

WOCHE 5, TE 16

mindestens 12 Feldspieler, 2 TW

Aufwärmen (30 Minuten)

Passspiel (15 Minuten)

ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 Teams mit je 2 Bällen bilden.
- Die Spieler passen sich in der Bewegung untereinander mit 3 Kontakten zu.
- Nach 5 Minuten einen dritten Ball hinzunehmen (nur bei hoher Spielerzahl)
- Nach 3 Minuten nur noch mit 2 Kontakten spielen
- Weitere 3 Minuten später 3 Minuten lang abwechselnd direkt und mit 2 Ballkontakten spielen.

Rhythmusschulung mit Partner (15 Minuten)



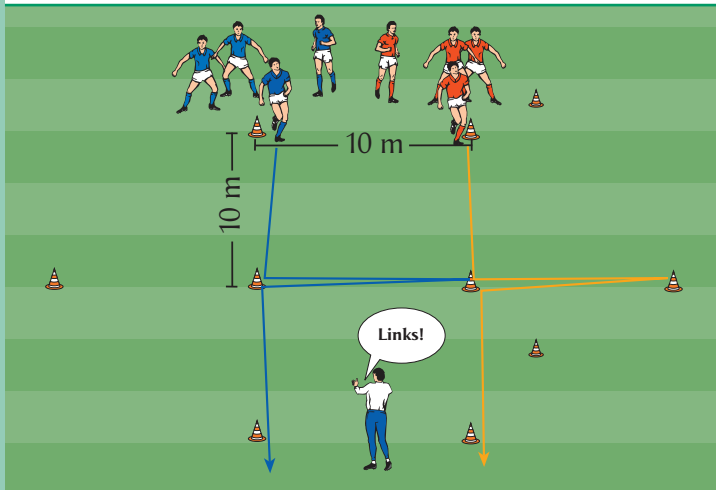
RHYTHMUS IN PARTNERFORM

Die Spieler absolvieren paarweise auf einer 30 Meter langen Strecke verschiedene rhythmisch-koordinative Aufgaben:

- Jeweils gleichzeitiges Händeklatschen vor/hinter dem Körper (auch abwechselnd!), über dem Kopf, auf den Oberschenkeln, gegenseitig abklatschen usw.
- Das Klatschen mit Schrittfolgen verbinden, z. B.
 - alle 3 Schritte 1-mal klatschen,
 - 3 Schritte klatschen, 3 Schritte nicht, usw.

Hauptteil (35 Minuten)

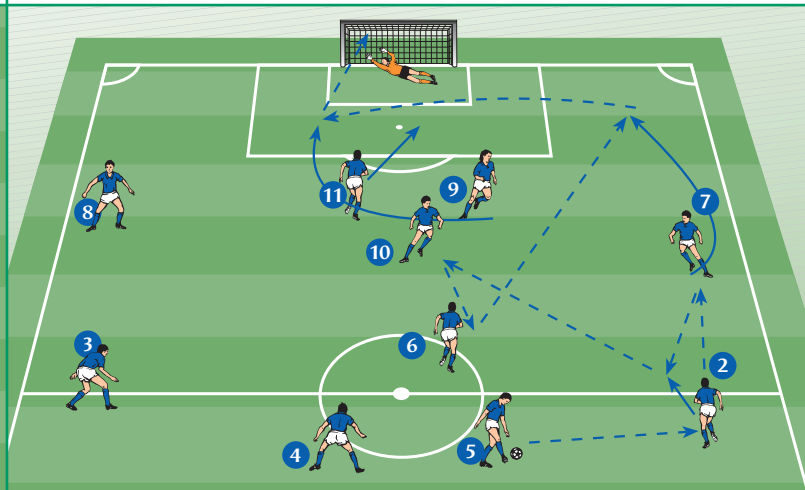
Sprints (15 Minuten)



