



TRAININGSEINHEIT U12

SpVgg Unterhaching

Jahrgang 2008

Jonas Schreiber // Jonathan Liesendahl

JAHRESGESTALTUNG

- ▶ Sommerfahrplan (Rasen oder Kunstrasen)
 - ▶ Große Spielformen – Individual-/Gruppentaktik, Technik
 - ▶ Technik - Passspiel / 1. Kontakt in Kombination mit Torschuss
 - ▶ Positionsspezifisch - Vortraining in freiwilligen Kleingruppen
- ▶ Winterfahrplan (Soccerhalle, Kunstrasen und Athletikraum)
 - ▶ Technik – Finten, Dribbling, Passspiel, 1. Kontakt, Torschuss
 - ▶ Athletik – Kraft, Sprünge, Koordination
 - ▶ Spielformen – Umschaltspiel in kleinen Feldern

WOCHENGESTALTUNG SOMMER

- ▶ Dienstag, Mittwoch und Freitag
- ▶ 90 bis 120 Minuten
- ▶ Alle zwei Wochen Videoanalyse

Dienstag	Mittwoch	Freitag
45 Min Techniktraining	20 Min Torschuss / Technik	20 Min Torschuss / Technik
15 Min Spielform / 1vs1 Form	20 Min Spielform / 1vs1 Form	20 Min Spielform / 1vs1 Form
30 Min Abschlussspiel	20 Min Spielform	20 Min Spielform
15 Min Kraft/Athletik	30 Min Abschlussspiel	30 Min Abschlussspiel
	15 Min Kraft/Athletik	

WOCHENGESTALTUNG WINTER

- ▶ Dienstag, Mittwoch und Freitag
- ▶ 90 bis 100 Minuten
- ▶ (Alle zwei/drei Wochen Videoanalyse)
- ▶ Speziell: Umschaltmomente besonders hoch - kleiner Raum => „im Frühjahr weißt du wie die Idee vom Trainer ist“

Dienstag (Athletikraum 15x15m)	Mittwoch ($\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{6}$ Kunstrasen)	Freitag (Soccerhalle 15x30m)
20 Min Koordination	20 Min Torschuss / Technik	20 Min Torschuss / Technik
20 Min Sprünge	20 Min Spielform / 1vs1 Form	20 Min Koordination / Kognitiv
20 Min Technik / Kognitiv	20 Min Spielform / 1vs1 Form	20 Min Spielform / 1vs1 Form
30 Min Kraft	30 Min Abschlussspiel	30 Min Abschlussspiel
	15 Min Kraft/Athletik	

GENERELL: WAS MACHEN WIR IM TRAINING WANN/WIESO

- ▶ Spielidee nach Prinzipien
 - ▶ Taktisch:
 - ▶ z.B. Aggressiv gemeinsam gegen den Ball
 - ▶ z.B. Nach Balleroberung zielstrebig Richtung Tor
 - ▶ Technisch
 - ▶ z.B. Wie und wann nur einen oder mehr Kontakte?
- ▶ Was war auffällig am Wochenende?

- ▶ Offensiv / Defensiv bezogen
- ▶ Themenspezifisch
- ▶ Von allen Bereichen etwas

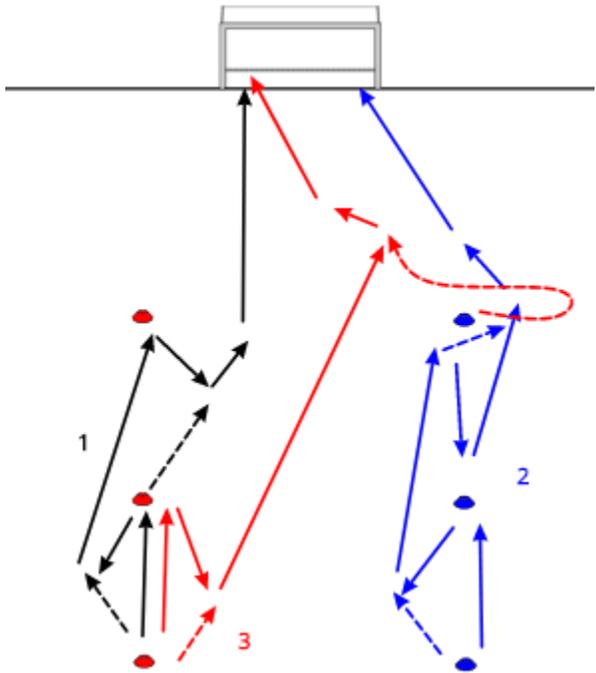
Was will ich sehen?

Welche Regeln erreichen das?

ERWÄRMUNG EIGENSTÄNDIG

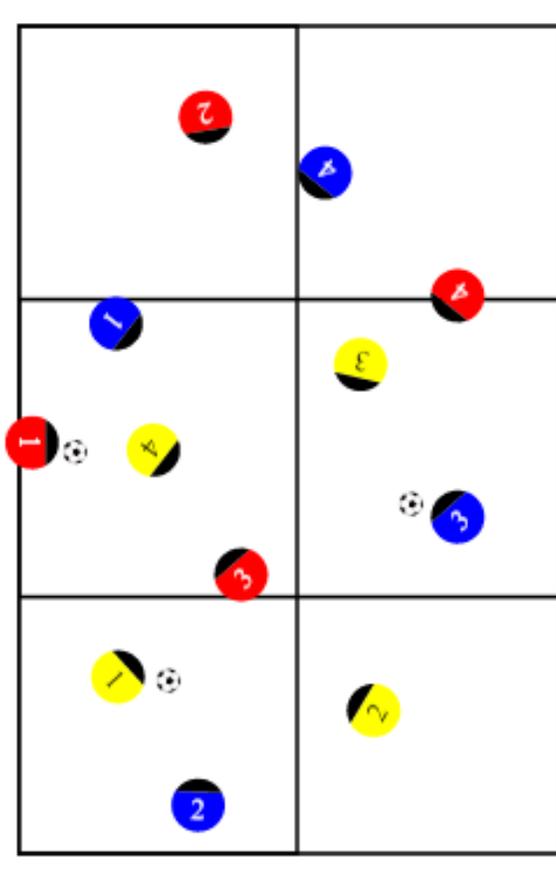
- ▶ Lauf-ABC in Kombination mit Movement-Preps
- ▶ Passspiel in 2er/3er Gruppen mit 1 Kontakt, 2 Kontakte und Chipbälle

TORSCHUSS TIEF-KLATSCH-TIEF (15+20 METER)



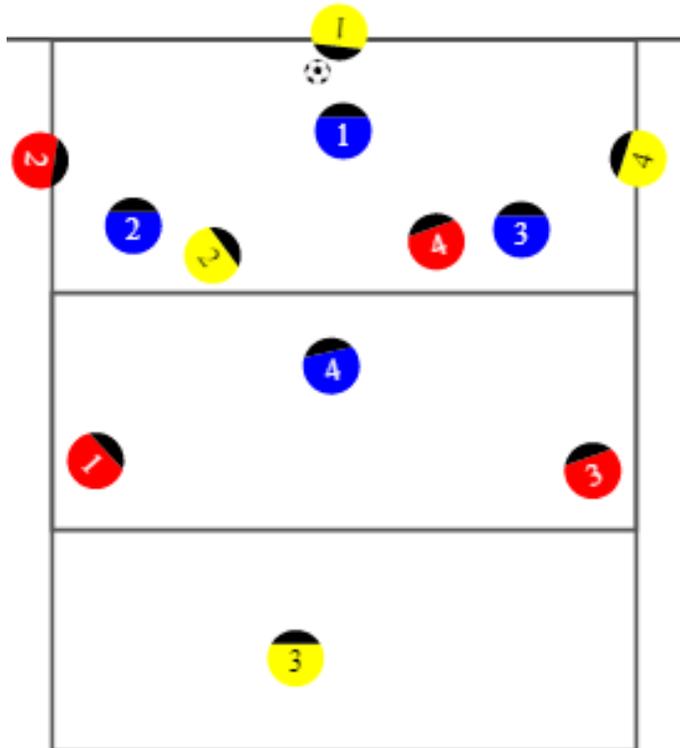
- ▶ Passqualität (Balltreffpunkt/Schärfe)
- ▶ In den Fuß oder Raum?
- ▶ Spiel und Geh
- ▶ 1. Kontakt (Balltreffpunkt/Schärfe/Richtung)
- ▶ Plan beim Torschuss

SPIELFORM 3-FARBEN PASSEN (30X20 METER)



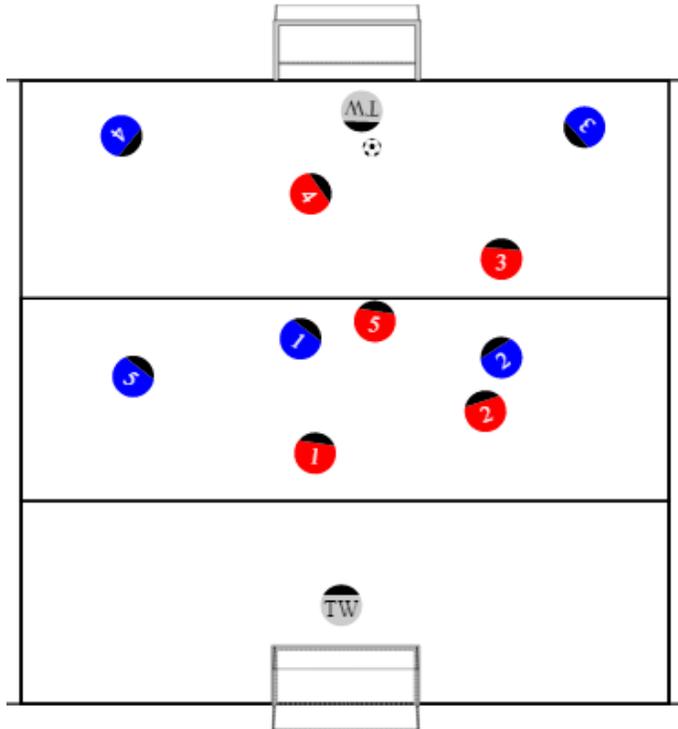
- ▶ Passspiel in der eigenen Farbe
- ▶ Passspiel in Rot-Blau-Gelb-Rot-...
- ▶ Passspiel von eigener Farbe muss in neue Reihenfolge, Passspiel von Reihenfolgenfarbe muss in eigene Farbe
 - z.B. Rot-Blau-Blau-Gelb-Gelb-Rot-Rot-...
- ▶ Passspiel in der eigenen Farbe aus dem Viereck raus
- ▶ Pass aus der mittleren Zonen in eine Außenzone -> nur diagonal oder gleiche Ebene seitlich möglich
 - ▶ Frage: Wie kommen schnelle Pässe in die Tiefe zu Stande?
 - ▶ Frage: Was tun wenn Tiefe nicht geht?

SPIELFORM 3-FARBEN SPIEL ÜBER 3 EBENEN (30X20 METER)



- ▶ Zwei Farben spielen zusammen gegen die Dritte
- ▶ Nach Balleroberung so tauschen, dass Ballverlustteam gegen den Ball spielt
- ▶ Nach Balleroberung muss nach max. 1 Pass aus seiner Ebene herausgespielt werden
 - ▶ Frage: Wie kommen schnelle Pässe in die Tiefe zu Stande?
 - ▶ Frage: Was tun wenn Tiefe nicht geht?

ABSCHLUSSSPIEL EISHOCKEY-ABSEITS (GANZE HALLE)



- ▶ Locken mit 5 Pässen
 - ▶ Frage: Wie kommen wir auf eine ungeordnete Abwehr
- ▶ Eishockey-Abseits
 - ▶ Frage: Wie ist Tiefe, speziell tiefe Läufe möglich

THEMA DER HEUTIGEN EINHEIT?

- ▶ Tief spielen und nachgehen
 - ▶ Klatschspieler werden
 - ▶ Scharfes Passspiel in die Füße / Ball festmachen
 - ▶ Wenn nach vorne, dann alle maximales Tempo
- ▶ Tiefe Läufe
 - ▶ Platz hinter der Kette nutzen
 - ▶ Strukturspieler besetzen
- ▶ Tiefe Passkanäle suchen/finden
 - ▶ Positionierung in der Tiefe
 - ▶ Erste Idee tief
- ▶ Herstellen von Tiefe
 - ▶ Locken (Rondo spielen wollen)

Tiefe Ideen