

Mustertrainingseinheit - U11 - Saisonvorbereitung

Spielzeit 2012 - 2013

Thema: Ballan-, Ballmitnahme, Passspiel

Trainingsbedingungen und Organisation					
Bedingungen		Didaktisches Material			
Altersklasse	U11 - Poussins	Spieler	20	Leibchen	
Wetter		Bälle	20	Rot	10
Ort		Hütchen	20	Blau	10
Zustand des Spielfeldes		Bewegliche Tore	1	Grün	
Mannschaft		Stangen	12	Orange	
Jahreszeit	Sommer-Vorbereitung	Koordinationsleiter	2	Gelb	
DATUM:		TRAININGSDAUER: 90 min			

EINLAUFEN / STABILISATION - 15 min



Rumpf, Beine, Schultern

Ausgangsstellung

- Unterarme bäuchlings abgestützt
- Fußspitzen am Boden aufsetzen
- Beine gestreckt

Ablauf

- Hüfte anheben bis Körper gestreckt ist

Belastungsvorgabe

3 x 6 Sekunden



Bauch, Beine, Schultern

Ausgangsstellung

- Unterarme rücklings abgestützt
- Fersen am Boden aufsetzen
- Beine gestreckt

Ablauf

- Hüfte anheben bis Körper gestreckt ist

Belastungsvorgabe

3 x 6 Sekunden



Rumpf, Beine, Schultern

Ausgangsstellung

- Unterarm seitwärts abstützen
- Fuß mit Aussenseite aufsetzen
- Beine gestreckt

Ablauf

- Hüfte anheben bis Körper gestreckt ist

Belastungsvorgabe

3 x 6 Sekunden



Rücken, Schultern, Gesäß, Oberschenkelrückseite

Ausgangsstellung

- 4 - Füßler - Stand (auf Händen und Knien)

Ablauf

- Hüfte anheben bis Körper gestreckt ist

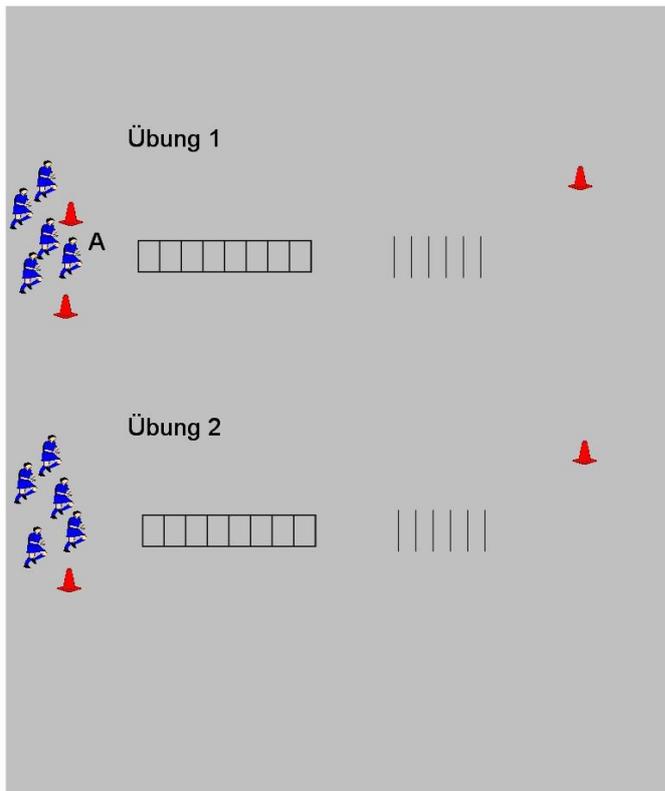
Belastungsvorgabe

3 x 6 Sekunden

AUFWÄRMEN - 15 Minuten

Koordination

ohne Ball



Organisation

- 1 Koordinationsleiter mit 4 Stufen
- 4 Stangen

Ablauf Übung 1-Teil 1

- A läuft im Easy Run durch die Koordinationsleiter.
- Lockerer Lauf zum Aufwärmen

Ablauf Übung 1-Teil 2

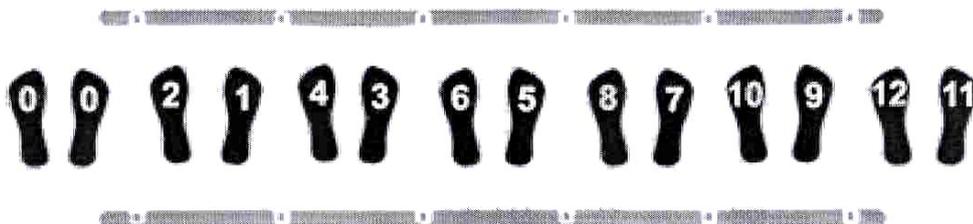
- Easy Run über Koordinationsleiter in höherem Tempo
- Verlangsamen zwischen Leiter und Stangen
- Temposteigerung beim Seitwärtslauf durch Stangen mit anschließendem Sprint zum Hütchen

