Training Martin Andermatt Offensiv 3 Zonen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34					
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																			

Datum	
Zeit	

T	AT	KT	TWT	G1	G2
X	X			X	

Spieler	18

Torwarte	2

Verletzte	
Abwesend	

Trainingsschwerpunkt	Ausbildung Zentralkurs II

Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
5 Spieler 9 Spieler			

Offensivspiel
Kognitiv: erkennen durch Dribbling oder durch Pass
wo Angriff möglich ist Umschalten Off Def Off
Kontersituationen erkennen Rhythmuswechsel Kreativität

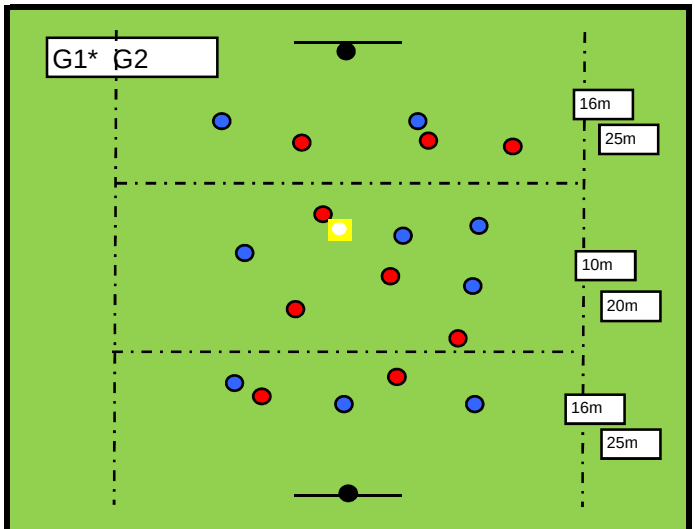
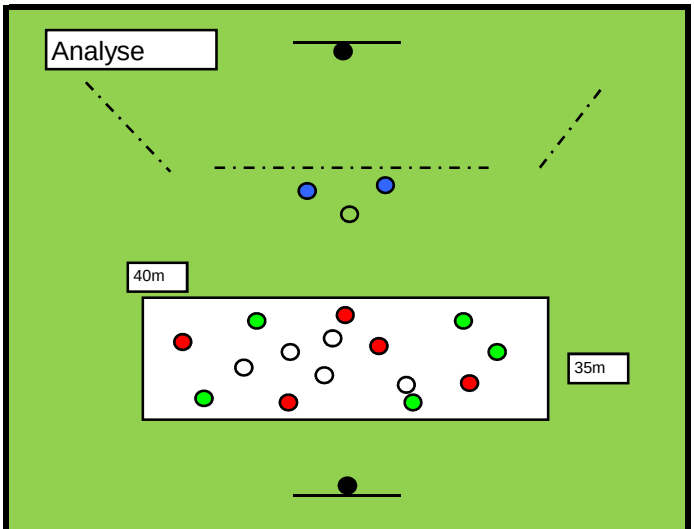
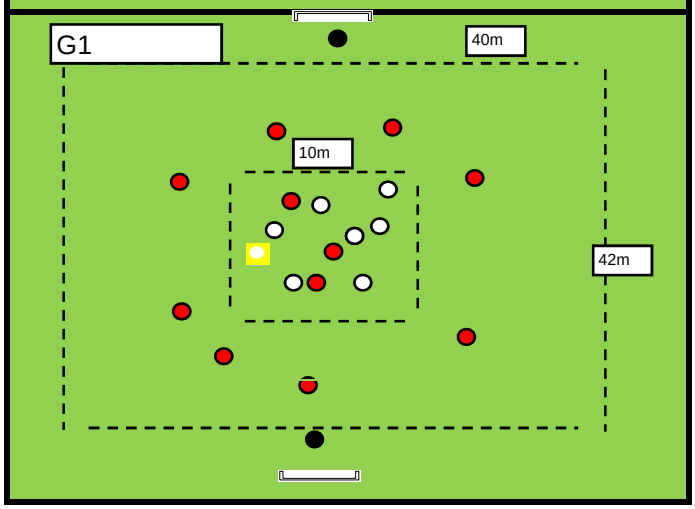
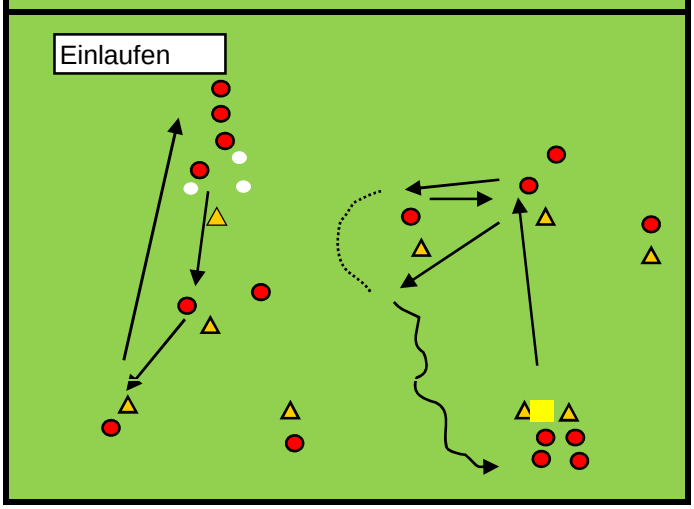
Einlaufen

Ballarbeit mit technischem Schwerpunkt Ball in den freien Raum mitnehmen und Ballmitnahme Aussenrist
aufs Thema einstimmen
Übung 1 und 2 und 3 nach Übungskatalog MA Mit verschiedene Varianten steigern
Coachingpunkte: Qualität der Pässe, Rhythmuswechsel,

Hauptteil

G1 7:3dann 11:7 wenn Balleroberung dann wiederum die 7 Abschluss Richtung beide Tore
G1* Spiel in 3 Zonen Tore können auf beide Seiten erzielt werden. Ausgangspunkt immer Mittelzone
Ballkontakte beschränkt als Auflage
Analyse 5+5:5 schnelles Umschalten in die Offensive mit 1 St. und 2 Vert (6:2) Konter (4:4 auf Tor nach Vor gabe)
G2 Spiel in 3 Zonen Auflage mit Ballkontakten

Diverses

Grösse der Spielfelder bei G1 G1*und G2 Anzahl der Spieler und Altersstufe anpassen

Coachingpunkte: G1 ständiger Wechsel von Defensive und Offensive, Situation erkennen, Handeln
G2 Spielsituationen erkennen Kreativität Abschlussqualität
G3 Zielstrebig die Offensive suchen (Dient als Vorbereitung einer nächsten IL zBsp: Konter