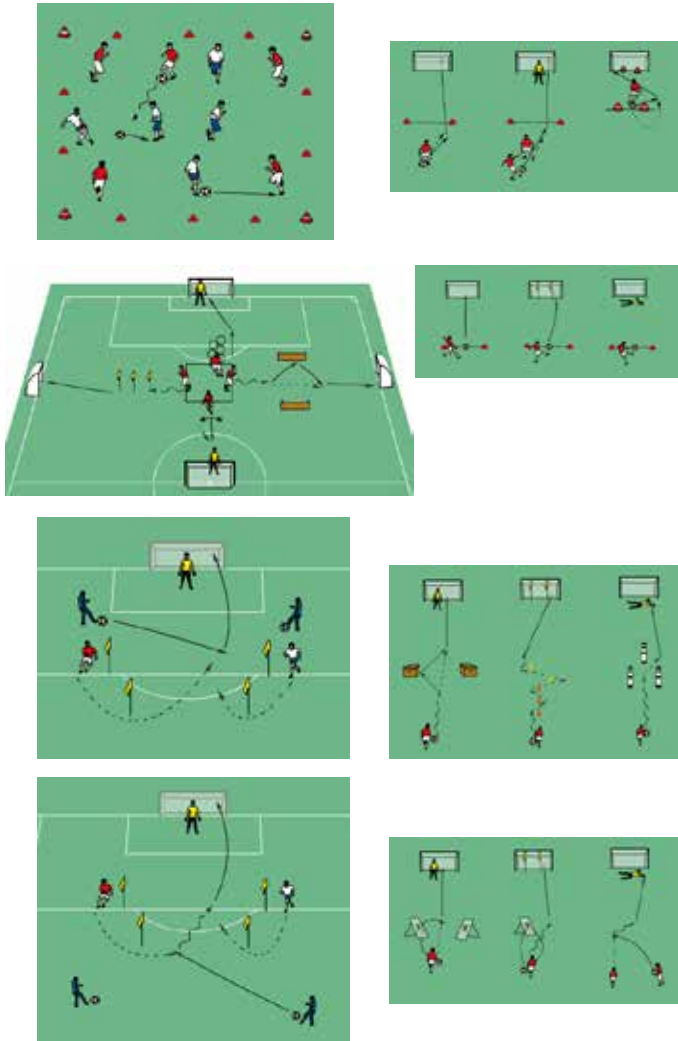


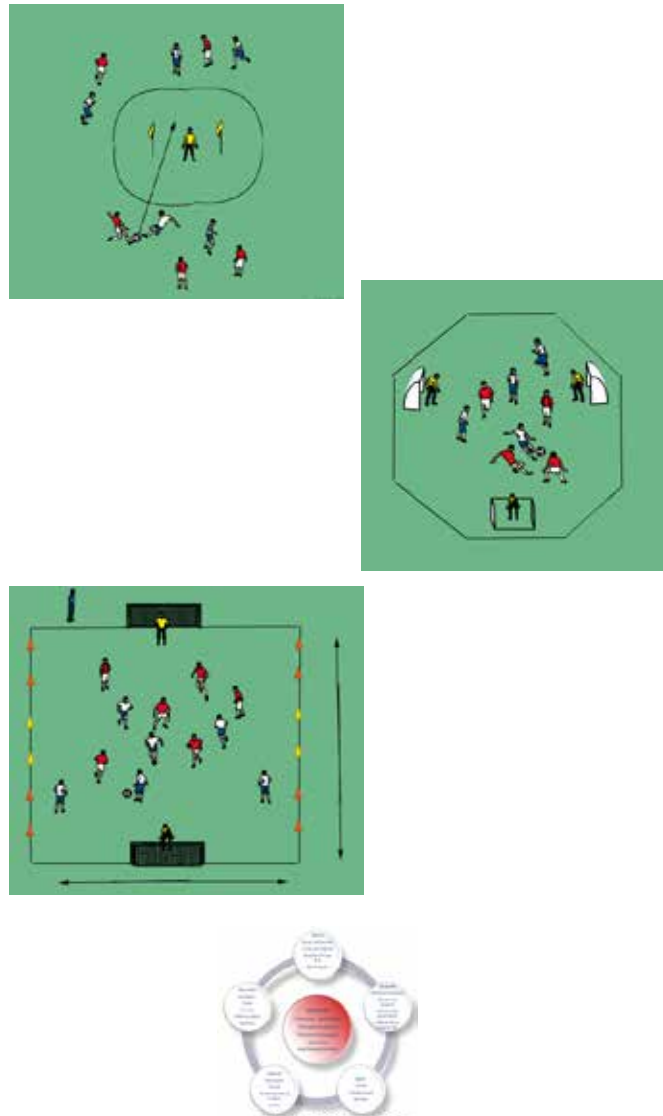
Ballführung/Pässe/Dribbling und Schuss

Einlaufen - Analytik – korrigierende Übungen



Erwerben und stabilisieren

Spiele nach Thema



Anwenden und variieren

Spiele



Kreieren und komplettieren

Ballführung/Pässe/Dribbling und Schuss

Einlaufen

25 Minuten



2 Torhüter und die Spieler

- Integrierte Koordination und Beweglichkeit während 8 Minuten
 - o 1 Ball pro Spieler
- Bewegung auf 4 Tore
 - o Vom zentralen Viereck starten die Spieler in Richtung von einem der 4 Tore, abwechslungsweise
 - o Die ersten Schüsse sind platziert

Spiel nach Themen

20 Minuten



2 Mannschaften von 6 bis 8 Spielern und 2 Torhütern

Das Spiel geht in 2 Richtungen; Der Trainer gibt die Richtung vor. Ein Tor ist normal, verteidigt vom Torhüter. Am anderen Ende muss zwischen einem der drei Tore durchgepasst werden

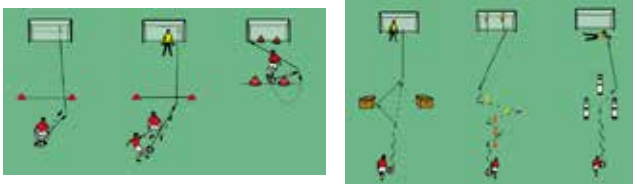
2 x 8 Minuten und 1 Pause von 2 Minuten

Variation

- Gewisse Anzahl von Pässen vor dem Schuss oder durch ein Tor hindurch spielen

Analytische Übung

20 Minuten



Analytische Übung

- Je nach Organisation
 - o Schuss in der Bewegung mit verschiedenen Zielen
 - o Schuss nach Ballführung oder Dribbling

Spiel

30 Minuten



Spiel mit Aussenspieler

2 Mannschaften mit 8 Spielern aufgeteilt in 2 Mannschaften mit 4 Spielern. Die Aussenspieler der gleichen Mannschaft befinden sich in der offensiven Phase

8 x 3 Minuten mit Pausen von einer Minute

Variation

- Freie Spieler alternieren, die Anzahl der Pässe vor dem Schuss, Tor direkt nach Pass von aussen.

Zurück in die Ruhe

5 Minuten