

OÖFV Trainingsempfehlungen für COVID-19 (Abstandsregelung & ohne Zweikampf)



Hauptteil3:

Positionstechnik/Taktik – *Positionsspiel, Spielmuster, taktische Abläufe*

Dies kann im 10(11):1 gemacht werden. je nach Bedarf können auch verschieden Mannschaftsteile oder Spielpositionen einzeln herausgearbeitet werden. Z.B. nur die Angreifer = Abschluss / 4er Kette / Seitenspieler = Flanken

Die 2m Abstandsregelung muss bei der Planung beachtet werden!

In dieser Organisation - *siehe Skizze* – werden Spielmuster mit der ganzen Mannschaft trainiert!

Dabei muss der Ball durch eines der Felder in die Tiefe gespielt werden, die Spieler dürfen nicht ins, bzw. aus dem Feld laufen.

In 5min wie viele Tore, danach die Spieler wechseln

Ablauf:

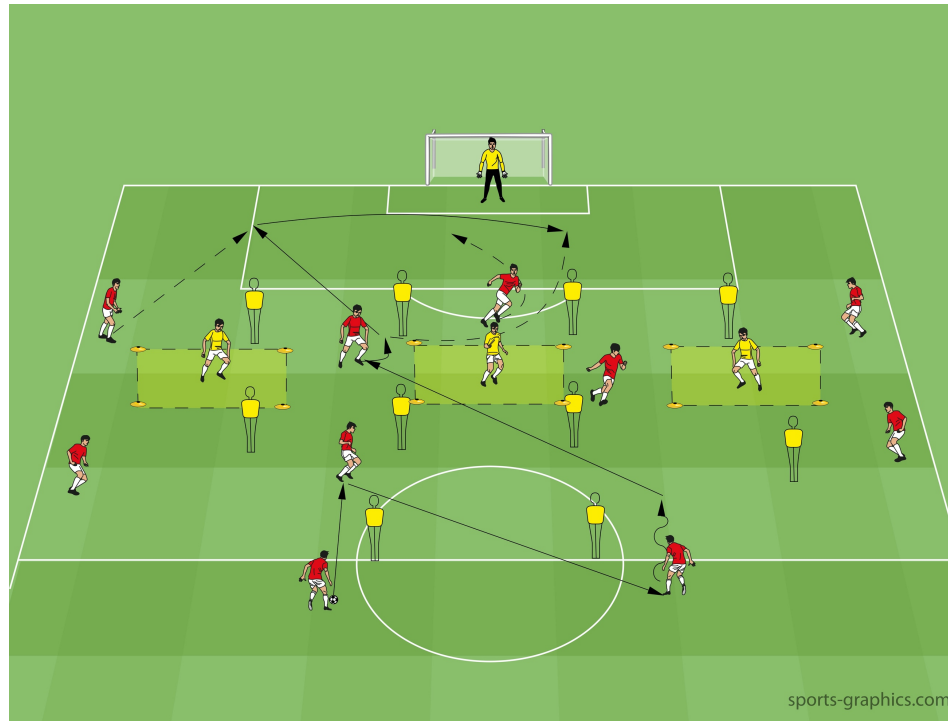
Je nach Überlegungen des Trainers...

Variationsmöglichkeiten:

Ohne Felder und Gegenspieler

Kontaktvorgaben

Feldgröße



Für den Kinderbereich sind einfache Torschuss Wettkämpfe empfehlenswert!

Ev auf 2-3 Tore! In Verbindung mit einer technischen Aufgabe (Dribbling oder Zuspieldavor bevor der Abschluss erfolgt)