
PLANUNG TRAININGSEINHEIT

SCHWERPUNKT: **SPIELMETHODIK 1:1 - 4:4**

TE

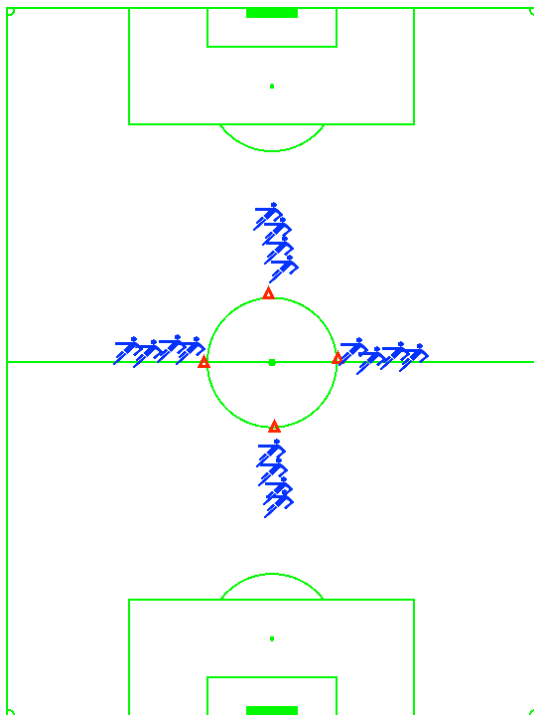
Besonderheiten: **Trainerausbildung WFV - Kindertrainer PMÜ 01.10.2012**

Aufwärmen/ Einstimmen:

Dauer: 40 min

- Vor laufen(alle 4 Spieler) und dann in rechte/ linke Gruppe
- 1 Spieler gibt die Richtung vor
- 2 Spieler (gegenüber) laufen aufeinander zu (vers. Lauffinten)
rechts antäuschen links vorbei usw.
- Mit Ball ! kappen, Innen- Außenseite, Übersteiger usw.

CP: Timing/ Zeitpunkt, Körpertäuschung, Tempowechsel



[Text eingeben]

www.thomas-eidler.com

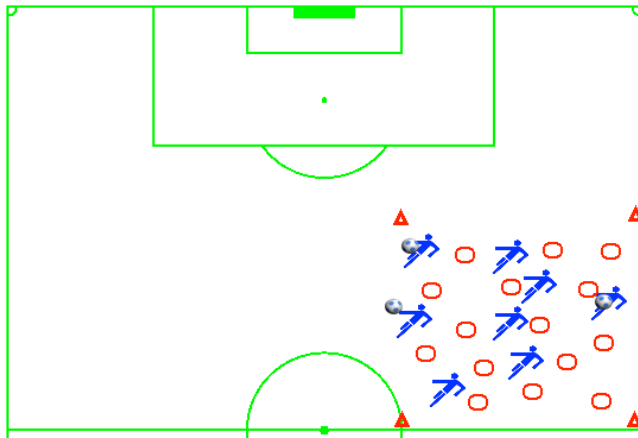
[Text eingeben]

Aufwärmen (Handball)

- Bälle zuwerfen
 - Werfer muss einen Fuß im Ring haben (durchlaufen- nicht verzögern/ stehen bleiben
 - Fänger muss einen Fuß im Ring haben
 - Werfer und Fänger
- Variationen: Ball im springen fangen, aufpeppeln usw.

Spiel: 2 Mannschaften werfen sich den Ball mit der Hand zu- jedes mal wenn der Ball in einem Ring aufgepeppt wird = 1 Pkt.

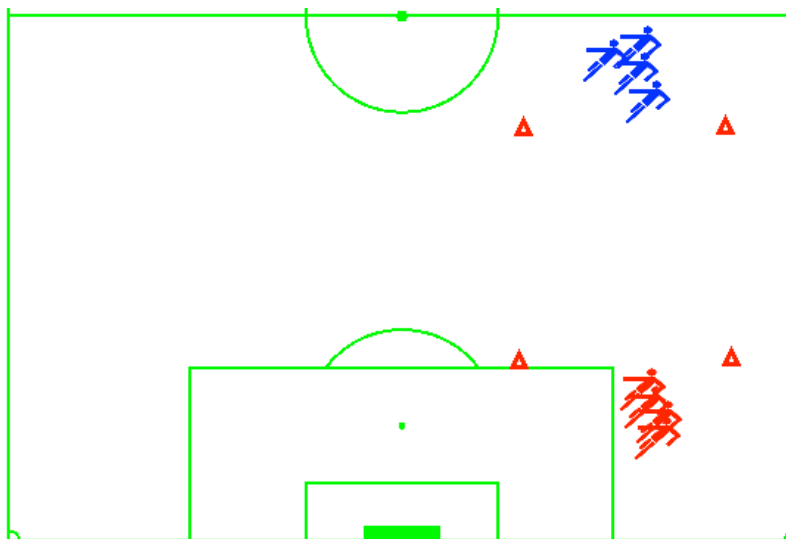
Der Ring kann aber durch hineinstellen von einem Bein blockiert werden.



Hauptteile :

Dauer: 80 min

1:1 ohne Ball mit dem Ziel die gegenüberliegende Linie zu überqueren
Verteidiger - Distanz verkürzen/ seitliche Stellung/ Tempo aufnehmen/ Abschlagen

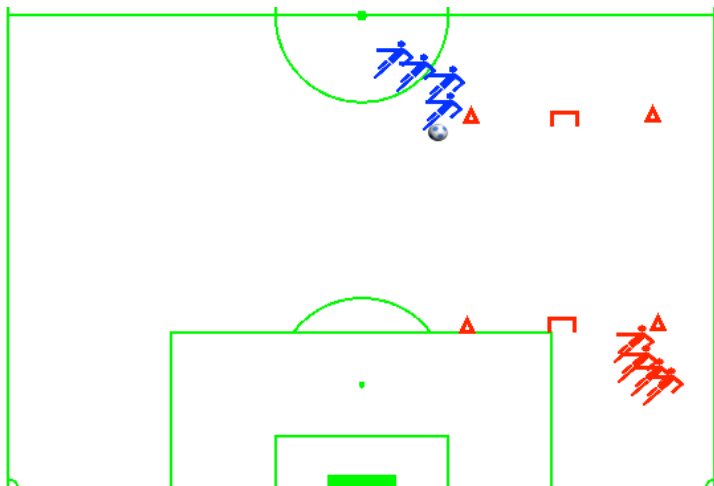
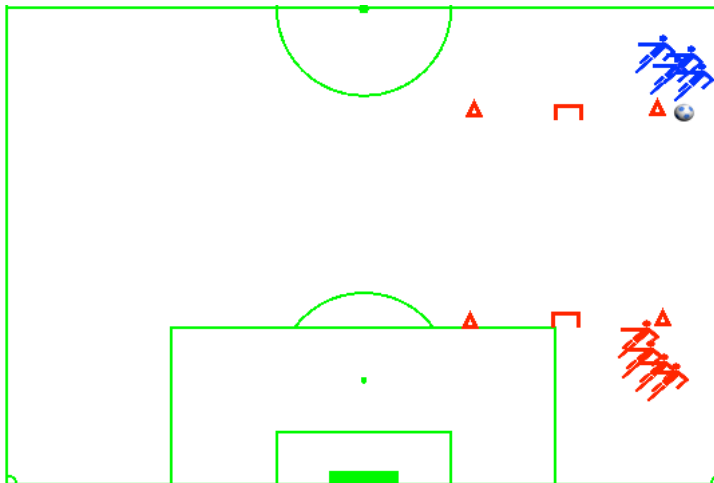
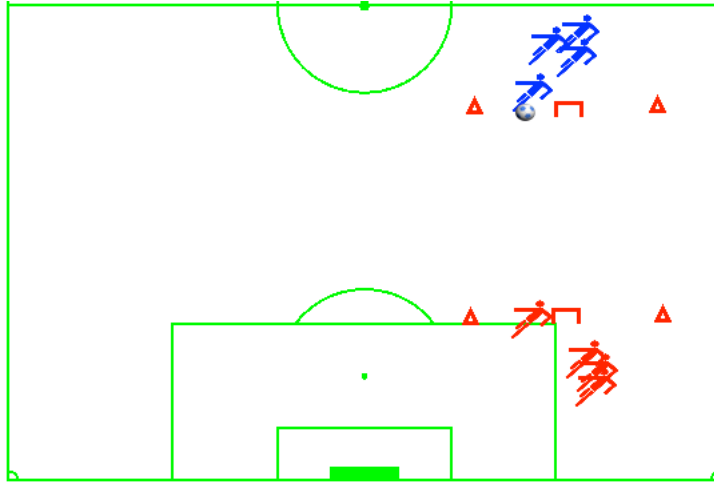


