

## Trainingseinheit

Thema der Trainingseinheit : Wahl der Spielrichtung

Name Ihrer Mannschaft : Berlin

Plan der Trainingseinheit : Freier Plan

Altersklasse : 18jährige

### Plan der Trainingseinheit

Aufwärmen : 1031 / Spiele unter reduzierten Bedingungen: 15 Min.

Taktik : 4064 / 15 Min.  
 4061 / 15 Min.  
 4053 / 15 Min.  
 4056 / 15 Min.

Match : 5041 / 20 Min.

Tatsächliche Dauer der Trainingseinheit : 1 Std. 35

Bemerkungen :

### Legende



Feldspieler



Torhüter



Trainer



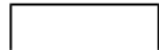
Ball



Bestimmen Sie einen Spieler oder eine Zone



Kleines Tor



Großes Tor



Kegel



Kegel



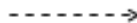
Stab



Latte



Laufen ohne Ball



Dribbling



Pass oder Schuss



Ballannahme



Jonglieren des Balls



Hoher Pass



Grätsche



Turns (= Wende mit Ball, z.B. angesichts eines Gegenspielers) / Finte / Vorwärts-



Rechts auftreten / links auftreten

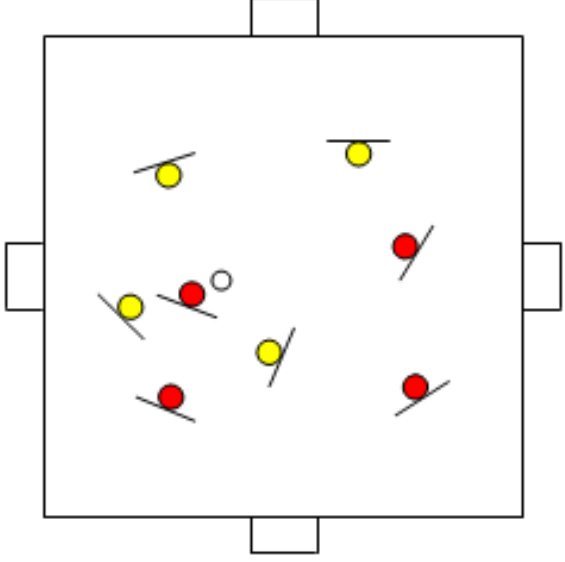
## Trainingseinheit

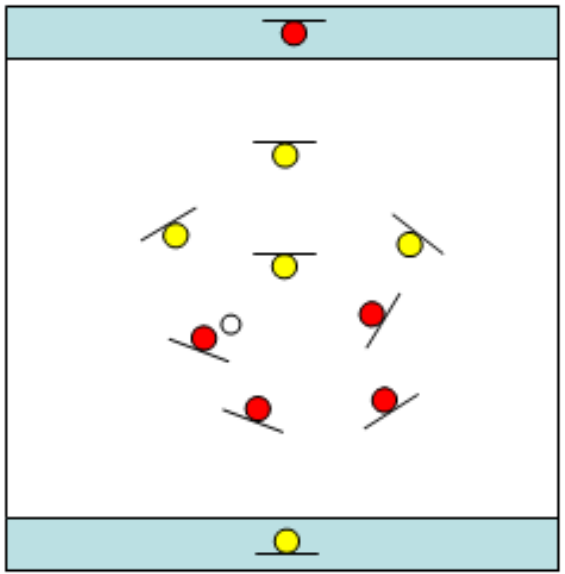
Thema der Trainingseinheit : Wahl der Spielrichtung

Name Ihrer Mannschaft : Berlin

Plan der Trainingseinheit : Freier Plan

Altersklasse : 18jährige

<b>Aufwärmen 1031</b>	
<b>Spiele unter reduzierten Bedingungen:</b>	
	<b>15 Min.</b>
<p><u>Spiele unter reduzierten Bedingungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reduzierte Zahl an Spielern</li> <li>- reduzierte Größe des Spielfeldes</li> </ul> <p>Benötigtes Material: Bälle, Kegel, Trainings-Shirts (2 Farben).</p>	<p><u>Match vier gegen vier:</u></p> <p>Spielfeld von 25x25m Größe mit 4 Toren (2m oder größer je nach Niveau der Spieler): ein Tor in der Mitte jeder Seite des Spielfeldes.</p> <p>Es kann auf alle Tore geschossen werden.</p> <p>Match vier gegen vier; 3 Minuten pro Spiel. Gibt es mehrere Spielfelder so wird die gegnerische Mannschaft regelmäßig gewechselt.</p> <p><u>Anweisungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- freies Spiel</li> <li>- Eckbälle statt Einwürfe</li> </ul>
	

