



U13



Vorrunde Saison 2012 / 2013

Einleitung



Der Übergang vom Kinderfussball in die Préformation (U11 – U13) bezeichnet in den meisten Fussballerlaufbahnen die Entscheidung über den Einstieg in den Leistungsfussball oder die Fortsetzung im Breitenfussball. Damit ist diese Periode von enormer Bedeutung für die Talentförderung. Nur wenn die Qualität dieser Entscheidung hervorragend ist, wird der Schweizer Fussball nachhaltig mit den richtigen Talenten versorgt werden.

Das Ressort Spitzenfussball des SFV, das den Junioren Spitzenfussball des SFV seit 1995 kontinuierlich weiterentwickelt hat, gestaltet mit dem Projekt FOOTECO diese wichtige Übergangsperiode, die bisher - mit Ausnahme der Regionalauswahlen – ausschliesslich durch die Vereine in den Regionen gestaltet wurden, neu:

FOOTECO definiert die Ausbildungskultur auf den Stufen U12/U13 und fordert von den beteiligten Personen, insbesondere den engagierten Trainern, ein konsequentes Bekenntnis zu den wichtigsten Ausbildungswerten für diese Altersstufe. Dazu zählt insbesondere die notwendige Geduld für die natürlichen Entwicklungsschritte der Spieler und die leidenschaftliche Suche nach der optimalen Trainingsintensität. Nur diese erlaubt es den Spielern, ihr individuelles Potential im Spiel bestmöglich zu entwickeln.

FOOTECO setzt strukturelle (Spielbetrieb, Ausführungsbestimmungen etc.) und finanzielle Rahmenbedingungen, die eine bestmögliche Entwicklung der Talente gewährleistet. Diese Rahmenbedingungen sind die notwendige stabile Grundlage, sie sind aber auch im ständigen Dialog miteinander weiterzuentwickeln.

FOOTECO macht konkrete, inhaltliche Vorschläge, an denen sich die Trainer bei ihrer täglichen Arbeit auf dem Platz orientieren können. In Anlehnung an die guten Erfahrungen, die in den letzten Jahren auf der Stufe U14 und U15 mit dem Leitfaden Préformation gemacht wurden, dient dies der Umsetzung auf dem Platz.

FOOTECO gewichtet die wichtigsten Ausbildungsziele der Spieler. Dazu zählt insbesondere die Entwicklung der individuellen Fertigkeiten und Fähigkeiten der Spieler. Diese sollen helfen, im Spiel Probleme zu lösen und somit Erfolgserlebnisse zu erfahren. Deshalb steht die individuelle Aktion des Spielers – schwergewichtet die offensive Aktion mit Ball - im Zentrum.

FOOTECO stellt das potentielle Talent und dessen ganzheitlichen Entwicklung ins Zentrum des Handelns. Damit beschränkt sich FOOTECO nicht nur auf die fussballspezifische Ausbildung sondern gestaltet speziell auch die Persönlichkeitsentwicklung der potentiellen Talente.

Herzlich Willkommen bei FOOTECO.

Peter Knäbel

Mario Comisetti

Zielsetzungen

FOOTECO bezweckt die Förderung einer Ausbildungskultur für den Elit Fussball

FOOTECO zielt auf die Entwicklung des Potentials der jungen Spieler ab

FOOTECO hat zum Ziel, die jungen Spieler nicht zu früh zu selektionieren

FOOTECO basiert auf den folgenden Prinzipien :

- Erziehung zu Respekt und Fairplay
- Respekt gegenüber dem Umfeld des Spielers
- Das Spiel dem Resultat gegenüber priorisieren
- Wert auf die Spielfreude legen
- Jedem Spieler Spielzeit garantieren
- Die Anzahl Ballberührungen favorisieren
- Die Intensität und den Erfolg erhöhen
- Die Anzahl Spieler der Mannschaften limitieren
- Die Spielflächen limitieren
- Die grossgewachsenen Spieler nicht bevorzugen
- Die kleingewachsenen Spieler nicht benachteiligen



FOOTECO bezeichnet die Ausbildungskultur der Stufe U12/U13 innerhalb der Spiel- und Ausbildungsphilosophie des Schweizerischen Fussballverbandes.

Sämtliche Teilnehmer (Technische Leiter, Chefs Préformation, Trainer/Ausbilder, Beobachter) verpflichten sich den folgenden Werten:

- **Geduld** Spieler müssen alle Ihre biologischen und fussballerischen Entwicklungsstadien vollständig absolvieren
- **Stabilität** Talente brauchen eine stabile Basis, um sich entwickeln zu können.
- **Kontinuität** Vereins- und Wohnortswechsel sind während der Phase «train to train» unnötig
- **Beharrlichkeit** Übung macht den Meister, es gibt keinen Talentlift
- **Interesse** Talente haben es verdient, auf passionierte und engagierte Ausbilder zu treffen
- **Initiative** Versuchen, wagen, riskieren – FOOTECO will agierende Spieler in allen Spielsituationen
- **Individualisierung** FOOTECO konzentriert sich konsequent auf die individuelle Aktion der Spieler
- **Identifikation** FOOTECO schliesst konsequent Teilnehmer aus, die sich nicht mit den Werten dieser Ausbildungsidee identifizieren können

Verstösse von Vereinen oder deren Vertretern gegen die FOOTECO Charta können mit einem temporären oder endgültigen Ausschluss der Teams aus dem Projekt geahndet werden.

Die Entscheidung obliegt dem Ressort Spitzenfussball des SFV. Sie ist endgültig und kann nicht angefochten werden.

Der Trainer für

Während der Woche, im Training und am Spieltag ist man animateur, ausbildner und förderer.

Der animateur

*« Der durchschnittliche Trainer spricht, der Gute erklärt, der Hervorragende zeigt vor und der Beste inspiriert. »
(John Kessel)*

Der animateur



- **führt das Team positiv!**
 - Positive und ermutigende Einstellung
- **macht das Training zur Freude!**
 - Organisiert und passt an
- **versprüht auch während des Wettkampfs Freude!**
 - Lässt spielen und erfinden, beobachtet

Der ausbildner

« Die Trainer führen das Spiel, die besten Trainer trainieren Männer. » (Bum Philippe, US Fussballtrainer)

Der ausbildner



- **stellt für alle innerhalb der Mannschaft gültige Regeln auf!**
 - Objektivität
- **reagiert auf angemessene Art und Weise im Fall von mangelndem Respekt!**
 - Glaubwürdigkeit
- **Behandelt alle Personen mit Respekt!**
 - Vorbild

Der förderer

« Sich um Junge zu kümmern, ist ein anderer Job. Es ist eine andere Verantwortung, eine andere Sprache und eine andere Herausforderung. Gegenüber einem Jungen muss ein Trainer eine väterliche Haltung einnehmen. Wenn er fähig ist ihn zu überzeugen, ist der Wetteifer umso grösser. » (Luis Cesar Menotti)



Der förderer

- **spricht den angeborenen Ehrgeiz seiner Spieler an!**
 - Motivation und Forderung
- **zügelt seinen persönlichen Ehrgeiz!**
 - Akzent auf den Spieler
- **führt seine Spieler gemäss Alter und Reife!**
 - Technische Fähigkeiten

Der Trainer stellt sich vor, was ablaufen wird, was die Spieler machen, sagen oder fühlen werden. Er provoziert das Engagement des Spielers, antizipiert aber auch mögliche Schwierigkeiten und reagiert so gut wie möglich auf Zweifel oder Zurückhaltung der Spieler. « Er ist der Auslöser, aber auf keinen Fall der Zuschauer. » (aus „die Grundausbildung“, Jean-Robert Faucher)

SCHLÜSSELWÖRTER **U13**

SPASS

SPIEL

TECHNIK

QUALITÄT

SCHNELLIGKEIT

INTENSITÄT

GEDULD

WIEDERHOLUNG

FORTSCHRITTE



Einleitung



Das Training auf der Stufe U13

1. Trainingsmethodik
2. Planung der Trainingszyklen
3. Inhalte Technik-Taktik
4. Inhalte Kondition

Die nachfolgenden Dokumente wurden erstellt, um einige Schwerpunkte des U13-Trainings, die sich der SFV für diese neue Spielkategorie wünscht, zu präsentieren. Sie basieren vorwiegend auf den praktischen Aspekten des Trainings, geben einige methodische Vorschläge über die Struktur der Trainingseinheiten und über die Trainingsplanung innerhalb der Makrozyklen (Vorrunde) von 12 Wochen mit 4 Mesozyklen von drei Wochen und die Planung von jeder einzelnen Trainingswoche (Mikrozyklus).

Der Mesozyklus der Meisterschaft beinhaltet 3 Mikrozyklen mit 3 Trainings pro Woche plus ein Spiel am Samstag. Jeder Mikrozyklus wird auf der Grundlage der ausgewählten Spiele und der spezifischen technisch-taktischen Aspekte der Spielformen geplant. In der gleichen Woche (horizontal) und in der folgenden Woche (vertikal) werden die geplanten Aktivitäten häufig wiederholt. Je nach Spiel oder geplanter Übung innerhalb der Mikrozyklen, werden die Konditionsfaktoren Schnelligkeit und Koordination, die prioritär sind in diesem Alter, auch durch integrierte Formen mit Ball gefördert.

Die verschiedenen Farben der Mikrozyklen unterscheiden die physischen Schwerpunkte, welche gefördert werden:

- > **Blau:** Schwerpunkt auf Beschleunigung und Schnelligkeit
- > **Rot:** Schwerpunkt auf Reaktions- und Antrittsschnelligkeit
- > **Gelb:** Schwerpunkt auf Ausdauer

In den Mikrozyklen finden Sie Namen in « **rot** », welche die ausgewählten Spiele, Spielformen und Übungen repräsentieren.

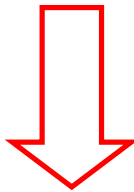
Dieses Verfahren mit der Verwendung der einheitlichen Namensgebung soll einerseits die Planung der Trainingseinheit erleichtern, und andererseits die Zeit zum Erklären verkürzen. Zudem kann es dazu beitragen, dass die Jungen lernen Verantwortung zu übernehmen, sich langfristig selber organisieren und die Aktivität ausführen können.

Die Orientierung für die Grundlage der Trainingsmethodologie ist die Wiederholung der Spielformen und Übungen innerhalb des gleichen Trainingszykluses.

Wir empfehlen die Übungen, die Spielformen oder die Spiele bewusst immer wieder zu repetieren, weil die Spieler gewisse Anhaltspunkte benötigen, um Fortschritte zu erzielen. Diese Methode ermöglicht Ihnen die Fertigkeiten schneller zu erwerben und das notwendige Selbstvertrauen für den Wettkampf aufbauen zu können.

Gewisse Änderungen sind auf der Ebene der Variationen und des Coachings anzubringen.

Grundidee des Leitfadens



Mit einem roten Faden arbeiten

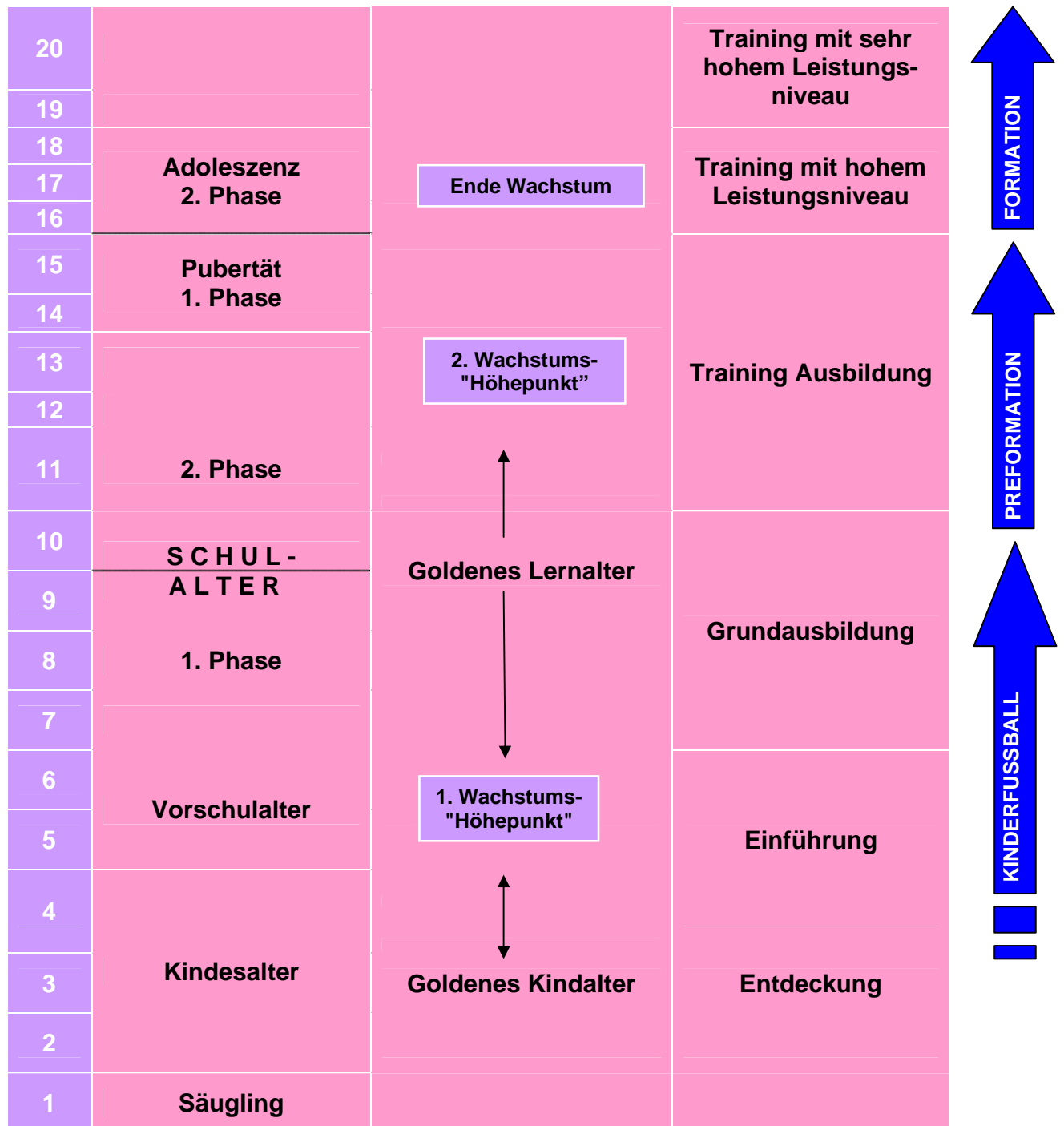
> das Gleiche umsetzen



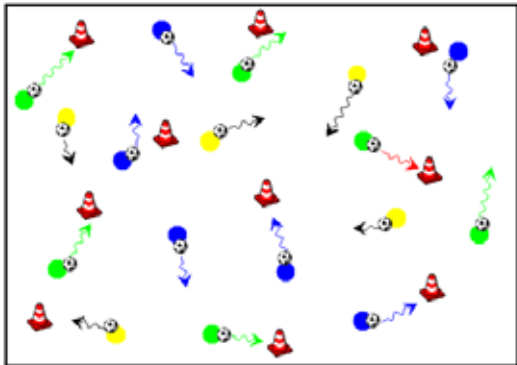
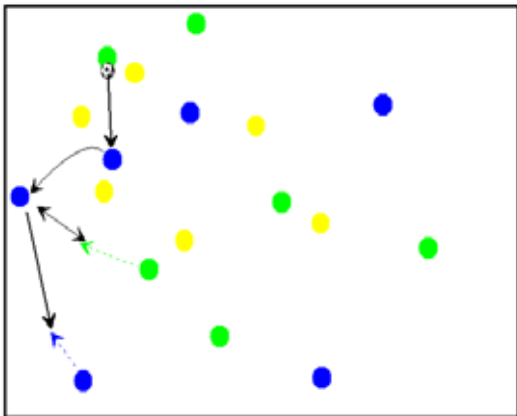
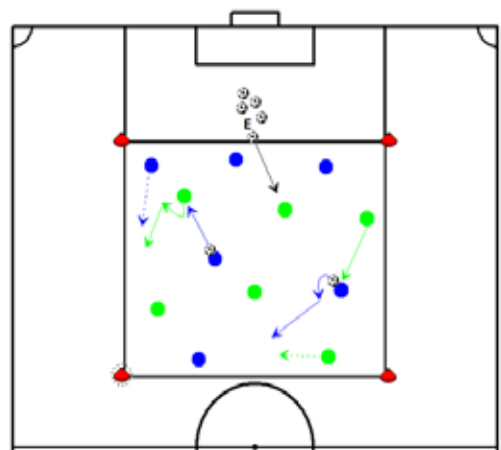
Methodik



