

# Lektion

## Grossfeldtraining 120 Min.

In diesem zweistündigen Training werden alle wichtigen Elemente des Grossfeldspiels (Warmup, Physis, Technik, Taktik, Small-Games, Spiel 5:5, Cooldown) in einem zeitlich sinnvollen Umfang berücksichtigt. Die Anordnung entspricht den aktuellen Erkenntnissen der Trainingslehre.

### Rahmenbedingungen

Dauer: 120 Minuten

Stufe: U14–U21

Spieleranzahl: 15–20 Spieler

### Lernziele

- Die Spieler lernen sich auf dem Grossfeld zu orientieren
- Die Spieler lernen ihre Technik, wie z. B. die Pass- und Schusshärte, den Distanzen auf dem Grossfeld entsprechend anzupassen
- Die Spieler erkennen Über- und Unterzahlsituationen und können diese zu ihrem Vorteil nutzen

### Bemerkungen

- Die Pausen zwischen den Übungen möglichst kurz halten
- Das Einschiessen des Torhüters wird in diesem Training in der Technik-Übung Schiessen integriert

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' <b>Warmup Spiel: Unihockey-Handball</b> Zwei Teams spielen auf einer Hallenhälfte gegeneinander. Gespielt wird mit einem Unihockeyball, der mit den Händen gefangen und geworfen wird. Das Team in Ballbesitz versucht möglichst viele Tore zu erzielen. Das Team ohne Ballbesitz versucht das eigene Tor zu verteidigen und den Ball zu erobern, um selber in Ballbesitz zu kommen. Der Spieler mit dem Ball darf nur einen Schritt machen bevor er einen Pass spielt oder auf das Tor schiesst.		
Hauptteil	5' <b>Schnelligkeits-Übung: Banden-Ball</b> Die Spieler stellen sich in Zweiergruppen nebeneinander mit Blickrichtung zur Bande auf, ca. 50 cm vor der Bande liegt ein Unihockey-Ball. Auf Pfiff starten die beiden Spieler in Richtung Ball. Ziel ist es, zuerst beim Ball zu sein, seinen Fuss auf den Ball zu stellen und den Ball während ein paar Sekunden auch zu behaupten, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten. Auf dem Weg zum Ball und beim Kampf um den Ball dürfen die Spieler nur ihren Körper einsetzen. Es gelten nur die auch ihm Spiel akzeptierten Chargen.		Markierungen zur Spielfeldbegrenzung
	10' <b>Technik-Übung Ballführen und Passen: Passviereck</b> Auf einem verkleinerten Feld (imaginäres Seitenaus) wird 2:2 Schnappball gespielt (möglichst viele Pässe innerhalb des Teams erzielen). Tore sind in diesem Spiel nicht vorgesehen. Die übrigen Spieler stellen sich in zwei Kolonnen pro Team ausserhalb des Feldes auf. Die vordersten Spieler der Kolonnen aus dem eigenen Team können angespielt und damit ins Spiel einbezogen werden. Sie müssen den Ball sofort wieder ins Spielfeld zurückspielen. Das Ball führende Team hat damit eine 4:2 Überzahl, was ein schnelles, möglichst direktes Pass-Spiel ermöglichen sollte. Wenn ein Ball aus dem Spielfeld gelangt, wirft der Trainer einen neuen Ball rein und das Spiel geht weiter. Nach 45 Sek. pfeift der Trainer, die Spieler lassen den Ball liegen und verlassen das Spielfeld. Die vordersten Spieler jeder Kolonne greifen ins Spiel ein und führen es ohne Unterbruch weiter.		
	15' <b>Technik-Übung Schiessen: Komplexübung</b> Der Torhüter wirft den Ball dem entgegenlaufenden Spieler A zu. Dieser nimmt den Ball an und passt Spieler B in den Lauf, Spieler B nimmt den Ball mit und spielt einen Diagonalpass auf C, der entlang der gegenüberliegenden Bande Richtung Mitte läuft und den Ball annimmt. Inzwischen haben sich die Spieler A und B in Schussposition gebracht, einer der beiden erhält den Pass von C und schliesst direkt ab.		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>15' <b>Taktik-Übung: Defensedrill</b></p> <p>Zwei Teams à je 5 Spieler stellen sich auf dem Feld auf. Ein Team in der Aufstellung des entsprechenden Spielsystems (z. B. 2-1-2), das andere Team simuliert den Gegner mit Ballbesitz. Nach Anweisung des Trainers wird der Ball gespielt. Der Trainer erklärt situationsbezogen wie sich die defensiven Spieler verschieben müssen und welche Aufgabe sie dabei wahrnehmen müssen.</p>		
	<p>20' <b>Spiel 5:5 mit Vorgabe</b></p> <p>Die Spieler werden in zwei Teams à je 2 Linien (bei 18-20 Spielern) resp. drei Teams à je einer Linie (bei 15-17 Spielern) eingeteilt. Gespielt wird nach den normalen Spielregeln. Die Einsatzdauer sollte zwischen einer und eineinhalb Minuten betragen.</p> <p>Zusätzlich zu den normalen Spielregeln erteilt der Trainer den Teams eine taktische Vorgabe (z. B. das Team mit Ballbesitz muss sich mindestens 30 Sek. in der gegnerischen Spielfeldhälfte festsetzen, bevor ein Tor erzielt werden darf).</p>		
	<p>15' <b>Small-Game: Passviereck mit Abschluss</b></p> <p>Die Tore werden etwas näher zusammengestellt, damit ein verkleinertes Spielfeld entsteht. Auf diesem Spielfeld wird ein 2:2 gespielt. Die übrigen Spieler stellen sich in zwei Kolonnen pro Team ausserhalb des Feldes auf. Die vordersten Spieler der Kolonnen aus dem eigenen Team können angespielt und damit ins Spiel einbezogen werden. Sie müssen den Ball sofort wieder ins Spielfeld zurückspielen.</p> <p>Die ballführende Mannschaft hat damit eine 4:2 Überzahl, was schnelles, möglichst direktes Pass-Spiel ermöglichen sollte. Tore dürfen nur von den Spielern im Feld erzielt werden.</p> <p>Wenn ein Ball aus dem Spielfeld gelangt, wirft der Trainer einen neuen Ball rein und das Spiel geht weiter. Nach 45 Sek. pfeift der Trainer, die Spieler lassen den Ball liegen und verlassen das Spielfeld. Die vordersten Spieler jeder Kolonne greifen ins Spiel ein und führen es ohne Unterbruch weiter.</p>		Markierungen zur Spielfeldbegrenzung
Ausklang	<p>20' <b>Spiel 5:5</b></p> <p>Die Spieler werden in zwei Teams a je 2 Linien (bei 18-20 Spielern) resp. drei Teams a je einer Linie (bei 15-17 Spielern) eingeteilt. Gespielt wird nach den normalen Spielregeln. Die Einsatzdauer sollte zwischen einer und eineinhalb Minuten betragen.</p>		
	<p>10' <b>Gemeinsames Auslaufen und Dehnen</b></p> <p>Alle Spieler inkl. Torhüter absolvieren zusammen trabend (ohne Schuhe) 3-4 Runden auf dem Feld. Anschliessend versammelt sich das Team auf oder neben dem Feld. Mit gemeinsamen oder individuellen Dehn-Übungen werden die im Training beanspruchten Muskeln entspannt.</p> <p>Als Abschluss gibt der Trainer ein kurzes Feedback zum Training: Was war heute gut? Was muss noch besser werden?</p>		