

MUSTERTRAININGSEINHEIT

# CORONA-TRAINING MIT 5 SPIELERN UND 1 TRAINER



**NAME:**

Stephan Howaldt

**SCHWERPUNKT:** Organisation

**KONKRET:** Technik-Mehrkampf



# GRUNDAUFBAU / VORÜBERLEGUNGEN

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



## VORÜBERLEGUNGEN

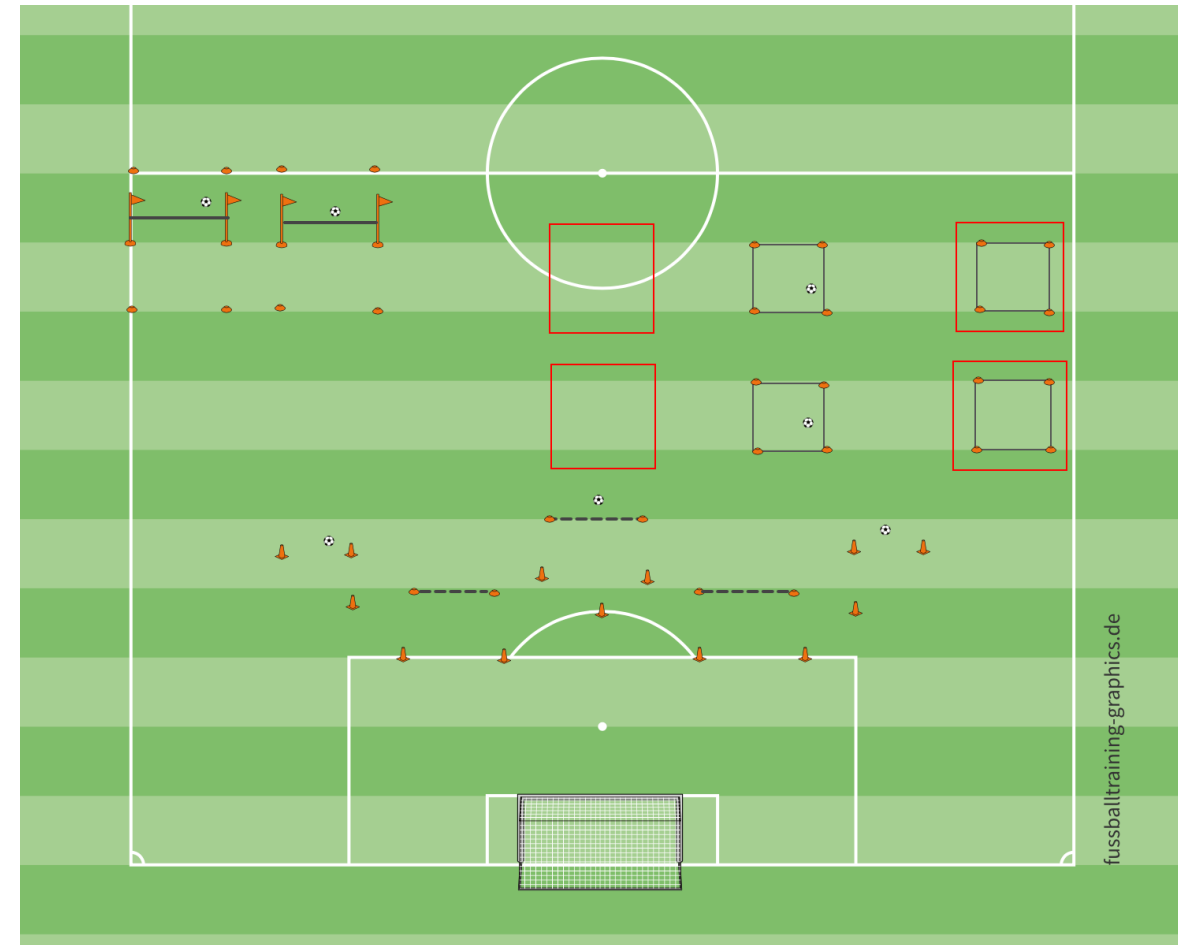
- › Ausgehend von einer Teamstärke von einem Trainer und 18 Spielern, bedeutet die derzeitige Situation mit Corona eine große Herausforderung. Bei 5 Spielern/Gruppe und 3 TE/Woche ist selbst **eine** TE/Kleingruppe/Woche nicht möglich => daher die Frage: Wie organisiere ich ausreichend Trainingszeit für alle?
- › Problematisch erscheint mir auch die jeweilige Vereinssituation. Wieviel Plätze stehen wieviel Mannschaften gegenüber?
- › Der Aufbau sollte daher nicht allzu lange dauern oder kompliziert sein, da die Trainingszeit optimal genutzt werden kann (ausgehend von einer Sportplatzsituation, wo sowohl vorher als auch nachher Mannschaften trainieren)
- › Training in Klein- oder Kleinstgruppen ist meiner Ansicht nach eher ein Thema für Teams mit mehreren Trainern oder Zusatzeinheiten (Sondertraining)