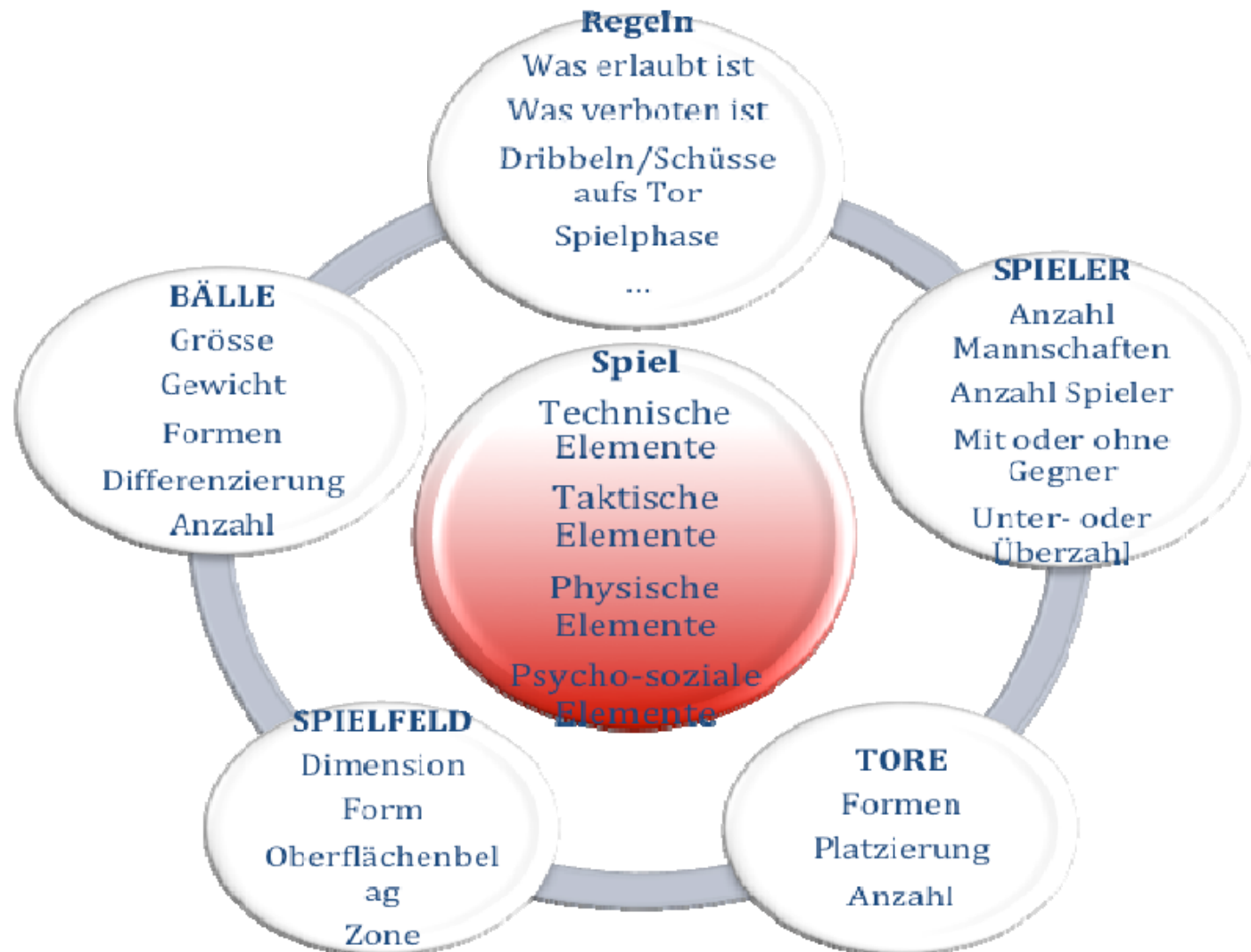
Die Etappen der Entwicklung



Modell einer Trainingsvorbereitung (Einlaufen)

Einlaufen (EL) <i>Totale Dauer: 15 bis 20 Min max</i>	Inhalt des Einlaufens
-3 Gruppen formieren mit 6 Spielern (3 Farben) -1 Ball pro Spieler / 10 Hütchen auf dem Feld	Die technischen Übungen sind immer bekannt (Wiederholung) und keine neu zu lernenden Formen
1. Ballkontrolle in Bewegung (3') -auf einer Spielfläche von 30x30m >Die Räume besetzen >Ballführen, dribbeln, Finte (re/li Fuss) mit gehobenem Kopf, die Spielzonen sehen, die Spieler sehen, die Mitspieler	1. 
2. Gewandtheit mit Ball HOP (2') -Gewandtheit-Beweglichkeit der Beine + Flexion Rumpf	
3. Wie 1 mit Rhythmuswechsel (2') >Ballführung 10-12'' (70%) + Beschl. 2-3'' (90-100%) mit Richtungswechsel (180°) und/oder danach Finte	
4. Jonglieren individuell (li/re Fuss) (2') -10 rechts +10 links/ 9 rechts + 9 links, etc.	
5. Spiel - 3 Farben (mit Händen) (2x 2'30') -12 (6 Blaue + 6 Rote) gegen 6 (Grüne) >Ballhalten und 6-8 Pässe spielen können -falls die Grünen einen Pass unterbinden, spielen sie mit der Mannschaft zu 12. Die Mannschaft, die den Fehler begeht, nimmt den Platz der Grünen (Verteidiger)	3. 
Variation des Spiels: -Blau spielt zu rot, rot zu grün	
6. Übung TE + ME in Bewegung (1x 3'/1x 1') -Spielfläche 40x40m ; 2 Bälle, danach 3, 4 und 5	
<p>→Vorbereitung für das Spiel der Phase 1, die auf das Einlaufen folgt</p> <p>-Passspiel (2 Ballberührungen) mit orientierter Ballkontrolle + Pass in den Lauf eines Spielers einer anderen Farbe.</p> <p>→Bei schlechtem Pass oder schlechter Kontrolle, geht der Spieler aus dem Spielfeld und läuft (80%) um das viereckige Spielfeld herum</p> <p>-Der Trainer bringt einen 3. Ball, dann einen 4. ins Spiel</p> <p>-Die letzte Minute mit 3 Bällen ; nach dem Pass Sprint (100%) auf 2-3m mit Richtungswechsel.</p> <p>→Trinken 1' zu Beginn der Leistungsphase</p> <p>•Lange Erklärungen vor dem ersten Spiel oder Übung verhindern</p> <p>- Konzentration + Motivation</p>	6. 

Die Variation in den Spielen
→ Hilfsmittel für den Trainer





Planung der Trainingszyklen



Planung Vorrunde Saison 2012-13

Makrozyklus Vorrunde (von der 3. Woche bis zur 15. Woche)

PHASE 1	WOCHE	MIKROZYKLEN	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Vorbereitung I Mesozyklus 0	06.08. - 12.08. -3	1. Vorbereitung (Wahl des Trainers)						Internes Spiel	
	13.08. - 19.08. -2	2. Vorbereitung (Wahl des Trainers)			Freundschaftsspiel			Freundschaftsspiel	
	20.08. - 26.08. -1	3. Vorbereitung (Wahl des Trainers)			Freundschaftsspiel			Beginn Vorrunde	
PHASE 2									
Wettkampf I Mesozyklen 1 + 2	1. 27.08. - 02.09.	1. kleine Spielformen						Spiel	
	2. 03.09. - 09.09.	2. Duelle im Spiel						Spiel	
	3. 10.09. - 16.09.	3. grosse Spielformen						Freundschaftsspiel	
	4. 17.09. - 23.09.	1. kleine Spielformen						Spiel	
	5. 24.09. - 30.09.	2. Duelle im Spiel						Spiel	
	6. 01.10. - 07.10.	3. grosse Spielformen						Spiel	
PHASE 3									
Wettkampf I Mesozyklen 3 + 4	7. 08.10. - 14.10.	1. kleine Spielformen						Freundschaftsspiel	
	8. 15.10. - 21.10.	2. Duelle im Spiel						Spiel	
	9. 22.10. - 28.10.	3. grosse Spielformen						Spiel	
	10. 29.10. - 04.11.	1. kleine Spielformen						Spiel	
	11. 05.11. - 11.11.	2. Duelle im Spiel						Freundschaftsspiel	R-Auswahl
	12. 12.11. - 18.11.	3. grosse Spielformen						Freundschaftsspiel	R-Auswahl
PHASE 4									
Übergang I + Ferien	13. 19.11. - 25.11.	1. Spiel + Polysport (Wahl des Trainers)						Freundschaftsspiel	
	14. 26.11. - 02.12.	2. Spiel + Polysport (Wahl des Trainers)							
	15. 03.12. - 09.12.	3. Spiel + Polysport (Wahl des Trainers)							

*Die vorgesehene Planung der Vorrunde beginnt mit dem Mesozyklus 1 der Periode 2, die 2. Woche nach Meisterschaftsbeginn. Die 3 oder 4 vorangehenden Wochen der Sommervorbereitung werden durch den Trainer geplant. Wir empfehlen aber eine Trainingsphase auf der Grundlage des Spielens, der Technik und der Koordination. Die Übergangszeit nach dem Ende der Vorrunde, auf die der Winterurlaub folgt, wird durch den Trainer auf der Grundlage des Spielens und des Polysports geplant.

Planungsmodelle des Mikrozyklus U13 mit drei Trainingseinheiten + Spiel

- Die Trainingsdauer wird vom Einlaufen bis zum Spiel am Schluss angegeben; Das Auslaufen ist nicht integriert.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spieltag + 2	Spieltag + 3	Spieltag - 3	Spieltag - 2	Spieltag - 1	Spieltag - 0	Spieltag + 1
Training 1	Frei	Training 2	Frei	Training 3	SPIEL	Frei
90' – 100'		90' – 100'		70 - 80'	90'	
TE-TA		TE-TA		TE-TA		
Moderat (80%)		Intensiv (90%)		Moderat (70%)	Intensiv (100%)	

► Dieser Mikrozyklus mit 3 Einheiten wird geplant und empfohlen für die U13-Mannschaften.

► Dieser Mikrozyklus kann auch folgendermassen geplant werden:

- Einheit 1 Spieltag + 3, Einheit 2 Spieltag – 3 und Einheit 3 Spieltag – 1
- Einheit 1 Spieltag + 2, Einheit 2 Spieltag + 3 und Einheit 3 Spieltag – 2

Modell Typ Mesozyklus U13 eines Trainings mit Mikrozyklen

Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa S - 0	So S + 1
1	1. 90-100'		2. 90-100'		3. 75-80'		
TE-TA	EL: TE -Finte 15'		EL: TE- Pässe 20'		EL: Koordination 20'		
	>Dribbling-Finte		Getafe 4 + TE 5:2		Mora 1 + Spiel Getafe 3		
Spiel	1. Spiel Fiorentina 1 20'	Frei	1. Henry 1-2 20'	Frei	1. Reaktion Alex 3-4 15'	SPIEL	Frei
	2. TE (A) Fiorentina 2 20'		-Beschleunigung (15-20m)		-Reaktionsspiel		
kleine Spielformen	3. Spiel Fiorentina 4 30'		2. Spiel Fulham 1 20'		2. Spiel Fulham 1 20'		
	+ Spezifisch individuell frei oder Fussballtennis		W. Erholung : TE Pässe zu 3 *		3. Spiel 7:7/8:8 * 20'		
			3. Spiel 6:6 -frei* 30'		-Organisation+freies Spiel		
2	1. 90-100'		2. 90-100'		3. 75-80'		
TE-TA	EL: TE -Finte 15'		EL: Spiel Getafe 2 20'		EL: Koordination-TE 20'		
	>Duell 1:1 + Mobility		+ José 1		Kognitives Spiel Getafe 1		
Spiel	1. Spiel Fiorentina 1 20'	Frei	1. In 2 Gruppen (2x15') 30'	Frei	1. Toni 1 15'	SPIEL	Frei
	2. TE (A) Fiorentina 2 20'		a. Spiel Dortmund 2		-Antritt (8-10m)		
Duelle im Spiel	3. Spiel Fiorentina 4 30'		b. TE (A) Xhaka 1		2. Spiel Gladbach 2 20'		
	+ Spezifisch individuell frei oder Fussballtennis		2. Spiel Gladbach 1 20'		3. Spiel 8:8 * 20'		
			3. Freies Spiel * 20'		-Organisation + freies Spiel		
3	1. 90-100'		2. 90-100'		3. 75-80'		
TE-TA	EL: TE 4:1 + Mobility 20'		EL: Spiel TE 5:2 25'		EL: TE -Xhaka 1* 20'		
	Laufschule Mora 1 (6')		Kräftigung TOP		Kognitives Spiel Getafe 1		
Spiel	1. 2 Gruppen TE aerob 30'	Frei	1.Spiel Udinese 20'	Frei	1. Toni 1 (10-15m) 15'	SPIEL	Frei
	a. TE (A) Xhaka 1		-Organisation Def		-Reaktion-Antritt + Schuss		
grosse Spielformen	b. Parcours TE-Koordination		2. Spiel 4:4/5:5 -Turnier 40'		2.TE-TA -4:4* 20'		
	2. Spiel Dortmund 2 20'		-Turnier intern		-Verteidigen in der Zone		
	3. Spiel 7:7-freies Spiel * 20'		+ Spezifisch individuell frei		3. Spiel 8:8 -frei* 20'		

* Spiel oder freie Übung /oder Wahl des Trainers

WETTKAMPFPERIODE 2 - Mesozyklen 1 und 2 - U13 vom 27.08. bis 30.09.2012

Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
1 27.08. - 02.09.	Einheit 1 90-100' EL: TE -Ballführung- 20' Finte (Viereck 20x20m) Koordination Mora 1 (6') 1.Spiel Fiorentina 1 20' - Feldbesetzung (4x4') 2. TE Grundlage (A) 20' Fiorentina 2 + Schuss aufs Tor 3. Spiel Fiorentina 4 20' - Abschluss (3x3') - andere Sp. als Aussenspieler + Freies Spiel (15') → Wahl des Spielers AL- TOP (1-2-3-4-6) (1x20'')	Frei	Einheit 2 90-100' EL: TE Getafe 4 20' (mit Händen + Füßen) Handball -Getafe 2 (3x3') 1. Schnelligkeit (Beschl.) 20' Henry 2 (20m) (2 Serien, 4x) (2. Serie mit Ball) P. Serie: Jonglieren zu viert (4') 2. Spiel - Udinese 2 20' - Akzent offensiv 3. Freies Spiel 8:8 /7:7 * 30' (1/2 Feld) (3x8') - Positionswechsel des Spielers AL- Elfmeterschiessen	Frei	Einheit 3 75-80' EL: TE + ME > Frankreich 20' (2x4') + Beweg. - Mobility Koord. Mora 3 (3 Serien, 4-5x) 1. Spiel - Udinese 3 20' - Freies Spiel (3x6') 2. TE (A) -Torschuss 15' - Platziertes Schuss (10-12m) 3. TA- Block Team 10' - Organisation des Teams 4. Spiel 5:5 (25x20) 15' - Freies Spiel (Dauer 1'15) > Mannschaft die trifft bleibt! AL- TOP (4-5-6) (1x20'')	SPIEL	Frei
Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
2 03.09. - 09.09.	Einheit 1 90-100' EL: TE -Finte 20' Forlan 2 Koordination Mora 1 (6') 1.Spiel Fiorentina 1 20' Feldbesetzung (4x4') 2. TE Grundlage (A) 20' Fiorentina 2 + Schuss aufs Tor 3. Spiel Fiorentina 3 20' - Abschluss (Serie von 1') + Freies Spiel (15') → Wahl des Spielers AL- TOP (1-2-3-4-6) (2x20'')	Frei	Einheit 2 90-100' EL: TE-Pässe zu zweit 20' (kurze-lange Flachpässe) 5:2 (10') + Mobility 1. In 2 Gruppen 30' a. Spiel - Gladbach 1 auf Tore b. Spiel 3:3 - auf 4 kleine Tore (4x2' pro Spiel/Erh. 1'30) 2. TE (A) - Xhaka 1 20' (Serien von 3-4') 3. Spiel 6:6-frei 20' (60x45m) (3x6') - Positionswechsel des Spielers AL- Wettbewerb Jonglieren ind.	Frei	Einheit 3 75-80' EL: TE Getafe 4 20' (Hände-Füße) + Getafe 2 (Kopftore) (3x2') 1. Reaktionsschnelligkeit 15' -Alex 1 (5-8m) (2 Ser, 5-6x) 2. Spiel - Gladbach 4 20' - über die Seiten (4x3') 3. Spiel 7:7 / 8:8 * 20' - Organisation def-off + Freies Spiel (3x5') → Wahl des Spielers/Coachs AL- TOP (4-5-6) (2x20'')	SPIEL	Frei

