

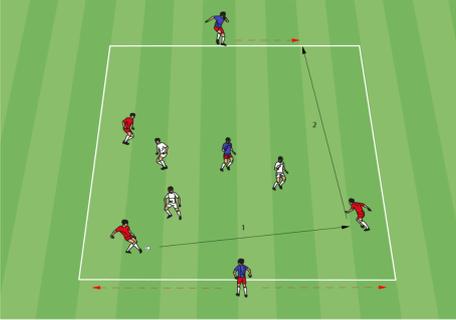
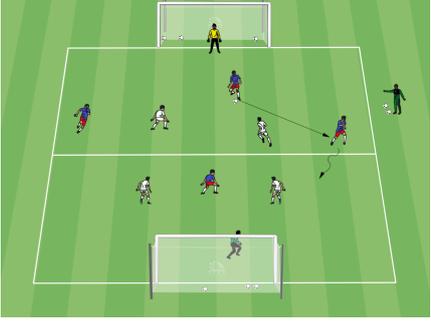
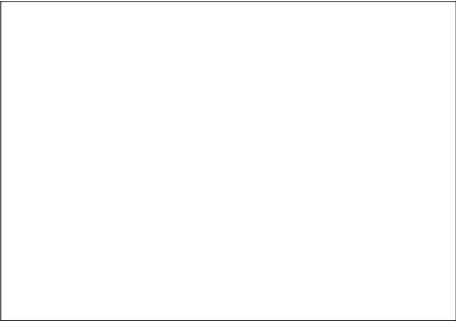
# FE12 Training (Online)

FE12 Team Liechtenstein U12



Trainingseinheit		Übungen	Zeit
Datum	11.04.2022	Einlaufen	30m 00s
Ort	Schaan, Sportplatz Rheinwiese	Spielformen	20m 00s
Zeit	17:30 - 19:00	Analytischer Teil	20m 00s
Schwerpunkte	KO: Schnelligkeit, TE: Ballan- und -mitnahme, 1) Off: Wir haben den Ball	Spielformen oder Spiel	15m 00s
Anwesenheit	19 Teilgenommen / 2 Abwesend	Ausklang	5m 00s
		Totale Trainingszeit	90m 00s

Zeichnung	Information
	<p><b>Passübung Technik (Einlaufen)</b> <span style="float: right;">20m 00s</span></p> <p>A spielt B an, der sich wie C seitlich von den Stangen (oder Mannequins) freigelaufen hat. B spielt C in die Schnittstelle an. C spielt den Ball an D weiter, der mit dem ersten Ballkontakt den Raum angreift. Er führt den Ball und spielt A an usw. Jeder Spieler folgt seinem Ball.  <b>***Vorgaben Basisvariante***</b>                      Distanz(en): 20m zwischen den äusseren Mannequins                      Dauer: 3'-4'                      Gesamtvolumen: 15'  <b>***Schwerpunktauswahl***</b>                      Spiel in Ballbesitz:                      Basis - raumorientierte Ballmitnahme, Orientierung, Raum öffnen - Aufmachen                      Lernziele                      · TE Pässe                      · TE Ballan- und mitnahme</p>
	<p><b>Explosivität / Koordination</b> <span style="float: right;">10m 00s</span></p> <p>Wettkampf - Auf Kommando des Trainers hüpft je ein Spieler beider Teams seitlich über die erste Hürde, sprintet rückwärts um die mittlere Hürde, um danach wieder seitlich über die dritte Hürde zu springen. Abschliessend sprinten sie durch die drei Stangentore. Jeweils einmal links und einmal rechts starten.                      Variante(n):                      + Ausgangspunkte ändern                      + neue Laufwege                      + Winkel der Richtungswechsel ändern  <b>***Vorgaben***</b>                      Distanz(en): 15m                      Wiederholungen: 4                      Serien: 2-3                      Serien(Pause): 4'                      Gesamtvolumen: 120-180m                      Lernziele                      · KO Richtungswechsel</p>
	<p><b>Spielform</b> <span style="float: right;">20m 00s</span></p> <p>4:2+2AS in zwei Hälften - Der Ball muss von der einen zur anderen Seite gelangen und in beiden Zonen verarbeitet werden. Gelingt es den weissen Spielern den Ball zu erobern, spielen sie ihn zum Aussenspieler.                      Variante(n):                      - eine neutrale Zone definieren in die ein Spieler in Ballbesitz dribbeln darf oder ein Spieler des anderen Spielfeldes anbieten kann und nicht angegriffen werden darf                      +/- Spielfeld anpassen                      + Anzahl Ballkontakte vorgeben  <b>***Vorgaben Basisvariante***</b>                      Spielfeldgrösse: 15x10m                      Dauer: 45"-1'15"                      Gesamtvolumen: 15'-20'  <b>***Schwerpunktauswahl***</b>                      Spiel in Ballbesitz:                      Basis - raumorientierte Ballmitnahme, Orientierung, freie Passlinie suchen, Raum öffnen - Aufmachen                      Lernziele                      · TA Off Basis</p>

Zeichnung	Information
	<p><b>Spielform (Analytisch)</b> <span style="float: right;">20m 00s</span></p> <p>3:3+3 - Im markierten Spielfeld mit Spielrichtung von einer Seite zur anderen spielen und die Überzahl nutzen. Dreieckspiel suchen.      Variante(n):      - einen Joker im Feld ergänzen (3:3+4)      +/- Spielfeld anpassen      + Anzahl Ballkontakte vorgeben (Joker)      ***Vorgaben Basisvariante***      Spielfeldgrösse: 15x30m      Belastungsdauer: 2'-2'30"      Gesamtvolumen: 15'-20'      ***Schwerpunktauswahl***      Spiel in Ballbesitz:      Basis - raumorientierte Ballmitnahme, Orientierung, freie Passlinie suchen, Raum öffnen - Aufmachen</p> <hr/> <p>Lernziele      · TA Off Basis</p>
	<p><b>Abschlussspiel auf 2 Felder</b> <span style="float: right;">15m 00s</span></p> <p>4:4+2TH - Team Blau spielt im Rhombus und Team Weiss auf zwei Linien.      Variante(n):      - freies Spielsystem      + das offensive Team spielt im Rhombus und das defensive Team auf zwei Linien      +/- Spieleranzahl anpassen (Joker und/oder Aussenspieler, z.B. 4:4+2AS+2TH)      +/- Spielfeld anpassen      + Anzahl Ballkontakte vorgeben      ***Vorgaben Basisvariante***      Spielfeldgrösse: 35x20m      Belastungsdauer: 2'-3'      Gesamtvolumen: 15'-20'</p> <hr/> <p>Lernziele      · TA Off Basis</p>
	<p><b>Gemeinsame Runde auslaufen</b> <span style="float: right;">5m 00s</span></p>