

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

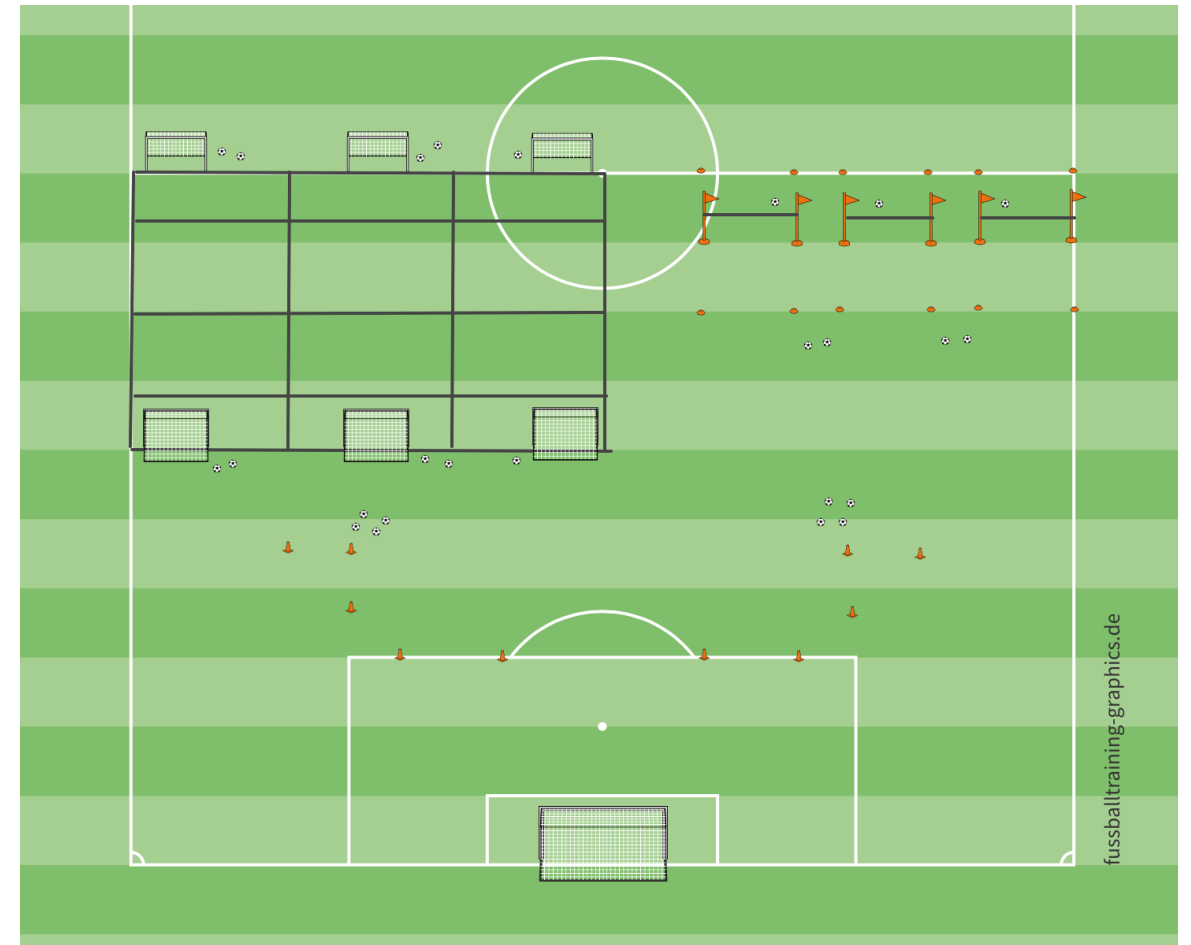
- › Grundaufbau

ORGANISATION

- › Stationstraining – zu Beginn separates Torwartraining
- › 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

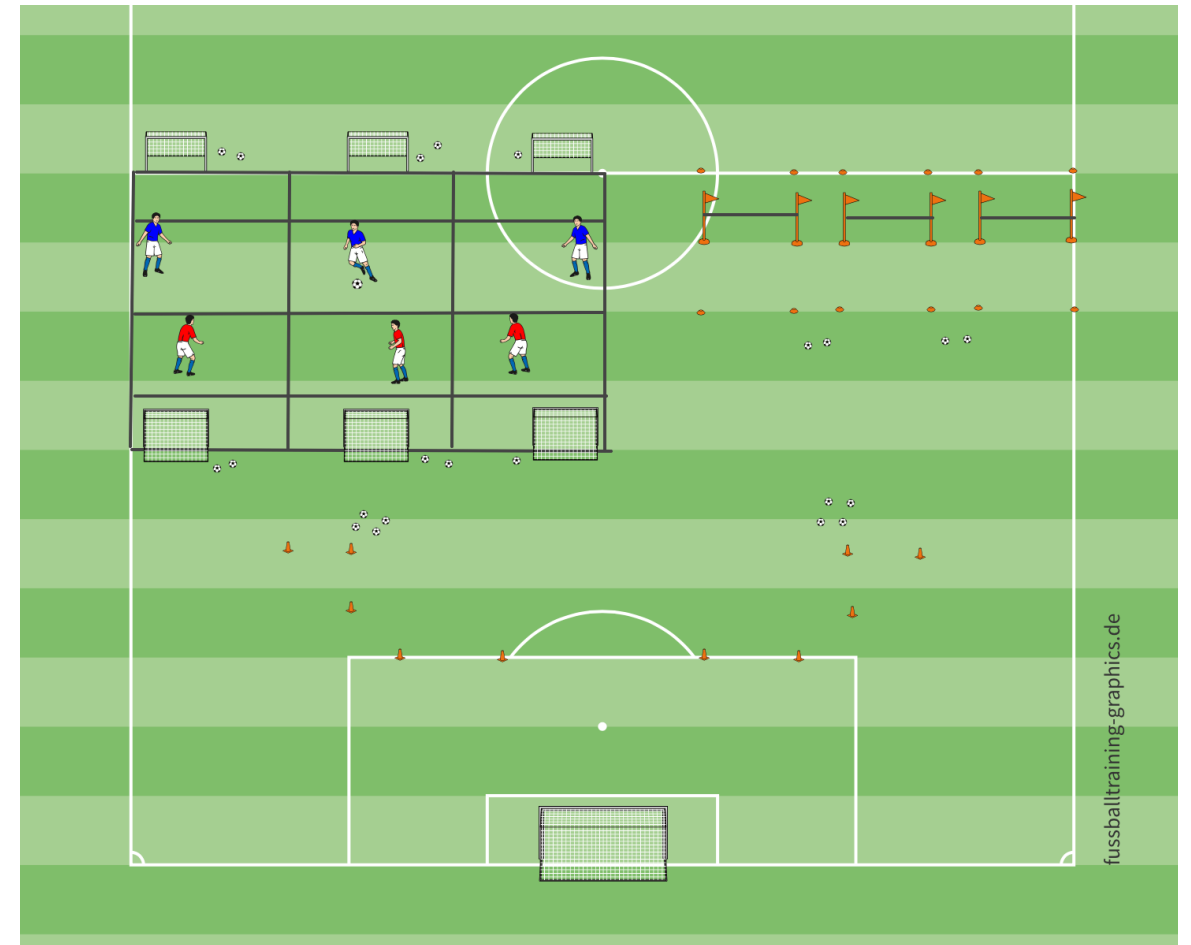
- › 3 Stationen

ORGANISATION

- › ...
- › ...
- › ...

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › ...
- › ...
- › ...



