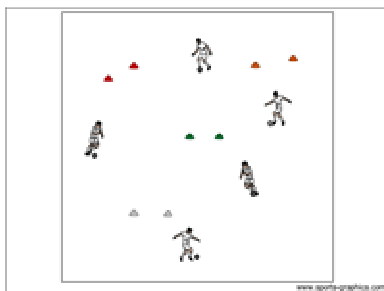


Weiterbildung Talentligatrainer 23./24. Februar 2018

Weiterbildung der Talentligatrainer ; Schwerpunkt 1:1 offensiv und defensiv;

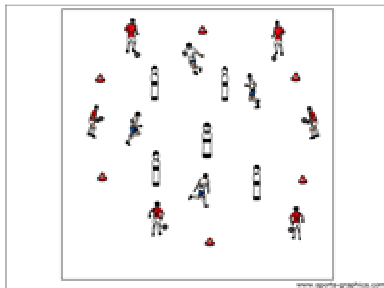
Erwärmung

Erwärmung / Hinführend

10 Min

Ballsicherungsübungen / verschiedene Formen /
Kappbewegungen / Einschleichen von Elementen aus dem Lauf
ABC

Erwärmung / Hinführend

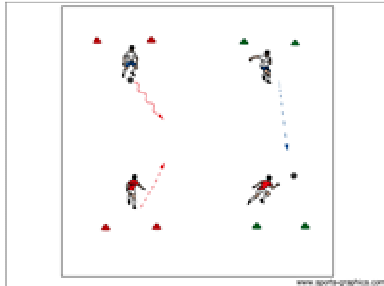
10 Min

Erwärmung 2 Gruppen; hinführend zum 1:1 (Gegner seitlich, im Rücken, frontal...); schnelles Lösen und Anbieten;
Vororientierung+Schulterblick; sauberer 1. Kontakt; Finte /
Kappbewegung; Körper zwischen Ball und Gegner bringen;
präzises und druckvolles Passspiel; verschiedene
Ausgangsstellungen, Bälle als Pass oder Bälle geworfen im
Außenkreis; Variation: Spieler im Kreis mit Ball am Fuß

Hauptteil 1

1 vs 1 zum 2 vs 2 nach Passspiel und Ballmitnahme

20 Min

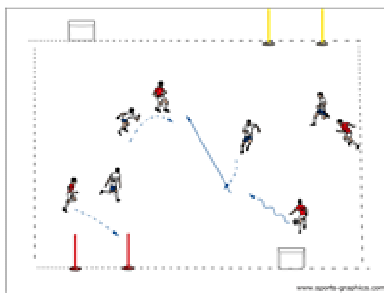


1 vs 1 zum 2 vs 2 nach Passspiel und Ballmitnahme im vorgegebenen Raum (mit Dribbeltoren oder Miniretoren); Passspiel und Mitnahme zum 1 vs 1 und auf akustisches Signal zum 2 vs 2; Empfehlung: Aufbau eines Parallelspielfeldes (zeitgleiche Durchführung der Übung mit mehreren Spielern); Abstand zum Ballbesitzer verringern, seitl. Anlaufen (nicht stürzen), Dribbelfuss zustellen, Tempo rückwärtig aufnehmen, Ball immer sehen, bei Durchbruchversuch heranschieben- Körper reinstellen und Ball erobern...

Hauptteil 2

4 vs 4 auf Miniretore und Dribbeltore

20 Min



4 vs 4 auf Miniretore und Dribbeltore, freies Spiel, Spiel nach Vorgaben durch Trainer (Kontakte, direkte Torerzielung...); Mut fordern; Vororientierung; 1. Kontakt; Coaching im Team fordern

Schlussteil**6 gegen 3 als 4 Torespiel / Aspekt Handlungsschnelligkeit****15 Min**

Spiel als 6 vs 3 oder 8 vs 4 . Alle im Feld oder 3 bis 4 Spieler außerhalb. Variante; Torerzielung nach Balljagd (ca.10 sec.) und Eroberung. Torerzielung auf vorgegebene Tore (farbige Hütchen); aus dem Spiel 3:3 oder 3:6 und der Balljagd; Farbe nennen und Tore festlegen, wo keine Torerzielung erfolgen darf; erst Doppelpass mit Außenspieler; Positionswechsel (akustisches Zeichen /"Hopp"); zeigen oder rufen / z.B. gelb auf rot (Team gelb muss nach Balleroberung innerhalb von 10 sec. auf das mit rot gekennzeichnete ein Tor erzielen)

Total time: 1 hour and 15 minutes