

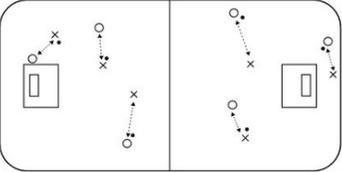


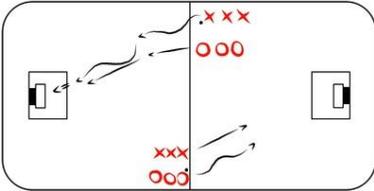
Trainingsplanungs-Vorlage

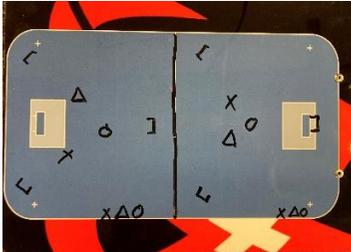
Rahmenbedingungen	Trainingsziele
<p>Hauptthema «offensive 1:1-Situationen»</p> <p>Teilnehmende C-Jun., 14 Mädchen, 40% im älteren Jahrgang</p> <p>Leiterteam Philippe (Lead) und Pascal (Assistent)</p> <p>Halle, Material, Zeit 18.15 – 20.00h, Halle für alle, Material Gemeinde und Verein</p>	<p>Zielsetzung</p> <ol style="list-style-type: none">Die Mädchen können mind. 3 Keypoints im offensiven 1:1-Verhalten erklären. <p><u>Keypoints</u>: in Bewegung bleiben, Fläche nutzen, Täuschungen anwenden, Feld updaten vor und während/nach dem 1:1 (so bald als möglich).</p> <p>Auswertung</p> <ul style="list-style-type: none">Befragung, während «Ausklang» (Methode: zu zweit einander in Flüstergruppe erklären, danach fragt Trainer bei 1-2 Gruppen direkt und im Plenum nach)

Training

	Zeit	Aufgaben, Ablauf und Übergänge	Organisationsform / Skizzen	Material
	15min Vor der Hallenzeit	Warm-up Gemeinsames Aufwärmen auf dem Tribüningang der Sporthalle (oder draussen – je nach Wetter)	Swiss Way Warm-up	
Einleitung	18.30 5'	Begrüssung und Zielsetzung Thema «offensives 1:1-Verhalten»	Plenum, im Kreis	
Einleitung	18.35 5'	Hahnenkampf Die Spieler, stehen mit dem Gesicht zueinander auf einem Bein mit verschränkten Armen auf der Brust. Arme bleiben die ganze Zeit am Körper. Beide versuchen nun, den Gegner durch Schubsen aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass dieser gezwungen wird auch das zweite Bein abzusetzen. Der Wechsel des Standbeins ist nach ca. 20-30 Sekunden erlaubt. Die Goalies machen mit.	Instruktion: <ul style="list-style-type: none"> • Vorzeigen und verbal erklären • Frage: Wie könnt ihr Täuschungen einsetzen? Organisation: <ul style="list-style-type: none"> • Nach 2-3min Partnerin wechseln (Siegerinnen zu Siegerinnen, Verliererinnen zu Verliererinnen) 	
Einleitung	18.40 5'	Zonenkönigin Die Verteidigerin steht in einer vordefinierten Zone (Bsp. 2x2 Meter). Ziel ist es mit dem Körper die Zone zu verteidigen, so dass der Gegner nicht eintreten kann. Der Zweikampf wird mit der Schulter geführt. Nach 5-10 Sekunden bzw. sobald der Gegner die Zone betreten konnte, werden die Rollen getauscht.	Instruktion <ul style="list-style-type: none"> • Vorzeigen • Frage: Wie kann ich stabil und dennoch agil bleiben? Mit welchem Bereich meiner Füße hinterlasse ich (fiktive) Spuren am Boden (Wo gäbe es einen Abdruck?) 	Bodenmarkierungen

		Wer kann die Zone am längsten verteidigen? Goalies machen mit. Video		
Einleitung	18.50 5'	<p>Zweikampflauf</p> <p>Beide Spieler laufen vorwärts und haben Schulterkontakt. Jeder versucht den anderen abzudrängen, man muss jedoch immer vorwärts gehen/ rennen. Der Lauf darf nicht plötzlich abgestoppt werden. Die Goalies verschieben mit der Technik «Stossen» und «ziehen» gegen ein Widerstandsband (um Hüfte befestigt). Video</p> <p>Variante: Einen Ball einige Meter vor der Startlinie positionieren. Beide starten mit Schulterkontakt. Wer kann den Ball gewinnen?</p>	<p>Instruktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorzeigen <p>Frage: Wie kann ich stabil und dennoch agil bleiben? Mit welchem Bereich meiner Füße hinterlasse ich (fiktive) Spuren am Boden (Wo gäbe es einen Abdruck?)</p>	
Einleitung	18.55 5'	<p>1:1-Duell</p> <p>Zwei Spieler bewegen sich frei in der Halle und passen sich den Ball zu. Auf Piff des Trainers spielen sie einen Zweikampf auf engem Raum. 30–40 Sek. Passen, danach 10 Sek. Zweikampf im Wechsel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Goalies machen sich bereit/ umziehen. <p>Variation: Flippässe</p>	<p>Instruktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorzeigen <p>Frage: Wie kann ich den Ball abschirmen, stabil und dennoch agil bleiben? Wie kann ich meine Körperfläche ideal einsetzen? Wie kann ich mich von der Gegnerin lösen?</p>	

<p>Hauptteil</p>	<p>19.00 10'</p>	<p>Goalie Warm-up</p> <ul style="list-style-type: none"> • 360°-Doppelpass • 360°-Doppelpass und Querpass • 2:1 von der Mittellinie 	<p>Trainingsformen werden meistens über eine längere Zeit beibehalten, damit eine gewisse Routine besteht. Dennoch macht es Sinn, beim Goalie Warm-up die Trainingsformen zu variieren. Allenfalls lassen sich die Formen sogar auf das Trainingsziel abstimmen.</p>	
<p>Hauptteil</p>	<p>19.10 10'</p>	<p>Laufduell – Tor!</p> <p>Der Offensivspieler hat den Ball und kann selber entscheiden, wann er starten will. Er zieht direkt in Richtung Tor, schirmt den Ball ab und versucht ein Tor zu schießen. Sobald der Flügel die Mittellinie überquert hat, kann der Verteidiger sein Backchecking beginnen. Der Start kann variiert werden (Vorsprung, gleiche Höhe, gleichzeitig auf Signal, ...). Video</p> <p>Denk daran, dass du den Goalies ein passendes Ziel kommunizierst. Beispiel: - Persönlichkeit, Körpersprache: «Bei der nächsten Spielform achtest du auf deine Körpersprache. Brust raus und mach dich gross. Deine Präsenz ist spürbar.»</p>	<p>Instruktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiktafel <p>Frage: Wie kannst du direkten Druck aufs Tor erzeugen und dir eine möglichst gute Ausgangslage für den Schuss erarbeiten? Wie gehst du mit der Stockauslegung um (links, rechts)</p> 	<p>Bodenmarkierungen</p>
<p>Hauptteil</p>	<p>19.20 10-15'</p>	<p>1:1:1 auf drei Tore</p> <p>Mit Ball eigene Lösungen finden, wie man sich aus dem gegnerischen Druck befreien kann. Coachingfrage zu Beginn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Wann nutzt du die offene und wann die geschlossene Ballführung?</i> (genug Raum = offen, sonst geschlossen) 	<p>Instruktion:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorzeigen • Coachingfragen <p>Mehrere Felder, je nach Anzahl Sp., pro Feld mind. sechs Sp. Auf einem Feld mit TH, ansonsten auf drei kleine Tore. Sp. zählen ihre Punkte selber.</p>	<p>Langbänke oder Banden, um die zwei Feldhälften abzutrennen</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Was machst du, um von der geschlossenen zurück in eine offene Ballführung zu kommen?</i> (in Bewegung bleiben und Gegenbewegungen/ Täuschungen nutzen) <p>Coachingfrage zwischendurch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Wo auf dem Feld ist es für dich am einfachsten, dich zu lösen?</i> (in der Feldmitte, aber natürlich je nach Gegenspieler*innen) 	<p>Nach 5min kurz unterbrechen. Coachingfragen, welche zu Beginn gestellt wurden, von Sp. abholen. Danach neue Frage, welche am Ende der Trainingsform durch die Sp. beantwortet wird.</p> 	
Hauptteil	19.35 20'	<p>Spiel 3:3</p> <p>Input, versucht so oft und so früh wie möglich das Feld zu überblicken (Feld update). Spiel in Linien. Je nach Niveau und Anwesenheit der Spielerinnen sind evtl. 4 Linien möglich, dann könnten die erfahreneren Spielerinnen gegeneinander spielen.</p>	<p>Coaching und Feedbacks auf das offensive 1:1-Verhalten fokussieren.</p> <p><u>Keypoints:</u> in Bewegung bleiben, Fläche nutzen, Täuschungen anwenden, Feld updaten vor und während/nach dem 1:1 (so bald als möglich).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
Ausklang	19.55 5'	<p>Cool-down</p> <ul style="list-style-type: none"> • World's greatest stretch • Herabschauender Hund zu Kobra • Individuelle Übung 	<p>Auf Atmung achten. Puls senken, emotional beruhigen.</p> <p>Evtl. während Stretching nochmals Trainingsinhalte visualisieren.</p>	

Ausklang	20.00 5'	<p>Zielauswertung</p> <p>Zielsetzung wiederholen lassen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Mädchen können mind. 3 Keypoints im offensiven 1:1-Verhalten erklären. <p><u>Keypoints:</u> in Bewegung bleiben, Fläche nutzen, Täuschungen anwenden, Feld updaten vor und während/nach dem 1:1 (so bald als möglich).</p> <p>Auswertung durch Spielerinnen</p> <p>Ausblick</p>	<p>Ausserhalb Halle/ Foyer (oder im Materialraum)</p> <p>Auswertung Befragung, während «Ausklang» (Methode: zu zweit einander in Flüstergruppe erklären, danach fragt Trainer bei 1-2 Gruppen direkt und im Plenum nach)</p>	
<p>Auswertung nach dem Training</p> <p>Habe ich die Ziele erreicht? Warum? Warum nicht?</p> <p>Welche Übungen haben sich bewährt? Welche Übungen musste ich anpassen?</p> <p>Was würde ich nächstes Mal anders machen? Was würde ich wieder gleichmachen?</p>				