbeschreibung:**

freies Spiel 9-9 auf zwei Tore mit TH

Coachingpunkte:

- Passqualität
- offensive/situationsbedingte Ballmitnahme
- freie Passlinie suchen
- Orientierung
- Laufwege

Belastungszeit:

Serien: 1
Serienpause:
Wiederholungen/Dauer: 15'
Wiederholungspause:
Zone:

Videos/
Bilder: