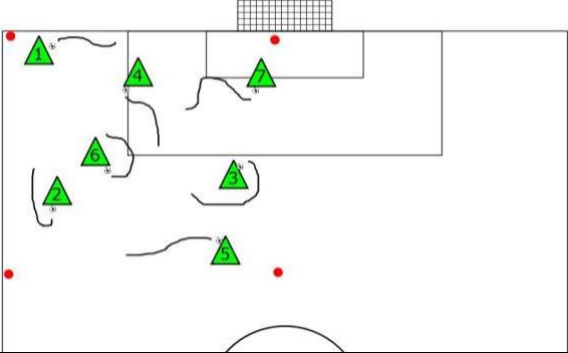
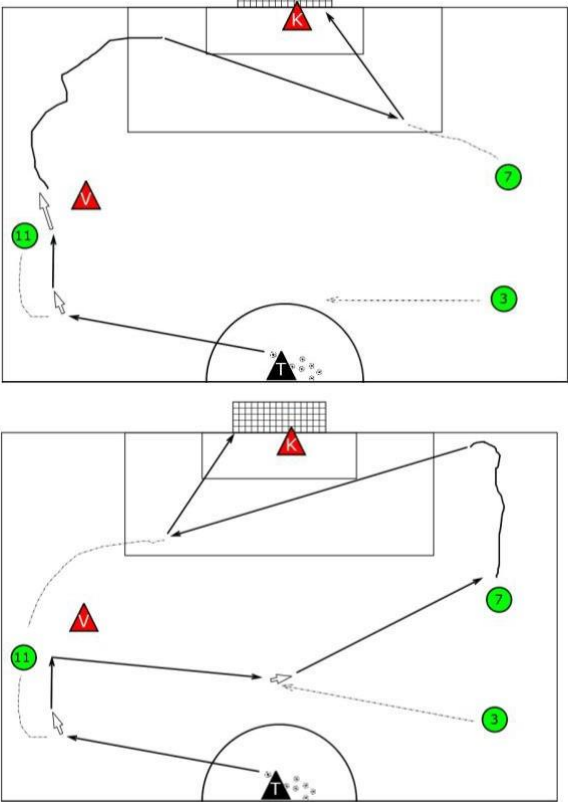


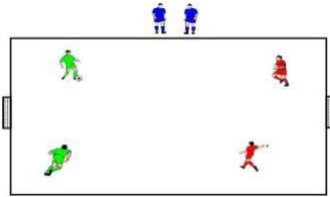
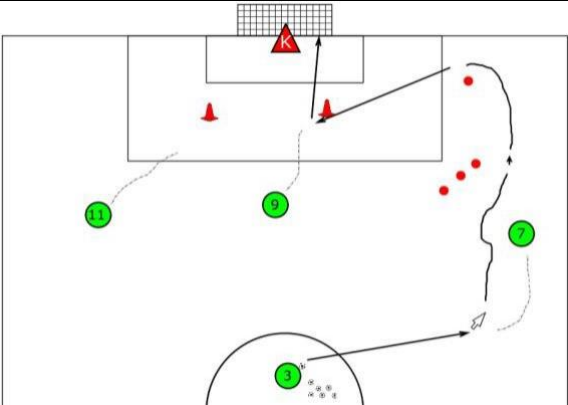
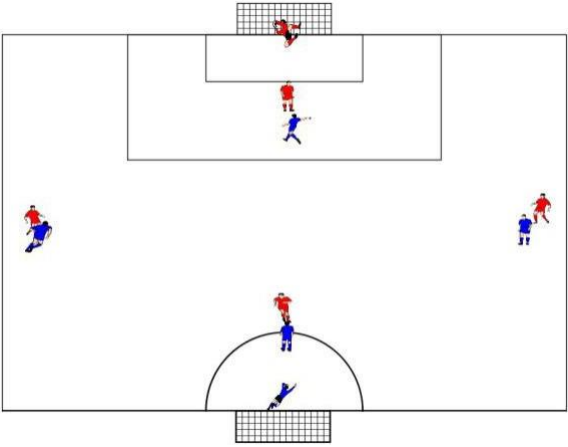
OSTJES FUSSBALLTRAINING

U6 - U7 - U8 - U9

Thema: B+ Technik und Anpassung	Anzahl: 5+ K	Materialien: Westen, Töpfe, Kegel, ...
<u>Leitlinien und Coaching-Worte</u>		
HEIZUNG		15
		Beschreibung In einem Quadrat dribbeln die Spieler frei herum. Der Trainer ruft die Zahlen 1, 2, 3 oder 4. Jede Zahl steht für eine andere Aufgabe. 1) Ballklopfen zwischen den Beinen 2) Ball abrollen 3) Zwischen die Beine tippen -> abrollen -> zwischen die Beine tippen -> ... 4) Klopfen zwischen den Beinen -> Ziehen hinter dem Standbein entlang -> Klopfen zwischen den Beinen -> ...
MATCH FORM 1		10
		Beschreibung K2 vs 3+ 1N Der neutrale Spieler muss das Spiel verteilen. Viel offenes Drehen, Passen und Rebounding. Die Mannschaft sollte versuchen, den zusätzlichen Mann auszuspielen. Grün = Torhüter einbeziehen/eine Aktion wagen Blau = eine Aktion wagen
ZWISCHENFORM 1		20
		Beschreibung: Der Trainer spielt den Torwart. Die 11 und die 3 haken ab und bitten um den Ball (die 11 wird jedes Mal gespielt). Die 3 fragt nach dem Ball. Die 11 hat zwei Optionen: 1) Er macht die Aktion selbst und gibt den Pass an den Verteidiger weiter (erst ein Pott, dann passives Verteidigen, ...), er kommt bis zur hinteren Linie und flankt in Richtung 7 2) Der 11er spielt den 3er an, der 3er öffnet sich zum 7er, der 7er geht zur hinteren Linie und flankt zum 11er. Hinweis: Wenn der Trainer schlecht einspielt (auf dem rechten Fuß), dann lässt der 11er einfach abprallen. Jedes Mal 1min30 Arbeit und erst dann passen.

OSTJES FUSSBALLTRAINING

U6 - U7 - U8 - U9

MATCH FORM 2	
	Beschreibung 2vs2 in Wellen
ZWISCHENFORM 2	15
	Beschreibung 3 spielt zu 7. 7 dreht sich mit dem rechten Fuß auf (Rebounds mit links). Die 7 geht mit Tempo die Linie entlang. Kurz bevor er den Dreier erreicht, schaut die 7 nach oben, um zu sehen, ob er dann die Flanke treffen kann. Andernfalls geht er mit Tempo die Linie hinunter und überquert sie. Die Kegel stellen Verteidiger dar, können aber auch dazu dienen, dass die 7 dem Kreuz die Richtung vorgibt. Arbeiten Sie jedes Mal 1 Minute 30 und machen Sie dann weiter.
MATCH FORM 3	15
	Beschreibung Form anpassen
ABKÜHLEN	
	Beschreibung Jugendliche