



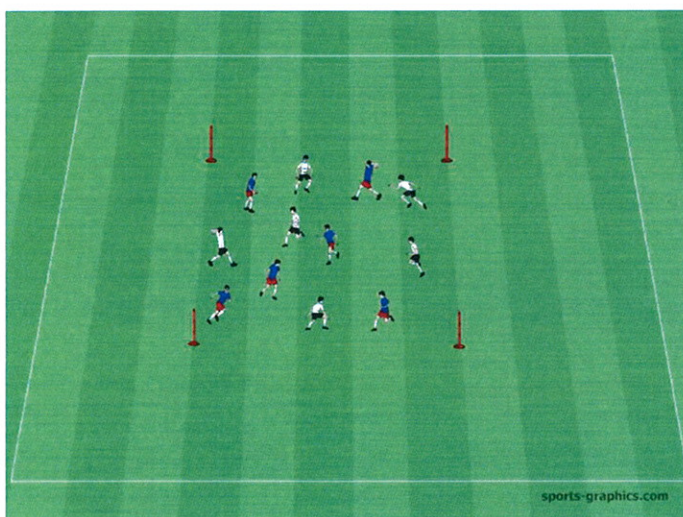
Mannschaftstraining

LVTT FC Triesen 1:1 def. Verhalten

Zone 2-3, Leicester City FC, Leicester City FC 1, Leicester City FC 2, Pepe, Pepe 1, Pujol, Baresi, Baresi 1, Rummenigge

Eigentümer	rpauritsch
Anzahl an Übungen	9
Dauer	00:01:25
Anzahl an Schritten	3
Trainingsgruppe	013 Spieler
Trainingsort	Ganzes Spielfeld
Trainingsschwerpunkt	Aerob PRE
Terminbeginn	5/5/2014 3:45:00 PM
Terminende	5/5/2014 5:00:00 PM



**Übungsbeschreibung:**

Feldgröße ca. 15m x 15m Variabel

Jede Gruppe hat mindestens einen Ball im Team und spielt sich den Ball mit vorgegebenen Zuwurfarten zu.

- über Kopf
- mit einer Hand
- durch die Beine
- Boden auf.....

Variante:

Es ist nur mehr ein Ball im Spiel und es wird versucht, den Ball im Team zu halten. Die Spieler dürfen sich mit dem Ball in der Hand frei im Feld bewegen. Wenn der Ball auf den Boden fällt oder der Spieler in Ballbesitz vom Gegner abgeklatscht wird, wechselt der Ballbesitz.

Coachingpunkte:

- Korrekte Ausführung der Zuwurfarten
- Raumaufteilung

Belastungszeit:

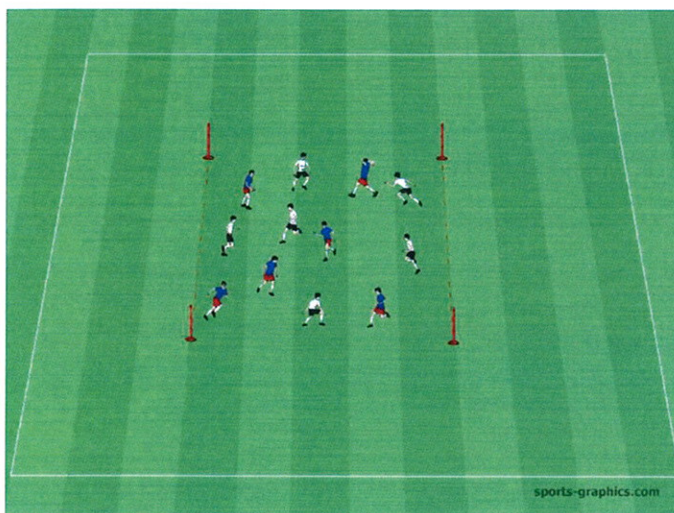
Serien:1

Serienpause:

Wiederholungen/Dauer:5'

Wiederholungspause:

Zone:2

**Übungsbeschreibung:**

Feldgrösse ca. 15m x 15m variabel

Das Team Blau versucht den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Der ballbesitzende Spieler darf nicht laufen. Wenn ein Spieler des Teams Weiss den Ball erobert, versucht er mit dem Ball so schnell wie möglich über die Seitenlinie zu laufen. Weiss darf mit dem Ball in der Hand laufen! Team Blau kann den Ball zurückgewinnen, indem sie den ballbesitzenden Spieler abklatschen.

10 durchgehende Zuwürfe im Team Blau ergeben einen Punkt

1 Lauf über die Seitenlinie ergibt einen Punkt für Weiss

Coachingpunkte:

- Korrekte Ausführung der Zuwurfarten
- Raumaufteilung
- Umschaltverhalten

Belastungszeit:

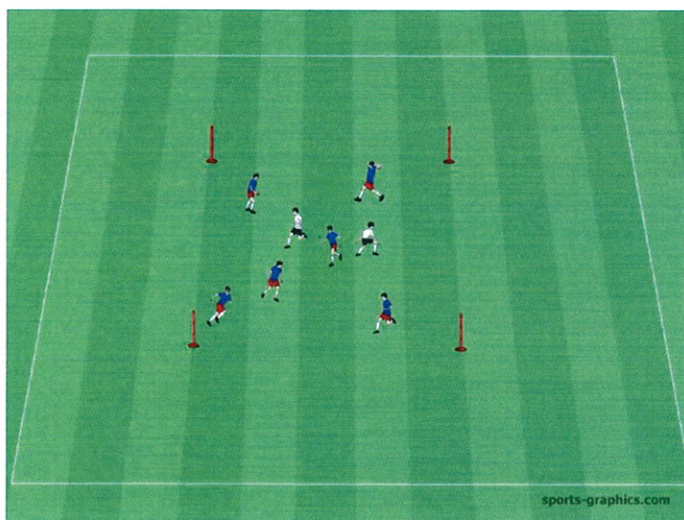
Serien: 1

Serienpause:

Wiederholungen/Dauer: 5'

Wiederholungspause:

Zone:

**Übungsbeschreibung:**

Feldgröße ca. 15m x 15m variabel

Das Team Blau spielt sich mindestens einen Ball untereinander zu. Der ballbesitzende Spieler darf nicht laufen und kann nicht gefangen werden. Wenn ein Fänger des Teams Weiss einen Spieler ohne Ball abklatschen kann, muss er versuchen, dass Spielfeld so schnell wie möglich zu verlassen, ohne dass ihn ein anderer Spieler vom Team Blau fängt.

- Welchen beiden Fängern gelingen die meisten Läufe aus dem Spielfeld in einem vorgegebenen Zeitraum

Coachingpunkte:

- Korrekte Ausführung der Zuwurfarten
- Raumaufteilung
- Umschaltverhalten

Belastungszeit:

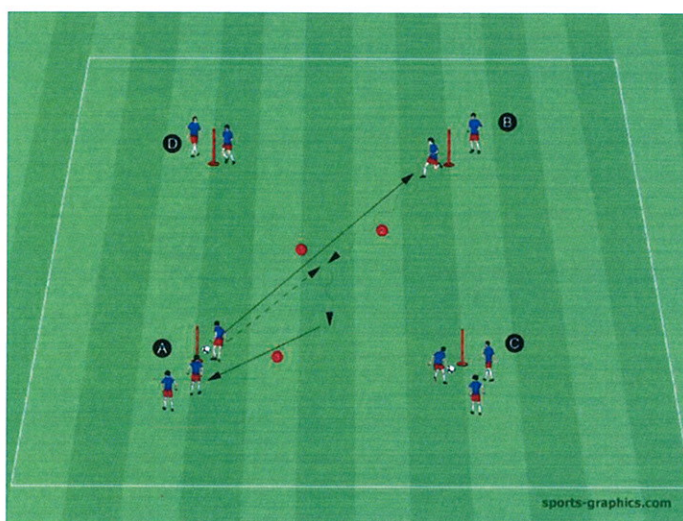
Serien: 1

Serienpause:

Wiederholungen/Dauer: 5'

Wiederholungspause:

Zone:

**Übungsbeschreibung:**

Feldgröße ca. 15m x 15m variabel

Zwei Gruppen stellen sich jeweils diagonal auf.

