

## Vorbereitungsteil

Einlaufen und Dehnen jeder für sich  
Gesamt ca. 10 min.

## WarmUp Spiele

### Trainingsschwerpunkte

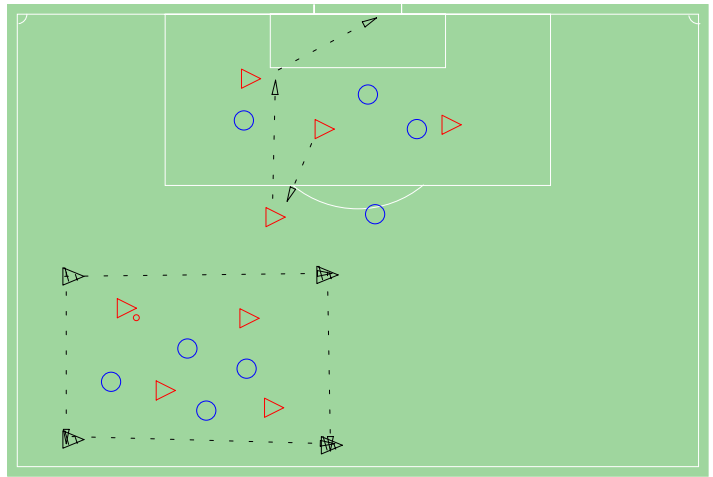
WarmUp und Kombination

### Organisation

Die Gruppe 1 spielt im 16er ein Kombinationsspiel mit Torabschluß. Die Gruppe 2 spielt das Dropkickspiel in einem abgesteckten Feld.

### Ablauf

Gruppe 1: Es wird im 16er 3 gegen 3 gespielt jede Mannschaft hat einen Anspieler ausserhalb des 16ers. Die Teams sollen versuchen im Zusammenspiel mit dem Anspieler zum Torerfolg zu kommen. Erobert eine Mannschaft den Ball darf Sie erst zum Torabschluß kommen nachdem der eigene Anspieler angespielt worden ist.  
Gruppe 2: Es spielen 2 Teams gegeneinander. Es wird nur Dropkick gespielt. Die Teams sollen mit Dropkick versuchen einen Paß hinter die Grundlinie des Gegnerspielen den ein eigener Spiel fängt.



## Hauptteil

### Doppelpassübungen

#### Trainingsschwerpunkte

Doppelpass

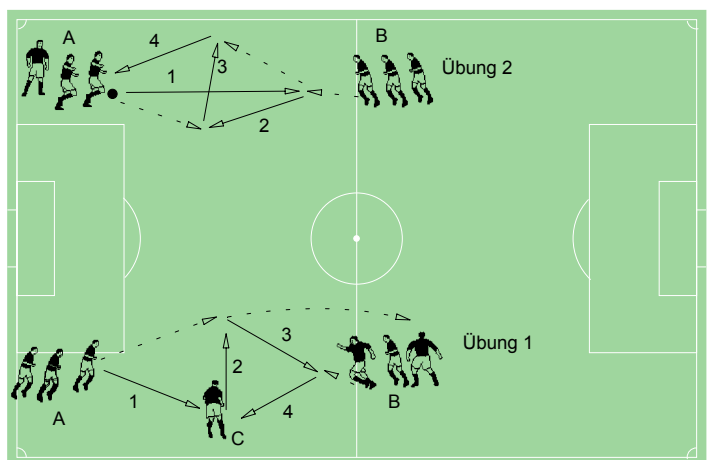
#### Organisation

Übung 1: 2 Dreiergruppen gegenüber, Anspieler C  
Übung 2: 2 Dreiergruppen gegenüber

#### Ablauf

Übung 1: A spielt (1) den Ball zu dem sich schräg vor ihm befindlichen C und bewegt sich sofort seitlich weiter. C lässt den Ball direkt auf A zurückprallen (2), der den Ball wiederum direkt zu B weiterspielt (3). Anschließend Übungswiederholung von der anderen Seite (4).

Übung 2: A spielt (1) den Ball zu B und läuft sofort schräg zur Mitte. B läuft dem Ball entgegen und lässt ihn direkt zu A prallen (2), A spielt anschließend quer (3) zu B und dieser wiederum direkt zum zweiten Spieler der Gruppe A.



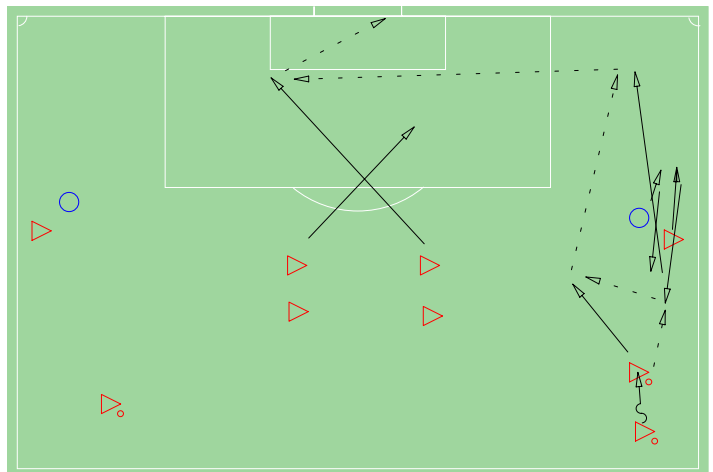
## Doppelpaß auf der Außenbahn mit 2 Spitzen

### Trainingsschwerpunkte

Flügelspiel / Flanken / Stürmer Abschluß und Kreuzen

### Organisation

Die Übung wird auf beiden Aussenbahnen durchgeführt. In der Mitte warten 2 Stürmer Paare die im Wechsel in Aktion kommen



### Ablauf

Der Aussenspieler löst sich in Richtung Grundlinie und geht dann plötzlich dem Mittelfeldspieler wieder entgegen der dem entgegenkommenden Spieler nun einen Paß spielt und sich in die Mitte löst. Der Aussenspieler verzögert etwas und spielt zurück nach seinem Paß startet er sofort Richtung Grundlinie und versucht eine Flanke auf die einlaufenden Spieler zu bringen. Beim Einlaufen ist auf das Kreuzen zu achten und bei der Aktion am Flügel das der Aussenspieler an der Aussenlinie bleibt. Die Schwierigkeit kann über die Verteidiger gesteuert werden.

### Abschlußteil

Abschlußspiel / Freies Spiel zur Motivation und Spaß

Diese Trainingseinheit wurde erstellt mit dem PC Fußballtrainer powered by [www.trainingstipps.com](http://www.trainingstipps.com)