

Trainingsplan der U11-Junioren

a) Ganzkörpererwärmung (GKE):

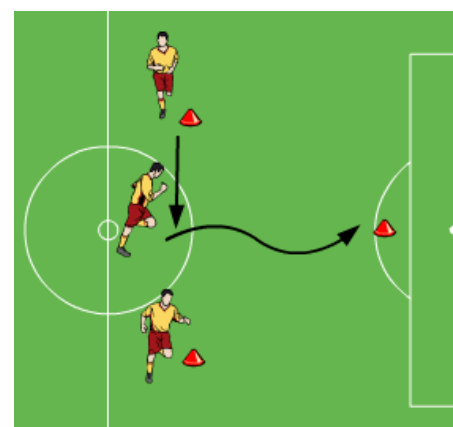
Organisation: 12 Spieler je 1 Ball; 1 abgestecktes Viereck mit vier verschieden farbigen Hütchen

- Kommando-Spiel: Trainer gibt verschiedene Kommandos (Dribbling rechter Fuß, nur die Sohle, ...). Jede Aktion wird aber nur ausgeführt, wenn der Trainer vorher „Kommando“ sagt.
- Bei Fehler: Extra-Aufgabe für den Spieler
- Farbenspiel: Die Spieler haben jeder ein Hütchen in der Hand, welches getauscht wird, wenn man an einem anderen Spieler vorbei kommt. Bei Kommando des Trainers muss der Spieler zum Hütchen seiner Farbe laufen (dribbeln).
- Spieler dribbeln gleichzeitig einen Ball und müssen diesen am Zielhütchen stoppen
- Verschiedene Kommandos einbauen (Falsche Kommandos, Handzeichen, Rechenaufgaben, Farben, ...)

b) Hauptteil I: Techniktraining

Organisation: 12 Spieler in 3er Gruppen (2 Bälle). Ablauf: Beide Spieler am Hütchen haben einen Ball. Spieler 2 in der Mitte bekommt einen Pass von Spieler 1. Spieler 2 dribbelt nun zum freien Hütchen (siehe Grafik) und macht dort eine Fintierbewegung. Spieler 1 bewegt sich nach seinem Pass in die Mitte und ist dort ein Teilaktiver Abwehrspieler.

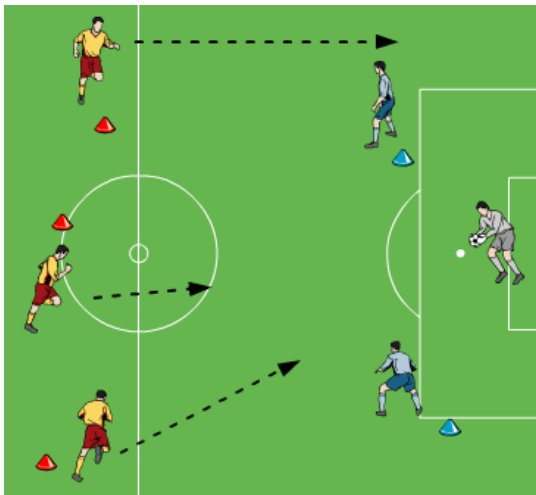
- a) Fintierbewegung am Hütchen und Doppelpassfinte gegen Teilaktiven Gegenspieler
- b) Fintierbewegung wird explosiv ausgeführt



- c) Doppelpassfinte: Pass antäuschen und den Ball dann von der Innenseite des einen Fußes quer zur Innenseite des anderen Fußes passen. Den Ball dann nach vorne mitnehmen und am Gegner vorbei gehen
- d) Doppelpass: Es wird nun ein Doppelpass mit dem am Hütchen verbliebenen Spieler 3 gespielt.
- e) 1:1 Situation wird nun von beiden Spielern 100% gespielt. Es gibt weiterhin die Option einen Doppelpass zu spielen. Wer kommt als erstes 3 Mal am Gegner erfolgreich vorbei?

Bei allen Übungen: Sauberkeit vor Schnelligkeit!

c) Hauptteil II: Spielform 3:2 mit einzelnen taktischen Aspekten



Organisation: Spieler auf 2 Verteidiger und 3 Angriffspositionen verteilen (siehe Grafik) – Bälle sind im Tor. Ablauf: Torwart spielt Pass auf einen der beiden Verteidiger, dieser spielt den Ball weiter auf einen der Angreifer. Es folgt dann eine 3:2 Torangriff Aktion. Die Angreifer haben das große Tor als Ziel, die Verteidiger haben als Anschlussaktion bspw. ein Mini-Tor oder eine Dribbellinie als Ziel nach

einer Balleroberung. Folgende 3 Fragen können Hinweise auf einzelne taktische Aspekte sein, die Mithilfe der Spieler beantwortet werden:

- a) Wo ist bei diesem Angriff die beste Position des Balles? *In der Mitte, von dort haben wir immer 2 Passoptionen (rechts und links), sind nicht durch die Außenlinie begrenzt und es ist der schnellste Weg zum Tor. Die Angreifer sollten außerdem versuchen, die Bälle immer nach vorne zu spielen, um keine Zeit zu verlieren.*
- b) Wie sollten sich die Verteidiger verhalten? *Die Verteidiger sollten die Mitte zu machen, damit der direkte Weg zum Tor zugestellt ist. Ein Pass nach außen ist daher erst mal weniger gefährlich und bringt den Verteidigern Zeit. Außerdem sollten sie nicht rauf stürzen, sondern versuchen, das Spiel zu verzögern (Zeitgewinn durch Querpässe der Angreifer) bis eine Gleichzahl Situation entsteht (hier 3:3).*

c) Was können die Angreifer machen, wenn die Verteidiger das Zentrum schließen? *Die Angreifer können die Verteidiger in die Mitte locken und dann einen Pass nach außen spielen, um mit einer Hereingabe versuchen ein Tor zu erzielen. Außerdem kann ein Angreifer auf einen Verteidiger zu dribbeln. Dann wird der Spieler, der vom Verteidiger zuvor gedeckt wurde, frei, und kann angespielt werden (2:1 Situation).*

Die Position und Besetzung der Angreifer und Verteidiger sollte regelmäßig getauscht werden, damit alle Spieler verschiedene Erfahrungen sammeln. Es kann zusätzlich ein dritter Verteidiger hinter den Stürmern starten (Zeitdruck).

d) Torschussteil: Torschuss aus drei verschiedenen Situationen

Organisation: Spieler gleichmäßig an allen Startpunkten verteilen. Ablauf: Spieler gelb dribbelt auf ein Hindernis zu, es folgt ein Torschuss nach einer Finte. Spieler blau spielt daraufhin mit Spieler gelb einen Doppelpass und schießt aufs Tor. Spieler rot schickt nun Spieler gelb in den Lauf, Spieler gelb bringt den Ball zu Spieler rot oder blau vor das Tor (in der Grafik zu rot). Nach jeder Aktion Starthütchen wechseln.

