

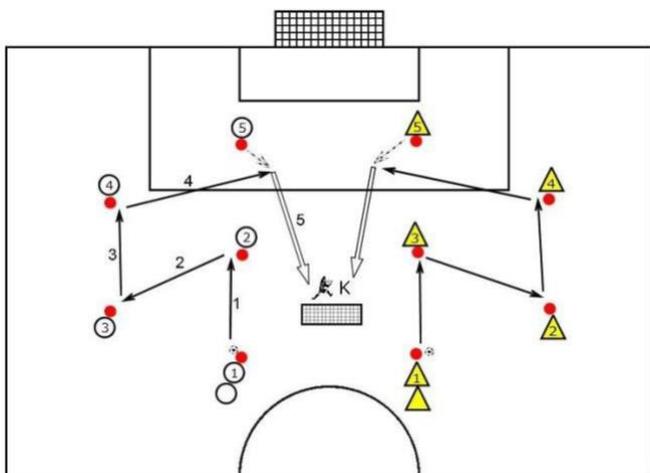
OSTJES FUSSBALLTRAINING  
U15, U17, U19, U21 UND SENIOREN

<b>Thema:</b> Offensiv-schneller Abschluss nach gründlichem Spielaufbau	<b>Anzahl:</b> 12+K	<b>Materialien:</b> 10 Töpfe, 1 bewegliches Teufelstor, 6 gelbe Westen
---	---------------------	--

### Leitlinien und Coaching-Worte

1. VORAUSDENKEN → Denken Sie immer an den nächsten Pass, den Sie geben müssen
2. SPIELEN
3. IM LAUF
4. DARE → bei aktueller Torchance NICHT zögern und sich für ein Ziel entscheiden
5. SCHNEEL zum schnellen Spielen auffordern

#### HEIZUNG



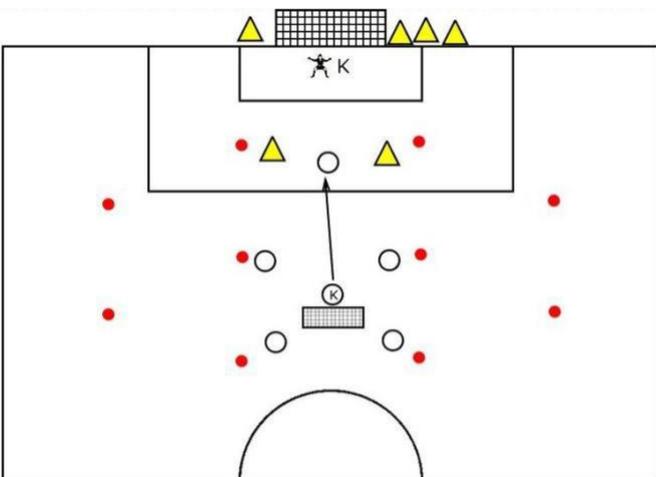
**Beschreibung**

1. Aufwärmübungen ohne Ball
2. Spieler 1 spielt den Ball zu Spieler 2, der ihn zu Spieler 3 weitergibt, der ihn zu Spieler 4 weitergibt. Spieler 4 gibt den Ball an Spieler 5 weiter, der ihn in die Hände des Torhüters im Tor der Devils schießt.

Dauer: 20 Minuten

**Betreuung:**  
g: 1, 2, 3, 5

#### MATCH FORM 1



**Beschreibung**

Es wird ein Spiel gespielt, bei dem die angreifende Mannschaft immer beim Torwart beginnt, der zum Stürmer passt. Von da an beginnt das Spiel. Die Angreifer wechseln jede Minute (Pass im Uhrzeigersinn). Die Verteidiger wechseln ebenfalls jede Minute. Die Spieler an der Seitenlinie jonglieren.

