

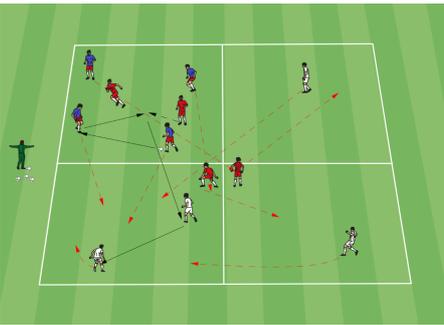
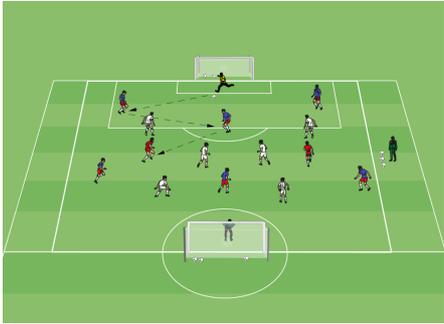
FE14 Training (Online)

FE14 Team Liechtenstein U14



Trainingseinheit		Übungen	Zeit
Datum	04.04.2022	Kon./Koo. Trainingsteil	15m 00s
Ort	Ganzes Spielfeld	Einlaufen	20m 00s
Zeit	17:30 - 19:00	Spielformen	20m 00s
Schwerpunkte	TE: Ballan- und -mitnahme, 2) Off-Def: Wir verlieren den Ball, TA: Ball jagen	Analytischer Teil	20m 00s
Anwesenheit	13 Teilgenommen / 7 Abwesend	Spielformen oder Spiel	15m 00s
		Totale Trainingszeit	90m 00s

Zeichnung	Information
	<p>Koordination (Einlaufen) 15m 00s</p> <p>Auf ein Signal des Trainers starten die Spieler und sprinten bis zur nächsten Stange, wo der Partner abklatscht oder ein Objekt (Ball, Hütchen) übernimmt und dieselbe Aktion durchführt.</p> <p>Variante(n): + Startposition verändern (sitzend, liegend etc.) + Übung muss maximal ausgeführt werden ***Vorgaben*** Distanz(en): 10-15m Wiederholungen: 4 Serien: 3 (Serien)Pause: 4' Gesamtvolumen: 150-180m</p> <hr/> <p><small>Lernziele</small> · KO Beschleunigung</p>
	<p>Passübung Technik (Einlaufen) 20m 00s</p> <p>A spielt B an, der sich wie C seitlich von den Stangen (oder Mannequins) freigelaufen hat. B spielt C in die Schnittstelle an. C spielt den Ball an D weiter, der mit dem ersten Ballkontakt den Raum angreift. Er führt den Ball und spielt A an usw. Jeder Spieler folgt seinem Ball.</p> <p>***Vorgaben Basisvariante*** Distanz(en): 20m zwischen den äusseren Mannequins Dauer: 3'-4' Gesamtvolumen: 15' ***Schwerpunktauswahl*** Spiel in Ballbesitz: Basis - raumorientierte Ballmitnahme, Orientierung, Raum attackieren, Ball sichern, freie Passlinie suchen Raum öffnen - Aufmachen</p> <hr/> <p><small>Lernziele</small> · TE Pässe · TE Ballan- und mitnahme</p>

Zeichnung	Information
	<p>Spielform 20m 00s</p> <p>7:7+2+2TH - Die beiden Joker spielen immer mit dem ballbesitzenden Team. Variante(n): + Spiel ohne Joker/mit 1 Joker - Spieleranzahl reduzieren (6:6+2+2TH/5:5+2+2TH) +/- Spielfeld anpassen +/- Anzahl Ballkontakte vorgeben ***Vorgaben Basisvariante*** Spielfeldgröße: 60x50m Belastungsdauer: 7/8' Gesamtvolumen: 20' ***Schwerpunktauswahl*** Spiel nach Ballverlust *** Spiel ohne Ballbesitz: Allgemein - Distanzen und Verhalten formationsübergreifend Individuell - Offensiv denken, unter Druck stellen, Gegner steuern/lenken, attackieren (Zweikampf suchen und gewinnen) Kollektiv - Kompakt, Pressing, Gegenpressing</p> <hr/> <p>Lernziele · TA Off/Def</p>
	<p>Spielform (Analytisch) 20m 00s</p> <p>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 Hälften teilen (anstatt 4/4) +/- Spielfeld anpassen +/- Anzahl Ballkontakte vorgeben ***Vorgaben Basisvariante*** Spielfeldgröße: 20x20m (10x10m) Belastungsdauer: 3'-5' Gesamtvolumen: 15'-20'</p> <p>Spiel nach Ballverlust *** Spiel ohne Ballbesitz: Allgemein - Distanzen und Verhalten formationsübergreifend Individuell - Offensiv denken, unter Druck stellen, Gegner steuern/lenken, attackieren (Zweikampf suchen und gewinnen) Kollektiv - Kompakt, Pressing, Gegenpressing</p> <hr/> <p>Lernziele · TA Off/Def</p>
	<p>Freies Spiel 15m 00s</p> <p>6:6 +1 Joker - Der Joker spielt immer mit dem Team in Ballbesitz. Variante(n): - freies Spielsystem - mit 3 Joker + 1 Joker im Feld und 2 Aussenspieler + 7:7+2TH mit Grundordnung 2-3-2 - Spieleranzahl reduzieren (5:5+2+2TH) +/- Spielfeld anpassen + Anzahl Ballkontakte vorgeben ***Vorgaben Basisvariante*** Spielfeldgröße: 40m x 50m Belastungsdauer: 8'-12' Gesamtvolumen: 20'</p> <hr/> <p>Lernziele · TA Off/Def</p>