ORGANISATION UND ABLAUF

- 10 Meter vor 2 Starthütchen (seitlicher Abstand 10 Meter) 2 weitere Hütchen aufstellen. Jeweils 10 Meter rechts und links sowie weitere 10 Meter geradeaus stehen ebenfalls Hütchen.
- Die Spieler stehen in Gruppen hinter den Starthütchen.
- Der Trainer steht auf Höhe der beiden letzten Hütchen und gibt mit dem Startsignal per Zuruf oder per Hand an, in welche Richtung die Spieler nach dem Mittelhütchen sprinten sollen.
- Laufweg: geradeaus, rechts oder links abbiegen bis zum Hütchen, Drehung, zurück zum Mittelhütchen und wieder 10 Meter nach links bzw. rechts zum Zielhütchen.
- Nach jedem Sprint 40 Meter auslaufen und dann im großen Bogen wieder zur Startposition gehen.

Kombination über ⑥ III (20 Minuten)



ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Spieler verteilen sich gemäß dem 4-4-2-System mit Raute auf dem Platz, diesmal wird auch ⑩ besetzt.
- Einige Positionen – vor allem ⑦, ⑧, ⑨ und ⑪ – können doppelt besetzt werden.
- Der Spielzug wird jeweils durch ④ (über linken Flügel) oder ⑤ eröffnet.
- ⑤ passt zu ②, der mit dem fordernden ⑥ einen Doppelpass (nach innen) spielt.
- ② spielt ⑩ an, der zu ⑥ ablegt. ⑥ spielt dem in Richtung Grundlinie startenden ⑦ in den Lauf.
- ⑦ flankt in die Mitte zu den kreuzenden ⑨ und ⑪, die versuchen, einen Treffer zu erzielen.

Schlussteil (20 Minuten)

Freies Spiel

- Freies Spiel in einem 2/3-Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern.
- Einziger Schwerpunkt: Treffer, an deren Vorbereitung und

Abschluss der jeweils zuvor bestimmte ⑥ beteiligt ist, zählen doppelt.

Das Trainingsjahr – mitmachen lohnt sich!

WOCHE 5, TE 17

mindestens 10 Feldspieler, 1 TW

Aufwärmen (35 Minuten)

Standards und Fangspiel (25 Min.)

ORGANISATION UND ABLAUF

Freistöße – Wiederholung der Varianten aus der Hinrunde. Dazu erscheinen die 'Spezialisten' bereits 20 Minuten vor dem Trainingsbeginn der anderen Spieler. Dann Fangspiel 'Schwänzchen fangen':

- Drei Fänger versuchen, möglichst schnell alle Hemdchen aus den Hosen der Mitspieler zu reißen.
- Jeder Spieler sollte einmal Fänger sein.
- Wettbewerb: Welches Trio ist am schnellsten?

Dribbeln und Fintieren (10 Minuten)



ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Spieler dribbeln zuerst frei, dann nach Vorgaben in der Spielfelddecke zwischen Strafraum und Seitenlinie.
 - nur mit der Innen-/Außenseite
 - nur mit dem rechten/linken Fuß
 - nach jeweils 5 'Pendlern' den Ball mit der Sohle diagonal nach vorne ziehen (auf Beidfüßigkeit achten!).
- Richtungsänderungen nach Finten: Ausfallschritt, Übersteiger, Schere, Schussfinte.
- Eine Minute jonglieren, dabei auch den schwachen Fuß einsetzen.

