

MUSTERTRAININGSEINHEIT

CORONA-TRAINING



NAME:

Maik Halemeier

SCHWERPUNKT:

Verbesserung des Spielaufbaus

KONKRET:

Für eine Kleingruppe 1 Trainer, 1 TW + 4 Feldspieler
positionsunabhängig



GRUNDAUFBAU

Name: Maik Halemeier | Thema: Verbesserung der Ballkontrolle (positionsunabhängig)

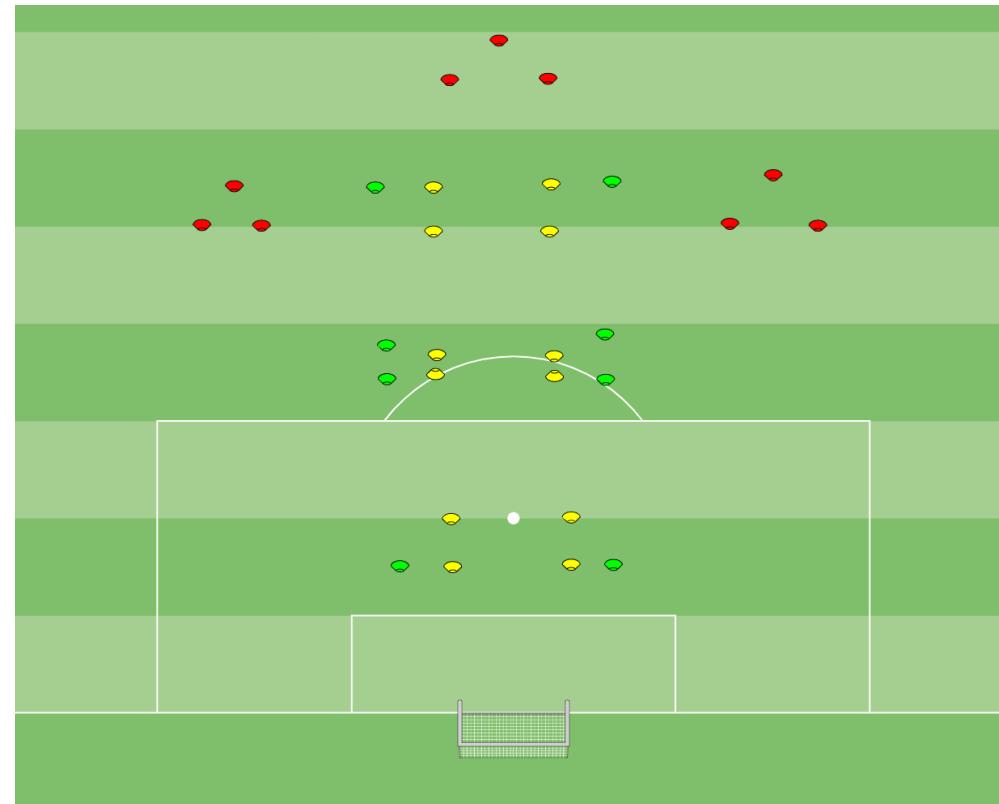


BEZEICHNUNG

Grundaufbau für ein Training auf einer Platzhälfte

ORGANISATION

- › Erwärmung - Aktivierung: grüne Markierungen
- › Ballkontrolle Battle: rote Markierungen
- › Steil-Klatsch-Zentrum: gelbe Markierungen
- › Steil-Klatsch-Zentrum mit Störspieler: gelb Markierungen
- › 4gg4+TW: grüne Markierungen



ERWÄRMUNG - AKTIVIERUNG

Name: Maik Halemeier | Thema: Aktivierung nach ausgewählten Trainingsübungen von FIFA 11+



BEZEICHNUNG

- › FIFA 11+
- › Markierungsabstand wie unter 1 beschrieben für alle Übungen 6 m auseinander positionieren
- › Durchführung der Übungen der Reihe nach den Zahlen aufsteigend

1 LAUFEN GERADEAUS

6–10 Markierungen sind im Abstand von ca. 5–6 m in zwei parallelen Linien aufgestellt. Zwei Spieler starten gleichzeitig an der ersten Markierung und laufen gemeinsam zur letzten Markierung. Innen an den Markierungen hin- und ausen zurücklaufen. Tempo auf dem Rückweg je nach Aufwärmstatus langsam steigern. **2 Mal.**

2 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH AUSSEN

Zur ersten Markierung gehen oder locker laufen, dort stehen bleiben. **Knie nach vorne anheben, zur Seite führen** und Bein absetzen. Bei der nächsten Markierung mit dem anderen Bein. **2 Mal.**

3 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH INNEN

Zur ersten Markierung gehen oder locker laufen, dort stehen bleiben. **Knie seitlich anheben, nach vorne führen** und Bein absetzen. Bei der nächsten Markierung mit dem anderen Bein. **2 Mal.**

