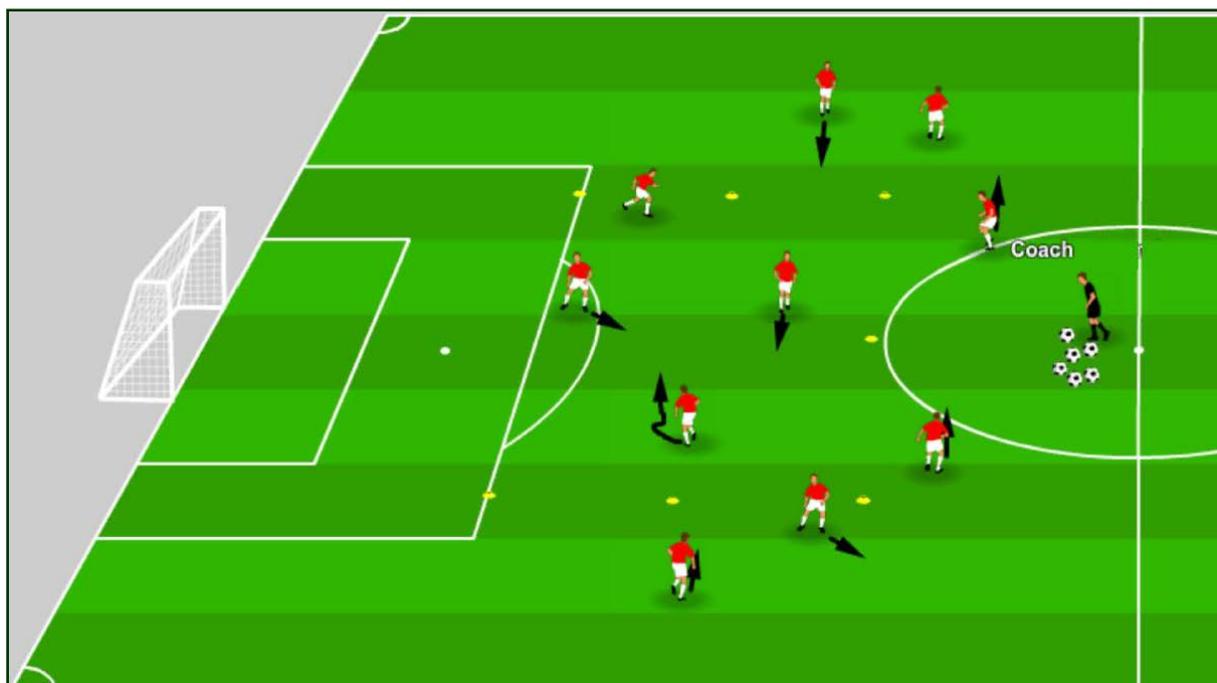




Einlaufen (Warm-up) / Spielvorbereitung

A- bis C-Junioren FC Ems (⌚ 20' – 25')

Teil 1



Dauer: 4'