Spieler A spielt einen Flachpass auf Spieler B und kommt als Verteidiger entgegen. B dribbelt mit dem Ball auf A zu und versucht diesen mit einer Finte auszuspielen.

Gelingt die Finte, spielt B den Ball zum wartenden Spieler der Gruppe A. Gewinnt A das 1:1, spielt er den Ball auf den wartenden Spieler der Gruppe B. Dann beginnt die Gruppe C und D.....

Coachingpunkte:

- Zone zustellen
- Ballführenden unter Druck stellen
- Tempo aufnehmen/Tackeln/Steuern
- 1:1 stellen/attackieren
- nach Ballgewinn vertikales Spiel (Konter)

Belastungszeit:

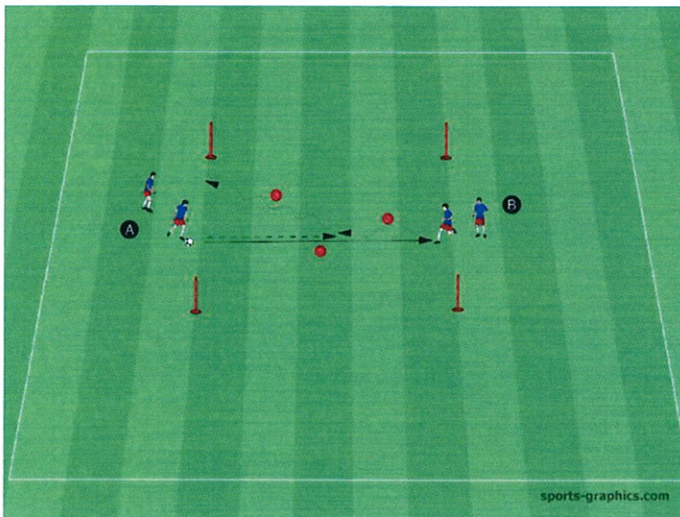
Serien:

Serienpause:

Wiederholungen/Dauer:

Wiederholungspause:

Zone:

**Übungsbeschreibung:**

Feldgröße ca. 12m x 15m variabel

Zwei Gruppen je 2 Spieler

1:1 im begrenzten Feld. Ziel ist es, die gegnerische Grundlinie mit dem Ball am Fuss zu überlaufen. Wenn der Durchbruch gelingt, spielen die 2 anderen Spieler der Teams gegeneinander. Rotation der Spieler nicht vergessen!

Coachingpunkte:

- Zone zustellen
- Ballführenden unter Druck stellen
- Tempo aufnehmen/Tackeln/Steuern
- 1:1 stellen/attackieren
- nach Ballgewinn vertikales Spiel (Konter)

Belastungszeit:

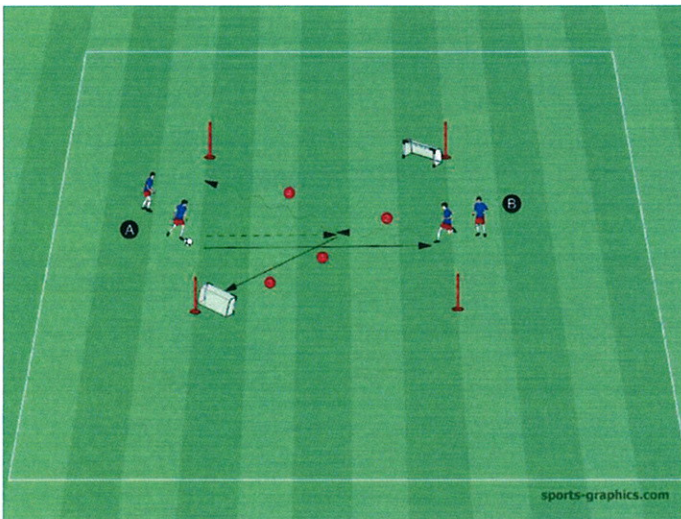
Serien: 3

Serienpause: 1

Wiederholungen/Dauer: 5'