6 LAUFEN VOR UND ZURÜCK SPRINTEN

Zur zweiten Markierung **sprinten** und **rückwärts zur ersten Markierung zurück sprinten**, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Dann wieder zwei Markierungen nach vorne und eine zurück sprinten und so den Parcours durchlaufen. Mit kleinen, schnellen Schritten sprinten. **2 Mal.**

12 SRINGEN SPRÜNGE NACH OBEN

Ausgangsposition: Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Hände nach Belieben in die Hüften stemmen.
Übung: Als ob man sich auf einen Stuhl setzen wollte, Hüfte und Knie langsam beugen, bis die Knie einen rechten Winkel bilden. Position 2 Sek. halten. Die Knie nicht nach innen einknicken lassen. Aus dieser Position so hoch wie möglich springen. Weich auf den Vorfüßen landen, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal.**

12 SRINGEN SPRÜNGE ZUR SEITE

Ausgangsposition: Auf einem Bein stehen, Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne neigen, Knie und Hüfte leicht beugen.
Übung: Vom Standbein ca. 1 m seitwärts auf das andere Bein springen. Weich auf dem Vorfuss landen, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Knie nicht nach innen einknicken lassen. Bei jedem Sprung das Gleichgewicht behalten. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal.**

ERWÄRMUNG - SPIelen

Name: Maik Halemeier | Thema: Verbesserung der Ballkontrolle (positionsunabhängig)



BEZEICHNUNG

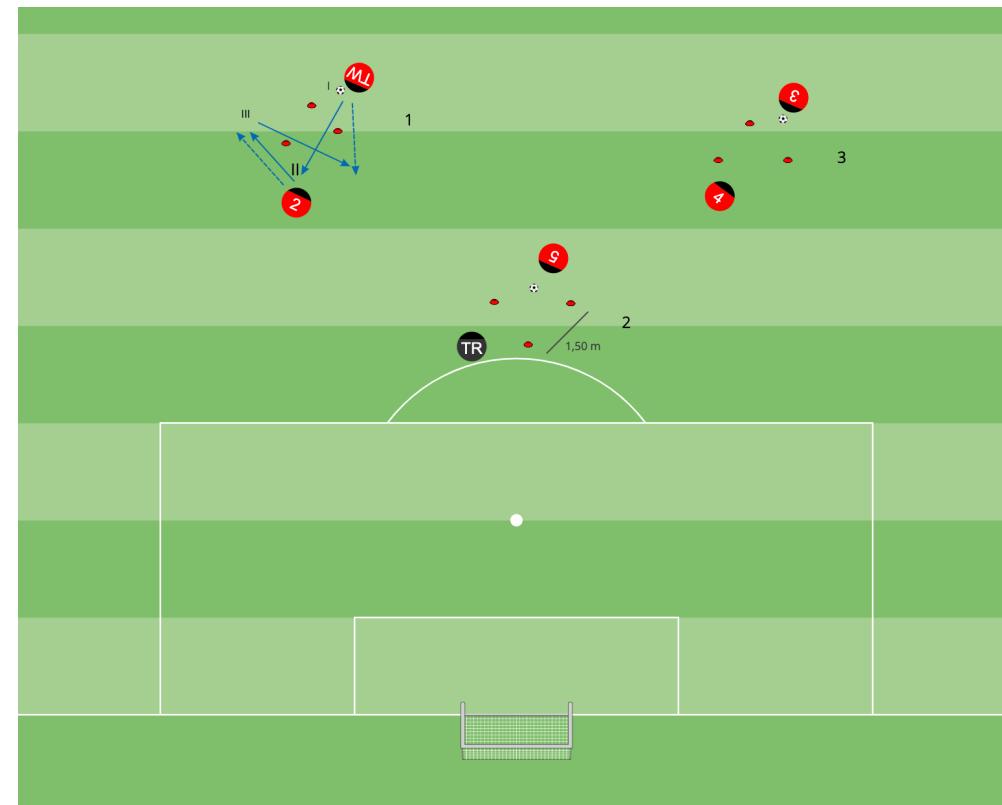
- › Ballkontrolle Battle

ORGANISATION

- › Drei 2er Gruppen, der Trainer spielt mit
- › Es muss mit 2 Ballkontakte gespielt werden
- › Nach der Ballmitnahme muss durch ein anderes Hütchentor dem Gegner der Ball zurück gespielt werden
- › Fehler: nicht durch anderes Hütchentor gespielt, oder Hütchen abgeschossen, Punkt für den Anderen
- › Spielzeit ca. 30 - 45 sec. – der äußere Spieler der Paare wechselt im Uhrzeigersinn die Position, der Andere bleibt beim Feld.
- › 5 Durchgänge. Jeder zählt seine Punkte (gewonnen 3 Punkte, unentschieden 1 Punkt, verloren 0 Punkte)
- › Bei Punktgleichheit nach 5 Runden, wird der Sieger durch Schnick, Schnack, Schnuck ermittelt.

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › 1. Kontakt in die Bewegung, um einen guten Passwinkel zum Durchspielen eines anderen Hütchentores zu erreichen.
- › Fußspitze bei der Ballkontrolle nach oben.



