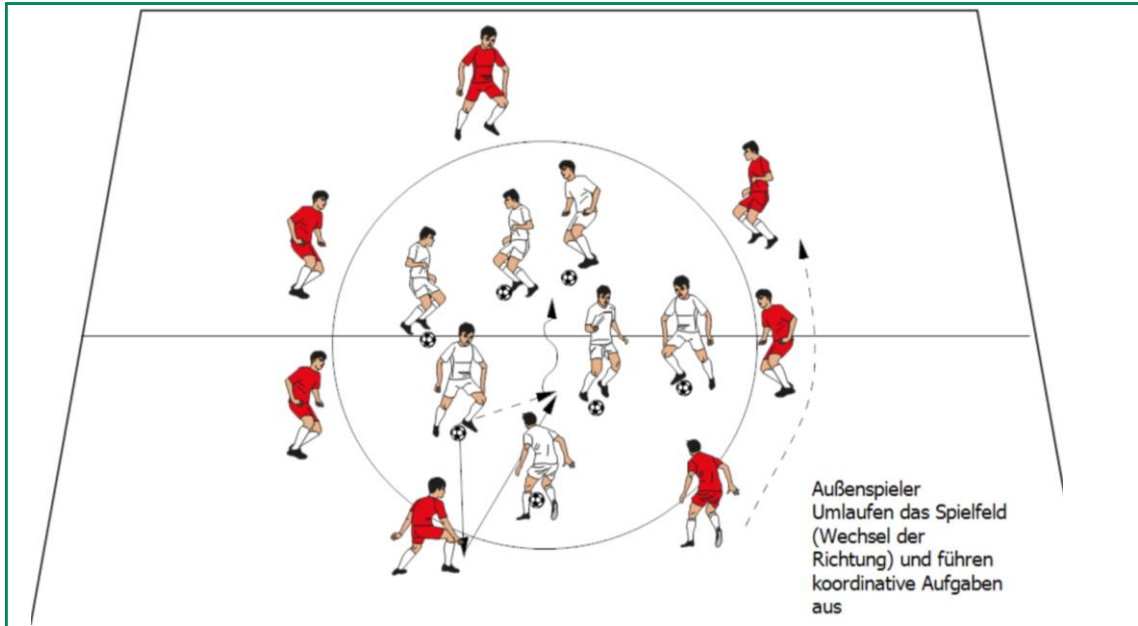




01

Training Sichtungskader U13 FSA



„Allgemeine Erwärmung
Alle Spieler in der Gruppe, im kleinen
Raum, z. Bsp. Mittelkreis

Je die Hälfte der Spieler befindet sich innerhalb und Außerhalb des begrenzten Raumes. Es werden verschiedene Aufgaben mit Ball, hier Passspiel und Ballmitnahme, ausgeführt. Achten auf saubere Ausführung der Techniken mit und ohne Ball.

Schwerpunkte;

- Einstimmung, allgemeine Erwärmung
- Stabi-Übungen



Training Sichtungskader U13 FSA



„Scheibenwischerspiel“/ 2 mal 3 gegen 1
Spielfeld 10 mal 10 bis 6 mal 6 Meter
4 mal 3 Minuten (Wechsel der Position
der Zweierteams)

Es wird 3 gegen 1 in zwei aneinander
grenzenden Spielfeldern gespielt.
Die Spieler an den mittleren Hütchen spielen in
beiden Feldern mit. Die anderen Spieler müssen
ständig beobachten, ob die Mittelspieler
anspielbar sind. So müssen sie ständig neue
Entscheidungen über Passspiel oder
Ballsicherung treffen.

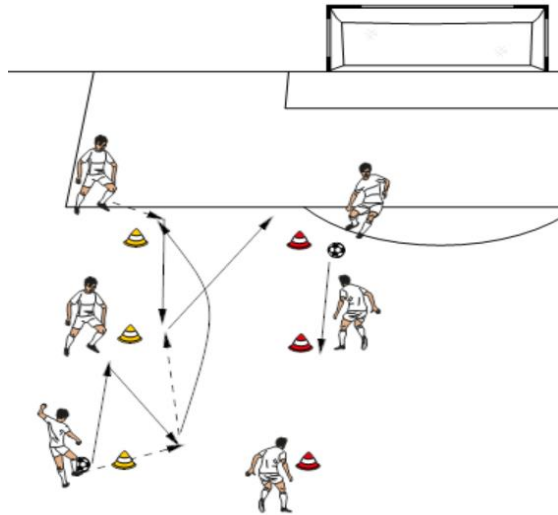
Später: Positions- und Ballwechsel

Schwerpunkte;

- Ständige Vororientierung
- Temperiertes Passspiel, Ballmitnahme
- 1 gegen 1 Situationen
- Koordinatives Training



Training Sichtungskader U13 FSA



Passspiel in verschiedenen Distanzen mit 2 Bällen

- Variation der Passwege

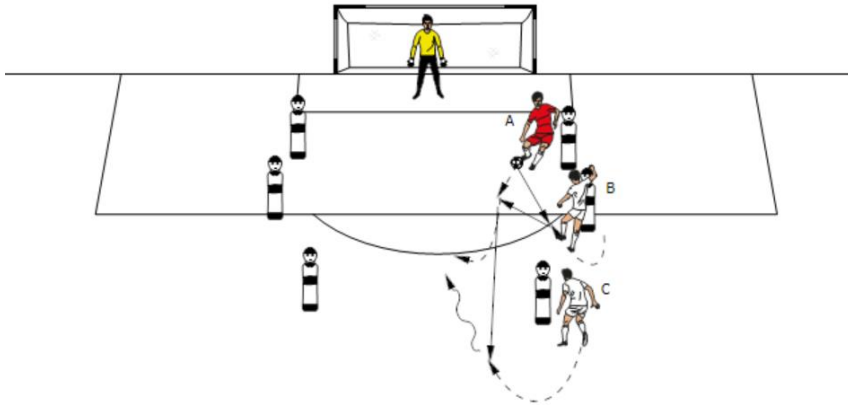
Passspiel in verschiedenen Distanzen unter Variation der Stoßarten.
Nach der Kombinationsfolge entsprechend der Grafik wechselt der Ball zur anderen Gruppe. Dabei findet eine ständige Kommunikation, Orientierung und entsprechend temperiertes Passspiel statt.

Schwerpunkte:

- Wechsel des Spielfußes
- Variation der Stoßarten
- Variation der Passweite
- Einbau von Flugbällen
- Vor- und Folgehendungen (Auftakt und Anschlussbewegung (Nachgehen, Absetzen)



Training Sichtungskader U13 FSA/ Gruppe 1



1 gegen 1 Frontal
Am Strafraum, zentral

A spielt mit B einen Doppelpass und danach Tief zu C. Dieser nimmt den Ball im Tempo an und mit und sucht das 1 gegen 1 mit dem attackierenden A. (Jeder geht eine Position nach)

Schwerpunkte:

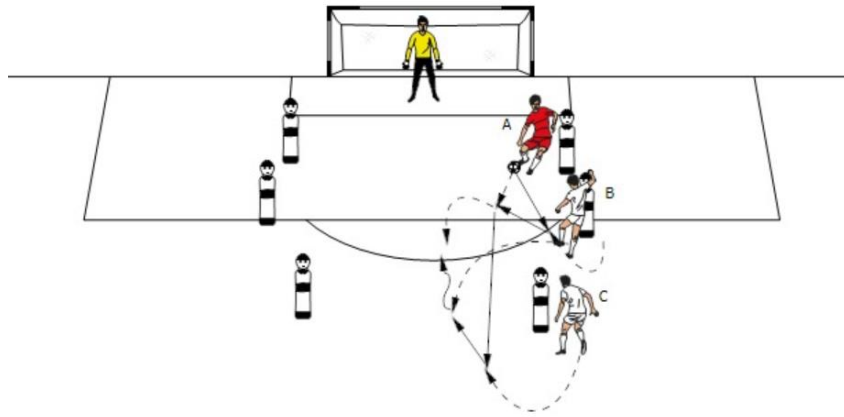
1 gegen 1 in Off und Def (2 Trainer)

- Auftaktbewegung
- Passspiel
- Erster Kontakt/ Finten
- Tempo
- Abschluss

Variation: andere Seite (Fuß), Änderung der Passdistanzen



Training Sichtungskader U13 FSA/ Gruppe 1



1 gegen 1 Frontal
Am Strafraum, zentral

A spielt mit B einen Doppelpass und danach Tief zu C. Dieser lässt auf B klatschen, der von A unter Druck gesetzt wird. So ergibt sich ein 1 gegen 1, in der Regel mit Gegner im Rücken. (Jeder geht eine Position nach)

Schwerpunkte:

1 gegen 1 in Off und Def (2 Trainer)

- Auftaktbewegung
- Passspiel
- Erster Kontakt/ Finten
- Tempo
- Abschluss

Variation: andere Seite (Fuß), Änderung der Passdistanzen



Training Sichtungskader U13 FSA/ Gruppe 2



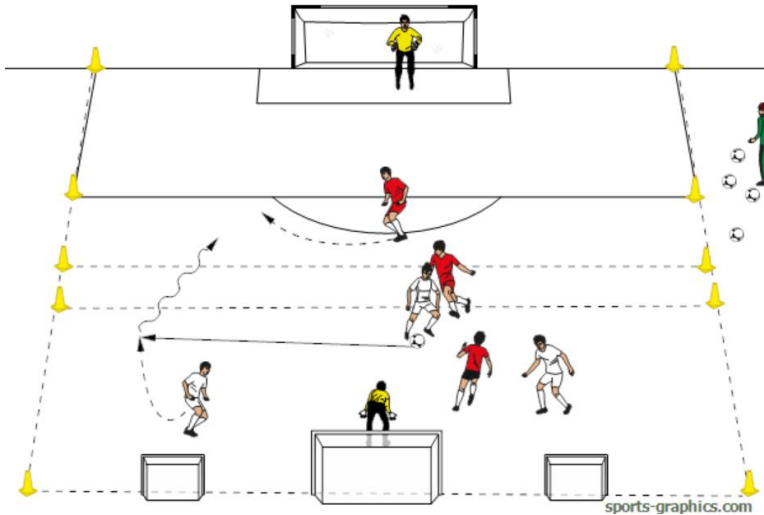
1 gegen 1 im Zentrum/ Gegner im Rücken
Zentral vor dem Strafraum

3 Mitspieler passen untereinander. Der Angreifer erhält aus einer beliebigen Position das Zuspiel. Er wird dabei sofort vom Gegenspieler angegriffen und soll im 1 gegen 1 zum Abschluss kommen. Bei Ballverlust wird auf das Kontertor gespielt. Schwerpunkt: 1 gegen 1 zentral/ Gegner im Rücken (2 Trainer- Off und Def)

- Dynamisches Lösen
- Erster Kontakt
- Stellungsspiel
- Umschaltspiel
- Passspiel
- Abschluss



Training Sichtungskader U13 FSA/ Gruppe 1



3 plus 1 gegen 3 (plus 1)
Spielfeldgröße: Strafraumbreite mal 35 bis 40
Meter

4 gegen 2 in der vorbereitenden Zone. Ist ein Spieler freigespielt, dribbelt er zum 1 gegen 1 in die Zweikampfzone mit dem Ziel Abschluss. Später können die Teams nachrücken.

Schwerpunkt: 1 gegen 1 in Offensive und Defensive

- Besondere Schulung aller individualtaktischen Mittel
- Umschaltverhalten
- Beitschaft, Willenseigenschaften; Mut Zielstrebigkeit

Variation: Kolter auf 2 Passtore oder 1 Normaltor/
Änderung Unter- Überzahlverhältnis



Training Sichtungskader U13 FSA/ Gruppe 2



4 plus 1 gegen 4 plus 1 in festen Räumen
Spielzeit: 4 mal 3 Minuten

4 gegen 4 mit Torhütern, wobei jeder in seinem Raum bleibt, die Spieler aber miteinander kombinieren können.
Der Abschluss ist von überall möglich und gefordert.

Schwerpunkt 1 gegen 1 in Offensive und Defensive

- Besondere Schulung aller individualtaktischen Mittel
- Umschaltverhalten
- Beitschaft, Willenseigenschaften; Mut Zielstrebigkeit

Variation: Räume für die Spieler werden durchgewechselt