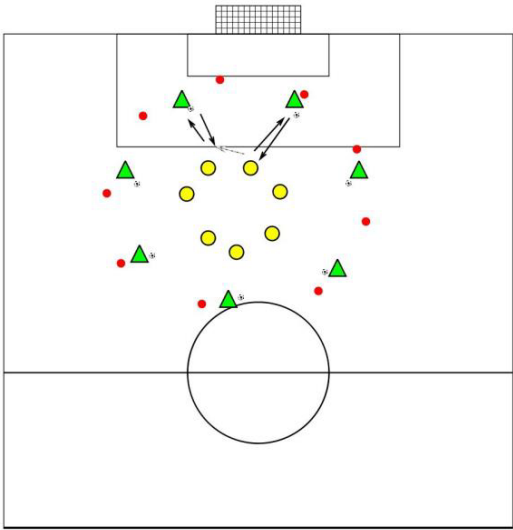
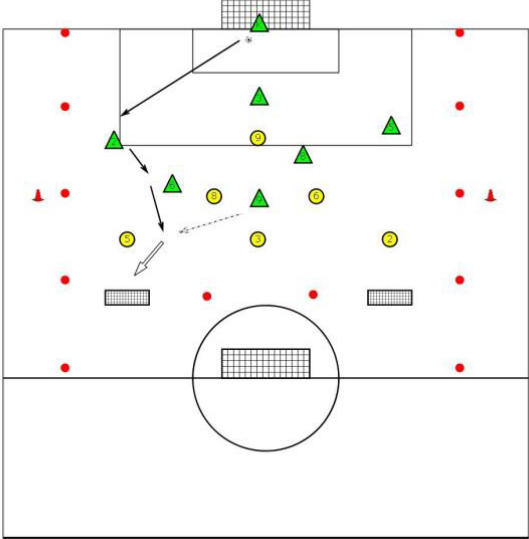


OSTJES FUSSBALLTRAINING

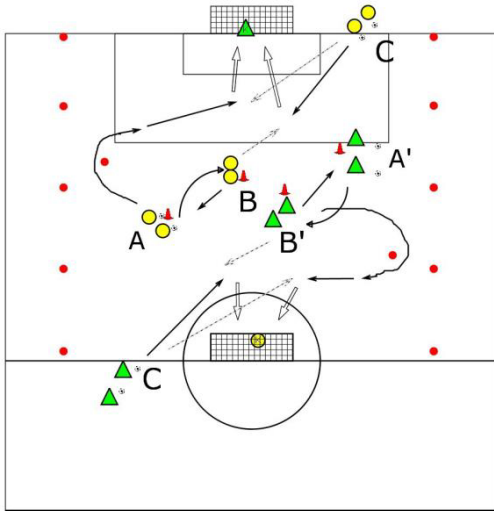
U10 - U11 - U12 und U13

Thema: Ballkontrolle nach Flachpass	Anzahl: 12+2	Ausrüstung: 1 bewegliches Tor, Töpfe, Westen, Bälle
Leitlinien und Coaching-Worte 1. So schnell wie möglich in Ballbesitz kommen. 2. Konzentrierte Ballkontrolle. 3. Spieler, die gut spielen.		
HEIZUNG 	Organisation • Die Spieler werden in 2 Gruppen aufgeteilt. • Eine Gruppe bewegt sich außerhalb des Kreises, die anderen innerhalb. • Die Außenspieler haben alle einen Ball. Varianten 1. Die gelbe Gruppe fordert den Ball an, prüft ihn und spielt ihn zurück. Dann fordern sie den Ball von einem anderen grünen Spieler an. 2. Wie Variante 1, aber jetzt müssen sie den Ball von einem Spieler verlangen, der nicht direkt neben ihnen steht. 3. Wie Variante 1, aber jetzt wird der Ball von den Außenspielern geworfen. Dauer: 15 Minuten (2,5 Minuten pro Variante) Spaß: Wer schafft zuerst 10 Ballkontrollen? Coaching: 1, 3	
MATCH FORM 1 	Organisation • Innenhof: 50 x 40 m. • 1 festes Ziel, 2 kleine Ziele. • Wir spielen K+6 <> 7. Beschreibung • Der Torwart spielt den Ball zu den grünen Spielern (2 von 5). • Grüne Spieler können in eines der kleinen Tore treffen. • Wenn Sie mit orientierter Kontrolle punkten: 2 Punkte. • Orientierte Kontrolle sollte nach links oder rechts gehen. Dauer: 10 Minuten (Wechsel nach 5 Minuten) Spaß: Welches Team gewinnt? Coaching: 1, 2, 3	

