



# Jahrestrainingsplan 2017/2018

## Schwerpunkte 1. Halbserie U 11

### Thema Block I: Tore schießen

**Lernziele: Individuelle Qualitäten für das variable, zielsichere erzielen von Toren**

KW	Inhalt	Trainingshinweise
35 bis 41	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Dribbling zur Ballsicherung</li> <li>» Tempodribbling</li> <li>» Durchbruchsdribbling</li> <li>» Übungsverbinding: Dribbling - Finten (Übersteiger - Oberkörperfinte-Rückziehfinte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Im Viereck; über Linien; durch Tore; beidbeinig; mit Voll-, Innen- &amp; Außenspann; schnelle Beinarbeit; freudbetont; mit vielen Wettbewerben und Spielen; Richtung Tor mit Abschlusshandlung (Schusstechnik)</li> </ul>

### Thema Block II: Tore vorbereiten

**Lernziele: Individuelle Qualitäten zum Herausspielen von Torchancen im Detail fördern**

KW	Inhalt	Trainingshinweise
42 bis 48	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Passen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Im Viereck; über Linien; durch Tore; Freilauf- &amp; Deckungsübungen (3:1 oder 4:2); beidbeinig; mit Innen- &amp; Außenseite; freudbetont; mit vielen Wettbewerben und Spielen; variable Distanzen; korrekte Techniken und Bewegungsabläufe; Richtung Tor mit Abschluss-handlung (Schusstechnik)</li> </ul>
49 50 51	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ferien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puffer für Tests und Info-Abende</li> </ul>

### Thema Block III: Ball behaupten

**Lernziele: Das individuelle Können im Detail verbessern, um unter „Druck“ sicher zu agieren!**

KW	Inhalt	Trainingshinweise
1 bis 6 2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ballmitnahme von flachen, halbhoher und hohen Zuspielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Im Viereck; über Linien; durch Tore; Freilauf- &amp; Deckungsübungen (3:1 oder 4:2/kein direktes Spiel); beidbeinig; mit Innen- &amp; Außenseite, Brust, vorher Freilaufaktion; freudbetont; mit vielen Wettbewerben und Spielen; variable Distanzen; korrekte Techniken und Bewegungsabläufe; aus verschiedenen Richtungen; Spielübersicht, d.h. Vororientierung, um Zuspiele in freie Räume, in die Bewegung und stets Körper zwischen Ball und Gegner mitnehmen zu können (Zuspiel auf den richtigen Fuß kommen)</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ferien</li> </ul>	
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Anleitung SP-Trainer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 23./24. Februar 2018, Sportschule Rabenberg</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Start 2. Halbserie</li> </ul>	



# Jahrestrainingplan 2017/2018

## Schwerpunkte 1. Halbserie U 12/U 13

### Thema Block I: Tore schießen

Lernziele: Individuelle Qualitäten für das variable, zielsichere erzielen von Toren

KW	Inhalt	Trainingshinweise
35	» Anbieten und Freilaufen zum Torschuss	» Lösen vom Gegner und variable Abschlussaktion (direkt oder mit dem 2. Kontakt) » Anbieten auf Lücke und TS
36	» 1:1 frontal und Torschuss	» Zielorientiertes Ausspielen eines Gegners mit präzisiertem Torschuss als Anschlussaktion » variables Fintieren, z.B. Übersteiger
37	» 1:1 mit Gegner im Rücken und Torschuss	» Zielorientiertes Ausspielen eines im Rücken agierenden Gegners » Torschuss als Anschlussaktion
38	» Präzise Torschüsse unter Druck	» Präzise Abschlüsse nach Zuspielen/ Dribblings aus diversen Positionen » Schrittweise Steigerung des Gegner- und Zeitdrucks
39	» Variable Torschüsse	» Variable Abschlüsse in schnell wechselnden Situationen » Schnelles Orientieren und Abschlüsse
40	» Ballgewinn gegen einen dribbelnden Angreifer	» Seitliche Abwehrstellung entsprechend Dribbelfuß oder Raum
41	» Ballgewinn gegen einen ballwartenden Angreifer	» Nicht (ein)drehen lassen, immer Ball sehen

### Thema Block II: Tore vorbereiten

Lernziele: Individuelle Qualitäten zum Herausspielen von Torchancen im Detail fördern

KW	Inhalt	Trainingshinweise
42	» Anbieten und Freilaufen zum Vorbereiten von Torchancen	» Anbieten auf Lücke und variable Angriffsfortsetzung » Erkennen und getimtes Anlaufen von freien Aktionsräumen
43	» Lösen vom Gegner zum Vorbereiten von Torchancen	» Lösen vom Gegner und variable Anschlussaktionen (z.B. Auflegen, Pass in die Tiefe, eigener Abschluss)
44	» 1:1 frontal zum Vorbereiten von Torchancen	» zielorientiertes Ausspielen eines Gegners aus frontaler Position » variable Angriffsfortsetzung
45	» 1:1 mit Gegner im Rücken zur Vorbereitung von Torchancen	» zielorientiertes Ausspielen eines im Rücken agierenden Gegners » variable Angriffsfortsetzung
46	» präzises und variables Passen zur Torvorbereitung	» variantenreiches, präzises Passspiel bis zum Abschluss - Tempowechsel - schnelles Orientieren - Spielübersicht



# Jahrestrainingplan 2017/2018

## Schwerpunkte 1. Halbserie U 12/U 13

KW	Inhalt	Trainingshinweise
47	» Ballgewinn gegen einen dribbelnden Angreifer	» seitliche Abwehrstellung entsprechend Dribbelfuß oder Raum
48	» Ballgewinn gegen einen ballerwartenden Angreifer	» nicht (ein)drehen lassen, immer Ball sehen
49 50 51	» <b>Ferien</b>	» <b>Puffer für Tests und Infoabende</b>

### Thema Block III: Ball behaupten

**Lernziele: Das individuelle Können im Detail verbessern, um unter „Druck“ sicher zu agieren!**

KW	Inhalt	Trainingshinweise
1	» Ballsicherung im 1:1	» geschicktes Abschirmen des Balles gegen Gegnerdruck » Robustheit - Durchsetzungsstärke - Spielübersicht
2	» Dribbling zur Ballsicherung	» leichtfüßiges Dribbeln mit variablen Richtungsänderungen/Spielübersicht
3	» Ballkontrolle zur Ballsicherung	» geschicktes und variables Mitnehmen des Balles in freie Aktionsräume » schnelles Orientieren im Raum
4	» sicheres Passen	» schnelles Orientieren über Abspielmöglichkeiten » präzise, variable Zuspiele in den gegnerfernen Fuß des Mitspielers
5	» Freilaufen und Anbieten	» Freilaufen „auf Lücke“ aus dem Deckungsraum des Gegners » Schaffen von Abspiel- Alternativen
6	» Aktive Ballgewinne	» Anlaufen - Stellen - Attackieren
7	» <b>Ferien</b>	
8	» <b>Anleitung SP-TR</b>	» <b>23./24. Februar 2018, Sportschule Rabenberg</b>
9	» Start 2. Halbserie	



# Jahrestrainingsplan 2017/2018

## Schwerpunkte 1. Halbserie U 14/U 15

### Thema Block I: Tore schießen

Lernziele: Individuelle Qualitäten für das variable, zielsichere Erzielen von Toren

KW	Inhalt	Trainingshinweise
35	» variable und präzise Abschlüsse unter Druck	» variable, zielsichere Abschlüsse inklusiver anspruchsvoller Schusstechniken » Kopfballabschlüsse unter Druck
36	» Torangriffe durch das Zentrum mit Abschluss	» getimtes, explosives Anlaufen von Schnittstellen des Gegners in die Tiefe » präziser, variabler Torschuss als Anschlussaktion (direkt, 2. Kontakt, nochmaliges Querlegen)
37	» 1:1 mit Gegner im Rücken und Torschuss	» Zielorientiertes Ausspielen eines im Rücken agierenden Gegners » Torschuss als Anschlussaktion
38	» Torangriffe über die Seiten mit Abschluss	» getimtes, präzise und optimal scharfe Pässe in die Tiefe auf einlaufende Mitspieler
39	» Torangriffe aus Kontern	» variable Abschlüsse nach Tempoaktionen mit größerer Distanz zum Tor » zielorientiertes Freilaufen eines Mitspielers zum Torschuss aus einer ÜZ-Situation
40	» Ballgewinn gegen einen ballwartenden Angreifer	» Innenbahn halten, seitlich versetzt stehen, nicht (ein)drehen lassen, immer Ball sehen
41	» taktisch geschicktes Agieren in UZ (1:2, 2:3)	» zurückweichen, verzögern und Querpässe provozieren, gegenseitige Absicherung

