

## WOCHE 3, TE 9

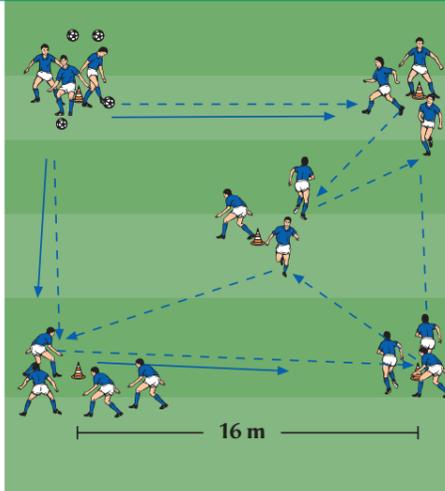
mindestens 13 Feldspieler, 2 TW

## Aufwärmen (20 Minuten)

## Passen im Würfel

## ORGANISATION UND ABLAUF

- Mit 5 Hütchen einen 16 x 16 Meter großen Würfel markieren.
- 3 bis 4 Spieler stehen an jedem Hütchen.
- 2 Spieler haben je 1 Ball, passen gleichzeitig zu beliebigen Mitspielern und laufen ihren Zuspielen nach.
- Die nächsten 'Ballbesitzer' spielen direkt oder mit dem zweiten Kontakt weiter zu anderen Spielern usw.
- Die Torhüter spielen mit und können per Flugball oder flach angespielt werden! Sie spielen wahlweise mit dem Fuß oder fangen/nehmen den Ball auf und rollen/werfen wieder zum nächsten Spieler.



## BEACHT

- Die Übung erfordert hohe Aufmerksamkeit, um mehrere Mitspieler gleichzeitig beobachten zu können.
- Die Spieler am Mittelhütchen müssen darauf achten, dass sie bei der An- und -mitnahme nicht zusammenprallen.

## Hauptteil (35 Minuten)

## 4-gegen-4 mit Wandspielern auf Ballhalten

## AUFWÄRMEN DER TORHÜTER

- Während die Feldspieler im Hauptteil noch auf Ballhalten und ohne Torhüter spielen, wärmen diese sich gegenseitig auf.
- Ist nur 1 Torhüter anwesend, stellt sich wieder der Trainer zur Verfügung.
- Da das Spielfeld auch im Schlussteil relativ klein ist, beschränkt sich das spezifische Aufwärmen, das sich durchaus zu einem gezielten Torwarttraining entwickeln kann, auf Schüsse aus weniger als 16 Metern: Flanken sind nicht notwendig!!

## ORGANISATION UND ABLAUF

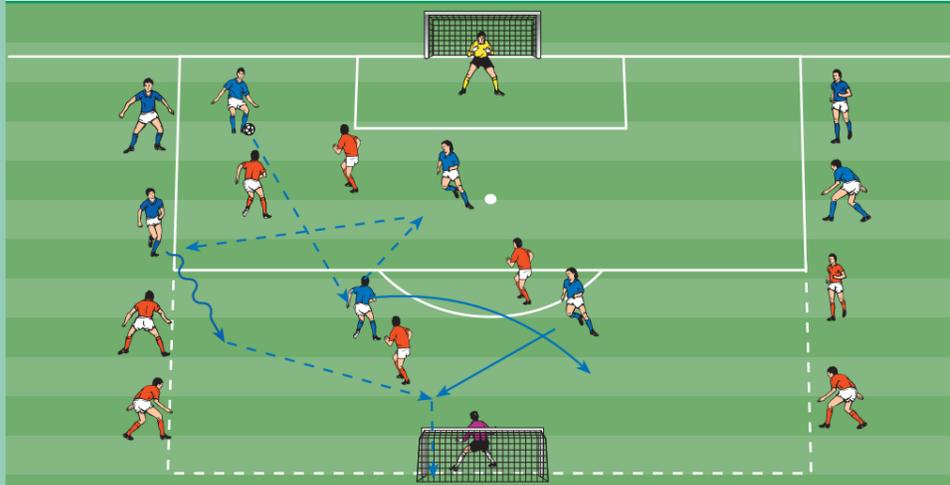
- Einen doppelten Strafraum markieren.
- 2 beliebig große Mannschaften (maximal 8 pro Team) ohne Torhüter bilden.
- Im Feld wird 4-gegen-4 auf Ballhalten gespielt, alle übrigen Spieler verteilen sich außerhalb des Feldes als Wandspieler, die direkt spielen müssen.
- Spielzeit: 4 x 3 Minuten
- 1. und 2. Durchgang: freies Spiel
- 3. und 4. Durchgang: 3 Kontakte
- Kurze Pause.
- Danach muss der jeweils angespielte



Wandspieler in das Feld hineindribbeln und sofort von einem der Feldspieler ersetzt werden. Dauer: 10 Minuten

## Schlussteil (20 Minuten)

## 4-gegen-4 mit Wandspielern auf 2 Tore mit Torhütern



## ORGANISATION UND ABLAUF

- Nun auf den Grundlinien des Feldes 2 Tore mit Torhütern aufstellen.
- Mannschaftsgröße wie zuvor.
- Allerdings stehen die Wandspieler jetzt nur an den Seitenlinien.
- Sobald sie angespielt werden, dribbeln sie ins Feld, müssen jedoch bis zum Abschluss der Offensivaktion nicht mehr durch einen anderen ersetzt werden (Überzahl im Aufbau-spiel).
- Erst nach Angriffsabschluss oder Ballverlust muss wieder Gleichzahl hergestellt werden.

## WOCHE 3, TE 10

12 Feldspieler, 2 TW

## Aufwärmen (20 Minuten)

## 4-gegen-2-Variationen

## ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 Felder markieren: 9 x 9 Meter bzw. 13 x 7 Meter.
- In jedem Feld befinden sich 6 Spieler zum 4-gegen-2.
- Die Innenspieler müssen den Ball erobern (= 2 aufeinanderfolgende Kontakte eines Spielers bzw. je 1 Kontakt beider Spieler).
- Die Torhüter wärmen sich gegenseitig auf.

## VIELSEITIGES 4-GENGEN-2

Die beiden Gruppen wechseln jeweils nach 5 Minuten die Felder. So müssen die Spieler ihr Lauf- und Spielverhalten ständig variieren.

Die Außenspieler müssen direkt, mit 2 Kontakten oder 'einen-über-den-anderen' spielen: Grundsätzlich wird direkt gespielt, benötigt aber ein Spieler 2 Kontakte, muss der nächste direkt spielen.



## Hauptteil (60 Minuten)

## Pyramidenspiel 1-gegen-1 bis 6-gegen-6



## ORGANISATION UND ABLAUF

- Zwei 6er-Teams bilden
- Im doppelten Strafraum treten nacheinander jeweils 1 Spieler beider Teams zum 1-gegen-1 auf 2 Tore mit Torhütern an, bis jeder 1-mal gespielt hat (Spielzeit 30 Sekunden, 2 Durchgänge).
- Anschließend jeweils 2-gegen-2 (1 Minute, 2 Durchgänge).
- Danach 6 Minuten lang 3-gegen-3, wobei der Trainer jede abgelaufene Minute laut bekannt gibt, so dass die Teams selbstständig wechseln können.
- Entsprechend beim 4-gegen-4 und 6-gegen-6 (kein 5-gegen-5!).
- Nach dem 6-gegen-6 wird wieder die Pyramide 'heruntergespielt' bis zum 1-gegen-1.
- Alle Treffer werden für das jeweilige 6er-Team gewertet.

## Schlussteil (25 Minuten)

## Ende offen!

## FLEXIBEL BLEIBEN!

Wahrscheinlich sind die Spieler nach dieser anstrengenden Spielform schon sehr erschöpft. Ein 'echter' Schlussteil würde sie physisch wie psychisch überfordern.

Sie könnten also zum Auslaufen 'blasen' und würden damit alles richtig machen.

Doch gerade nach solchen Wettbewerben sind einige oft noch richtig 'heiß' darauf, das Ergebnis zu korrigieren. Warum also nicht einmal die Trainingslehre über den Haufen werfen und noch einen kleinen Abschlusswettbewerb wie Ausschießen aus 20 Meter auf das Tor mit Torhüter oder das beliebte Lattenschießen durchführen?

Sie wissen doch: Manchmal werden Spiele auch im Kopf entschieden, und eine gute Stimmung kann Wunder wirken – auch für das nächste Training!

## WOCHE 3, TE 11

mindestens 12 Feldspieler, 1 TW

## Aufwärmen (25 Minuten)

## Lauf-ABC mit anschließendem Torschuss



Foto: Klaus Schwarzen

## ORGANISATION UND ABLAUF

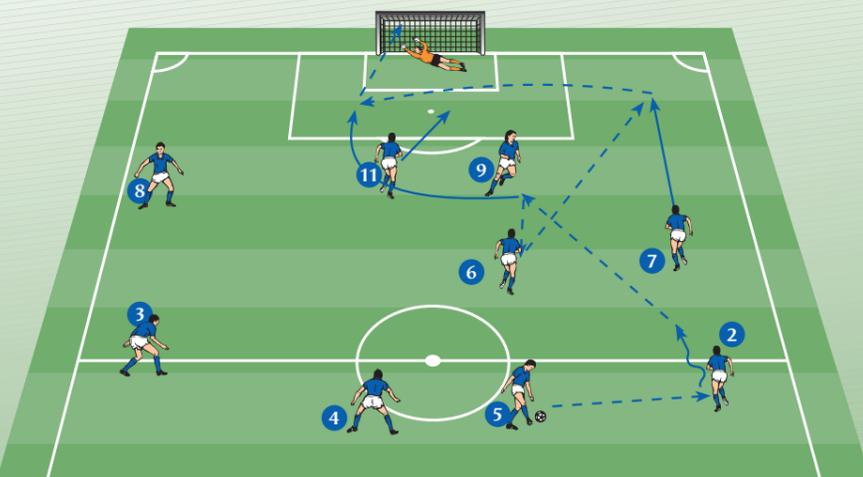
- Eine 25 Meter lange Strecke in 3 Abschnitte unterteilen (5, 15, 5 Meter).
- Die Spieler laufen nacheinander an und führen ab der 5-Meter-Markierung bis zum nächsten Hütchen verschiedene Aufgaben des Lauf-ABC aus, laufen bis zum nächsten Hütchen weiter und schießen von dort einen vom Trainer zugeworfenen Ball gezielt und dosiert zu dem in einem Jugendtor stehenden Torwart: Anfersen, Hopserlauf, seitlich überkreuz, Sprungläufe, Fußgelenksarbeit usw.
- Dauer: 12 Minuten.
- Anschließend Passspiel in 4er-Gruppen, Dauer: 12 Minuten.



Foto: Axel Helmken

## Hauptteil (25 Minuten)

## Kombination über ⑥ II



## ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Spieler verteilen sich gemäß dem 4-4-2-System mit Raute auf dem Platz.
- ⑩ bleibt wieder unbesetzt.
- Der Spielzug wird jeweils durch ④ oder ⑤ eröffnet.
- ⑤ passt zu ②, der über die Mittellinie dribbelt und in die Tiefe zu ⑨ spielt.
- ⑨ legt zu ⑥ ab, der dem in Richtung Grundlinie startenden ⑦ in den Lauf spielt.
- ⑦ flankt in die Mitte zu den kreuzenden ⑨ und ⑪, die versuchen, einen Treffer zu erzielen.
- Nach etwa 15 Minuten auch Varianten anwenden!

## Schlussteil: Spiel auf 1 Tor: Welches Team erzielt in 12 Minuten die meisten Tore? (25 Minuten)

## KOMMENTAR ZUR TRAININGSWOCHE 3

## ABWECHSLUNG UND ANSTRENGUNG

Die ersten beiden Einheiten dieser Woche vernachlässigen zunächst den Schwerpunkt Spieleröffnung. Zwar steht immer noch das Spiel zu viert im Mittelpunkt, jedoch mehr unter allgemeinen offensivtaktischen Aspekten des Zusammenspiels. Im 'Würfel-Spiel' (Aufwärmen TE 9) ist hohe Aufmerksamkeit gefordert: Wer ist wann anspielbar, wer benötigt eine Abspielmöglichkeit? Dieses Verhalten wird auch im Hauptteil (4-gegen-4 mit Wandspielern und damit auch mit dem Dritten) verlangt.

Auch TE 8 beginnt zu viert mit dem 4-gegen-2, allerdings rückt dann die konditionelle Komponente mit der Schulung der speziellen Ausdauer mehr in den Vordergrund (Pyramidenspiel). Wegen des Testspiels am Donnerstag weist TE 9 eine nur mäßige Belastung auf. Dafür werden aber in der Kombinationsübung die Spieleröffnung und der Spielaufbau vertieft und variiert.

Eine Anmerkung zu diesen Übungen, die auch als 10-gegen-0 bzw. 11-gegen-0 (so-

fern die Eröffnung durch den zweiten Torwart vom anderen Tor aus erfolgt) bezeichnet werden:

Zwar fehlen hier die Gegenspieler, die notwendig sind, um taktisches Verhalten in Spielformen umzusetzen. Allerdings lassen sich Spielzüge und ihre Variationen ohne diese Störfaktoren so besonders effektiv einstudieren und automatisieren. Und nicht vergessen: Sie machen auch richtig Spaß, was wohl nicht der Fall wäre, wenn nur jeder sechste Ball den Strafraum 'sehen' würde.

## WOCHE 4, TE 12

mindestens 12 Feldspieler, 2 TW

## Aufwärmen (20 Minuten)

## Passspiel in 3er-Gruppen



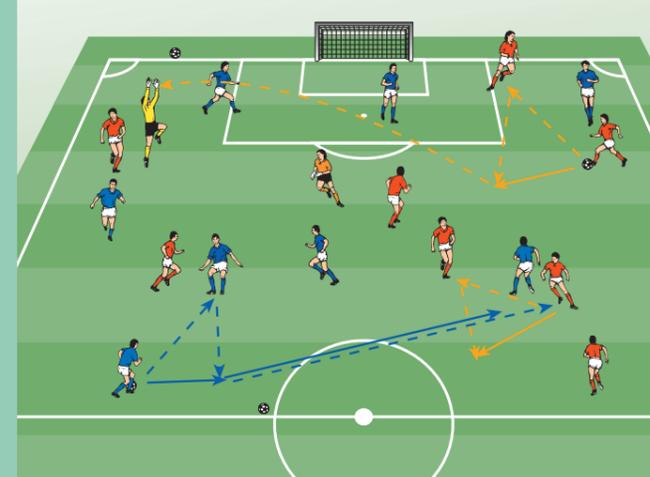
Foto: Axel Helmken

## ORGANISATION UND ABLAUF

- In einem 30 x 25 Meter großen Feld befinden sich mehrere 3er-Gruppen.
- Die Spieler passen sich mit beliebiger Ballkontaktzahl 'aus der Bewegung in die Bewegung' zu.
- Nach 5 Minuten statt des Zuspiels den Ball jeweils übergeben/übernehmen.
- Nach weiteren 5 Minuten kann 1 Spieler der Gruppe mit beliebiger Ballkontaktzahl agieren, die beiden anderen müssen mit 2 Ballkontakten spielen.
- Nach jeweils 2 Minuten Aufgabenwechsel.
- Danach spielt jeweils ein Spieler je 1 Minute lang direkt, die anderen mit Kontaktzahl.

## Hauptteil (25 Minuten)

## Doppelpass-Spiel



## ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 Gruppen Rot und Blau bilden. Jede Gruppe hat 1 Ball.
- Der jeweilige Ballbesitzer spielt einen Doppelpass mit einem fordernden Mitspieler und spielt danach einen Flugball zu einem Spieler der anderen Gruppe (s. Rot).
- Dieser nimmt den Ball an und mit, spielt einen Doppelpass mit einem Mitspieler und passt wieder zur anderen Gruppe.
- Die Torhüter sollen das Zuspiel von der jeweils anderen Gruppe fangen (Flugball!), dann zum 'Doppelpass' abrollen usw.
- Nach 10 Minuten dem Ball jeweils nachstarten und als 'Verteidiger' den neuen Ballbesitzer attackieren. Dieser versucht, ihn mit einem Doppelpass ausspielen (siehe Blau).

## BEACHTEN

- Zum Doppelpass gegen den Störspieler müssen sich möglichst 2 Mitspieler anbieten!

## Schlussteil: Spiel im 1/4-Feld auf Jugendtore mit Torhütern – Anwendung des Doppelpasses (30 Min.)