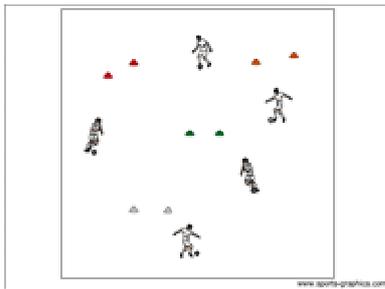


## Weiterbildung Talentligatrainer 23./24. Februar 2018

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

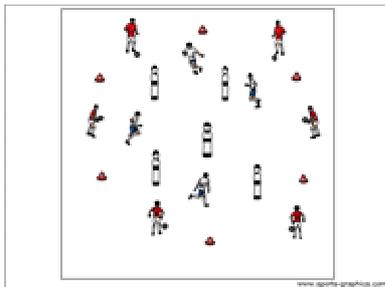
### Erwärmung

#### Erwärmung / Hinführend

**10 Min**

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

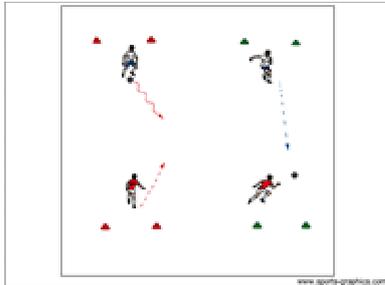
#### Erwärmung / Hinführend

**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

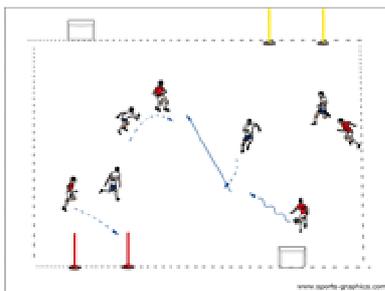
### 1 vs 1 zum 2 vs 2 nach Passspiel und Ballmitnahme

**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**