

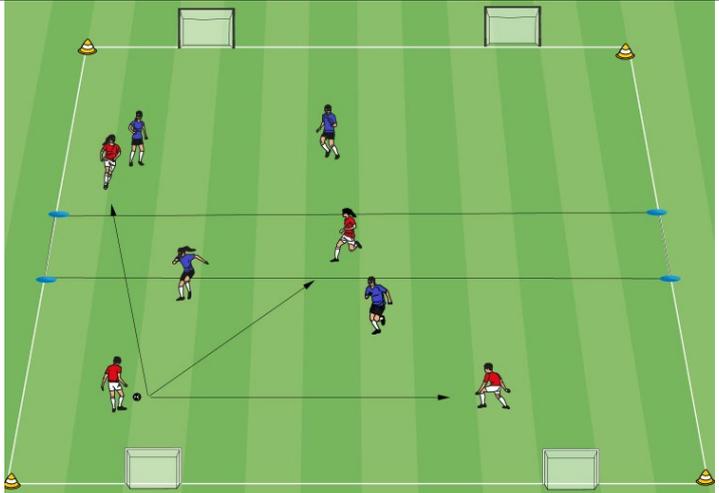
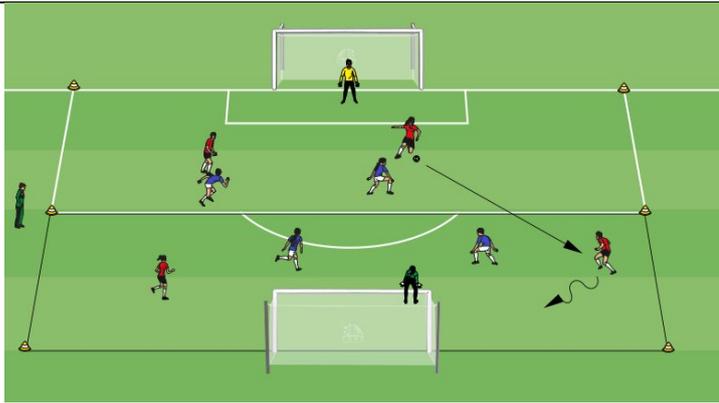
Datum	tt.mm.jjj	Team/Stufe	D-Junioren	Trainer/in	Sonia Muster
-------	-----------	------------	------------	------------	--------------

<input checked="" type="checkbox"/> Spieler/in	<input type="checkbox"/> Gegner/in		Dribbling		Pass		Laufweg		Flugball
--	------------------------------------	--	-----------	--	------	--	---------	--	----------

<input checked="" type="checkbox"/> Wir haben den Ball	<input type="checkbox"/> Wir verlieren den Ball	<input type="checkbox"/> Wir haben den Ball nicht	<input type="checkbox"/> Wir erobern den Ball
--	---	---	---

Thema/Spielprinzip	1. Ballkontakt und Pass in kleinen Spielformen	Schwerpunkte	<input checked="" type="checkbox"/> TA	<input type="checkbox"/> TE	<input type="checkbox"/> AT	<input type="checkbox"/> PE
Lernziele	Die Spieler:innen öffnen mit dem 1. Ballkontakt den Passweg und spielen einen präzisen und scharfen Pass zum:r Mitspieler:in.					
Entwicklungsfragen	Sind deine Pässe in optimaler Dosierung (möglichst scharf) und Präzision angekommen? Hat dir der 1. Ballkontakt jeweils einen Passweg geöffnet? Wenn nein: warum nicht? Was kannst du korrigieren?					

Einstieg	Dauer: 26'+6'	
Aufwärmen		<p>Beschreibung</p> <p>Der Ball wird in der gegebenen Abfolge dem:r Mitspieler:in zugespielt. Die orientierte Ballmitnahme mit dem Innen-, wie auch Aussenrist variieren. V1: Der Ball in die Tiefe (6) lässt sich mit einem Doppelpass ergänzen (anstelle Dribbling). V2: Die Spieler:innen können sich wahlweise links oder rechts vom Mannequin anbieten.</p> <p>Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> - Korrekter Ablauf der Übung - Auslösung jeweils durch freistellende:n Spieler:in - Orientierter 1. Ballkontakt für Übungsfortsetzung
Prävention		<p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Im Einbeinstand Buchstaben zeichnen - Seitliche Kniebeugen mit Händen nach oben - Standwaage - Laufsprünge vertikal <p>Coaching</p> <p>Belastung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 bis 30 Sekunden - 2 bis 4x pro Seite - 2 Serien
TE/TA/PE - Einstieg		<p>Beschreibung</p> <p>2 vs. 2 auf 2 kleine Tore</p> <p>Auslösung durch diagonalen Flachpass, anschliessend freies Spiel auf je 2 Tore bis Tor fällt. Nach Tor (oder Zeit) Wechsel.</p> <p>V 1: Anzahl Spieler:innen oder Einsatz Joker</p> <p>V 2: Anstelle von Toren Zielspieler, welche nach Abschluss ins Feld kommen.</p> <p>Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientierter 1. Ballkontakt für Übungsfortsetzung. - Pass: fixiertes Fussgelenk und Ball in Mitte treffen.
Explosivität		<p>Beschreibung</p> <p>1 vs. 1 nach Sprint</p> <p>Gleicher Aufbau wie oben aber Feld halbieren und auf zwei Feldern durchführen.</p> <p>Die Trainerperson spielt den Ball in die Mitte, sofort sprinten die beiden Spieler:innen auf den Ball und versuchen ein Tor zu erzielen.</p> <p>Coaching</p> <p>Genügend Pause zwischen zwei Einsätzen. Aktive Erholung: Bälle holen und zum Trainer bringen.</p> <p>Wenn innerhalb von 20" kein Tor fällt Wechsel der Spieler:innen</p>

<input checked="" type="checkbox"/> Spielform <input type="checkbox"/> Übung - 1	Dauer: 15' + 2'
<p>Skizze</p>  <p>Organisation Wie bei erster Spielform im Einstieg, Feldgrösse ca. 20 x 20 m. Mittelzone ca. 2-3 m tief. Zeit: 4 x 3 Minuten mit aktiver Erholung. Balldepot neben den kleinen Toren.</p>	<p>Beschreibung</p> <p>4:4 auf zwei kleine Tore Auslösung durch Defensivspieler. Normales Spiel mit «freier» Mittelzone (Ballbesitzer dürfen nicht angegriffen werden).</p> <p>Variationen –</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joker bei Team im Ballbesitz (Überzahl). - Verteidigendes Team darf nur mit max. 2 Spieler;innen in die eigene Hälfte. <p>Variationen +</p> <ul style="list-style-type: none"> - Freie Mittelzone auflösen. - Anzahl Ballberührungen beschränken. <p>Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientierter 1. Ballkontakt für Übungsfortsetzung. - Pass: fixiertes Fussgelenk und Ball in Mitte treffen.
<input checked="" type="checkbox"/> Spielform <input type="checkbox"/> Übung - 2	Dauer: 15' + 2'
<p>Skizze</p>  <p>Organisation Doppelter 16er mit zwei grossen Toren. Zeit: 4 x 3 Minuten mit aktiver Erholung. Balldepot in den beiden Toren.</p>	<p>Beschreibung</p> <p>4:4 + 2 TH im doppelten 16er auf grosse Tore Spiel beginnt immer beim TH. Der Ball darf nur mittels Pass in die offensive Zone gespielt werden.</p> <p>Variationen –</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joker bei Team im Ballbesitz (Überzahl). - Verteidigendes Team darf nur mit max. 2 Spieler;innen in die eigene Hälfte. <p>Variationen +</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobald der Ball über die Mitte gespielt ist, darf nicht mehr zurück gespielt werden. - Anzahl Ballberührungen beschränken. <p>Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientierter 1. Ballkontakt für Übungsfortsetzung. - Pass: fixiertes Fussgelenk und Ball in Mitte treffen.
Spiel frei	Dauer: 18'
Freies Spiel ohne Auflagen	Regeln wie im Match (inkl. Corner, Einwürfe, Offside). Im Coaching zurücknehmen, allenfalls gute Aktionen 1. Ballkontakt und Pass loben.
Ausklang	Dauer: 5'
Gemeinsam Material zusammenräumen, gemeinsame Trainingsreflexion und Ausblick aufs nächste Training (ev. Spiel).	

Trainingsreflexion Trainerperson

Konnte ich meine Ziele erreichen? Was hat gut funktioniert? Was hat noch nicht so gut funktioniert?

Was sind die Konsequenzen für die weitere Trainingsplanung (muss ich meine Ziele anpassen)?