Ablauf Übung 2

- Double Sidestep durch die Koordinationsleiter in höchstem Tempo.
- Verlangsamen zwischen Leiter und Stangen
- Temposteigerung beim Seitwärtslauf durch Stangen mit anschließendem Sprint zum Hütchen

Coaching

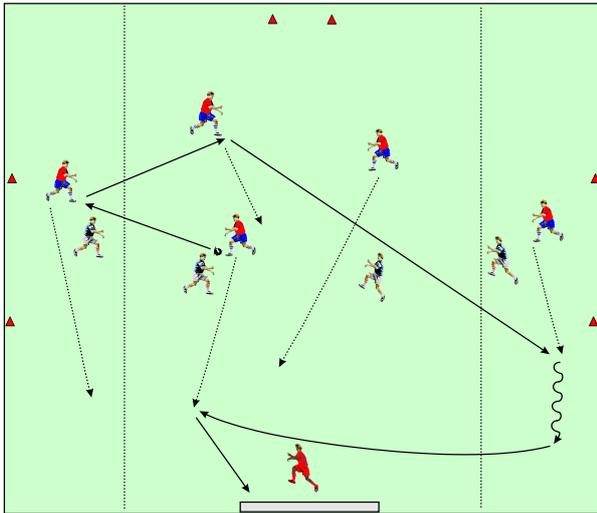
- Nur mit dem Fussballen auftreten, die Ferse berührt den Boden nicht.



Dehnen

Spielform 1: Überzahlspiel

2 x 6 min

**Organisation**

- Reduziertes Feld, 3 Zonen (Defensiv-, Mittelfeld- und Angriffszone)
- 1 gegen 1 in den seitlichen Zonen, die Flankenspieler dürfen ihre Zone nicht verlassen
- 1 Torhüter und 1 Hütchentor

Ablauf

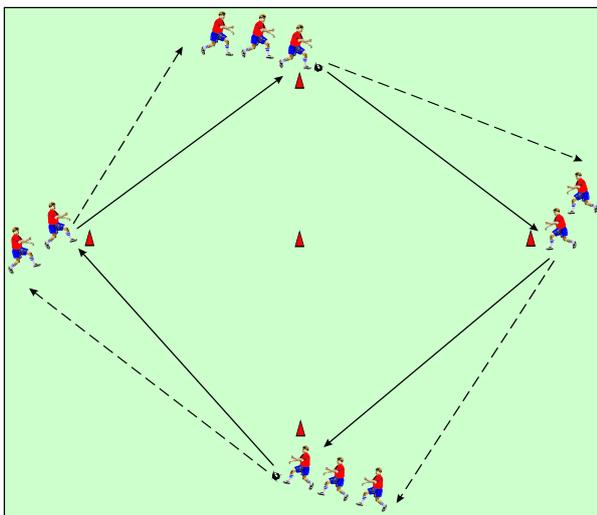
- Freies Spiel
- Abschluss über die seitlichen Zonen nach 1 gegen 1 Situation oder langem Pass in die Tiefe mit anschließender Hereingabe
- Bei Torabschluss müssen alle Spieler der ballführenden Mannschaft ihre Defensivzone verlassen haben, ansonsten ist das Tor ungültig. Das Tor wird zweifach gewertet wenn sich noch ein gegnerischer Angriffsspieler in der Defensivzone befindet. Der Torwart muss ebenfalls nachrücken

Beweglichkeit Übungen

3 min

Übungsform 1: Ballannahme und Ballmitnahme

2 x 6 min

**Organisation**

- Reduziertes Feld
- maximal 10 Spieler
- Gruppeneinteilung
- 2 Bälle

Ablauf

- Ball spielen und hinterherlaufen
- Maximal 4 Ballkontakte
- Richtungswechsel nach 6 Minuten

