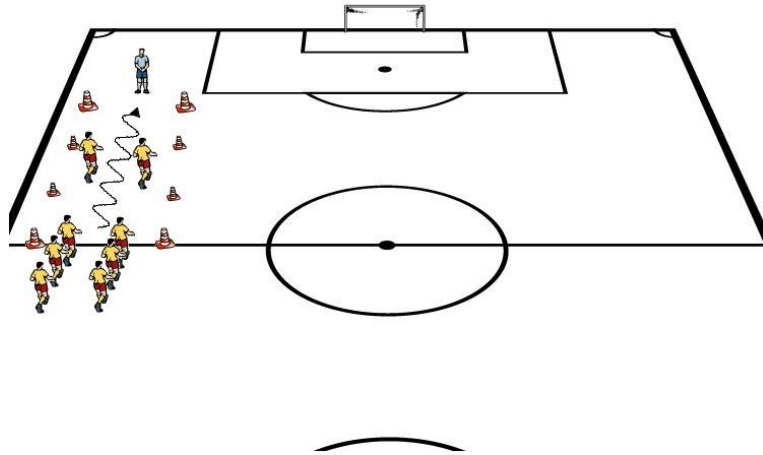


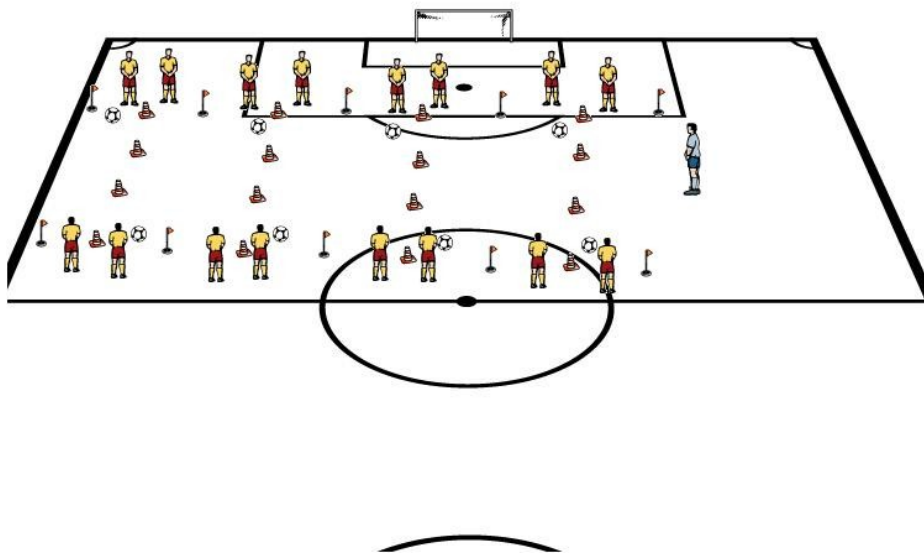
GKE – Grafik

Lauf ABC auf ca. 20m mit Vorgabe der Übungen durch den Trainer
Zonen: 7m bis 50%, 6m zwischen 50% und 70%, 7m bis 50%
Dynamische Aktivierungsübungen/Dynamisches Dehnen



HZHT – Grafik

HZHT mit diversen Passvariationen in der 4er/5er Gruppe
Abstände der Hütchen 5m (insgesamt 15m) Je Korridor insgesamt 4m
Steigerung der Intensität (Tempo) zum Ende hin
Aktive Pause durch Ballhochhalten in der Gruppe
Hauptaugenmerk auf saubere Technik, Ballan- und mitnahme und Ausführung



HT 2 – Grafik

8:8 auf ein Tor (abwehrendes Team auf 2 Kontertore an Mittellinie)

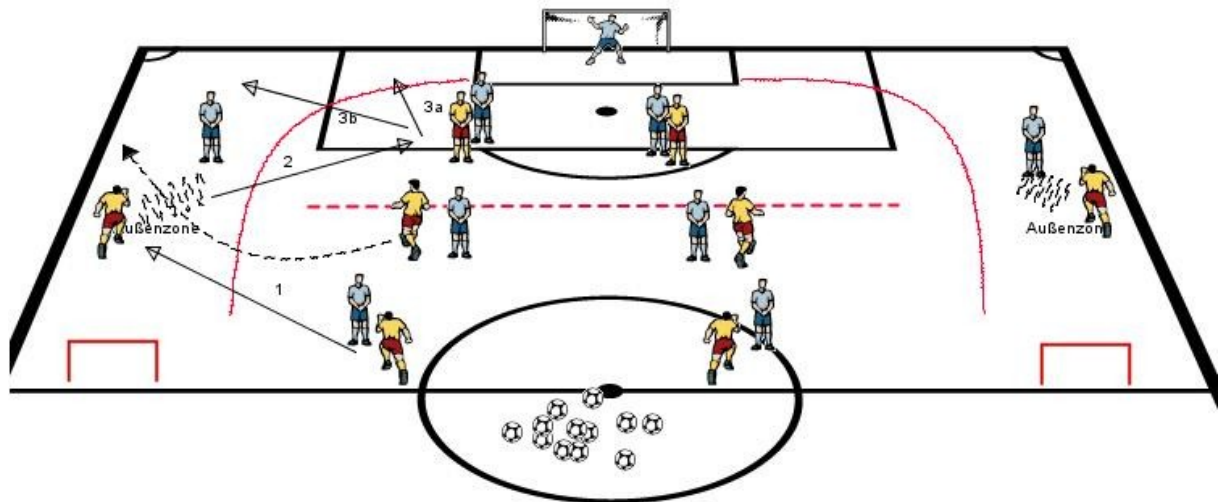
zu trainierendes Team beginnt immer an der Mittellinie

Aufbau immer über die Außenzone

Stürmer dürfen durch die Mitte nicht angespielt werden

Kettenreaktionen: Dribbling auf Gegner – Hinterlaufen MFD-Spieler – Stürmer Lösen vom Gegner – Pass hinter die 4erKette

Flanke, Torschuß, Rückpass



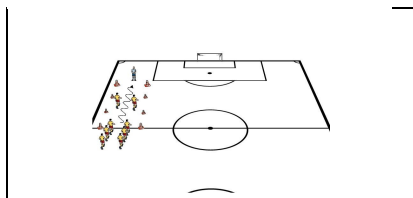
Datum: 07.04.2009 **Lehrgruppe:** FLL 08/09 **Name:** Christian Wueck

Thema: (Nr.:12) .Finales Dreieckspiel am Flügel mit Abschlussaktionen

Vorbemerkungen: Unser nächster Gegner spielt im klassischen 4:4:2, mit einer ,auch aufgrund der aktuellen Tabellensituation, sehr defensiven Spielweise. Die beiden IV sind körperlich eher klein und haben die klare Anweisung nicht nach außen auszuweichen um ihre AV zu unterstützen. Wir stellen uns auf diese Spielweise ein und wollen über die Außenbahnen hinter die 4erKette kommen. Durch Flanken wollen wir unsere körperliche Überlegenheit im Kopfballspiel in die Waagschale werfen und Tore erzielen. Mit den Schwerpunkten „Hinterlaufen“ und „über den dritten Mann“ wollen wir zum Erfolg kommen.

Ablaufbeschreibungen: Wir spielen in unserem bekannten 4:4:2 System mit sehr offensiven Außenspielern. Diese werden im Spielaufbau immer wieder gesucht. Es gibt die klare Ansage an diese beiden Spielern im Dribbling nach innen auf ihre AV zuzulaufen. Der innere MFD-Spieler muß hinterlaufen, während ein zentraler Stürmer sich zum Anspielen freiläuft. Mindestens 3, besser 4 Spieler sind in Bewegung um hinter die 4erKette des Gegners zu gelangen. Material: Bälle, Hütchen, Kontertore, Leibchen

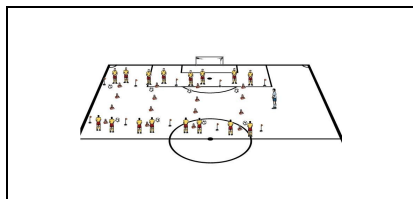
Ganzkörpererwärmung



Lauf ABC auf ca. 20m mit Vorgabe der Übungen durch den Trainer
Zonen: 7m bis 50%, 6m zwischen 50% und 70%, 7m bis 50%
Dynamische Aktivierungsübungen/Dynamisches Dehnen

Zeit:
10 min

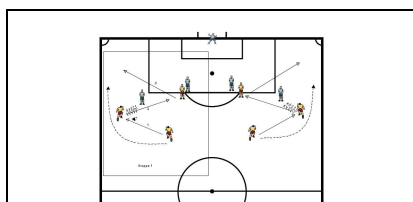
Hinführen zum Hauptteil



HZHT mit diversen Passvariationen in der 4er/5er Gruppe
Abstände der Hütchen 5m (insgesamt 15m) Je Korridor insgesamt 4m
Steigerung der Intensität (Tempo) zum Ende hin
Aktive Pause durch Ballhochhalten in der Gruppe
Hauptaugenmerk auf saubere Technik, Ballan- und mitnahme und Ausführung

Zeit:
20 min

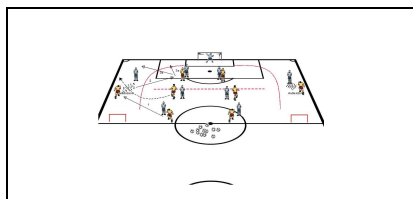
Hauptteil 1



Spielzug abwechselnd über links und rechts
3 Angreifer gegen 2 Abwehrspieler
Beginn mit Pass auf Außenspieler – Stürmer wird angespielt – Paß hinter die 4erKette – Hinterläufer flankt oder passt zurück
Variation mit Flanke oder Rückpass (1b, 1a Position)
Außenspieler wird zum Stürmer

Zeit:
20 min

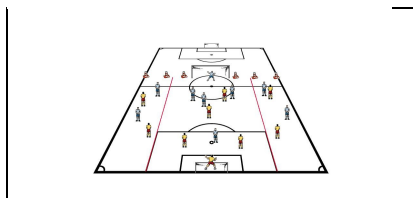
Hauptteil 2



8:8 auf ein Tor (abwehrendes Team auf 2 Kontertore an Mittellinie)
zu trainierendes Team beginnt immer an der Mittellinie
Aufbau immer über die Außenzone (mit max. 1 Gegenspieler)
Kettenreaktionen: Dribbling auf Gegner – Hinterlaufen MFD-Spieler – Stürmer Lösen vom Gegner – Pass hinter die 4erKette
Flanke, Torschuß, Rückpass

Zeit:
20 min

Abschluss



Spiel 8:8 auf 2 Tore
in den Außenzonen freie Kontaktzahl, innen max. 3 Kontakte
Tore nach Flanken oder Rückpaß (1a Position) zählen doppelt

Zeit:
20 min