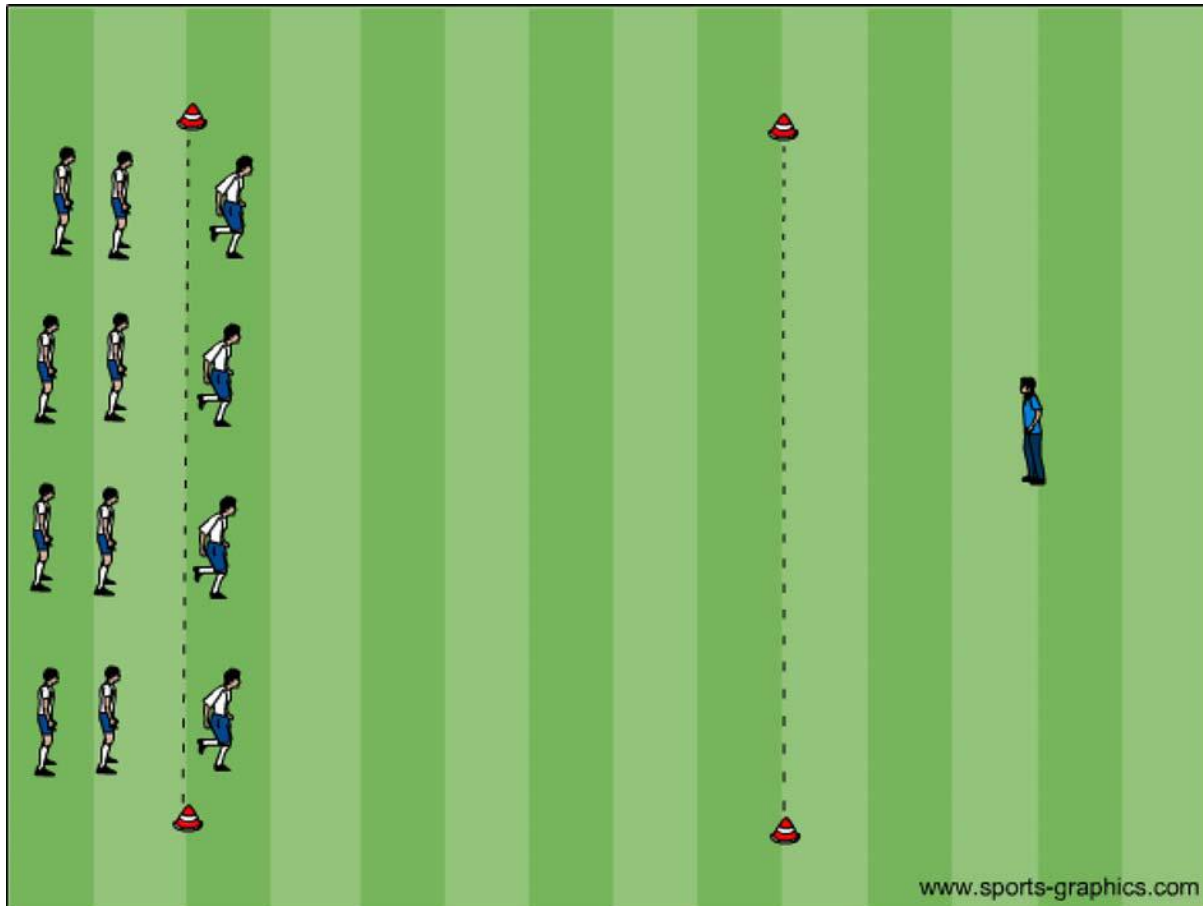


Training (Schwerpunkt Passgenauigkeit)

Aufwärmen - Übung 1: Einlaufen und Koordination (10 Minuten)



Aufbau:

- Markiere eine Start- und eine Ziellinie im Abstand von 10m
- Teile 4 Gruppen ein, um längere Wartezeiten zu vermeiden

