

MUSTERTRAININGSEINHEIT

# CORONA-TRAINING MIT 18 SPIELERN UND 2 TW



**NAME:**

Stephan Howaldt

**SCHWERPUNKT:** Organisation

**KONKRET:** Stationstraining zu Technik / Taktik



# GRUNDAUFBAU / VORÜBERLEGUNGEN

Name: Stephan Howaldt | Thema: Verbesserung Technik/Taktik



## BEZEICHNUNG

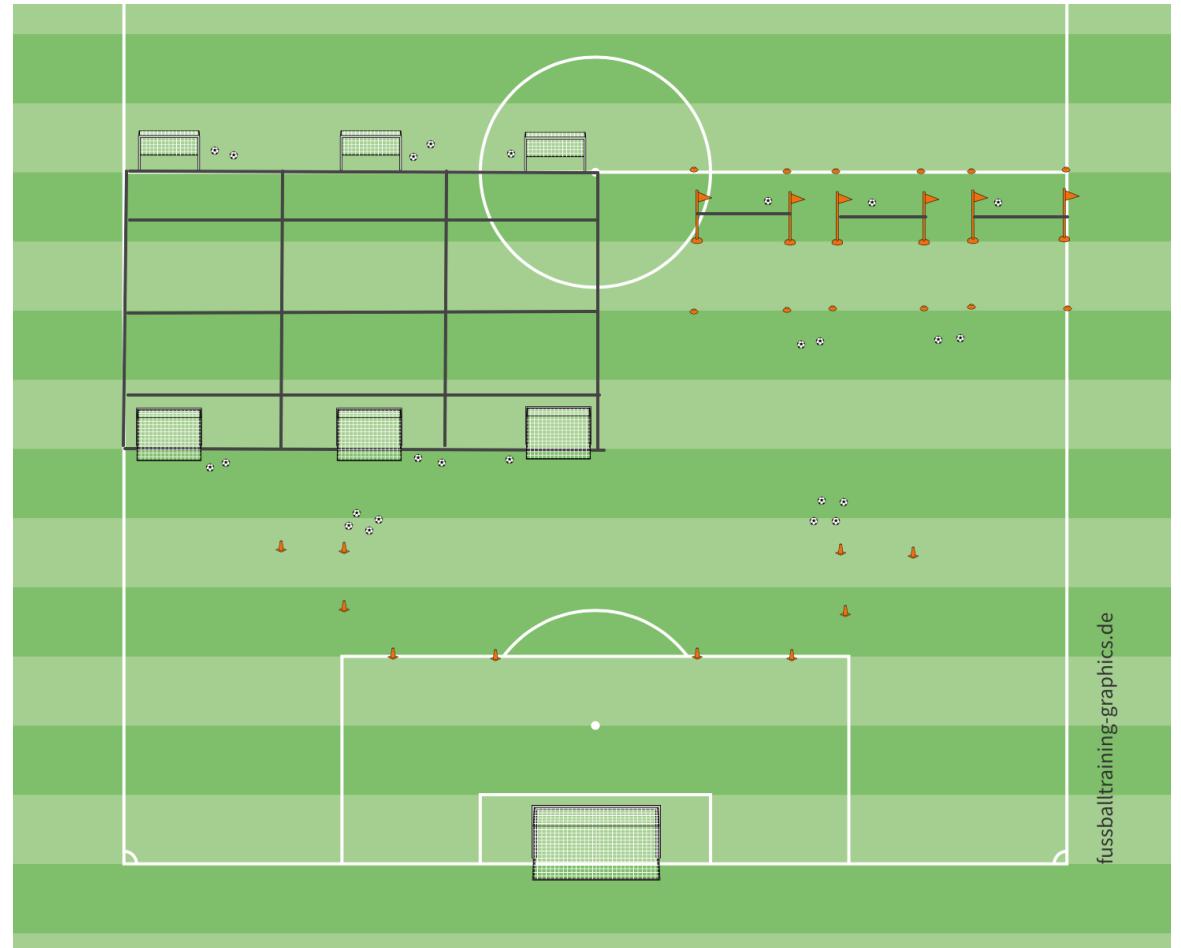
- › Grundaufbau

## ORGANISATION

- › Stationstraining – zu Beginn separates Torwartrunning
- › Spieler kommen in 6er Gruppen nacheinander (jeweils 10 Minuten voneinander getrennt) – da Spieler möglichst einzeln kommen sollen
- › Nach der Erwärmung geht Gruppe 1 zur Station 1 (Fußballtennis) – Gruppe 2 beginnt mit der Erwärmung
- › Nach der Erwärmung geht Gruppe 2 zur Station 1 (Fußballtennis) – Gruppe 1 geht zur Station 2 (Torschuß) – Gruppe 3 beginnt mit der Erwärmung
- › Nach der Erwärmung von Gruppe 3 wird das Feld zur Station 3 (Spielform) – jede Gruppe geht eine Station weiter
- › Jede Gruppe ist zweimal an jeder Station => Verabschiedung der Gruppen nacheinander
- › An jeder Station findet ein Wettkampf Blau gegen Rot statt

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › ...