OSTJES FUSSBALLTRAINING

U10 - U11 - U12 und U13

ZWISCHENFORM 1



Organisation

- A wirft den Ball zu B.
- B prüft und gibt an A zurück.
- B fordert den Ball von C, prüft und schießt auf das Tor.
- A dribbelt hinter dem Topf durch und spielt C an.
- C Kontrollen und Bewertungen.
- Vorwärts A -> B -> C.

Dauer: 15 Minuten.

Spaß: Welches Team erzielt die meisten Punkte? Wer hat die beste Orientierungskontrolle?

Betreuung: 1, 2, 3

MATCH FORM 2



Organisation

- Innenhof: 60 x 50 m.
- 1 festes Tor, 1 bewegliches Tor.
- Wir spielen K+5 <> K+5 + 2 neutrale Spieler.

Beschreibung

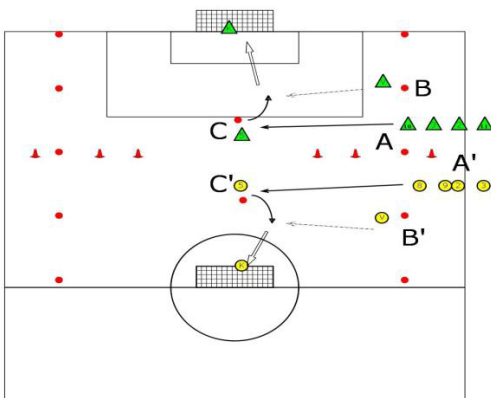
- Neutrale Spieler spielen mit der Mannschaft, die im Ballbesitz ist.
- Beginnen Sie beim Torwart und spielen Sie zu einem Flankengeber.
- Orientierte Kontrolle und das Spiel beginnt.
- Punktevergabe nach orientiertem Check-in 2 mal: doppelte Punkte.

Dauer: 10 Minuten.

Spaß: Welches Team gewinnt?

Betreuung: 1, 2, 3

ZWISCHENFORM 2



Organisation

- Pass- und Handspielform mit einem aktiven Verteidiger.

Beschreibung

- A spielt zu C.
- C kontrolliert und versucht zu punkten.
- Der Verteidiger übt seitlichen Druck aus.
- Variante: Der Ball wird von A nach C geworfen.
- Vorwärts A -> B -> C.
- Nach 5 Minuten tauschen die grünen und gelben Spieler.

Dauer: 10 Minuten.

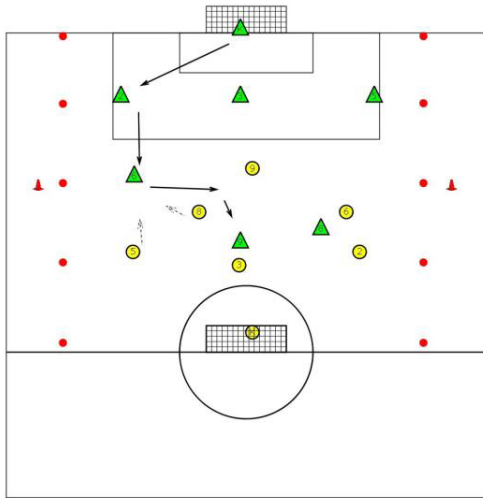
Spaß: Wer schießt die meisten Tore?

Coaching: 1, 2, 3

OSTJES FUSSBALLTRAINING

U10 - U11 - U12 und U13

MATCH FORM 3



Organisation

- Innenhof: 60 x 50 m.
- 1 festes Tor, 3 Tore (aus Stöcken).

Beschreibung

- Beide Mannschaften in 1-3-2-1-Formation.
- Punktevergabe nach orientierter Kontrolle: 2 Punkte.
- Führen Sie den Check-in 2 Mal durch.
- Achten Sie auf Abseits.

Dauer: 10 Minuten

Spaß: Wer gewinnt?

Betreuung: 1, 2, 3

ABKÜHLEN

Beschreibung

- 5 Minuten Fußweg nach draußen.
- Materialfreigabe.