MUSTERTRAININGSEINHEIT – CORONA-TRAINING



HAUPTTEIL - ÜBEN

Name: Maik Halemeier | Thema: Verbesserung des Passspiels (steil-klatsch) im Zentrum

BEZEICHNUNG

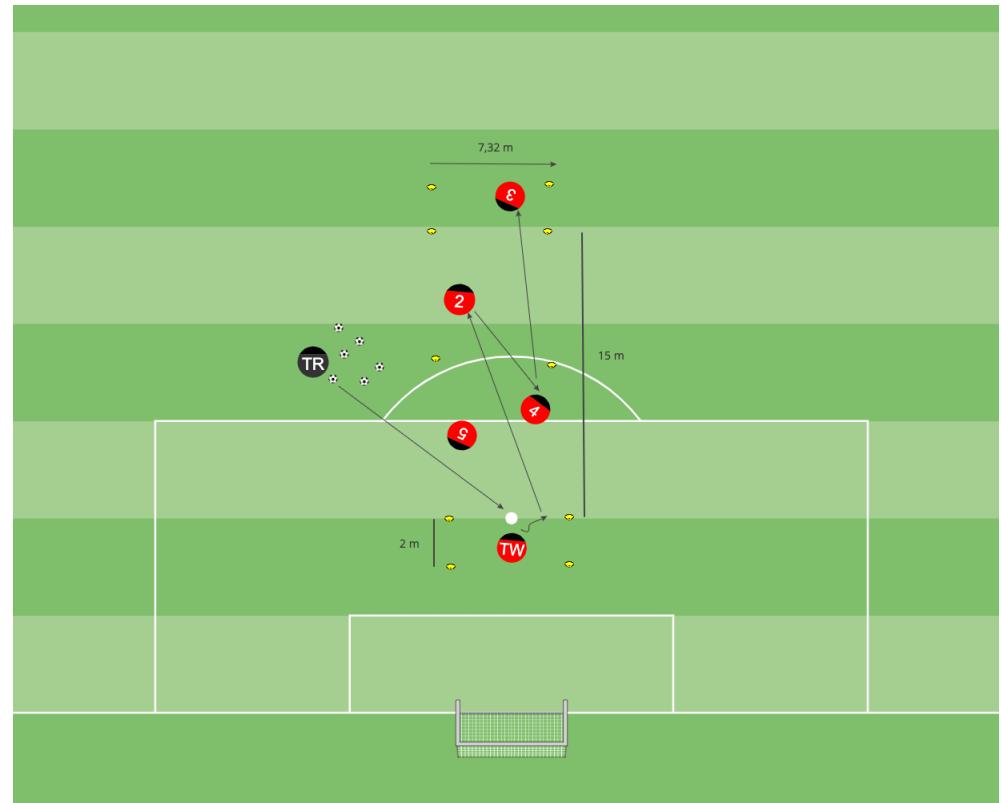
- ## › Steil-Klatsch im Zentrum

ORGANISATION

- › Passen von einer Frontseite zur anderen Frontseite
 - › Schwerpunkt: Steil-Klatsch – mehrere Ebenen besetzen
 - › Der TW bleibt auf seiner Position
 - › Die Frontseite in Spielrichtung wird von dem Spieler besetzt, der am nächsten zu ihm positioniert war, als dieser den Ball bekommen hat (hier = r2)
 - › Variante: 2 Bälle

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Kopf oben und Blickkontakt zum Passempfänger!
 - › Möglichst 4 Ebenen besetzen – möglichst die tiefste Position anspielen (aber nicht die andere Frontseite direkt)
 - › Freies Passfenster finden!
 - › so scharf wie nötig, so präzise wie möglich passen!
 - › Wenn möglich mit dem 1. Ballkontakt klatschen lassen!



HAUPTTEIL - SPIELEN



Name: Maik Halemeier | Thema: Verbesserung des Passspiels (steil-klatsch) im Zentrum