ORGANISATION - STATIONSTRAINING

Name: Stephan Howaldt | Thema: **Verbesserung Technik/Taktik**



BEZEICHNUNG

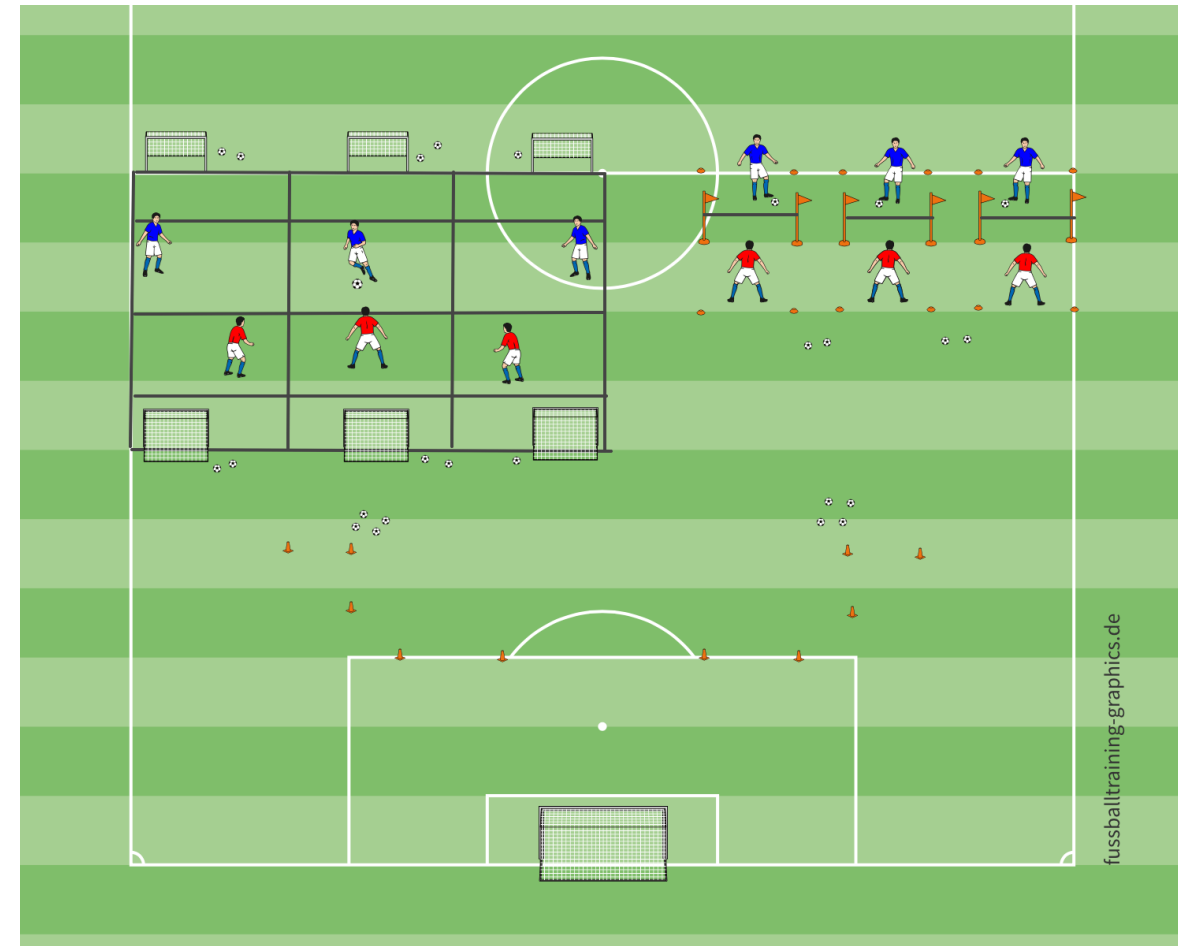
- › 3 Stationen

ORGANISATION

- › ...
- › ...
- › ...

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › ...
- › ...
- › ...



