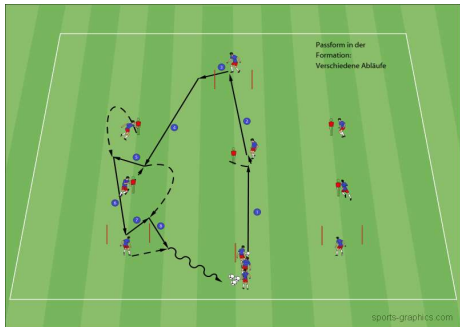


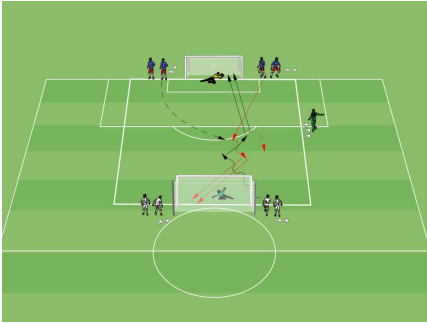
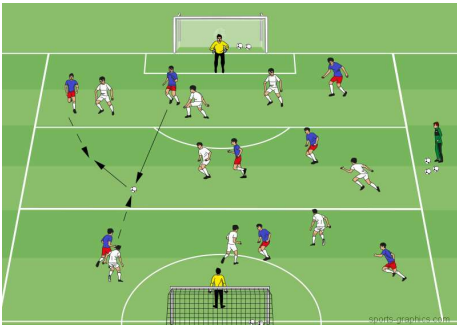
FE14 Team Liechtenstein - Balzers

FE14 Team Liechtenstein U14



Trainingseinheit		Übungen	Zeit
Datum	21.04.2021	Einlaufen	20m 00s
Ort	Halbes Spielfeld	Spielformen	20m 00s
Zeit	17:45 - 19:15	Analytischer Teil	25m 00s
Schwerpunkte	4) Def-Off: Wir erobern den Ball	Spielformen oder Spiel	25m 00s
Anwesenheit	14 Teilgenommen / 5 Abwesend	Ausklang	0m 00s
		Totale Trainingszeit	90m 00s

Zeichnung	Information
	Technik Passübung (Einlaufen) 20m 00s Variante(n): +/- Spielfeld anpassen ***Vorgaben*** Distanz(en): 10-15m Belastungsdauer: 2-3' Gesamtvolumen: 15'-20' Lernziele · TE Pässe · TA Off Spiel in die Tiefe · TA Off Raum öffnen
	Spielform 20m 00s 3:3+3 in Zonen - Ein Spieler pro Team in jeder Zone (die Spieler dürfen die Zonen während den Sequenzen nicht wechseln). Das Team, welches den Ball verliert, übernimmt die defensive Rolle. Variante(n): - ein Team bleibt Joker während der ganzen Sequenz +/- Spielfeld anpassen +/- Anzahl Ballkontakte vorgeben ***Vorgaben Basisvariante*** Spielfeldgrösse: 24(3x8)x18m Belastungsdauer: 2'-3' Gesamtvolumen: 15'-20' ***Schwerpunktauswahl*** Spiel in Ballbesitz: Basis - raumorientierte Ballmitnahme, Orientierung, freie Passlinie suchen, Spiel in die Tiefe - Vor/Vertikal *** Spiel ohne Ballbesitz: Individuell - Offensiv denken, Passlinie zustellen, unter Druck stellen, Gegner steuern/lenken, attackieren (Zweikampf suchen und gewinnen) Lernziele · TA Def/Off

Zeichnung	Information
	Spelform 25m 00s Vom 1:1 bis 4:4 - Die Aktion startet mit einem 1:1. Ein zusätzlicher Offensivspieler greift nach Torerfolg oder wenn der Ball ins Out geht ins Spiel ein. Der eingreifende Spieler ergänzt das zuletzt verteidigende Team. Variante(n): - Spieleranzahl reduzieren (nur bis 3:3) +/- Spielfeld anpassen +/- Anzahl Ballkontakte vorgeben ***Vorgaben Basisvariante*** Spielfeldgrösse: 40x28m Belastungsdauer: 1'-3' Gesamtvolumen: 15'-20' ***Schwerpunktauswahl*** Spiel in Ballbesitz: Basis - raumorientierte Ballmitnahme, Orientierung, freie Passlinie suchen, Spiel in die Tiefe - Vor/Vertikal *** Spiel ohne Ballbesitz: Individuell - Offensiv denken, Passlinie zustellen, unter Druck stellen, Gegner steuern/lenken, attackieren (Zweikampf suchen und gewinnen) Lernziele · TA Def/Off
	Spiel 25m 00s Spiel mit 3 Zonen (Zonenanzahl kann variiert werden). In jeder Zone herrscht eine Gleichzahl. Diese Raumaufteilung ist die Ausgangsposition des Spiels. Regeln: Es darf nicht von einer Zone in die andere gedribbelt werden (Variation: Ausnahme Dribbling in Zone 3). Es darf in jeder Zone +1 gebildet werden indem ein Mitspieler entgegenkommt in eine Zone oder ein Mitspieler mit nachschiebt. Ziel ist Steil-Klatsch Prinzip mit Herstellung von Rückspieloptionen und einem zielstrebigem Vertikalspiel Beispiel 2:2+2TH / 4:4+2AS Variante(n): +/- Spieleranzahl anpassen +/- Spielfeld anpassen +/- Anzahl Ballkontakte vorgeben ***Vorgaben Basisvariante*** Spielfeldgrösse: 50x35m Belastungsdauer: 8-10' Wiederholungen: 2-3 Pause: 2' Gesamtvolumen: 15'-30' ***Schwerpunktauswahl*** Spiel in Ballbesitz: Gegner fixieren, Raum attackieren, Laufwege - Schwerpunkte Raum, Tiefe, Spiel in die Tiefe - Vor/Vertikal *** Spiel nach Ballgewinn/Ballverlust *** Lernziele · TA Off Basis · TA Off Spiel in die Tiefe