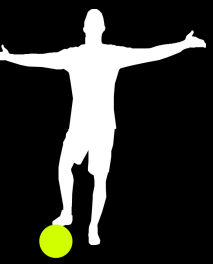


# TRAININGSEINHEIT "VORORIENTIERUNG"



 12  2  90min  Vororientierung

 2  14  4

Aktivierung

Aktivierung Plus

Hauptteil

Anwendung

Abschluss

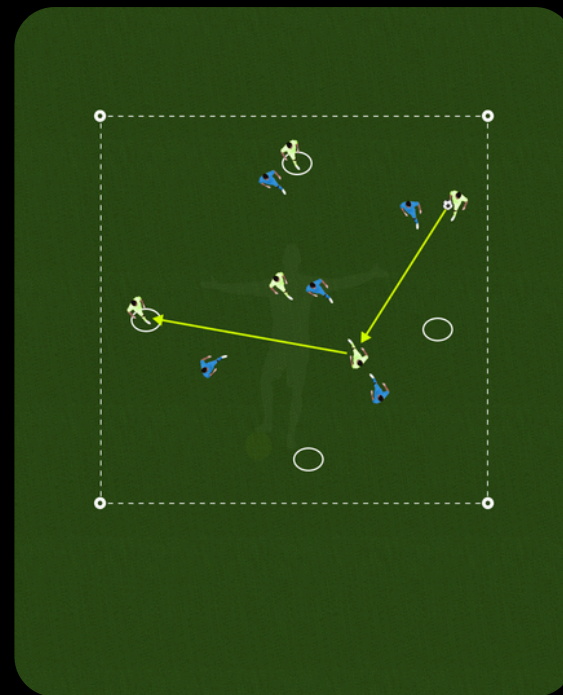
