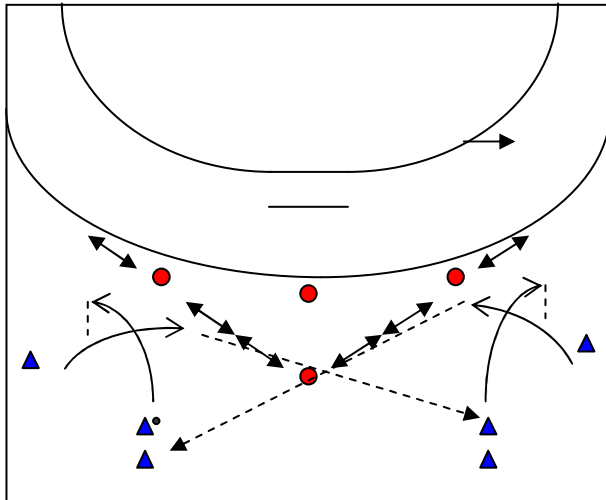


## Trainingsplan vom 28.08.2007

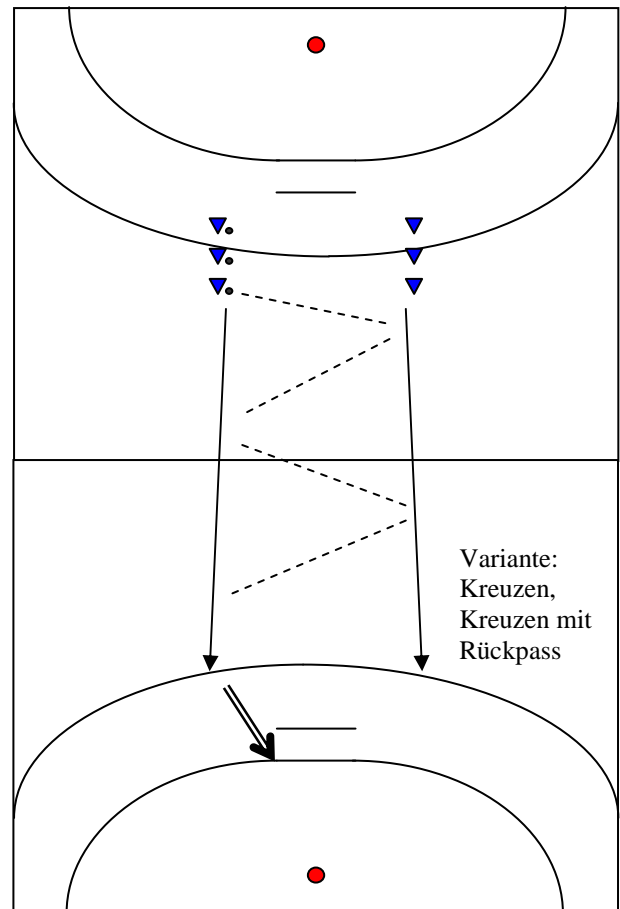
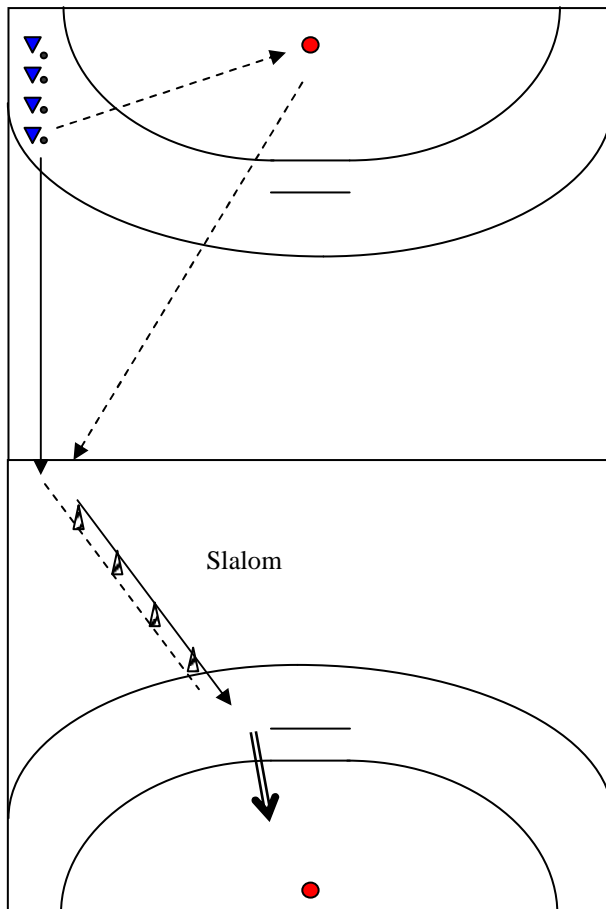
10 Minuten einlaufen mit Steigerungsläufen.

Anschließende Pause und Theorie an der Magnetwand. Thema Deckungsverhalten bei kreuzendem Angriff. Übergeben und Übernehmen.



Diese Übung wird anschließend umgesetzt. Ziel dabei ist es im Angriff saubere Kreuze zu laufen und in der Deckung sicher und mit Absprache zu übergeben und zu übernehmen.

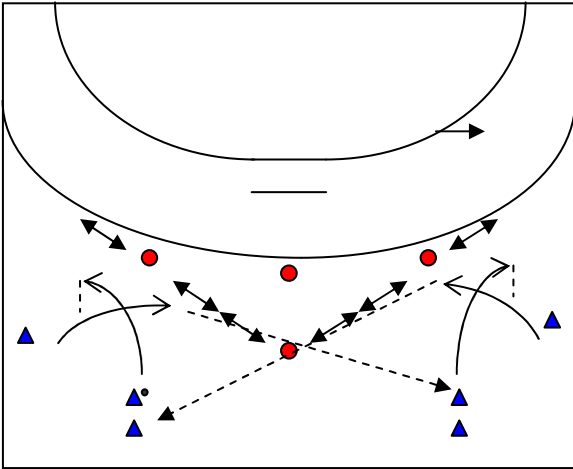
Anschließend werden die Torhüter aufgewärmt. Tim und Nico



Wenn genügend Spieler anwesend sind, dann gibt es noch ein Abschlusspiel.

## Trainingsplan vom 04.09.2007

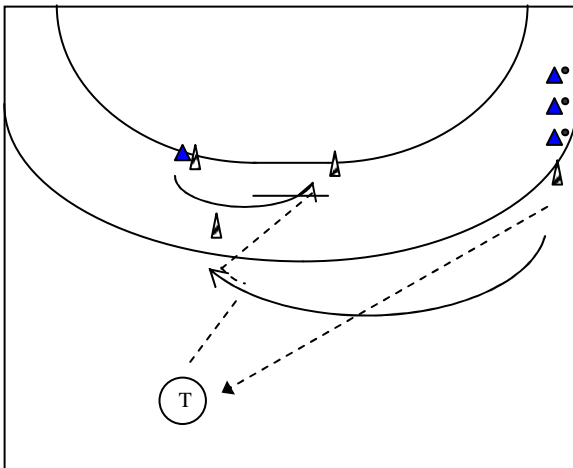
Aufwärmübungen durch den Trainer. Dabei wird das Tempo gesteigert. Insgesamt 10 Minuten.



Diese Übung soll noch einmal theoretisch auf dem Feld besprochen werden.

Wichtig dabei ist dann noch einmal anzusprechen welche Aufgaben die anderen beiden vorgezogenen Außen haben.

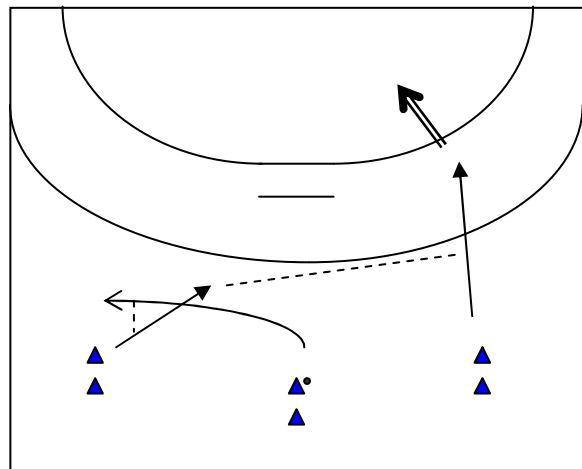
Für die nächsten beiden Übungen, werden die Gruppen eingeteilt.



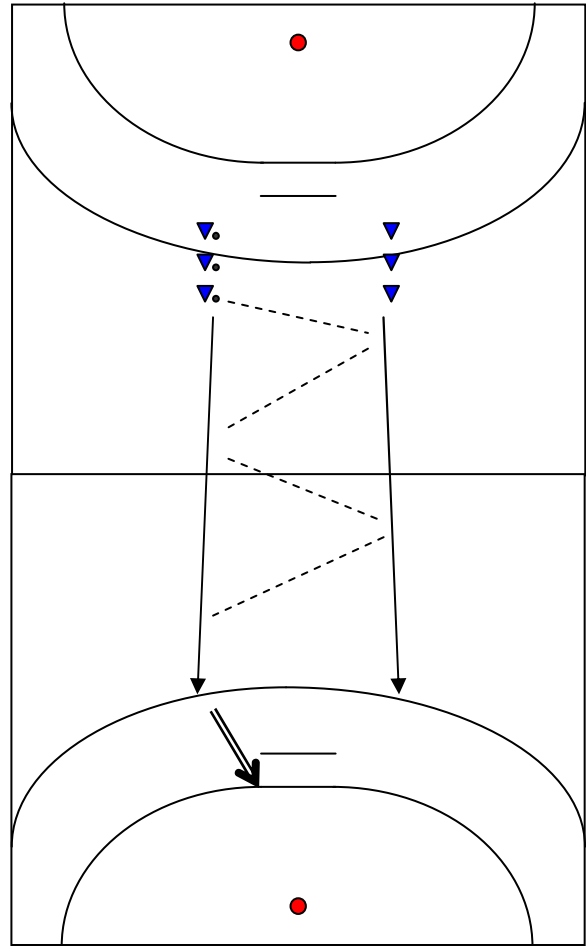
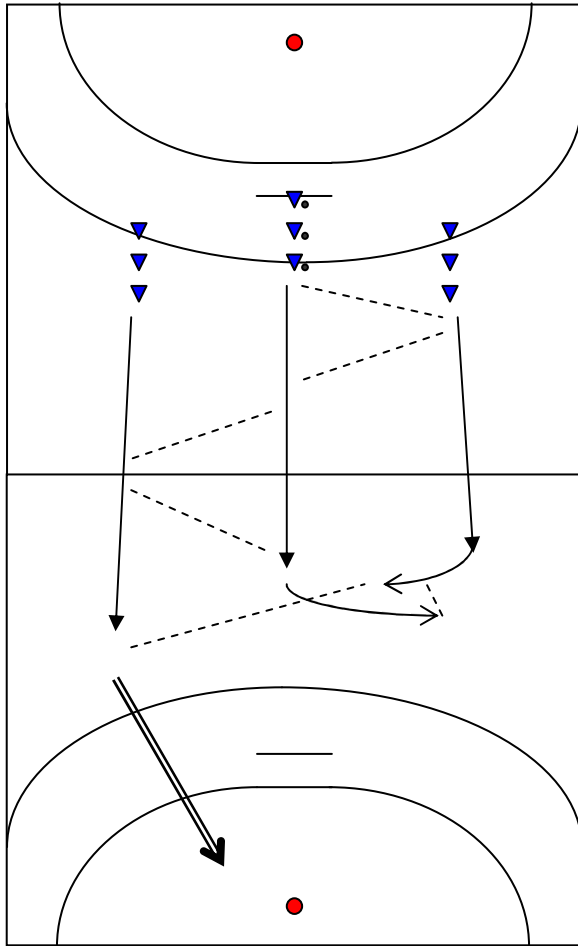
Basti, Alex, Tobi, Clarence, Niklas und Jonas werden sind in der Übung des einlaufenden Außens vorgesehen. Durch diese Übung soll die Gefahr von den Außen verstärkt werden.



Die untere Übung enthält ein einfaches Kreuzen mit abschließenden Pass auf die Gegenseite. Diese Übung soll vor allem von Janis, Thinus, Max, Malte und Jannik ausgeführt werden.

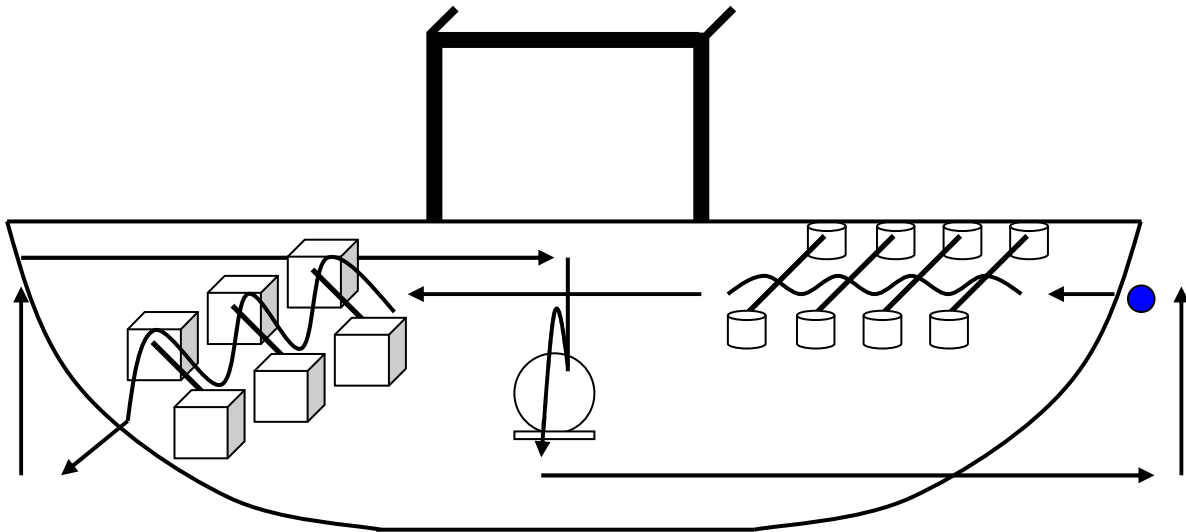


In der letzten halben Stunde soll wieder die gesamte Halle ausgenutzt werden. Durch eine einfachen Feldüberbrückung zu zweit mit Torabschluss bis zu der Erweiterung auf drei Spieler soll den Angreifern das Gefühl für den Raum gegeben werden.

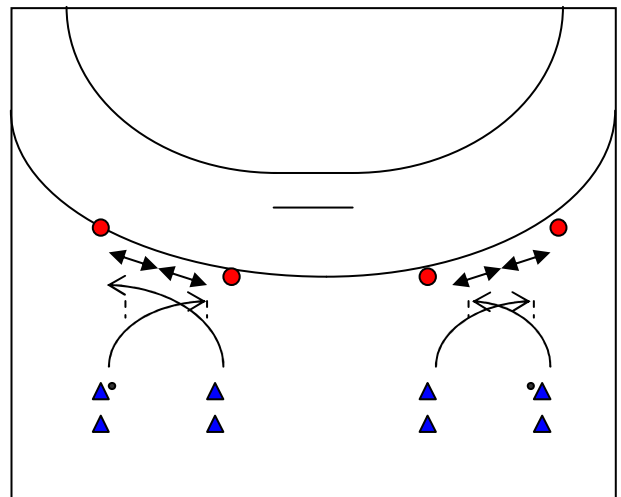
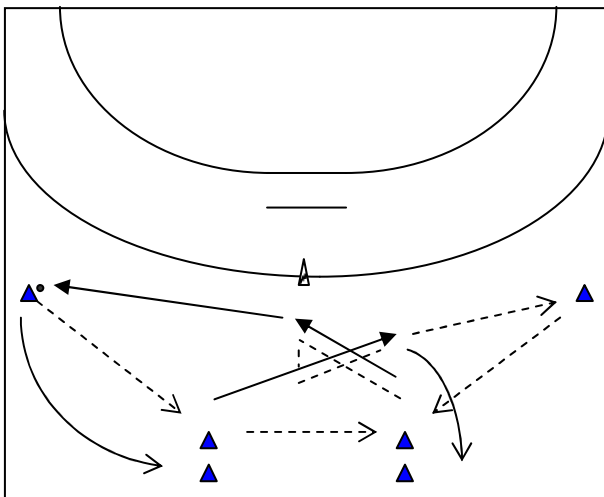


## Trainingsplan vom 11.09.2007

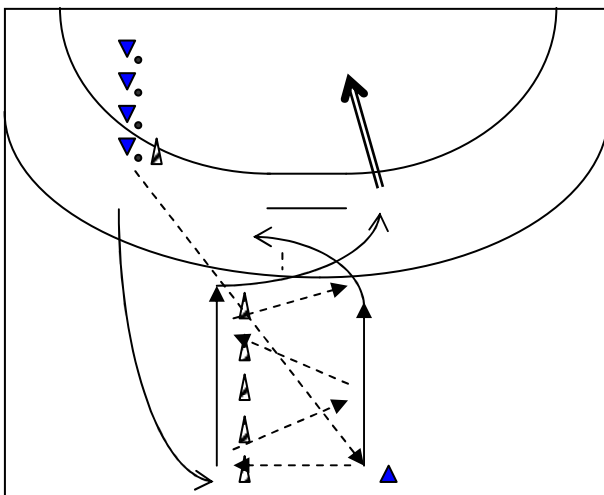
Erneutes zehnmütiges Aufwärmen, wobei heute Nico die ersten fünf Minuten übernimmt.  
Anschließend wird fünf Minuten ein Steigerungslauf angesetzt.  
Kurze Pause und Tim einwerfen.  
Danach Torwarttraining...



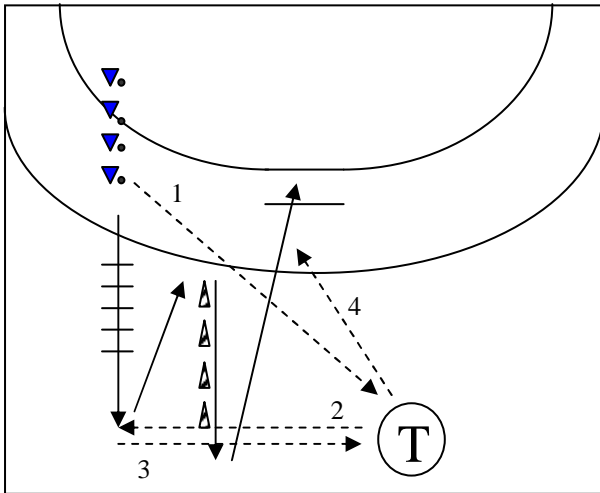
...und Mannschaftstraining.



Sobald wir die große Halle haben, wird diese Übung aufgebaut. Dabei liegt ein Ball im Mittelkreis. Sobald die Aktion abgeschlossen ist wird zur Mittellinie gesprintet und ein schneller Anstoß gespielt.



Ist die Übung abgeschlossen, dann wird sich wieder hinten angestellt.



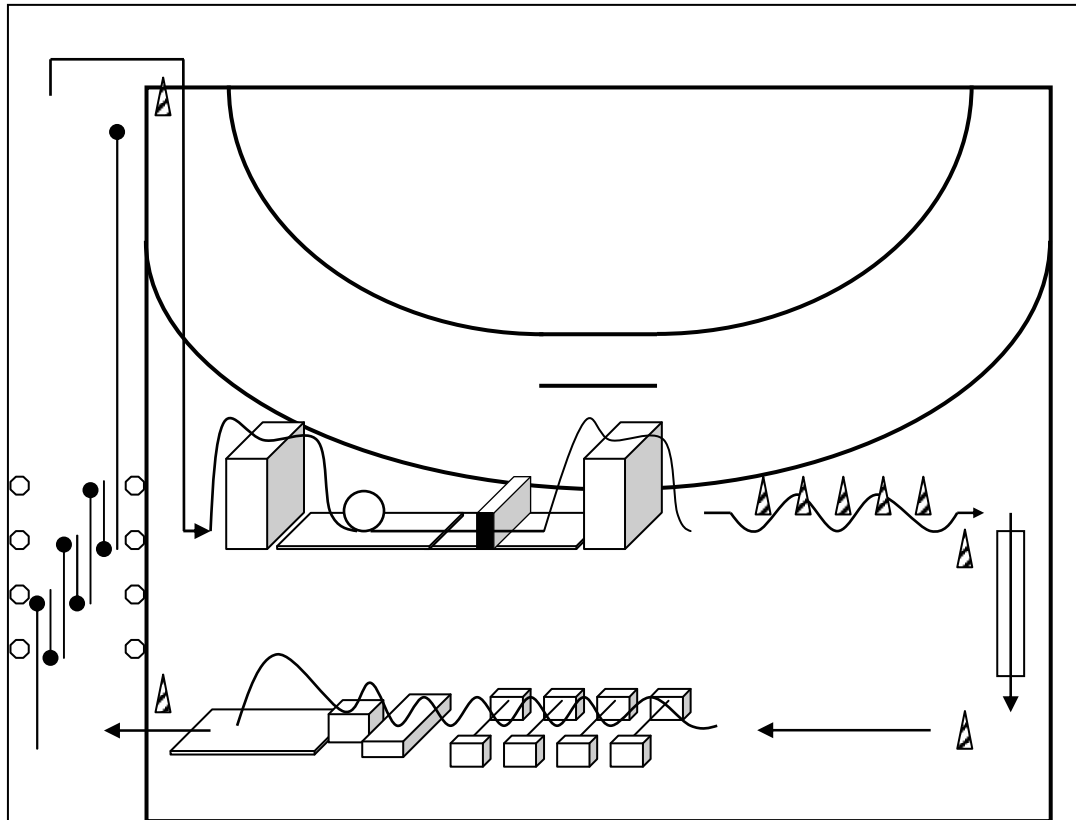
Bei dieser Übung liegt ebenfalls an der Mittellinie ein Ball. Der Spieler holt sich diesen nach Torabschluss und prellt zum Tor.

Dort wird ein Sprungwurf zur Wurfbarmgegensseite gemacht.

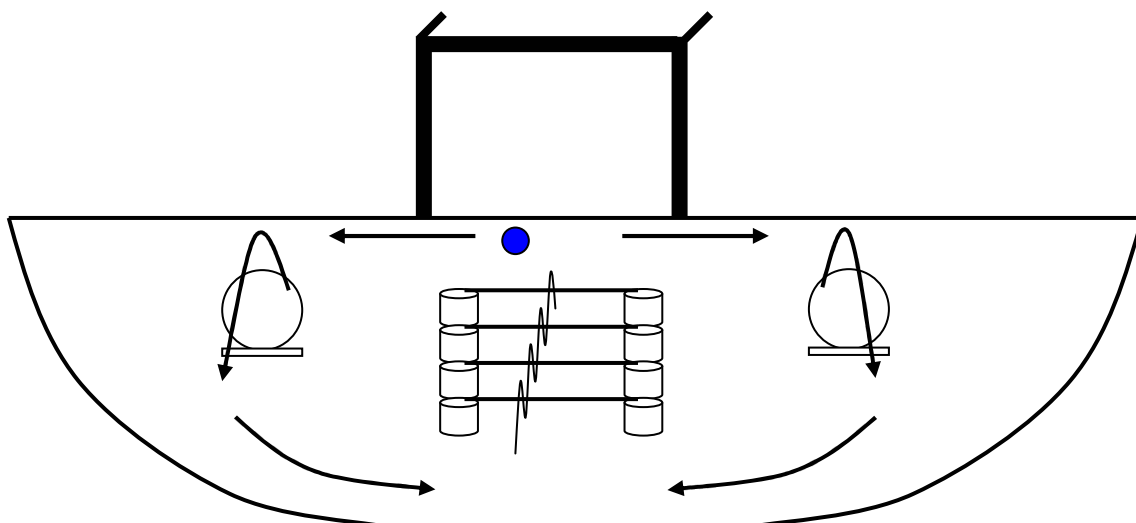
Ist noch Zeit, dann kann zum Abschluss ein Spiel gemacht werden.

Trainingsplan vom 11.09.2007

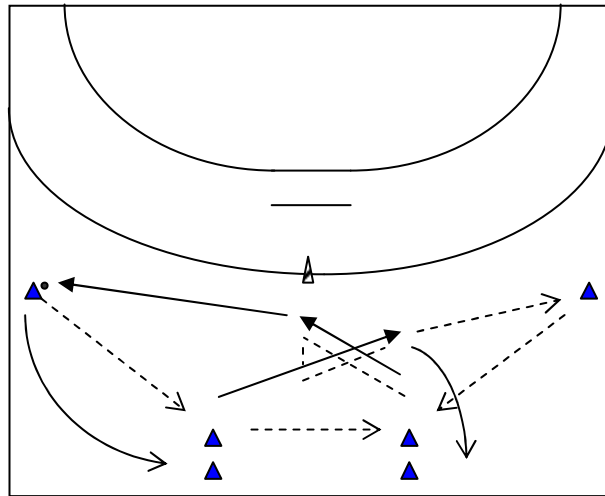
Tobias übernimmt das aufwärmen. Anschließend machen die Spieler das Trainingskonzept.



Und Tim macht diesen Parcours. Zwischendurch sind Sit-ups fällig.



Nach einer fünf minütigen Pause soll eine Konzentrationsübung mit Ball gespielt werden. Sind genügend Spieler da, sollte diese Übung mit zwei Gruppen auf zwei Hälften gespielt und ausgeführt werden. Die Torhüter können diese Übung mitmachen.



Tim sollte anschließend noch einmal warm geworfen werden.

Anschließend werden zwei Mannschaften gebildet. Dabei ist die Hälfte der Mannschaft auf der Angriffsseite und die andere auf der Deckungsseite. In diesem Raum dürfen sie auch nur agieren. Der Torhüter spielt zunächst nur kurze Pässe und die Deckung passt in den Angriff.

Als nächstes darf der Torhüter nur in den Angriff passen über die Mittellinie.

Die letzten Zehn Minuten gibt es noch ein abschließendes Wurftraining.

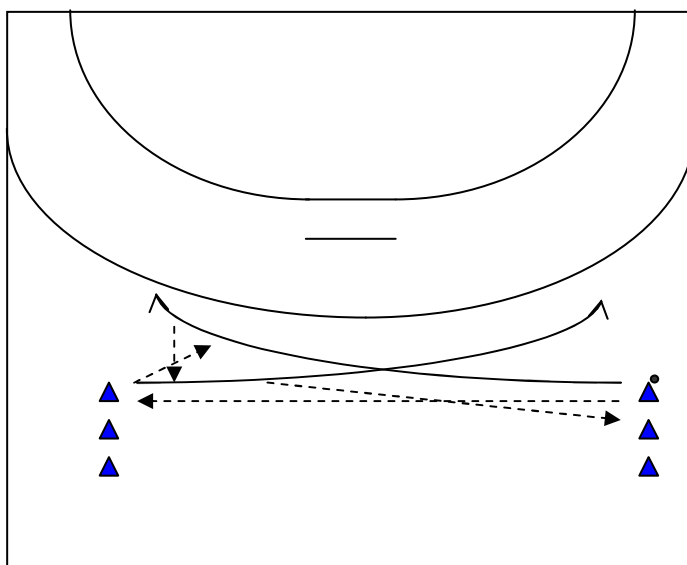
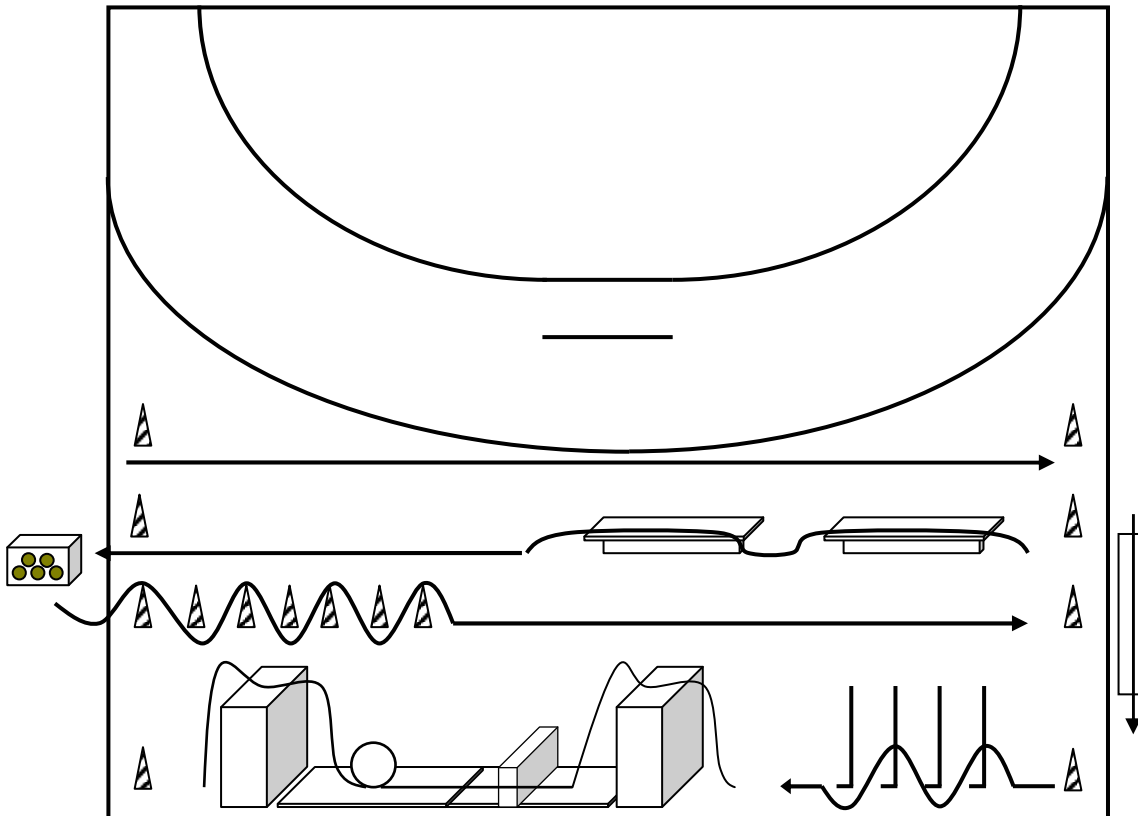
## Trainingsplan vom 25.09.2007

Basti übernimmt die Aufwärmphase.

Zum Trainingsbeginn erhält Tim ein erneutes Torwarttraining. Jedoch diesmal ohne Parcours.

Grundbewegung bei flachen Bällen.

Grundbewegung bei hohen Bällen.



Nach dem Trainingsparcours erhalten die Jungs eine zehnmütige Pause. In dieser Zeit sollte das Spiel noch einmal besprochen werden.

Die nächste Übung soll neu eingeführt werden. Auch Tim kann diese ruhig wieder mitmachen.

Geschult wird erneut das Kreuzen in Verbindung mit einem langen Pass.

Anschließend werden zwei Gruppen gebildet.

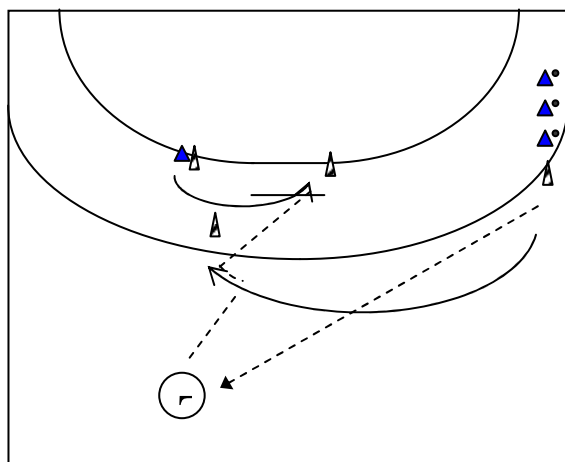
Das Werfen aus dem Rückraum und das Zusammenspiel zwischen Außen und Kreis soll geschult werden.

Gruppe Rückraum: Janis, Thinus, Jannik, Max, und Clarence

Gezieltes Schusstraining von 9 m.

1. reine Wurfbewegung aus dem Lauf. Zuspeler: Trainer.
2. Wurfbewegung aus dem Kreuz heraus.

Gruppe Kreis und Außen: Basti., Alex, Jonas, Nico und Jonas



Als erstes sollen die Spieler von beiden Seiten und vom Kreis eine Wackelbewegung machen.  
Abwehr: Trainer

Anschließend ist die Einläuferbewegung zu absolvieren. Das Spiel der Außen wird dadurch gefährlicher.

Sind noch zehn Minuten übrig, dann kann gerne ein Abschlusspiel gemacht werden.

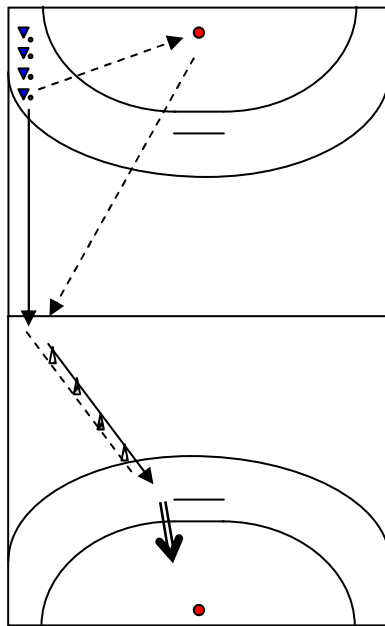
## Trainingsplan vom 09.10.2007

Zum Aufwärmen haben sich die Jungs ein Spiel gegen die Mädels gewünscht. Es sollen aber nicht alle spielen. Tim sollte dabei im Tor der Mädels stehen. Des Weiteren sollen Jonas, Alex, Max, Nico, Basti und Clarence spielen.

Dem Rest wird ein Parcours an der Seitenlinie aufgebaut. Mit Kästen, Stangen und Bänke zur Körper Stabilisation.

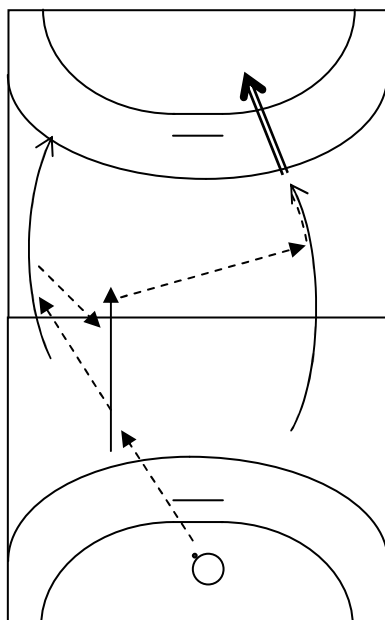
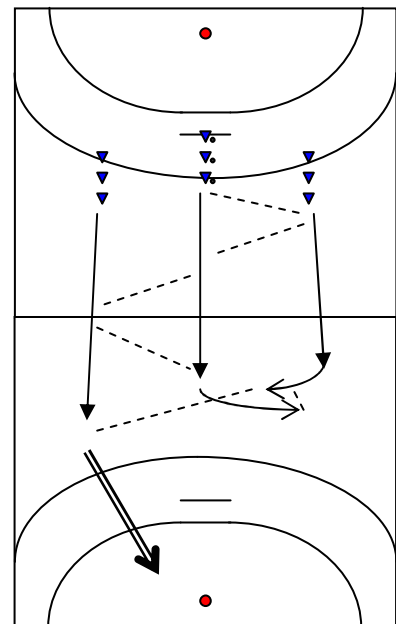
Anschließend wird Tim warm geworfen. In zweier Reihe.

Im Hauptteil soll Hauptaugenmerk auf das Konterspiel gelegt werden. Dies ist im letzten Spiel zu wenig gewesen. Dies sollte ruhig noch einmal angesprochen werden.



Auf die Gegenseite werden Hüttchen zum Zielen hingestellt. Wobei sich diese flach ausrichten und ein wenig vorm Tor, wegen Aufsetzern.

Als nächstes soll die Spielüberbrückung zu Dritt trainiert werden. In unserem Spiel (bei einer 3:3-Deckung) ist das sehr wichtig.



Zum Abschluss soll ein Ablauf einstudiert werden. Mit dem soll der Gefühl für dem Raum auf dem Spielfeld vermittelt werden.

## Trainingsplan vom 16.10.2007

Schwerpunkt dieser Einheit soll das Wurftraining in Verbindung mit schnellen Bewegungen sein. Dabei werden zum Teil zwei Mannschaftsteile gebildet. Ein Teil mit Spielern, die in der technischen Wurfbewegung schon einen guten Eindruck vermitteln und ein anderer Teil mit Spielern, die noch keine Runde Wurfbewegung besitzen.

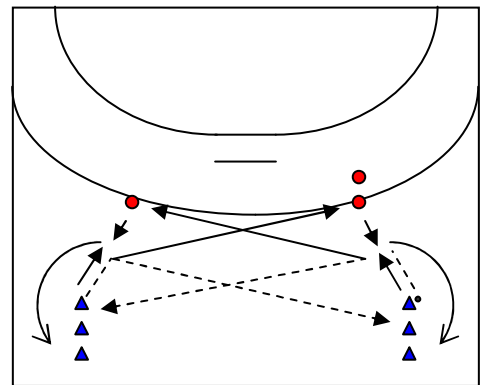
Des Weiteren soll eine erneute Einheit mit dem Schwerpunkt schnelle Spielfeldüberbrückung in kleinen Gruppen sein.

Das Aufwärmen findet im Rahmen eines Spielchens statt. Um die Verbindung zum letzten Training zu schaffen ist Parteiball am sinnvollsten.

Anschließend ist die beistehende Gruppenübung durchzuführen.

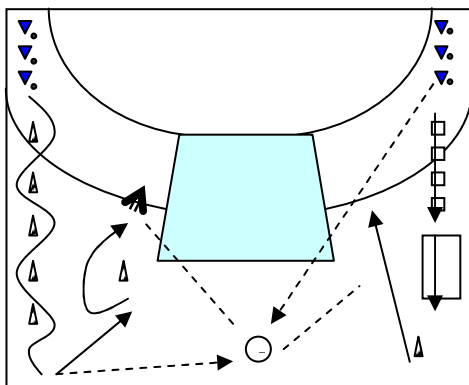
Sie dient dazu aus dem Körperkontakt heraus noch einen vernünftigen Pass zu spielen.

Als nächstes werden Gruppen gebildet. Dabei sollten Jannik, Basti, Clarence, Alex und Jonas zur Gruppe, mit noch unrunder Wurfbewegung.

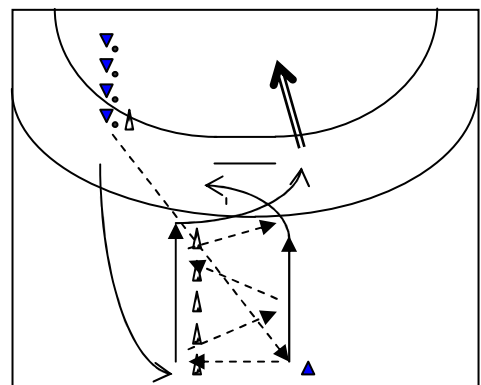


Der Rest bildet die andere Gruppe und macht folgende Übungen:

1.)



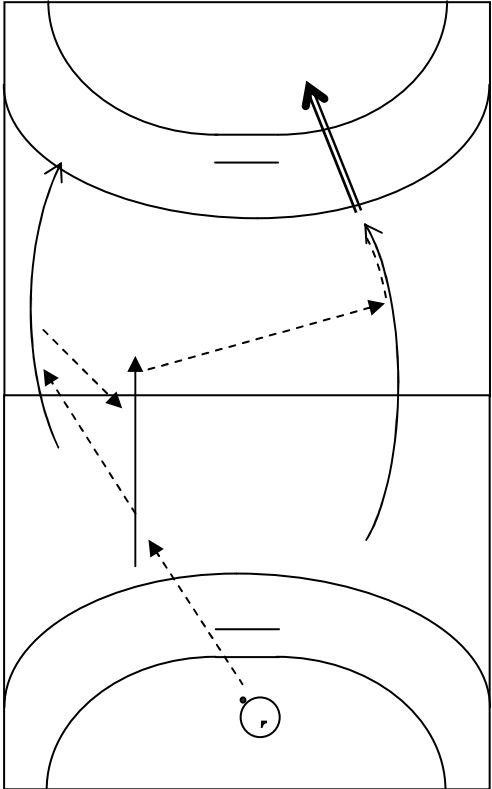
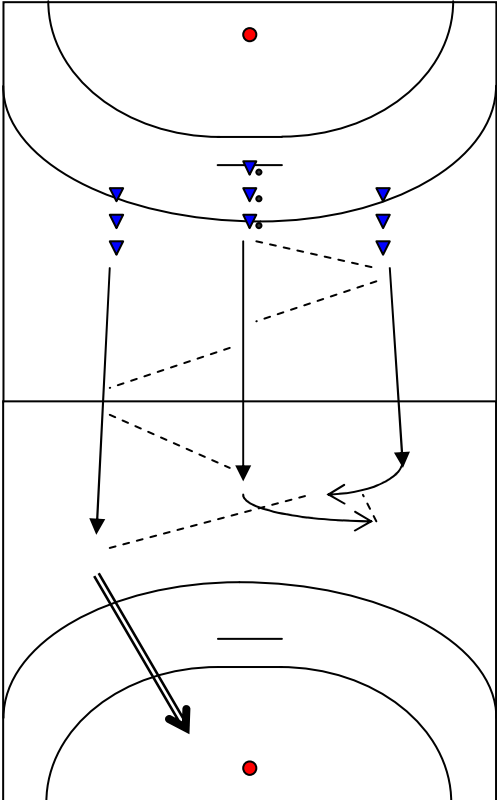
2.)



Die Gruppe der unrunder Werfer unterliegt Einzeltraining in der Wurfbewegung aufs leere Tor. Dabei ist auf die korrekte Bewegung seitens der Trainer zu achten und diese zu verbessern. Oftmals fehlt den Spielern noch die Kraft, da sie den Körper zum Wurf nicht bewegen.

Diese Einheit soll ein Rahmen von 20 Min haben.

Als nächstes ist die Spielfeldüberbrückung in Dreierteams ein Thema.

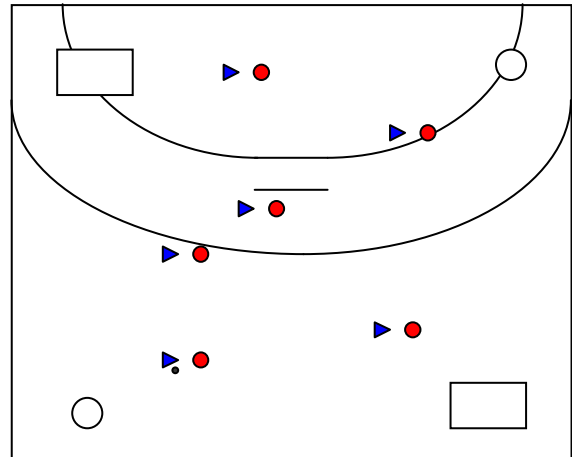


## Trainingsplan vom 29.10.2007

Schwerpunkt dieser Einheit soll erneut ein Wurftraining (Schlagwurftraining) in Verbindung mit dem Koordinationsaspekt sein. Außerdem erhält Tim als Torwart in den nächsten Wochen ein Training mit Koordinations- und Kräftigungsübungen. Aller zwei Wochen soll auch Nico dies mitmachen.

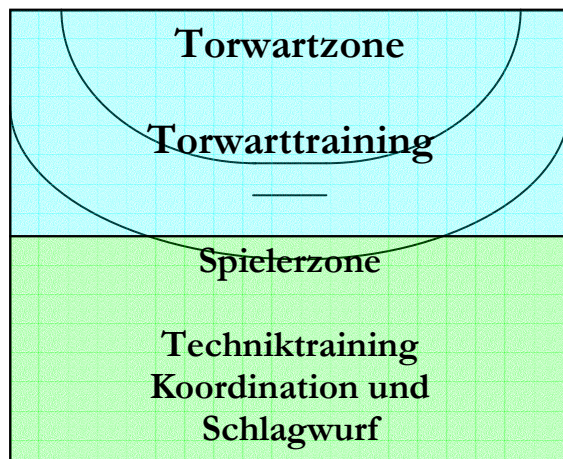
Zu Beginn des Trainings wird erstmal ein Aufwärmspiel gespielt.

Dabei können wir als Trainer verschiedene Varianten steuern. Wichtig ist die Manndeckung und freilaufen ohne Ball.



Die Mannschaft wird anschließend vom Torwart getrennt. Wiebke macht zusammen mit Tim Koordinations- und Kräftigungsübungen und Michi schnappt sich den Rest und gestaltet ebenfalls Koordinationsübungen mit abschließendem Schlagwurf.

Für die Spieler wird zunächst ein Parcours aufgebaut mit vier waagerechte Stangen ca. zehn cm über dem Boden, über die kurze schnelle Sprünge zu absolvieren sind, horizontale Stangen, um die sie sich abwechselnd nach links und rechts drehen sollen (Drehung am Mann) und vier Hüttchen für Slalomlauf. Abschließend ist ein Schlagwurf auf Kastenteile zu machen. Dabei ist auf die Technik zu achten.

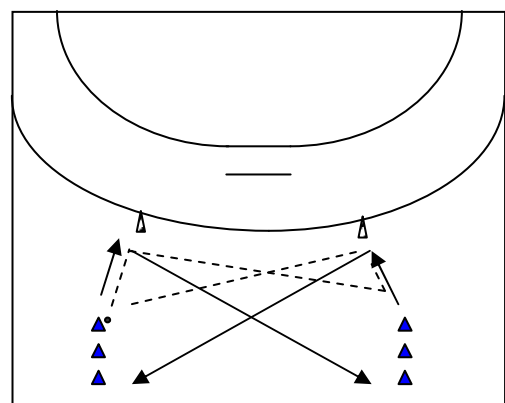


Die 2. Übung soll sich rein auf den Schlagwurf konzentrieren. Es sind zwei Staffeln zu bilden. Jede Staffel hat einen Ball. Start ist die Grundlinie gegenüber der Wand. Es wird bis zu einer Linie gedribbelt und abschließend der Ball gegen die Wand geworfen. Der Ball prallt von der Wand und darf erst wieder hinter der Grundlinie vom nächsten angenommen werden. Jeder Spieler aus jeder Gruppe hat dabei fünf Würfe.

Zwischenzeitlich haben wir die gesamte Halle zur Verfügung

Abschließend wird eine rotierende Passübung angesetzt. Bei dieser Übung sollen die Spieler in selber Weise aus einem Schlagwurf heraus passen.

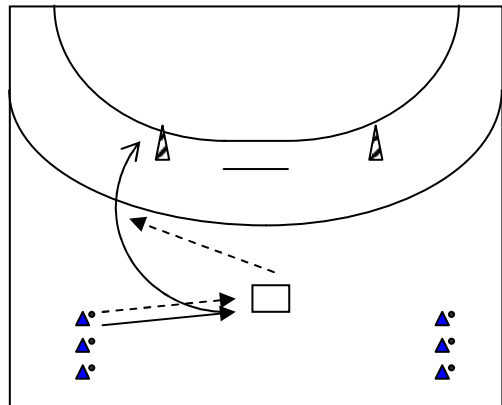
Anschließend sollen die Spieler an die Passtauschung geführt werden. Schlagwurfpasstauschung mit anschließendem einbrechen zur Wurfarmgegensseite.



Die nächste Übung soll als Einführung zur Lauftäuschung dienen. Die Spieler passen dem Trainer den Ball zu und laufen auf direktem Weg zum Trainer, berühren den Ball und setzen sich wieder ab.

Sobald Wiebke mit Tim das Torwarttraining abgeschlossen hat, stößt Tim zum Team.

Ist noch Zeit, dann kann ein abschließendes Spiel gemacht werden.



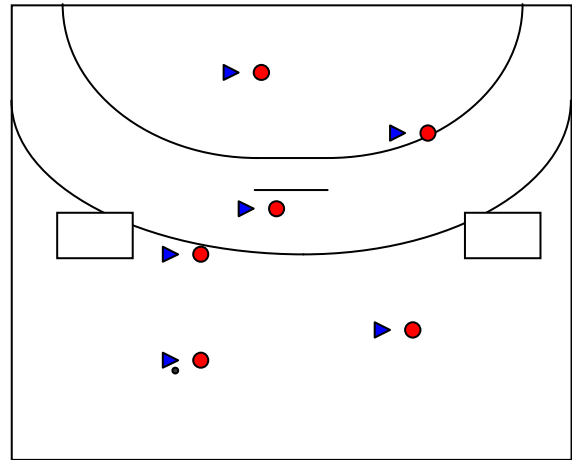
## Trainingsplan vom 06.11.2007

In dieser Trainingseinheit wird es ein weiteres Torwartraining für Tim geben. Wenn Nico beim Training ist, dann wird er dazu stoßen.

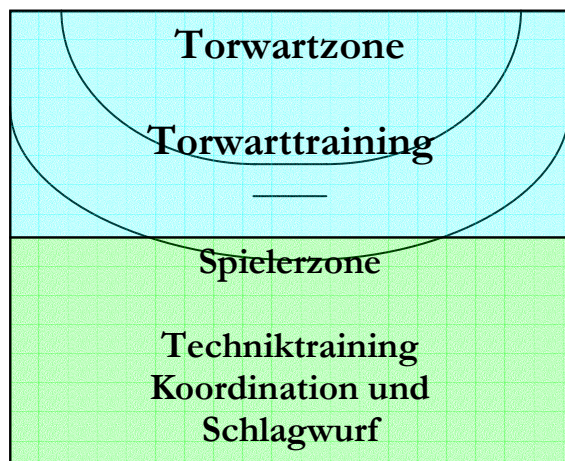
Die restlichen Spieler werden mit dem Schwerpunkt „werfen und passen“ konfrontiert.

Zu Beginn des Training wird es ein Aufwärmspiel geben. Kastenball. Jedes Team verteidigt seinen Kasten, darf diesen aber nicht unmittelbar abschirmen. Manndeckung steht im Vordergrund. Für verschiedene Varianten sorgen verschiedene Ballarten. Evtl. Frisbee.

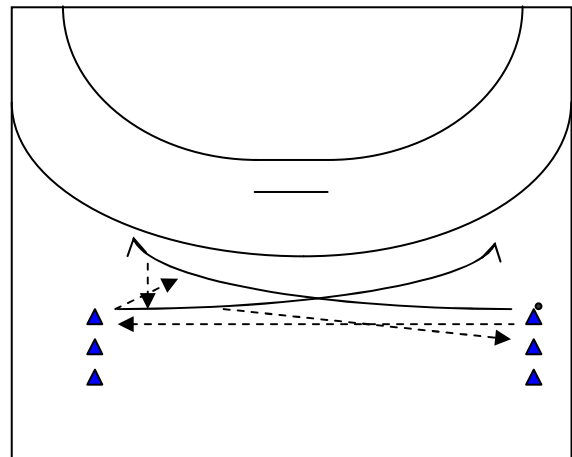
Läuft die Manndeckung mal nicht rund, bzw. stehen die Spieler nicht zugeordnet, dann wird das Spiel seitens der Trainer unterbrochen.



Nach dem Spiel werden die Mannschaftsteile getrennt.

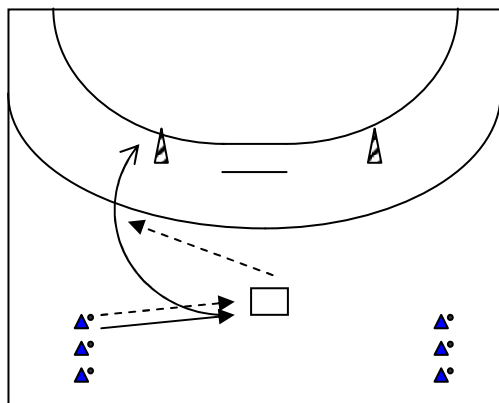


Unter den Spielern werden zwei bis drei gleichgroße Teams gebildet. Somit kann die Schlagwurftechnik von letzter Wochen in Staffelform noch einmal in den Kopf gerufen werden. Dabei werden drei Durchgänge gespielt. Diesmal als Steigerung mit einem Slalomparcour.



Nach der Staffelform wird die rechts stehende Kreuz- und Passübung gespielt.

**Zwischenzeitlich sollten wir gesamte Halle zur Verfügung haben.**



Anschließend sollen die Spieler die in der letzten Woche gelernte Passtauschung festigen und eine weitere Variante kennelernen.

- Schlagwurfpasstauschung mit anschließendem einbrechen zur Wurfarmgegenseite.
- Schlagwurf mit anschließendem Sprungwurf zur Wurfarmgegenseite

Die Spieler passen den Ball zum Trainer und laufen ihm entgegen. Dabei berühren sie den Ball und setzen sich in einer Rückwärtsbewegung ab. In der Abschlussbewegung stoßen die Jungs zum Tor vor und führen die beschriebenen Bewegungen aus.

Wenn zum Abschluss noch Zeit ist, dann kann ein abschließendes Spiel gemacht werden.

**Trainingsplan vom 13.11.2007**

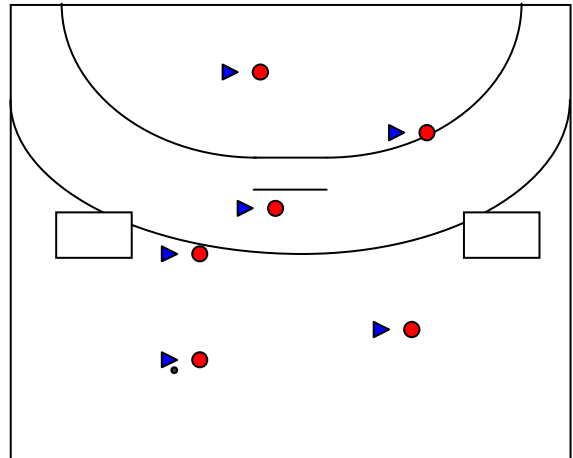
Das nächste Punktspiel wird am 18.11. stattfinden.

Dementsprechend ist das Torwartraining in dieser Einheit nicht dem Schwerpunkt gewidmet. Tim wird jedoch ein Einheit von ca. 20 Minuten erhalten.

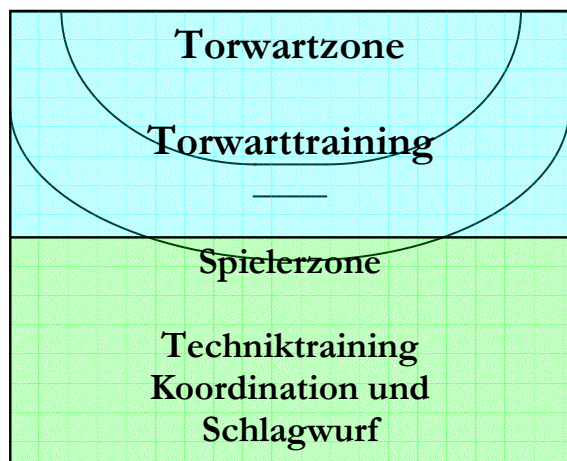
Die Feldspieler werden ein Schnelligkeitstraining erhalten. Der Schwerpunkt dieser Einheit wird demnach in der schnellen Spielfeldüberbrückung liegen.

Zum Aufwärmen eine Partie Brettball gespielt. Dies soll die Verknüpfung zu den letzten zwei Trainingseinheiten (Schlagwurf) bilden.

Im Anschluss des Aufwärmspiels gehen zwei Spieler zusammen



Es werden kurze Sprinteinheiten absolviert. Dabei ist darauf zu achten, dass auf der Bahn

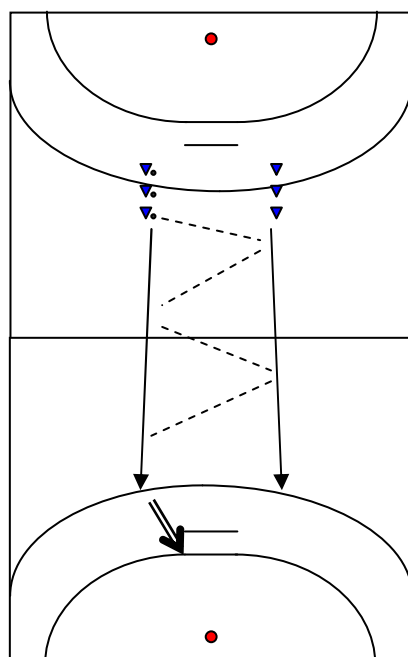


Hindernisse oder Markierungen aufgestellt sind. Der Rückweg kann im lockeren Lauf abgeschlossen werden.

Zunächst werden die Lafeinheiten ohne Ball und im späteren Verlauf mit Ball.

Diese Übungen werden solange gemacht, bis wir die gesamte Halle zur Verfügung haben.

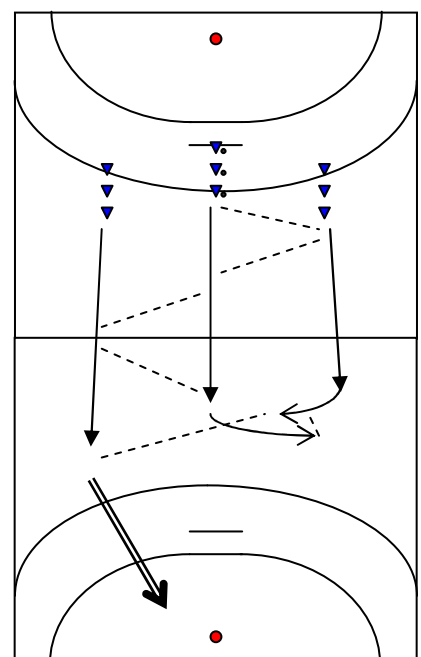
Sobald der Vorhang oben ist, werden schnelle Angriffe gelaufen, wobei in der Mitte des Feldes ein kleiner Hindernisparcours aufgebaut wird.



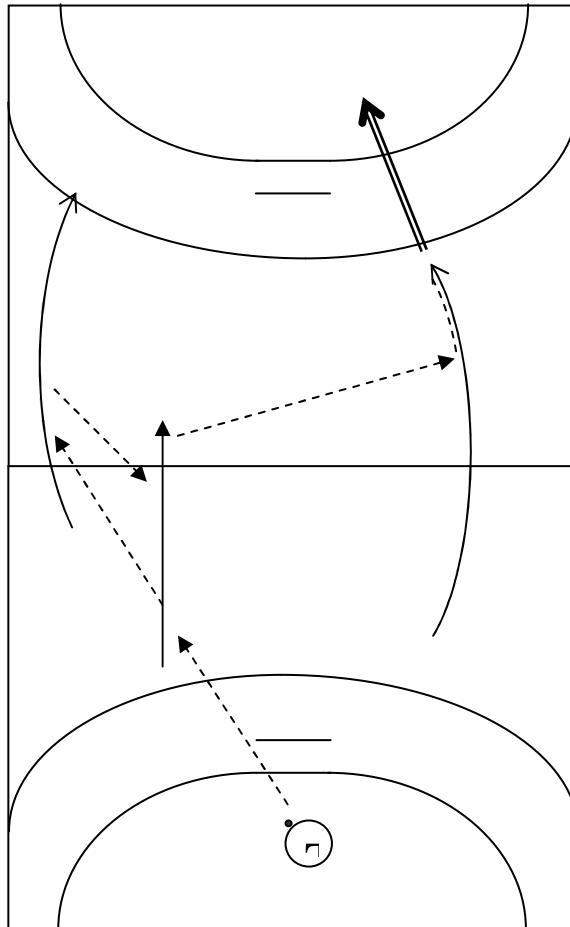
**Eine Bank, sechs bis sieben Slalomhüttchen und zwei Matten.**

Als nächstes wird eine einfache zwei gegen eins Übung absolviert. zur schnellen Spielfeldüberbrückung. Der Gegenspieler befindet sich hinter der Mittellinie und wird von der Mannschaft gestellt.

Die Steigerung ist eine drei gegen zwei Übung.



Zum Abschluss ist eine Komplexübung anzusetzen. Dabei steht das schnelle umschalten von Abwehr auf Angriff im Fokus.

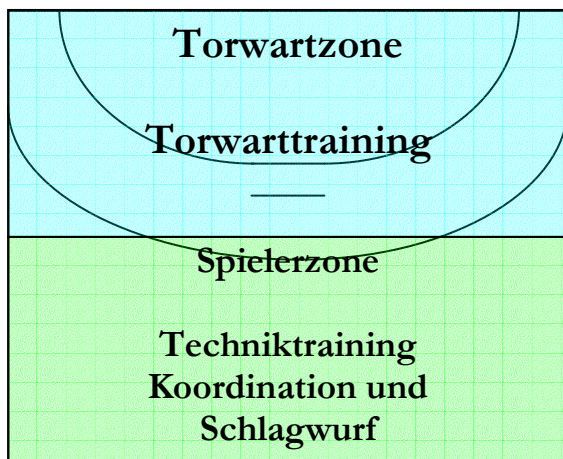


**Ein Spiel rundet die Trainingseinheit ab.**

## Trainingsplan vom 20.11.2007

Das Punktespiel am 18.11. haben die Jungs gewonnen. Es waren klare Defizite in den langen Pässen erkennbar. Die Pässe kamen zum einen nicht an und zum anderen waren die Laufwege ungünstig.

Für die Trainingseinheit bedeutet dies, dass der Schwerpunkt auf den zu spielenden langen Pass und dem Laufweg in der Vorwärtsbewegung gesteckt wird. Die Verbindung zu letzter Woche ist dadurch auch hergestellt.



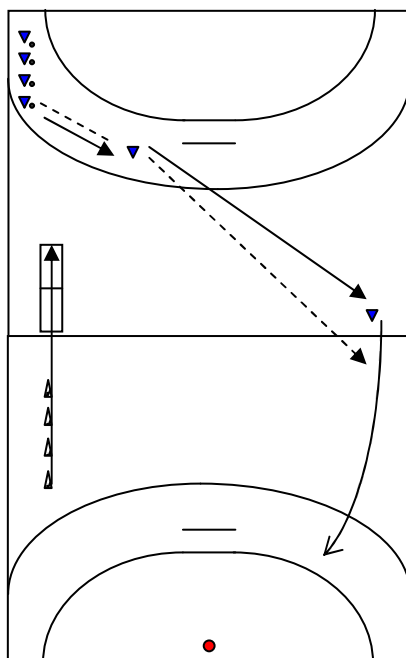
Tim erhält zur Erwärmung wieder ein Koordinationstraining mit Kräftigungsteilen. Zu ihm stoßen Alex und Jannik. Sie haben sehr gute Ansetze im Defensiven Bereich. Jedoch oft noch zu unkoordiniert.

Für den Rest wird ein Parcours aufgebaut. Start ist an der Wandseite. Dort befindet sich eine Ball Kiste. Es wird sich ein Ball genommen und ein langer Pass zum Trainer gespielt (auf andere Wandseite) und hinterher gelaufen (schnell). Der Trainer legt den Ball in eine zweite Kiste auf seiner Seite.

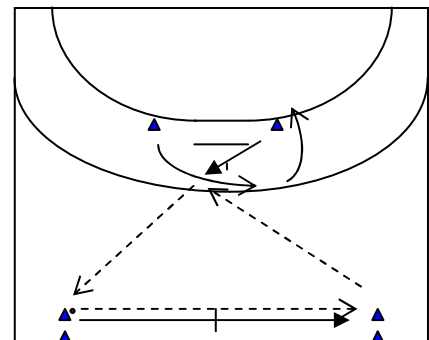
Als nächstes wird der Ball prellender Weise Slalom geführt. Anschließend eine Vorwärtsrolle auf einer Matte. Der Ball wird wieder in die erste Kiste gelegt. Es folgen Hüttchensprints. Zwei vor und ein Hüttchen zurück. Zum Schluss wird locker zum Anfangspunkt gelaufen.

Danach wird folgende Übung eingestreut.

Dabei werden mehrere lange Pässe gespielt. Zum Abschluss ist ein Kreuz zu absolvieren. Auf dem langen Querpass soll eine Vorwärtsrolle gemacht werden.



Die nächste Übung stellt jeden Spieler vor die Aufgabe des langen Passes.



Abgerundet wird diese Übung erneut mit einem kleinen Parcours. Zunächst Slalom prellen und anschließend eine Vorwärtsrolle.

Zum Abschluss wird ein Spiel von mindestens zehn Minuten gespielt. Dabei wird die Manndeckung angesetzt. Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt.

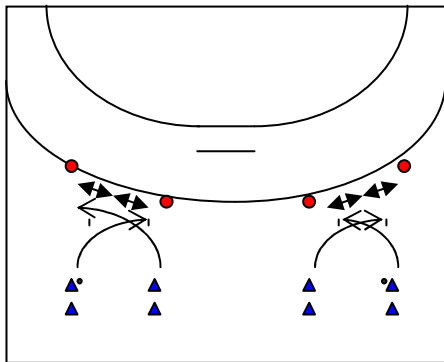
**Ein Spiel soll die Trainingseinheit abrunden.**

## Trainingsplan vom 04.12.2007

Das Punktespiel am 01.12. wurde gewonnen. Auffallend war die übertriebene Härte in den Zweikämpfen. Wobei der Gegner oft mit der Pressstange in die Deckung gegangen ist.

Dies muss im Training noch einmal angesprochen werden. Unsere Ausrichtung soll hart aber fair bleiben. Demnach soll heute zu Beginn des Trainings ein Spiel mit Manndeckung absolviert werden.

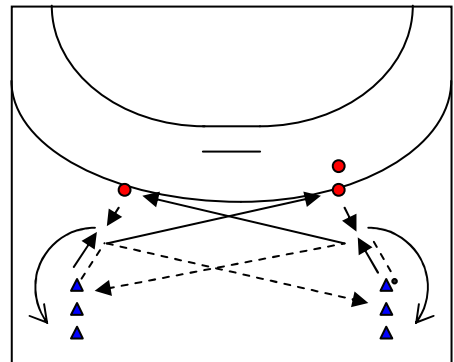
Anschließend fallen folgende Übungen an.



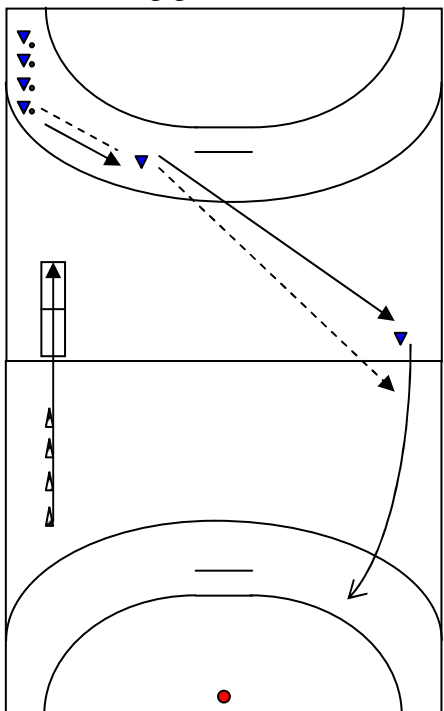
Beide Übungen haben grundlegende Deckungsinhalte.

Es ist auf die korrekte Ausführung zu achten.

Die Zeit sollte sich genommen werden.



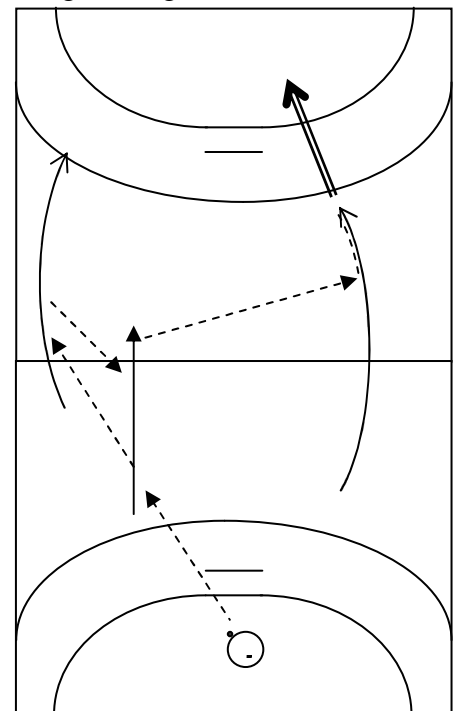
Sobald die gesamte Halle zur Verfügung steht, wird diese auch genutzt. Es wird erneut die recht Übung gemacht. Diese hat sich im letzten Spiel bereits ausgezahlt gemacht. Sie wird



allerdings heute von der linken Spielfeldhälfte begonnen. Ist der Wurf abgeschlossen, werde Liniensprints auf der anderen Seite gelaufen.

Anschließend soll Tim jeweils von links und von rechts lange Bälle passen (1. Welle).

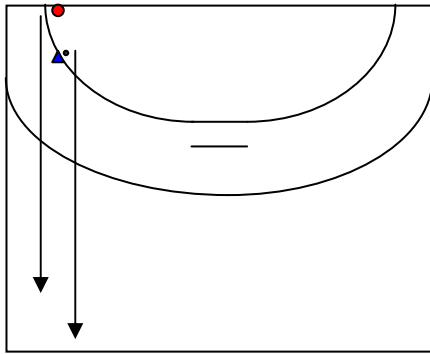
Als nächstes wird das rechte Bild ausgeführt. Wobei ein Deckungsspieler aktiviert wird.



## Trainingsplan vom 11.12.2007

Beim Training am 04.12. ist aufgefallen, dass es den Jungs schwer fällt den Ball aus einer Rückwärtsbewegung zu passen. In diesem Zusammenhang fällt der Schwerpunkt in dieser Woche auf das Passtraining aus einer Rückwärtsbewegung.

Aufgrund der Spielpause am Wochenende wird in dieser Einheit auf ein Aufwärmspiel verzichtet. Zum aufwärmen sollen sich zwei Spieler mit einem Ball an der Grundlinie aufstellen.



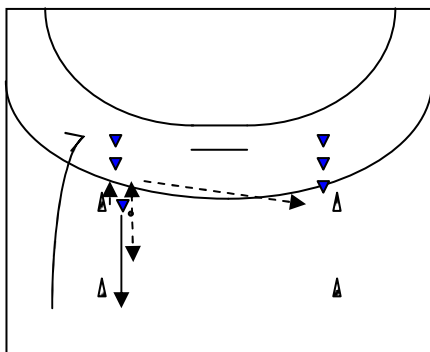
Bei der ersten Übung stehen sich die Spieler gegenüber mit einem Abstand von ca. 2 – 3 m. Der Spieler in der Rückwärtsbewegung zur Mittellinie bekommt den Ball und versteckt ihn hinter dem Rücken.

Der Spieler zeigt den Ball in der Rückwärtsbewegung abwechselnd zur linken oder zur rechten Seite. Der Spieler ohne Ball macht eine Abwehrbewegung zum Ball und Gegner.

Die nächste Übung beinhaltet den Schwerpunkt. Beide Spieler vergrößern den Abstand zu einander auf ca. fünf Meter. Beide Spieler bewegen sich wie schon zuvor zwischen der Grundlinie und Mittellinie hin und her. Dabei wird der Ball zugespielt. Ein Spieler läuft in der Rückwärtsbewegung der ander in der Vorwärtsbewegung.

### **Variante:**

- Vorwärts laufender Spieler rollt den Ball über dem Boden. Rückwärts laufender Spieler nimmt diesen auf und passt zurück.
- Beide Spieler passen im Sprungwurf. Die Sprungbewegung bzw. der Sprung des rückwärts Laufenden geht ebenfalls nach hinten.
- Sprungwurfspässe mit Absprung beider Beine



In der nächsten Übung gibt es zwei Startpunkte und für die ganze Gruppe ein Ball.

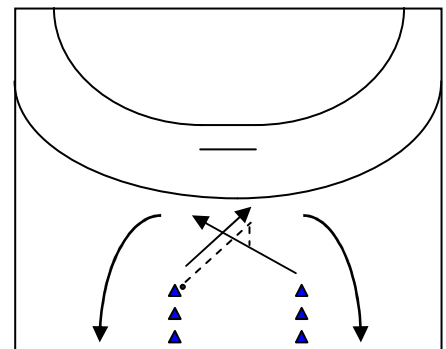
Der erste Spieler spielt den Ball zu dem hinter ihm Stehenden und setzt sich in der Rückwärtsbewegung ab.

Der Spieler mit dem Ball spielt den in der

nun Rückwärtsbewegung befindenden Spieler wieder an. Dieser passt wieder zurück

und reiht sich hinten in der Gruppe wieder ein.

Der Spieler mit dem Ball passt diesen nun auf die andere Seite. Dort wird alles genauso gespielt.



Bei der nächsten Übung wird ein rotierendes Kreuz gespielt.

Als nächstes wird die Mannschaft wieder getrennt. Tim bekommt von Wiebke erneut eine Einheit zur Koordination für Torhüter. Es stoßen dazu: Alex und Nico. Falls sie da sind.

Mit den anderen Spielern werden Kontereinheiten gelaufen. Dabei ist die 9 m Zone auf einer Seite für das Koordinationstraining gesperrt.

Jeder Spieler soll als Passgeber fungieren. Das heißt es werden so viele Durchgänge gelaufen, bis alle Spieler den Ball eine gesamte Runde gepasst haben.

Anschließend wird die Übung auf der rechten Seite gespielt.

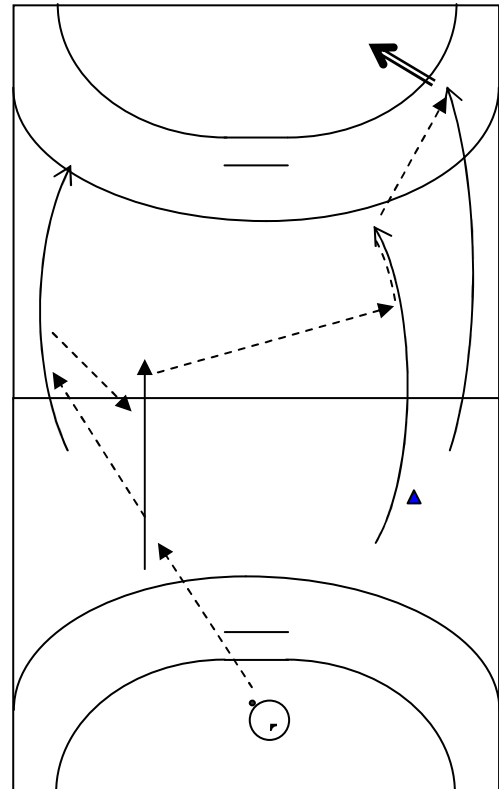
Diese beinhaltet eine Steigerung zu den Vorwochen. Es reißt sich ein Spieler mehr ein. Es befinden sich sozusagen die beiden Außenabwehrreihen auf dem Platz.

Des Weiteren wird der abschließende Pass nach Außen gespielt. Dieser Spieler kommt zum Wurf.

Damit haben wir hier eine erste Komplexübung die sehr Spielnah ist.

#### **Schwerpunkt dieser Übung:**

- schnelle Spielfeldüberbrückung.
- passen aus der Rückwärtsbewegung
- längerer Querpass
- und Wurfbewegung aus einem spitzeren Winkel



### **Trainingsplan vom 18.12.2007**

Die Mannschaft beendet die Hinserie auf einem guten dritten Platz.

Zum Abschlusstraining für dieses Jahr ist eine Spieleinheit vorgesehen. Dabei ist eine Einheit Fußball angesetzt. Koordinationstechnisch ist dies mal ein anderer Schwerpunkt.

Des Weiteren soll ein Freundschaftsspiel gegen die C-Jugend gespielt werden.

Zum Abschluss möchten wir einen Elternabend machen.