

Trainingsblatt: Praxis Fortbildung GFT Oberfranken, Hallstadt, 01.04.2022

Verein: GFT Oberfranken/ JFG GW Frankenwald	Datum: Fr., 01.04.22, 18:15	Altersklasse: U15 (JG 2007)
Schwerpunkt: Trainieren im Team am Bsp. Variable und präzise TA unter Druck		Spielerzahl: 16+2
Trainer: Michael Urbansky		

Phase/Inhalt	Organisation	Ablauf/ Variation	Kriterien/ Coaching
Einstimmen (EINFÜHREN): 10 min			
Übungsform TA nach seitlicher Eingabe		<ul style="list-style-type: none"> zum Aufwärmen Präzision vor Tempo beide Teams nacheinander (Start bei TA) Wechsel von 1 (TA) -> 2 (1 Seite zu) -> 3 (seitl. Zuspiel) Alle drei Trainer coachen parallel zu ihren Schwerpunkten: <ul style="list-style-type: none"> Techniktrainer: 1. Kontakt, Pass- und Schusstechnik Taktiktrainer: Anbieten & Freilaufen, Timing) Mentaltrainer: Überzeugung & Konsequenz beim Torerfolg) 	Außen: <ul style="list-style-type: none"> Passqualität (Querpass über Standbein) Entscheidung Quer-/ Rückpass nach Verhalten DEF Innen: <ul style="list-style-type: none"> Entscheidung Freilaufen in der Box nach Verhalten DEF TA nach seitlicher Eingabe
Hauptteil (SCHULEN): 45 min			
Spielform 2v2 „Kroos vs Gnbry)		<ul style="list-style-type: none"> Feldgröße: 10m x 20m Freies Spiel TW darf im Ballbesitz nur 1x angespielt werden Tore mittels Dribbling durch Stangentore oder TA Großtor nach Dribblingtor Möglichkeit des Querpass auf Großtor Individualisierungsmöglichkeit: "Gnbry" freies Spiel; "Kroos" mit max. 3 Kontakten	<ul style="list-style-type: none"> 1v1 off Anbieten/ Freilaufen Passqualität/ Querpass Freilaufen in der Box TA nach seitlicher Eingabe
Übungsform I 1v1 Diago		<ul style="list-style-type: none"> Feldgröße: ca. 7m x 15m Torabschluss auf 2 Minitore nur aus den eigenen beiden Feldern möglich (Spieler Rot aus gelben Feldern in gelbe Tore, Spieler grau aus roten Feldern in rote Tore) (2 diagonale Felder - 2 kleine, entfernte Minitore) Variation: Ausgangsposition (gleiche Felder/ unterschiedliche Felder, Anspiel von außen...)	<ul style="list-style-type: none"> 1v1 off kurze Distanz (Gegner zum Bewegen bringen) TA über das Standbein (Querpass)
Übungsform III 1v1 auf Pylonen		<ul style="list-style-type: none"> Feldgröße: 6m x 10m Ziel: Um- oder Anschießen der Pylonen Schuss nur aus der eigenen Hälfte möglich Ballwechsel bei Block & Fehlschuss TE off.: Passtechnik, Passen im Winkel TE def.: Blocktechnik Variation: Eindribbeln seitlich Individualisierungsmöglichkeiten: Veränderung Anordnung/ Distanz Pylonen (Präzision vs Schärfe bzw. Links-/ Rechtsfuß)	OFF: <ul style="list-style-type: none"> 1v1 off kurze Distanz (Gegner zum bewegen bringen) PassQ/ Pass über Standbein/ Präzision DEF: <ul style="list-style-type: none"> Fußarbeit Blocktechnik (zum Ball!)
Schlussenteil (ANWENDEN): 20 min			
Spielform I		<ul style="list-style-type: none"> Anspiel von TW auf einen der beiden Spieler in der Box > Ziel Ball sichern und TA auf Tor wenn der Ball zu einem Mitspieler nach außen gepasst wird, ist das Feld für alle frei (3sec Zeit bis TA) Variation: auf 2 Tore mit klarer Spielrichtung 	<ul style="list-style-type: none"> s.o. Anwendung in Spielform Alle drei Trainer parallel zu ihren Schwerpunkten: <ul style="list-style-type: none"> Techniktrainer: 1. Kontakt, Pass- und Schusstechnik Taktiktrainer: Anbieten & Freilaufen, Timing) Mentaltrainer: Überzeugung & Konsequenz beim Torerfolg)
Spielform II (optional)		<ul style="list-style-type: none"> Abschlusspielform im 4v4 oder 5vs5 + 2TW ("Zentrum dicht"), d.h. dass sich immer 2/3 Spieler in der Mittelzone befinden müssen Mittelzone sind die verlängerten 5er, mit Abseits (Abseitslinien auf 11er oder 5er variieren) 	<ul style="list-style-type: none"> s.o. Anwendung in Spielform Alle drei Trainer parallel zu ihren Schwerpunkten: <ul style="list-style-type: none"> Techniktrainer: 1. Kontakt, Pass- und Schusstechnik Taktiktrainer: Anbieten & Freilaufen, Timing) Mentaltrainer: Überzeugung & Konsequenz beim Torerfolg)