**CHECKPOINTS**

**BLOCK STELLEN**

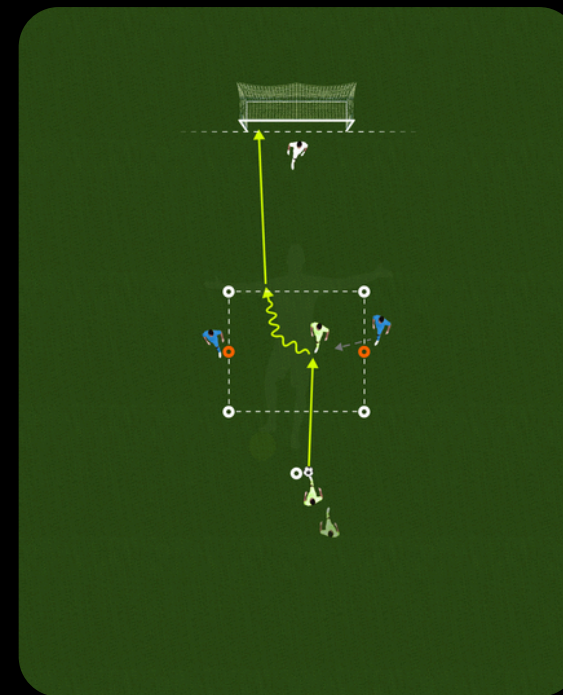
**ONE-TOUCH-ZONE**

**2 TOUCH HÄLFTE**

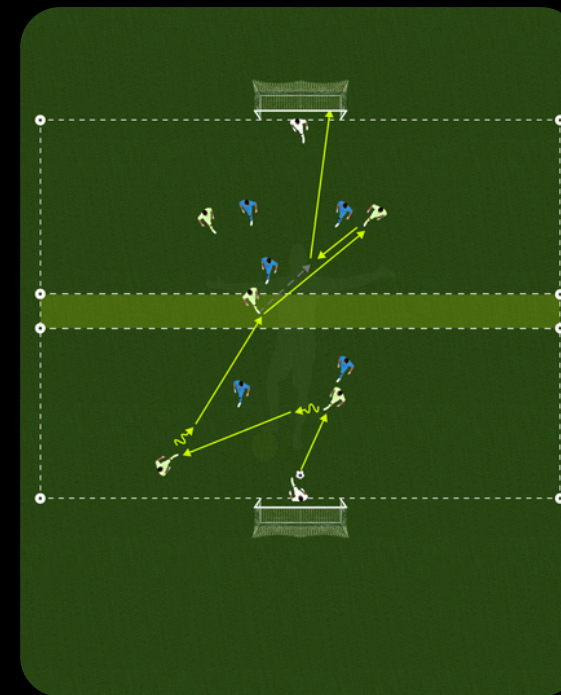
**SEKUNDENKONTER**



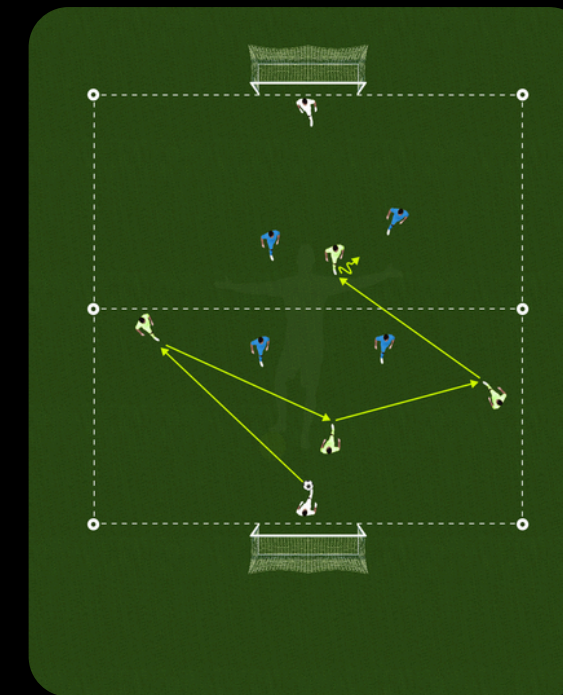
10'



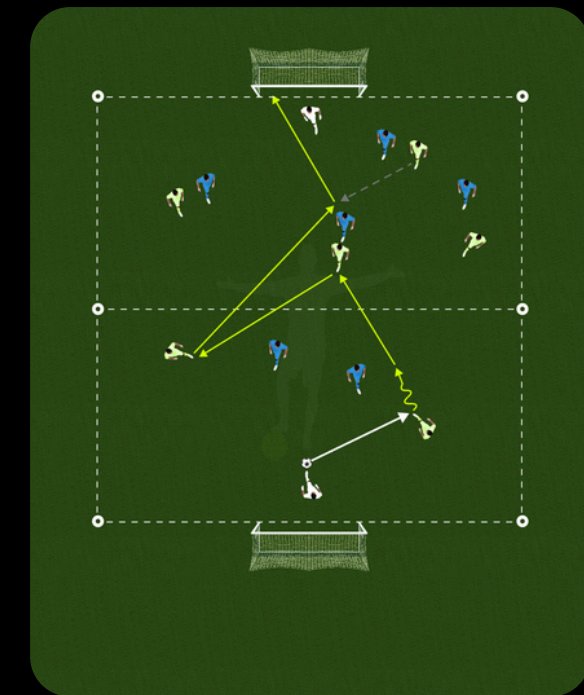
15'



25'



