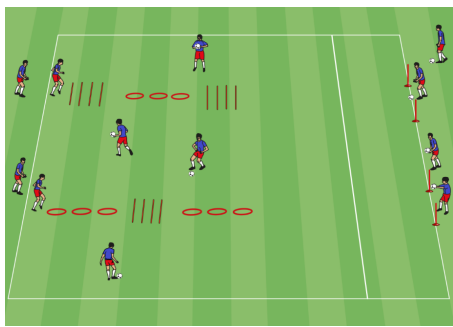
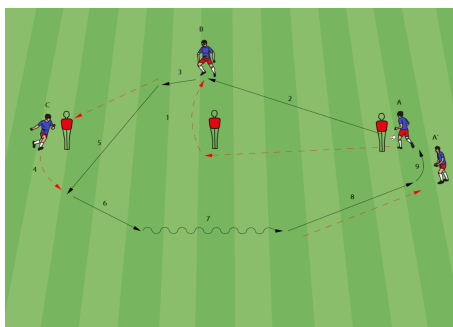


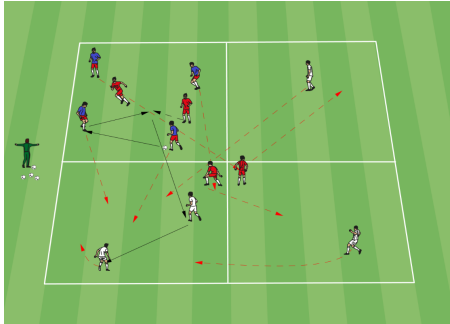
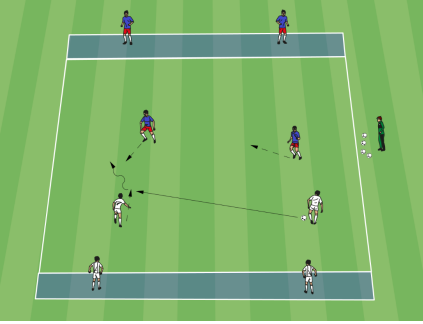
FE13 Training - Online

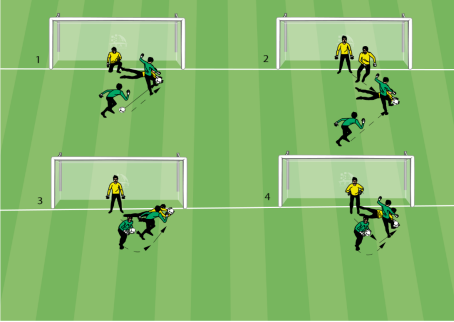
FE13 Team Liechtenstein U13



Trainingseinheit		Übungen	Zeit
Datum	07.03.2022	Einlaufen	30m 00s
Ort	Ganzes Spielfeld	Analytischer Teil	30m 00s
Zeit	18:30 - 20:00	Spielformen oder Spiel	20m 00s
Schwerpunkte	3) Def: Wir haben den Ball nicht, A) Einzeltaktik, TA: Ball jagen	Torhütertraining	0m 00s
Anwesenheit	22 Teilgenommen / 4 Abwesend	Ausklang	5m 00s
		Totale Trainingszeit	85m 00s

Zeichnung	Information
	Koordination / Stabilität 15m 00s Laufschule tiefes Skipping - Ein Schritt zwischen den Stangen und zwei Schritte in den Ringen. Bei jedem Hinderniswechsel seitliche Schritte um eine TE-Aktion auszuführen, 5m Sprint + TE-Aktion wie Flachpass, Volleyannahme, Kopfball usw. Variante(n): + vorwärts, seitlich, rückwärts, in Kombination mit anderen Bewegungen + Schritte innerhalb der Leiter ändern + tiefe Hürden einsetzen ***Vorgaben*** Distanz(en): 15-20m Wiederholungen: 3-4 Serien: 3 (Serien)Pause: 4' Gesamtvolumen: 240-320m Lernziele · KO Beschleunigung
	Passübung 15m 00s A spielt B an, der sich seitlich frei gelaufen hat und nach einer orientierten Ballmitnahme C anspielt. C nimmt mit dem ersten Ballkontakt den Ball orientiert in den Lauf mit und spielt dann wieder A an. Jeder folgt seinem Ball. ***Vorgaben Basisvariante*** Distanz(en): 20m zwischen den äusseren Mannequins Dauer: 3'-4' Gesamtvolumen: 15' ***Schwerpunktauswahl*** Spiel in Ballbesitz: Basis - raumorientierte Ballmitnahme, Orientierung, freie Passlinie suchen Raum öffnen - Aufmachen ***Suchkriterien*** Anzahl Feldspieler: 04Spl Lernziele · TE Pässe · TE Ballan- und mitnahme

