

Trainingseinheit

Thema der Trainingseinheit : Zielorientierte Ballannahmen

Name Ihrer Mannschaft : Berlin

Plan der Trainingseinheit : Plan für eine Technik-Trainingseinheit

Altersklasse : 8 bis 9jährige

Plan der Trainingseinheit

<u>Aufwärmen</u> :	1001 / Technik-Übung	15 Min.
<u>Technik</u> :	3002 / Ballannahme am Boden mit 90°-Drehung	12 Min.
	3004 / Ballannahme am Boden mit 90°-Drehung	20 Min.
	3016 / Ballannahme am Boden mit 90°-Drehung	20 Min.
<u>Match</u> :	5003 / Ballannahmen	20 Min.

Tatsächliche Dauer der Trainingseinheit : 1 Std. 27

Bemerkungen :

Legende



Feldspieler



Torhüter



Trainer



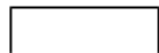
Ball



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

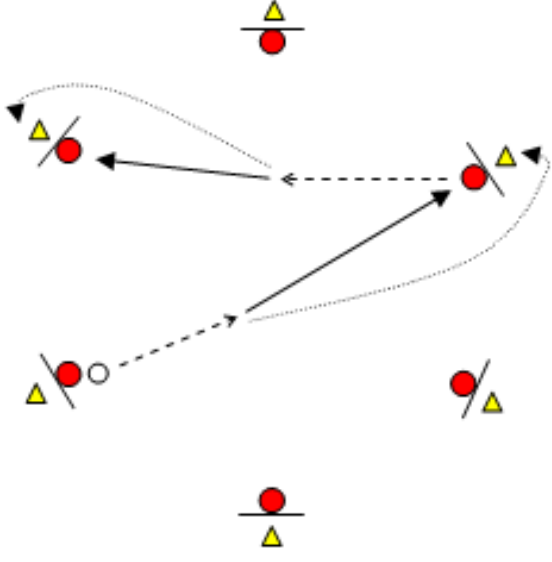
Trainingseinheit

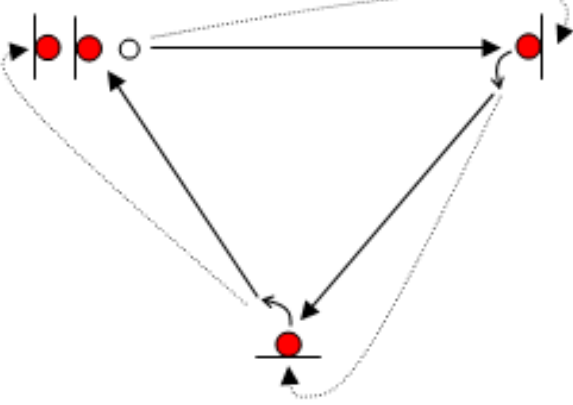
Thema der Trainingseinheit : Zielorientierte Ballannahmen

Name Ihrer Mannschaft : Berlin

Plan der Trainingseinheit : Plan für eine Technik-Trainingseinheit

Altersklasse : 8 bis 9jährige

Aufwärmen 1001		Technik-Übung	15 Min.
<p>Technik-Übung</p> <p>Dribbling</p> <p>Spielübersicht</p> <p>Ballkontrolle</p> <p>Pass</p> <p>Material: Bälle, Kegel</p>	<p>Ballannahme und Pass:</p> <p>Teilen Sie die Gesamtzahl an Spielern in Gruppen von 6 oder mehr Spielern auf. Die Spieler bilden einen Kreis von etwa 12m Durchmesser. Ein Spieler hat den Ball.</p> <p>Der Spieler, der den Ball hat, führt ihn über einige Meter, passt zu einem Mitspieler, der keinen Ball hat und nimmt dessen Platz ein. Der nun den ballführende Spieler, kontrolliert diesen, passt zu einem anderen Spieler und nimmt dessen Platz ein.</p> <p>Fügen Sie einen zweiten Ball hinzu, dann einen dritten (oder mehr) um die Spieler dazu zu zwingen, den Kopf zu heben, auch wenn sie den Ball führen.</p> <p><u>Varianten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bitten Sie den Spieler eine Finte vorzunehmen (anzutäuschen), bevor er passt. - 2 Ballberührungen (Ballannahme und Pass) 		