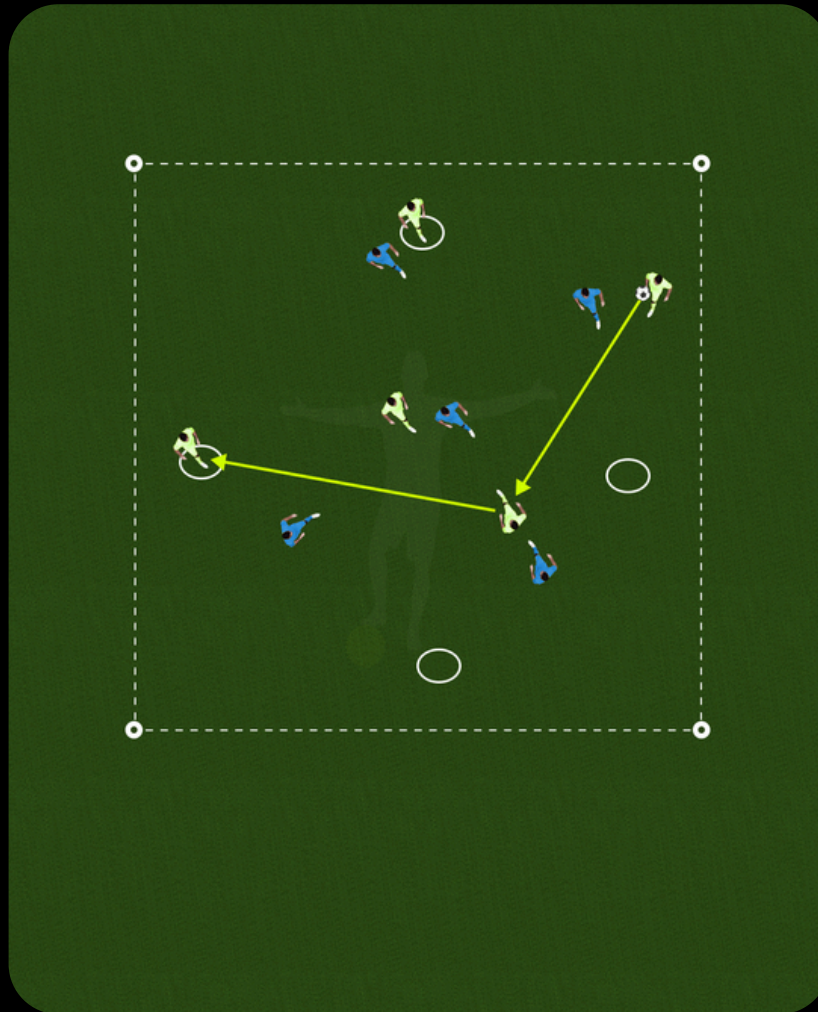
20'



20'

# CHECKPOINTS

## Aktivierung



10 min

14 Spieler – 7vs7

## Ablauf

- 1 Die Spieler werfen sich den Ball zu.
- 2 Ziel ist es, einen Mitspieler freizuspielen der den Ball dann mit beiden Händen hält und mindestens einen Fuß im Reifen hat (= Touchdown).
- 3 Anschließend geht das Spiel sofort weiter.
- 4 Fällt der Ball auf den Boden, gibt es einen Ballbesitzwechsel.



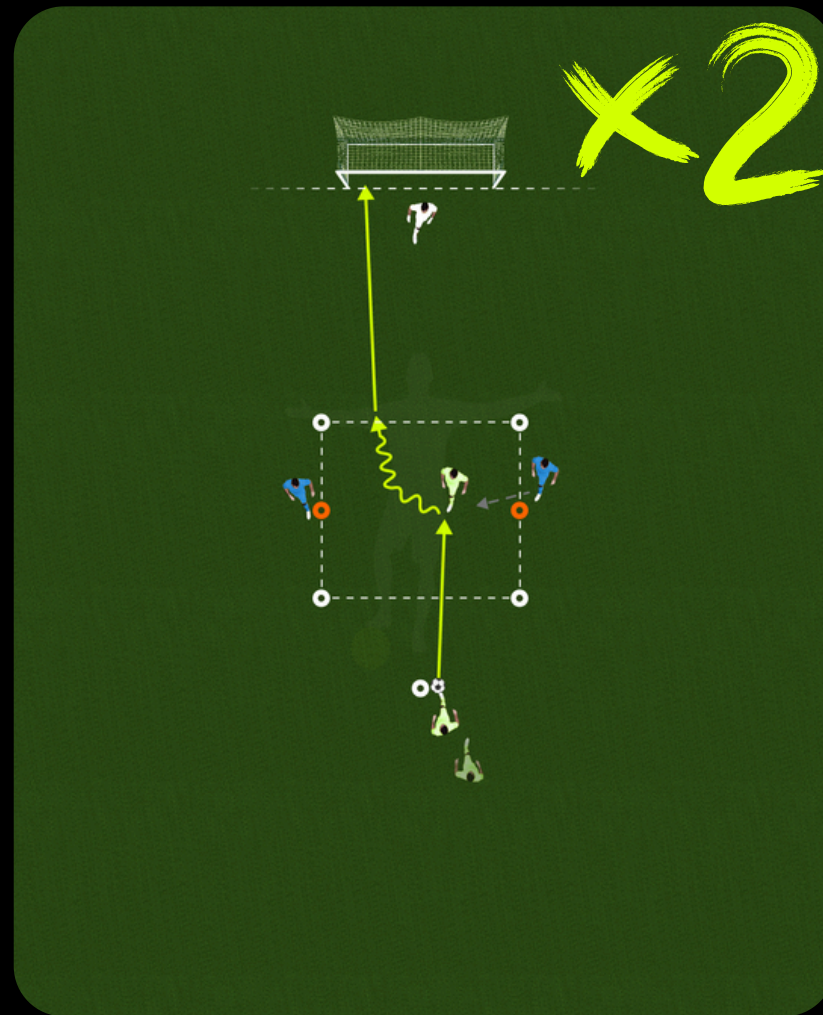
**Finde 3.000 weitere Übungen in der We.Train.Football-App!**