## ORGANISATION

- › Technik-Mehrkampf

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Technikausführung – SP auf erfolgreiches Lösen der Aufgaben





# GRUNDAUFBAU / VORÜBERLEGUNGEN

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



## VORÜBERLEGUNGEN

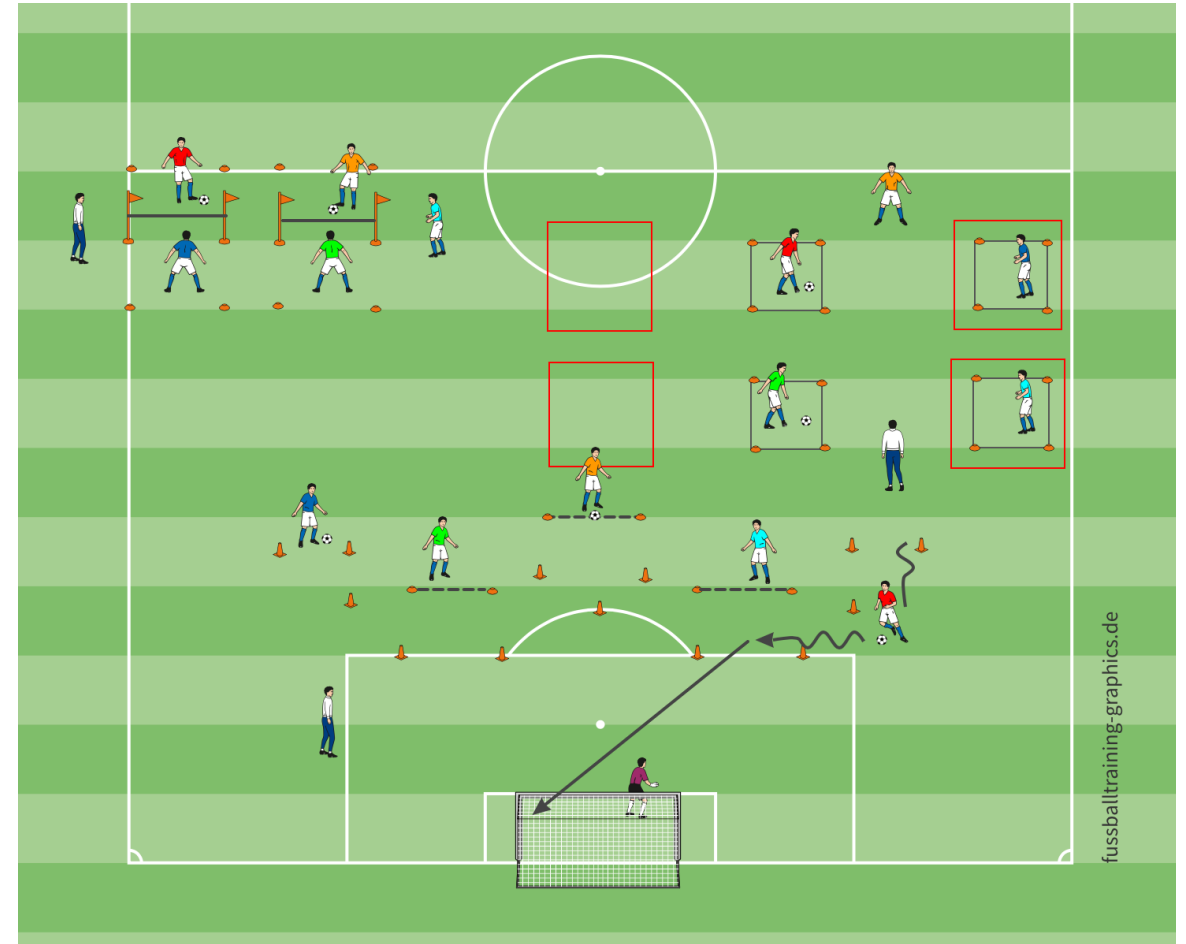
- › Ausgehend von einer Teamstärke von einem Trainer und 18 Spielern, bedeutet die derzeitige Situation mit Corona eine große Herausforderung. Bei 5 Spielern/Gruppe und 3 TE/Woche ist selbst **eine** TE/Kleingruppe/Woche nicht möglich => daher die Frage: Wie organisiere ich ausreichend Trainingszeit für alle?
- › Problematisch erscheint mir auch die jeweilige Vereinssituation. Wieviel Plätze stehen wieviel Mannschaften gegenüber?
- › Der Aufbau sollte daher nicht allzu lange dauern oder kompliziert sein, da die Trainingszeit optimal genutzt werden kann (ausgehend von einer Sportplatzsituation, wo sowohl vorher als auch nachher Mannschaften trainieren)
- › Training in Klein- oder Kleinstgruppen ist meiner Ansicht nach eher ein Thema für Teams mit mehreren Trainern oder Zusatzeinheiten (Sondertraining)

## ORGANISATION

- › Technik-Mehrkampf
- › Aufgaben werden nacheinander durchgeführt – Punkte werden zusammengerechnet

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Technikausführung – SP auf erfolgreiches Lösen der Aufgaben



# ORGANISATION – TECHNIK-MEHRKAMPF

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



## BEZEICHNUNG

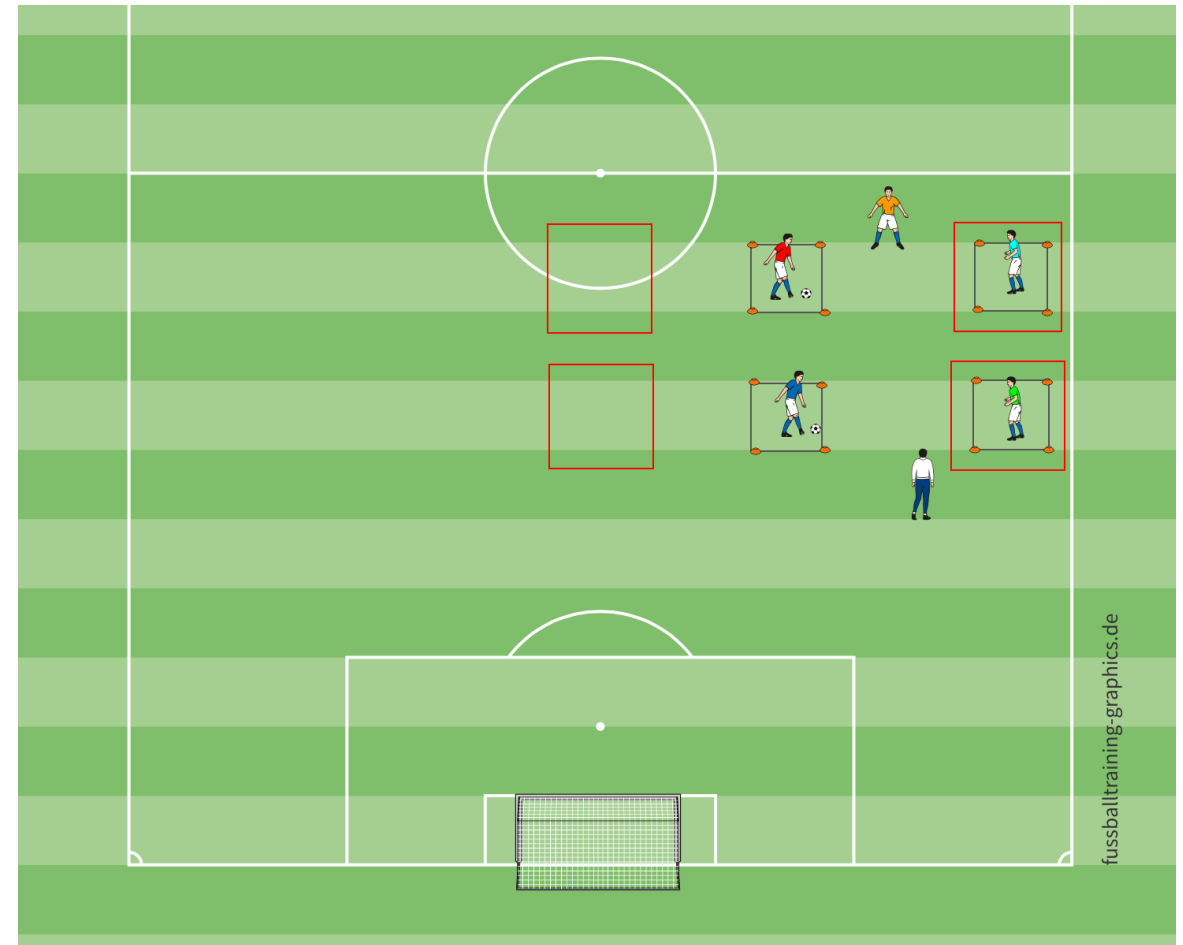
- › Passspiel-Wettkampf

## ORGANISATION

- › Feldgröße 3 x 3m - 12m voneinander entfernt
- › Aufgabe: den Ball so in das gegnerische Feld spielen, dass der Ball vom Gegner nicht kontrolliert werden kann
- › Gegner versucht den Ball im Feld zu kontrollieren – dann spielt er den nächsten Ball
- › Punkte bringen nur technisch gut ausgeführte (flach, mit der Innenseite) Pässe, die nicht kontrolliert werden konnten
- › Spielzeit: 3min / jeder gegen jeden – der pausierende Spieler ist SR

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Punkte bringen nur technisch einwandfreie Pässe
- › Trainer gibt Tipps zur Ausführung – motiviert





# ORGANISATION – TECHNIK-MEHRKAMPF

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

## BEZEICHNUNG

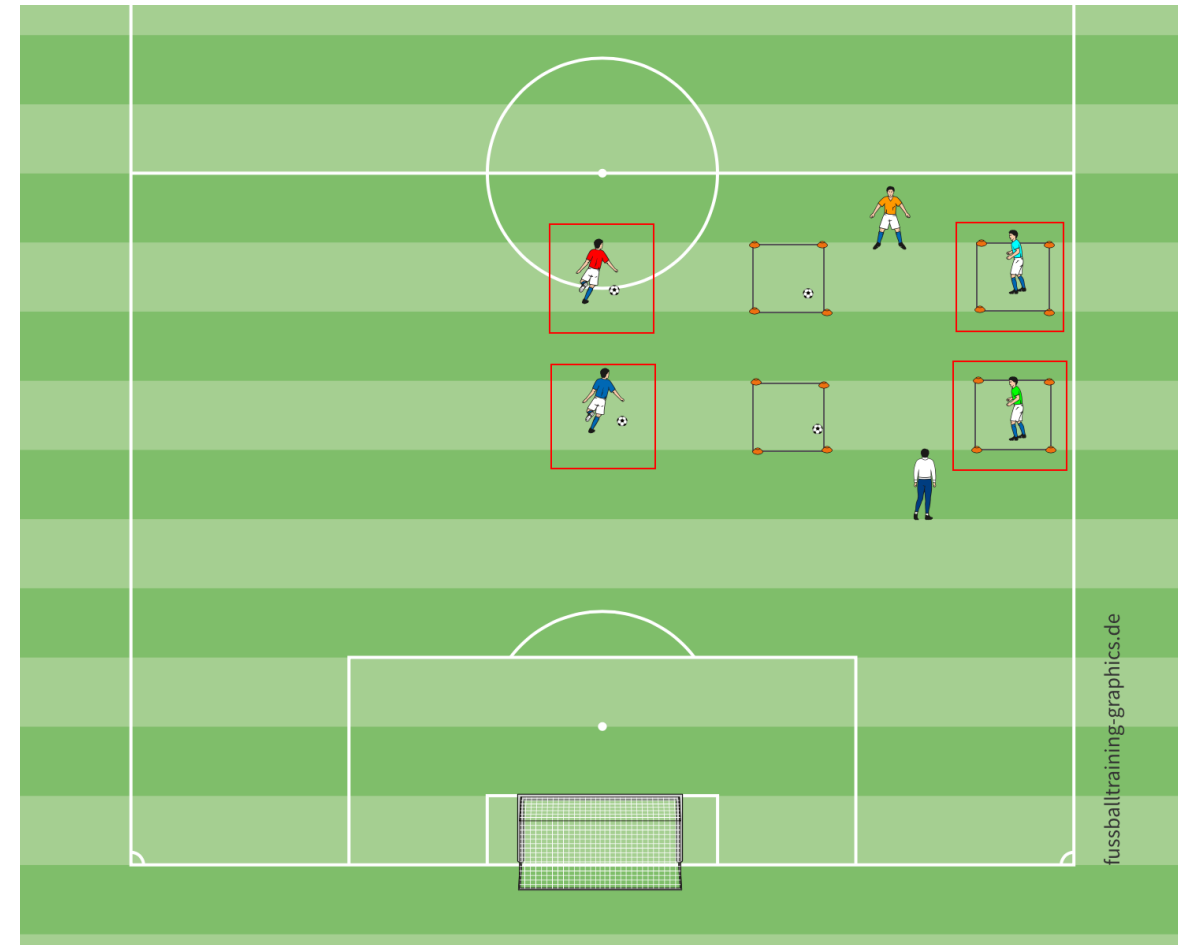
- ### › Flugball-Wettkampf

## ORGANISATION

- › Feldgröße ca. 5 x 5m – ca. 25m voneinander entfernt
- › Aufgabe: einen Flugball so in das gegnerische Feld spielen, dass der Ball vom Gegner nicht kontrolliert werden kann
- › Gegner versucht den Ball im Feld zu kontrollieren – erster Kontakt „aus der Luft“, dann spielt er den nächsten Ball
- › Punkte bringen nur technisch gut ausgeführte (ohne seitlichen Effet) Flugbälle, die nicht kontrolliert werden konnten
- › Spielzeit: 3min / jeder gegen jeden – der pausierende Spieler ist SR

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Punkte bringen nur technisch einwandfreie Flugbälle (ohne seitlichen Effet)
- › Trainer gibt Tipps zur Ausführung – motiviert