<b>Taktik 4064</b>	
<b>Spiel unter reduzierten Bedingungen:</b>	
	<b>15 Min.</b>
<p>Den ballführenden Spieler in der Offensive unterstützen. Beachtung der Grundregeln zur Wahl der Spielrichtung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vorzugsweise nach vorne spielen</li> <li>- wenn sich nach vorne keine Möglichkeit bietet: seitlich spielen</li> <li>- wenn sich auch seitlich keine Möglichkeit bietet: zu einem anderen Spieler abzuspielen. Der ballführende Spieler muss immer über eine Anspielmöglichkeit (einen helfenden Spieler) verfügen.</li> </ul> <p>Versuchen zahlenmäßige Überlegenheit zu erreichen, wenn man in eine neue Richtung spielt.</p> <p>Benötigtes Material: Bälle, Kegel, Trainingsshirts (2 Farben).</p>	<p><u>Match '5 gegen 5':</u></p> <p>Spielfeld von von 25x20m mit 2 Zonen (2m) an 2 gegenüberliegenden Seiten. Match '4 gegen 4' innerhalb des Spielfelds. Um einen Punkt zu erzielen muss die ballführende Mannschaft den Ball zu ihrem 5. Spieler, dem Kapitän, spielen, der sich in der gegenüberliegenden Zone befindet. Ein Punkt wird nur dann erzielt, wenn der Kapitän den Ball innerhalb seiner Zone unter Kontrolle bringt. Der Kapitän ist regelmäßig auszuwechseln. Wenn eine Mannschaft einen Punkt erzielt, bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball.</p> <p><u>Anweisung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vorzugsweise nach vorne spielen</li> </ul>
	

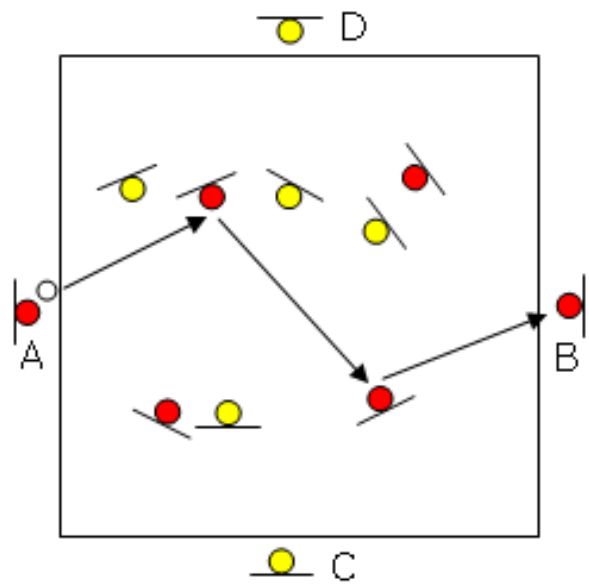
## Trainingseinheit

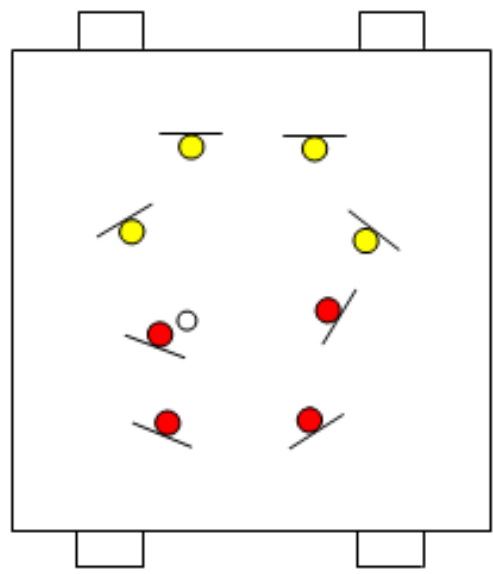
Thema der Trainingseinheit : Wahl der Spielrichtung

Name Ihrer Mannschaft : Berlin

Plan der Trainingseinheit : Freier Plan

Altersklasse : 18jährige

<b>Taktik 4061</b>	<b>15 Min.</b>
<p>Den ballführenden Spieler in der Offensive unterstützen. Beachtung der Grundregeln zur Wahl der Spielrichtung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vorzugsweise nach vorne spielen</li> <li>- wenn sich nach vorne keine Möglichkeit bietet: seitlich spielen</li> <li>- wenn sich auch seitlich keine Möglichkeit bietet: zu einem anderen Spieler abzuspielen. Der ballführende Spieler muss immer über eine Anspielmöglichkeit (einen helfenden Spieler) verfügen.</li> </ul> <p>Versuchen zahlenmäßige Überlegenheit zu erreichen, wenn man in eine neue Richtung spielt.</p> <p>Benötigtes Material: Bälle, Kegel, Trainingsshirts (2 Farben).</p>	<p><u>Spiel '6 gegen 4' (4 Spieler in der Mitte wollen den Ball bekommen)</u></p> <p>Spielfeld von 20x20m. Zu bilden sind Mannschaften von je 6 Spielern. '4 gegen 4' innerhalb des Spielfelds + 2 Spieler jeder Mannschaften an den Seiten des Spielfelds.</p> <p>Um einen Punkt zu erzielen, muss der Ball von den roten Spielern von A nach B od. B nach A gespielt werden - die gelben von C nach D od. D nach C.</p> <p>Alle drei Minuten sind die Außenspieler zu wechseln.</p> <p><u>Varianten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- freies Spiel</li> <li>- je nach Niveau der Spieler: Begrenzung der Zahl der Ballberührungen</li> </ul>
	

