



Mannschaftstraining

LVTT FC Triesenberg Torschuss

D- Junioren

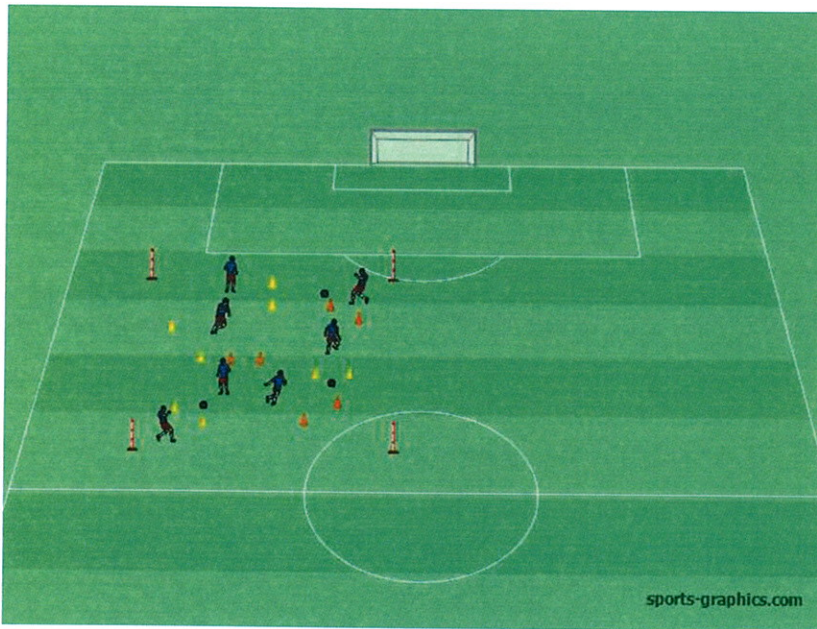
EL: Zaza

AL: Matri, Matri 1, Matri 2

Spiel: Milito 4

Freies Spiel

Eigentümer	stroisio
Anzahl an Übungen	6
Geplante Dauer	01:50:00
Teamleistung	01:50:00
Anzahl an Schritten	4
Trainingsgruppe	014 Spieler
Trainingsort	Halbes Spielfeld
Trainingsschwerpunkte	Aerob PRE
Terminbeginn	28.04.2015 18:00
Terminende	28.04.2015 19:30



Videos/
Bilder:

Übungsbeschreibung:

14 Spieler (1 Ball pro 2 Spieler)

Die Spieler bewegen sich mit und ohne Ball im ganzen Feld. Spieler ohne Ball orientieren sich und bieten sich hinter einem freien Hütchentor an. Der Passgeber sucht nach dem Abspiel sofort wieder ein freies Tor und bietet sich für das nächste Zuspiel an.

Varianten:

- Distanzen
- TE-Ausführung: Innenrist, Vollrist, linker / rechter Fuss
- Anzahl Ballkontakte
- Ende des Einlaufens: kurzes Spiel / Ballhalten: 2 Teams, wer schafft mehr Pässe durch die offenen Tore (2x durch gleiches Tor)

Coachingpunkte:

TE: Dosierung des Passes, orientierte Ballan- / Mitnahme

TA: Freilaufen (Blickkontakt), offene Körperposition

ME: Kommunikation

KO: bewegen, anbieten

Belastungszeit:

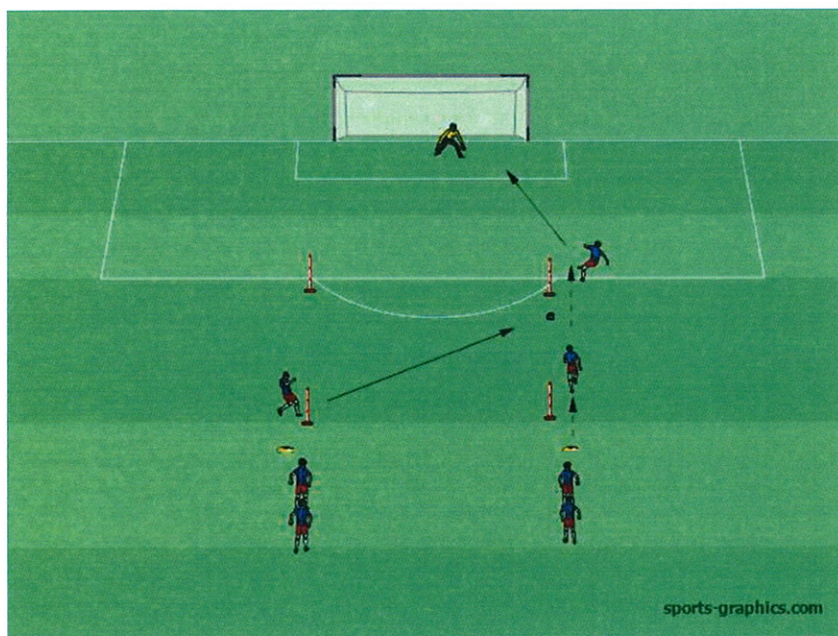
Serien: 1

Serienpause: -

Wiederholungen/Dauer: 15'

