

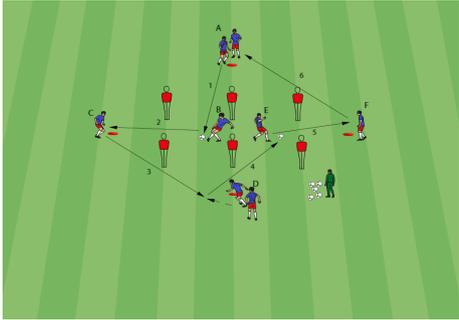
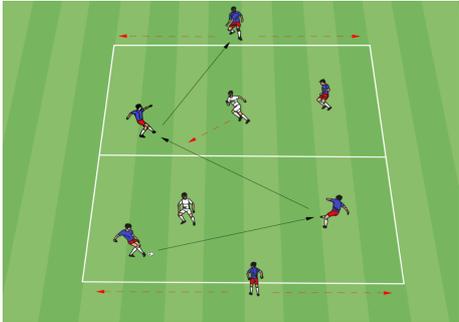
# FE14 Training - Online

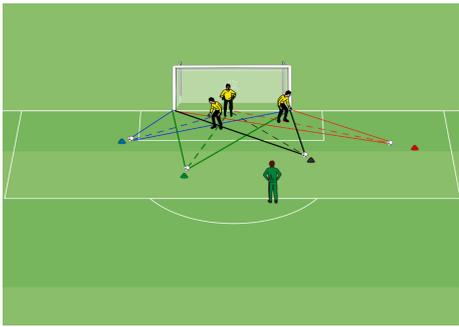
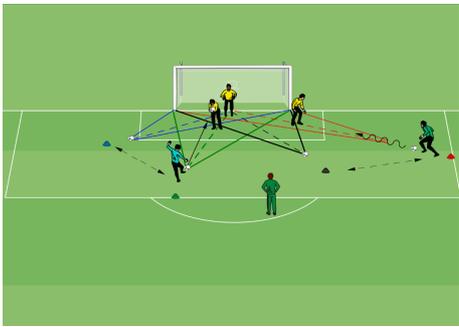
FE14 Team Liechtenstein U14



Trainingseinheit		Übungen	Zeit
Datum	09.03.2022	Kon./Koo. Trainingsteil	15m 00s
Ort	Halbes Spielfeld	Einlaufen	30m 00s
Zeit	15:45 - 17:15	Analytischer Teil	20m 00s
Schwerpunkte	1) Off: Wir haben den Ball	Spielformen oder Spiel	20m 00s
Anwesenheit	15 Teilgenommen / 5 Abwesend	Torhütertraining	0m 00s
		Totale Trainingszeit	85m 00s

Zeichnung	Information
	<p><b>Koordination / Stabilität</b> <span style="float: right;">15m 00s</span></p> <p>Der Spieler ohne Ball führt eine 8 durch beide Stangen aus. Anschliessend sprintet er 10m in einen Pass vom gegenüberliegenden Spieler entgegen, Ballmitnahme und Ballführung mit maximaler Geschwindigkeit durch das Tor.</p> <p>Variante(n):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Wettkampf mit Signal zur Ballübergabe</li> <li>+ anschliessender Torschuss</li> <li>+ Start mit Einwurf</li> <li>+ Sprint ins eigene Stangentor</li> </ul> <p>***Vorgaben***</p> <p>Distanz(en): 20m                  Belastungsdauer: 10"                  Wiederholungen: 3-4                  Serien: 3                  (Serien)Pause: 4'                  Gesamtvolumen: 100-130m</p> <hr/> <p>Lernziele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· KO Beschleunigung</li> </ul>
	<p><b>Spielform (Einlaufen)</b> <span style="float: right;">15m 00s</span></p> <p>4:4+3 - Im markierten Spielfeld den Ball laufen lassen und in den eigenen Reihen behalten. Die Spieler auf derselben Seite dürfen nicht zusammen spielen.</p> <p>Variante(n):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ die seitlichen Spieler stehen im Feld</li> <li>- einen Joker im Feld ergänzen (4:4+4)</li> <li>+/- Spielfeld anpassen</li> <li>+/- Anzahl Ballkontakte vorgeben</li> </ul> <p>***Vorgaben Basisvariante***</p> <p>Spielfeldgrösse: 12x24m                  Belastungsdauer: 2'-3'                  Serien: 3-5                  (Serien)Pause: 2'-3'                  Gesamtvolumen: 15'-20'</p> <p>***Schwerpunktauswahl***</p> <hr/> <p>Lernziele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· TE Pässe</li> <li>· TE Ballan- und mitnahme</li> <li>· TA Off Basis</li> </ul>