BEZEICHNUNG

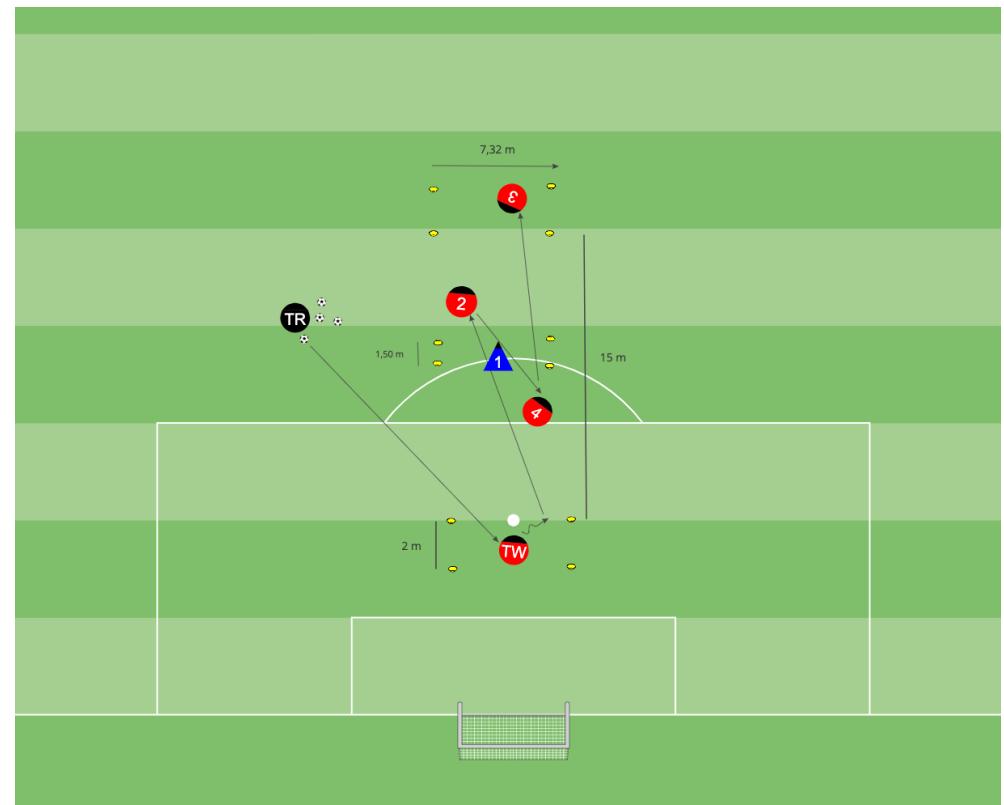
- › Steil-Klatsch im Zentrum mit Störspieler

ORGANISATION

- › Passen von einer Frontseite zur anderen Frontseite
- › B1 als Störspieler, Balleroberung nur in seiner Zone, dann Trainer anspielen. Nach 2 Balleroberungen Wechsel, höchstens 1,5 min.
- › Chipball möglich, Frontspieler: 3 mal Ball hochhalten oder direkte Ablage auf r2.
- › Variante: Feldbreite variieren, damit Schwierigkeitsgrad flexibel anpassen.
- › Flacher Pass wird mit 2 Punkten belohnt

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Passgeber beide Lösungen im Blick – flach oder Chip!
- › Freies Passfenster finden – Offenheit für beide Lösungen!
- › Passschärfe anpassen
- › Positionierung: so breit wie nötig, so tief wie möglich
- › Chipball – Technikdetails beachten



SCHLUSS - SPIELEN

Name: Maik | Thema: Verbesserung des Passspiels (positionsunabhängig)