*= Spiel oder Übung frei / oder nach Wahl des Trainers

WETTKAMPFPERIODE 2 - Mesozyklen 1 und 2 - U13 vom 27.08. bis 30.09.2012

Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
3 10.09. -16.09.	Einheit 1 90-100' EL: Parcours Koord. 20' - mit Ball (2x5-6') TOP (1-2-3-4-6) (2x20) 1.Spiel Udinese 2 20' - Feldbesetzung 2. TE in 2 Gruppen (2x20') 40' a. Stationen TE - Barnetta (1-2-3-4) -à 2-3 Sp. (4'Posten) b. Fussballtennis - 3:3 oder 4:4 3. Freies Spiel 8:8 (2x7') 15' a. 1/2 Feld / b.(60x40m) AL- präziser Schuss (Pfosten)	Frei	Einheit 2 90-100' EL: TE Pass- Xhaka 1 25' (4x3') P. 2' - Mobility Koordination Mora 1/2 1. Kognitives Spiel 15' Dortmund 1 (4x3') -Konstr. Spielaufbau in Überz. 2. Turnier 1 4:4/5:5 40' (35x30m) (Serie à 3') Teams machen, welche alle Turniere während der ganzen Vorrunde zusammenspielen Technik individuell AL- Elf.schiessen (re+li Fuss)	Frei	Einheit 3 75-80' EL: TE-Dribbling 20' Forlan 2 + Getafe 1 (mit Händen) (3x3') 1. Antrittsschnelligkeit 15' Toni 1 -Reaktion + Schuss (2 Serien, 3x / 10-12m) 2. TE-TA - Abschluss * 15' -3:1 /3:2 (auf 30m) im Zentrum 3. TA- Block Team 10' -Aufstellung als Team 4. Spiel 8:8 15' -frei (2x6') AL- TOP (4-5-6) (2x20")	SPIEL	Frei
Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
1 17.09. - 23.09.	Einheit 1 90-100' EL: Ballkontrolle 20' "Coerver" + TOP (1-2-3) Koordination Mora 3 (6') 1.Spiel Fiorentina 1 20' -Orientierung (4x4') 2.TE (A) Fiorentina 2 20' -Akzent Def 3. Spiel Fiorentina 4 20' -Abschluss (3x3') 4. Freies Spiel * (15') →Wahl des Spielers/Coachs AL- TOP (4,5,6) (1x30")	Frei	Einheit 2 90-100' EL: TE-Pass - Xhaka 1 20' (3x3') + Spiel Getafe 1 (mit Händen) (2x4') 1. Schnelligkeit (Beschl.) 20' a. Henry 1 - TE Lauf (80%) b. Henry 2 -20-30m (2 Serien,4x) 2. Spiel - Udinese 2 20' -Akzent defensiv (3x5') 3. Spiel 6:6 + 2 Joker 20' (40x35m) - Abschluss + Freies Spiel (15') -Positionswechsel des Spielers AL- Latte treffen	Frei	Einheit 3 75-80' EL: TE +ME - Frankreich 20' (2x4') + Koordination + TE Mora 1 (3 Serien, 4-5x) 1. Reaktionsschnelligkeit 15' - Alex 1-3 (2 Serien, 4-5x) 2. TE-Torschuss 15' -Flanke am Boden+Abnahme 3. Spiel 8:8 -off-def 15' -Spielvorgaben (2x6') 4. Spiel 5:5 (30x35) 15' - Freies Spiel (Dauer 1'15) > Mannschaft die trifft, bleibt! AL- stehende Bälle	SPIEL	Frei

*= Spiel oder Übung frei / oder nach Wahl des Trainers

WETTKAMPFPERIODE 2 - Mesozyklen 1 und 2 - U13 vom 27.08. bis 30.09.2012

Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
2 24.09. - 30.09.	Einheit 1 90-100' EL: TE - Finte 20' Coerver + Jonglieren indiv. Koordination Mora 1 (6') 1. Spiel Gladbach 4 20' -Abschluss (4x4') 2. TE Grundlage (A) 20' - Forlan 3 - Duell-Finte Pause - Jonglieren zu dritt (5') 3. Spiel Fiorentina 3 30' - Umschalten (Serie 30''+1') TE individuell → <i>Wahl des Spielers</i> AL-TOP (1-2-3-4-6) (1x30'')	Frei	Einheit 2 90-100' EL: TE-zu zweit-Pass 20' + 5:2 (10') Mobility 1. In 2 Gruppen 30' a. Spiel Gladbach 3 auf Tore b. Spiel Gladbach 2 (4x2' pro Spiel / Erh. 1'30) 2. TE (A) - Xhaka 2 20' -Pass (Serien von 3-4') 3. Spiel 8:8-frei 20' (45x60m) (3x6') - <i>Spieler wechselt Position</i> AL-Lattenschiessen	Frei	Einheit 3 75-80' EL: TE Getafe 4 20' (Füsse) + Getafe 2 (Tor Kopf-Volley) (3x3') 1. Reaktionsschnelligkeit 15' - Alex 2 + TE (2 Serien, 5-6x) 2. TE-Torschuss * 15' - eins-zwei Schuss (16-18m) 3. TA- Block Team 10' -Organisation der Mannsch. 3. Spiel 5:5 + Aussensp. 20' (30x30m) (5x3'30) -Organisation Def + Off AL- TOP (4-5-6) (1x30'')	SPIEL	Frei
Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
3 01.10. - 07.10.	Einheit 1 90-100' EL: Parcours Koord. 20' -mit Ball (2x5-6') P. 3' TOP (1-2-3-4-6) (2x20) 1. Spiel Udinese 4 20' -Organisation Def + Off 2. TE in 2 Gruppen (2x20') 40' a. Stationen TE- Barnetta (1-2-3-4) -mit 2-3 Sp. (4'Posten) b. Fussballtennis - 3:3 oder 4:4 3. Freies Spiel 8:8 (2x7') 15' a. 40x60m / b. 60x40m) AL- Stretching (7x8'')	Frei	Einheit 2 90-100' EL: TE Pass- Xhaka 1 25' (4x3') P. 2' - Mobility Koordination Mora 1-2 1. Kognitives Spiel 20' Dortmund 1 (4x4') -Konstruktiver Spielaufbau 2. Turnier 2 4:4 40' (35x30m) (Serie à 3') Fortsetzung des Turniers Technik individuell AL- Elfmeterschiessen	Frei	Einheit 3 75-80' EL: TE-indiv. 20' -Dribbling-Finte (8') Handball - Getafe 2 (3x3') 1. Antrittsschnelligkeit 15' - Toni 2 + Schuss (2 Serien, 4x) 2. TE-TA -Abschluss 15' -Aktion 4:2 + Schuss 3. Spiel 8:6 -Off-Def 20' -6 verteidigen grosses Tor -8 verteidigen, 3 kleine Tore -umschalten (3x6') + Freies Spiel (10') AL- TOP (4-5-6) (3x20'')	SPIEL	Frei

*= Spiel oder Übung frei / oder nach Wahl des Trainers

WETTKAMPFPERIODE 3 - Mesozyklen 3 und 4 - U13 vom 08.10. bis 18.11.2012

Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
1 08.10. - 14.10.	Einheit 1 90-100' EL: TE -Ballführung- 20' Finte (Viereck 20x20m) Koordination Mora 4 (8') 1.Spiel Milito 1 20' - Orientierung (4x4') 2. TE Grundlage (A)-Milito 3 20' - Zweikampf mit Torhüter 3. Spiel Milito 4 20' -Abschluss (3x3') -andere Sp. als Aussenspieler + Freies Spiel (15') →Wahl des Spielers AL- TOP (1-2-3-4-6) (3x15'')	Frei	Einheit 2 90-100' EL: TE Getafe 4 20' (mit Füßen) + Schnelligkeit Henry 1 (70-80%) (1x 5-6x) 1. Schnelligkeit (Beschl.) 20' Henry 3 (15-20-30m) -mit Ball+Schuss (2 Serien, 3-4x) P. Serie: Jonglieren zu zweit (3') 2. Spiel Fulham 1 20' -Akzent offensiv (3x6') 3. Freies Spiel 8:8 20' (1/2 Spielfeld) (3x6') - <i>Positionswechsel des Spielers</i> AL- Jonglieren im Team	Frei	Einheit 3 75-80' EL: TE +ME -Frankreich 20' (2x4') + Koordination Mora 3 (3 Serien, 4x) 1. Spiel - Fulham 2 20' -Freies Spiel (3x6') 2. TE-TA -Abschluss 15' -Aktion auf Tor 3:1 (30x12m) 3. TA- Block Team 10' -Organisation des Teams 4. Spiel 6:6 (40x30) 15' -Freies Spiel (Dauer 1'30) > <i>Mannschaft die trifft bleibt !</i> AL- Stehende Bälle	SPIEL	Frei
Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
2 15.10. - 21.10.	Einheit 1 90-100' EL: TE -Finte 20' Forlan 2 + TOP (1-2-3) (20'') Koordination José 1 (8') 1.Spiel Milito 1 20' - Orientierung (4x4') 2. TE Grundlage (A)-Milito 2 20' - Zweikampf mit Verteidiger 3. Spiel Milito 4 20' -Abschluss (3x3') -andere Sp. als Aussenspieler + Freies Spiel (15') →Wahl des Spielers AL- TOP (4-5-6) (2x20'')	Frei	Einheit 2 90-100' EL: TE-4:2 20' Jonglieren zu sechst + Mobility -Seilspringen (6x30'') 1. TE-TA in 2 Gruppen 30' a. Spiel Dortmund (4x3') b. TE Xhaka (4x3') 2. Spiel Gladbach 4 20' (45x40m) (3x6') 3. Freies Spiel 7:7 * 20' (Breite 16m) (2x8') - <i>Positionswechsel des Spielers</i> AL-Wettbewerb präzise Schüsse	Frei	Einheit 3 75-80' EL: Koordination-TE 20' Mora 1 (+ Ballkontrolle) TOP (1-2-3-4) (1x30'') 1. Antrittsschnelligkeit 15' - Toni 2 +Schuss (1 Serie, 4-5x) 2. Spiel Dortmund 4 20' - Akzent Def (4x4') > Prinzipien in der Zone 3. Spiel 8:8 20' (50x45) - 1 Tor / 3 kleine Tore -umschalten off-def (3x6') + Freies Spiel (6') AL- Elfmeterschiessen	SPIEL	Frei

*= Spiel oder Übung frei / oder nach Wahl des Trainers

WETTKAMPFPERIODE 3 - Mesozyklen 3 und 4 - U13 vom 08.10. bis 18.11.2012

Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
3 22.10. - 28.10.	Einheit 1 90-100' <u>EL:</u> Ballkontrolle 20' Coerver + Jonglieren indiv TOP (7-8-9) (2 Serien, 10x) 1. Spiel Getafe 1 20' (Spiel mit Füßen) (40x40m) (3x6') 2. TE (A)- Xhaka 1+2 20' -Passkontrolle (Serie 2-3') >Akzent Schnelligkeit Geste 3. Spiel Udinese 4 20' + 2 Joker (3x6') + Freies Spiel (10') AL- TOP (4-5-6) (3x20'')		Einheit 2 90-100' <u>EL:</u> TE +ME - Frankreich 20' Seilspringen (5x45'') Reaktion - Getafe 3 (3x) 1. Spiel Spanien 20' -Akzent mental (4x4') -Ballhalten 2. Turnier 3 4:4 40' (35x30m) (Serie von 3') Fortsetzung des Turniers Technik individuell AL- Elfmeterschiessen (re/li Fuss)		Einheit 3 75-80' <u>EL:</u> TE-Dribbling 20' Forlan 2 + Handballspiel (Pässe zu zehnt im 16er) 1. Antrittsschnelligkeit 15' Toni 3 + Reaktion (1 Serie, 5x) 2. TE-TA -Abschluss * 15' -4:2/5:3 (40m über die Seite) 3. TA- Block Team 10' -Aufstellung des Teams 4. Spiel - Fulham 3 15' (2x6') AL-Stretching (6-8'')		
TE-TA							
SPIEL		Frei		Frei		SPIEL	Frei
grosse Spielformen							
Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
1 29.10. - 04.11.	Einheit 1 90-100' <u>EL:</u> TE -Ballführung- 20' Finte (Spielfläche 30x15m) Koordination Mora 4 (8') 1. In 2 Stationen 30' a. TE - Fiorentina 2 b. TE - Milito 2 Torschuss -Akzent Schnelligkeit 2. Spiel - Fiorentina 4 20' -andere Sp. als Aussenspieler 3. Freies Spiel 7:7 15' (35x50m) (2x7') →Wahl des Spielers/Coachs AL-TOP (4-5-6) (2x30'')		Einheit 2 90-100' <u>EL:</u> TE- Montpellier 2 20' (mit Händen + Füßen) TOP (11-12-13) (1 Serie, 10x) 1. Schnelligkeit (Beschl.) 20' - Henry 4 (20-30m) -TE -Kontrolle (2 Serien, 4x) 2. Spiel - Fulham 4 20' -Akzent offensiv (4x4') 3. Freies Spiel 8:8 30' a. (16m-16m/Breite 16m) b. Wahl (3x8') - Positionswechsel des Spielers AL-Latte treffen		Einheit 3 75-80' <u>EL:</u> TE-Passspiel 20' (in 1 Gruppe - 3-4 Bälle) Kognitives Spiel- Dortmund 1 (8') 1. Spiel - Fulham 3 20' -Freies Spiel (3x6') 2. TE-TA -Abschluss 15' -Aktion über die Seiten * 3. Spiel 8:6 -off-def 20' -aus der def. Zone herausp.* (die 8 sind Verteidiger) > Umschalten (3x5') + Freies Spiel AL-stehende Bälle		
TE-TA							
Spiel		Frei		Frei		SPIEL	Frei
kleine Spielformen							