Zeichnung	Information
	<p><b>Passübung</b> <span style="float: right;">15m 00s</span></p> <p>Passform für das Verhalten im Raum. Verschiedene Varianten möglich. Beispielvariante wäre das spielen mit zwei Bällen und zwei Zentrumsspieler. Die Pässe erfolgen wie auf dem Bild aufgezeichnet. Es wird immer dem Ball nachgelaufen und so gewechselt.</p> <p>Variante(n):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Spieler können sich frei zwischen den Linien bewegen und Lösungen finden.</li> </ul> <p>***Vorgaben Basisvariante***</p> <p>Spielfeldgrösse: 20x20m  Belastungsdauer: 5'  Wiederholungen: 3-4  Serien: 1  (Serien)Pause: 2'  Gesamtvolumen: 15'-20'  ***Schwerpunktauswahl***</p> <p>Spiel in Ballbesitz:  Basis - raumorientierte Ballmitnahme, Laufwege, Raum öffnen - Eins-Zwei</p> <p>Lernziele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· TA Off Raum öffnen</li> <li>· TA Off Basis</li> <li>· TE Pässe</li> <li>· TE Ballan- und mitnahme</li> </ul>
	<p><b>Spielform (Analytisch)</b> <span style="float: right;">20m 00s</span></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"> <li>- 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</li> <li>+/- Spielfeld anpassen</li> <li>+ Anzahl Ballkontakte vorgeben</li> </ul> <p>***Vorgaben Basisvariante***</p> <p>Spielfeldgrösse: 15x10m  Dauer: 45"-1'15"  Gesamtvolumen: 15'</p> <p>Lernziele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· TA Off Raum öffnen</li> </ul>
	<p><b>Spiel</b> <span style="float: right;">20m 00s</span></p> <p>8:8+8AS+2TH - Es gibt Anspielmöglichkeiten an den Seiten, wie auch hinter der Grundlinie. In diesem Spiel sollten die Spieler mit einem oder zwei Ballkontakten handeln und abschliessen.</p> <p>Variante(n):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tore zählen nur, wenn Aussenspieler angespielt wurden</li> <li>+/- Spieleranzahl anpassen</li> <li>+/- Spielfeld anpassen</li> <li>+/- Anzahl Ballkontakte vorgeben</li> </ul> <p>***Vorgaben Basisvariante***</p> <p>Spielfeldgrösse: 50x40m  Gesamtvolumen: 20'-25'</p> <p>Lernziele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· TA Off Spiel in die Tiefe</li> <li>· TA Off Spielverlagerung</li> <li>· TA Off Raum öffnen</li> </ul>

Zeichnung	Information
	<p><b>Cech 1a 2020</b> <span style="float: right;">30m 00s</span></p> <p>Auf Zuruf einer Farbe schiebt der Torhüter dorthin und verkleinert die Einschussfläche.  <b>***Vorgaben***</b>  Gesamtvolumen: 15'  <b>***Schwerpunktauswahl***</b>  Gefahrenzone/direkte Gefahrenzone:  1:1 Situationen - Ballangriff, Stellen, Einschussfläche verkleinern, Agieren, Flanken  - Absprungbein, Ball am höchsten Punkt fangen (Flugbahn erkennen)  <b>***</b>  Torhüberterchnik:  Grundstellung, Fangtechniken, Abwurftechnik, Aufstehterchnik, Auftaktterchritt mit ballnäheren Fuss, Hechten (flach, halbhoch, hoch mit Übergreifen).  <b>***Suchkriterien***</b>  Anzahl Torhüter: 1-Th 2-Th 3-Th 4-Th 5-Th 6-Th  verwendete Tore: 1T  Zone: direkte Gefahrenzone  Lernziele  · TÜ-Taktik</p>
	<p><b>Cech 1b 2020</b> <span style="float: right;">20m 00s</span></p> <p>Auf Zuruf einer Farbe schiebt der Torhüter dorthin und verkleinert die Einschussfläche und reagiert auf die Bälle des Trainers.  <b>***Vorgaben***</b>  Gesamtvolumen: 20'  <b>***Schwerpunktauswahl***</b>  Gefahrenzone/direkte Gefahrenzone:  1:1 Situationen - Ballangriff, Stellen, Einschussfläche verkleinern, Agieren, Flanken  - Absprungbein, Ball am höchsten Punkt fangen (Flugbahn erkennen)  <b>***</b>  Torhüberterchnik:  Grundstellung, Fangtechniken, Abwurftechnik, Aufstehterchnik, Auftaktterchritt mit ballnäheren Fuss, Hechten (flach, halbhoch, hoch mit Übergreifen).  <b>***Suchkriterien***</b>  Anzahl Torhüter: 1-Th 2-Th 3-Th 4-Th 5-Th 6-Th  verwendete Tore: 1T  Zone: direkte Gefahrenzon  Lernziele  · TÜ-Taktik</p>