

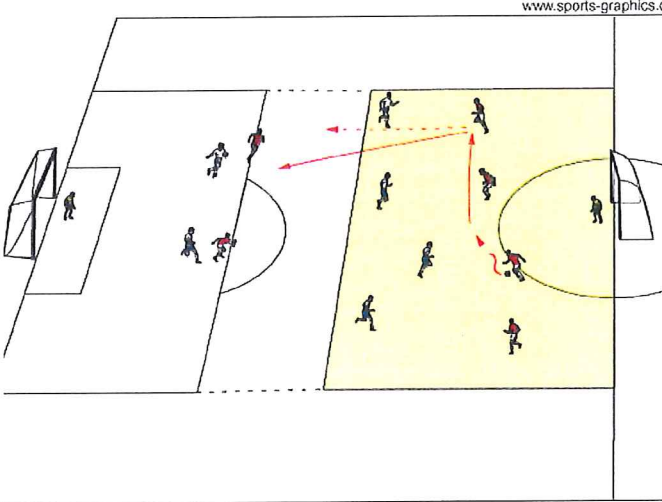
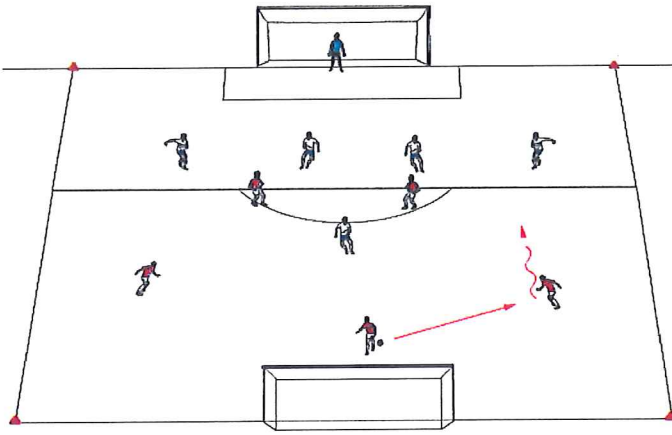


I.F. Rudolfsheim

| | | |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| JAHRGANG: Kampfmannschaft | Trainer: - Jan Zabloudil | Datum: 14.11.2013 |
| SCHWERPUNKT: Raumdeckung | | |
| | AW <ul style="list-style-type: none"> • Selbständiges Einlaufen • Gymnastik und Stabilisation • Verschieben – Trockenübung: <ul style="list-style-type: none"> – Siehe Abb. Links – CP: <ul style="list-style-type: none"> • Abwehrdreieck korrekt aufbauen • Korrekte Stellung des attackierenden Spielers zum Ballführenden: <ul style="list-style-type: none"> – Seitlich und versetzt. – In den Knien. – Bodenkontakt halten. | |
| | HT 1 <ul style="list-style-type: none"> • 4v4 über einen Mittelzone: <ul style="list-style-type: none"> – Drei Zonen markieren. – Die Team in den äußeren Zonen spielen den Ball mit 2 Kontakten untereinander zu und versuchen das Team in der zweiten Außenzone (flach) anzuspieren. – Das blaue Team in der Mittelzone versucht durch geeignetes verschieben dieses Zuspiel zu verhindern. – Aufgabenwechsel nach 3 (5) Balleroberungen. – CP: <ul style="list-style-type: none"> • Rasches verschieben zum Ballbesitzenden. • Dreieck aufbauen. | |



I.F. Rudolfsheim

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| JAHRGANG: Kampfmannschaft | Trainer: - Jan Zabloudil | Datum: 14.11.2013 |
| SCHWERPUNKT: Raumdeckung | | |
|  | HT 2 <ul style="list-style-type: none">• Spielform mit Zonen:<ul style="list-style-type: none">– Zwei Zonen lt Abb. markieren.– In einer Zone 4v4 (Mittelfeld), in der anderen Zone 2v2 (Angriffszone).– Das Spiel beginnt in der 4v4 Zone beim TW oder TR.– Das rote Team versucht einen Mitspieler in der Angriffszone anzuspielen.– Das blaue Team versucht das zu verhindern.– Gelingt das Anspiel darf ein weiterer Spieler zum 3v2 in die Zone aufrücken.– Anschließend möglichst rascher Torabschluss.– Nach Torabschluss Ball im Aus oder Ballverlust beginnt das Spiel wieder beim TW (TR) von rot.– Nach einiger Zeit Aufgabenwechsel.– CP:<ul style="list-style-type: none">• Blau verteidigt nach den zuvor geübten Prinzipien der Viererkette.• Rasches Verschieben.• Attackieren des Ballführenden.• Durchspielen verhindern. | |
|  | Spiel <ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel mit vorgegebenen Positionen:<ul style="list-style-type: none">– 5v5 (Je nach Spieleranzahl anpassen).– Blau spielt mit Viererkette plus einem 6er (4-1).– Rot spielt 3-2 und ohne TW.– Blau versucht den Ball zu erobern und kann dann durch einen schnellen Pass ins freie Tor punkten.– Rot macht das Spiel breit und versucht durch geduldiges Pass-Spiel zum Torerfolg zu kommen.– CP:<ul style="list-style-type: none">• Rot auch zu Weitschüssen auffordern, damit blau den Ballführenden attackieren muss.• Eventuell das Spielfeld verbreitern. | |
| AK Auslaufen. | | |