

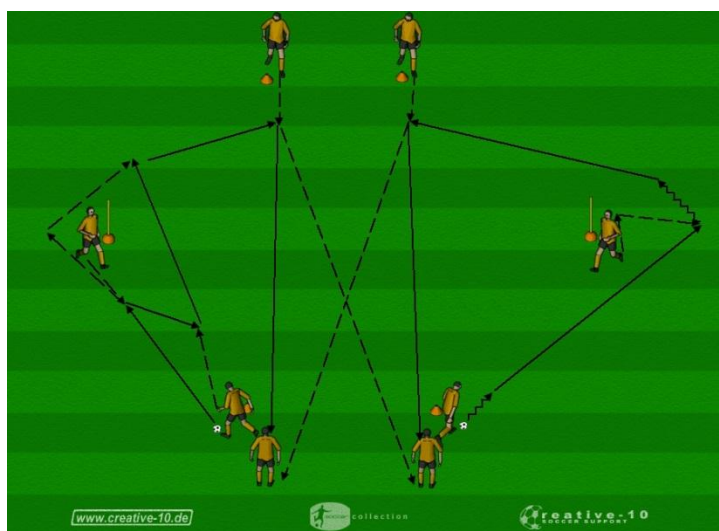
UEFA Profi Lizenz 2013/2014 (10-12 + 2)

THEMA/SCHWERPUNKT:

Offensive: Spiel in Ballbesitz – Spiel in die Tiefe (ca. 100 Min.)

Trainer:
Tilo Morbitzer

Datum:
Februar
2013



Aufwärmen

1. 5:2 (3:1) Direktpass-Spiel
Coaching:

- Dreiecke bilden
- Ball fordern
- Flache Pässe

10 Min

2. Dehnen/Mobilisieren

5 Min

**3. Schnelligkeit –
Sprungkraft – Schnellkraft**

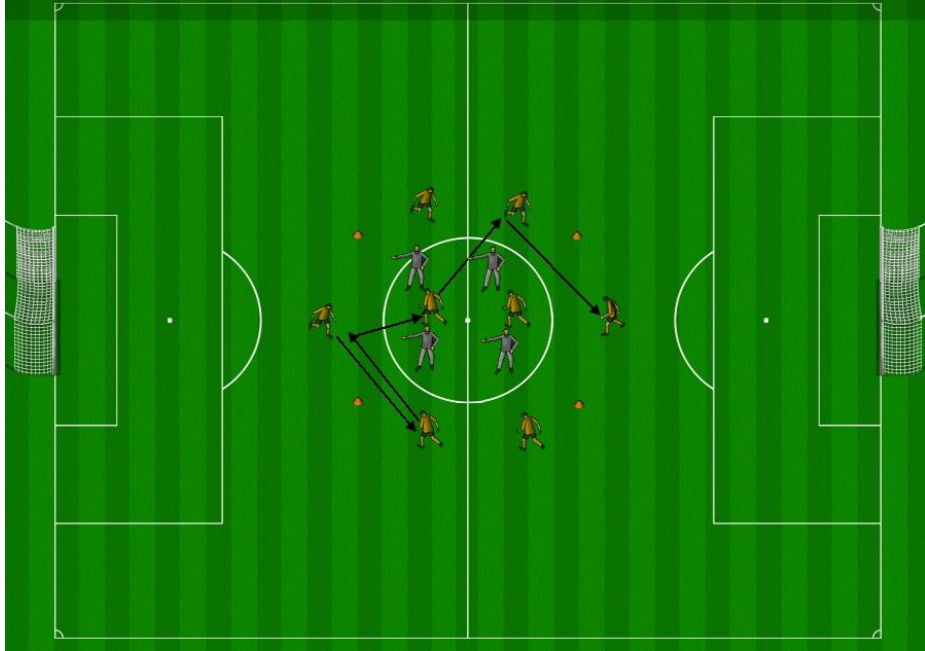
10 Min

4. Zuspiel

Coaching:

- Aus dem Blickfeld des Gegners gehen
- Vororientieren – Blick in die Tiefe
- Offene Mitnahme(offener Fuß) oder prallen lassen(geschlossener Fuß)
- Scharfes, flaches Zuspiel