Wiederholungspause:

Zone: 2-3

**Übungsbeschreibung:**

- Zuspiel in den Lauf
- orientierte Ballan-/Mitnahme
- Abschlüsse mit max. 2-3 Ballkontakte
- Torschüsse mit beiden Füßen fördern

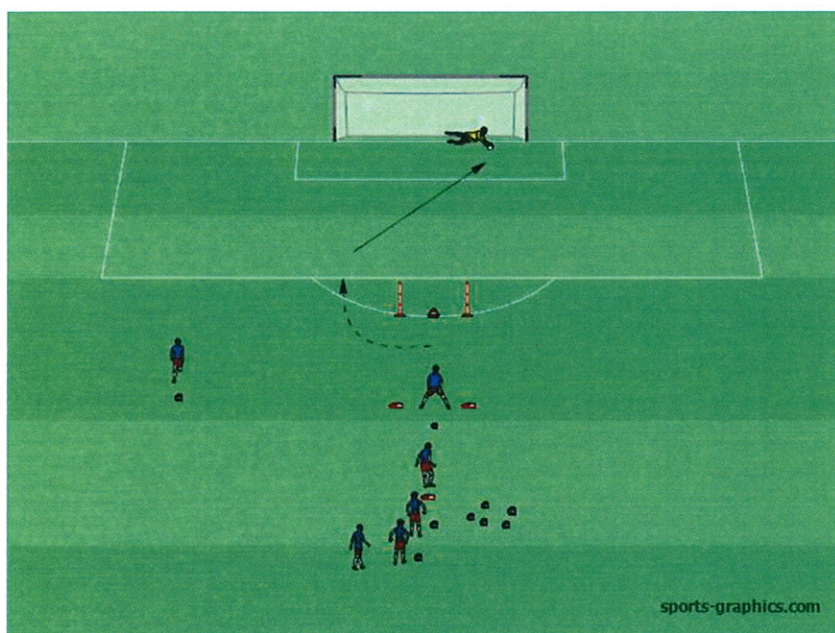
Coachingpunkte:

TE: Versch. Torschussvarianten (Innenrist, Vollerist)
dosierte Pässe, Fussstellung / Körperposition
TA: Timing (Laufwege)
ME: Freude, Mut, Entschlossenheit
KO: Rythmuswechsel, kleine (Korrektur) Schritte, Gleichgewicht

Videos/
Bilder:

Belastungszeit:

Serien: 1-3
Serienpause: 1'
Wiederholungen/Dauer: 7' - 8'
Wiederholungspause:
Zone: 2-3

**Übungsbeschreibung:**

Torschütze steht mit Rücken zum Tor, er lässt das Zuspiel durch die Beine, orientiert sich, "Dribbling" gegen die Stangen / Hüften, Torschuss.

Coachingpunkte:

TE: Versch. Torschussvarianten (Innenrist, Vollerist)

dosierte Pässe, Fussstellung / Körperposition

TA: Timing (Laufwege)

ME: Freude, Mut, Entschlossenheit

KO: Rythmuswechsel, kleine (Korrektur) Schritte, Gleichgewicht

Videos/
Bilder:

Belastungszeit:

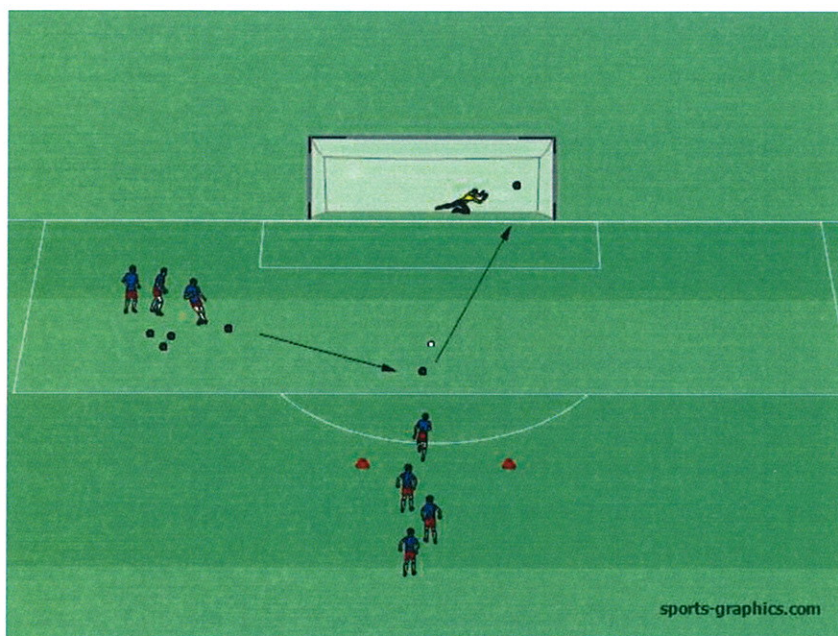
Serien: 2-3

Serienpause: 1'