ORGANISATION - STATIONSTRAINING

Name: Stephan Howaldt | Thema: **Verbesserung Technik/Taktik**



BEZEICHNUNG

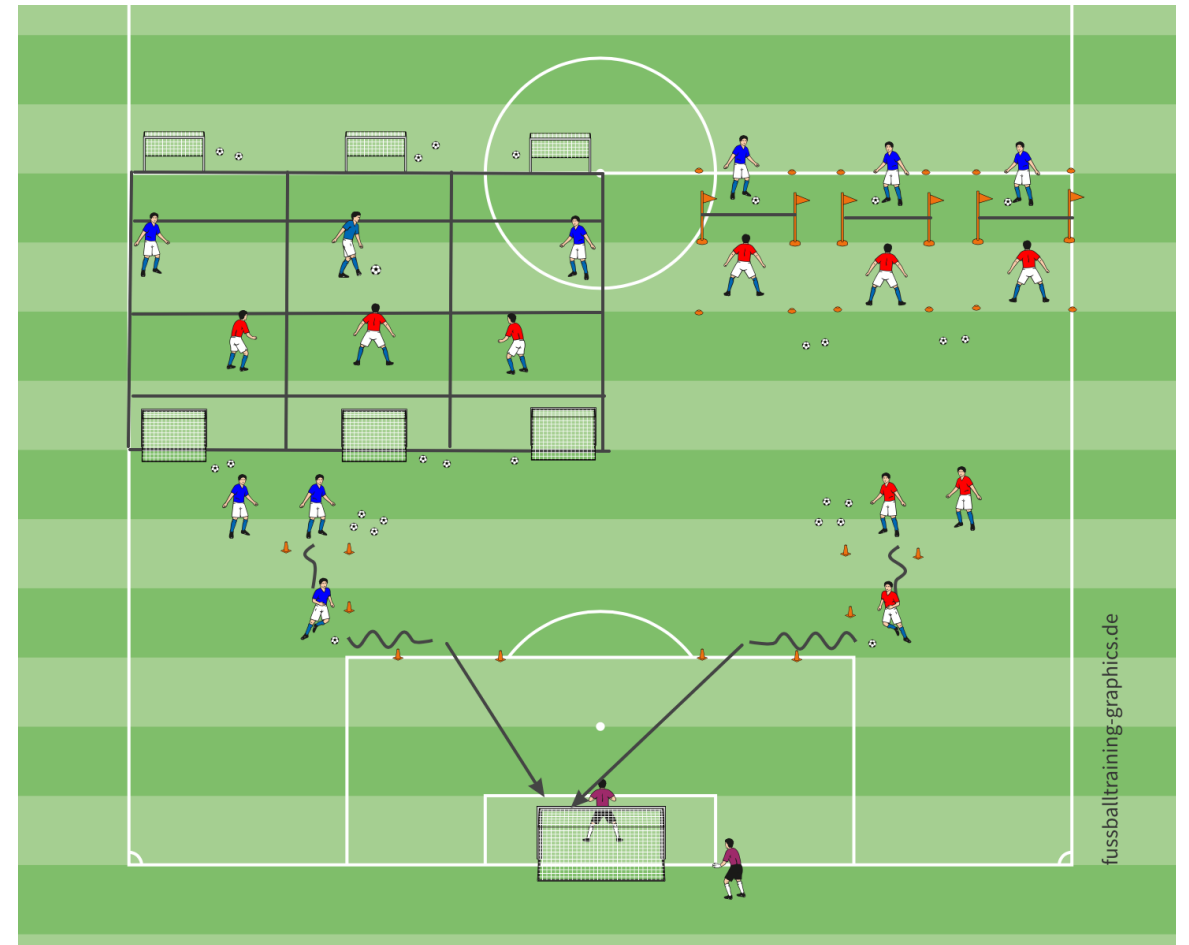
- › 3 Stationen

ORGANISATION

- › ...
- › ...
- › ...

KORREKTURSCHWERPUNKTE

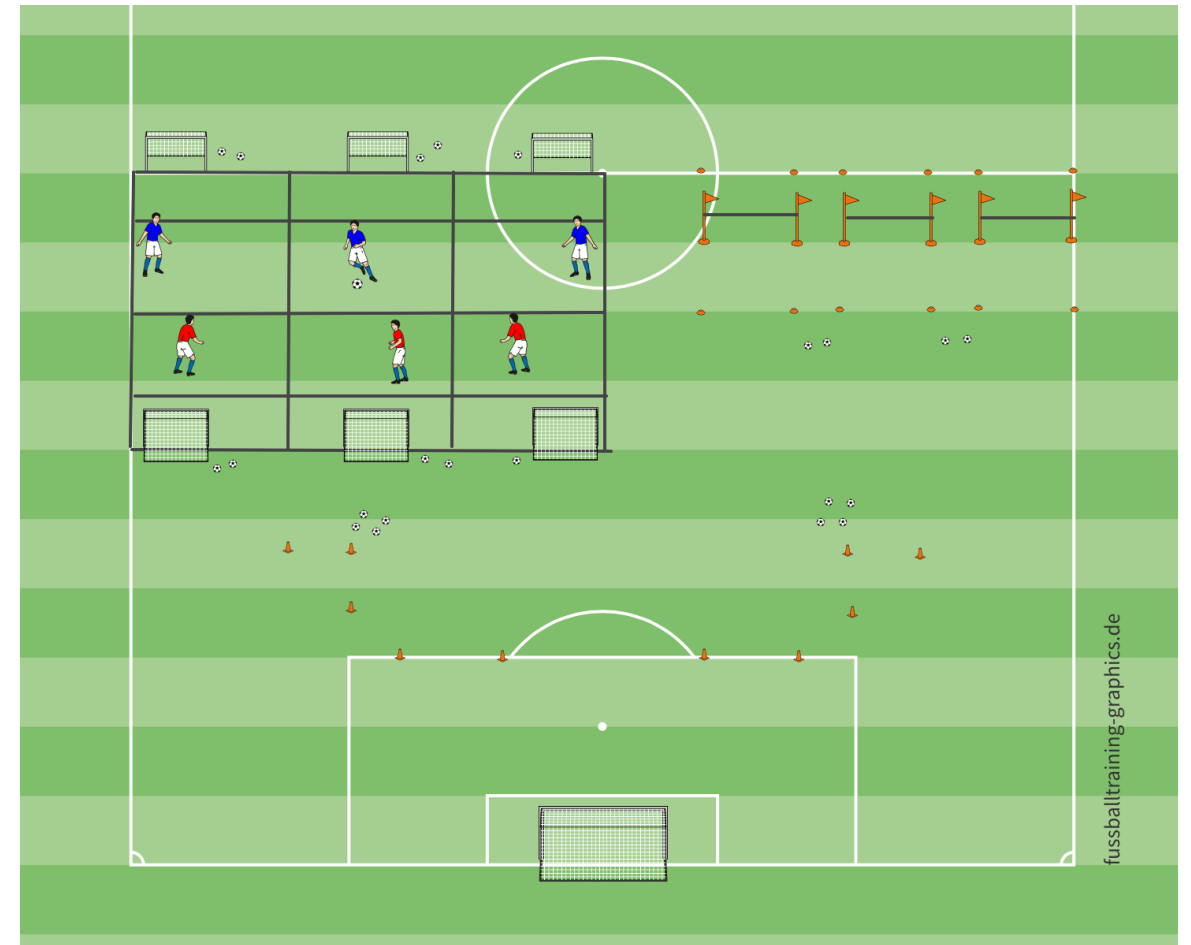
- › ...
- › ...
- › ...