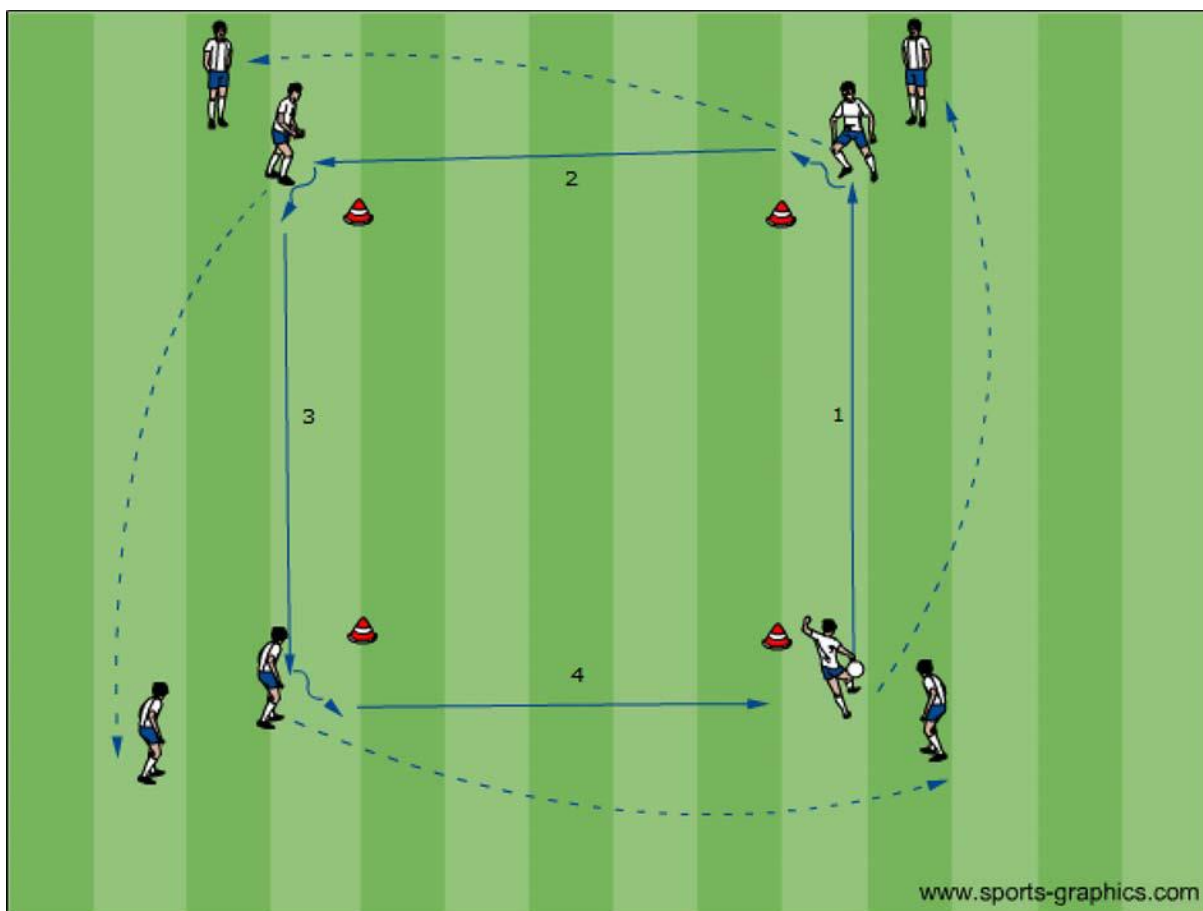
Ablauf:

- Übung 1 : Anfersen
- Übung 2 : Kniehebelauf
- Übung 3 : Site-Steps vorwärts
- Übung 4 : Site-Steps rückwärts
- Übung 5 : seitlicher Lauf, Körper eindrehen und Beine übersetzen
- Übung 6 : Hopser-Lauf
- Übung 7 : Rückwärts-Lauf

- Übung 8 : Sprunglauf vorwärts
- Übung 9 : vorwärts seitlich rechts/links Sprunglauf
- Übung 10: Sprunglauf in die Höhe
- Übung 11: Kniehebelauf im Stand und auf Kommando Sprint zur Ziellinie
- Übung 12: Sprint zur Ziellinie

2

Aufwärmen - Übung 2: Ballgewöhnung / Passspiel (10 Minuten)



Aufbau:

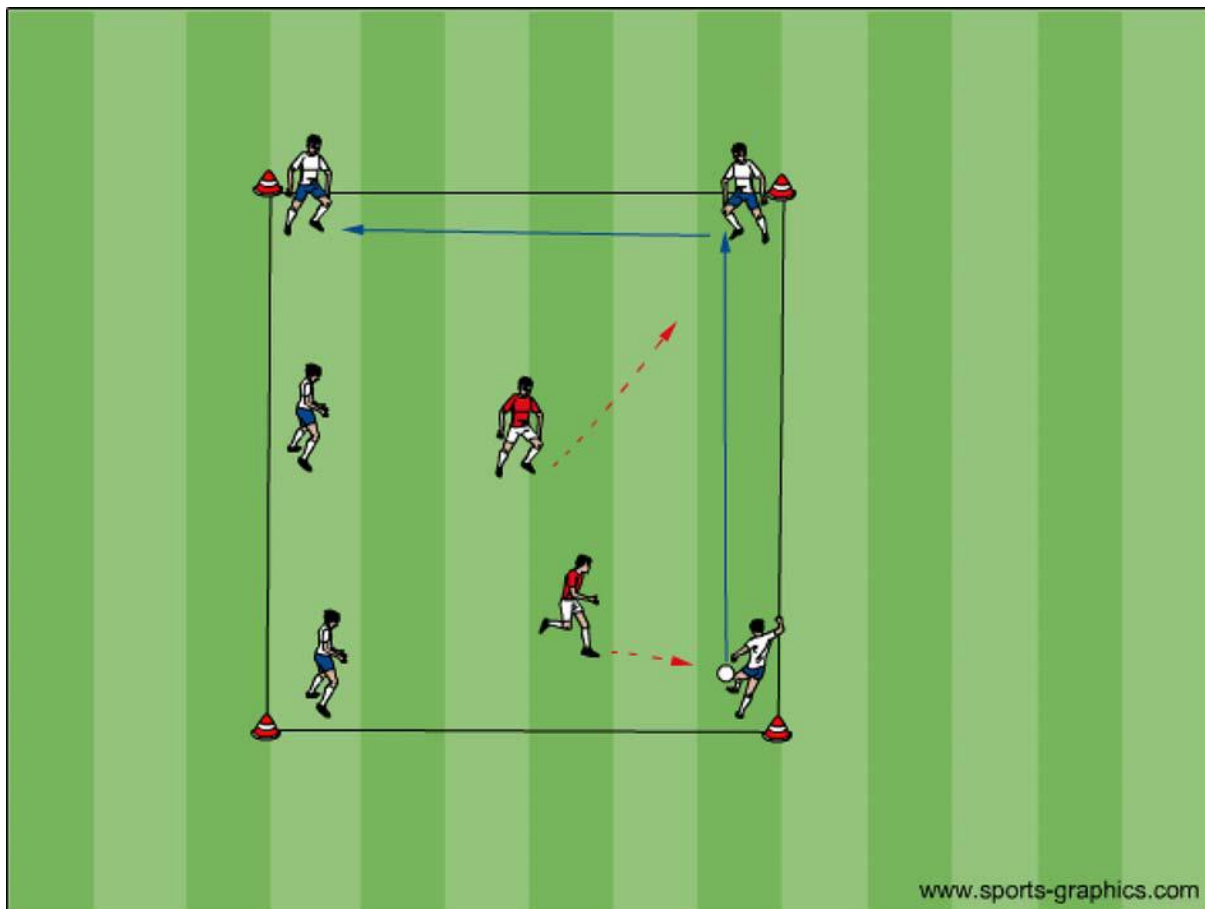
- Markiere 3 Quadrate (je nach dem, wie viele Spieler Du hast)
- 10x10m
- An jedem Hütchen sind jeweils 2 Spieler
 - Für jede Gruppe 1 Ball

Ablauf:

- Spieler 1 passt den Ball zu Spieler 2
- Spieler 2 nimmt den Ball mit einem Kontakt zur Seite mit und passt zu Spieler 3 usw.
- Achte bei der Passform, dass die Spieler die Übung konzentriert durchführen.

