

MUSTERTRAININGSEINHEIT

# CORONA-TRAINING



**NAME:**

Thomas Roy

**SCHWERPUNKT:**

Entscheidungstraining 5 Spieler / 1 Trainer

**KONKRET:**

Ziel: Schärfung der Wahrnehmung, Beschleunigung der Entscheidung und Präzisierung taktischer Verhaltensweisen



# VORÜBERLEGUNGEN



Name: Thomas Roy    Thema: Schärfung der Wahrnehmung, Beschleunigung der Entscheidung und Präzisierung taktischer Verhaltensweisen

## ORGANISATION

- › Im Trainingsaufbau werden planmäßig Distanzen um die 1,5m für die Spieler zueinander eingehalten.
- › Das Training ist für alle Alters- und Leistungsstufen geeignet und leicht auf die jeweilige Trainingsgruppe anpassbar
- › Es kann auch als Stationstraining für 3x5-9 Spieler auf einem halben Platz durchgeführt werden
- › Das Training kann sowohl als Einheit für 5 Spieler, als auch mit geringen organisatorischen Anpassungen des Spielzonenaufbaus für 5-9 Spieler durchgeführt werden

## BEACHTEN:

- › Das Training spricht durch die integrierten Entscheidungsfindungen nicht nur körperliche, sondern auch mentale Aspekte an
- › Zu Beginn werden sich die Spieler schwer tun, alle gestellten Aufgaben korrekt auszuführen
- › Daher ist es als Bestandteil eines Entwicklungsprozesses, und nicht als „einmaliges“ Training zu verstehen
- › Die technische Ausführung kann bei diesem Training zunächst eine Nebenrolle spielen

# ERWÄRMUNG - EINSTIMMUNG



Name: Thomas Roy    Thema: Schärfung der Wahrnehmung, Beschleunigung der Entscheidung und Präzisierung taktischer Verhaltensweisen

## BEZEICHNUNG

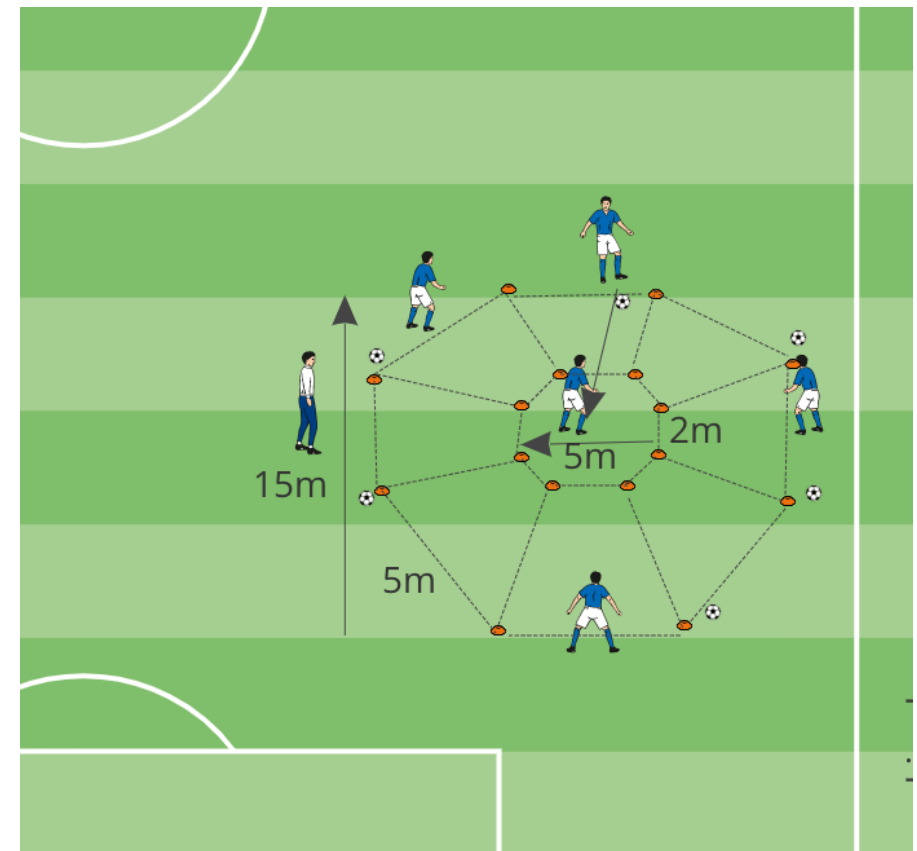
- › Zuspiele im 8-Eck

## ORGANISATION

- › Spieler besetzen zu Beginn 5 verschiedene Zonen, „einer muß“ Zentrum
- › Passspiel durchs Zentrum
- › Variante 1: Freies Positionsspiel
- › Variante 2: Zonenwechsel dem Pass hinterher (Lauf ABC einstreuen)
- › Variante 3: Zonenwechsel anders als Pass – „suche die freie Zone“
- › Variante 4: Suche die freie Zone – Zentrum muss immer besetzt sein
- › Steuerung durch:
- › Ballkontakte: frei, 2, Wechsel 1-2, direkt

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Entscheidungsfindung
- › Positionswechsel nach Abspiel, Suchen einer freien Zone
- › Pass- und Lauftiming!
- › Partner mit Blickkontakt suchen und Verständnis entwickeln!



# ERWÄRMUNG 2 - ENTSCHEIDUNGSTRAINING



Name: Thomas Roy    Thema: Schärfung der Wahrnehmung, Beschleunigung der Entscheidung und Präzisierung taktischer Verhaltensweisen

## BEZEICHNUNG

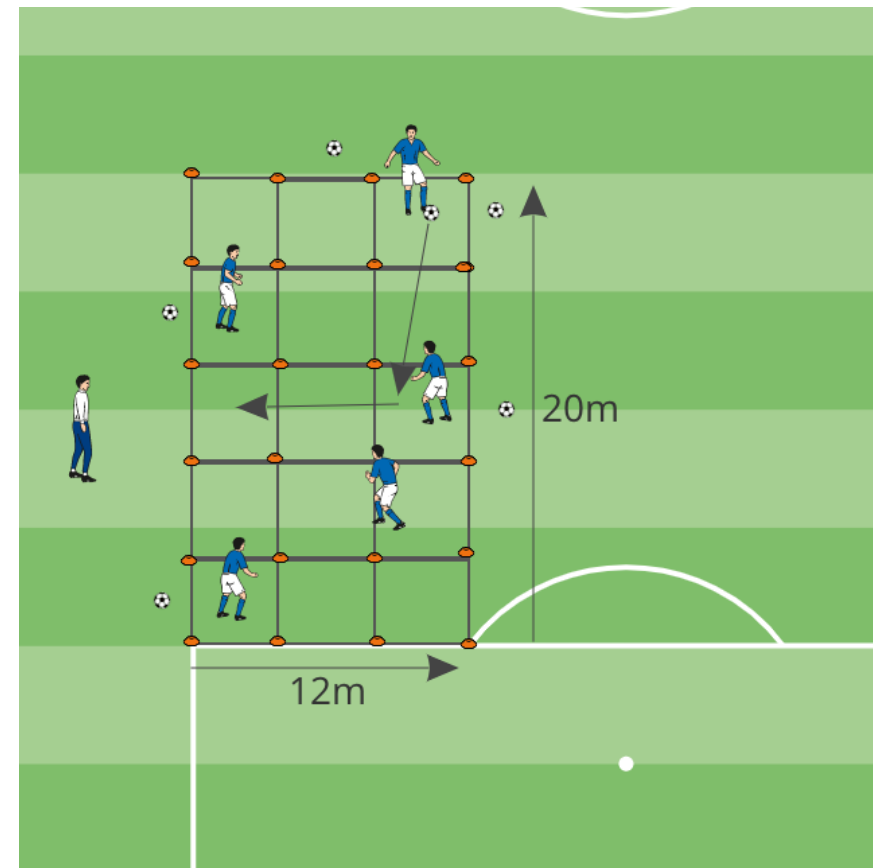
- › Zuspiel im Gitternetz 5x3

## ORGANISATION

- › Spieler besetzen zu Beginn 5 verschiedene Querzonen
- › Passspiel nach freier Wahl, aber nur...
- › Variante 1: gerade, diagonal, gerade-diagonal Pässe
- › Variante 2: mindestens/maximal eine Zone überspielen, zwei Zonen überspielen
- › Variante 3: Nach Pass erfolgt Zonenwechsel in freie Zone quer, längs, diagonal, frei
- › Variante 4: Dribbling mit Ball in freie Zone
- › Steuerung durch:
- › Ballkontakte: frei, 2, Wechsel 1-2, Zonengröße
- › Wettkampf: Zeitmessung - alle Spieler berühren den Ball schnellstmöglich

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Partner mit Blickkontakt suchen und Verständnis entwickeln!
- › Positionswechsel nach Abspiel, Suchen einer freien Zone
- › Pass- und Lauf timing!
- › Entscheidungsfindung, offene Stellung



# HAUPTTEIL – KLEINE SPIELFORM 2+1 GEGEN 2 AUF 4 TORE



Name: Thomas Roy    Thema: Schärfung der Wahrnehmung, Beschleunigung der Entscheidung und Präzisierung taktischer Verhaltensweisen

## BEZEICHNUNG

- › 2+1 gegen 2 auf 4 Passtore

## ORGANISATION

- › Alle 5 Spieler sind fix in ihrer Zone
- › Rot und Blau spielen im Wechsel mit dem Joker auf 2 Minutoren hinter dem Spielfeld
- › Alle Spieler versuchen ein Tor zu erzielen inkl. Joker

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Off: Schnellstmögliche Umsetzung des Passes/Tores
- › Freies Passfenster in der Tiefe finden
- › Offensive Stellung in der Breite und offensives, präzises Passspiel
- › Durch die besondere technisch-taktische Schulung und die gesteigerte Belastung des „Jokers“ ist ein Wechsel dieser Position sinnvoll
- › Def: Gemeinsames Verschieben, Staffellung
- › Zustellen der Passfenster

- › Variation: Trainer spielt Ball ein => schnelles Umschalten