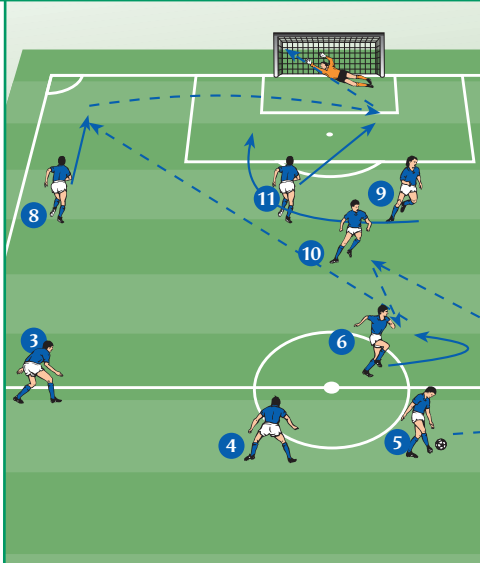
Hauptteil (35 Minuten)

2 x 6 Sprints (20 Minuten)

ORGANISATION UND ABLAUF

- 2 Gruppen bilden.
- Vor einer Grundlinie mit je 4 Stangen zwei 30 Meter lange Strecken mit Richtungswechseln (zick-zack) markieren.
- Die Spieler sprinten nach Kommando im 1-gegen-1-Wettbewerb um die Stangen.
- Danach jeweils lockerer Trab bis zur gegenüberliegenden Grundlinie, zurück gehen.
- Wettbewerb: Welche Gruppe gewinnt die meisten Sprints?
- 1. Durchgang: 4-mal bis zur 4. und 2-mal bis zur 2. Stange
- 2. Durchgang: je 3-mal bis zur 3. und 4. Stange!

Kombination über ⑥ IV (15 Minuten)

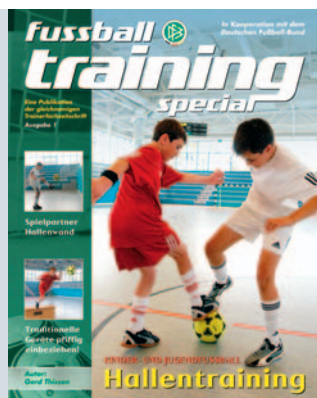


ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Spieler verteilen sich gemäß dem 4-4-2-System mit Raute auf dem Platz.
- Der Spielzug wird wie in TE 16 eröffnet. Doch mit dem Pass von ② zu ⑩ läuft ⑥ einen Bogen, so dass er den von ⑩ abgelegten Ball diagonal in den Lauf des auf dem anderen Flügel startenden ⑧ spielen kann usw.
- Nach 10 Minuten die bisher erlernten Varianten anwenden.

Schluss teil: Sofern es die Teilnehmerzahl zulässt, möglichst Spiel mit Querzonen, siehe TE 5 (20 Min.)

ANZEIGE



Mit Kindern in der Halle trainieren

Das Training in der Halle bedeutet eine wertvolle Ergänzung zur Trainingseinheit auf dem Sportplatz. Die wichtigsten Vorteile im Vergleich zum Training unter freiem Himmel sind vielfältig. Gerade für das Training mit Kindern und Jugendlichen hat sich die Halle als idealer Ausbildungsort bewährt. Störfaktoren wie Wind und unebener Boden fallen weg. Methodisch und or-

ganisatorisch geht in der Halle vielfacher als auf dem Platz. Bei der Auswahl der geeigneten Inhalte hilft das *training special* mit einem vielseitigen Angebot an Übungs- und Spielformen, Fotos, prägnanten Erklärungen und Variationshinweisen.

Einzelpreis € 11,80, für ft-Abos € 9,80, ab 10 Expl. € 8,90 pro

WOCHE 5, TE 18**12 Spieler, 2 TW****Aufwärmen (20 Minuten)****Standards, Zuspiele in 2er-Gruppe****ORGANISATION UND ABLAUF**

Eckstöße – Wiederholung der Varianten aus der Hinrunde.

Anschließend Spielerpaare bilden.

- Die beiden Spieler passen sich zunächst auf engem Raum zu und wenden dabei verschiedene An- und Mitnahmetechniken an.
- Allmählich den Abstand vergrößern und die Zuspielarten (halbhoch, hoch) entsprechend ändern.



