

# Lektion

## Grossfeld Training 90 Min.

In diesem Training werden Elemente wie Warmup, Physis, Technik, Taktik, Small-Games, das Spiel 5:5, das Cooldown in einem zeitlich sinnvollen Umfang berücksichtigt. Erkenntnisse der Trainingslehre fliessen in dieses Training ein.

### Rahmenbedingungen

Dauer: 90 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 sollte möglichst kurz gehalten werden
- Das Einschiessen des Torhüters wird in diesem Training in der Technik-Übung Schiessen integriert

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>10' <b>Warmup Spiel: Schnappball</b></p> <p>Zwei Teams spielen auf einer Hallenhälfte gegeneinander. Das ballbesitzende Team versucht möglichst viele Pässe zu spielen, ohne dass die Gegner den Ball berühren können. Bei Ballverlust wechseln die Aufgaben.</p>		
Hauptteil	<p>5' <b>Technik-Übung Ballführen und Passen: Duell</b></p> <p>Zwei Spieler bewegen sich frei in der Halle und passen sich den Ball zu. Auf Pfiff des Trainers spielen sie einen Zweikampf auf engem Raum. 30–40 Sek. Passen, danach 10 Sek. Zweikampf im Wechsel. Dauer der gesamten Übung 6–10 Minuten.</p>		
	<p>10' <b>Technik-Übung Schiessen: Abschlusswettkämpfe</b></p> <p>Die Spieler teilen sich in 2er-Gruppen auf. Die beiden Spieler treten gegeneinander an. Sie machen einen Wetteinsatz untereinander aus (z. B. der Verlierer macht eine Koordinationsaufgabe oder eine Kraftübung usw.). Das ganze Team schießt aus der gleichen Position auf den gleichen Torhüter, um gleiche Bedingungen zu haben. Pro erzieltes Tor gibt es 1 Punkt. Dazu können die gewohnten und bekannten Schuss-Übungen (Links-Mitte-Rechts, Karussell...) verwendet werden. Es ist sinnvoll, mehrere verschiedene Übungen in einem Wettkampf unterzubringen.</p>		
	<p>10' <b>Taktik-Übung: Bresil</b></p> <p>Die Spieler bilden Zweierpaare. Es beginnt ein Paar (A), welches einen Angriff 2:1 gegen einen Verteidiger (B) startet. Der Spieler, der abgeschlossen hat, wird zum nächsten Verteidiger. Nach dem Abschluss startet ein neues Paar (C) von der Gegenseite aus einen Angriff gegen den neuen Verteidiger.</p>		
	<p>15' <b>Small Game: 6 bis 1</b></p> <p>Alle Spieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt, diese versammeln sich ausserhalb des Feldes. Nun folgen 6 kurze Spiele, Dauer ca. 50 Sek. Jedes Team muss jede Anzahl Spieler (von 1 bis 6) einmal einsetzen. Die Reihenfolge darf aber vom Team frei gewählt werden. Jedes Spiel wird an- und abgepfiffen, nach einem Tor wirft der Trainer ohne Unterbruch einen neuen Ball ins Spiel. Die Tore werden weitergezählt, nach 6 Spielen steht der Sieger fest.</p>		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30'	<p><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>		
Ausklang	10'	<p><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>		