

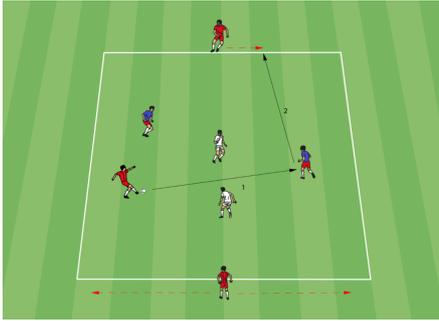
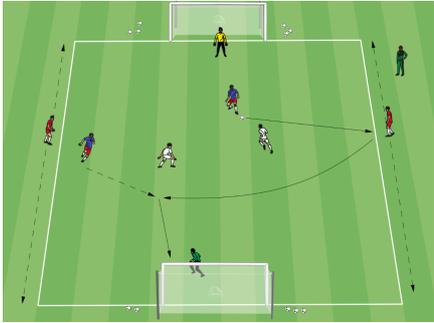
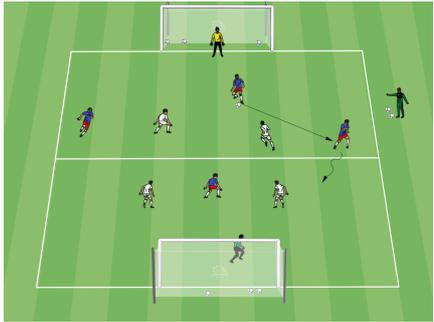
FE12 Training (Online)

FE12 Team Liechtenstein U12



Trainingseinheit		Übungen	Zeit
Datum	14.03.2022	Einlaufen	30m 00s
Ort	Schaan, Sportplatz Rheinwiese	Analytischer Teil	30m 00s
Zeit	18:30 - 20:00	Spielformen oder Spiel	20m 00s
Schwerpunkte	KO: Schnelligkeit, TE: Ballan- und -mitnahme, 1) Off: Wir haben den Ball	Ausklang	10m 00s
Anwesenheit	16 Teilgenommen / 6 Abwesend	Totale Trainingszeit	90m 00s

Zeichnung	Information
	<p>Passübung (Einlaufen) 20m 00s</p> <p>A spielt M im Zwischenraum an, der auf M1 prallen lässt. Dieser spielt den Ball B weiter. B nimmt den Ball in den Raum mit und spielt ihn C weiter. Dieser spielt nach einer Ballmitnahme den Ball wieder an A weiter, der sich inzwischen in der Mitte wieder freiläuft und den Ball M prallen lässt. M spielt denn Ball dann D weiter.</p> <p>Variante(n): +/- Distanzen verändern - mit Hütchen die Laufwege der Spieler markieren + keine Schemata vorgeben, Pässe und Bewegungen frei lassen +/- Anzahl Ballkontakte vorgeben ***Vorgaben Basisvariante*** Spielfeldgröße: 15x30m Dauer: 2'-2'30" Gesamtvolumen: 15'-20' ***Schwerpunktauswahl*** Spiel in Ballbesitz: Basis - raumorientierte Ballmitnahme, Orientierung, freie Passlinie suchen</p> <p>Lernziele · TE Pässe · TE Ballan- und mitnahme</p>
	<p>Explosivität / Koordination 10m 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 ***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>

Zeichnung	Information
	<p>Spielform 1 (Analytisch) 15m 00s</p> <p>2:2+3 - Im markierten Spielfeld mit Spielrichtung von einer Seite zur anderen spielen und die Überzahl nutzen. Dreieckspiel suchen. Variante(n): + Joker stehen alle im Feld + einen Joker entfernen (2:2+2) +/- Spielfeld anpassen +/- Anzahl Ballkontakte vorgeben (Joker) ***Vorgaben Basisvariante*** Spielfeldgrösse: 12x24m Belastungsdauer: 1'-1'30" Gesamtvolumen: 15' ***Schwerpunktauswahl*** Spiel in Ballbesitz: Basis - raumorientierte Ballmitnahme, Orientierung, Raum attackieren, Prallen lassen, freie Passlinie suchen, Dreiecksbildung <small>Lernziele</small> - TA Off Basis</p>
	<p>Spielform 2 (Analytisch) 15m 00s</p> <p>2:2+2AS+2TH - Das Team in Ballbesitz versucht mit Hilfe der Aussenspieler ein Tor zu erzielen. Variante(n): - 2 vertikale Aussenspieler hinzufügen (2:2+4AS+2TH) + Spieleranzahl erhöhen (3:3+2AS+2TH) + ohne Aussenspieler (2:2+2TH) + doppeltes 2:2 auf dem gleichen Feld (Rot gegen Weiss, Blau gegen Grün) +/- Spielfeld anpassen +/- Anzahl Ballkontakte vorgeben ***Vorgaben Basisvariante*** Spielfeldgrösse: 30x15m Belastungsdauer: 1'-1'30" Gesamtvolumen: 15'-20' ***Schwerpunktauswahl*** Spiel in Ballbesitz: Basis - raumorientierte Ballmitnahme, Orientierung, Raum attackieren, Prallen lassen, freie Passlinie suchen, Dreiecksbildung <small>Lernziele</small> - TA Off Basis</p>
	<p>Abschlusspiel auf 2 Felder 20m 00s</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' <small>Lernziele</small> - TA Off Basis</p>
	<p>Penaltyschiessen und gemeinsam eine Runde Auslaufen 10m 00s</p>