

Dauer Spieler Übungen Intensität
90 min **12** **7** **Mittel**

Passtraining

Anwesenheit (bitte eintragen) 12

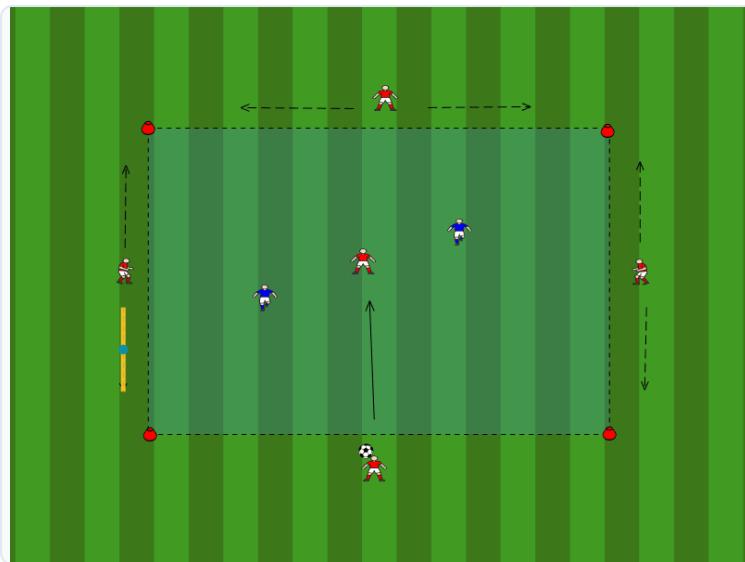
#1	Fischer	TW	<input type="checkbox"/>	#2	Purtschert	LV	<input type="checkbox"/>	#3	Wandeler	IV	<input type="checkbox"/>	#4	Büchler	IV	<input type="checkbox"/>
#5	Alves	RV	<input type="checkbox"/>	#6	Dorsch	ZDM	<input type="checkbox"/>	#7	Costa	LA	<input type="checkbox"/>	#8	Müller	ZM	<input type="checkbox"/>
#9	Müller	MS	<input type="checkbox"/>	#10	Aebi	ZM	<input type="checkbox"/>	#17	Mittelstädt	RA	<input type="checkbox"/>	#18	Wirtz	ZM	<input type="checkbox"/>

Notizen zum Training



1

5vs2 Seitenspieler / Passen, Laufen ohne Ball

Dauer
20'Spieler
7-7Art
Aufwärmen

Benötigtes Material

4x Hütchen
7x Bälle

Beschreibung / Ablauf

4+1 gegen 2 auf Ballbesitz.

Ein Joker in der Mitte.

Nach Balleroberung bleiben die Rollen jedoch gleich.

Variationen

Einfacher - Spielfeldgrösse anpassen

Schwerer - Minimum an Ballkontakte vorgeben.

Aufbau / Organisation

Feldgrösse: 12x12m

Zeit: 1 Ablauf = 60sek / Nach jedem Durchgang Joker und Verteidiger wechseln

5-6 Abläufe

Coachingpunkte

Laufen ohne Ball:

Direkt nach dem Pass neu positionieren (Spieler bleiben nicht stehen, sondern bleiben in Bewegung, um frei zu bleiben.)

Explosives und dynamisches Anbieten

- Explosive = Im höchsten Tempo
- Dynamisch = Ich biete mich an in einer Bewegung, nicht stehend.

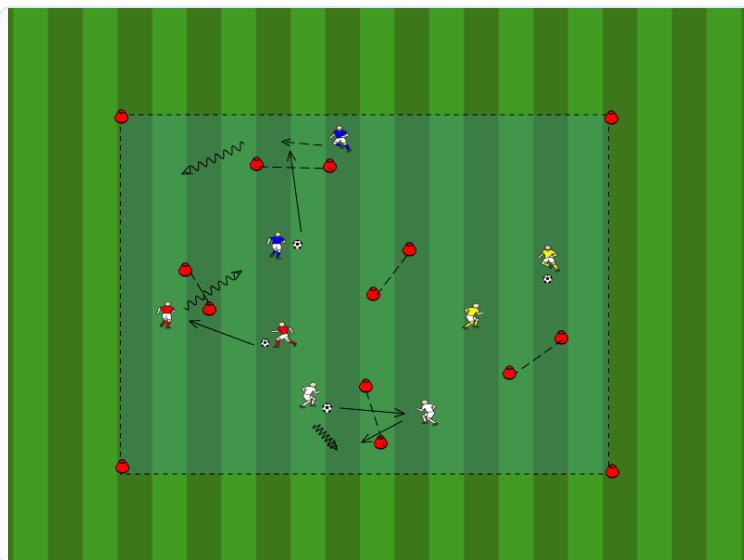
Passen:

Passschärfe

Pass in den offensiven Fuss

2

Freies Dribbling mit Hütchentore und Partner /Ballkontrolle, Passen

Dauer
20'Spieler
4-18Art
Aufwärmen

Benötigtes Material

4x Hütchen (Feld)

Hütchentor = 2 Hütchen - Für jede Gruppe ein Hütchentor

Jede Zweiergruppe hat einen Ball

Beschreibung / Ablauf

Zweiergruppen mit einem Ball.

Die Spieler führen in der Zweiergruppe verschiedene technische Aufgaben durch.

Nach einer technische Aufgabe ein neues Hütchen - Tor aufsuchen.

- Ballführer spielt den Ball zu seinem Partner, der jetzige Ballführer nimmt den ersten Ballkontakt Richtung Hütchen - Tor mit und dribbelt durch.
- Einen Doppelpass durch das Hütchen - Tor
- Präziser Pass durch das Hütchentor in die Laufrichtung des Partners

Aufbau / Organisation

Feldgrösse: 30 x 30 m (Je nach Anzahl Spieler Änderungen vornehmen)

Zweiergruppen erstellen

Technische Aufgaben anweisen

Coachingpunkte

Passen:

Passschärfe

Pass in den offensiven Fuss

Ballkontrolle:

Beidfüssig

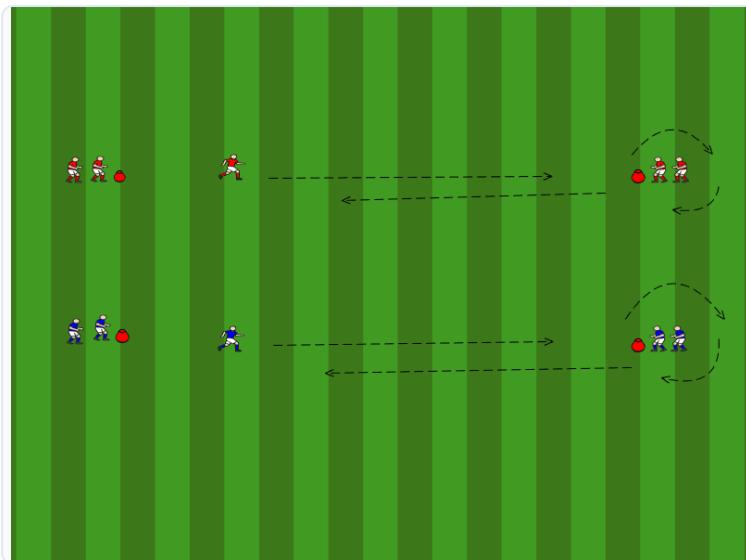
In offener Stellung den Ball annehmen

3 Maximal Geschwindigkeit

Dauer
10'

Spieler
4-18

Art
Explosivität



Benötigtes Material

4x Hütchen

Ein Übergabe Objekt (Nicht relevant was dieses Objekt ist)

Beschreibung / Ablauf

2 Teams treten gegeneinander an.

Dies ist ein Staffellauf.

Die Spieler laufen, nach Startsignal des Trainers, los und springen bis zum anderen Hütchen, umlaufen einmal ihr Team und übergeben das Objekt (Hütchen, Leibchen).

Der neue Träger dieses Objekt sprintet dann wieder los.

Wettkampf - Wer ist als Team schnell fertig.

Aufbau / Organisation

Feld: Die Distanz des jeweiligen Hütchen muss mindestens 30 Meter sein.

Zeit: Jeder Spieler 4 Sprints

Coachingpunkte

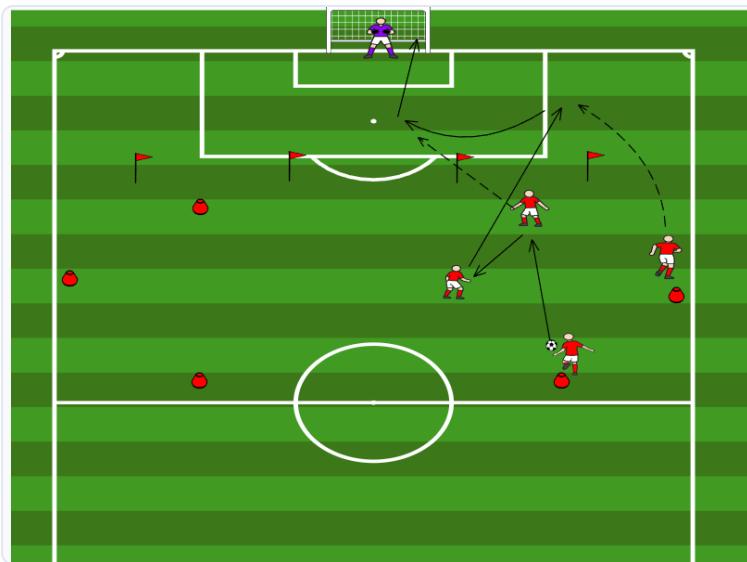
Intensität

Teamwork

Kampfgeist

4

Torabschluss mit Dreieckskombination / Beidseitig

Dauer
15'Spieler
10-20Art
Übung

Benötigtes Material

- 1 Tor
- 2 Stangen um Gegenspieler darzustellen
- 4 Hütchen um Startpunkte zu markieren
- Alle Bälle bei Spieler A

Beschreibung / Ablauf

In dieser Übung spielen die Spieler eine schnelle Passkombination und versuchen zum Ende ein Tor zu erzielen

- Spieler A spielt zu Spieler B
- Spieler B lässt den Ball zu Spieler C prallen, Parallel läuft Spieler D die Linie runter
- Spieler C spielt einen Steilpass zu Spieler D, Spieler B läuft parallel in den Sechzehner
- Spieler D flankt den Ball und Spieler B schliesst ab

Zwischen beiden Seiten immer abwechselnd durchführen

Variation

Distanzen verringern wenn zu schwer

Distanzen vergrössern wenn es gut klappt

Aufbau / Organisation

Feldgrösse: Halbes Feld

Zeit: 3×6 Minuten

An jedem Posten mindestens 1 Spieler

Coachingpunkte

Torabschluss:

Die Spieler konzentrieren sich darauf die Pässe mit der richtigen Schärfe und Präzision anzubringen

- Körperspannung
- Aufschauen

Die Spieler nehmen den Ball in offener Stellung an und spielen den Pass erst im zweiten Kontakt

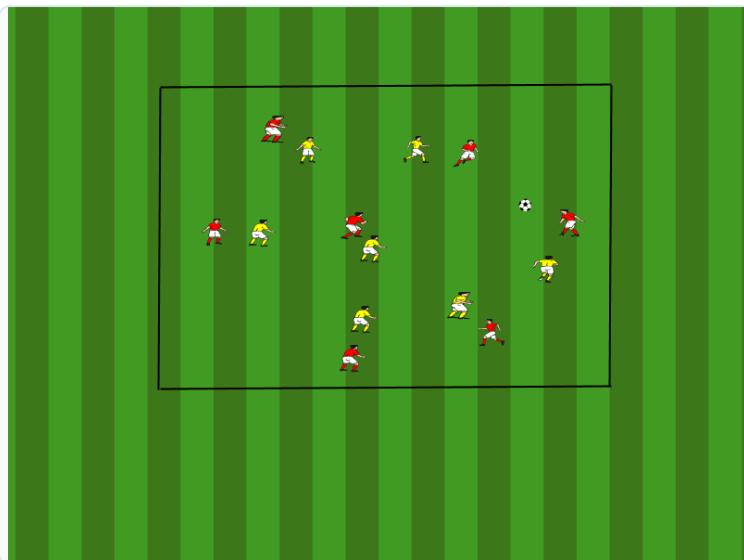
Der abschliessende Spieler versucht den Abschluss direkt mit dem ersten Kontakt durchzuführen

5 Ballhalten mit 2 Teams

Dauer
15'

Spieler
8-24

Art
Übung



Benötigtes Material

Hütchen oder Pylonen
Alle Bälle beim Trainer

Beschreibung / Ablauf

2 gleichgrosse Teams versuchen möglichst viele Pässe zu spielen ohne dass das Gegnerteam den Ball erobert. Sobald ein Team den Ball verliert ist das andere Team in Ballbesitz

Als Zielsetzung können verschiedene Ziele festgelegt werden

- Meiste Anzahl Pässe
- Längste Zeit ohne Ballverlust

Aufbau / Organisation

Feldgrösse: Je nach Anzahl Spieler anpassen

- Bei niedriger Anzahl erfolgreicher Pässe Feld vergrössern

Zeit: 3x3 Minuten

- In der Pause taktischen Input geben

Spieler: Zwei gleichgrosse Teams

- Bei ungerader Zahl ein Team grösser als das andere machen

Coachingpunkte

Laufwege ohne Ball

- Spieler verteilen sich auf dem Platz
- Nicht alle gehen zum Ball

Passschärfe und Präzision

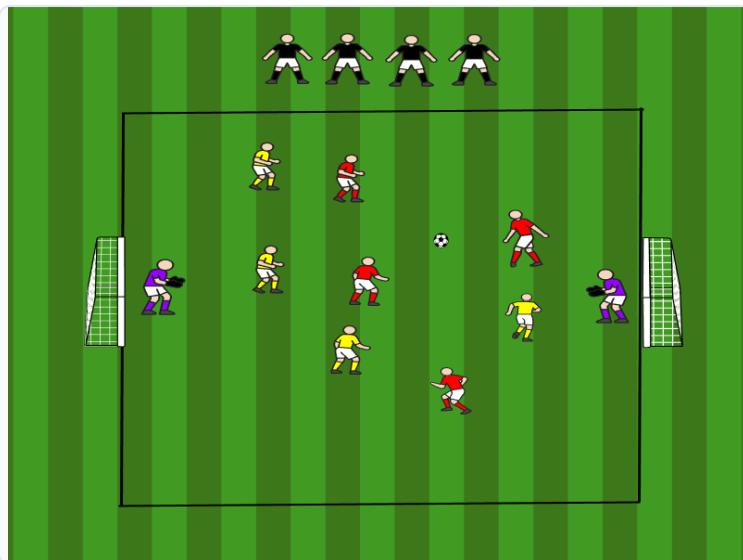
Sobald ein Spieler einen Pass gespielt hat, direkt wieder neu auf dem Feld positionieren

6 4vs4 mit dynamischer Rotation / Pass

Dauer
15'

Spieler
12-15

Art
Spielform



Benötigtes Material

2 Tore
Bälle in den Toren verteilen
Hütchen für die Aussenlinie

Beschreibung / Ablauf

In dieser Spielform wird ein normales 4vs4 mit 2 festen Torhütern gespielt.

Immer sobald ein Tor fällt wird das Team welches ein Team kassiert ausgetauscht und das dritte Team wird reinrotiert

Variation:

- Wenn es zu schnell Tore gibt erst nach 2 Toren wechseln
- Wenn es zu wenig Tore gibt Feldlänge verkürzen
- Bonuspunkte für Tore bei denen jeder Spieler den Ball berührt hat

Aufbau / Organisation

Feldgrösse: 27x20m

Zeit: 2 Durchläufe à 6 Minuten

Spieler: 4 Spieler pro Team

Bei zu vielen Spielern die Teams grösser machen und einen Spieler pro Team pausieren lassen

Coachingpunkte

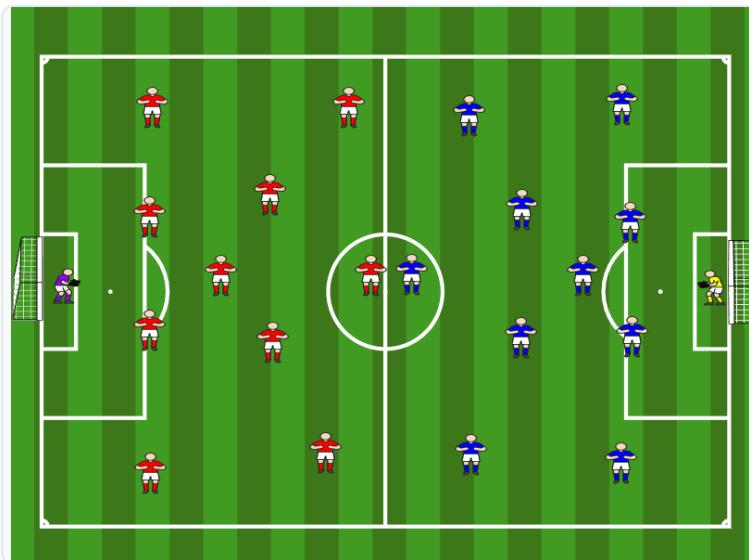
Die Spieler dazu ermutigen als erste Variante den Pass zu suchen

Direktes Feedback während der Durchführung von der Übung

- Schöner Pass! Super in den Lauf gespielt!
- Ball versuchen schneller abzuspielen!

7

Freies Spiel / Kurz

Dauer
20'Spieler
6-22Art
Freies Spiel

Benötigtes Material

2 grosse Tore
Hütchen für die Aussenlinie
Bälle in den Toren verteilen

Beschreibung / Ablauf

Das freie Trainingsspiel am Ende des Trainings ist dafür da das gelernte umzusetzen.

Versuch als Trainer hier möglichst viel zu beobachten und wenig zu coachen

Aufbau / Organisation

Kurze Pause nach 7 Minuten um die Intensität hoch zu halten

Coachingpunkte

Coache möglichst wenig und unterbrich das Spiel nicht.
Lass die Spieler das umsetzen was sie gelernt haben