Foto: Axel Heimken

Hauptteil (30 Minuten)**Freie Kombinationen zum Torschuss (10-gegen-0)****ORGANISATION UND ABLAUF**

- Wie bei den früheren Übungen nehmen die Spieler ihre Positionen ein und führen aus dieser Grundordnung Kombinationen auf das Tor durch.
- Allerdings sind jetzt die Pass- und Laufwege nicht mehr vorgegeben, sondern können kreativ entwickelt und variiert werden.
- Bedingung: Nach spätestens 6 Pässen muss der Abschluss erfolgen.



Foto: Axel Heimken

BEACHT

Die Kreativität wird gesteigert, wenn der zweite Torwart den Spielzug per Abwurf/ Abstoß aus dem 'eigenen' Tor eröffnet.

SCHLUSSTEIL: Freies Spiel (30 Minuten)**KOMMENTAR ZU DEN TRAININGSWOCHEN 4 UND 5****WARTEN UND VORBEREITEN AUF DEN RÜCKRUNDENSTART**

Trainingswoche 4 betont vor allem die konditionellen Fähigkeiten spezielle Ausdauer und Schnelligkeit. Und das ausgerechnet zur Karnevalszeit? Klar, zwar wissen wir alle, dass so mancher unserer Kicker gerade an Weiberfastnacht, Karnevalssamstag und Rosenmontag etwas außer Form ist, weil er andere 'taktische' Schwerpunkte gesetzt hat, doch gerade deshalb ist es sinnvoll, ein relativ intensives, aber motivierendes Training durchzuführen. Schließlich geht es in weniger als 14 Tagen wieder los.

Die letzte Woche vor dem Saisonstart greift dann wieder die Themen Spieleröffnung und -aufbau auf. Und anders als in der Sommervorbereitung, als Standardsituationen häufiger geübt wurden (bei schönem Wetter ist es einfach angenehmer, früher auf dem Trainingsplatz zu stehen), werden jetzt auch noch einmal zwei Schnellkurse in puncto Frei- und Eckstöße verordnet.

Die Belastungen sind durchweg eher kurz und intensiv, um die notwendige 'Spritzigkeit' herauszuarbeiten.

Ein gutes Jahr 2006
Jetzt Katalog anfordern
Tel. 08191-6048 Fax 08191-65578

nike Trainingsball

nur **12,00**

Best.Nr. 6001
nike Trainingsball
Größen: 4, 5, 12,00 €

erima Polyesteranzug

ab **27,95**

Best.Nr. 40256 erima Polyesteranzug mit HAAS-Logo auf der Brust aus 100% Polyester für Training und Freizeit.
Farben: gelb/marine/weiß (01), orange/schwarz/weiß (04), rot/marine/weiß (05), grau/schwarz/weiß (06), grün/schwarz/weiß (07), royal/schwarz/weiß (08), marine/royal/gelb (09).
Größen: 00, 0, 1, 2, 3 **27,95 €**
4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 **31,95 €**
GRATIS: ab 10 Stück Ihr Vereinsname auf der Brust über dem HAAS-Logo in weiß.

masita Sporttasche

nur **15,95**

Best.Nr. 5327 masita Sporttasche aus 100% Polyester 600D, mit großem Bodenfach. Farbe: anthrazit/schwarz (19).
AUSLAUFMODELL, nur solange Vorrat reicht.
Größe: Senior (52 x 27 x 48 cm) **15,95 €**
GRATIS: ab 10 Stk mit Vereinsname (ca. 10 cm lang) weiß.

jako Rucksack Best.Nr. 5405
ab 10 Stück mit Vereinsname nur **7,50 €**

masita Feldspielerhandschuhe Best.Nr. 5409 nur **6,95 €**

nike Trikot Best.Nr. 5316 ab **9,95 €**

Medaille mit 30 Buchstaben Text, Emblem und Kordel ab **0,99 €**

SPORT HAAS
Thomas-Morus-Str. 2-4 86916 Kaufering
Tel. 0 81 91 - 60 48 Fax - 6 55 78
www.sport-haas.de / info@sport-haas.de