Coaching

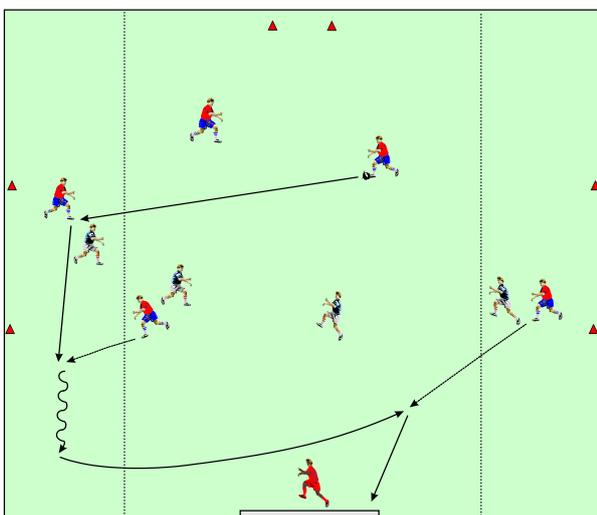
- Flache Bälle
- Beidfüßig
- Scharfe Pässe

Dehnen Übungen

3 min

Spielform 2: Überzahlspiel

2 x 6 min

**Organisation**

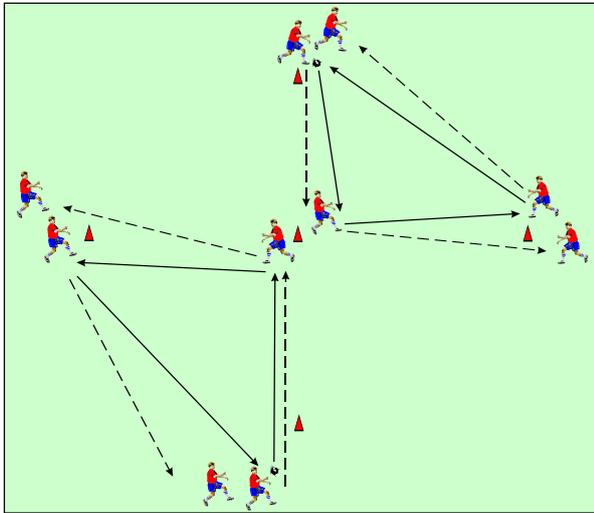
- Reduziertes Feld, 3 Zonen (Defensiv-, Mittelfeld- und Angriffszone)
- 2 gegen 1 in den seitlichen Zonen
- Die Flankenspieler dürfen ihre Zone nicht verlassen
- 1 Torhüter und ein Hütchentor
- Positions- und Spielrichtungswechsel

Ablauf

- Freies Spiel
- Abschluss über die seitlichen Zonen nach 2 gegen 1 Situation oder langem Pass in die Tiefe mit anschließender Hereingabe
- Bei Torabschluss müssen alle Spieler der ballführenden Mannschaft ihre Defensivzone verlassen haben, ansonsten ist das Tor ungültig. Das Tor wird zweifach gewertet wenn sich noch ein gegnerischer Angriffsspieler in der Defensivzone befindet

Beweglichkeit Übungen

3 min



Organisation

- Reduziertes Feld
- maximal 10 Spieler
- Gruppeneinteilung
- 2 Bälle

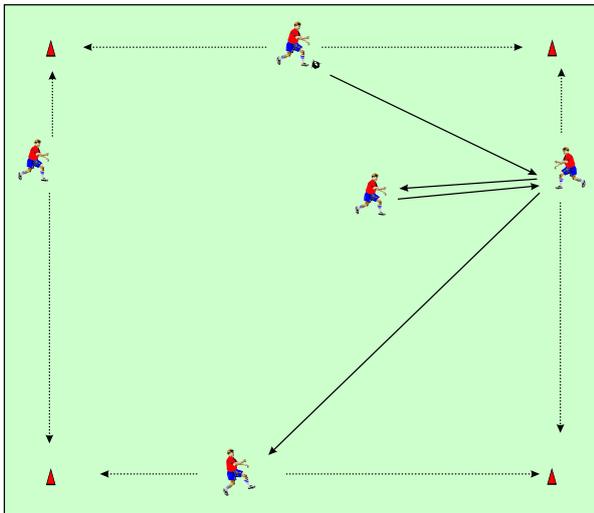
Ablauf

- Ball spielen und hinterherlaufen im Dreieck
- Maximal nur 1 Ballkontakt
- Richtungswechsel nach 6 Minuten

Coaching

- Flache Bälle
- Beidfüßig
- Scharfe Pässe

ABSCHLUSS - 10 Minuten



Organisation

- Reduziertes Feld
- 5 Spieler
- 4 Aussenspieler
- 1 Ball

Ablauf

- Ball laufen lassen
- Möglichst nur 1 Ballkontakt

Coaching

- Flache Bälle
- Beidfüßig
- Scharfe Pässe