BEZEICHNUNG

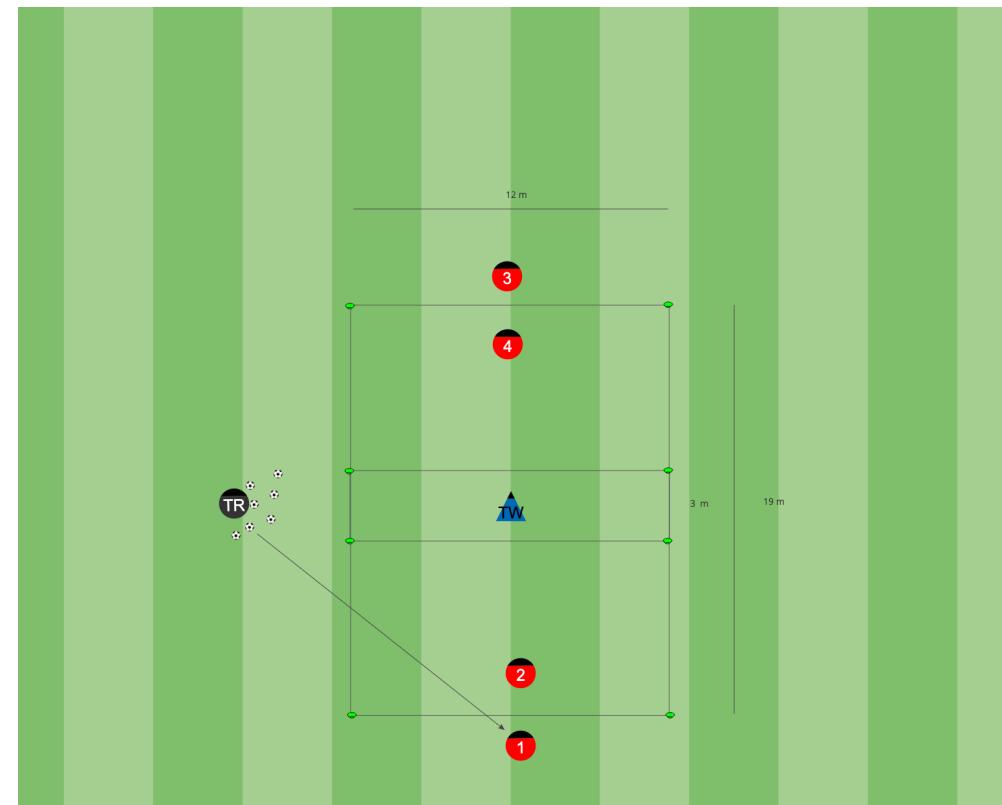
- › 4ggTW

ORGANISATION

- › ROT spielt im 4ggTW (Maximale Belastung: 45s)
- › Ziel: von der einen Hälfte in die andere Hälfte kombinieren:
- › Punkterzielung wie in vorherigen Trainingsformen:
 - › r1 auf r3 Chipball
 - › r1 auf r3 flach mit klatsch r4
 - › r1 auf r4 flach mit klatsch auf r2 und tiefen Ball auf r3
- › In jeder Pause die 2er Konstellationen verändern
- › Torwart: Handspiel erlaubt, verhindert die Durchspiele in der Zone

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Passgeber alle Lösungen im Blick – beste Lösung!
- › so breit wie nötig, so tief wie möglich
- › Kein Druck = kein Pass
- › Spielen und sofort Gehen und wieder anbieten
- › ggf. Positionswechsel



MUSTERTRAININGSEINHEIT

CORONA-TRAINING



NAME:

Maik Halemeier

SCHWERPUNKT:

Verbesserung des Spielaufbaus

KONKRET:

Mannschaftstraining 2 TW + 14 Feldspieler
positionsunabhängig



GRUNDAUFBAU

Name: Maik Halemeier | Thema: Verbesserung der Ballkontrolle (positionsunabhängig)

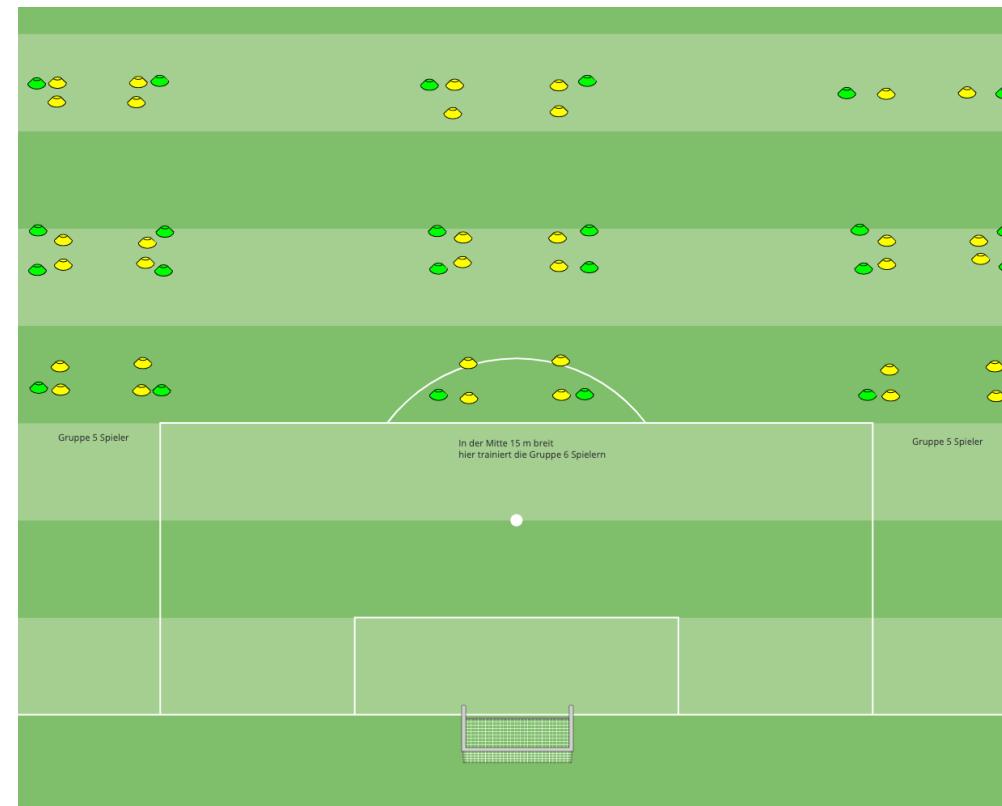


BEZEICHNUNG

Grundaufbau für ein Training auf einer Platzhälfte

ORGANISATION

- › Erwärmung - Aktivierung: grüne Markierungen 3 Gruppen
- › Ballkontrolle Battle: rote Markierungen (siehe Seite 11, sie werden nach dem Teil von den Spielern, die sich an dem jeweiligen Feld befinden, abgeräumt).
- › Steil-Klatsch-Zentrum: gelbe Markierungen
- › Steil-Klatsch-Zentrum mit Störspieler: gelb Markierungen
- › 4gg4+TW: grüne Markierungen



ERWÄRMUNG - AKTIVIERUNG

Name: Maik Halemeier | Thema: Aktivierung nach ausgewählten Trainingsübungen von FIFA 11+



