



Verein: Demo Verein 2012/2013

Team: SV Real Madrid

Trainer: Support Easy2Coach, Support Easy2Coach, Jörg Spieler, Tom Jackson, Info CC, Trainer Rotsünder, Trainer123
TeamBarca, easy2coach2 interactive, Jörg Pollmeier, Sales easy2coach, Thomas Dooley, Jörg Pollmeier

Trainingstag: Sonntag, 07.09.2014

Treff: 16:05
Start: 16:05
Ende: 18:05
Intensität: 50%

Ort: Normal
Art: Normal
Teil 1: Belastung: 45 mins - Dauer: 45 mins
Gesamt: 45min

Notizen:

#	Position	Spieler	Mobil	A	Entschuldigung	Spielerform
1	Torwart	Müller, David		X	-	
2	Abwehr	Davis, Christian		X	-	
3		Lee, Daniel		X	-	
4		McKaully, John		X	-	
5	Mittelfeld	Miller, Robert	0177/22356	X	-	
6		Moore, Ruben	0178/225698	X	-	
7		Meyer, David		X	-	
8	Sturm	Wright, Oliver	0174/66525	X	-	
9		White, William	0172/2222212	X	-	
10	Ohne Position	Pollmeier, Joerg		X	-	
11	Abwesend	Allen, Paulter	0177/1112254	E	Entschuldigt	
12		Easy2coach, Vertrieb		E	Entschuldigt	
13		Barrera, Carlos		E	Entschuldigt	
14		easy2coach, Sales		E	Entschuldigt	
15		Former, Michael		E	Entschuldigt	
16		Coneh, Masamar		E	Entschuldigt	
17		Moore, Steven		E	Entschuldigt	
18		Thompson, Robert		E	Entschuldigt	
19		Stevens, Jeff		E	Entschuldigt	
20		NFan, VFan		E	Entschuldigt	
21		Reek, John		E	Entschuldigt	
22		Deßter, Charlés		E	Entschuldigt	

A = Anwesenheitslist, X = Anwesend, X(v) = Anwesend (verspätet), E = Entschuldigt, V = Verletzt, Leere Zelle = Unentschuldigt abwesend



Verein: Demo Verein 2012/2013

Team: SV Real Madrid

Trainer: Support Easy2Coach, Support Easy2Coach, Jörg Spieler, Tom Jackson, Info CC, Trainer Rotsünder, Trainer123
TeamBarca, easy2coach2 interactive, Jörg Pollmeier, Sales easy2coach, Thomas Dooley, Jörg Pollmeier

Trainingstag: Sonntag, 07.09.2014

#	Übung	Trainingsaufbau	Trainingszweck	Spieler	Dauer
1.1	Passspiel in zwei Vierecken-NEU	Einstimmen/Aufwärmen		10 und mehr Spieler	15 min
1.2	Überzahl Verteidigung / Zweikampf	Hauptteil/Schwerpunkt		6 - 10 Spieler	10 min
1.3	Angriffsmuster: Tief Klatsch Varianten	Hauptteil/Schwerpunkt	Positionsbezogenes Passspiel, Torschuss	8 Spieler 9 Spieler 1 Torhüter.	20 min

Gesamt: 45 min



Verein: Demo Verein 2012/2013

Team: SV Real Madrid

Trainer: Support Easy2Coach, Support Easy2Coach, Jörg Spieler, Tom Jackson, Info CC, Trainer Rotsünder, Trainer123
TeamBarca, easy2coach2 interactive, Jörg Pollmeier, Sales easy2coach, Thomas Dooley, Jörg Pollmeier

Trainingstag: Sonntag, 07.09.2014

Treff:	Übung:	1 / 3	Dauer:	15min	Notizen:
Start:	16:05	Intensität:	50%	Teile:	1
Ende:	18:05	Art:	Normal	Pause:	0min
Ort:			Belastung:	15min	

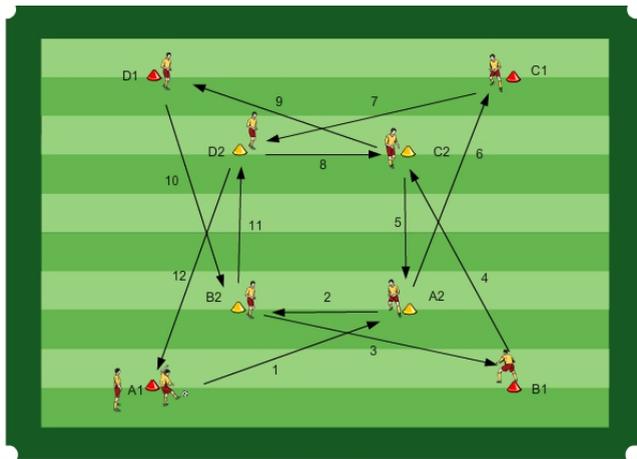
Trainingsteil (Gruppe 1)

Übung 1.1: Passspiel in zwei Vierecken-NEU

Trainingsaufbau	Trainingszweck	Spieler	Dauer
Einstimmen/Aufwärmen		10 und mehr Spieler	15 min

Spieler:

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	35	36	37	38	39	40



Organisation:

Es werden zwei Vierecke aufgebaut.

Das äußere rote Viereck in einem Hütchenabstand von 25 Metern, das innere gelbe Viereck mit einem Abstand von 15 Metern.

Zur Durchführung benötigt man einen Ball bzw. im erschwerten Durchgang zwei Bälle.

Durchführung:

Der Spieler A1 spielt zu A2, dieser lässt auf B2 klatschen, der den Ball wieder nach außen auf Spieler B1 spielt. Dieser spielt ihn diagonal in die Mitte auf C2, der auf A2 klatschen lässt. Von dort wird der Ball wieder nach Außen auf C1 gespielt, usw.

Jeder Spieler läuft seinem Passweg hinterher und besetzt die neue Position.

Wenn man die Übung mit zwei Bällen spielt, ist darauf zu achten das die Gegenüberliegenden Seiten den Ball ins spiel bringen. A und C. Es müssen dann auch die Positionen von A1,A2,C1,C2 immer doppelt besetzt sein.

Hinweis:

Die Übung in beide Richtungen spielen lassen. Auf sauber Pässe mit der Innenseite achten.

Die Spieler müssen sich schnell an die neue Position anpassen.

Spielnahe Übung. z.B. RAV spielt auf einen 6er, der klatscht auf IV, der spielt auf RM

Feldgröße:

30 x 30 Meter

Hütchenabstände:

ROT 25 x 25 Meter

Gelb 15 x 15 Meter

Bei hoher Passsicherheit und direktem Spiel, kann der Abstand verringert werden. Schnelleres Spiel.

Verbessere Training, Spiel und Organisation:

www.easy2coach.net

Der Profi-Shop für den modernen Trainer:

www.Teamsportbedarf.de



Verein: Demo Verein 2012/2013

Team: SV Real Madrid

Trainer: Support Easy2Coach, Support Easy2Coach, Jörg Spieler, Tom Jackson, Info CC, Trainer Rotsünder, Trainer123
TeamBarca, easy2coach2 interactive, Jörg Pollmeier, Sales easy2coach, Thomas Dooley, Jörg Pollmeier

Trainingstag: Sonntag, 07.09.2014



Verein: Demo Verein 2012/2013

Team: SV Real Madrid

Trainer: Support Easy2Coach, Support Easy2Coach, Jörg Spieler, Tom Jackson, Info CC, Trainer Rotsünder, Trainer123
TeamBarca, easy2coach2 interactive, Jörg Pollmeier, Sales easy2coach, Thomas Dooley, Jörg Pollmeier

Trainingstag: Sonntag, 07.09.2014

Treff: 16:05 **Übung:** 2 / 3 **Dauer:** 10min **Notizen:**
Start: 16:05 **Intensität:** 50% **Teile:** 1
Ende: 18:05 **Art:** Normal **Pause:** 0min
Ort: **Belastung:** 10min

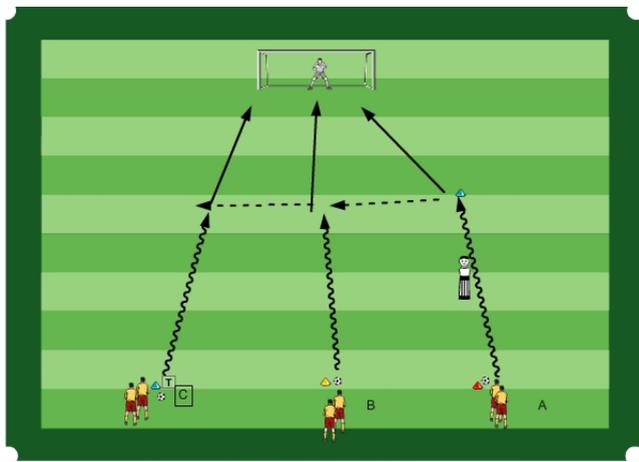
Trainingsteil (Gruppe 1)

Übung 1.2: Überzahl Verteidigung / Zweikampf

Trainingsaufbau	Trainingszweck	Spieler	Dauer
Hauptteil/Schwerpunkt		6 - 10 Spieler	10 min

Spieler:

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	35	36	37	38	39	40



Organisation:

3 Gruppen, jede mit Ball, an den Hütchen positionieren

Durchführung:

A dribbelt los, macht eine Finte vor der Figur und schließt aufs Tor ab, und wird zum Verteidiger gegen B. Sobald der Zweikampf beendet ist, startet C gegen A und B.



Verein: Demo Verein 2012/2013

Team: SV Real Madrid

Trainer: Support Easy2Coach, Support Easy2Coach, Jörg Spieler, Tom Jackson, Info CC, Trainer Rotsünder, Trainer123
TeamBarca, easy2coach2 interactive, Jörg Pollmeier, Sales easy2coach, Thomas Dooley, Jörg Pollmeier

Trainingstag: Sonntag, 07.09.2014

Treff:	Übung: 3 / 3	Dauer: 20min	Notizen:
Start: 16:05	Intensität: 50%	Teile: 1	
Ende: 18:05	Art: Normal	Pause: 0min	
Ort:		Belastung: 20min	

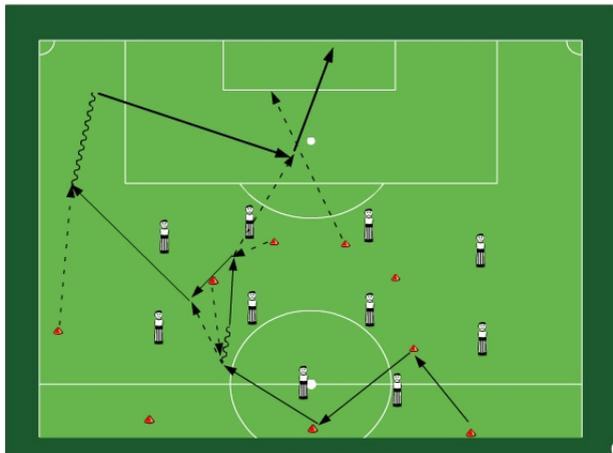
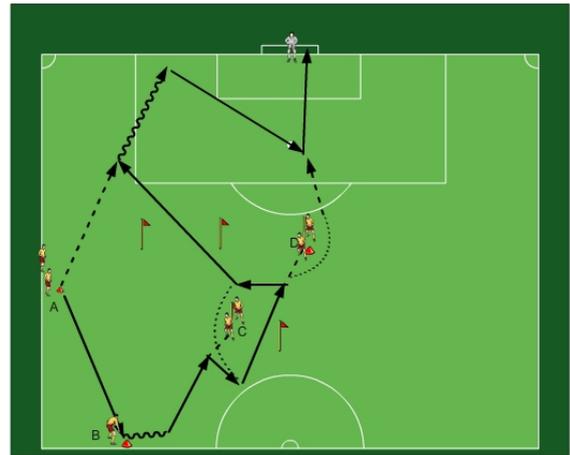
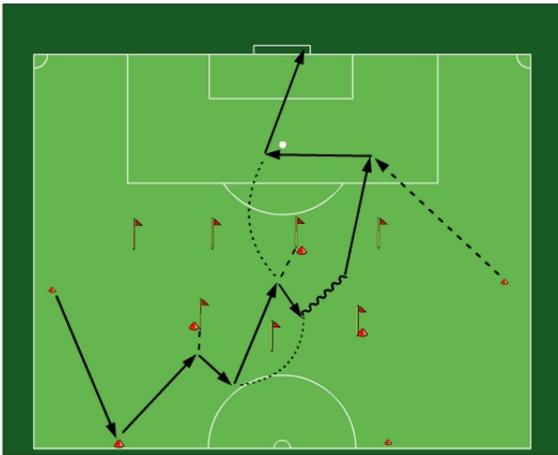
Trainingsteil (Gruppe 1)

Übung 1.3: Angriffsmuster: Tief Klatsch Varianten

Trainingsaufbau	Trainingszweck	Spieler	Dauer
Hauptteil/Schwerpunkt	Positionsbezogenes Passspiel, Torschuss	8 Spieler 9 Spieler 1 Torhüter.	20 min

Spieler:

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	35	36	37	38	39	40



Organisation:

- Stangen gem. der Abbildung als Gegenspieler aufstellen
- Hütchen gem. Abbildung aufstellen

Durchführung:

- A spielt auf B einen Rückpass
- B dreht auf und hat das Spiel vor sich
- nach kurzer Orientierung spielt B tief auf C

Verbessere Training, Spiel und Organisation:

www.easy2coach.net

Der Profi-Shop für den modernen Trainer:

www.Teamsportbedarf.de



Verein: Demo Verein 2012/2013

Team: SV Real Madrid

Trainer: Support Easy2Coach, Support Easy2Coach, Jörg Spieler, Tom Jackson, Info CC, Trainer Rotsünder, Trainer123
TeamBarca, easy2coach2 interactive, Jörg Pollmeier, Sales easy2coach, Thomas Dooley, Jörg Pollmeier

Trainingstag: Sonntag, 07.09.2014

- C kommt entgegen und lässt klatschen
 - B spielt nun wieder tief auf D, der wiederum klatschen lässt
 - A startet in die Schnittstelle und D löst sich vom IV
 - B spielt durch die Schnittstelle direkt auf A
 - A geht an die Grundlinie
 - A spielt in den Rückraum
 - D verwertet die Hereingabe direkt
-

Hinweis:

Nächster Durchgang:

die Spieler an A bleiben auch bei A

B geht zu C

C zu D

D zu B

Sollte der Torwart den Ball fangen, rollt/wirft er sofort zu A und leitet die Aktion ein