*= Spiel oder Übung frei / oder nach Wahl des Trainers

WETTKAMPFPERIODE 3 - Mesozyklen 3 und 4 - U13 vom 08.10. bis 18.11.2012

Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
2 05.11. - 11.11.	Einheit 1 90-100' <u>EL:</u> TE -Finte 20' Forlan 2 + Mobility Koordination José 4 (8') 1. 2 Stationen 30' a. TE - Fiorentina 3 b. TE - Milito 3 - Torschuss -Akzent Schnelligkeit 2. Spiel - Milito 4 20' -andere Aussenspieler 3. Freies Spiel 4:4 * 15' -Abschluss (Serie à 2') eventuell TE individuell AL-TOP (4-5-6) (2x30'')	Frei	Einheit 2 90- 100' <u>EL:</u> TE-5:2 20' Jonglieren zu dritt (Füsse-Kopf) Koordination Mora 3 (5') 1. TE-TA in 2 Gruppen 30' a. Spiel - Dortmund 2 (4x3') b TE - Montpellier 2 2. Spiel Forlan 4 20' > Überzahl off. (4x3') 3. Spiel 6:6 20' -Spiel über die Seiten (2x8') > mit Anspielstationen Technik individuell AL-Elfmeterschiessen	Frei	Einheit 3 75-80' <u>EL:</u> TE indiv. (5') 20' Kognitives Spiel - Getafe 1 (3x3') + TOP (7-8-9) (1x12) 1. Reaktionsschnelligkeit 15' - Alex 1+2 + TE (2 S. à 5-6x) 2. TE-TA - Flanke 20' -Flanke + Abnahme (2 Stürmer-1 Ver) 3. Spiel 8:8 -frei 20' -Akzent Organisation und Spielprinzipien (3x6') AL- Stretching	SPIEL	Frei
Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
3 12.11. - 18.11.	Einheit 1 90-100' <u>EL:</u> Ballkontrolle 20' Coerver + Jonglieren indiv. TOP (1-2-3-4-6) (2x30'')	Frei	Einheit 2 90-100' <u>EL:</u> TE Pass-Montpellier 2 25' (3x3') - TOP (4-5-6) (2 Ser, 8x) Koordination - José 5 (8') 1. Kognitives Spiel 20' Dortmund 1 - (3x5') -Spiel in Überzahl 2. Turnier 4 4:4 40' (35x30m) (Serie von 3') Fortsetzung des Turniers Technik individuell AL- nach Wahl	Frei	Einheit 3 75-80' <u>EL:</u> TE-Dribbling 20' Forlan 2 + Spiel mit Händen (Pässe zu 10 im 16m) 1. Aktionsschnelligkeit 15' - Toni 3 (2 S.,3x) 2. TE-TA -Verteidigung 15' -Akzent Defensivspiel -4:2 / 5:3 + 1. Pass 3. Spiel 8:6 * 30' -6 Verteidiger (3x5') + Spiel Portugal (12') -Akzent Winnermentalität AL-TOP (3-4-5) (3x20'')	SPIEL	Frei

*= Spiel oder Übung frei / oder nach Wahl des Trainers

UBERGANGSPERIODE 1 - Mesozyklus U13 vom 19.11. bis 09.12.2012

Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
1 19.11. -25.11.	Einheit 1 90-100'		Einheit 2 90-100'		Einheit 3 75-80'		
TE-TA							
SPIEL Polysportiv			Mikrozyklus durch Trainer geplant			SPIEL	FREI
Mikrozyklus	Mo S + 2	Di S + 3	Mi S - 3	Do S - 2	Fr S - 1	Sa Spieltag	So S + 1
2 26.12. -02.12.	Einheit 1 90-100'		Einheit 2 90-100'		Einheit 3 75-80'		
TE-TA							
SPIEL Duelle im Spiel			Mikrozyklus durch Trainer geplant			SPIEL Ende Vorrunde	FREI

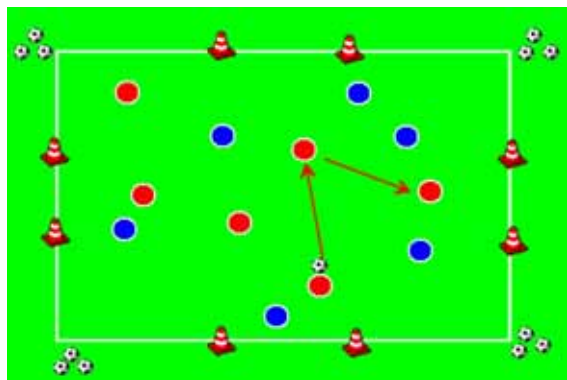


Inhalte

Technik-Taktik



GETAFE - Aufwärmspiele (Einlaufen)



1. Getafe (1) – Das Tor als Mannschaft erzielen

• Vorgaben

- Spiel mit den Händen. Tor durch Volley oder Kopfball.
- Spielfeld 25x25m oder 30x30m**
- X greift 3´ an und versucht Tore zu erzielen. O verteidigt nur die Tore oder unterbindet die Pässe. Bei Balleroberung wird ein anderer Ball geholt.
- Nach 3´, werden die Rollen getauscht. Dauer 4x3´

• Varianten

- Spiel mit den Füßen
- Grössere Spielfläche

• Coaching

- Bewegung, Timing, Orientierung



Spielfeld 2x16m

2. Getafe (2) – Handball

• Vorgaben

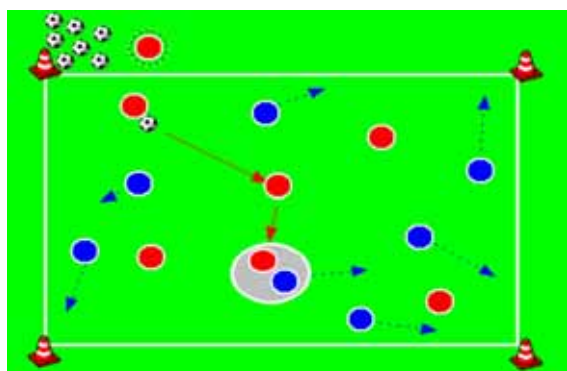
- Spiel mit den Händen. Tor nach Direktschuss oder Kopfball
- Mit Ball in den Händen darf nicht gelaufen werden. Wenn der Ball auf den Boden fällt, bekommt ihn der Gegner.
- Dauer 4x3´

• Varianten

- Eine Mannschaft spielt mit den Händen, die andere mit den Füßen. Passunterbindung mit Füßen oder Händen.
- Die Mannschaft mit Ball versucht 6 Pässe mit den Händen zu spielen. Ab dem 7. Pass kann auf beide Tore geschossen werden.

• Coaching

- Bewegung, sich lösen, Orientierung



Spielfeld 25x20

3. Getafe (3) – Diebe jagen – 2 Mannschaften

• Vorgaben

- Die Jäger in ● spielen mit den Händen und versuchen einen Dieb in ● zu fassen. Nach jeder Berührung kommt ein Ball vom Aussenspieler in ● herein.
- Wenn ein Dieb den Ball blockiert, spielt er den Ball hinaus und kann im Spiel bleiben. Ein gefasster Dieb muss das Spiel verlassen.
- Spieldauer 1´30. Wie viele Diebe wurden gefasst?

• Varianten

- Spiel mit 2 Bällen gleichzeitig
- Grössere Spielfläche

• Coaching

- Bewegung, Reaktionen, Informationen



Passzone 3-4m / Laufdistanzen 15m

4. Getafe (4) – Staffettenwettbewerb

• Vorgaben

- Laufen mit Ball in den Händen
- Den Ball durch eine technische Geste übergeben (Fuss, Kopf, Knie)
- 2 bis 4 Läufe pro Spieler. 1 oder 2 vorwärts, 1 oder 2 rückwärts, 1 oder 2 seitwärts

• Varianten

- Laufdistanz
- Sitzend starten
- Lauf mit variierender Ballführung

• Coaching

- Stimulieren, Winner

Grundlagenstationen TE (aerober Circuit)

BARNETTA

Coaching / Methodik

Die Technische
Qualität.

Dynamische
Arbeit mit
Präzision und mit
Erfolg.

Konzentration
Selbstvertrauen
Körperhaltung
Standbein
Schussbein



Station 1
Dribblings und Finten im Viereck 10x10m
(mit Hüttchen und Stäben)



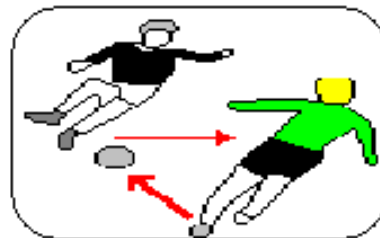
Station 2
Individuelles Jonglieren
(Ballberührungen variieren)



Station 3
2 Spieler
A spielt mit Hand auf B
B Ballannahme mit Fuss
(Kopf, Brust, Direktspiel)



Station 4
Flachpass von 10 - 12m
Flugball von 15 - 20m



Station 5
Spiel 3 gegen 1
im Viereck 12 x 12m



Station 6:
Fussball-Tennis 2 gegen 2
(Regeln bestimmen)

ORGANISATION:

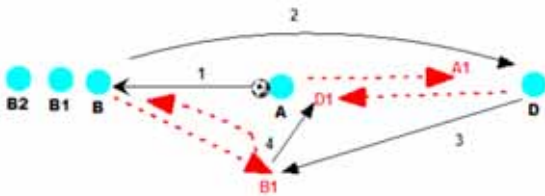
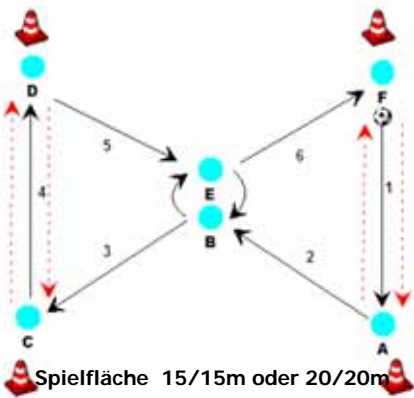
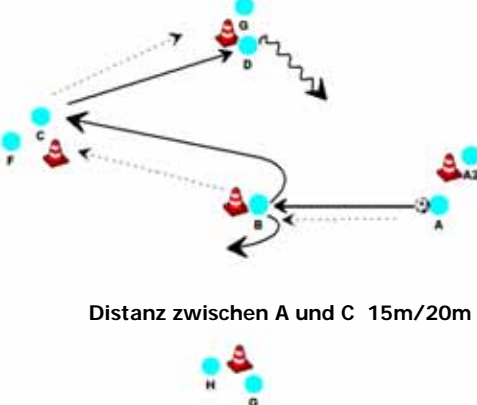
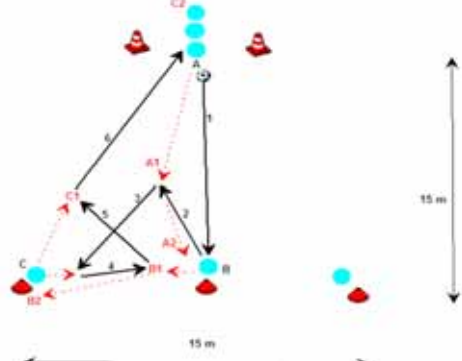
3 oder 6 Stationen (zur Wahl) mit 2-4 Spielern pro Station.

Dauer der Übung: 4' - 6' pro Station und dann die Station wechseln.

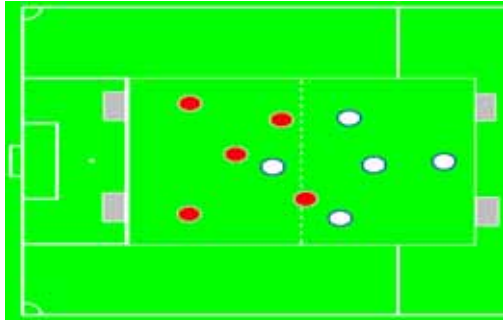
Erholung: 45" im Gehen oder 15" im lockeren Laufschrift, um die andere Station zu erreichen.

XHAKA - Grundlagentechnik – Kontrolle + Pass

(Die Spielernamen in blau stimmen mit der Bezeichnung im Leitfaden Préformation überein.)

 <p style="text-align: center;">Distanz zwischen B und D 15m/20m</p>	<p>1. Xhaka (1) – Ballkontrolle und flacher Pass (Inler)</p> <ul style="list-style-type: none"> Vorgaben Gruppen von 4 Spielern <ul style="list-style-type: none"> - A passt zu B, B spielt einen langen flachen Pass zu D - D kontrolliert und spielt weiter zu B, der sich anbietet - B passt zu Spieler D, der die Position von A einnimmt - Nach dem Zuspiel übernimmt A die Position von D Varianten <ul style="list-style-type: none"> - Über links, über rechts (rechter/linker Fuss) - hoher Pass (die Distanz erhöhen) Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Präzision, dynamisch, technisch richtige Ausführung - Aufschauen, den Kopf oben halten, Augenkontakt - Bereits bei Annahme Schnelligkeit der Gesten verlangen
 <p style="text-align: center;">Spielfläche 15/15m oder 20/20m</p>	<p>2. Xhaka (2) – Direktspiel (Müller)</p> <ul style="list-style-type: none"> Vorgaben Gruppen von 6 Spielern <ul style="list-style-type: none"> - F spielt einen Flachpass zu A und läuft in Passrichtung - A spielt direkt weiter zu B und tauscht die Position mit F - B nimmt an, dreht sich und leitet weiter zu C Varianten <ul style="list-style-type: none"> - Über links, über rechts (rechter/linker Fuss) - Nach dem Weiterleiten tauschen B und E ihre Positionen - Spiel mit zwei schnellen Ballberührungen Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Präzision, Wachsamkeit, technisch richtige Ausführung - Aufschauen, den Kopf oben halten, Augenkontakt - Einführung Handlungsschnelligkeit und Schnelligkeit der Gesten
 <p style="text-align: center;">Distanz zwischen A und C 15m/20m</p>	<p>3. Xhaka (3) – Schnelle flache Pässe + Positionswechsel (Yakin)</p> <ul style="list-style-type: none"> Vorgaben Gruppen von 10 bis 12 Spielern <ul style="list-style-type: none"> - der Spieler A1 spielt zu B - B nimmt an, wendet sich um 180° und spielt in den Lauf von C - C spielt direkt zu D - Alle Spieler laufen in Passrichtung - Spieler C bietet sich im Wechsel nach rechts oder links an Varianten <ul style="list-style-type: none"> - Über links, über rechts (rechter/linker Fuss) - Direktspiel Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Präzision, dynamisch, technisch richtige Ausführung - Den Ball abschirmen, aufschauen - Handlungsschnelligkeit und Schnelligkeit der Gesten
 <p style="text-align: center;">15 m</p>	<p>4. Xhaka (4) – Orientierte Ballmitnahme + Pass und schnelle Positionswechsel (Vogel)</p> <ul style="list-style-type: none"> Vorgaben Gruppe von 6 Spielern <ul style="list-style-type: none"> - Flachpass, in die Passrichtung laufen und Ballannahme - Spiel mit einer Ballberührung und Wahl links - rechts Varianten <ul style="list-style-type: none"> - Wahl Ballannahme und Spiel mit einer Ballberührung - Abschlussaktion auf ein Tor Coaching <ul style="list-style-type: none"> - sich anbieten, Pass TA - Ballannahme und Dosierung des Passes (beidfüßig) - Spielschnelligkeit + Konzentration und Kommunikation

MONTPELLIER -SPIELTECHNIK – Kontrolle + Pass



Spelfeld gemäss Skizze

1. Montpellier (1) – Spiel (5:5 / 6:6)

• Vorgaben

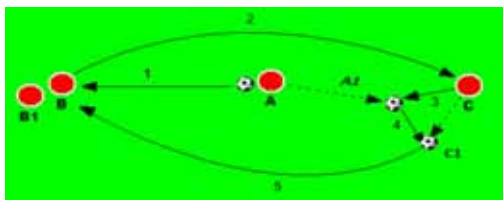
- 1 Punkt für die Mannschaft, die in eines der zwei Tore trifft (2m).
- Freies Spiel auf einer Fläche von 35x30m
- Tor, wenn sich die ganze Mannschaft in der Angriffszone befindet

• Varianten

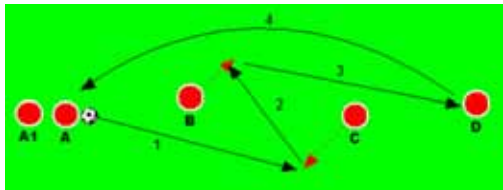
- Tor nach maximal 2 Ballberührungen
- Limitierte Anzahl Ballberührungen

• Coaching

- Informationsaufnahme
- Bewegung
- Passqualität



Distanz B zu C / A zu D (20-25m)



2. Montpellier (2)– Übung (analytisch)

• Vorgaben

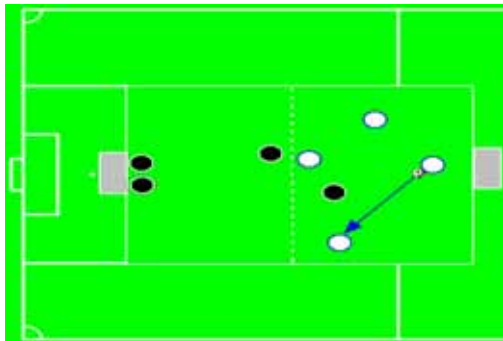
- Pässe zu dritt. A zu B, der einen langen Pass auf C spielt. C spielt einen Doppelpass mit A und einen langen Pass zu B1.
- Spiel mit limitierter Anzahl Ballberührungen. Nach 45" werden die Spieler A, B und C gewechselt

• Varianten

- Pässe zu viert ; 2 fixe Unterstützungsspieler. Kurzes und langes Spiel
- Abfolge von Flachpässen erzwingen die Bewegung

• Coaching

- Ballannahme, Pass und Lauf
- Spiel mit Aussenspielern, Pässe
- Aufschauen
- Körperhaltung



Spelfeld gemäss Skizze

3. Montpellier (3)– Spielform 4:2

• Vorgaben

- 4:2 die Mannschaft in Ballbesitz greift an. 2 verteidigende Spieler platzieren sich vor dem Tor als Torhüter.
- Wenn die schwarzen Verteidiger den Ball erobern, spielen sie einen Konter mit den 2 anderen Spielern (Torhüter); 2 weisse Spieler eilen herbei, um ihr Tor zu verteidigen.

• Varianten

- Spiel 3:1 + 2
- Mit Torhütern

• Coaching

- Das Spiel breit machen
- Verschieben



Spelfeld gemäss Skizze

4. Montpellier (4)– Spiel in 3 Zonen

• Vorgaben

- 5:5 (6:6) + 2 neutrale Joker
- Die 2 Joker spielen nur in der neutralen Zone, um in der Mitte numerische Überzahl zu kreieren

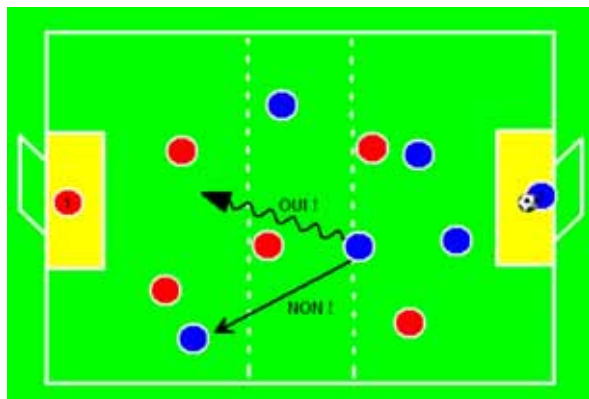
• Varianten

- Anzahl Ballberührungen im Zentrum
- Spielfelddimensionen gemäss Zeichnung oder nach Wahl
- Verschiedene Regeln (nach erzieltm Tor Rückkehr eines Stürmers, um Gleichzahl herzustellen)

• Coaching

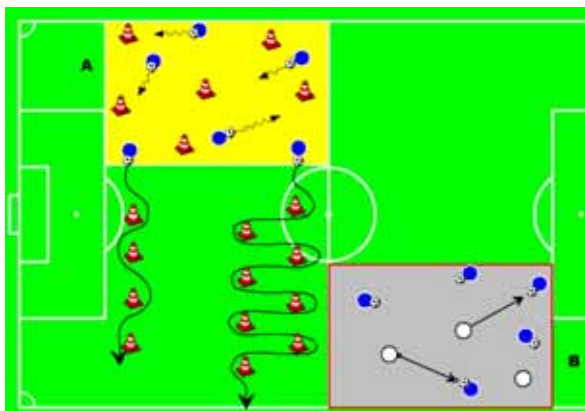
- Spiel in der Mittelzone
- Angriff vorbereiten
- In der Mittelzone Pressing, um das Spiel zu stören

FORLAN - SPIELTECHNIK – Dribbling + Finte



1. Forlan (1) – Spiel 1 (5:5 / 6:6)

- **Vorgaben**
 - Freies Spiel, aber im Zentrum obligatorisch in die Angriffszone zu gehen durch Dribbling oder Finte
- **Varianten**
 - Limitierte Anzahl Ballberührungen in der Defensive
 - Spiel mit 1 Berührung und Dribbling im Zentrum
 - Spielfläche 2x16m + Zone im Zentrum von 8m
- **Coaching**
 - Verschieben
 - Spiel nach vorne
 - Eins-Zwei
 - Schnelligkeit



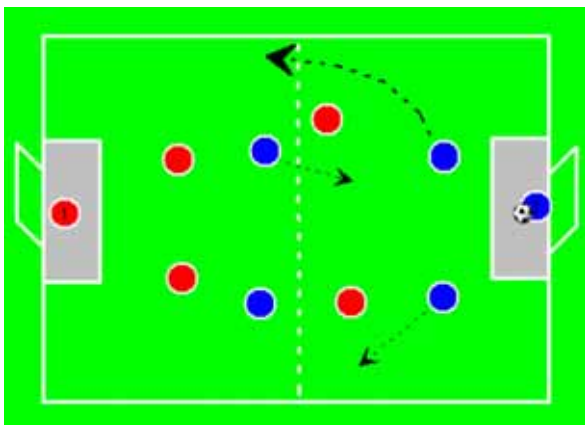
2. Forlan (2) – Übung

- **Vorgaben**
 - In 2 Gruppen A + B (6-8 Spieler). In Spielfläche A: Ballführen + Finte zwischen Hütchen. Nach 1' verbinden mit Dribbling. Spielfläche B: 5 Spieler führen den Ball. 2 oder 3 Gegenspieler verteidigen.
- **Varianten**
 - Arbeit nur linker Fuss, anschliessend rechts
- **Coaching**
 - Kopf heben
 - Mut zur Finte
 - Ball abdecken
 - Ausführungsschnelligkeit



3. Forlan (3) – Übung 1:1 - Zweikampf

- **Vorgaben**
 - A spielt auf B, der sich aus der Deckung befreit. Verteidiger folgt B nicht. Mit Ball versucht B den Verteidiger auszuspielen und die Linie zu überqueren. Wenn der Verteidiger den Ball erobert, spielt er nach hinten. Spielfläche 30x12 bis 15m.
- **Varianten**
 - Falls der Verteidiger den Ball erobert, kann er kontern
 - Tor durch durchqueren des kleinen Tores
 - Auf grosses Tor
- **Coaching**
 - Den Verteidiger anvisieren + Finte
 - Beschleunigung



4. Forlan (4) – Spiel 4:4 (2:2 / 2:2)

- **Vorgaben**
 - Die Mannschaft, die angreift ist in der Angriffszone in Überzahl (3:2)
 - Freies Spiel auf einer Spielfläche von 30x20m / 35x25m
- **Varianten**
 - Falls Tor nach Finte + Schuss (2 Pkte.)
 - Spielfläche
- **Coaching**
 - Umschalten
 - Zweikampf provozieren
 - Verschieben, Bewegung

FIorentina -SPIELTECHNIK – Dribbling und Finte



Spiefeld 40x35 (35x30m)

1. Fiorentina (1) – Spiel (5:5 / 6:6)

• Vorgaben

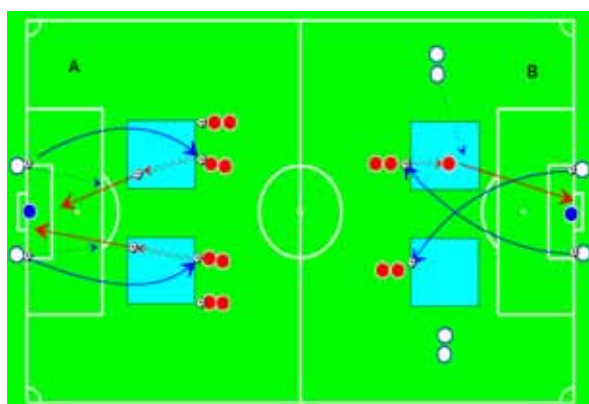
- Spiel auf mehrere Tore. Jede Mannschaft verteidigt ein grosses Tor und 3 kleine. Der Trainer gibt die Spielrichtung vor. Die kleinen Tore müssen mit dem Ball am Fuss durchquert werden. Bei den grossen Toren normal.

• Varianten

- 3 Berührungen für die grossen Tore
- Frei für die kleinen Tore

• Coaching

- Spielfeldbesetzung
- Orientierung; Wahl des Spiels
- TE unter Druck



2. Fiorentina (2) – Übung

• Vorgaben

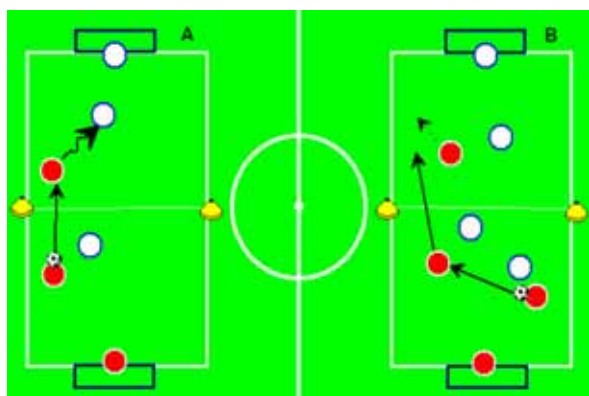
- In 2 Gruppen. Auf Feld A: passt der weisse Verteidiger zum Stürmer, der versucht, den weissen Verteidiger im 1:1 auszuspielen. Auf Feld B: identisch aber nach dem Pass kommt der weisse Verteidiger von der Seite.

• Varianten

- Spiel im 2:1
- Die Spielflächen ; im Zentrum, auf den Seiten
- Die Dauer vor dem Schuss

• Coaching

- Ballannahme + Verkettung
- Handlungsschnelligkeit
- Den Gegenspieler avisieren



3. Fiorentina (3) – Spielform (1:1 / 2:2)

• Vorgaben

- Auf Spielfeld A (25x15m) freies Spiel 1:1 in jeder Zone.
- Auf Spielfeld B (25x20m) freies Spiel 2:2 und 1:1

• Varianten

- Überzahl kreieren in der Angriffszone

• Coaching

- Schnelle Bewegung
- Aussenspieler, Unterstützung
- Anbieten, weglassen
- Finte



4. Fiorentina (4)– Spiel (5 :5)

• Vorgaben

- Spiel 4:4 im Zentrum und 1:1 in der Angriffszone
- Der Spieler geht in die Angriffszone, mit dem Ball am Fuss.
- Spielfeld von 45x35 / 40x30m

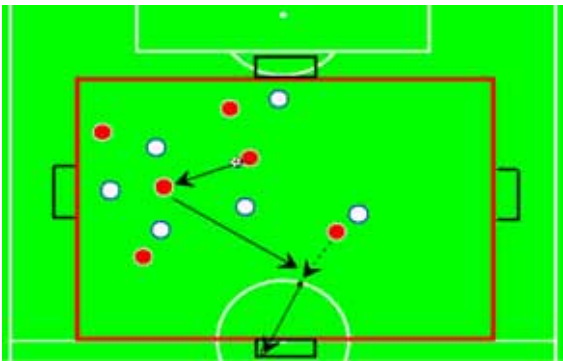
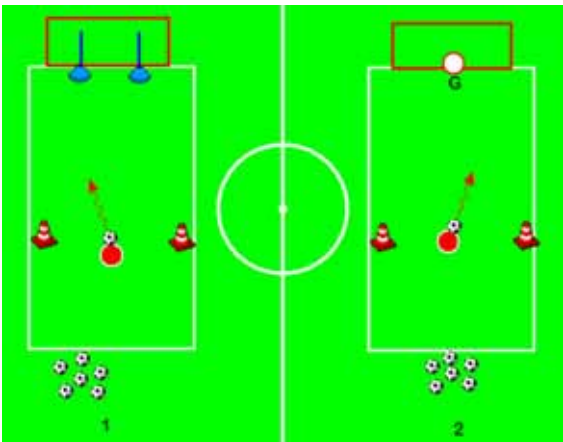


• Varianten

- Anzahl Ballberührungen im Zentrum
- Keine Rückpässe
- Zeitlimit in der Angriffszone
- Spiel im 2:1 oder 1:2

• Coaching

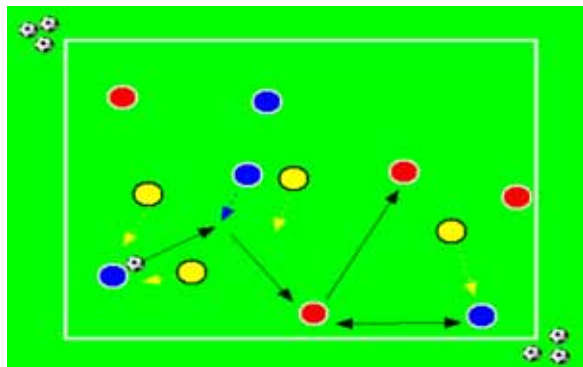
- Überzahl kreieren
- Tiefe suchen
- Verschieben, Rhythmuswechsel

MILITO - TECHNIK SPEZIFISCH – Torschuss

	<p>1. Milito (1) – Spiel (5:5 / 4:4 / 6:6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorgaben <ul style="list-style-type: none"> - 2 Mannschaften versuchen in eines der 4 Tore zu treffen. - 2 Tore können kleine Tore sein, wo der Treffer zählt, falls der Schuss flach und "stark" ist • Varianten <ul style="list-style-type: none"> - Spiel mit limitierter Anzahl Pässe und Tor durch Direktabnahme oder kontrollierter Schuss - Spielfläche gemäss Zeichnung und in Funktion der Spielkategorie • Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Treffer erzielen wollen - Richtige Bewegung
	<p>2. Milito (2) – Übung 1:1 – mit Torhüter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorgaben <ul style="list-style-type: none"> - Auf 2 (oder 4) Tore, Ballführen 5-6 m und freier Schuss ohne Torhüter und präzise (10 bis 12m) → 1 - Anschliessend mit Torhüter (12 bis 15m) → 2 • Varianten <ul style="list-style-type: none"> - Schuss ins "Seitennetz" (Netz am Pfosten) - Schuss nach Ballkontrolle - Schussabgabe mit verschiedenen Flächen des Fusses • Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Standbein; Körperhaltung - Lauf + sich nicht annähern - Fuss gespannt – Ball anschauen – Torhüter – Ball - Handlungsschnelligkeit suchen
	<p>3. Milito (3) – Übung 1:1 + Duell mit Torhüter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorgaben <ul style="list-style-type: none"> - Kontrolle mit halber Drehung und Schuss aufs Tor direkt oder nach Dribbling gemäss Position des Torhüters. Danach werden die Rollen gewechselt (3 Schüsse aus jeder Position, pro Mannschaft) → Wer am meisten Tore erzielt • Varianten <ul style="list-style-type: none"> - Mit maximal 2 Ballberührungen - Auf den Torhüter zulaufen und dribbeln • Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Körperhaltung, Ballannahme, Schuss - Kopf heben + Handlungsschnelligkeit
	<p>4. Milito (4) – Spiel (4:4 / 3:3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorgaben <ul style="list-style-type: none"> - 2 Mannschaften mit 4:4 + Aussenspielern (2 andere Mannschaften) - Freies Spiel; Spielfeld 35x35m / 35x30m ; Abschluss aus dem Lauf heraus - Maximum 5 Pässe, jene mit Aussenspieler eingeschlossen - Aussenspieler spielt direkt - 1, 2 (Pkte.) für Schuss aus der Defensivzone • Varianten <ul style="list-style-type: none"> - Falls Tor nach Doppelpass, 2 (Pkt.) - Falls Tor nach Pass über Aussen und Direktschuss, (2 Pkt.) - Spielfläche • Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Tor suchen, Winnermentalität - Schnelles Verschieben

DORTMUND -SPIELFORM -Ballhalten / Konstruktiver Spielaufbau

(Die Mannschaftsnamen in blau stimmen mit der Bezeichnung im Leitfaden Préformation überein.)



1. Dortmund (1) – Kogn. Spiel - Ballhalten (Benfica)

• Vorgaben

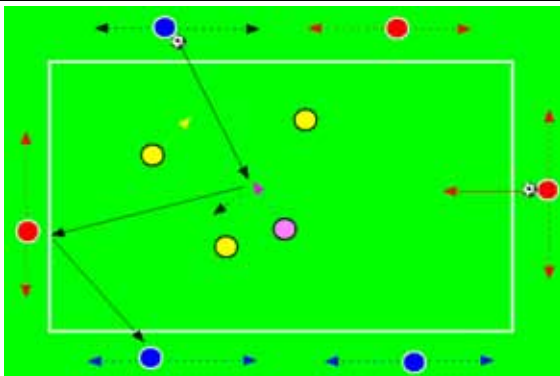
- 3 Mannschaften mit 4 (5) Spielern. 3 verschiedene Farben. Spiel 4:4 gegen die 3. Mannschaft. Freies Spiel. Die Mannschaft, die verteidigt und den Ball erobert, übernimmt den Platz der Mannschaft, die den Ball verloren hat (technischer Fehler). Die Letztgenannten verteidigen.

• Varianten

- Die Spieler einer Mannschaft müssen mit einem Spieler der anderen Mannschaft spielen.
- Spielfläche variiert (30x30m) (20x20m)

• Coaching

- Bewegung, Spiellösung
- Überzahl
- Ballannahme + Pass



Spielfeld 30x20m

2. Dortmund (2) - Ballhalten (Manchester)

• Vorgaben

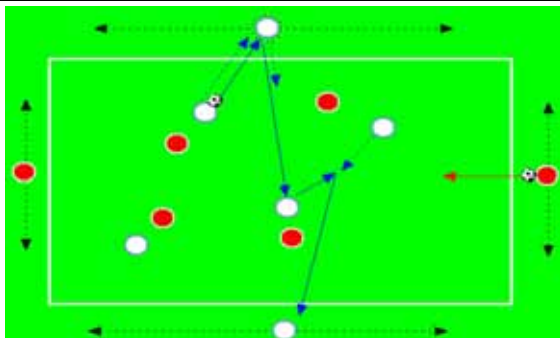
- 2 Mannschaften mit 3 (4/5) Spielern verteilt um ein Rechteck und 1 Mannschaft darin. Die Spieler passen sich den Ball über die Seiten zu und suchen den Pass in den Raum für den Joker. Durch Kommunikation (« Zeit » - « Achtung ») entscheidet der Joker über die Spielrichtung. Keine Manndeckung des Jokers im Zentrum. Nach 1' werden die Verteidiger gewechselt.

• Varianten

- Anzahl Ballberührungen ; Spielfelddimensionen

• Coaching

- Spiel in den Freiraum, Pass TA, Informationsaufnahme
- Ballannahme, Dosierung der Flachpässe



Spielfeld 40x30m (30x20m)

3. Dortmund (3) - Ballhalten (Barcelona)

• Vorgaben

- 2 Mannschaften versuchen den Ball zu halten, 6 Pässe zu realisieren = 1 Punkt. Die Aussenspieler sind auf 2 verschiedenen Längen aufgestellt. 1 Mannschaft spielt in der Breite, die andere in der Länge. Die Aussenspieler treten ins Spielfeld herein und der Passgeber nimmt seinen Platz ein.

• Varianten

- Anzahl Ballberührungen ; die Spielfläche variiert während der gleichen Einheit

• Coaching

- Bewegung um den ballführenden Spieler herum, Wahl des Spiels, Informationsaufnahme
- Ballannahme, Dosierung der Flachpässe



Spielfeld 40x60m

4. Dortmund (4) – Zonenbesetzung (Bordeaux)

Vorgaben

- 5 gegen 5 plus Torhüter in den grossen Toren. Freies Spiel, bei dem versucht wird, das Spiel zu wechseln, um den Gegner zu überraschen.
- In den kleinen Toren Punkt mit flachem Schuss

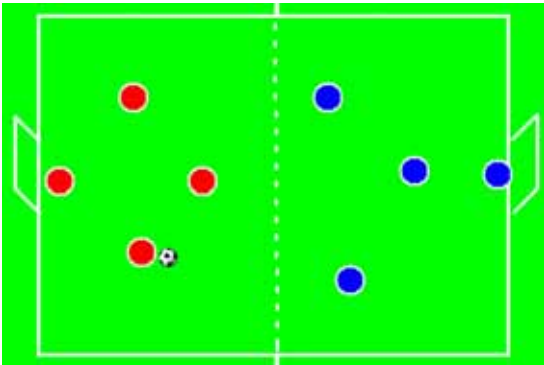
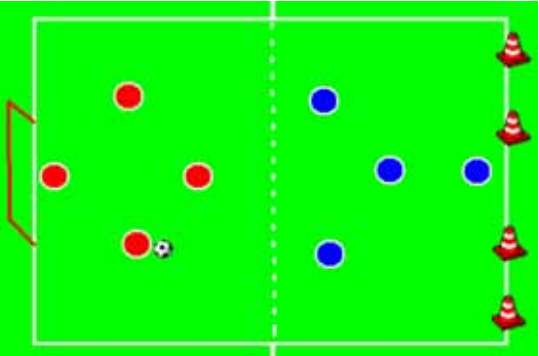
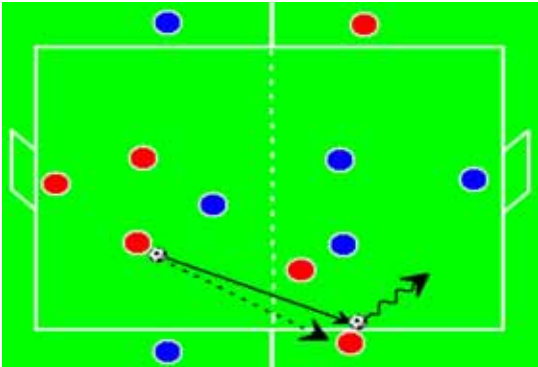

• Varianten

- Anzahl Ballberührungen ; Tor direkt ; Spiel 4 gegen 4
- Spiel auf 4 Tore mit 6 geg. 6 / 8 (Spielzone)

• Coaching

- Gegner fixieren, Spiel wechseln. Abschluss
- Kurze-lange Pässe, Torschuss
- Defensive Organisation innerhalb der Zone

GLADBACH - ABSCHLUSSSPIEL 3:3 / 4:4

	<p>1. Gladbach (1) – Abschluss</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorgaben <ul style="list-style-type: none"> - Freies Spiel. Spielfeld 30x20m • Varianten <ul style="list-style-type: none"> - Anzahl Pässe vor dem Schuss - direkter Torschuss • Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Verschieben - Timing - TE unter Druck - Winnermentalität
	<p>2. Gladbach (2) – Abschluss</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorgaben <ul style="list-style-type: none"> - Freies Spiel. Spielfeld 30x20m - 2 Pkte. für die Mannschaft, die in die kleinen Tore trifft - Torhüter der Roten ist mobil ; er kann am Spiel teilnehmen • Varianten <ul style="list-style-type: none"> - Anzahl Pässe vor dem Torschuss - Tor auf grosse Tore durch Direktschuss - Auf kleine Tore am Boden • Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Verschieben - Spiel breit machen - TE unter Druck, umschalten
	<p>3. Gladbach (3) – Abschluss über die Seiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorgaben <ul style="list-style-type: none"> - Spiel 3:3 + mobile Aussenspieler mit Torhütern. Spielfeld 30x20m - Mobile offensive Aussenspieler; sie spielen mit 2 Ballberührungen und/oder können ins Spielfeld eintreten. - Der Spieler, der den letzten Ball spielt, nimmt den Platz des Aussenspielers ein • Varianten <ul style="list-style-type: none"> - Limitierte Anzahl Ballberührungen in der eigenen Spielhälfte (max. 3) - direkter Torschuss oder maximal 2 Ballberührungen • Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Verschieben - 1. Pass auf die Seiten - Wahl, Entscheidung
	<p>4. Gladbach (4) – 3 : 3 : 3 – Schneller Abschluss</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorgaben <ul style="list-style-type: none"> - Freies Spiel 3:3. Spielfeld 35x40m - Die Mannschaft in schwarz versucht ein Tor zu erzielen - Wenn sie trifft, gehen die Weissen hinaus, die Roten kommen herein - Wenn die Weissen den Ball erobern, greifen sie gegen die Roten an ; die Schwarzen gehen hinaus. • Varianten <ul style="list-style-type: none"> - Tore direkt oder nach Ballkontrolle - Tor nach Schuss aus eigener Hälfte 2 Pkte. • Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Verschieben - Spielgeschwindigkeit ; Entscheidung, versuchen Tor zu erzielen - TE unter Druck

FULHAM - OFFENSIVSPIEL 5:5 / 6:6 / 7:7 -mit Aussenspieler



Spießfeld 35x40m (35m)

1. Fulham (1) – Mit seitlichen Aussenspieler

• Vorgaben

- Die Mannschaft in Ballbesitz spielt mit den Aussenspielern in der Lateralen. Die Anzahl Ballberührungen wird angegeben. Die Aussenspieler spielen nicht zusammen.

• Varianten

- Anzahl Ballberührungen
- Dimensionen des Spielfelds
- Verschiedene Regeln (Tor erzielt...)

• Coaching

- Die Länge des Spielfelds verwenden
- Gegen den ballführenden Spieler verteidigen
- Verschieben der Spieler



Spießfeld 40x35m

2. Fulham (2) – mit Aussenspielern in den Vertikalen (Inter)

• Vorgaben

- Die Mannschaft in Ballbesitz spielt mit den Aussenspielern in der Vertikalen. Die Anzahl Ballberührungen wird angegeben. Die Aussenspieler spielen nicht zusammen.

• Varianten

- Anzahl Ballberührungen
- Dimensionen des Spielfelds
- Verschiedene Regeln (Tor erzielt...)

• Coaching

- Die Tiefe verwenden
- Das schnelle Spiel nach vorne suchen
 - Gegen den ballführenden Spieler verteidigen
- Verschieben der Spieler



Spießfeld 35x40m

3. Fulham (3) – mit Aussenspielern in den Vertikalen und Lateralen

• Vorgaben

- Die Mannschaft in Ballbesitz spielt mit den Aussenspielern in der Lateralen und der Vertikalen. Die Anzahl Ballberührungen wird angegeben. Die Aussenspieler spielen nicht zusammen.

• Varianten

- Anzahl Ballberührungen
- Dimensionen des Spielfelds
- Verschiedene Regeln (Tor erzielt...)

• Coaching

- Lateral = **Spießaufbau/Vertikal = schnelles Spiel**
- Gegen den ballführenden Spieler verteidigen
- Verschieben der Spieler



Spießfeld 35x40m

4. Fulham (4) – mit Aussenspielern in den Vertikalen und Lateralen

• Vorgaben

- Die Mannschaft in Ballbesitz spielt mit den Aussenspielern in der Lateralen und der Vertikalen der gleichen Farbe. Die Anzahl Ballberührungen wird angegeben. Die Aussenspieler spielen nicht zusammen.

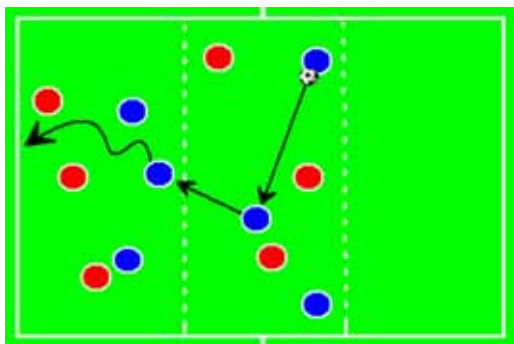
• Varianten

- Anzahl Ballberührungen
- Dimensionen des Spielfelds
- Verschiedene Regeln (Tor erzielt...)

• Coaching

- Lateral = **Spießaufbau in der eigenen Platzhälfte**
- Vertikal = schnelles Spiel nach vorne
- Gegen den ballführenden Spieler verteidigen

UDINESE - SPIEL TE-TA GRUNDLAGEN 6 : 6 / 7 : 7 / 8 : 8



Spielfeld 30x40m

1. Udinese (1) – Nach vorne spielen

• Vorgaben

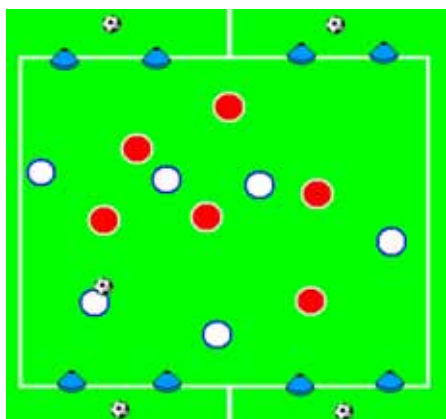
- Freies Spiel
- Die Spieler der angreifenden Mannschaft, müssen sich immer im vorderen Drittel des Spielfeldes aufhalten
- Die Linie überqueren und den Ball dahinter stoppen

• Varianten

- Limitierte Anzahl Ballberührungen im Zentrum

• Coaching

- Bewegung
- Pass in die Tiefe suchen
- Unterstützung, anbieten



Spielfeld 35x35m

2. Udinese (2) – 6 : 6 / 7 : 7 – Den Raum besetzen

• Vorgaben

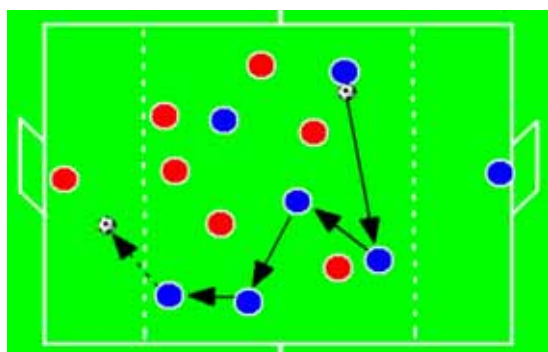
- Man muss in eines der 2 gegnerischen Tore treffen.
- Auf Direktpass oder Ball in die Füsse

• Varianten

- Limitierte Anzahl Ballberührungen
- Dimensionen des Spielfeldes
- Tore mit verschiedenen Farben = den Ball in die Füsse spielen oder ins Tor gemäss Farbe treffen.
- Falls der Ball neben das Tor geht, muss der Spieler, welcher den Fehler machte, den Ball holen. Die andere Mannschaft nimmt den Ball hinter ihrem Tor und greift in numerischer Überzahl an.

• Vorgabe

- TE unter Druck
- Wahl in der Offensive
- Den Gegner fixieren und Spiel wechseln
- Die Passwinkel schliessen und das 1 gegen 1 gewinnen



Spielfeld 40x30m (Zentrum 25x30)

3. Udinese (3) – 6 : 6 / 8 : 8 – Schnelles Spiel

• Vorgaben

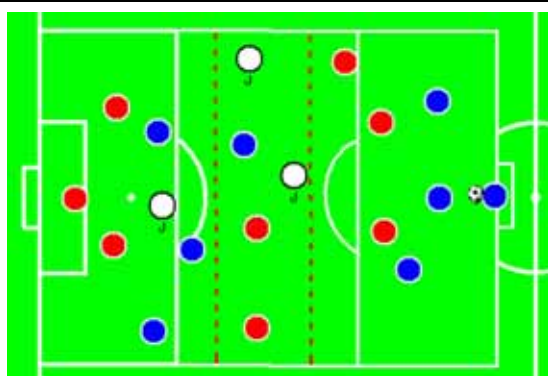
- Die Mannschaft, die im Zentrum 3 Pässe in Folge spielt (3 verschiedene Spieler) kann angreifen
- Freies Spiel

• Varianten

- Limitierte Anzahl Ballberührungen
- Nach 3 Pässen kann auf 2 Tore gespielt werden
- Das Spiel beginnt in der Mitte

• Coaching

- Bewegung
- Das Spiel breit machen
- Die Tiefe suchen
- Wahl + Entscheidung



Spielfeld 2x16m + (Mittelzone von 8-10m)

4. Udinese (4) – 7 : 7 + 2 (3) Joker – Umschalten

• Vorgaben

- Freies Spiel, um in die offensive Zone vorzustossen
- Joker, 2 Ballberührungen

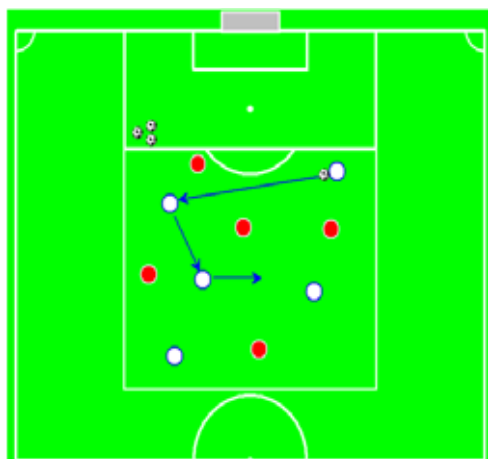
• Varianten

- Spiel mit limitierten Ballberührungen in der Mittelzone (1-2 Berührungen)
- Tor nach Doppelpass (2 Pkte)

• Coaching

- Bewegung; Spiel ohne Ball
- Rhythmuswechsel
- Umschalten Verteidigung-Angriff / Angriff-Verteidigung
- 1. Pass

SPIELFORM TE-TA + MENTAL



Spielfeld gemäss Skizze

1. Frankreich

Spielform, um Selbstvertrauen zu erhöhen und die Kommunikation zu fördern (Ballhalten)

• Organisation :

2 Mannschaften mit 5 oder 6 Spielern, begrenzte Spielfläche

• Ablauf:

Spiel 5 gegen 5, Ballhalten in begrenztem Spielfeld ohne Gegenwehr. Die Roten ohne Ball verschieben sich in variierendem Lauf mit einem Rhythmus von langsam bis moderat.

Gegenwehr erhöhen (halb-aktiv, aktiv)

Anzahl Ballberührungen variieren

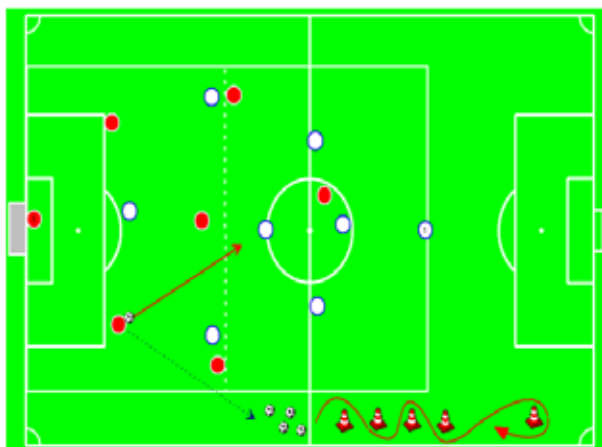
nach 1' oder 2' wechselt der Ball zur anderen Mannschaft

• Varianten :

Anzahl Ballberührungen; technische Vorgaben

• Coaching :

Die TA-TE-Aspekte je nach Trainingsziel vorgeben, aber nur im mentalen Bereich coachen.



Spielfeld gemäss Skizze

2. Spanien

Spielform für die Konzentration unter Druck und die Solidarität (technische Fehler verhindern)

• Organisation :

2 Mannschaften von 7 oder 8 Spielern; Spiel 8 gegen 8 ohne Torhüter. Ballhaltespiel

• Ablauf :

Freies Spiel oder mit limitierter Anzahl Ballberührungen für einen konstruktiven Spielaufbau.

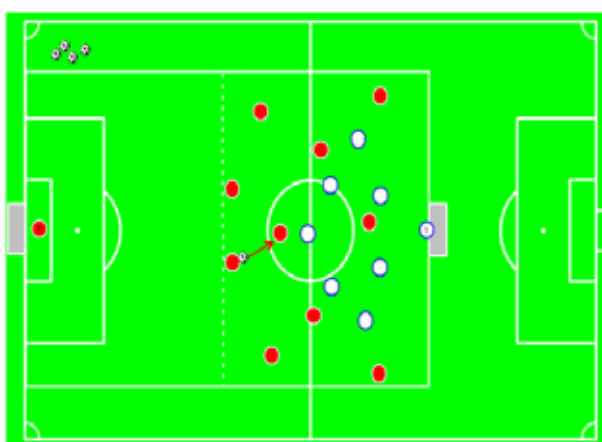
Der Spieler, der einen technischen Fehler begeht, wird vom Spiel ausgeschlossen und absolviert einen technischen Parcours. Seine Mannschaft spielt in Unterzahl während dieser Zeit.

• Varianten :

Spiel mit Joker. Der Trainer schliesst den Spieler aus, der einen technischen Fehler begeht. Auch mit Toren.

• Coaching :

Die TA-TE-Aspekte je nach Trainingsziel vorgeben, aber nur im mentalen Bereich coachen.



Spielfeld gemäss Skizze

3. Portugal

Spielform für das Selbstvertrauen, die Aggressivität, den Willen und die „Winnermentalität“

• Organisation :

1 Mannschaft mit 11 Spielern und 1 Mannschaft mit 7 Spielern + 2 Torhütern

Normales Spielfeld oder unbegrenzt, Spiel in Unterzahl

• Ablauf :

Normales Spiel. Ein 1-0 halten während 5' für die Mannschaft in Unterzahl. Resultat aufholen und das Spiel gewinnen für die Mannschaft in Überzahl.

• Varianten :

Man verliert einen Spieler, wenn man ein Tor kassiert.

Das Spiel findet nur in der defensiven Zone der verteidigenden Mannschaft statt.

• Coaching :

Die TA-TE-Aspekte je nach Trainingsziel vorgeben, aber nur im mentalen Bereich coachen.

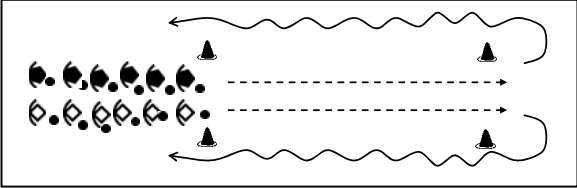
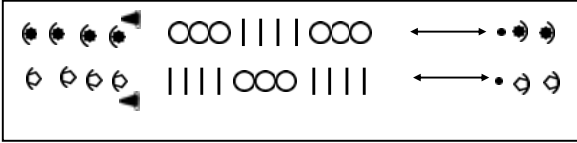
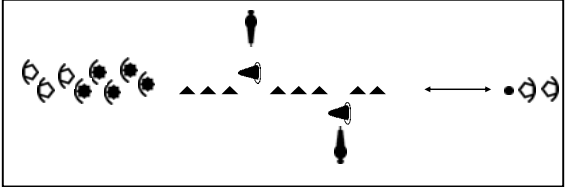
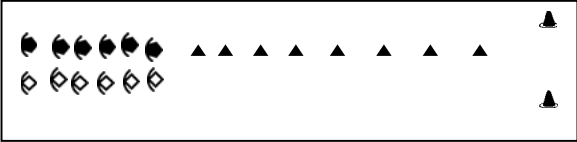


Inhalte

Kondition



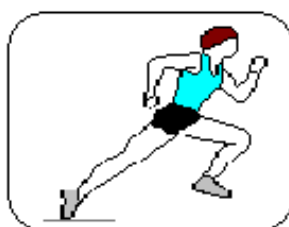
MORA - KOORDINATION + Laufschnle

 <ul style="list-style-type: none"> - dynamischer Lauf mit Rhythmus - Zurück in schnellem Laufschnritt 	<p>1. Mora (1) – Koordination + Laufschnle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorgaben <ul style="list-style-type: none"> - 2 Kolonnen. Distanz (18-25 m) - Laufrythmus / dynamischer Lauf mit $\frac{1}{2}$ Drehung / Lauf Füße heben / jedes dritte Mal 1 Knie heben / jedes dritte Mal Ferse-Gesäss heben / danach verknüpfen, rechtes Knie und Ferse-Gefäss heben / Lauf in dem die Füße nach vorne gebracht werden / Lauf mit normaler Schrittfrequenz. Dauer: 2 bis 3 Wiederholungen = 1 Serie. 2-3 Serien gesamthaft • Variante <ul style="list-style-type: none"> - identisch mit Hütchen am Boden (Dist. 40-50 cm) • Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Bodenkontakt reaktiv - Körperhaltung ; Kopf oben
 <ul style="list-style-type: none"> - Zwei seitliche Sprünge über die Hürden/Hütchen - Zwei Schritte zwischen den Stäben ; ein Schritt innerhalb der Reifen; Sprint 5-6m + Geste TE - Der Spieler übernimmt den Platz des Werfers ; Der Werfer kommt in schnellem Schritt zurück 	<p>2. Mora (2) – Koordination – Lauf + Sprünge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorgaben <ul style="list-style-type: none"> - 1 Kolonne mit Hürde + 6 Reifen und 4 Stäben - 1 Kolonne mit Hürde + 3 Reifen und 8 Stäben Dauer: 2 bis 3 Wiederholungen = 1 Serie. 2-3 Serien gesamthaft • Varianten <ul style="list-style-type: none"> - Ball ablegen für einen Mitspieler - Wettkampf im Duell • Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Bodenkontakt reaktiv - Körperhaltung ; Arbeit der Arme - Körperschwerpunkt oberhalb des Standbeines
 <ul style="list-style-type: none"> - Dynamischer Lauf und Rhythmus über die drei kleinen Hürden/Hütchen ; seitlicher Sprung über das Hütchen/Hürde, mit den Händen den Mannequin berühren ; dasselbe für rechts - Sprint 3 bis 5 m. + Geste TE - Der Spieler übernimmt den Platz des Werfers ; Der Werfer kommt in schnellem Schritt zurück 	<p>3. Mora (3) – Laufschnle (Rhythmus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorgaben <ul style="list-style-type: none"> - 1 Kolonne der Hürdenstäbe / Hütchen (Raum 50 cm) + 1 Hürde mit Mannequins Dauer: 2 bis 3 Wiederholungen = 1 Serie. 1-3 Serien gesamthaft • Variante <ul style="list-style-type: none"> - Nach Lauf TE Ballabnahme (am Boden, in der Luft) • Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus schnell ; Orientierung - Bodenkontakt reaktiv - Körperhaltung
 <ul style="list-style-type: none"> - Lauf mit Rhythmus maximaler Intensität über die Hütchen/kleinen Hindernisse - Zweite Kolonne: Der Spieler übernimmt die Intensität und die Schrittkadenz des Spielers der Kolonne A, dies ohne Hütchen. - Zurückkommen in schnellem Laufschnritt - Rollentausch bei folgender Serie 	<p>4. Mora (4) – Laufschnle (Rhythmus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorgaben <ul style="list-style-type: none"> - 1 Kolonne mit 6-8 Hütchen oder Hürdenstäben (Räume progressiv) - 1 Kolonne ohne Hindernisse - Distanz 10-15 m. Dauer: 2 bis 3 Wiederholungen = 1 Serie. 1-3 Serien gesamthaft • Variante <ul style="list-style-type: none"> - Am Ende Ballkontrolle • Coaching <ul style="list-style-type: none"> - Tempo ; Schrittfrequenz - Rhythmus - Körperhaltung ; Haltung der Standbeine

Coaching /
Methodik

Koordination.
Explosivität.
Konzentration.
Aggressivität.
Entschlossenheit.

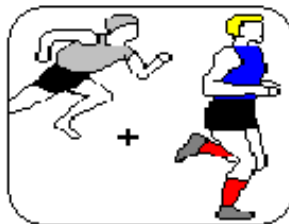
Die Möglichkeit
einen Ball am
Schluss des
Sprintes
einbauen (Pass,
Ballkontrolle und
Torabschluss).

1. Übungen mit "Akkustisches-visuelles Signal"


- > Sitzend! Kniend! Raus aus dem Viereck! Auf den Rücken liegen! Auf den Bauch liegen!
- > Befehle durch eine Pfeife: 1 Pfiff = Sitzend, 2 Pfiffe = liegend, 3 Pfiffe =....
- > Befehle durch Bewegungen: Arm oben = liegend, gestreckter Arm = aus dem Viereck raus, ...

2. Reaktionsspiel mit einem Ball: (1 Ball pro Spieler)


- > Sitzend! Kniend! Raus aus dem Viereck! Auf den Rücken liegen! Auf den Bauch liegen!
- > Befehle durch eine Pfeife : 1 Pfiff = den Ball wechseln, 2 Pfiffe = auf den Ball sitzen
- > Befehle durch Bewegungen: Arm oben = den Ball stoppen

3. Hase und Verfolger: (Mannschaftsspiel)


- > 2 Vierecke von 10m; Distanzen 25m.
 - > 1 Mannschaft in einer Reihe im Viereck > Jäger!
 - > 1 Mannschaft im Schwarm im anderen Viereck > Hase!
- Anweisung:
Beim Signal des Trainers geht der erste Jäger im anderen Viereck einen Hasen fangen. Wenn ihn berührt, verabschiedet sich der Hase aus dem Viereck, der Jäger geht in sein Viereck zurück und wählt den nächsten Jäger aus.

4. Reaktion im Duell:


- > schneller Lauf in Richtung des Trainers, der mit einer Armbewegung die weitere Richtung anzeigt (nach rechts, nach links oder zurück).
- Variante:
- > zu Zweit.
 - > Reaktion wird von einem 10m entfernten Spieler gegeben, und wenn dieser Spieler nach rechts geht, dann muss der andere Spieler nach links abdrehen.

ORGANISATION:

Serien: 2 bis 3 Wiederholungen pro Übung: 4-6x. Maximale Distanz von 5m bis 10-12m

Erholung: im Gehen zwischen den Wiederholungen (1:10/ 30-45"); zwischen den


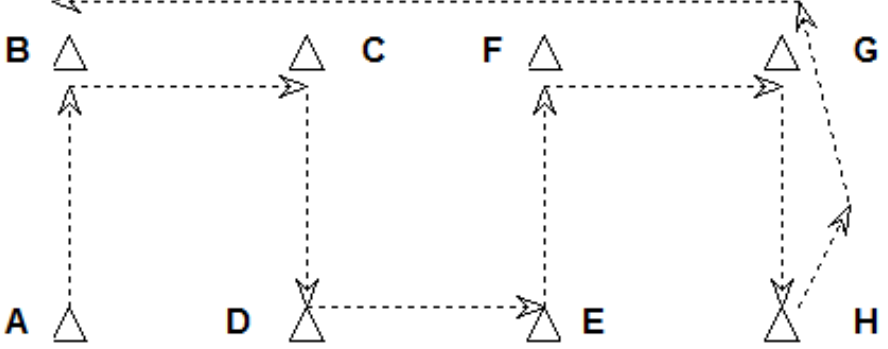

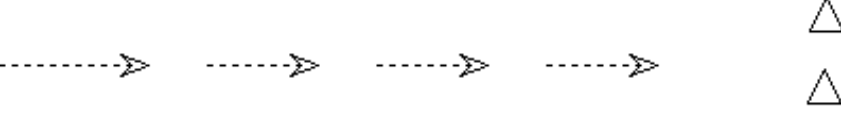

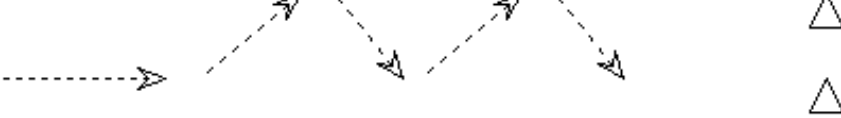

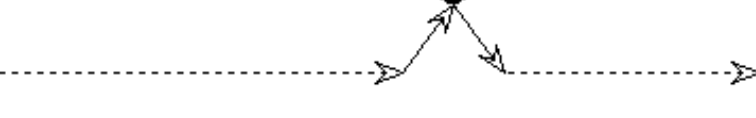
Serien: 3' bis 4'

Totales Volumen der Reaktionsschnelligkeit T- 1: 100 bis 120m (maximal)

Volumeneinheit bei der Antrittsschnelligkeit: 140-180m. Auch mit Ball nach Sprint.

Antrittsschnelligkeit (zyklisch-azyklisch)

HENRY

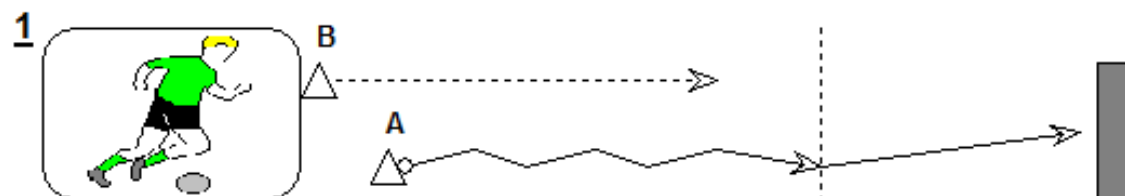
<p><u>Coaching / Methodik</u></p>	<p>1 </p>  <p>Parcours ohne Ball: > Wechselnd zwischen den Hüttchen: Hoppers, Kreuzschritt, anfersen/hoch, Knie hochheben, Skipping, Tripling, Rückwärtslauf. Zwischen den Hüttchen G und B, progressive Beschleunigung. Distanz zwischen Hüttchen 5-8m. > progressiver Lauf von schneller zu maximaler Schnelligkeit. (70-80-90-100%)</p>
<p>Von der zweiten Übung an, die Duelle suchen.</p> <p>Möglichkeit sich auf 2-3 Übungen zu konzentrieren.</p>	<p>2 </p>  <p>Parcours ohne Ball: > 4-6 Skipping und progressiver Sprint von 10-20-30m, gefolgt von einem Lockerungslauf. Distanze 20 - 30m. Intensität 70 bis 100% > Duell mit maximal Sprint mit 2 oder 3 Spielern. Auch Sprint 145m gehen und 15m zurück.</p>
	<p>3 </p>  <p>Parcours ohne und mit Ball</p> <p>> Anlauf von 10m und Sprint mit Richtungswechseln von 10-20-30m, gefolgt von einem Lockerungslauf. -auch mit wechseln dem Rythmus.</p>
	<p>4 </p>  <p>Parcours ohne-mit Ball: (links und rechts) > Sprint 15m, Doppelpass und Sprint 10m > Sprint 15m, Ballan- und mitnahme, Sprint 10m mit dem Ball + Pass oder Torschuss. -Pause zwischen Wiederholungen 1'</p>
<p>ORGANISATION: Serien: 2 bis 3, Wiederholungen: 2 bis 3-4. Dauer des Sprintes: maximal 3" bis 4" Erholung zwischen den Wiederholungen (1:15/20) 1'-1'30: Gehen; zwischen den Serien: 4"-5' (passiv oder aktiv). Jonglieren mit 4-6 Spielern. > Fortschreitend die Ballan- und mitnahme einbringen, mit direktem Zuspiel (Doppelpass) oder anschliessender Ballführung (Übung 4) oder eine TE (Schuss)...</p>	

Coaching /
Methodik

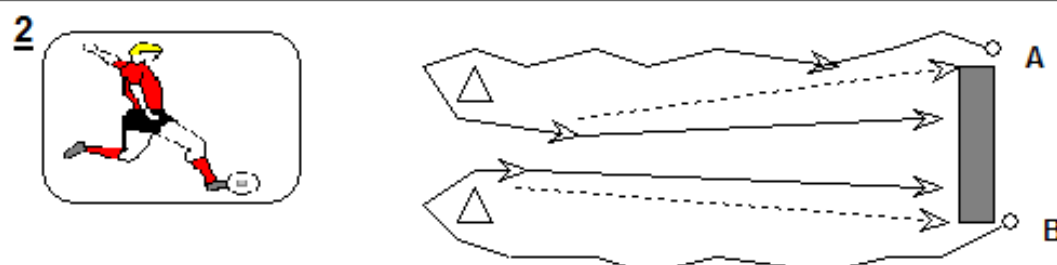
Qualität und
Effizienz der
Technik.

Lauftechnik und
Schnelligkeit
stetig steigern.
Arbeit zuerst
ohne Torhüter,
dann mit
Torhüter.

(genügend Bälle
zur Verfügung
stellen)



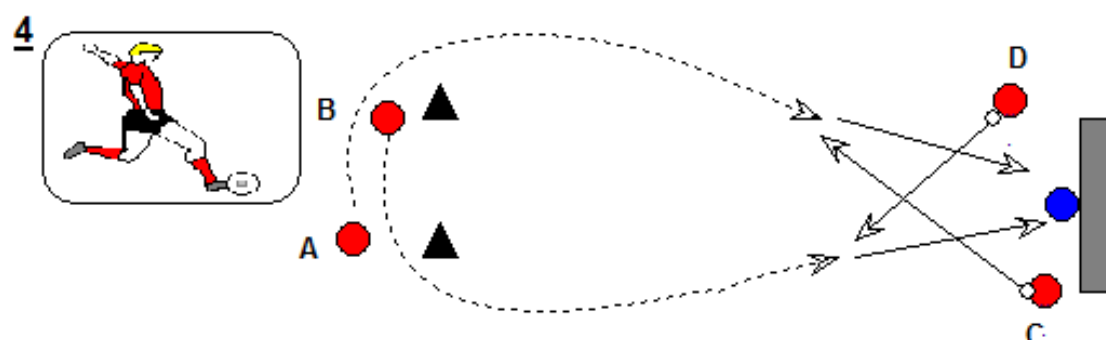
Zu zweit. A (mit Ball) ist 15-20m vom Tor entfernt, die Torschusslinie ist 8-12m davor. B befindet sich 5m hinter A. Bei einem Signal führt A den Ball bis zur Torschusslinie und schliesst ab. B versucht ihn daran zu hindern (mit oder ohne Torhüter)



Zu zweit. A und B neben dem Tor. Bei einem Signal, Ballführung bis zum Hüttchen, diesen "umdribbeln" und einen Torschuss abgeben, dann Sprint bis zum (Anfangs-) Pfosten.



Zu zweit (2 Felder 5x5m). A und B neben dem Hüttchen. Bei einem Signal, Ballführung um das Viereck, Ballführung bis zur 5 -10m Linie. Torschuss dann Sprint zum Ausgangspunkt.



A sprintet um die Hüttchen und versucht die Vorlage von C zu verwerten. Sobald A geschossen hat, sprintet B los. Auslaufen zum Ausgangspunkt.
Die (Schuss-) Vorlage zum richtigen Zeitpunkt spielen, wenn Spieler A beim zweiten Hüttchen ist.
Die Distanz des Torschusses verändern gemäss Schuss (12m bis 15m)

ORGANISATION: Mit 1 oder 2 Stationen.

Serien: 1 bis 2 pro Übung

Wiederholungen: 3-4x. Distanz 10-15m mit Antritt. 15 bis 20 mit Aktionschnelligkeit.

Erholung zwischen den Wiederholungen:(1:15) Rücklauf im Gehen (45"-1')15 ; zwischen den Serien: 3'-4'.
(Aktiv) Auch als Mannschaftswettbewerb möglich.

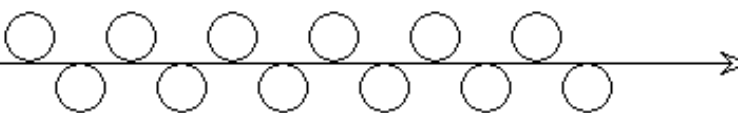
Koordinations-Circuit + Propriozeption (ohne Ball)

JOSE

Coaching / Methodik

Die Übungen
vorzeigen.
Die Übungen
sauber und
korrekt
ausführen.

Körperhaltung
(Becken).
Gleichgewicht.
Haltung der
Standbeine.
Position des
Oberkörpers.
Reaktiv (lebhaft).



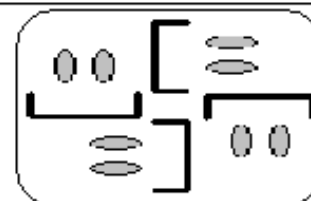
1. Arbeit des Vorderfusses und der Knöchel:

- > Sprung auf einem Bein (rechts/links) und das Gleichgewicht 2"-3" halten; dasselbe beim direkten Sprung > dasselbe mit Rotation (1/2 Drehung und ganze Drehung)
- > Anzahl Sprünge: 12-15x; (4-5) pro Beine) Durchgang 2-3x; Erholung: 30-45"; Serien 2 bis 3. Pause pro-Serie 3'-4'



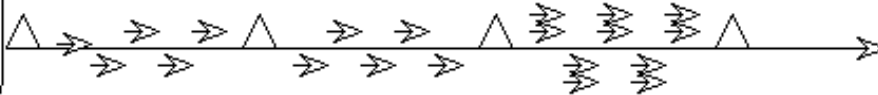
2. Arbeit der Vorderfüsse und der Knöchel: "Freemann-Platte"

- > Gleichgewicht auf beiden Füßen, dann auf einem Fuss > Dauer pro-Wiederholung 15-30"; Wiederhol 3-4x; Serien: 2 bis 3. Pause pro-Serie 2'-3'



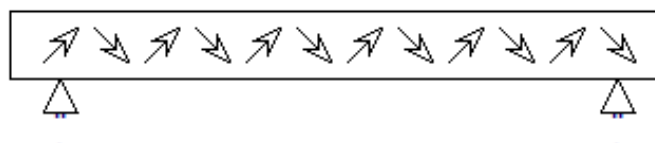
3. Arbeit der Vorderfüsse und der Knöchel:

- > Sprünge mit dem Fussgelenk, Drehung auf der rechten und linken Seite (70cm).
- > Wiederholungen: 3-5x. Serien: 2 bis 3. Erholung pro-Serie 2'-3'.



4. Arbeit der Standbeine auf einem Fuss, Knöchel und Gleichgewicht:

- > Reaktive Sprünge (tiefe-mittlere), explosiv
- > anschliessend auch mit einem Sprint von 5-10m kombinieren
- > Anzahl Sprünge: 12-15x; (3-4 pro Beine). Wiederholung 2-3x; Serien: 2-3. Erholung pro- Serie 3'-4'....



5. Arbeit der Standbeine, der Beine und des Gleichgewichts:

- > auf einem Schwedenbank; Hin rechter Fuss, zurück linker Fuss
- > im Gleichgewicht bleiben (1 Bein) + Ball mit dem anderen Fuss zurückgeben.
- > Anzahl Sprünge: 4-6x pro Beine. Wiederholung 2-3. Serien : 2 bis 3. Erholung pro-Serie 3'-4'.

ORGANISATION: 2-3 Übungen pro Trainingseinheit

Spezifische Arbeit, vor allem in der Halle oder auf weichem Terrain auszuführen.

Wenn möglich die Übungen Barfuss ausführen (oder mit Socken)

Dauer pro Station: 5' bis 6'. Arbeitsdauer maximal 4" -5" (Ub 1-4-5)

Die Erholungszeiten gut beachten.

(allgemeine Grundlagenkräftigung)

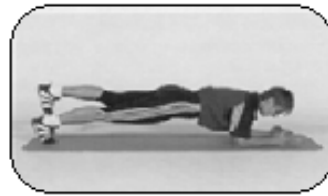
TOP

Coaching / Methodik

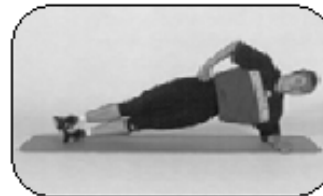
Die Übungen korrekt ausführen.

Beginnen ohne jegliche Bewegungen auszuführen (statisch).

Die schlechten Haltungen korrigieren:
- Bauch und Rücken
- Rücken bis zum Boden
- die Arme
- den Kopf
- immer gut atmen



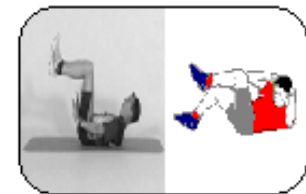
1
Ventrale Rumpfkette
(auch mit hochheben)



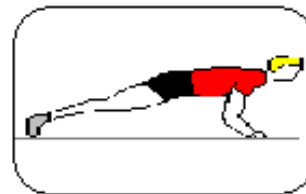
2
Laterale Rumpfkette



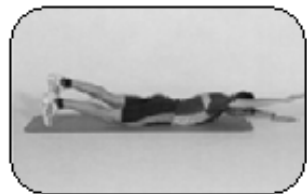
3
Dorsale Rumpfkette
(Rücken)



4
gerade Bauchmuskeln
(Variante: mit Rotation)



5
Arme



6
Rücken
(Fix, dann mit Bewegung)



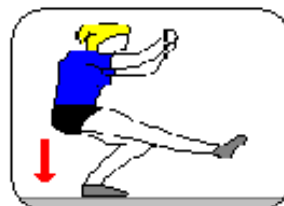
7
Ischias + Quadrizeps
(2 Beinen)



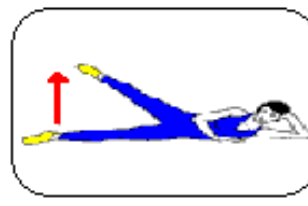
8
Waden
(2 Beinen und 1 Bein)



9
Ischias + Rücken
(mit 2 Beinen + 1 Bein)



10
Quadrizeps
(1 Bein)



11
Adduktoren



12
Abduktoren

ORGANISATION:













Serien :1 bis 3. Wiederholung 15 bis 30x im Dynamisch und 15-30" Statisch (Isometrisch)

Programm ist möglich während die Saison 2x pro Woche (Oberkörper) und 1 mal für Beinen. Übungen 1-2-3-4-6 vor Schnelligkeitstraining oder Schnellkraft.

Übungen auch möglich in Einlaufen und Auslaufen oder während die Erholungsphasen.

dynamische Beweglichkeit

MOBILITY

<p><u>Coaching / Methodik</u></p> <p>Die Übungen korrekt ausführen.</p> <p>Akzent auf die Amplitude der Bewegungen setzen.</p> <p>Die Übungen dynamisch ausführen.</p> <p>Die schlechten Haltungen korrigieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - des Körpers - des Rückens - der Beine - des Kopfes <p>Die Übungen im erhöhtem Rhythmus ausführen (nicht zu schnell).</p>	1		2		3	
		"Grosse 8" Rotation des Rumpfes		"Oben-unten" Beweglichkeit des Rückens		"Tanzschritt" Beweglichkeit des Rumpfes und der Schultern
	4		5		6	
		"Kniebeugung" Beweglichkeit der Hüften und der Oberschenkeln		"geschlossener Kreis" Beweglichkeit der Adduktoren....		"Pendel" Beweglichkeit der Hüfte
	7		8		9	
		"Gleichgewichter" Beweglichkeit der Abduktoren-Adduktoren		"Spiel der Beine" Beweglichkeit der Abduktoren-Adduktoren		Rücken-Rumpfbeugen
						

ORGANISATION: Allgemeines Beweglichkeits-Programm + spezifisches

Serien: 1 bis 2 in Spezifischestraining 1-2 mal pro Woche 2. Serien auch möglich in Erholungsphase. Wiederholungen: 12-20x.

Die Übungen 4-5-6-7-8 sind spezifisch fürs Schnelligkeits- oder Schnellkraft-Einlaufen empfohlen. (1 Serie 10-12x). Beim Einlaufen (1 Ser 8-10x)