

OSTJES FUSSBALLTRAINING

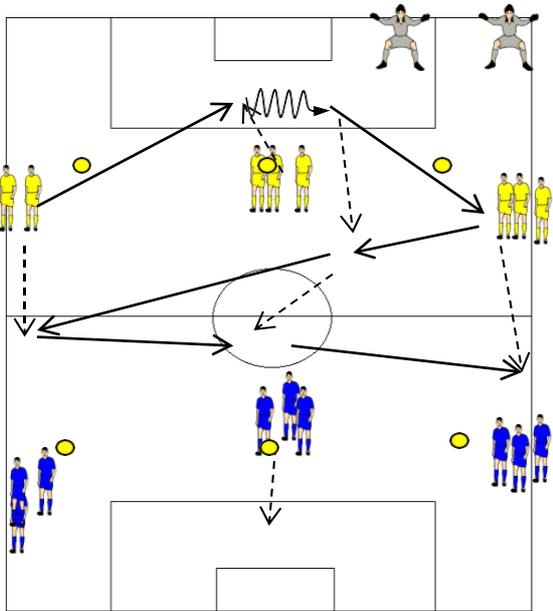
U15, U17, U19, U21 UND SENIOREN

Thema: B+ Flankenwechsel durch diagonale Pässe und infiltrierende Mittelfeldspieler	Anzahl: 18 + 2	Material: Töpfe, Tore
--	-----------------------	------------------------------

Leitlinien und Coaching-Worte

1. Spielen Sie den Ball so schnell wie möglich auf die andere Flanke, wo Platz ist (**CHANGE-REFLECTION**).
2. Aufrücken und ohne Ball tief in Richtung Tor laufen (**LOOP DEEP-INFILTREER**).
3. Beanspruchen Sie den Ball und fragen Sie, ob Sie frei oder spielbar sind (**QUESTION-SPEEL**).
4. Trainieren Sie sich gegenseitig, insbesondere die zentralen Spieler, um den Ball zu bewegen (**COACH-REFLECTION**).
5. Zum richtigen Zeitpunkt eindringen (**TIMING**).
6. Bewege dich vom Ball weg und schaffe Raum für die nachrückenden Spieler (**MOVE**).
7. Schauen Sie so lange wie möglich und achten Sie darauf, wer spielbar ist (**KIJK**).

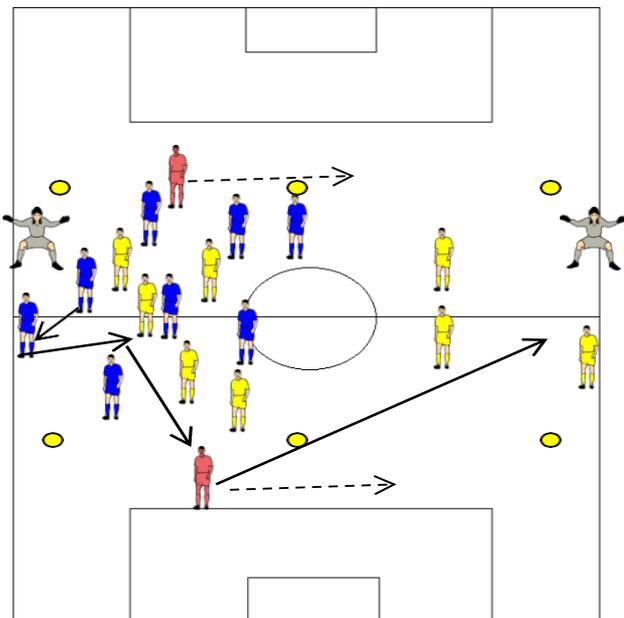
HEIZUNG



Beschreibung & Dauer

1. **Torhüter trainieren getrennt**
 2. **Loslaufen** - 2 Umdrehungen
 3. **Kurzpassspiel zu zweit** - 2 min
 4. **Übung:**
 - Flankenverteidiger spielt zum Innenverteidiger, der sich fallen lässt und den Ball verlagert.
 - Ein Innenverteidiger läuft in die Tiefe und fordert den Ball von der anderen Seite.
 - Beginnen Sie auf beiden Seiten mit zwei Bällen pro Seite.
 - Achtung auf die zentrale Passform, um Kollisionen zu vermeiden.
 5. **Dynamisches Dehnen in der Gruppe** - 5 min
- Gesamtdauer:** 20 min
Betreuung: 1 bis 7