FUN: Wird innerhalb von 15 Sekunden erzielt= 2 Punkte

Dauer: 10min

**Betreuung:**  
1, 2, 3, 4, 5

#### ZWISCHENFORM 1



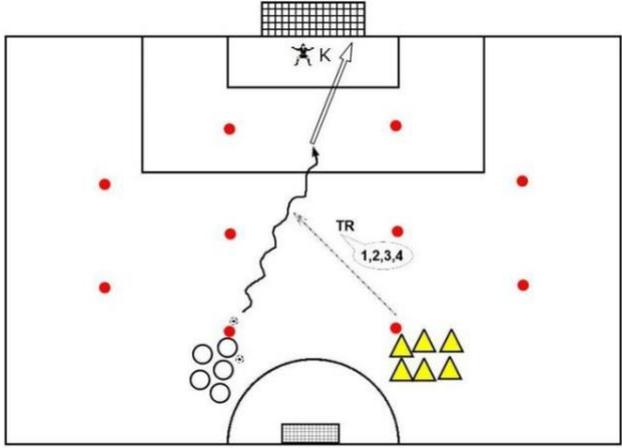
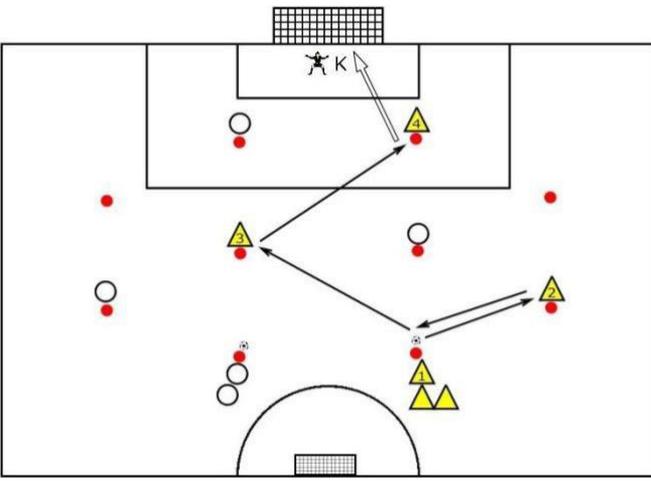
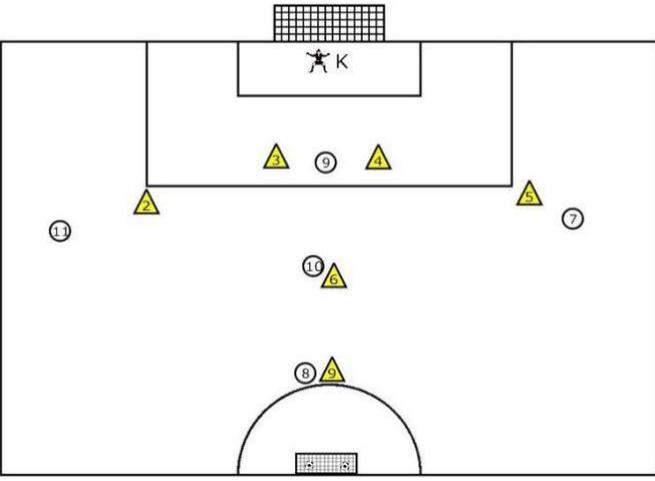
**Beschreibung:**

Spieler 1 spielt den Ball nach innen zu Spieler 2, der ihn wiederum nach außen zu Spieler 3 spielt. Spieler 3 schießt einen langen Ball zu Spieler 4. Dieser kümmert sich um seine Kontrolle und sucht das 1-2 mit Spieler 5. Spieler 4 schießt mit einem Tor ab.

Vorrücken: 1 2 3 5 → → → schließt sich hinter der anderen Gruppe an. FUN: Wer schießt die meisten Tore?

**Betreuung:**  
1, 2, 3, 4, 5

**OSTJES FUSSBALLTRAINING**  
**U15, U17, U19, U21 UND SENIOREN**

<p><b>MATCH FORM 2</b></p> 	<p>K+1/1</p> <p><b>Beschreibung</b>          Die Bälle gehen mit der angreifenden Mannschaft. Jedem Spieler wird eine Nummer aus dem Training zugesagt. Auf das Signal des Trainers verlassen die Nummern, die er für ein Spiel ausgerufen hat.</p> <p>Dauer: 10 Minuten</p> <p><b>Betreuung:</b>  <b>1, 2, 3, 4, 5</b></p>
<p><b>ZWISCHENFORM 2</b></p> 	<p><b>Beschreibung</b>          Spieler 1 spielt den Ball zu Spieler 2, der ihn zu Spieler 1 zurückspielt. Dieser nimmt den Ball mit dem anderen Fuß auf (gezielte Ballkontrolle) und spielt ihn zu Spieler 3. Letzterer tut dasselbe und spielt den Ball zum abgesetzten Stürmer (4). Absicht des Stürmers: 1 Ballschlüssel und Abschluss aufs Tor.</p> <p>Weitergehen: 1 → 3 → → → Andere Gruppe</p> <p>verbinden Dauer: 10min</p> <p><b>Betreuung:</b>  <b>g:</b>  <b>1,2,3,4,5</b></p>
<p><b>MATCH FORM 3</b></p> 	<p>K+6/5</p> <p><b>Beschreibung</b>          Die angreifende Mannschaft beginnt jeden Angriff. Wenn der Angriff keine Chancen zusammen spielen kann, werden 9 von der verteidigenden Mannschaft und 10 von der angreifenden Mannschaft aufgestellt.</p> <p><b>Betreuung:</b>  <b>1, 2, 3, 4, 5</b></p>
<p><b>ABKÜHLEN</b></p>	<p><b>Beschreibung</b>          Üben von stationären Phasen in einem Spiel. Heute: Freistöße. Sammeln von Material</p>