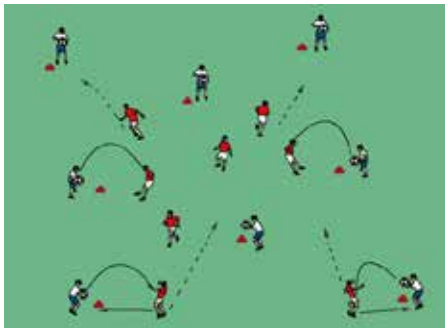
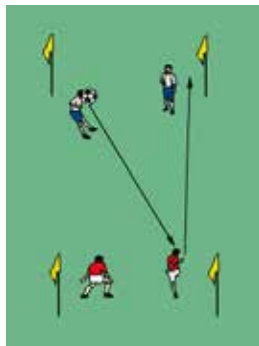
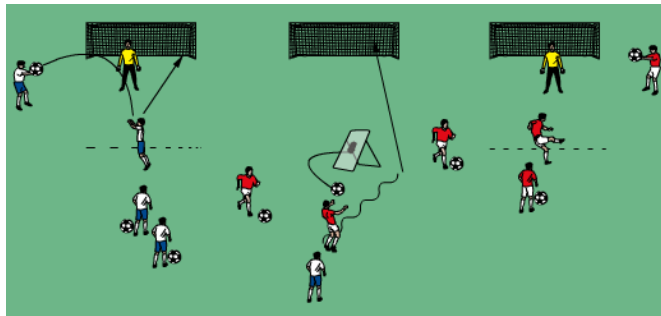


Einlaufen - Analytisch – korrigierende Übungen



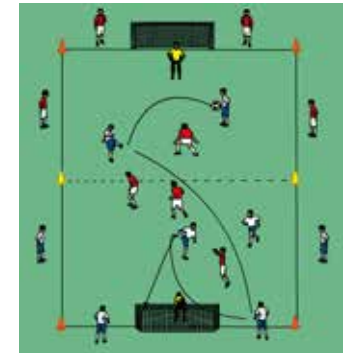
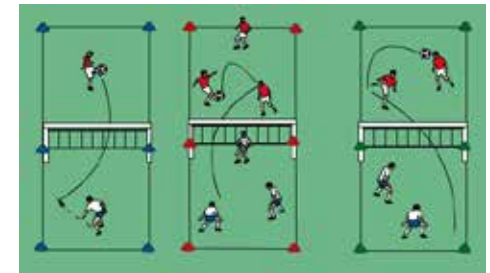
Erwerben und stabilisieren

Spiele nach Themen und Übungen mit Gegenwehr



Anwenden und variieren

Spiele

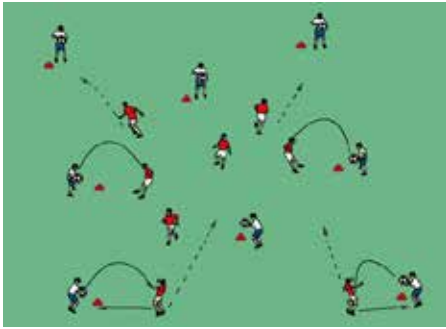


Kreieren und kompletieren

Technik in der Luft

Einlaufen

15 Minuten



1 Ball für die Spieler einer Mannschaft

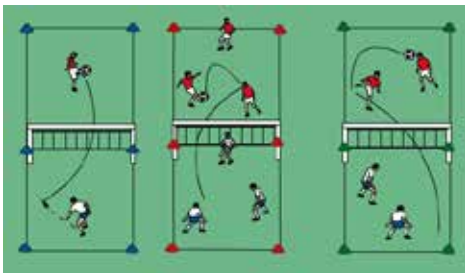
Die Spieler mit dem Ball platzieren sich in der Nähe der Hütchen. Die Spieler der anderen Mannschaft bewegen sich und spielen die geworfenen Bälle in der Luft zurück. Kopfbälle, Direktabnahmen, Pass nach Annahme in der Luft. **Verschiedene Passmöglichkeiten = Variabilität**

Variation

- Vorgaben für die Laufwege
 - Dynamische Wechsel der Spieler
- Alternieren mit Übungen für die Mobilität

Spiele nach Themen

20 Minuten



Fussball-Tennis

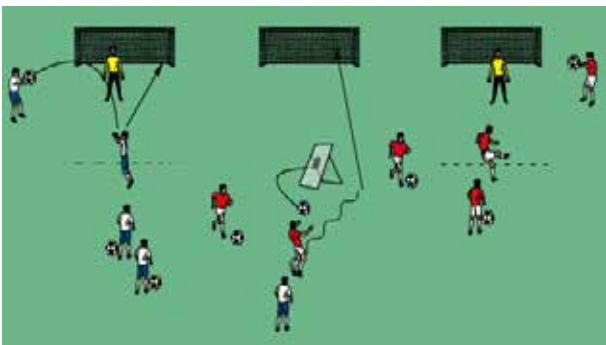
Vom 1 gegen 1 bis 3 gegen 3, je nach gewähltem Ziel. Die Vorgaben müssen an die Qualität der Spieler angepasst werden. (Volley, Spiel mit oder ohne Kopf,...)

Variation

- Anzahl Ballberührungen
- Spielfelddimensionen
- Anzahl der Berührungen mit dem Boden

Analytische Übungen

20 Minuten



Analytische Übung

Auf 3 Tore (Integration des Abschlusses), Die Spieler gehen von einem zum nächsten. Kontrollieren, Volley, Kontrolle oder Pass mit dem Kopf je nach Flugbahn des Balles.

Variieren der Lufttechnik und von einem Tor zum anderen = Variabilität

Variation

- Distanz

Spiel

20 Minuten



Spiel 4 gegen 4 und offensive Aussenspieler

2 Mannschaften von 4 spielen sich den Ball mit den Händen oder Volley zu. Es können Aussenspieler hinzugefügt werden, die nur in der offensiven Zone sind. Wenn der Ball den Boden berührt, wird er vom gegnerischen Torhüter wieder ins Spiel gebracht.

6 x 3 Minuten, schneller Wechsel

Variation

- Spielfelddimensionen
- Vorgaben für die Aussenspieler
- Art des Abschlusses

Freies Spiel

15 Minuten

Zurück in die Ruhe

5 Minuten

2 x 7 Minuten – 1 Minute Pause