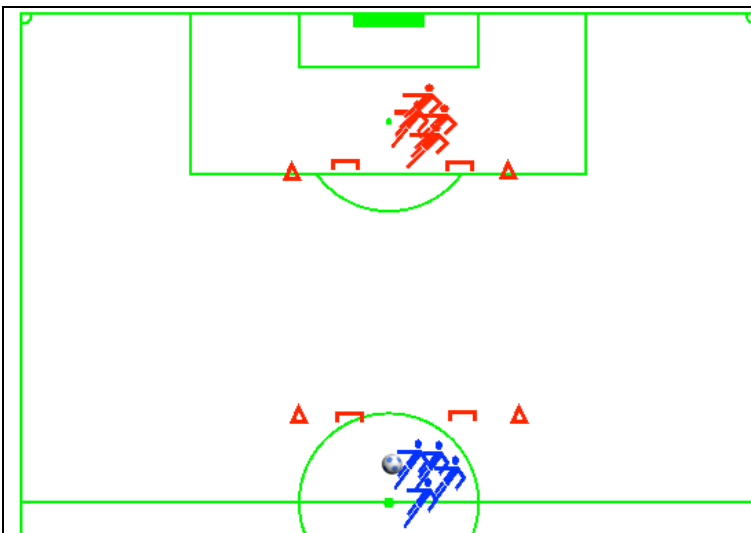
[Text eingeben]

www.thomas-eidler.com

[Text eingeben]

1:1 mit Ball – verschiedene Ausgangssituationen



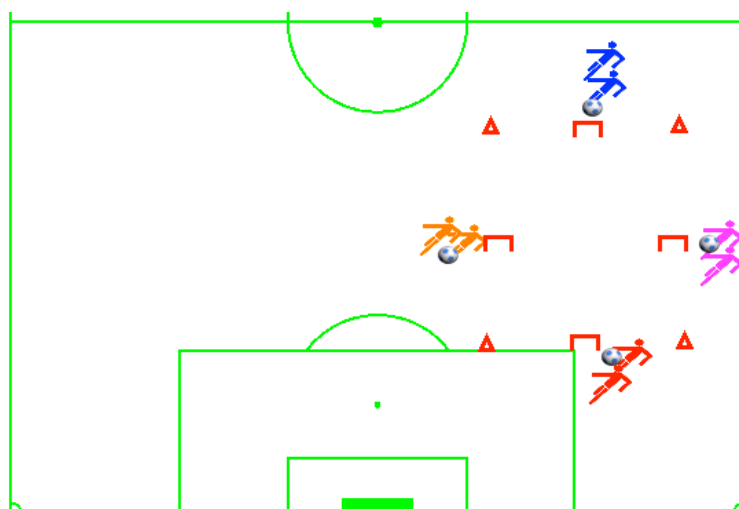


CP beachten !!!!!

Detailarbeit - Es geht nicht um die Übung sondern darum was man daraus macht!!

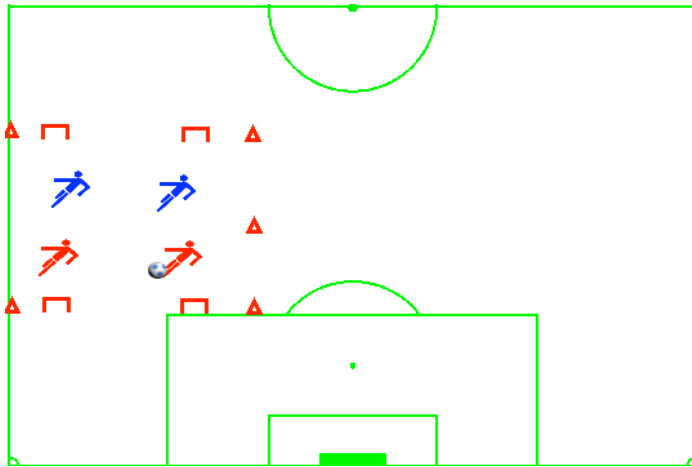
1:1 nach Aufruf der Farben/ Zahlen/ Buchstaben

Der erstgenannte Spieler = Angreifer - schnelles reagieren

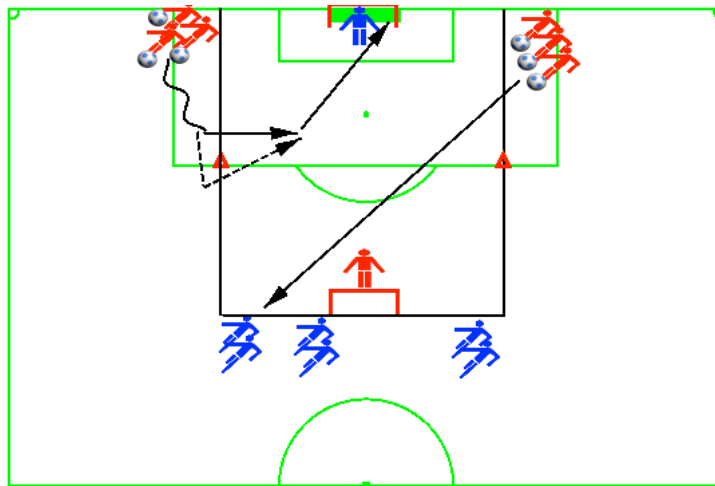


2:2/ 3:2 auf jeweils 2 Kleintore (Hütchentore, Stangentore etc.)

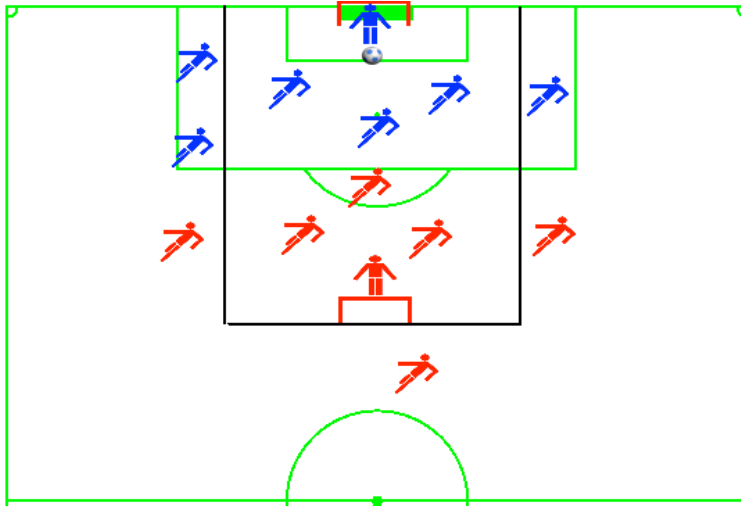
CP: Innere Linie zu, kein Kreuzen in der Defensive, usw.



3:2 nach Torschuss



3:3 mit fliegendem Wechsel (nach Anzahl von Ballkontakten, Pfiff,...)
System 1:2:1



4er Turnier