Wiederholungen/Dauer: 7' - 8'

Wiederholungspause:

Zone: 2-3

**Übungsbeschreibung:**

- Torschuss direkt nach Rückpass
- Torschuss von beiden Seiten (links und rechts)

Varianten:

- Torschuss-Winkel und Distanzen variieren
- Abschlüsse mit max. 2-3 Ballkontakte fördern

Coachingpunkte:

TE: Versch. Torschussvarianten (Innenrist, Vollerist)

dosierte Pässe, Fussstellung / Körperposition

TA: Timing (Laufwege)

ME: Mut, Kommunikation, Wahrnehmung, Konzentration

KO: Rythmuswechsel, kleine (Korrektur) Schritte, Gleichgewicht

Videos/
Bilder:

Belastungszeit:

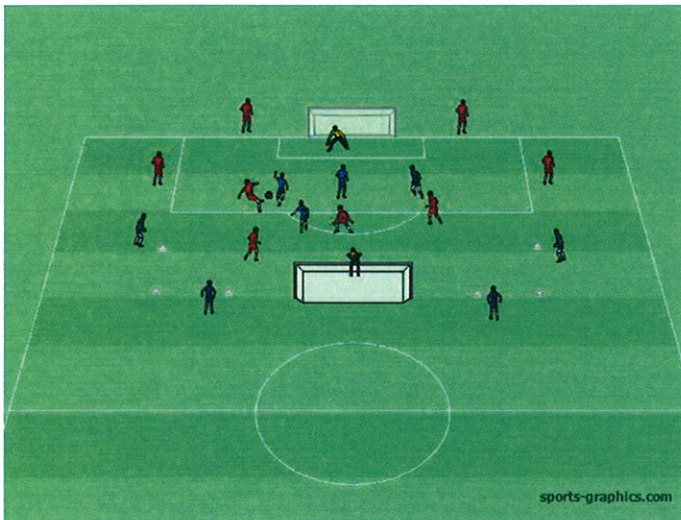
Serien: 2-3

Serienpause: 1'

Wiederholungen/Dauer: 7' - 8'

Wiederholungspause:

Zone: 2-3



Übungsbeschreibung:

2 Mannschaften à 4 Spieler, 2 Torhüter, 6-8 Spieler aussen als Anspielstationen

Freies Spiel, "fliegende" Wechsel, Abschlüsse aus allen Positionen fördern.

Achtung: Wechsel müssen regelmässig erfolgen.

Genügend Erholungszeit.

Varianten:

- Anzahl Ballkontakte begrenzen
- Spielfeld vergrössern / limitieren
- Tore nach Flanke zählen doppelt

Coachingpunkte:

TE: Torschüsse aus verschiedenen Positionen fördern - Innenrist, Vollerist

TA: Besetzung des Feldes, Besetzung des Strafraums (Raumaufteilung)

ME: Spielfreude, Initiative, Mut

KO: bewegen, sich anbieten, Rythmuswechsel

Belastungszeit:

Serien: 1

Serienpause:

Wiederholungen/Dauer: 3 WH à 5'-6'

Wiederholungspause: 1'

Zone:2-3

**Videos/
Bilder:**

**Übungsbeschreibung:**

Freies Spiel

Varianten:

- Spielfeld vergrößern / limitieren
- Abschlüsse aus einer vorgegeben Mindestdistanz zählen doppelt
- nach max. 6 Pässe muss ein Abschluss erfolgen, ansonsten wechselt der Ballbesitz und das Spiel beginnt wieder beim gegnerischen Torhüter

Coachingpunkte:

ME: Spass, Spielfreude, Initiative, Entschlossenheit

TA: Besetzung des Feldes (Breite und Tiefe), Laufwege, Timing

TE: Anwenden der versch. Torschuss-Varianten

KO: bewegen, sich anbieten

Belastungszeit:

Serien: 1

Serienpause: -

Wiederholungen/Dauer: 2 x 7'

Wiederholungspause: 1'

Zone: 3

Videos/
Bilder: