

Datum: 03.09.2021  
Anzahl Spieler: 14  
Anzahl TH: 2

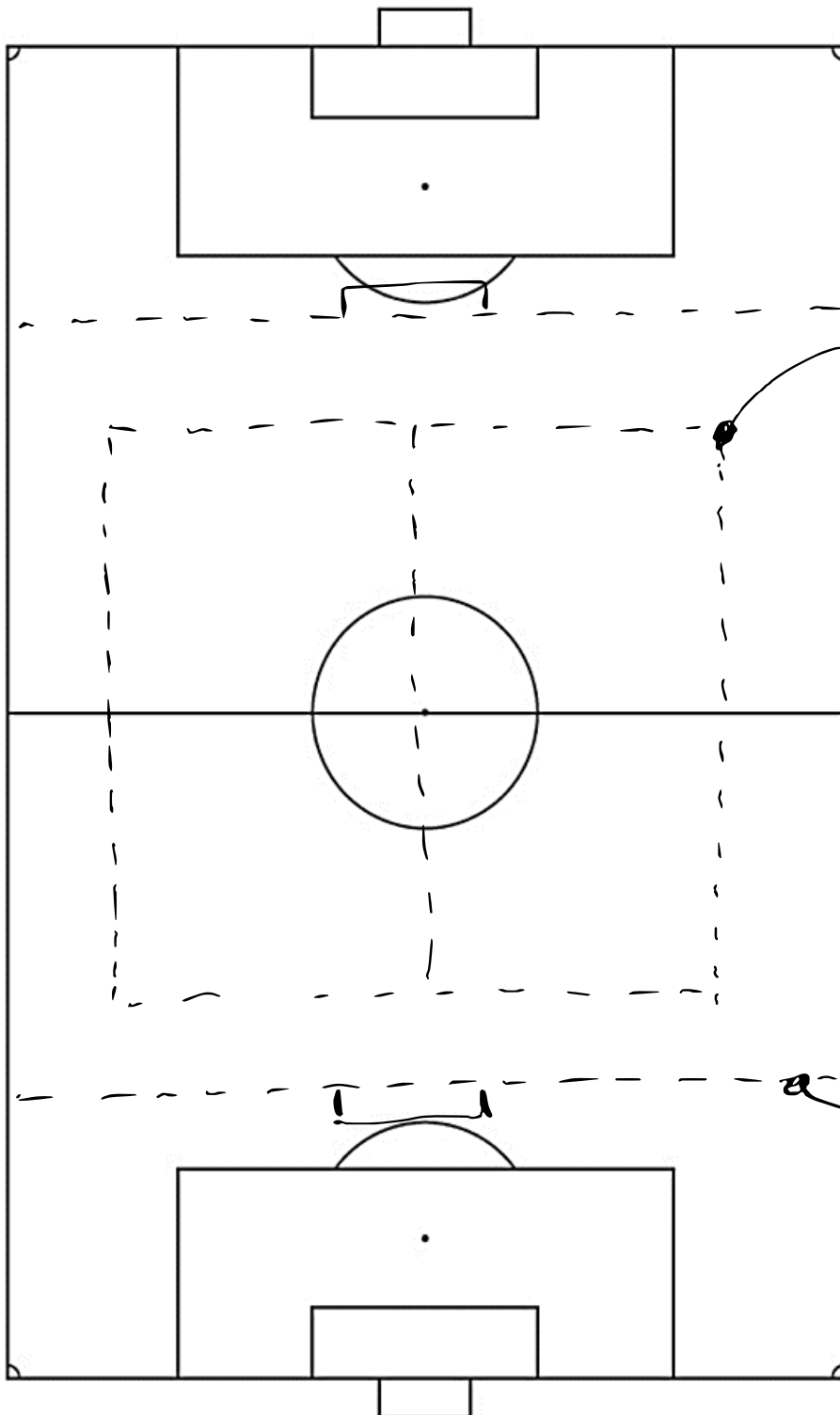
Trainingsort: Suwrowmatte  
Trainingsmaterial: Bälle, Hüte,  
Leibchen, Tore



Spielphase: OFF - wir haben den Ball  
& Zone: 2

11er Fussball  
Saison 2021 /2022

Schwerpunkt: Ballhalten



Organisation:

Einlaufen  
Explosivität  
Hauptteil 1  
Hauptteil 2

Hauptteil 3  
Hauptteil 4

EINLAUFEN	THEMA / BESCHREIBUNG / COACHING	DAUER		
		AKTIV	PAUSE	TOTAL
<p>50x50m</p>	<p><u>Beschreibung:</u> 3-4 Spieler/Teil diese Technikübungen einzeln/Team</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flachpass 2 Kontakte</li> <li>• Ball führen</li> <li>• Jonglieren</li> </ul>	2 min	20s	
		2 min	20s	
		2 min	20s	

Coaching:

- Alle sind in Bewegung
- "Trainingsstart" - alle Spieler abholen

7 min

EXPLOSIVITÄT	THEMA / BESCHREIBUNG / COACHING	DAUER		
		AKTIV	PAUSE	TOTAL
①	<p>Kraftübungen Schwerpunkt Rumpf</p> <p>50x50m</p>	10x30s	10s	≈ 7 min
②	<p><u>Beschreibung:</u> selbes Setting wie Einlaufen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schnelles Ballführen</li> <li>• Fangis</li> </ul>	2x30s	1min	3min
		2x30s	1min	3min

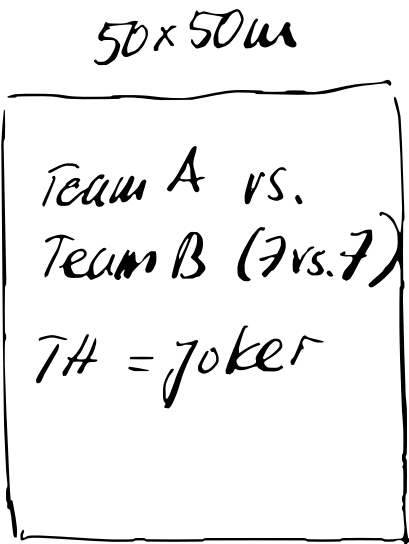
Coaching:

- Intensität erhöhen

13 min



HAUPTTEIL 1	THEMA / BESCHREIBUNG / COACHING	DAUER		
		AKTIV	PAUSE	TOTAL



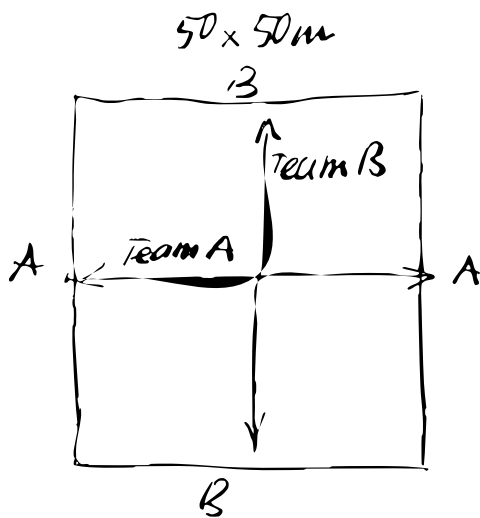
Beschreibung:  
 Ballhalten unter Druck 3x4min 1min 15min  
 Punkt: TH kann Ball fangen (flach/hoch)  
 nach 2. Serie machen  
 sich TH warm

Coaching:

- alle beteiligen sich am Spiel
- Kommunikation unter den Spielern einfordern
- ganzes Spielfeld nutzen

15min

HAUPTTEIL 2	THEMA / BESCHREIBUNG / COACHING	DAUER		
		AKTIV	PAUSE	TOTAL



Beschreibung:  
 Team A & B stellen jeweils 2 Spieler auf Seite.  
 im Feld 5 vs. 5  
 Team A spielt horizontal  
 Team B spielt vertikal  
 Punkt: Spieler aussen kann angespielt werden.

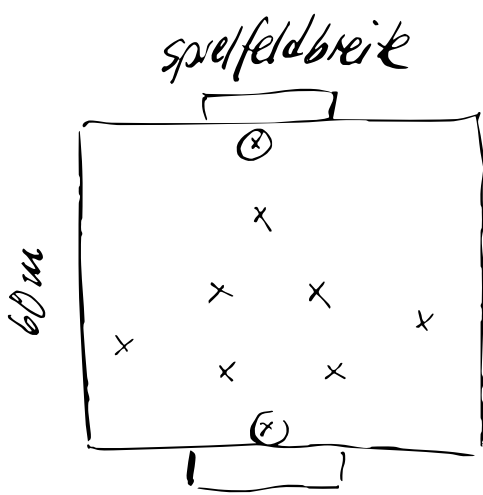
3x4min 1min 15min

Coaching:

- Spielfeld nutzen
- Lücke suchen / Geduld

15min

HAUPTTEIL 3	THEMA / BESCHREIBUNG / COACHING	DAUER		
		AKTIV	PAUSE	TOTAL



Beschreibung:  
 Spiel 8 vs 8  
 Aufstellung: 4-2-1  
 max. 3 Ballkontakte

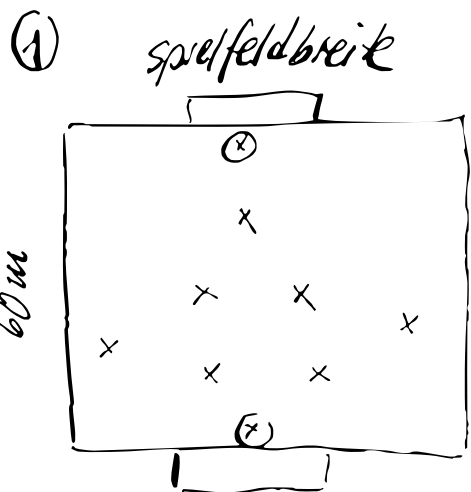
2 x 8min 2min 20min

Coaching:

- spielfeldbreite nutzen
- Raumaufteilung
- Kommunikation unter Spieler

20min

FREIES SPIEL	THEMA / BESCHREIBUNG / COACHING	DAUER		
		AKTIV	PAUSE	TOTAL



Beschreibung:  
 gleich wie Hauptteil 3  
 freies Spiel, keine Auflagen

② Auslaufen / Ausdehnen / Aufräumen<sup>n</sup>

8min

20min

TRAININGSDAUER

71	19	90min
----	----	-------