**Aufbau, Variationen, Coachingpunkte findest du in der App. Registriere dich kostenlos!**



# BLOCK STELLEN

## Aktivierung Plus



15 min

## 2x Aufbauen und Parallel spielen

6 Spieler plus 1 TW

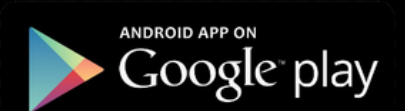
### Ablauf

- 1 Der Zuspieler passt zum Angreifer ins Feld.
  - 2 Mit dem Pass läuft einer der Störspieler ins Feld und übt Druck auf den Angreifer aus.
  - 3 Der Angreifer erkennt, welcher Spieler ihn attackiert und setzt den Körper geschickt ein, um den Ball abzuschildern.
  - 4 Anschließend nimmt er den Ball in Richtung Tor mit und schließt auf das Tor ab.
- ↻ Nach der Aktion rückt der Zuspieler ins Feld weiter. Der Angreifer holt seinen Ball und stellt sich als Zuspieler an. Die Störspieler werden nach einem vollständigen Durchgang aller Spieler ausgetauscht.

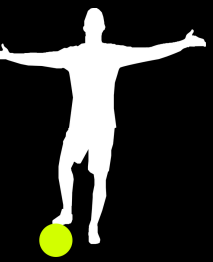
**Aufbau, Variationen, Coachingpunkte findest du in der App. Registriere dich kostenlos!**



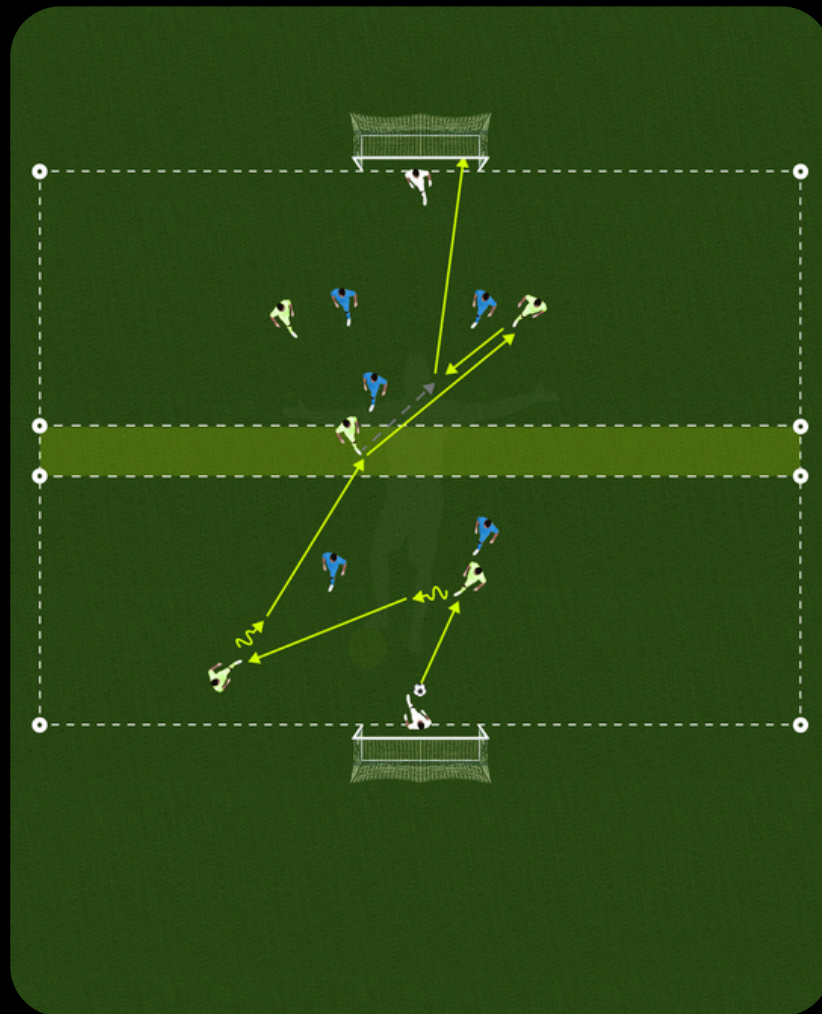
**Finde 3.000 weitere Übungen in der We.Train.Football-App!**