- › Spielen und Gehen

- › 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 –

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



STATION 1 - FUSSBALLTENNIS

Name: Stephan Howaldt | Thema: **Verbesserung Technik/Taktik**



BEZEICHNUNG

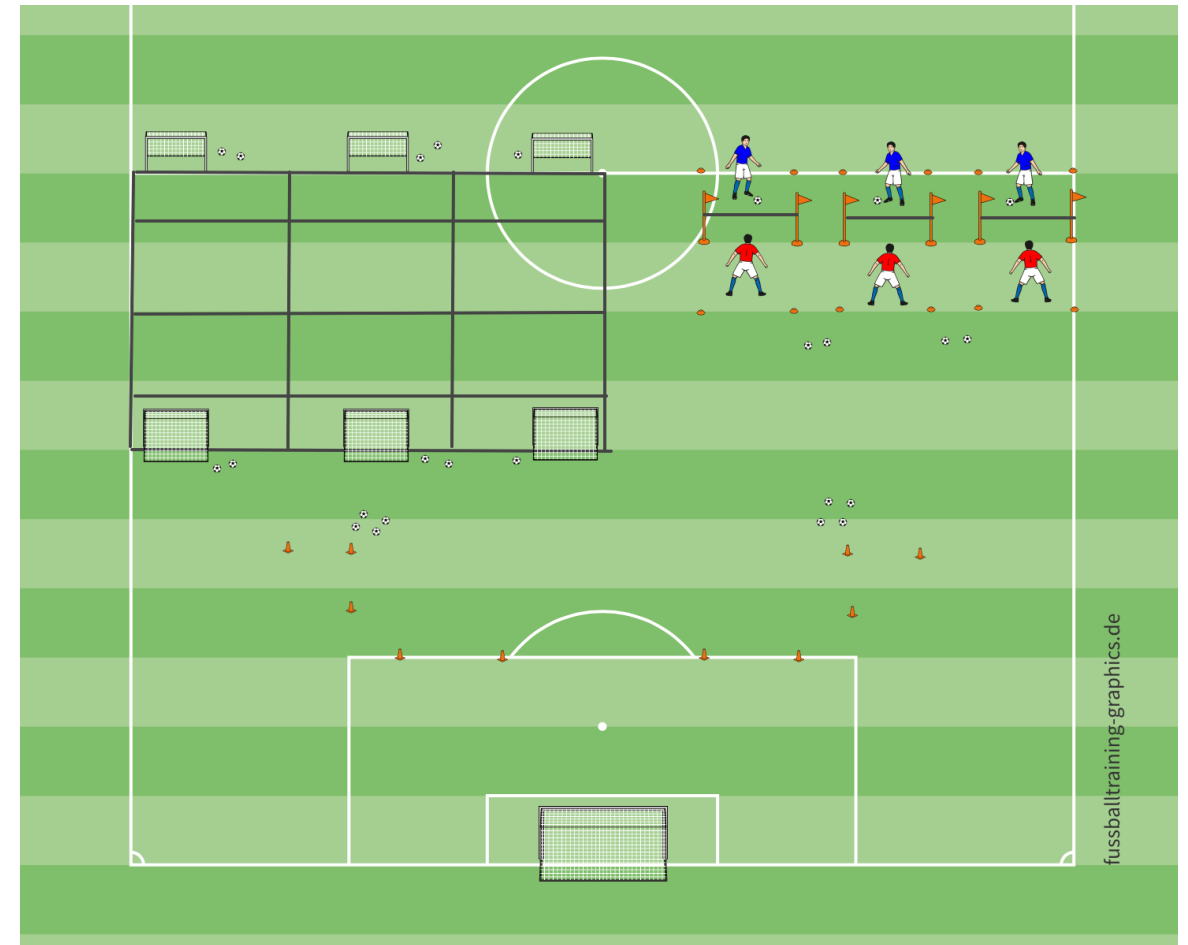
- › Fußballtennis

