



#schanzer

Herzlich Willkommen im Audi Sportpark zur
BDFL - Fortbildung



#schanzer

Referenten

Stefan Leitl
Chef-Trainer U23

Ersin Demir
Co-Trainer U23



Thema

Ablauf einer Trainingseinheit im Leistungsbereich
mit dem technisch-taktischen Schwerpunkt:

Taktisch => Flügelspiel

Technisch => Doppelpass nach innen / außen



19.Oktober 2015

SL/ED



19.Oktober 2015

SL/ED

Ablauf einer Trainingseinheit im Leistungsbereich



1. HSA am Platz => Primacy
2. Schanzer Warm up
3. TTR > Technisch Taktischer Rundlauf
4. TTÜ > Technisch Taktische Übung
5. Taktische Spielform
6. HSA am Platz => Recency

Ablauf einer Trainingseinheit im Leistungsbereich



1. HSA am Platz => Primacy



Ablauf einer Trainingseinheit im Leistungsbereich

1. HSA Handlungsstrukturanalyse => Primacy

Detaillierte Demonstration zum besseren Verständnis.
Der Trainer erklärt !

Einmal sehen ist besser als tausendmal hören

Ablauf einer Trainingseinheit im Leistungsbereich



2. Schanzer Warm up

2. Schanzer Warm up



Tonisierung / Aktivierung

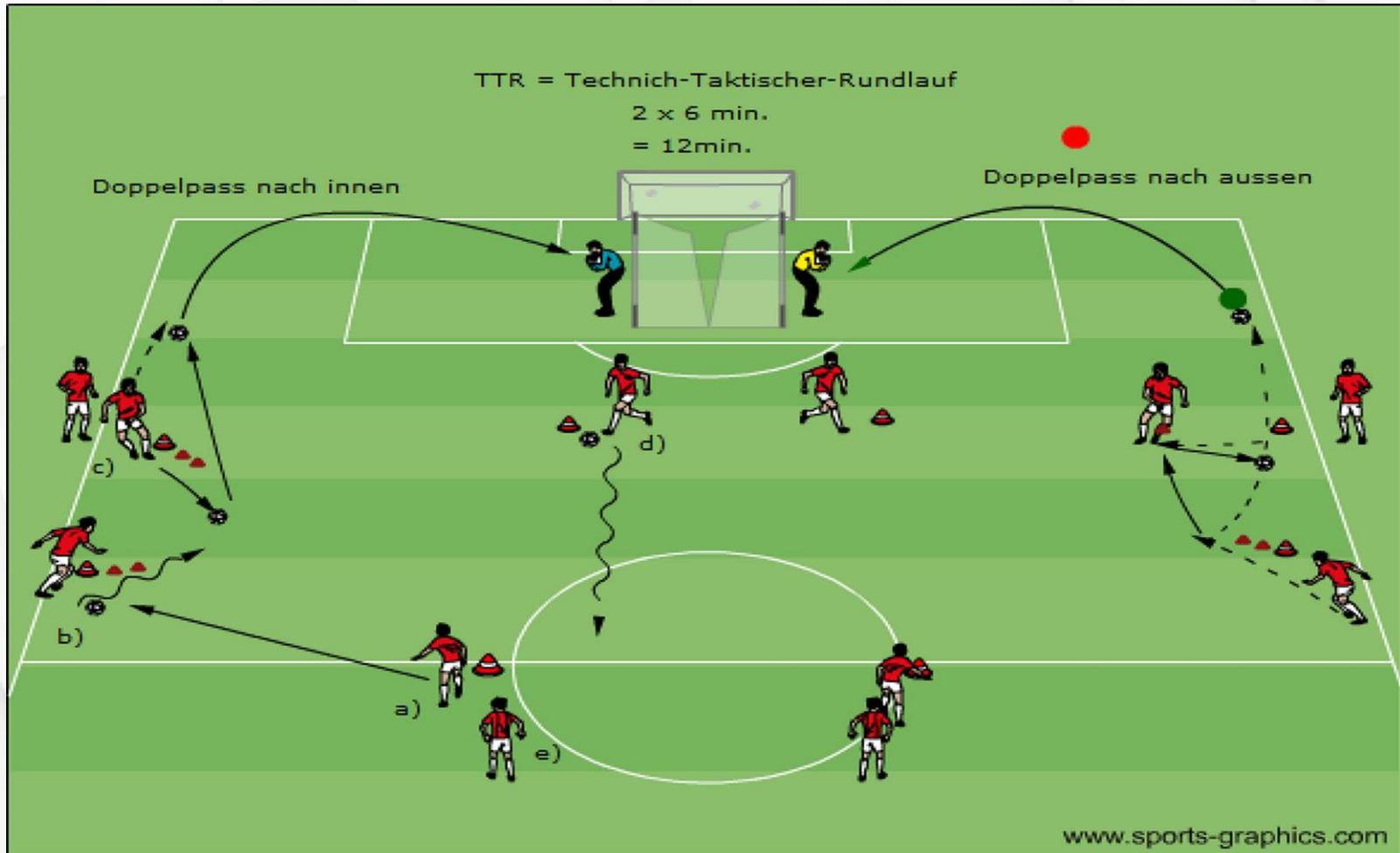
selbstständiges Einlaufen mit Ball

Einschleifen der geforderten
Stoßtechniken für späteren TTR/TTÜ



3. TTR => *Technisch Taktischer Rundlauf*

3. TTR => *Technisch Taktischer Rundlauf*



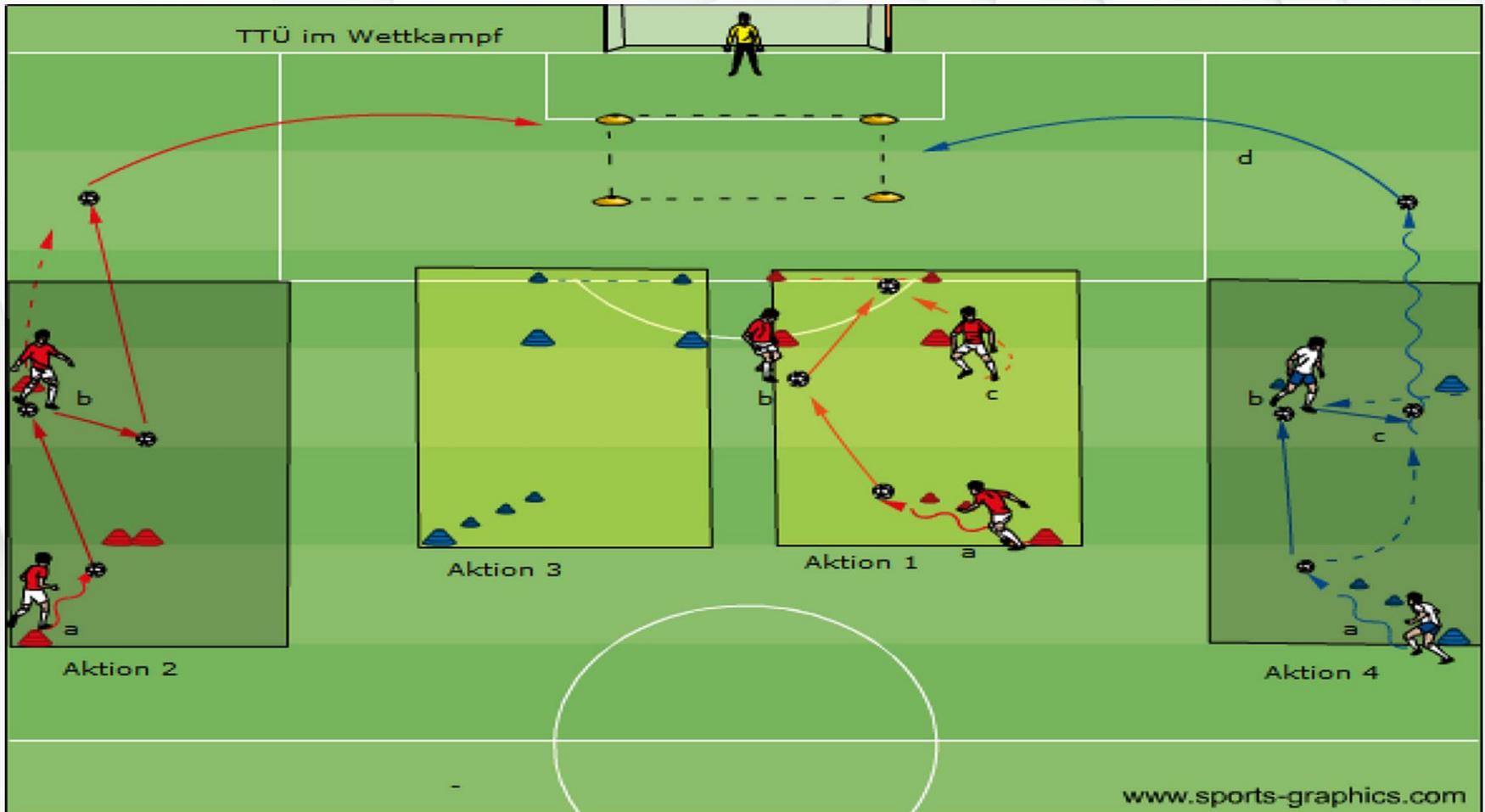


4. TTÜ => *Technisch Taktische Übung*

- Gegenspieler (teilaktiv)
- Wettbewerb
- Positionsspezifisch

4. TTÜ => *Technisch Taktische Übung im Wettkampf*

20 min.

