

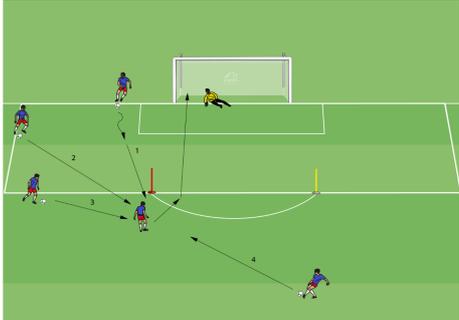
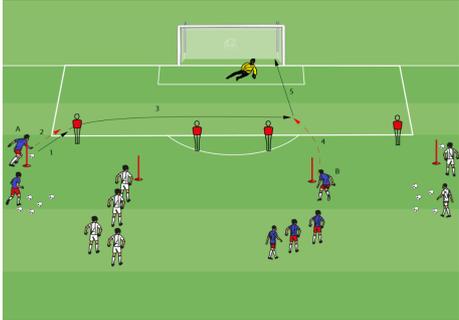
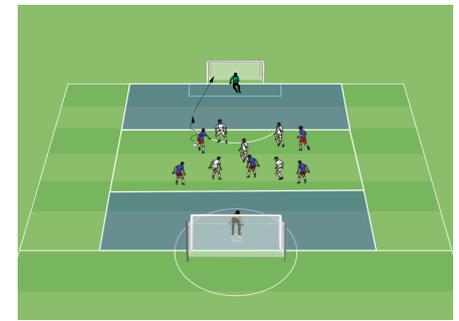
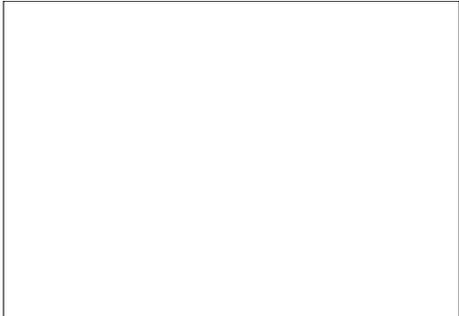
FE13 Training (Online)

FE13 Team Liechtenstein U13



Trainingseinheit		Übungen	Zeit
Datum	12.04.2022	Einlaufen	30m 00s
Ort	Ganzes Spielfeld	Analytischer Teil	40m 00s
Zeit	15:45 - 17:15	Spielformen oder Spiel	15m 00s
Schwerpunkte	TE: Torabschlüsse über Aussen (nach Flanke), TE: Ballan- und -mitnahme, 2) Off-Def: Wir verlieren den Ball, TE: Torabschluss mit Ballmitnahme	Ausklang	5m 00s
Anwesenheit	12 Teilgenommen / 13 Abwesend	Totale Trainingszeit	90m 00s

Zeichnung	Information
	<p>Passübung Technik (Einlaufen) 15m 00s</p> <p>Den Ball dem Mitspieler zuspelen. Die orientierte Ballmitnahme mit dem Innen-, wie auch Aussenrist variieren.</p> <p>Variante(n):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballführung bis zur Hälfte der Strecke und dann den Ball weiterspielen + Pässe in den Lauf spielen, Doppelpässe, mit Hinterlaufen + Pässe in der Bewegung und orientierte Ballkontrolle +/- Spielfeld anpassen ***Vorgaben Basisvariante*** <p>Spielfeldgrösse: 15x15m Belastungsdauer: 2'-3' Gesamtvolumen: 10'-15' ***Schwerpunktauswahl***</p> <p>Spiel in Ballbesitz: Basis - raumorientierte Ballmitnahme, Orientierung ***Suchkriterien***</p> <p>Anzahl Feldspieler: 08Spl</p> <p>Lernziele</p> <ul style="list-style-type: none"> - TE Pässe - TE Ballan- und mitnahme
	<p>Koordination / Sprünge (Einlaufen) 15m 00s</p> <p>Leichte Plyometrie - Verschiedene Posten</p> <p>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):</p> <ul style="list-style-type: none"> + 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*** <p>Distanz(en): 10-15m Wiederholungen: 4x6-10 Sprünge Serien: 1-2 (Serien)Pause: 3' Gesamtvolumen: 40-80 Sprünge</p> <p>Lernziele</p> <ul style="list-style-type: none"> - KO Sprünge

Zeichnung	Information
	<p>Keane 1 (TE TO 1-1 BAS) 20m 00s</p> <p>Pässe aus verschiedenen Winkeln, damit der Spieler seine Ballmitnahme orientiert situativ anpassen muss. Distanz(en): 20m vom Tor entfernt Lernziele - TE Torabschluss mit Ballmitnahme</p>
	<p>Ibrahimovic 2 (TE TO 2-5 BAS) 20m 00s</p> <p>Torschuss nach Flanke - A legt sich den Ball einmal vor und spielt ihn mit einer scharfen Flanke hinter die Abwehr. B macht einen kurzen Bogenlauf und schliesst direkt ab. Variante(n): + der Verteidiger C läuft mit in den 16er, um Druck auf B zu machen. - ohne Mannequins - zwei Spieler gehen in den Abschluss Distanz(en): Start seitlich, 20 m vom Tor entfernt Lernziele - TE Torabschluss über Aussen</p>
	<p>Finnland 1 DEF (TE TO 2-4 BAS) 15m 00s</p> <p>5:5+2TH mit Mittelzone - Ein Angreifer kann mit dem Ball am Fuss in die offensive Zone gelangen, wo er abschliessen kann. Ein Verteidiger kann jeweils mit in die Zone. Spiel nach Ballverlust Individuell - unter Druck stellen, Gegner attackieren (Zweikampf suchen und gewinnen) Kollektiv - Raum schliessen, Gegenpressing Lernziele - TA Off/Def - TA Def Allgemein</p>
	<p>Gemeinsame Runde auslaufen 5m 00s</p>