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 aufkommen, 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

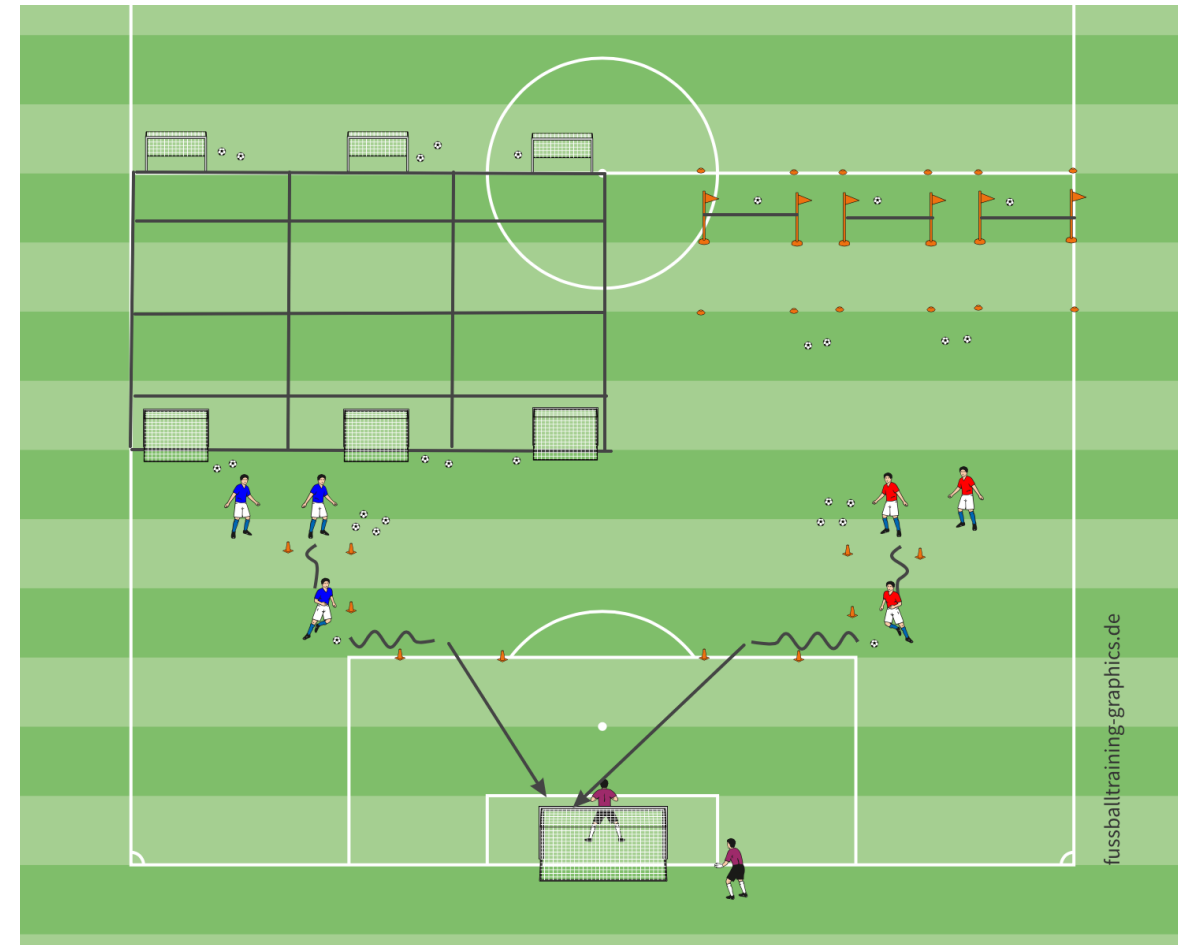
- › Torschuß á la Robben

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 Minatoren 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)