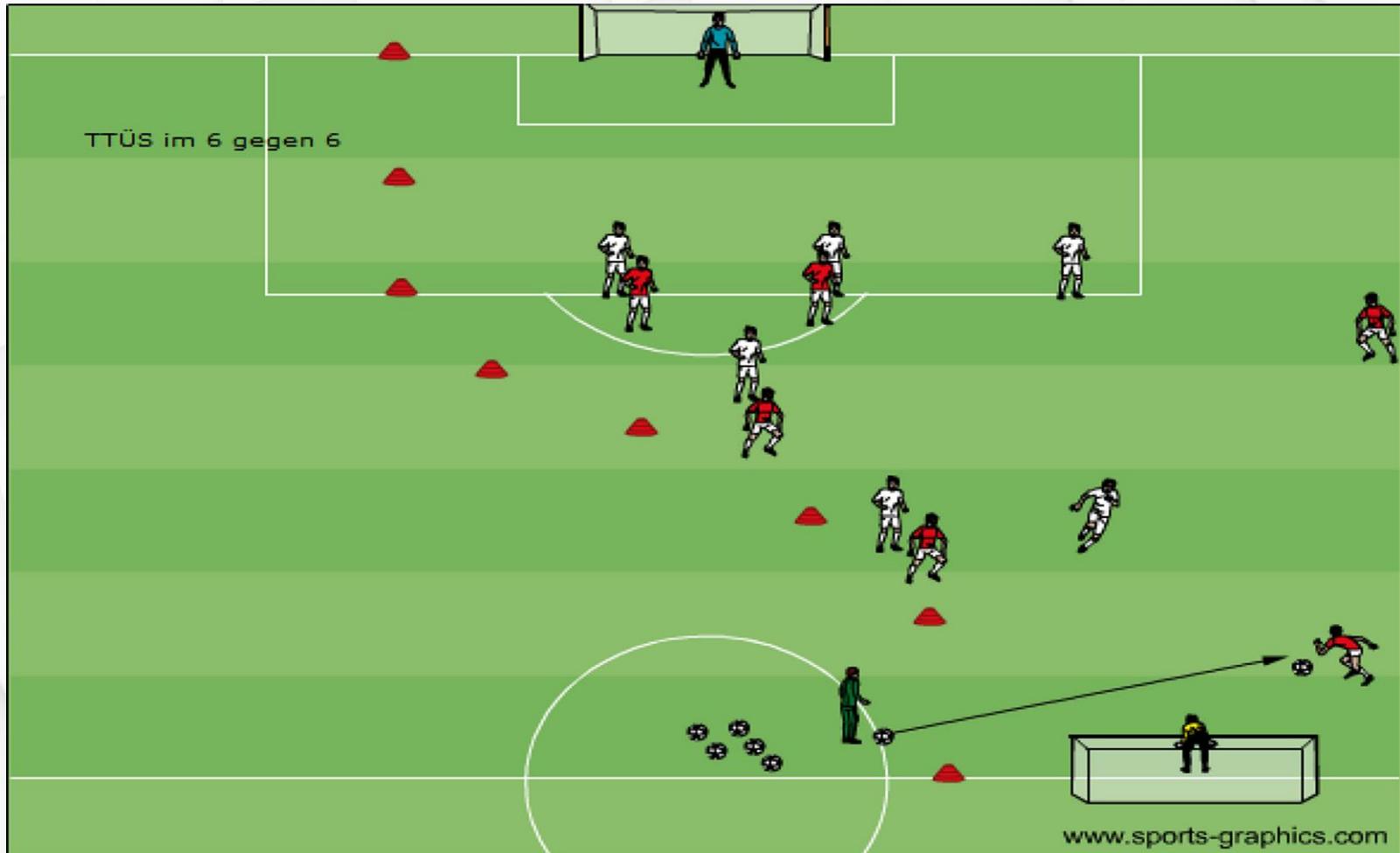




5. Taktische Spielform 6 gegen 6

5. Taktische Spielform im 6 gegen 6

20 – 25 min.



Ablauf einer Trainingseinheit im Leistungsbereich



6. HSA am Platz => Recency



6. HSA Handlungsstrukturanalyse => Recency

Nach Ende des Trainings, zum **Verankern** der Inhalte, machen ausgewählte Spieler eine nochmalige kurze Handlungsstrukturanalyse über das Thema. **Die Spieler erklären!**



#schanzer

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!