Raum: ½ Spielfeld

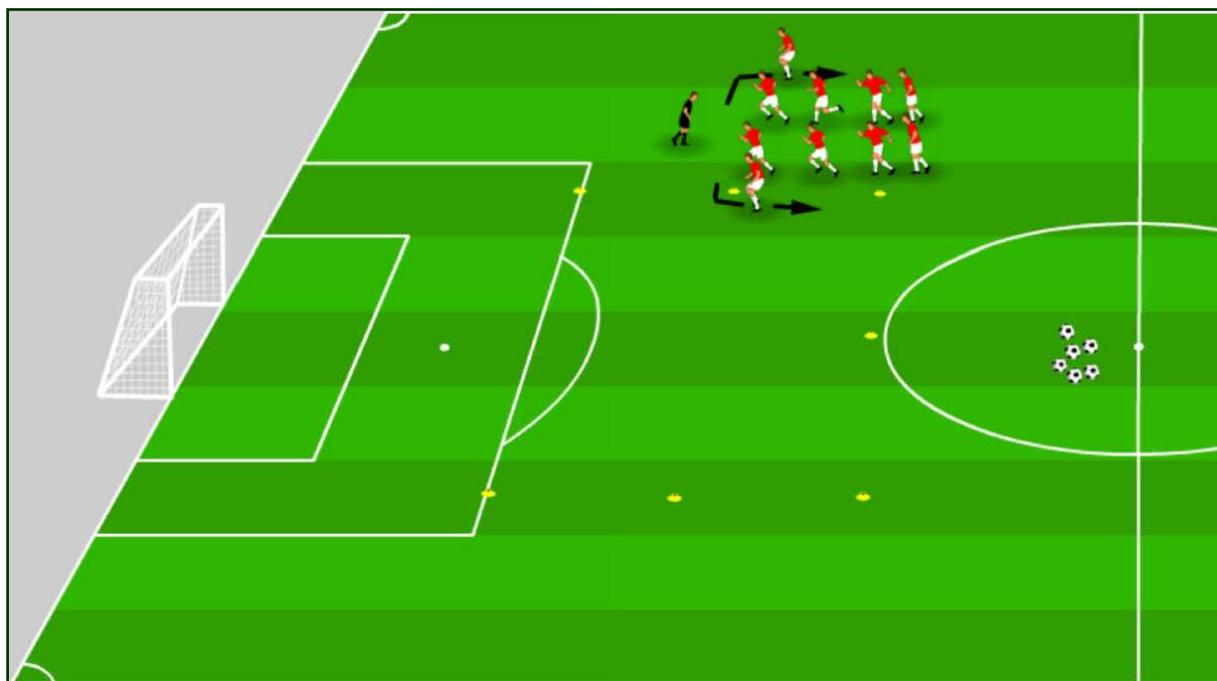
Beschreibung: Die Spieler bewegen sich selbstständig im Raum unter Aufsicht des Trainers und wärmen sich individuell auf.

Coaching:

ME > Motivieren, aufmuntern, begeistern



Teil 2



Dauer: 2'

Raum: 12 – 15 m

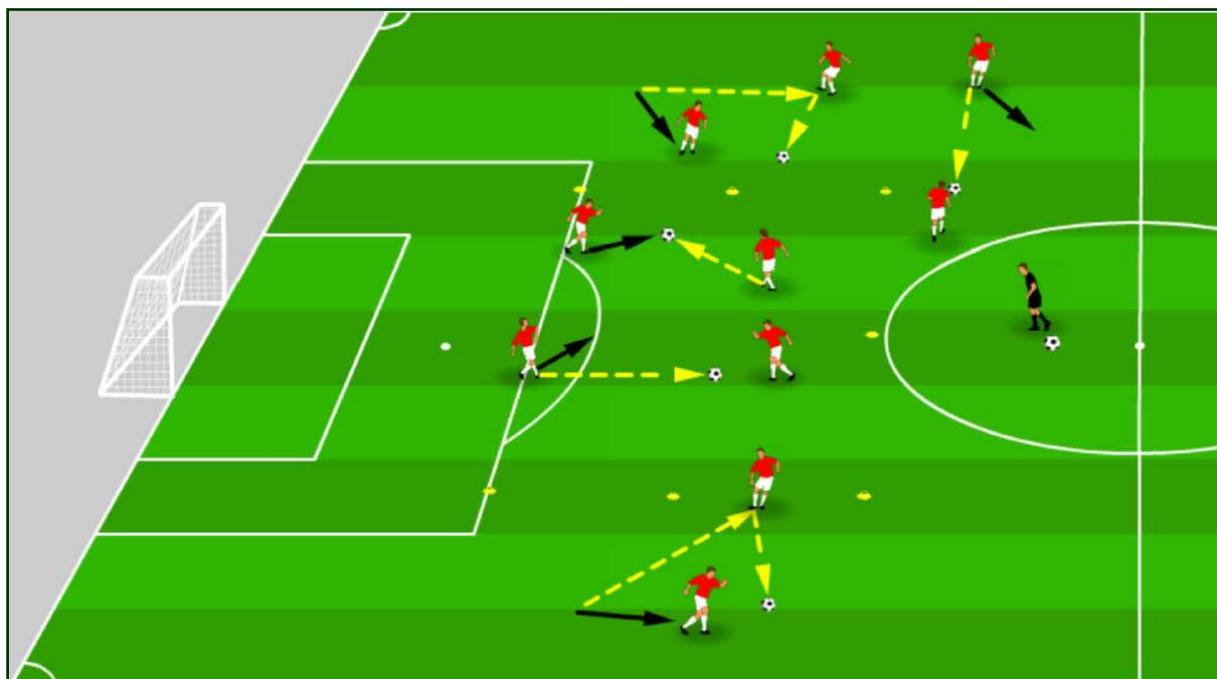
Beschreibung: Spieler führen paarweise verschiedene dynamische Bewegungen durch: seitlich, vorwärts, rückwärts, kurze schnelle Schritte, skipping, sprints, rhythmisch koordinative Bewegungen, stretching aus der Laufbewegung, ...

Coaching:

ME > Konzentration, Ruhe



Teil 3



Dauer: 5'

Raum: ½ Spielfeld

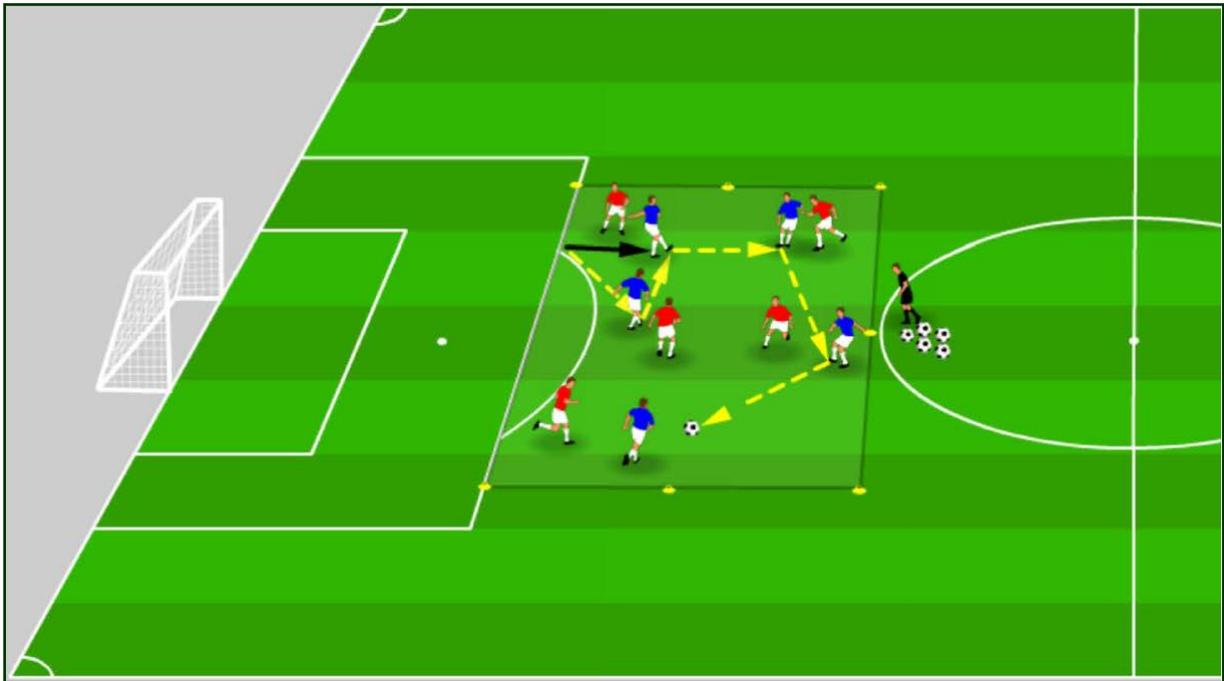
Beschreibung: Paarweise, Ballabgabe in 2 Sekunden. Die Spieler beginnen mit kurzen und scharfen Pässe; erhöhen dann die Abstände.

Coaching:

TE > Bewegung nach Ballabgabe



Teil 4



Dauer: 5'

Raum: gem. Abbildung

Beschreibung: Zwei Teams bilden; Spiel 5:5 im markierten Feld. Ballberührungen limitieren. Nach 1-2 Minuten Spiele stoppen und stretchen. Spiel wird wieder gestartet.