ZWISCHENFORM 1



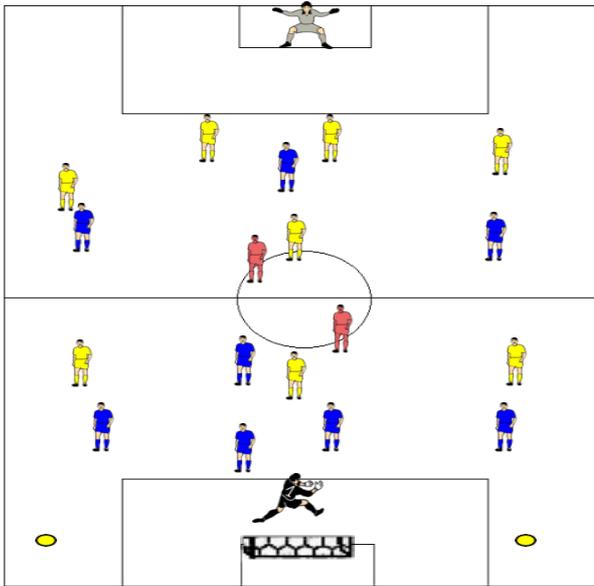
Beschreibung & Dauer

- Spielfeld: 2 Felder von 40m x 30m
 - 4 Handballspieler pro Feld, darunter 2 rote Spieler, die mit beiden Mannschaften spielen.
 - Blau spielt auf B+ mit drei Mal und einem dritten Mann.
 - Nach 5 Durchgängen 1 Punkt.
 - Wenn Gelb den Ball wegschlägt, über den roten Spieler in den anderen Kasten.
 - Jeder wechselt die Kabine, außer 3 blaue Spieler und der Torwart.
 - Nach jedem Wiederholungsspiel wechseln die roten Spieler (nur die zentralen Spieler wechseln).
- Dauer pro Wiederholung:** 4 min
Wiederholungen: 3x
Pause: 1 min
Gesamtdauer: 15 min
Anleitung: 1 bis 7

OSTJES FUSSBALLTRAINING

U15, U17, U19, U21 UND SENIOREN

MATCH FORM 1



Beschreibung & Dauer

- Spielfeld: Torlinie bis zum kleinen Rückraum.
- Format: K+8+2N vs. K+8
(K+3+1+2N+3 vs. K+3+1+3)

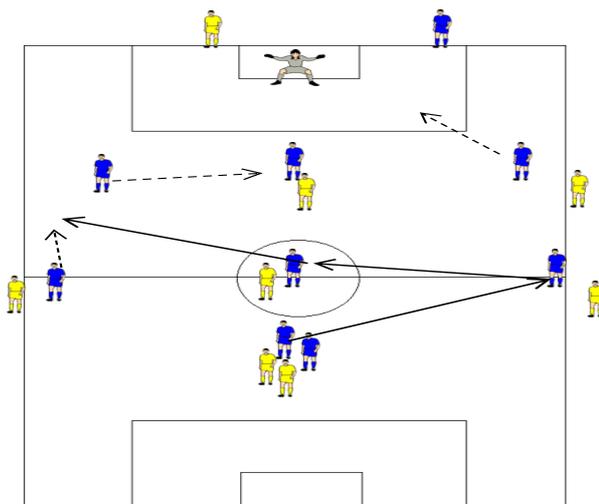
Dauer pro Wiederholung: 7 min

Pause: 2 min

Gesamtdauer: 15 min

Anleitung: 1 bis 7

ZWISCHENFORM 2



Beschreibung & Dauer

• Pass- und Schussform:

- CV baut sich über RFV auf, der zu MV passt.
- Ablenkung durch LFV, der in die Tiefe läuft und eine Flanke schlägt.
- Jeder spielt auf seiner Position.
- FVs und FAs wechseln die Position. CV und MV wechseln ebenfalls. Stürmer bleiben auf der Stürmerposition.
- Punktevergabe pro Runde.
- Zweite Wiederholung: 1 Verteidiger hinzugefügt.
- Dritte Wiederholung: 2 Verteidiger.