Technik 3002		Ballannahme am Boden mit 90°-Drehung	12 Min.
<p>Ballannahme am Boden mit 90°-Drehung</p> <p>Die Ballannahme ist dahingehend orientiert, die Richtung zu wechseln und sich des Gegners zu entledigen.</p> <p>Ballannahme und Pass</p> <p>Konzentration auf eine gute Ballannahme und gutes Passspiel.</p> <p>Zu realisierende Ballannahmen: Innenseite des rechten Fußes und nach rechts spielen, Innenseite des rechten Fußes und nach links, Außenseite des rechten Fußes; etc. genauso mit dem linken Fuß.</p> <p>Benötigtes Material: Bälle.</p>	<p>Ballannahme + Passspiel + Fortbewegung:</p> <p>In Gruppen von je 4 Spielern. Je Gruppe 1 Ball.</p> <p>Im Dreieck, Ballannahme + Passspiel + Fortbewegung:</p> <p>Der Spieler nimmt den Platz des Spielers ein, zu dem er gerade gepasst hat.</p> <p><u>Anweisungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 7-8m Abstand zwischen den Spielern - aufmerksam sein - auf den Ball zugehen - Ballannahme in Richtung des Spielers, zu dem man passen will 		

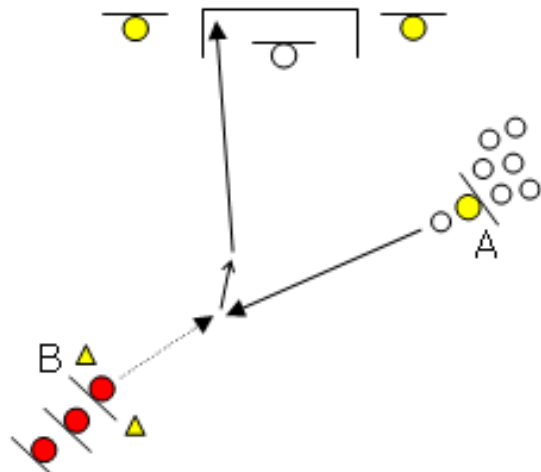
Trainingseinheit

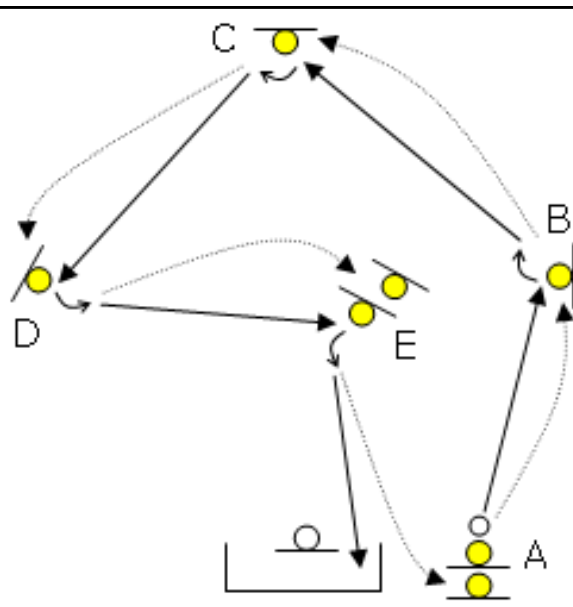
Thema der Trainingseinheit : Zielorientierte Ballannahmen