<b>Taktik 4053</b>	<b>15 Min.</b>
<p>Den ballführenden Spieler in der Offensive unterstützen. Beachtung der Grundregeln zur Wahl der Spielrichtung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vorzugsweise nach vorne spielen</li> <li>- wenn sich nach vorne keine Möglichkeit bietet: seitlich spielen</li> <li>- wenn sich auch seitlich keine Möglichkeit bietet: zu einem anderen Spieler abzuspielen. Der ballführende Spieler muss immer über eine Anspielmöglichkeit (einen helfenden Spieler) verfügen.</li> </ul> <p>Versuchen zahlenmäßige Überlegenheit zu erreichen, wenn man in eine neue Richtung spielt.</p> <p>Benötigtes Material: Bälle, Kegel, Trainingsshirts (2 Farben).</p>	<p><u>Match '4 gegen 4':</u></p> <p>Match '4 gegen 4' auf einem Spielfeld von 25x25m mit kleinen Toren (2m). Jede Mannschaft attackiert und verteidigt 2 Tore (2m). Auf 2 Tore darf geschossen werden.</p> <p><u>Anweisung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wenn das Tor von einer Seite blockiert ist: Spiel umorientieren bzw. die Richtung wechseln.</li> </ul>
	

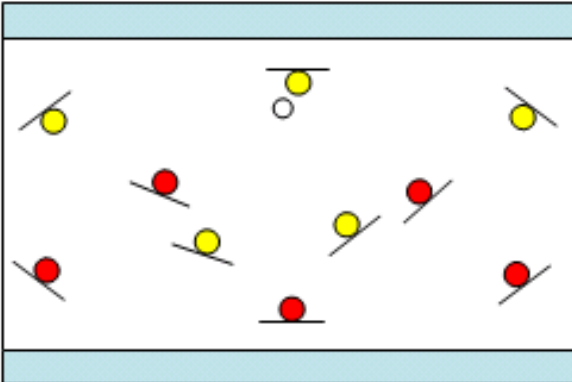
## Trainingseinheit

Thema der Trainingseinheit : Wahl der Spielrichtung

Name Ihrer Mannschaft : Berlin

Plan der Trainingseinheit : Freier Plan

Altersklasse : 18jährige

Taktik 4056		15 Min.
<p>Den ballführenden Spieler in der Offensive unterstützen. Beachtung der Grundregeln zur Wahl der Spielrichtung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vorzugsweise nach vorne spielen</li> <li>- wenn sich nach vorne keine Möglichkeit bietet: seitlich spielen</li> <li>- wenn sich auch seitlich keine Möglichkeit bietet: zu einem anderen Spieler abzuspielen. Der ballführende Spieler muss immer über eine Anspielmöglichkeit (einen helfenden Spieler) verfügen.</li> </ul> <p>Versuchen zahlenmäßige Überlegenheit zu erreichen, wenn man in eine neue Richtung spielt.</p> <p>Benötigtes Material: Bälle, Kegel, Trainingsshirts (2 Farben).</p>	<p><u>Match '5 gegen 5':</u></p> <p>Spielfeld von 35x20m (länger als breit) mit Zonen (3m) an zwei gegenüberliegenden Seiten.</p> <p>Match '5 gegen 5'. Um einen Punkt zu erzielen ist der Ball in der gegenüberliegenden Zone zum Liegen zu bringen.</p> <p>Respektierung der zu bevorzugenden Spielrichtung je nach Spielsituation um einen Punkt zu erzielen</p> <p><u>Anweisungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wenn das Tor von einer Seite blockiert ist: Spiel umorientieren bzw. die Richtung wechseln.</li> </ul>	

Match 5041		20 Min.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vorzugsweise nach vorne spielen</li> <li>- wenn sich nach vorne keine Möglichkeit bietet: seitlich spielen</li> <li>- wenn sich auch seitlich keine Möglichkeit bietet, nicht zögern zu einem Mitspieler abzuspielen. Der ballführende Spieler muss immer über 1 Anspielmöglichkeit verfügen.</li> </ul> <p>Versuchen Überzahlsituationen zu schaffen, wenn man in eine neue Richtung spielt.</p> <p>Benötigtes Material: Bälle, Trainingsshirts (2 Farben).</p>	<p><u>Match '10 gegen 10':</u></p> <p>9 Feldspieler + 1 Torhüter pro Mannschaft.</p> <p>Beachtung der Grundregeln hinsichtlich der Wahl der Spielrichtung.</p>	