Dauer pro Wiederholung: 4 min

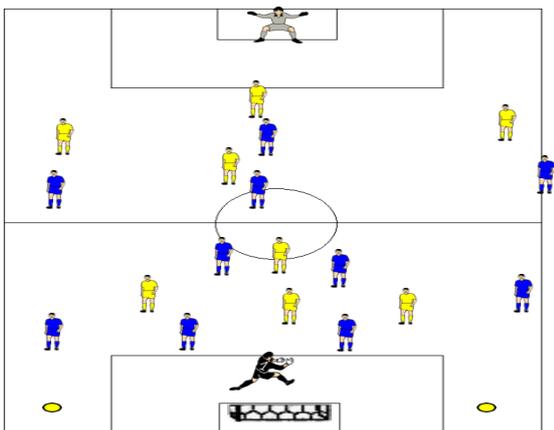
Wiederholungen: 3x

Pause: 1 min

Gesamtdauer: 15 min

Anleitung: 1 bis 7

MATCH FORM 2



Beschreibung & Dauer

- Spielfeld: Torlinie bis zum kleinen Rückraum.
- Format: K+10 vs. K+8
(K+4-3-3 vs. K+3+2+3)
- **Doppelte Punkte**, wenn der Außenseiter punktet oder wenn der Überlegene nach einer diagonalen Ablenkung punktet.

Dauer pro Wiederholung: 5 min

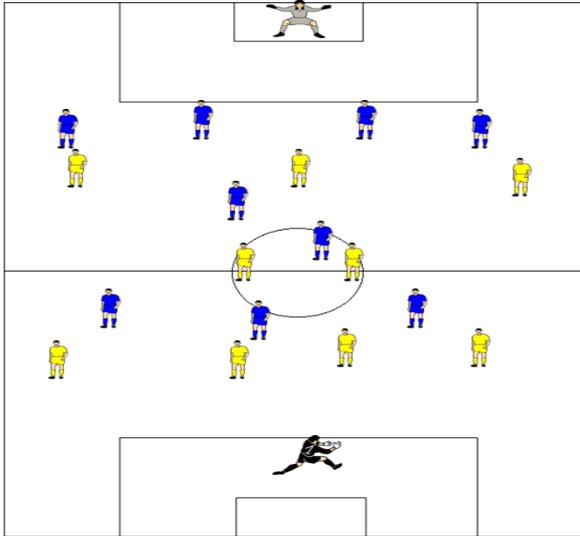
Pause: 2 min

Gesamtdauer: 15 min

Anleitung: 1 bis 7

OSTJES FUSSBALLTRAINING
U15, U17, U19, U21 UND SENIOREN

MATCH FORM 3



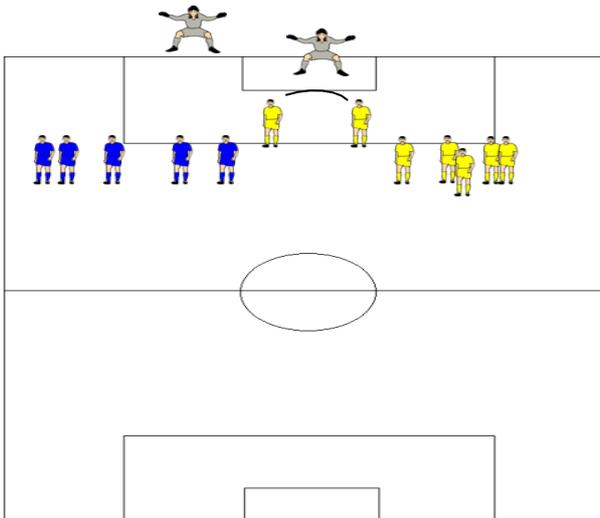
Beschreibung & Dauer

- **Spielfeld: Volles Spielfeld.**
- **Format: K+9 vs. K+9**
(K+4-2-3 vs. K+4-2-3)

Gesamtdauer: 15 min

Betreuung: 1 bis 7

ABKÜHLEN



Beschreibung & Dauer

1. Kopf-Übung:

- Zwei Spieler einer Mannschaft starten am großen Rückraum und gehen aufeinander zu.
- Im kleinen Rückraum schießt ein Spieler in Richtung Tor.
- Der Keeper bleibt auf der Torlinie.
- Wenn der Ball fällt, ist der Versuch beendet.
- Jeder bekommt drei Runden.
- Wer die meisten Punkte erzielt, gewinnt.

2. Statisches Dehnen

Dauer: 10 Minuten

Coaching: Sorgen Sie für Konzentration und Präzision.