# ORGANISATION - STATIONSTRAINING

Name: Stephan Howaldt | Thema: Verbesserung Technik/Taktik

## BEZEICHNUNG

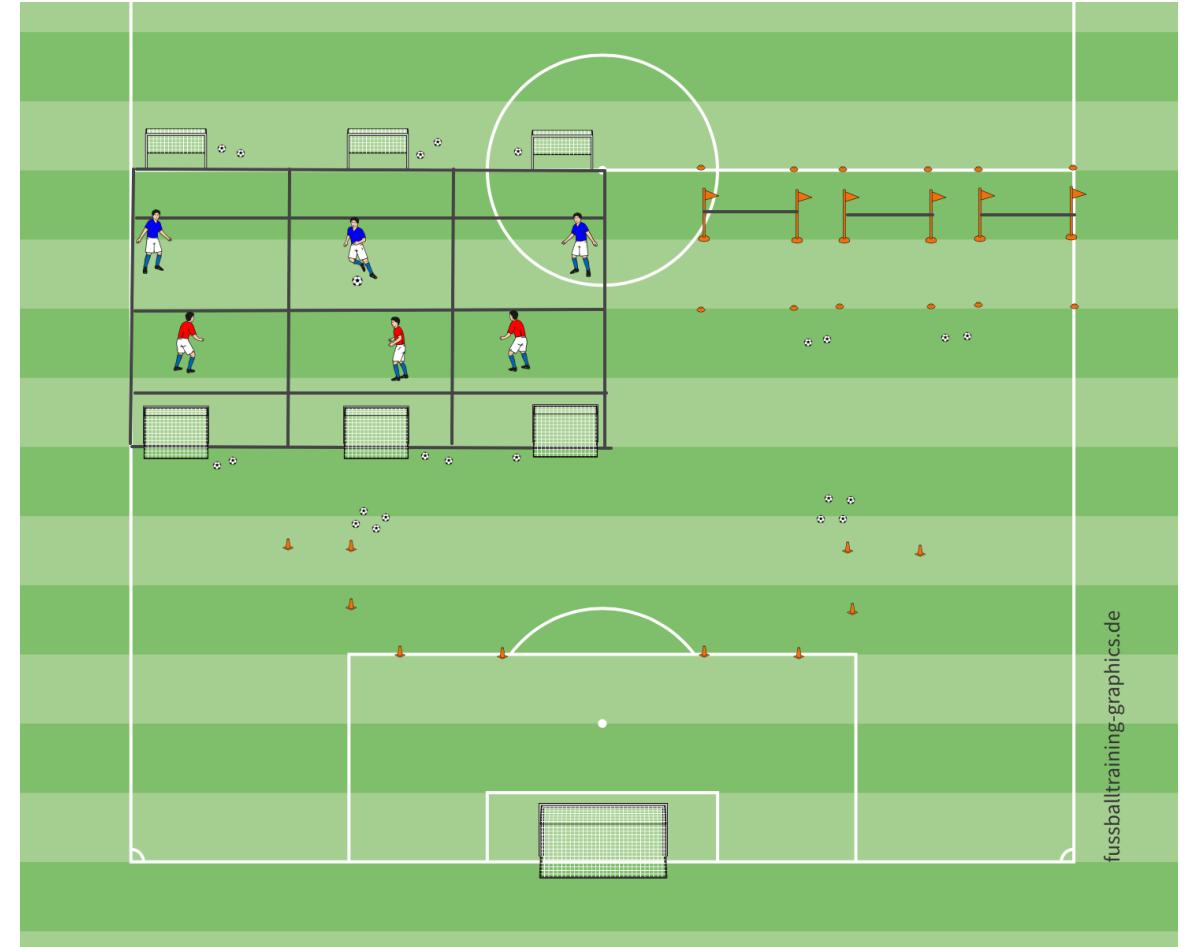
- > 3 Stationen

## ORGANISATION

- > ...
- > ...
- > ...

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- > ...
- > ...
- > ...