BEZEICHNUNG

- › FIFA 11+
- › Markierungsabstand wie unter 1 beschrieben für alle Übungen 6 m auseinander positionieren
- › Durchführung der Übungen der Reihe nach den Zahlen aufsteigend

1 LAUFEN GERADEAUS



6–10 Markierungen sind im Abstand von ca. 5–6 m in zwei parallelen Linien aufgestellt. Zwei Spieler starten gleichzeitig an der ersten Markierung und laufen gemeinsam zur letzten Markierung. Innen an den Markierungen hin- und ausen zurücklaufen. Tempo auf dem Rückweg je nach Aufwärmstatus langsam steigern. **2 Mal.**

2 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH AUSSEN



Zur ersten Markierung gehen oder locker laufen, dort stehen bleiben. **Knie nach vorne anheben, zur Seite führen** und Bein absetzen. Bei der nächsten Markierung mit dem anderen Bein. **2 Mal.**

3 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH INNEN



Zur ersten Markierung gehen oder locker laufen, dort stehen bleiben. **Knie seitlich anheben, nach vorne führen** und Bein absetzen. Bei der nächsten Markierung mit dem anderen Bein. **2 Mal.**

6 LAUFEN VOR UND ZURÜCK SPRINTEN



Zur zweiten Markierung **sprinten** und **rückwärts zur ersten Markierung zurück sprinten**, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Dann wieder zwei Markierungen nach vorne und eine zurück sprinten und so den Parcours durchlaufen. Mit kleinen, schnellen Schritten sprinten. **2 Mal.**

12 SRINGEN SPRÜNGE NACH OBEN



Ausgangsposition: Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Hände nach Belieben in die Hüften stemmen.
Übung: Als ob man sich auf einen Stuhl setzen wollte, Hüfte und Knie langsam beugen, bis die Knie einen rechten Winkel bilden. Position 2 Sek. halten. Die Knie nicht nach innen einknicken lassen. Aus dieser Position so hoch wie möglich springen. Weich auf den Vorfüßen landen, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal.**

12 SRINGEN SPRÜNGE ZUR SEITE



Ausgangsposition: Auf einem Bein stehen, Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne neigen, Knie und Hüfte leicht beugen.
Übung: Vom Standbein ca. 1 m seitwärts auf das andere Bein springen. Weich auf dem Vorfuss landen, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Knie nicht nach innen einknicken lassen. Bei jedem Sprung das Gleichgewicht behalten. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal.**

ERWÄRMUNG - SPIelen

Name: Maik Halemeier | Thema: Verbesserung der Ballkontrolle (positionsunabhängig)