# ONE-TOUCH-ZONE



## Hauptteil



25 min

7 vs 7

## Ablauf

- 1 Die Teams spielen auf die Tore mit Torhüter.
- 2 Um aus der eigenen Endzone in die gegnerische Endzone zu gelangen, müssen die Spieler einen Mitspieler in der Mittelzone anspielen.
- 3 In der Mittelzone ist nur ein einziger Ballkontakt erlaubt. Der Passempfänger muss das Zuspiel also mit dem ersten Ballkontakt in die gegnerische Endzone mitnehmen oder wieder in die eigene Zone prallen lassen.



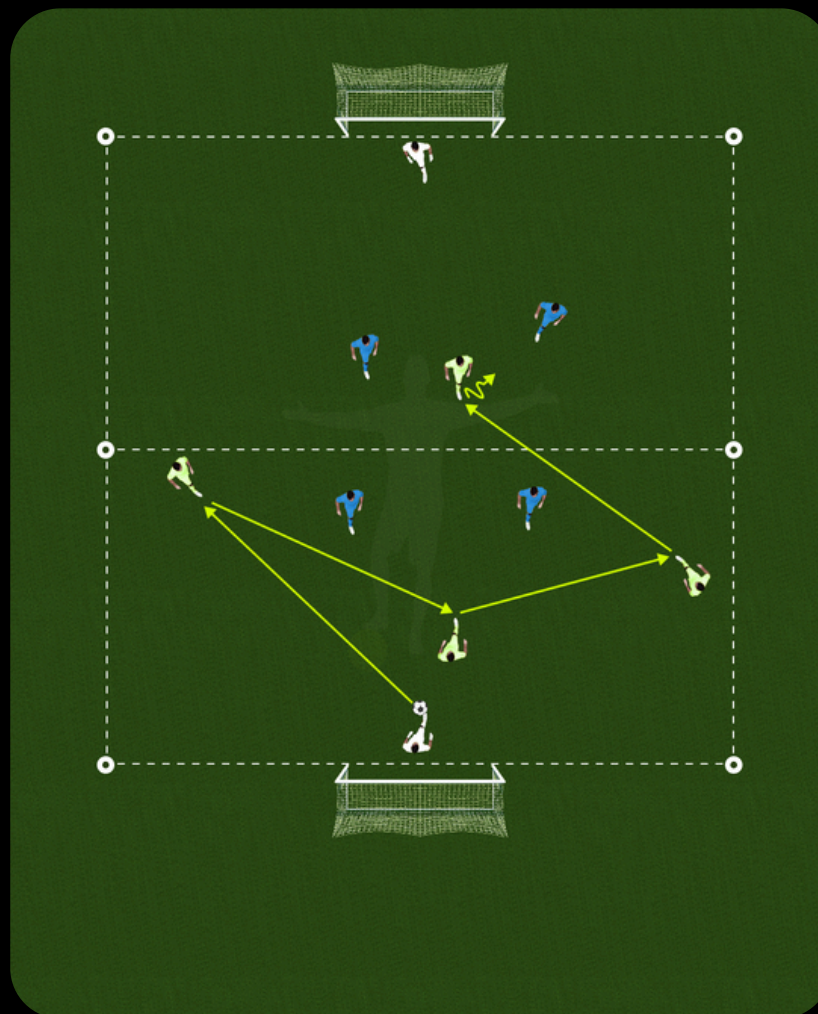
**Finde 3.000 weitere Übungen in der We.Train.Football-App!**

**Aufbau, Variationen, Coachingpunkte findest du in der App. Registriere dich kostenlos!**



# 2 TOUCH HÄLFTE

## Anwendung



20 min

7 vs 7

## Ablauf

- 1 Jede Aktion wird vom Torhüter der ballbesitzenden Mannschaft eröffnet.
- 2 Die Teams versuchen einen Treffer auf das gegnerische Tor zu erzielen.
- 3 Dabei dürfen sie in der eigenen Hälfte mit maximal 2 Ballkontakten agieren und keine hohen Bälle spielen.
- 4 In der gegnerischen Hälfte gilt keine Einschränkung.

