

FE12 Training - Schaan

FE12 Team Liechtenstein U12



Trainingseinheit		Übungen	Zeit
Datum	17.05.2021	Einlaufen	20m 00s
Ort	Halbes Spielfeld	Spielformen	20m 00s
Zeit	17:30 - 19:00	Analytischer Teil	25m 00s
Schwerpunkte	3) Def: Wir haben den Ball nicht, TA: Raum verteidigen	Spielformen oder Spiel	25m 00s
Anwesenheit	19 Teilgenommen / 5 Abwesend	Totale Trainingszeit	90m 00s

Zeichnung	Information
	<p>Einlaufen (Koordination/Stabilität/Sprünge) 20m 00s</p> <p>Leichte Plyometrie - Verschiedene Posten A: Beidfüssige Sprünge mit Hilfe der Arme. B: Arme an den Hüften, beidfüssige Sprünge. Alle 3 Ringe einmal zurück usw. C: Seitliche Sprünge von einer Stange zur anderen. Landung immer mit Stange zwischen den Füßen. In der Mitte Seitenwechsel. D: Ballett, seitliche Sprünge. Landung jeweils mit gekreuzten Füßen zwischen den Räumen, Landung mit beiden Füßen in den Räumen.</p> <p>Variante(n): + Doppelsprünge für jede Aktion + Übung mit einem Objekt in der Hand ausführen + nach letztem Ring eine technische Aktion ausführen + nach jedem Ring einen 5m Sprint ausführen + nach jedem Sprung 1"-2" stabilisieren</p> <p>***Vorgaben*** Distanz(en): 10-15m Wiederholungen: 4x6-10 Sprünge Serien: 1-2 (Serien)Pause: 3' Gesamtvolumen: 40-80 Sprünge</p> <p>Lernziele · KO Sprünge</p>
	<p>Spielform 20m 00s</p> <p>1:1 auf Stangentore - A spielt B an, welcher mit einem Dribbling durch eines der beiden orangen Stangentore laufen muss. Erobert A den Ball, kann er dieselbe Aktion auf die gelben Tore durchführen.</p> <p>Variante(n): +/- Spielfeld anpassen ***Vorgaben Basisvariante***</p> <p>Spielfeldgrösse: 15x15m Dauer: 4'-5' Gesamtvolumen: 15'-20'</p> <p>Spiel ohne Ballbesitz: Individuell - Unter Druck stellen, Gegner steuern/lenken, attackieren (Zweikampfsuchen und gewinnen)</p> <p>Lernziele · TA Def Individuell</p>

Zeichnung	Information
	<p style="text-align: right;">25m 00s</p> <p>Spielform (Analytisch)</p> <p>1:1+1TH - Ein Spieler erhält das Zuspiel vom seitlichen Spieler und bringt mit einem Zuspiel einen Spieler hinter den Stangentoren (freie Wahl) ins Spiel. Der gegenüberliegende seitliche Spieler kommt als Verteidiger ins Spiel und verteidigt im 1:1 auf das grosse Tor.</p> <p>Variante(n):</p> <ul style="list-style-type: none"> + Angriffe von der Seite +/- Spielfeld anpassen +/- Anzahl Ballkontakte vorgeben <p>***Vorgaben Basisvariante***</p> <p>Spielfeldgrösse: 30x20m Belastungsdauer: 10"-15" Gesamtvolumen: 15'-20' ***Schwerpunktauswahl***</p> <p>Spiel ohne Ballbesitz: Individuell - Unter Druck stellen, Gegner steuern/lenken, attackieren (Zweikampf suchen und gewinnen)</p> <p>Lernziele</p> <p>· TA Def Individuell</p>
	<p style="text-align: right;">25m 00s</p> <p>Spiel</p> <p>5:5+4AS+2TH - Vertikale Anspiele auf die Aussenspieler sind nur flach und aus der eigenen Platzhälfte möglich.</p> <p>Variante(n):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zusätzlich 1-2 Joker im Spielfeld +/- Spieleranzahl anpassen (4:4+4AS+2TH oder ohne Aussenspieler/Joker 5:5+2TH/6:6+2TH/7:7+2TH) +/- Spielfeld anpassen +/- Anzahl Ballkontakte vorgeben <p>***Vorgaben Basisvariante***</p> <p>Spielfeldgrösse: 40x40m Belastungsdauer: 3'-4' Gesamtvolumen: 15'-20' ***Schwerpunktauswahl***</p> <p>***</p> <p>Spiel nach Ballgewinn/Ballverlust</p> <p>***</p> <p>Spiel ohne Ballbesitz: Individuell - Unter Druck stellen, Gegner steuern/lenken, attackieren (Zweikampf suchen und gewinnen) Kollektiv - Raum schliessen/halten, Absicherung, Distanzen, Verschieben, Kompakt</p> <p>Lernziele</p> <p>· TA Def Kollektiv</p>