Wiederholungspause:

Zone: 2-3

**Übungsbeschreibung:**

Feldgrösse ca. 12m x 15m variabel

An zwei Eckpunkten werden zwei Tore aufgestellt. Nach dem Eröffnungspass dribbelt der Angreifer B auf den Verteidiger A zu und hat zwei Möglichkeiten einen Punkt zu erzielen:

- Flachpass ins Tor
- Dribbling über die Grundlinie

Coachingpunkte:

- Zone zustellen
- Ballführenden unter Druck stellen
- Tempo aufnehmen/Tackeln/Steuern
- 1:1 stellen/attackieren
- nach Ballgewinn vertikales Spiel (Konter)

Belastungszeit:

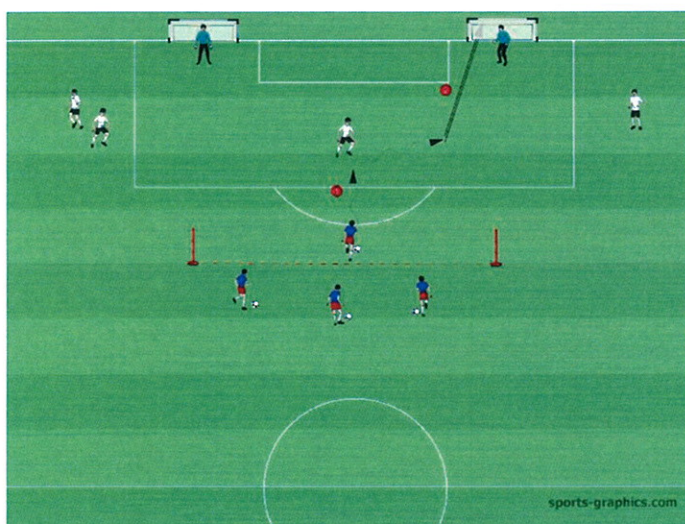
Serien: 3

Serienpause: 1

Wiederholungen/Dauer: 5'

Wiederholungspause:

Zone: 2-3

**Übungsbeschreibung:**

Auf der Höhe von ca. 30m wird eine Konterlinie markiert. Der Angreifer versucht sich im 1 gegen 1 den Verteidiger durchzusetzen und ein Tor zu erzielen. Erobert der Verteidiger den Ball, startet er sofort den Gegenangriff über die Konterlinie.

Variante:

- die Übung als Teamwettbewerb durchführen
- Trainer gibt vor auf welches Tor abgeschlossen werden muss

Coachingpunkte:

- Zone zustellen
- Ballführenden unter Druck stellen
- Tempo aufnehmen/Tackeln/Steuern
- 1:1 stellen/attackieren
- nach Ballgewinn vertikales Spiel (Konter)

Belastungszeit:

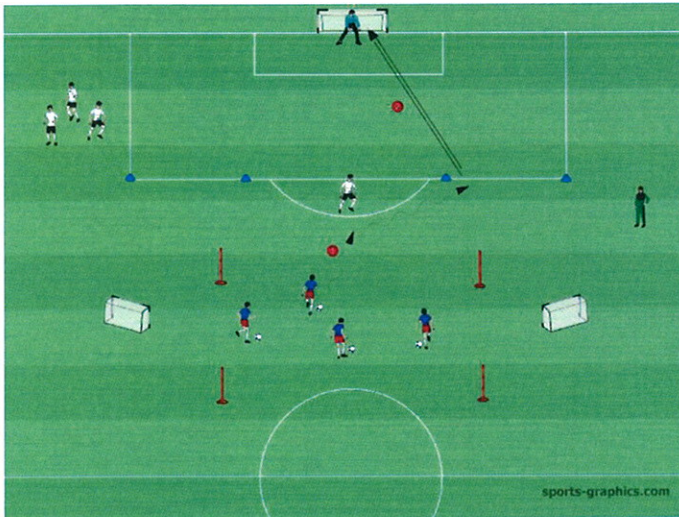
Serien:

Serienpause:

Wiederholungen/Dauer:

Wiederholungspause:

Zone:



Übungsbeschreibung:

ca. 35m vor dem Tor bewegen sich die Spieler mit Ball am Fuss in einem Feld. Jeder Spieler bekommt eine Nummer zugeteilt. Ein weisser Spieler positioniert sich vor 2 offenen Toren (ca. 5m). Nun ruft der Trainer eine Nummer; der entsprechende Spieler läuft sofort Richtung Tor und versucht durch eines der beiden offenen Tore zu dribbeln. Gelingt dies, kann der Spieler ungehindert abschliessen. Gelingt dies nicht, muss der Angreifer wieder ins Ausgangsfeld zurück. Gewinnt der Defensivspieler den Ball kann er sofort in eines der beiden kleinen Tore abschliessen.

- Teamwettbewerb veranstalten

Coachingpunkte:

- Zone zustellen
- Ballführenden unter Druck stellen
- Tempo aufnehmen/Tackeln/Steuern
- 1:1 stellen/attackieren
- nach Ballgewinn vertikales Spiel (Konter)

Belastungszeit:

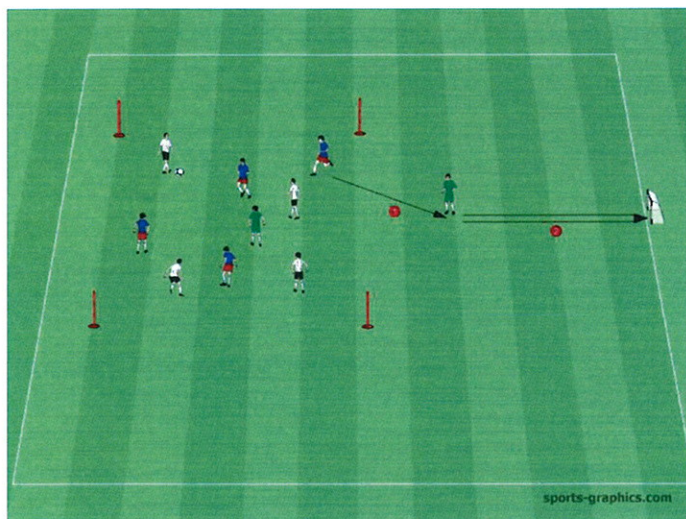
Serien:

Serienpause:

Wiederholungen/Dauer:

Wiederholungspause:

Zone:

**Übungsbeschreibung:**

Feld ca. 20m x 20m (an Spielerqualität anpassen)

Team Weiss versucht den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Bei Ballgewinn von Blau wird der Ball so schnell wie es die Spielsituation erlaubt, auf den neutralen Spieler Grün am Spielfeldrand gespielt. Dieser versucht nach einer offensiven Ballmitnahme ein Tor zu erzielen. Der grüne Joker im Spielfeld spielt jeweils mit der ballbesitzenden Mannschaft und wechselt seine Position nach jeder gelungenen Aktion mit dem grünen Joker am Spielfeldrand.

10 Abspiele ergeben einen Punkt für Weiss

1 erzieltes Tor ergibt einen Punkt für Blau

Nach einigen Versuchen wechseln die Teams die Aufgaben

Coachingpunkte:

1:1 defensiv

Umschalten def./off.

Passqualität

Belastungszeit:

Serien:

Serienpause:

Wiederholungen/Dauer:

Wiederholungspause:

Zone: