



1

## Teil II: Trainingsnachbereitung

- **Spielerbeobachtung/-beurteilung**
- **Nachbereitung der Trainingseinheit**



## 2

# Aufbau einer Trainingseinheit

## Grundsätze:

- **keine Bolzerei vor dem eigentlichen Training (Verletzungsgefahr)**
- **pünktlicher Trainingsbeginn (Disziplin)**
- **Alle benötigten Materialien bzw. Felder sind, wenn möglich, bereits aufgebaut**

## Aufwärmen: 20-25 min

### • Grundsätzlich immer mit Ball

- Dribblingübungen; Techniks Schulung; Lifekinetik; Ganzkörperkräftigung; Koordination
- Passspielfolgen zum Thema

## Spiel- bzw. Übungsformen: 40 – 50 min

- **hinführende Übungsformen zum Schwerpunktthema**
- **Schwerpunktthema**



### 3

## Inhaltliche Schwerpunktthemen U14/15

### U14/U15

*Schwerpunkt im individualtaktischen und gruppentaktischen Bereich*

❖ Techniktraining:

- Dribbeln
- Passen
- Schießen
- Kopfballspiel
- Ballkontrolle



## 4

# Inhaltliche Schwerpunktthemen U14/15

## U14/U15

***Schwerpunkt im individualtaktischen und gruppentaktischen Bereich***

❖ **Taktiktraining:**

➤ Individualtaktik (1:1)

- Frontales Angreifen/Verteidigen am Flügel
- Frontales Angreifen/Verteidigen im Zentrum
- Angreifen/Verteidigen am Flügel (Gegner im Rücken)
- Angreifen/Verteidigen im Zentrum (Gegner im Rücken)



## 5 Inhaltliche Schwerpunktthemen U14/15

### U14/U15

***Schwerpunkt im individualtaktischen und gruppentaktischen Bereich***

❖ **Taktiktraining:**

- Gruppentaktik (von 2:1 bis max 7:7)
  - Spieleröffnung durch das Zentrum/ über den Flügel
  - Herausspielen von Torchancen durch die Mitte
  - Herausspielen von Torchancen über den Flügel
  - Verteidigen/Angreifen in Unterzahl/Gleichzahl/Überzahl
  - Aktives ballorientiertes Verteidigen (von innen nach außen)
  - Einführung und Basistraining der Viererkette



## 6

# Inhaltliche Schwerpunktthemen U14/15

## U14/U15

***Schwerpunkt im individualtaktischen und gruppentaktischen Bereich***

### **❖ Standardsituationen:**

- Verhalten bei eigenen Ecken, Freistößen, Einwürfen (Freilaufen, Blocken, Verlängern)
- Verhalten bei gegnerischen Ecken, Freistößen, Einwürfen (Verteidigen gegen Mann/Raum)

## 7

## Vielen Dank für eurer Interesse



Bei weiteren Fragen zum Thema Jugendfußball kontaktiert mich gerne unter:

[s.lammers@jlz-emsland.de](mailto:s.lammers@jlz-emsland.de)

<https://www.facebook.com/ste.lammers/>

oder:

[ansgar.lammers@ewetel.net](mailto:ansgar.lammers@ewetel.net)