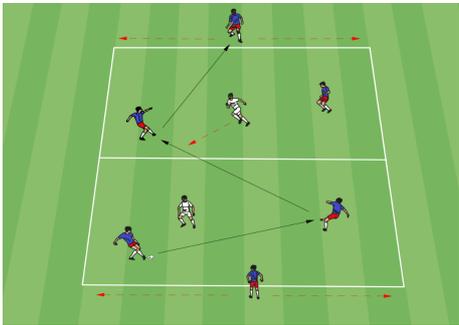


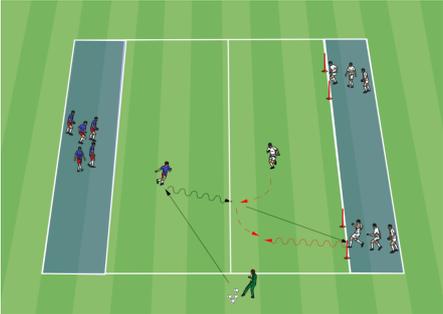
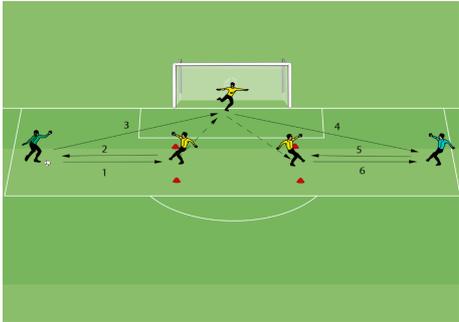
FE13 Training (Schaan)

FE13 Team Liechtenstein U13



| Trainingseinheit | | Übungen | Zeit |
|------------------|------------------------------------|------------------------|---------|
| Datum | 25.01.2021 | Einlaufen | 15m 00s |
| Ort | Ganzes Spielfeld | Spielformen | 15m 00s |
| Zeit | 17:45 - 19:15 | Analytischer Teil | 15m 00s |
| Schwerpunkte | 2) Off-Def: Wir verlieren den Ball | Spielformen oder Spiel | 15m 00s |
| Anwesenheit | 18 Teilgenommen | Torhütertraining | 30m 00s |
| | | Totale Trainingszeit | 90m 00s |

| Zeichnung | Information |
|---|---|
|  | <p>Technik (Einlaufen) 15m 00s</p> <p>Verschiedene Übungen zur Ballbeherrschung - Am Ort oder in Bewegung, mit allen Fussteilen. Verbindung mehrerer Bewegungen.</p> <p>Variante(n):</p> <ul style="list-style-type: none"> + Stangen aufstellen + koordinative Übungen einbauen (Leiter...) +/- Spielfeld anpassen ***Vorgaben Basisvariante*** <p>Spielfeldgröße: Mittelkreis Belastungsdauer: 10'-20'</p> <p><small>Lernziele</small></p> <ul style="list-style-type: none"> · TE Ballhandling |
|  | <p>Passübung (Spielform) 15m 00s</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.</p> <p>Variante(n):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 ***Vorgaben Basisvariante*** <p>Spielfeldgröße: 15x10m Dauer: 45"-1'15" Gesamtvolumen: 15'-20' ***Schwerpunktauswahl***</p> <p>Spiel ohne Ballbesitz: Individuell - unter Druck stellen, Gegner steuern/lenken, attackieren (Zweikampf suchen und gewinnen)</p> <p><small>Lernziele</small></p> <ul style="list-style-type: none"> · TE Pässe · TE Ballan- und mitnahme |

| Zeichnung | Information |
|---|---|
|  | <p>Spielform (Analytisch) 15m 00s</p> <p>Vom 1:1 zum 1:2 - Der Trainer spielt den Ball zum blauen Spieler, der den weissen Spieler fixiert (1:1). Nach Überqueren der Mittellinie versucht er einen weissen Spieler in einem der zwei Stangentore anzuspielen. Die zwei weissen Spieler versuchen dann in die neutrale Zone zu kommen (Dribbling oder Pass). Wenn der blaue Spieler den Ball verliert, gibt es eine Umschaltphase im 1:1.</p> <p>Variante(n):</p> <ul style="list-style-type: none"> - nach Anspiel des blauen Spielers in der neutralen Zone versucht dieser in die gegenüberliegende neutrale Zone zu gelangen und der andere weisse Spieler verlässt sofort das Spielfeld + auf ein grosses Tor mit Torhüter anstatt neutraler Zone (1:2+1TH) +/- Spielfeld anpassen +/- Anzahl Ballkontakte vorgeben ***Vorgaben Basisvariante*** <p>Spielfeldgrösse: 15x10m mit Mittellinie Belastungsdauer: 15"-30" Gesamtvolumen: 15'-20' ***Schwerpunktauswahl***</p> <p>Spiel ohne Ballbesitz: Individuell - unter Druck stellen, Gegner steuern/lenken, attackieren (Duell suchen und gewinnen)</p> <p>Lernziele · TA Off/Def</p> |
|  | <p>Spiel 15m 00s</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 ***Vorgaben Basisvariante*** <p>Spielfeldgrösse: 40x40m Belastungsdauer: 3'-4' Gesamtvolumen: 15'-20' ***Schwerpunktauswahl***</p> <p>Spiel ohne Ballbesitz: Individuell - unter Druck stellen, Gegner steuern/lenken, attackieren (Zweikampf suchen und gewinnen)</p> <p>Lernziele · TA Def Kollektiv</p> |
|  | <p>Torhüterübung 30m 00s</p> <p>Der grüne Torhüter spielt den Ball zum gelben Torhüter, der spielt zurück und läuft rückwärts ins Tor. Dann bekommt er einen Rückpass vom grünen Torhüter, diesen spielt er weiter zum blauen Torhüter und läuft zwischen die roten Hütchen.</p> <p>Variante(n):</p> <ul style="list-style-type: none"> + zwischen den Hütchen Torhüter Technik + anstatt Rückpässe Torschüsse ***Vorgaben*** <p>Gesamtvolumen: 20' ***</p> <p>Torhüterttechnik: Grundstellung, Fangtechniken, Abwurftechnik</p> <p>Lernziele · TÜ-gehobene Zuspiele · TE Pässe</p> |