# ORGANISATION - STATIONSTRAINING

Name: Stephan Howaldt | Thema: Verbesserung Technik/Taktik

## BEZEICHNUNG

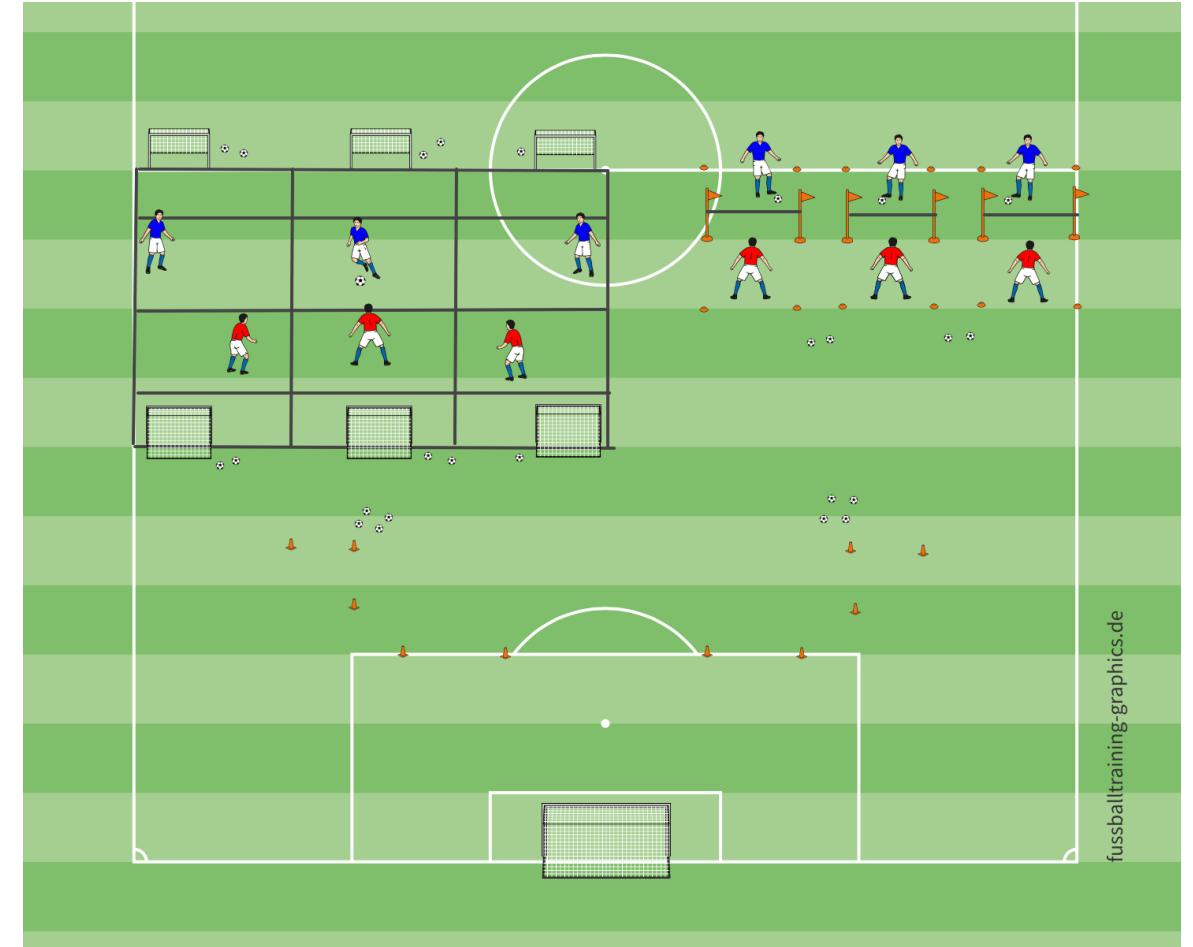
- > 3 Stationen

## ORGANISATION

- > ...
- > ...
- > ...

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- > ...
- > ...
- > ...