BEZEICHNUNG

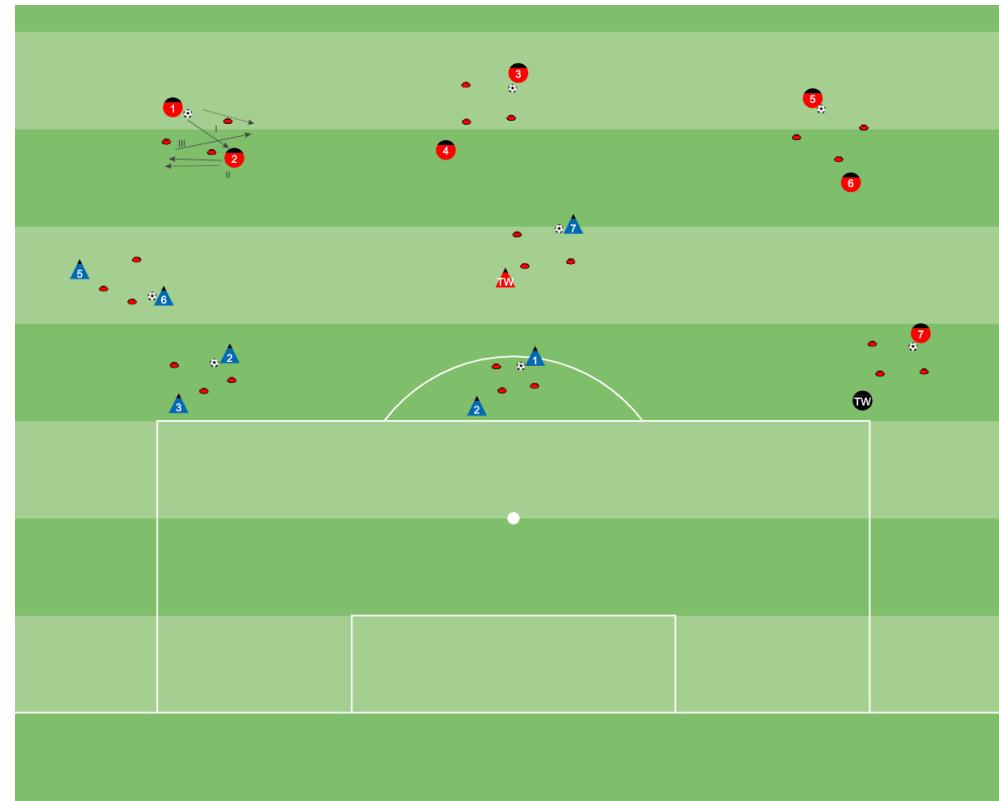
- › Ballkontrolle Battle

ORGANISATION

- › 8, 2 er Gruppen, aufgeteilt an die Hütchen
- › Es muss mit 2 Ballkontakte gespielt werden
- › Nach der Ballmitnahme muss durch ein anderes Hütchentor dem Gegner der Ball zurück gespielt werden
- › Fehler: nicht durch anderes Hütchentor gespielt, oder Hütchen abgeschossen, Punkt für den Anderen
- › Spielzeit ca. 30 - 45 sec. – Championsleague, Felderwechsel: Gewinner-aufsteigende Zahlen, Verlierer-absteigende Zahlen, Feld 1: Verlierer bleibt stehen, Championsleague: Gewinner bleibt stehen.
- › 2 x 4 Durchgänge (Pause 4 min. Halbzeit). Bei Punktgleichheit nach Ende des Durchgangs wird der Sieger durch Schnick, Schnack, Schnuck ermittelt.

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › 1. Kontakt in die Bewegung um einen guten Passwinkel zum Durchspielen eines anderen Tores zu erreichen.
- › Fußspitze bei der Ballkontrolle nach oben.



HAUPTTEIL - ÜBEN

Name: Maik Halemeier | Thema: Verbesserung des Passspiels (steil-klatsch) im Zentrum



BEZEICHNUNG

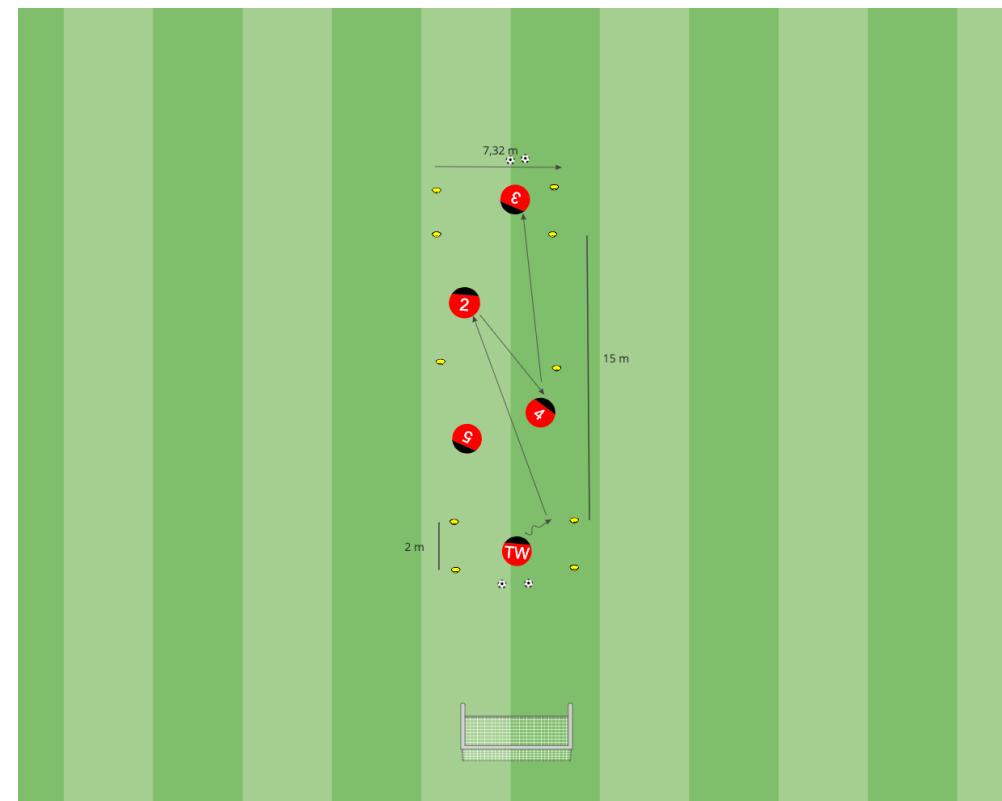
- > Steil-Klatsch im Zentrum

ORGANISATION

- > Passen von einer Frontseite zur anderen Frontseite
- > Schwerpunkt: Steil-Klatsch – mehrere Ebenen besetzen
- > Der TW bleibt auf seiner Position
- > Die Frontseite in Spielrichtung wird von dem Spieler besetzt, der am nächsten zu ihm positioniert (r2) war, als dieser den Ball bekommen hat, 2 Gruppen mit 5, eine Gruppe mit 6 (einer mehr im Feld)
- > Flacher Pass wird mit 2 Punkten belohnt
- > Variante: 2 Bälle

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- > Kopf oben und Blickkontakt zum Passempfänger!
- > Möglichst 4 Ebenen besetzen – möglichst die tiefste Position anspielen (aber nicht die andere Frontseite direkt)
- > Freies Passfenster finden!
- > so scharf wie nötig, so präzise wie möglich passen!
- > Wenn möglich mit dem 1. Ballkontakt klatschen lassen!