# ORGANISATION – TECHNIK-MEHRKAMPF

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



## BEZEICHNUNG

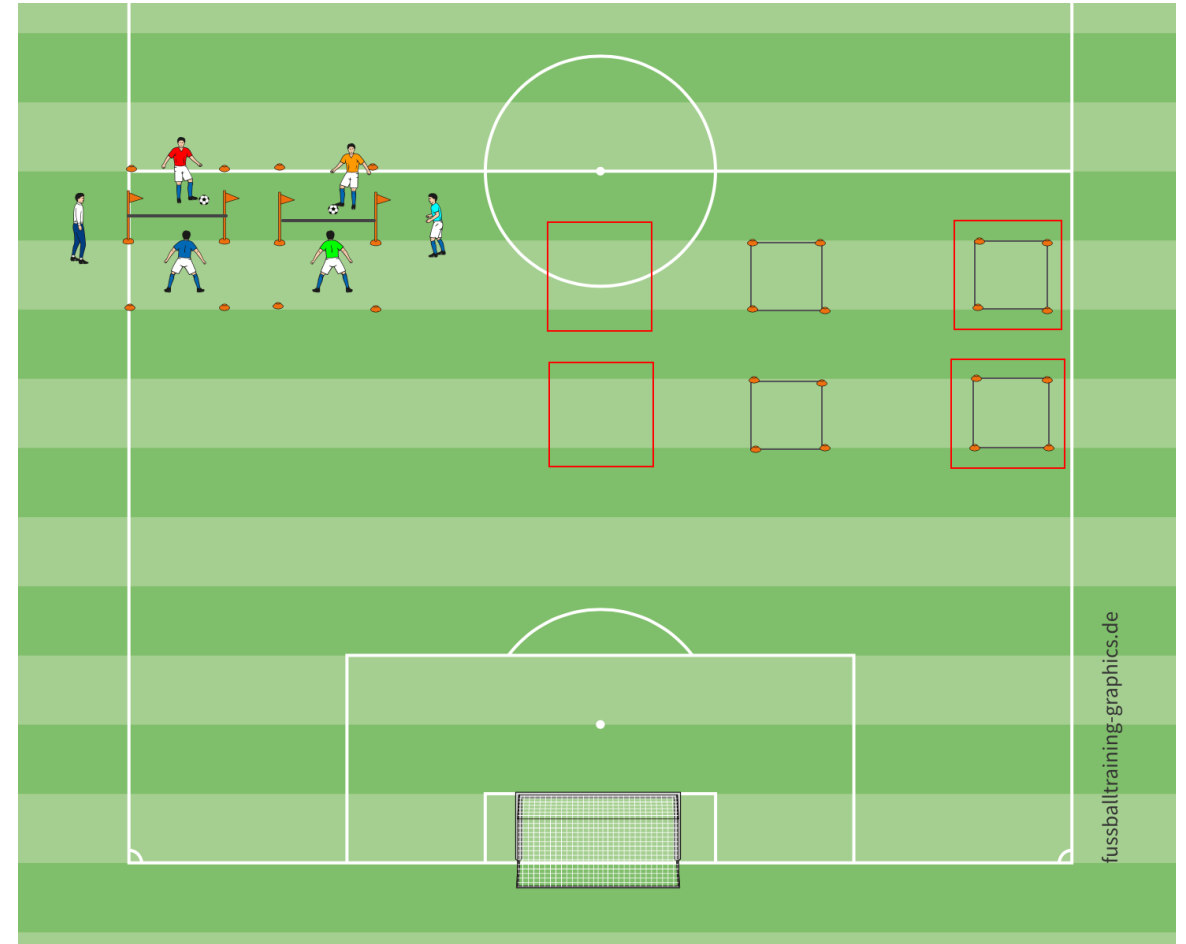
- › Fußballtennis-Wettkampf

## ORGANISATION

- › Feldgröße ca. 5 x 10m
- › Regeln: Aufgabe per „Dropkick“, max. 3 Kontakte, der Ball darf im Feld nur einmal tippen, Angabe darf nicht direkt zurückgespielt werden, jeder Punkt zählt, Angabe hat der, der den Punkt gemacht hat
- › Variation: nicht das einzelne Spiel, sondern jeder Punkt zählt für den Gesamtstand
- › Spielzeit: 3min / jeder gegen jeden – der pausierende Spieler ist SR

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Trainer motiviert, gibt technisch/-taktische Tipps



# ORGANISATION – TECHNIK-MEHRKAMPF

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



## BEZEICHNUNG

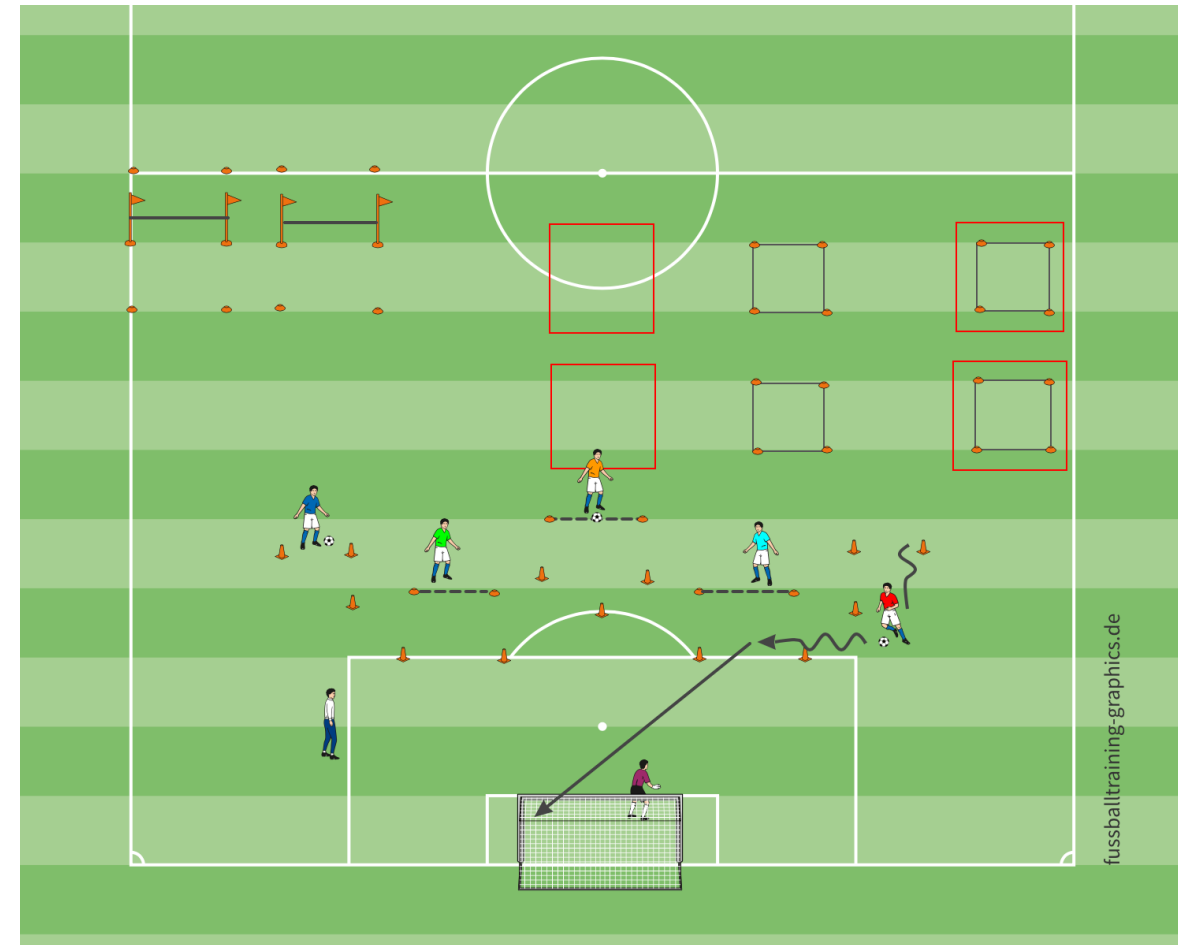
- › Torschuss-Wettkampf

## ORGANISATION

- › Aus dem Andribbeln, zieht der Spieler nach innen und schließt „á la Robben“ ab – der Ball soll parallel zur 16er-Linie vorgespült werden
- › Nach dem Haken nach innen kein weiterer Ballkontakt außer dem Torabschluss erlaubt
- › Aktion rechts und links aufbauen
- › Wechsel von links nach rechts, dann zu der zentralen Torschussform
- › Jeder zählt seine Tore laut mit

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Dynamische Ausführung
- › Keine Pause zwischen dem Vorlegen und dem Torabschluss
- › Tore zählen nur nach korrekter Ausführung
- › Trainer motiviert, gibt technisch/-taktische Tipps



# ORGANISATION – TECHNIK-MEHRKAMPF

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



## BEZEICHNUNG

- › Torschuss-Wettkampf

## ORGANISATION

- › Aus dem Andribbeln heraus, Umspielen des „Gegners“ rechts und Pass nach links
- › Mit der Finte startet der wartende Spieler in die Tiefe und schließt direkt ab und wechselt eine Position weiter
- › Der zentrale Spieler startet seine zweite Aktion nach links mit Pass nach rechts
- › Positionswechsel im Uhrzeigersinn
- › Jeder zählt seine Tore laut mit

## KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Dynamische Ausführung
- › Direkter Torabschluss wenn möglich
- › Tore zählen nur nach korrekter Ausführung
- › Trainer motiviert, gibt technisch/-taktische Tipps