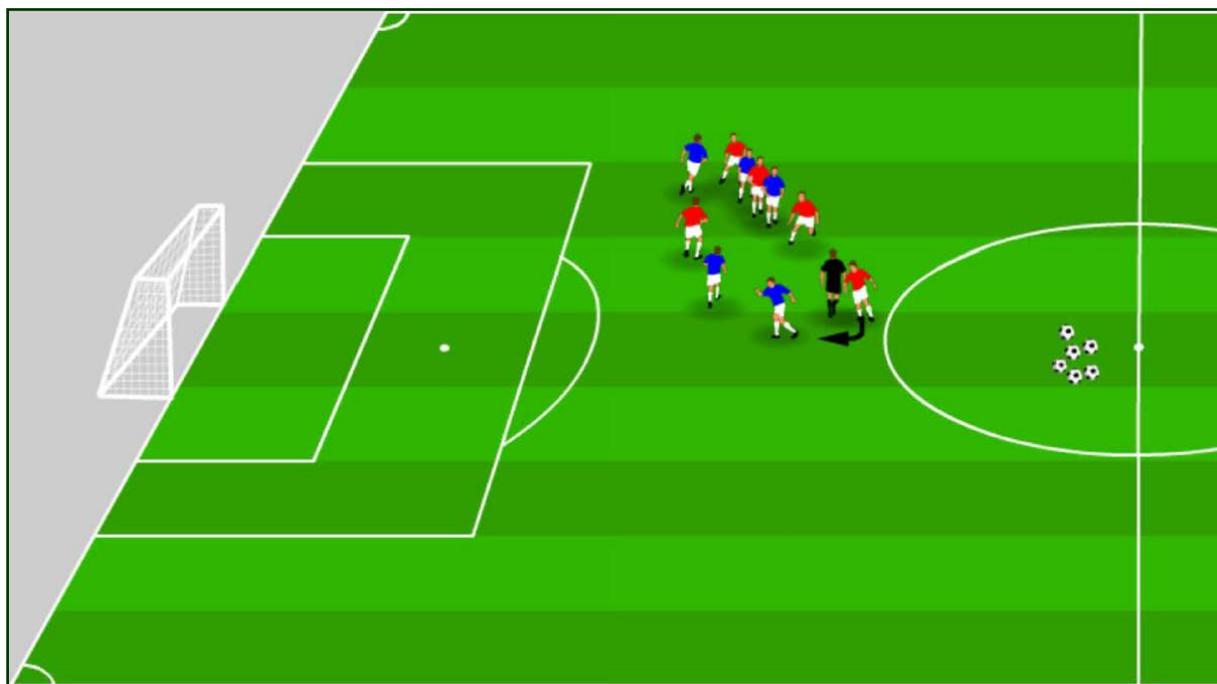
Coaching:

TE > Sich frei spielen, Bewegung ohne Ball

ME > Spielsituation simulieren, „kiggerig“ aufs Spiel



Teil 5



Dauer: 1'