Zeichnung	Information
	Spielform (Analytisch) 15m 00s 4:2+4:2 mit Felderwechsel - Nach Ballverlust versucht das Team Blau den Pass von Team Rot zu einem weissen Spieler zu verhindern. Bei Misserfolg verteidigen zwei blaue Spieler gegen vier weisse Spieler im Quadrat wohin der Ball gespielt wurde. Die roten Spieler positionieren sich in den drei anderen Feldern. Variante(n): - Spielfeld in 2 Hälfte teilen (anstatt 4/4) +/- Spielfeld anpassen +/- Anzahl Ballkontakte vorgeben ***Vorgaben Basisvariante*** Spielfeldgrösse: 20x20m (10x10m) Belastungsdauer: 3'-5' Gesamtvolumen: 15'-20' ***Schwerpunktauswahl*** Spiel ohne Ballbesitz: Individuell - Offensiv denken, Passlinien zustellen, unter Druck stellen, Gegner steuern/lenken, attackieren (Duell suchen und gewinnen) ***Suchkriterien*** Anzahl Feldspieler: 12Spl Überzahl-/Unterzahlspieler: 2+ verwendete Tore: 0T Lernziele · TA Def Individuell
	Spielform (Analytisch) 15m 00s 2:2 mit Linientoren - Die zwei Defensivspieler verteidigen die blaue Zone. Nach Ballgewinn haben sie die Möglichkeit vertikal oder zurück zu den Spielern in der neutralen Zone zu spielen. Variante(n): + Spieleranzahl erhöhen 3:3 - in defensiver Überzahl spielen 2:1/3:2 +/- Spielfeld anpassen +/- Anzahl Ballkontakte vorgeben ***Vorgaben Basisvariante*** Spielfeldgrösse: 25x20m Belastungsdauer: 30" Gesamtvolumen: 15'-20' ***Schwerpunktauswahl*** Spiel ohne Ballbesitz: Allgemein - Offensiv denken, Distanzen, Passlinie zustellen Individuell: unter Druck stellen, Gegner steuern/lenken, attackieren (Duell suchen und gewinnen) ***Suchkriterien*** Anzahl Feldspieler: 08Spl verwendete Tore: 0 Lernziele · TA Def Individuell
	Spiel 20m 00s 7:7+2TH - Nach Ballverlust in der offensiven Spielhälfte wird sofort ein Gegenpressing durchgeführt. Variante(n): - zwei zusätzliche Stangentore auf der Mittellinie und das Team, welches den Ball in der eigenen Hälfte gewinnt, muss durch ein Stangentor in der Mitte spielen oder dribbeln, um ein Tor erzielen zu können - Spieleranzahl reduzieren (6:6+2TH/5:5+2TH) + Spiel mit offensiv Joker (6:6+1+2TH) +/- Spielfeld anpassen ***Vorgaben Basisvariante*** Spielfeldgrösse: 50x40m mit Mittellinie Belastungsdauer: 8'-10' Gesamtvolumen: 20'-30' ***Schwerpunktauswahl*** Anzahl Feldspieler: 12Spl 13Spl 14Spl verwendete Tore: 2T

Zeichnung	Information
	Kahn 1a 2020 30m 00s Methodischer Aufbau 1:1 1. Der Trainer spielt den Ball Richtung Torhüter, der startet aus dem Kniestand und attackiert den Ball nach vorne. 2. Dasselbe auch im Stehen. 3. Der Trainer steht mit dem Rücken zum Tor und lässt den Ball seitlich fallen, der Torhüter attackiert den Ball im Hechtsprung nach vorne. 4. Der Trainer macht mit der Hand einen Pressschlag, dasselbe auch mit dem Fuss. ***Vorgaben*** Gesamtvolumen: 20' ***Schwerpunktauswahl*** direkte Gefahrenzone: 1:1 Situationen - Ballangriff, Stellen, Einschussfläche verkleinern, Agieren, Flanken - Absprungbein, Ball am höchsten Punkt fangen (Flugbahn erkennen) *** Torhütertechnik: Grundstellung, Fangtechniken, Abwurftechnik, Aufstehttechnik, Auftaktschritt mit ballnäheren Fuss, Hechten (flach, halbhoch, hoch mit Übergreifen). ***Suchkriterien*** Anzahl Torhüter: 1-Th 2-Th 3-Th 4-Th 5-Th 6-Th verwendete Tore: 0T 1T 2T Zone: direkte Gefahrenzone Lernziele · Tü-1:1
	Auslaufen 5m 00s