HAUPTTEIL - SPIELEN



Name: Maik Halemeier | Thema: Verbesserung des Passspiels (steil-klatsch) im Zentrum

BEZEICHNUNG

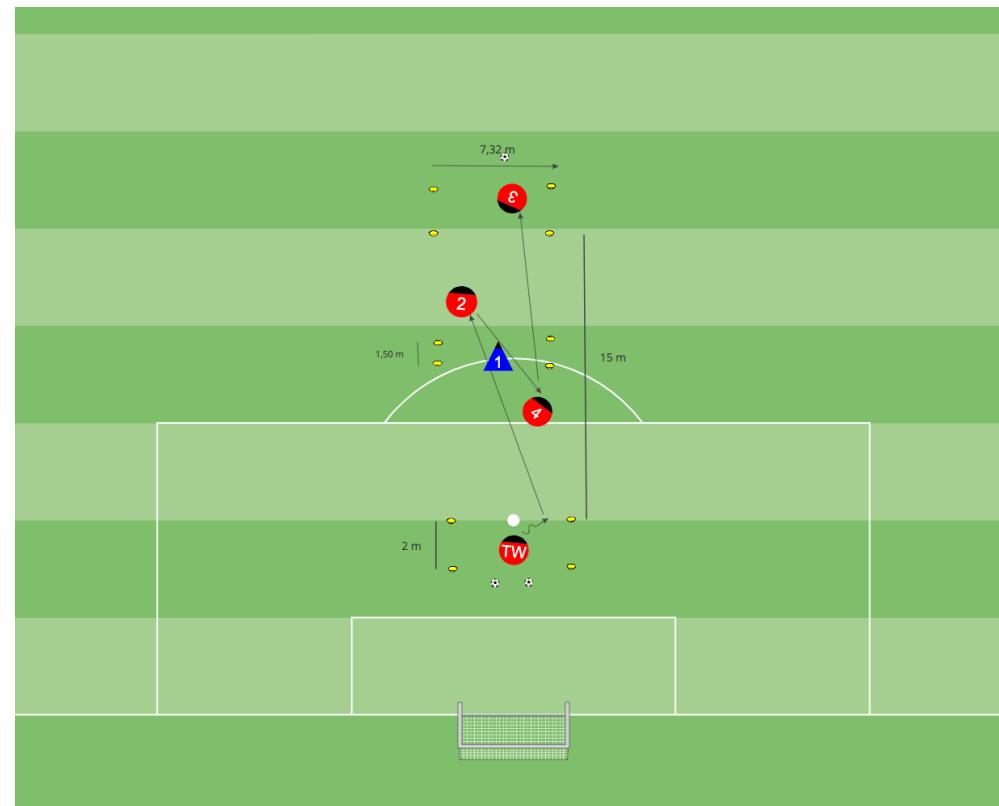
- › Steil-Klatsch im Zentrum mit Störspieler

ORGANISATION

- › Passen von einer Frontseite zur anderen Frontseite
- › B1 als Störspieler, Balleroberung nur in seiner Zone, Nach 2 Balleroberungen Wechsel, höchstens 1,5 min.
- › Chipball möglich, Frontspieler: 3 mal Ball hochhalten oder direkte Ablage auf r2.
- › Variante: Feldbreite variieren, damit Schwierigkeitsgrad flexibel anpassen. 2 Gruppen mit 5, eine Gruppe mit 6 (zwei auf der Linie)
- › Flacher Pass wird mit 2 Punkten belohnt

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Passgeber beide Lösungen im Blick – flach oder Chip!
- › Freies Passfenster finden – Offenheit für beide Lösungen!
- › Passschärfe anpassen
- › Positionierung: so breit wie nötig, so tief wie möglich
- › Chipball – Technikdetails beachten



SCHLUSS - SPIELEN

Name: Maik | Thema: Verbesserung des Passspiels (positionsunabhängig)



BEZEICHNUNG

- › 4ggTW

ORGANISATION

- › ROT spielt im 4ggTW (Maximale Belastung: 45s)
- › Ziel: von der einen Hälfte in die andere Hälfte zu kombinieren:
- › Punkterzielung wie in vorherigen Trainingsformen:
 - › r1 auf r3 Chipball
 - › r1 auf r3 flach mit klatsch r4
 - › r1 auf r4 flach mit klatsch auf r2 und tiefen Ball auf r3
- › In jeder Pause 2er Konstellationen verändern
- › Torwart: Handspiel erlaubt, verhindert die Durchspiele in der Zone
- › 2 Gruppen mit 5 (Störspieler TW), eine Gruppe mit 6 (zwei Feldspieler auf der Linie)

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Passgeber alle Lösungen im Blick – beste Lösung!
- › so breit wie nötig, so tief wie möglich
- › Positionswechsel
- › Pass so scharf wie nötig, so präzise wie möglich