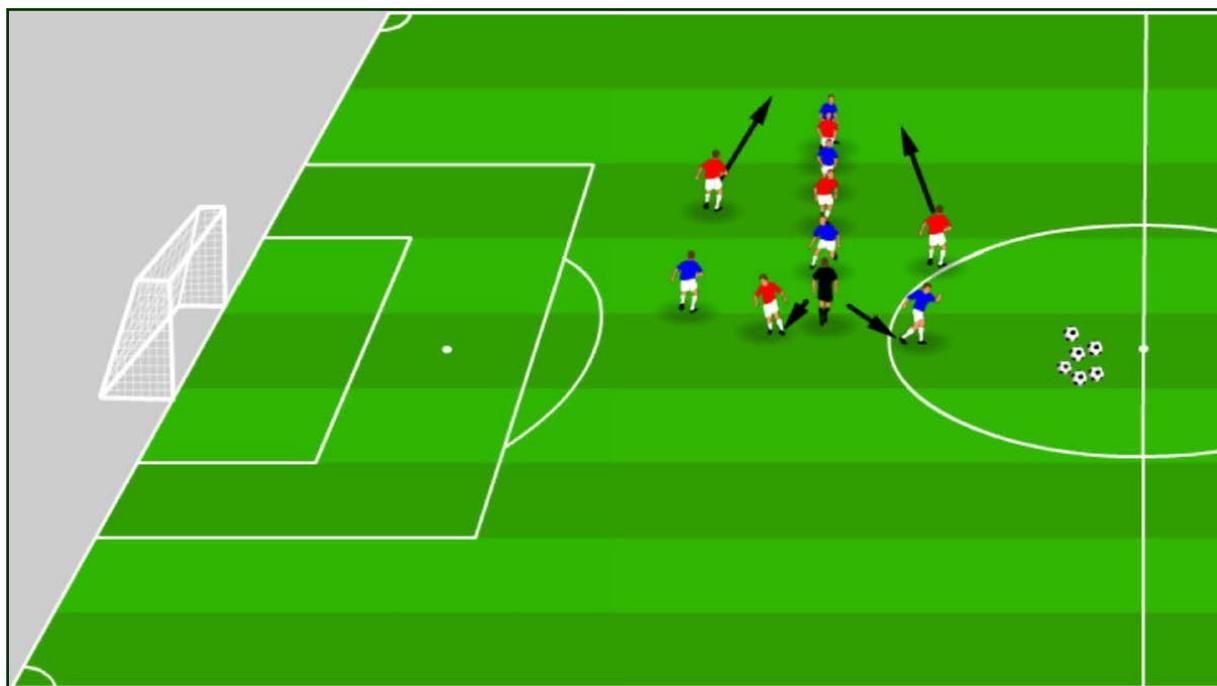
Raum: 12 – 15 m

Beschreibung: In einer Kolonne laufen die Spieler in Richtung Trainer. Auf Kommando (kurz vor dem Trainer) springen sie und simulieren einen Kopfball. Danach laufen die Spieler um den Trainer wieder zurück.

Coaching:



Teil 6



Dauer: 1'

Raum: 12 – 15 m

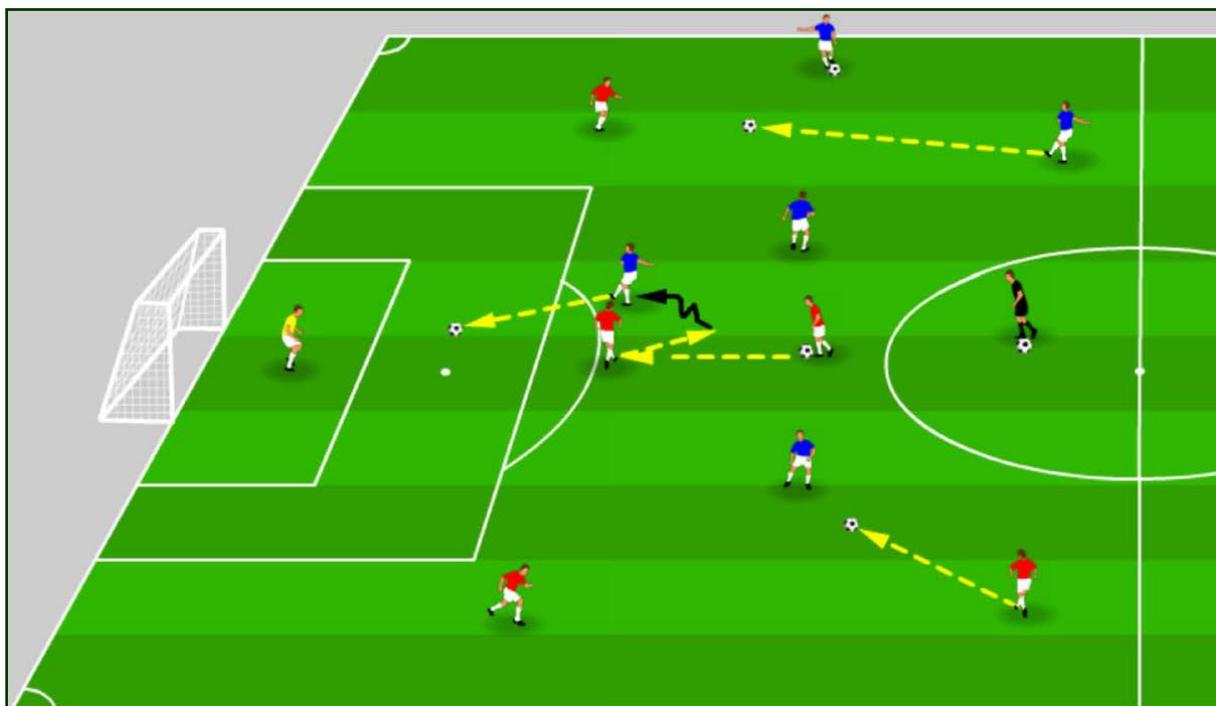
Beschreibung: Der Trainer steht mit seinen Händen hinter dem Rücken. Die Spieler sprinten auf ihn zu. Kurz bevor die Spieler bei ihm sind signalisiert er die Richtung (links, rechts).

Coaching:

ME > Reaktionsschnelligkeit, Konzentration



Teil 7



Dauer: 2' – 5'

Raum: ½ Spielfeld

Beschreibung: Gruppen bilden: eine Gruppe üben das 1:2 mit Torabschluss (Stürmer), die anderen Gruppen spielen sich den Ball zu (Mittelfeld und Verteidigung).

Coaching:

ME > Sicherheit gewinnen, Zusammenspiel