10 Min



15 Min

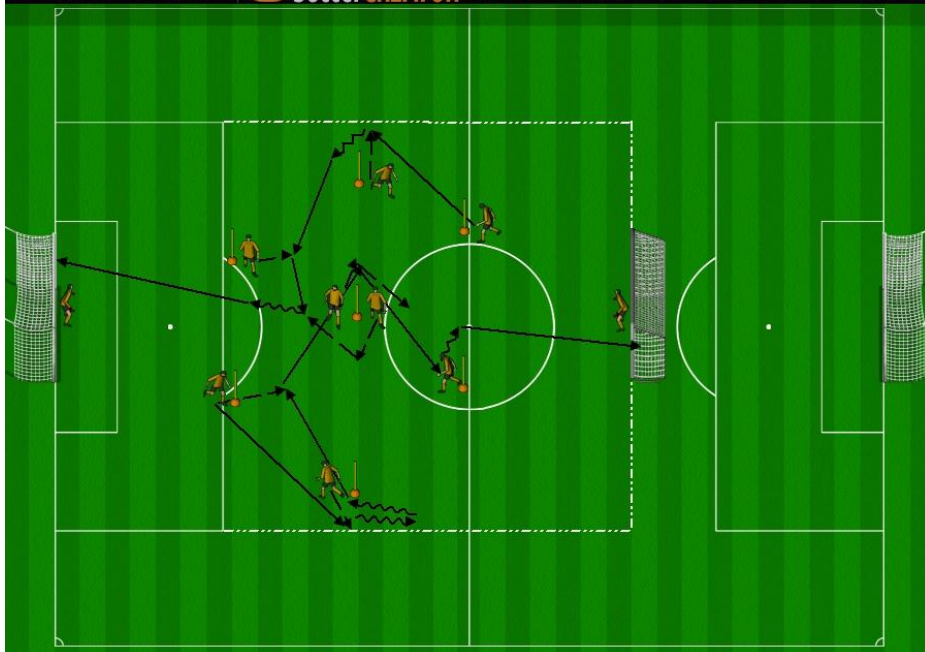
Hauptteil

1. 6+2 vs. 4

Positionsspiel,
Spelaufbau über
zentralen Spieler, 6er,
10er, SSP bis zum ST

Coaching:

- Ball fordern – diagonale Zuspielwege anbieten
- Vororientieren
- Blick in die Tiefe
- Offene Mitnahme, 1. Kontakt in Spielrichtung
- Spiel in die Tiefe auf max. zweiten Kontakt
- Scharfes, flaches Zuspiel
- Longline Pässe auf der Seite sind verboten

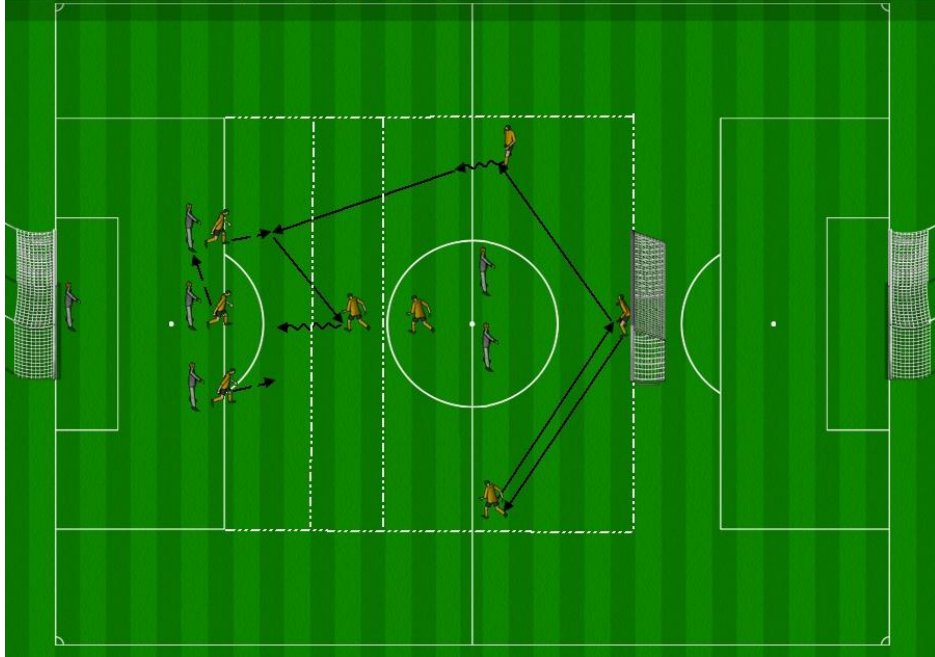


15 Min

2. Komplexe Übungsform: Zuspiel + Torabschluss

Coaching:

- Aus dem Blickfeld des Gegners gehen
- Vororientieren – Blick in die Tiefe
- Offene Mitnahme(offener Fuß) oder prallen lassen(geschlossener Fuß)
- Scharfes, flaches Zuspiel
- Konsequenter Torabschluss (Schuss oder 1:1 gegen Tormann)



25 Min

(davon 10 Min freies Spiel 6:6)

3. 3:2 auf 4:3

- Spielaufbau 3+TW:2
- Spiel in die Tiefe auf ST
- 1 Spieler (Joker) rückt aus der Mittelzone nach auf ein 4:3 in der Angriffszone
- Bei Ballverlust – Gegenkonter auf ein 3:3

Coaching der Offensive:

- Dyn. Ball fordern – diagonale Zuspelwege anbieten
- Vororientieren
- Blick in die Tiefe
- Offene Mitnahme, 1. Kontakt in Spielrichtung
- Spiel in die Tiefe (auf zweiten Kontakt)
- Scharfes, flaches Zuspel
- Im 4:3 tief und breit Räume schaffen (Raute) und einnehmen

Ausklang



Tischtennis-Fußball

Der Ball darf einmal im Feld aufspringen und muss mit max. 2 Kontakten ins gegnerische Feld gespielt werden. Die Doppel-Spieler spielen abwechselnd!

10 Min