3

Hauptteil - Übung 1: Eck spielen 5 gegen 2 (25 Minuten)



Aufbau:

- Markiere mehrere Felder (je nach Anzahl der Spieler) 10x10m
- 7 Spieler für jedes Feld und die 2 jüngsten Spieler in der Mitte

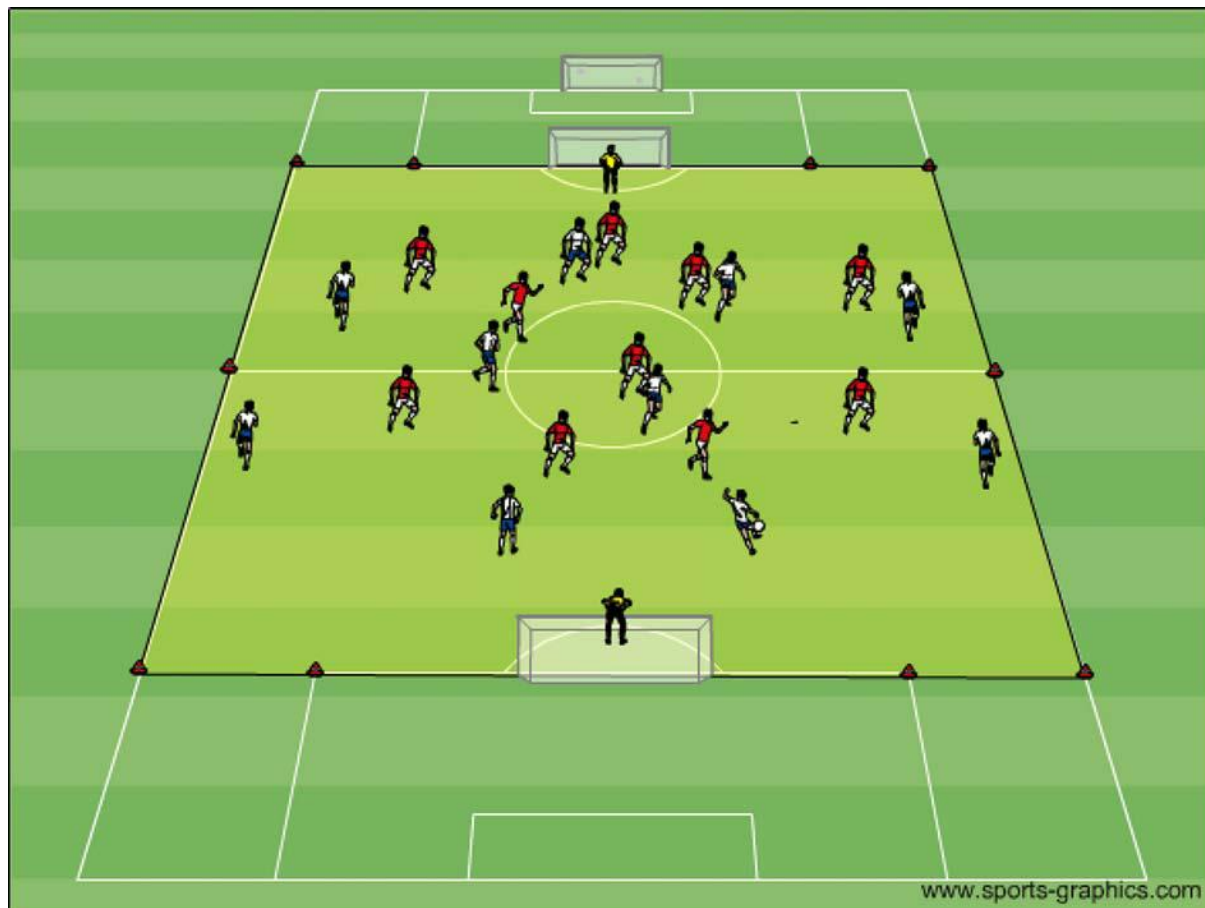
Ablauf:

- Die 2 Spieler in der Mitte (Rot) probieren den Ball zu erobern
- Der Spieler der den Fehlpass spielt muss in die Mitte
- Bei mehr als 20 Ballkontakte, ohne dass die Spieler in der Mitte den

Ball bekommen, müssen die Spieler in der Mitte eine Doppelrunde machen

4

Abschluss: Spiel alt gegen jung (2 x 20 Minuten)



Aufbau:

- Markiere das Spielfeld von Strafraum zu Strafraum
- An beiden Endlinien jeweils ein Tor aufstellen

Ablauf:

- Spiel ohne Abseits
- Bei Torerfolg müssen alle Spieler der angreifenden Mannschaft in der gegnerischen Hälfte sein, sonst zählt das Tor nicht
- Bei einem Gegentor, müssen alle Spieler der verteidigenden Mannschaft in der eigenen Hälfte sein, sonst zählt das Gegentor doppelt