### Thema Block II: Tore vorbereiten

Lernziele: Individuelle Qualitäten zum Herausspielen von Torchancen im Detail fördern

KW	Inhalt	Trainingshinweise
42	» variables und präzises Spiel in die Tiefe unter Druck	» Positionieren „auf Lücke“ im Rücken des Gegners » Spielübersicht - Blick in die Tiefe » präzises Passspiel auf tiefe Anspielpunkte
43	» Angriffe durch das Zentrum zum Vorbereiten/ Erzielen von Toren I	» situatives Herausspielen von Toren durch Einzelaktionen bzw. Kombinationen im Zentrum » Lösen von einem Gegner und variable Abschlussaktionen (Direkt, 2. Kontakt)
44	» Angriffe durch das Zentrum zum Vorbereiten/ Erzielen von Toren II	» getimtes, explosives Anlaufen von Schnittstellen des Gegners in die Tiefe
45	» Angriffe über die Seiten zum Vorbereiten/ Erzielen von Toren I	» vorbereitende Einzelaktionen im 1:1 am Flügel - variable Anschlussaktionen nach einem » Durchbruch innen bzw. außen vorbei



# Jahrestrainingplan 2017/2018

## Schwerpunkte 1. Halbserie U 14/U 15

KW	Inhalt	Trainingshinweise
46	» Angriffe über die Seiten zum Vorbereiten/ Erzielen von Toren II	» präzise, variable Abschlüsse im Zentrum unter enormen Zeit- / Gegnerdruck nach Zuspielen » von außen bzw. nach Aktionen diagonal in den Strafraum
47	» Ballgewinn gegen ballerwartende Angreifer	» Innenbahn halten, seitlich versetzt stehen, nicht (ein) drehen lassen, immer Ball sehen
48	» Ballgewinne im 1:1 am Flügel	» Innenbahn zustellen, seitliche Abwehrstellung, Fußballen, später Körperkontakt
49	» Ballgewinne im 1:1 vor dem Tor nach Zuspiel von außen	» Innenbahn halten, Situation zum Eingreifen genau beobachten (Gegner, Ball, ...)
50 51	» Ferien	» Puffer für Tests und Infoabende

### Thema Block III: Ball behaupten

Lernziele: Das individuelle Können im Detail verbessern, um unter „Druck“ sicher zu agieren!

KW	Inhalt	Trainingshinweise
1	» variables und präzises sichern des Balles unter Druck	» geschicktes Abschirmen des Balles bei nochmals steigendem Gegnerdruck » Robustheit - Durchsetzungsstärke - Spielübersicht
2	» Ballsicherung gegen Rückeroberungsaktionen des Gegners I	» Herausspielen aus einer Drucksituation bei eigenem Ballgewinn gegen das direkt praktizierte Pressing des Gegners » 1. An der Seitenlinie/2. am eigenen Strafraum im Zentrum
3	» Ballsicherung gegen Rückeroberungsaktionen des Gegners II	» Spielverlagerung in freie Spielräume (unter Einbindung des TH)
4	» Ballsicherung und Spielaufbau gegen Angriffspressing I	» Freilaufen „auf Lücke“ aus dem Deckungsraum des Gegners » Schaffen von Abspiele- Alternativen
5	» Ballsicherung und Spielaufbau gegen Angriffspressing II	» Erkennen von Anspielen und Aktionsräumen hinter bzw. zwischen den Linien des Gegners » situativ, getimte Zuspiele in die Tiefe
6	» sofortige Rückeroberung nach Ballverlust	» Anlaufen - Stellen - Attackieren
7	» Ferien	
8	» Anleitung SP-TR	» 23./24. Februar 2018, Sportschule Rabenberg
9	» Start 2. Halbserie	