# ORGANISATION - STATIONSTRAINING

Name: Stephan Howaldt | Thema: Verbesserung Technik/Taktik



## BEZEICHNUNG

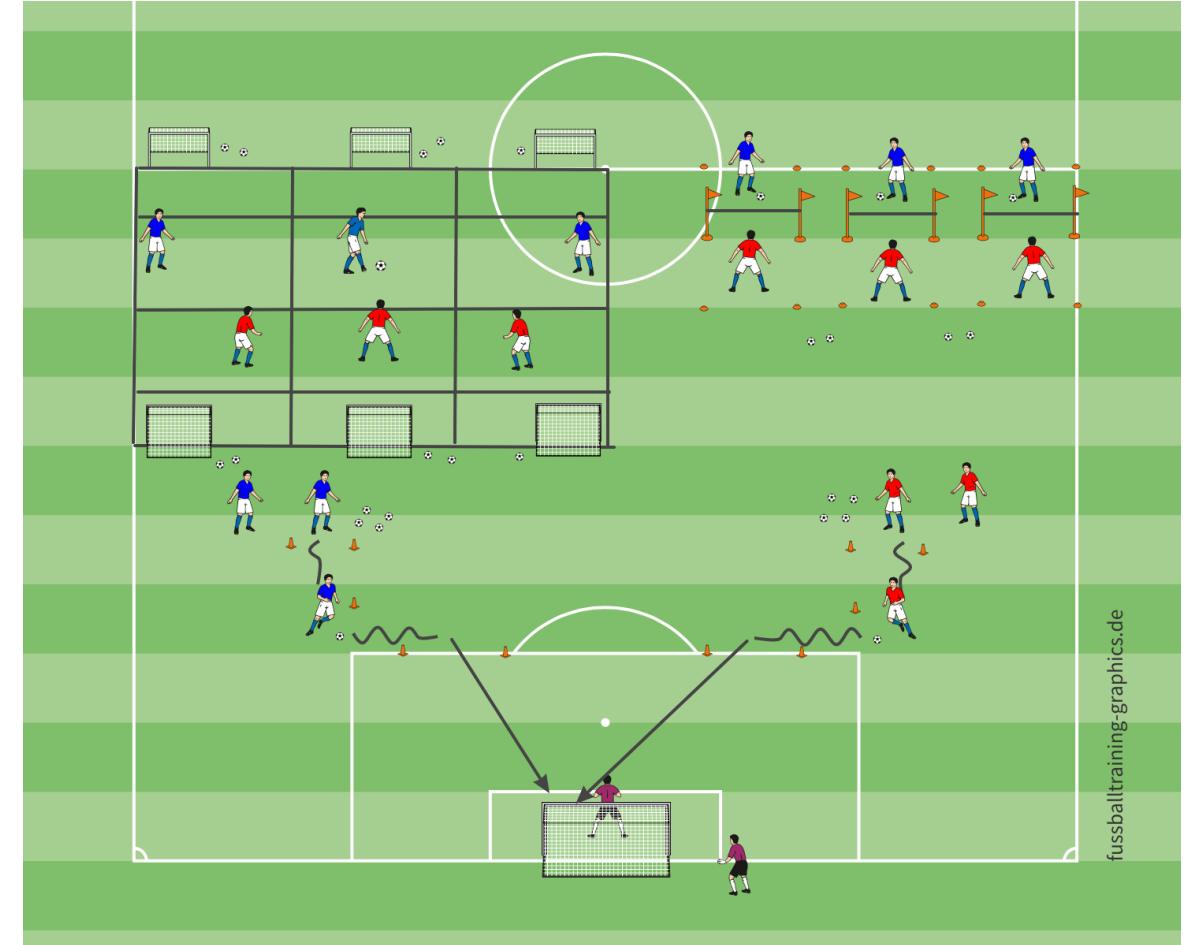
- > 3 Stationen

## ORGANISATION

- > ...
- > ...
- > ...

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- > ...
- > ...
- > ...



# ERWÄRMUNG - AKTIVIERUNG

Name: Stephan Howaldt | Thema: Verbesserung Technik/Taktik



## BEZEICHNUNG

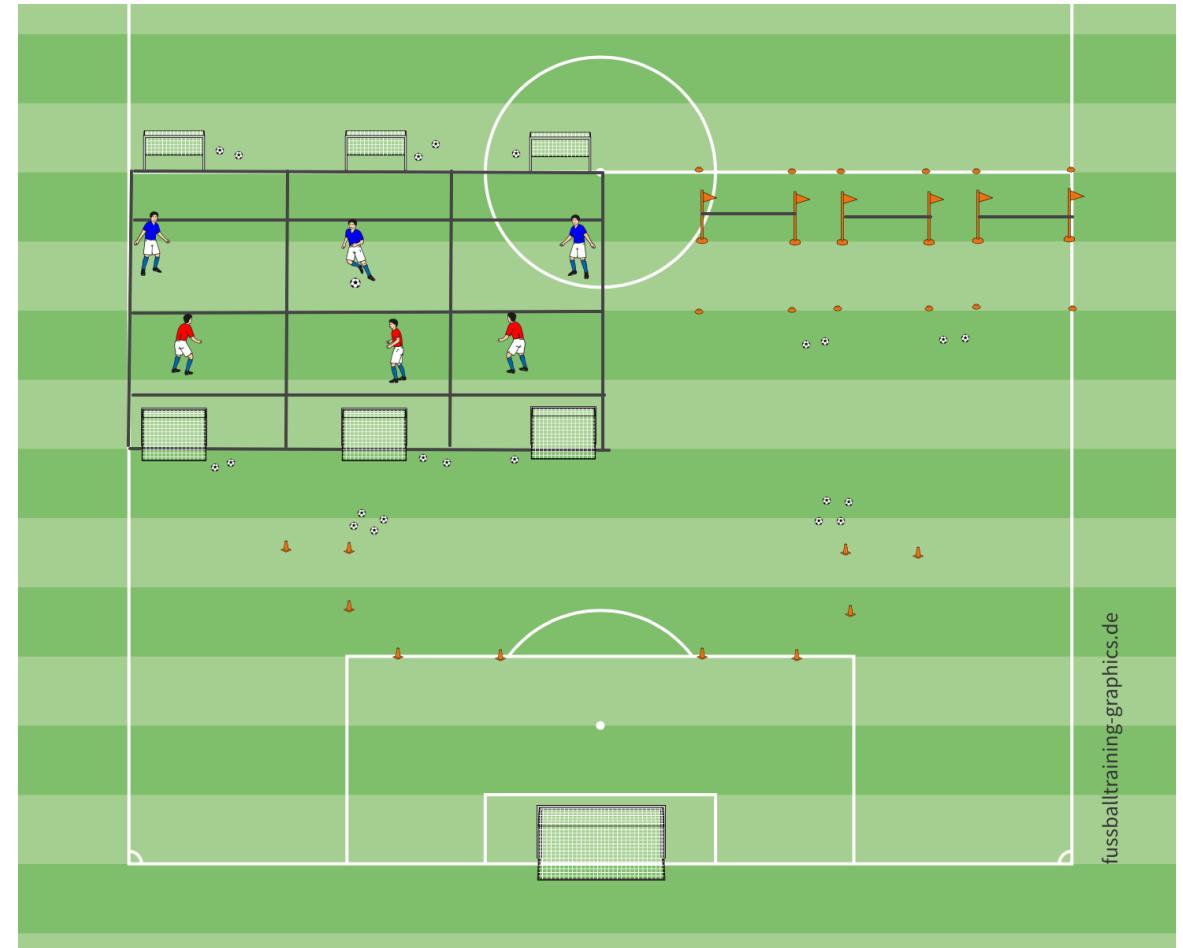
- > Spielen und Gehen

## ORGANISATION

- > Dribbeln – passen im gesamten Feld – kein Direktspiel
- > Variationen:
- > Nur Pässe diagonal oder über ein Feld hinweg erlaubt
- > jeder Spieler besetzt ein Feld – ein Spieler beginnt durch Dribbling oder Pass in ein anderes Feld – nach dem Abspiel zu einem Spieler in einem anderen Feld  
-> Feldwechsel (Pass und Lauf dürfen nicht in dasselbe Feld gehen)
- > Ball darf nicht direkt weitergespielt werden – der Ball muss aus dem Feld hinaus mitgenommen werden –

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- > Passschärfe/-genauigkeit
- > 1.Kontakt
- > Wahrnehmung/Orientierung