Name Ihrer Mannschaft : Berlin

Plan der Trainingseinheit : Plan für eine Technik-Trainingseinheit

Altersklasse : 8 bis 9jährige

Technik 3004	Ballannahme am Boden mit 90°-Drehung		20 Min.
<p>Ballannahme am Boden mit 90°-Drehung</p> <p>Bei der Ballannahme ist der Spieler dahingehend orientiert, die Richtung zu wechseln und sich damit des Gegenspielers zu entledigen.</p> <p>Ballannahme und Schuss</p> <p>Konzentration auf eine gute Ballannahme und einen guten Torschuss</p> <p>Zu realisierende Ballannahmen: Innenseite des rechten Fußes und nach rechts spielen, Innenseite des rechten Fußes und nach links, Außenseite des rechten Fußes; etc. genauso mit dem linken Fuß.</p> <p>Benötigtes Material: Bälle, Kegel.</p>	<p>Ballannahme + Schuss:</p> <p>A passt zu B; B geht auf den Ball zu, bringt ihn unter Kontrolle und schießt.</p> <p><u>Varianten:</u></p> <p>Variante 1: der Ball kommt von rechts + Schuss mit dem rechten Fuß (siehe Zeichnung).</p> <p>Variante 2: der Ball kommt von links + Schuss mit dem linken Fuß.</p> <p><u>Anweisungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Freiheit in Art der Ballannahme - auf eine schnelle Ballannahme in Richtung des Tores achten. - Qualität des Torschusses 		

Technik 3016	Ballannahme am Boden mit 90°-Drehung		20 Min.
<p>Ballannahme am Boden mit 90°-Drehung</p> <p>Bei der Ballannahme ist der Spieler dahingehend orientiert, die Richtung zu wechseln und sich damit des Gegenspielers zu entledigen.</p> <p>Ballannahme + Pass</p> <p>Ballannahme + Schuss</p> <p>Konzentration auf eine gute Ballannahme und guten Pass.</p> <p>Zu realisierende Ballannahmen: Innenseite des rechten Fußes und nach rechts spielen, Innenseite des rechten Fußes und nach links, Außenseite des rechten Fußes; etc. genauso mit dem linken Fuß.</p> <p>Benötigtes Material: Bälle, Kegel.</p>	<p>Technikparcours:</p> <p>Aneinanderreihung von Ballannahmen, Pässen und Schüssen. Verteilung der Spieler, wie auf der Zeichnung.</p> <p>A passt zu B, der den Ball annimmt, dann zu C passt; C nimmt den Ball an, passt dann zu D; D nimmt den Ball an, passt dann zu E; E nimmt den Ball an und schießt auf das Tor.</p> <p>Die Spieler führen stets zielorientierte Ballannahmen aus.</p> <p>Nach seinem Pass postiert sich jeder Spieler auf dem jeweils folgenden Platz: A geht auf den Platz von B, B auf den von C, ..., E auf den von A. Falls nötig ist die Zahl der Spieler pro Posten zu verdoppeln.</p> <p><u>Anweisungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - die Pässe müssen gut dosiert (nicht zu stark, nicht zu schwach) und genau sein - die gerichteten Ballannahmen sind nach den Anweisungen des Trainers auszuführen - aufmerksam sein 		

Trainingseinheit

Thema der Trainingseinheit : Zielorientierte Ballannahmen

Name Ihrer Mannschaft : Berlin

Plan der Trainingseinheit : Plan für eine Technik-Trainingseinheit

Altersklasse : 8 bis 9jährige

Match 5003		Ballannahmen		20 Min.
<p><u>Ballannahmen</u></p> <p>Pässe</p> <p>Schuss</p> <p>Benötigtes Material: Bälle, Trainingsshirts (2 Farben).</p>	<p><u>Match '7 gegen 7':</u></p> <p>6 Feldspieler + 1 Torhüter pro Mannschaft.</p> <p>Training in der Ballannahme.</p> <p>Wert gelegt werden soll auf eine gute Ausführung der Kombination:</p> <p>Ballannahme + Pass und Ballannahme</p>	