

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

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

oder:

ansgar.lammers@ewetel.net