# STATION 1 - FUSSBALLTENNIS

Name: Stephan Howaldt | Thema: Verbesserung Technik/Taktik



## BEZEICHNUNG

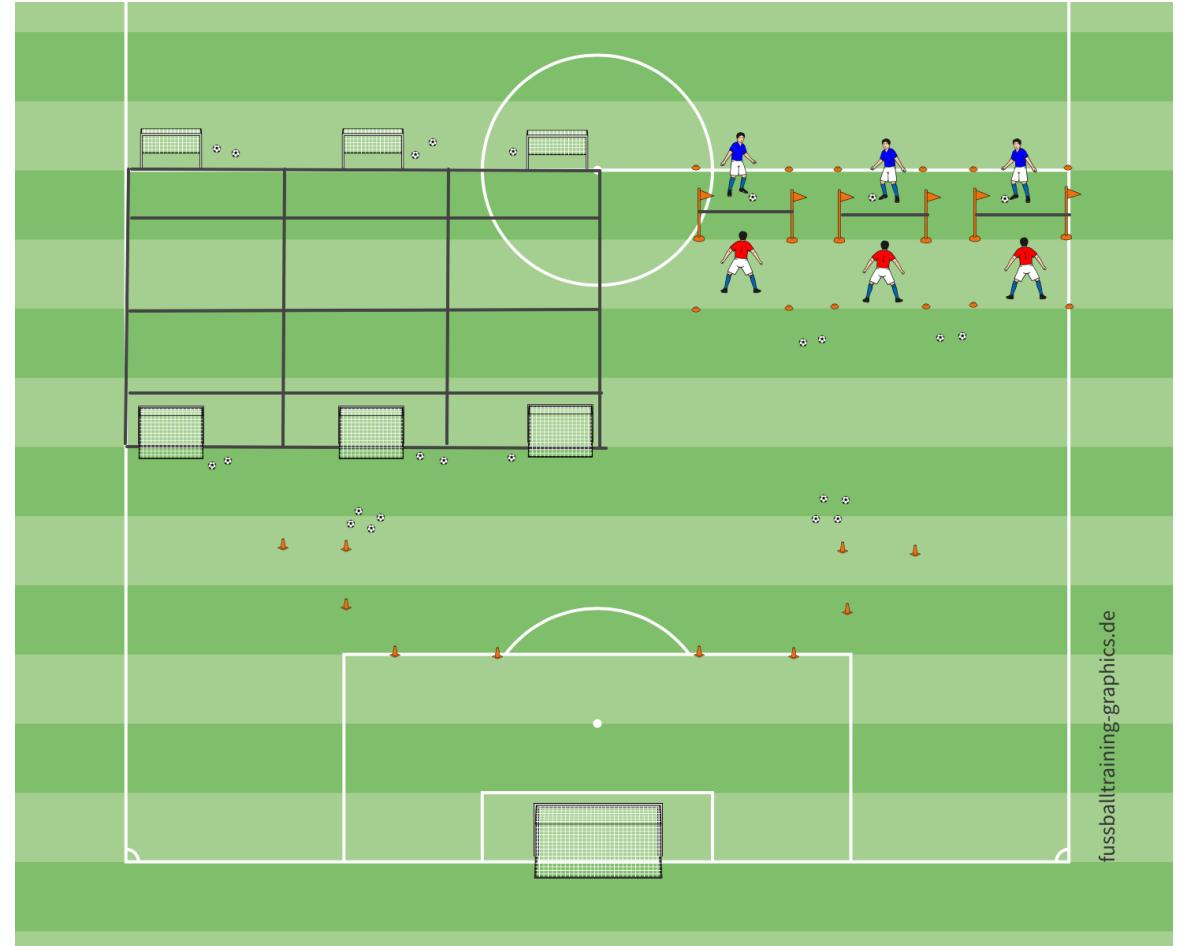
- > Fußballtennis

## ORGANISATION

- > 3 Felder (5 x 10 m) nebeneinander aufbauen
- > In jedem Feld wird 1 gegen 1 gespielt (jeweils Team Blau gegen Team Rot)
- > Regeln: Angabe als „DropKick“, jeder Punkt zählt, wer den Punkt macht, hat die nächste Angabe, Ball darf nur einmal im Feld auftreffen, max. 3 Kontakte
- > Spielzeit: 2 x 4 Minuten

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- > Kopf oben und Blickkontakt zum Passempfänger!
- > Passempfänger ansprechen!
- > Freies Passfenster finden!
- > Passschärfe anpassen!