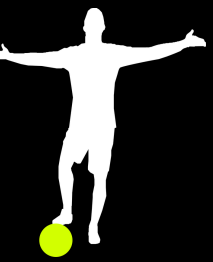
**Aufbau, Variationen, Coachingpunkte findest du in der App. Registriere dich kostenlos!**



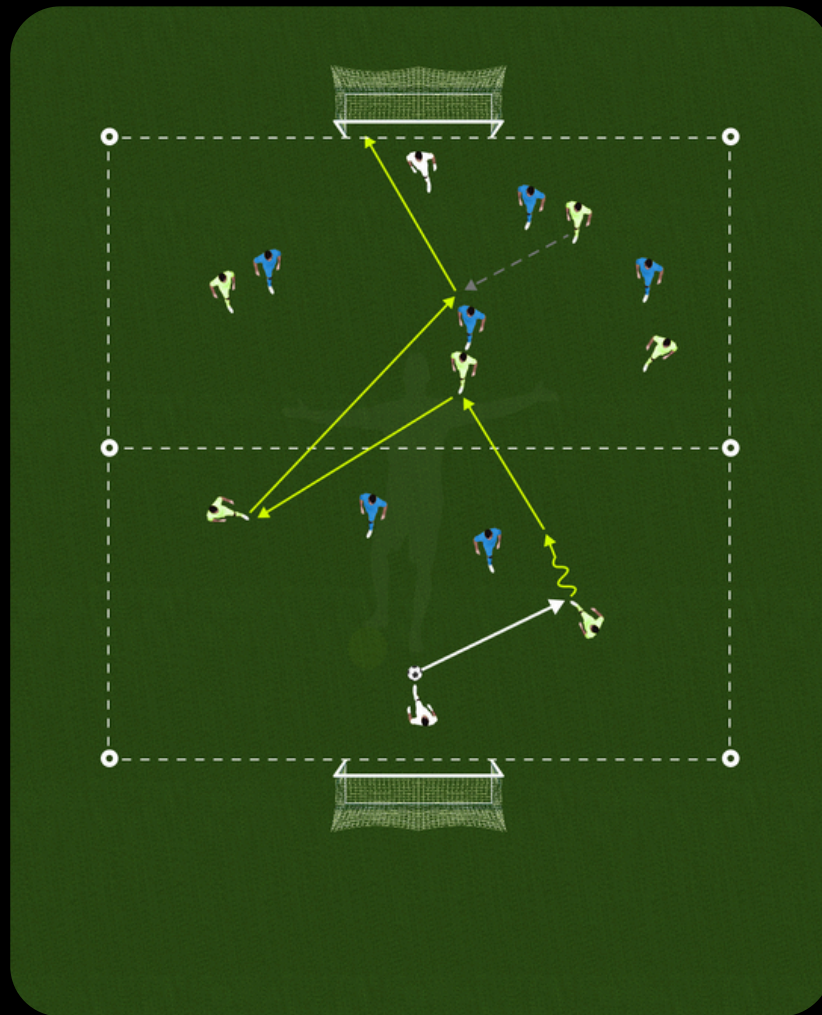
**Finde 3.000 weitere Übungen in der We.Train.Football-App!**



# SEKUNDENKONTER



## Abschluss



20 min

7 vs 7

## Ablauf

- 1 Freies Spiel auf die Tore mit Torhütern.
- 2 Bei Ballgewinn haben die Mannschaften höchstens 5 Sekunden Zeit, einen Mitspieler in der gegnerischen Hälfte anzuspielen.
- 3 Gelingt dies nicht, muss das Team den Ballbesitz wieder abgeben.



**Finde 3.000 weitere Übungen  
in der We.Train.Football-App!**

**Aufbau, Variationen, Coachingpunkte findest du in der  
App. Registriere dich kostenlos!**