# STATION 2 - TORSCHUSS

Name: Stephan Howaldt | Thema: Verbesserung Technik/Taktik



## BEZEICHNUNG

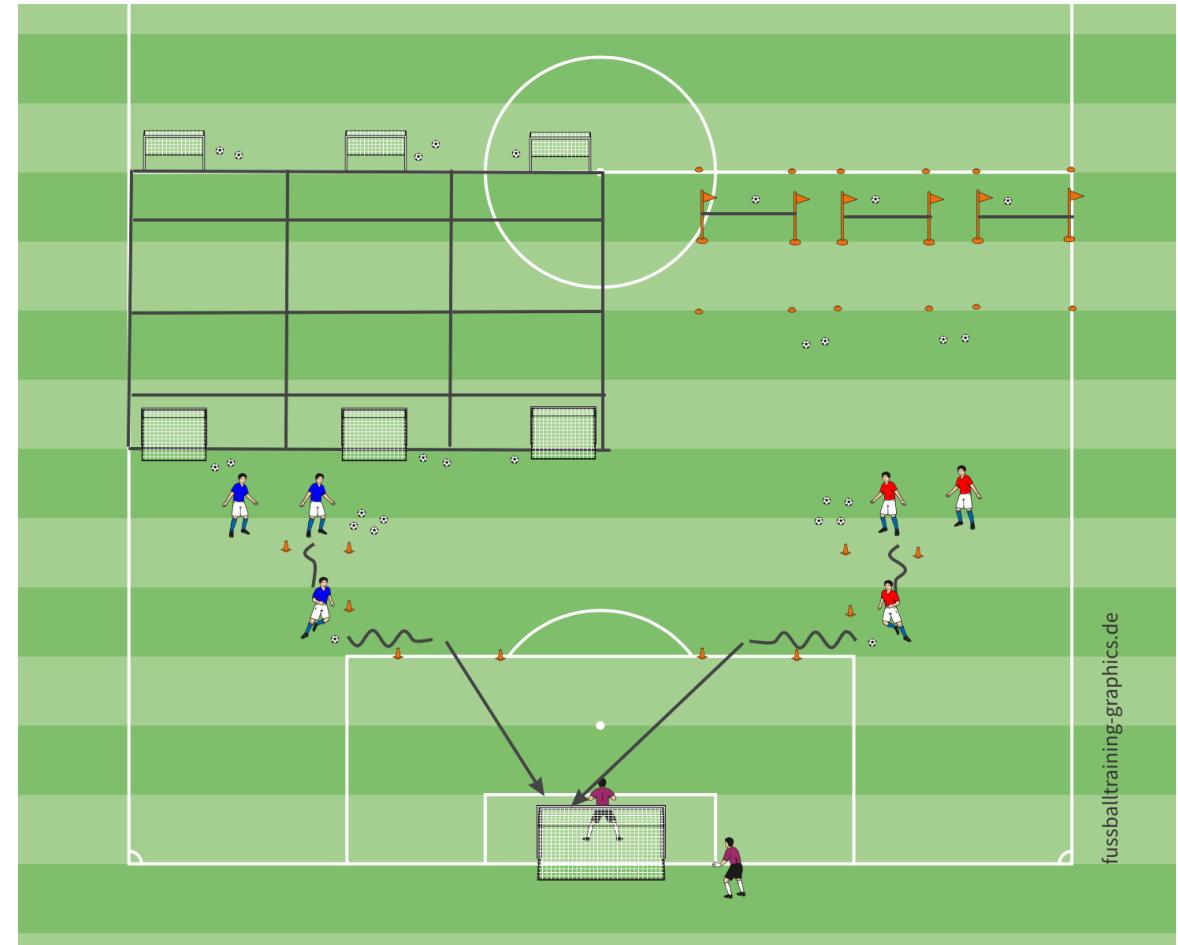
- > Torschuß á la Robben

## ORGANISATION

- > Immer abwechselnd Team Blau und Team A
- > Andribbeln – Haken nach innen – Torschußvorlage parallel zur 16er-Linie – Abschluß mit dem nächsten Kontakt
- > Tore zählen nur, wenn Technik korrekt ausgeführt wurde (Dynamik, u.a.)
- > Spielzeit: 2 x 4 Minuten (nach 4 Minuten werden die Seiten gewechselt)

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- > Abschluß mit dem richtigen Fuß
- > Dynamik
- > Vollspann kurze Ecke oder Effetball lange Ecke





# STATION 3 – SPIELFORM PASSSPIEL

Name: Stephan Howaldt | Thema: Verbesserung Technik/Taktik

## BEZEICHNUNG

- > Spielform Passspiel

## ORGANISATION

- > Jeder Spieler besetzt ein Feld seiner Spielfeldhälfte, das er nicht verlassen darf
- > vor den Minitoren eine Tabuzone von 4m markieren
- > Tore können durch Passspiel in alle 3 gegnerische Tore erzielt werden
- > Variation: kein Direktspiel
- > Spielzeit: 2 x 4 Minuten

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- > Passschärfe/-genauigkeit
- > 1.Kontakt
- > Wahrnehmung/Orientierung
- > Kommunikation (Verteidiger)

