

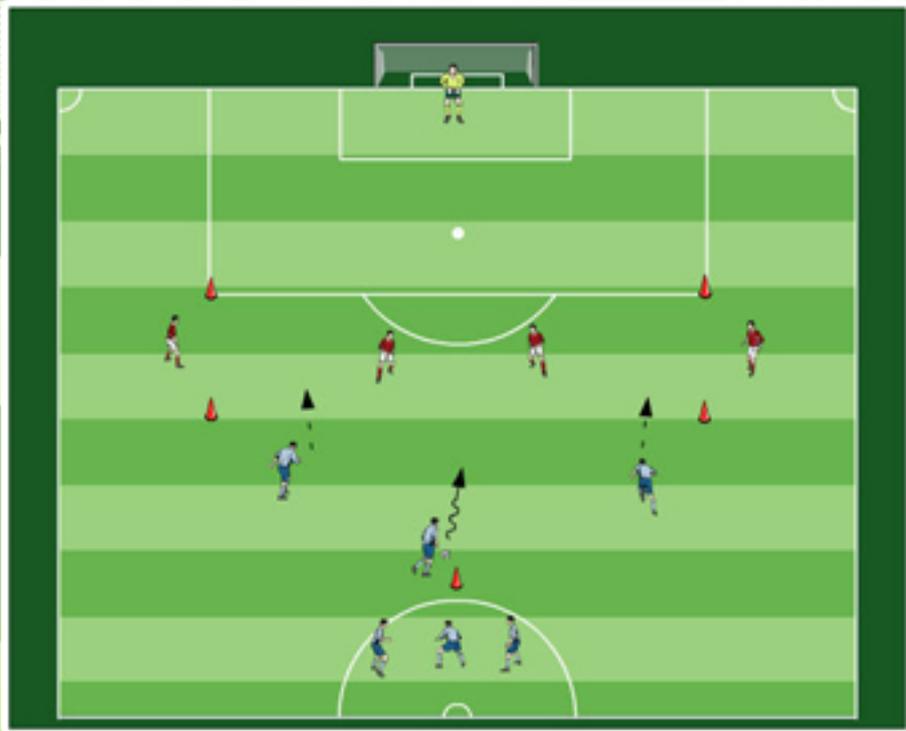
Tom Dooley | Christian Titz

Komplette Trainingseinheiten für alle Altersklassen

33 Trainingsübungen mit anschaulichen Grafiken



easy2coach



33 professionell ausgearbeitete Fußballübungen von den Experten der Dooley Soccer University in Zusammenarbeit mit Easy2Coach, dem Software-Partner zahlreicher nationaler und internationaler Top-Clubs

Paket 14 - Komplette Trainingseinheiten für alle Altersklassen

1. Einfaches Passspiel/Ballannahme und -mitnahme II
2. Gegnerüberwindendes Passspiel
3. Hindernissüberwindendes Passspiel
4. Passspiel mit Hinterlaufen in der Raute
5. Passspiel mit verschiedenen Pass- und Laufwegen Variante I
6. Ballgeschicklichkeit kombiniert mit Übersteiger
7. Torschuss mit fixem Praller Variante I
8. Kopfball 1 gegen 1
9. Passspiel in der Doppelraute mit Torabschluss
10. Skipping-Parcour
11. Laufkombinationen mit kurzem Sprint
12. Technik- und Koordinationsparcour mit Dribbling
13. Beidbeinsprünge mit Drehung
14. Spielzug Außenbahn III
15. Torschuss auf zwei Tore mit fußballspezifischen Handlungskombinationen
16. 1 gegen 1 auf Hütchentore
17. 1 gegen 1 nach Nummernzuruf
18. 1 gegen 1 in Zweikampfzone
19. 1 gegen 1 nach Torschuss
20. 3 gegen 2 mit Passvorgabe
21. 10 gegen 10 + Torhüter über das ganze Spielfeld
22. 4 gegen 4 + zwei Anspieler
23. 7 gegen 7 auf sechs Hütchentore
24. 2 gegen 2 + 1, bedeutet 3-2 im Wechsel
25. Partnerübung Koordination mit Ball
26. Spielzug mit Optionen I
27. Torschuss nach kurzem Dribbling
28. Koordination und Ballgeschicklichkeit VIII
29. Völkerball
30. 4 gegen 4 mit Anspielstationen
31. Universelle Spielformen
32. 1. Trainingseinheit U 8 - U 9
33. 1. Trainingseinheit U 10
34. 2. Trainingseinheit U 10
35. 1. Trainingseinheit U 11 - U 12
36. 1. Trainingseinheit U 13 - U 14

- 37. 3. Trainingseinheit U 15 - U 16
- 38. 1. Trainingseinheit U 17 - U 19
- 39. 1. Trainingseinheit Seniorenmannschaften (18 Jahre und älter)
- 40. Balltechniken Rechteck
- 41. Hand-/Kopfball

Sämtliche Übungen dieses eBooks wurden erstellt mit:



www.easy2coach.net

Autoren der Übungen Christian Titz und Thomas Dooley:



www.dooleysoccer.org

1 Einfaches Passspiel/Ballannahme und -mitnahme II

Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Aufwärmen
- Einstimmen

Trainingszweck

- Balltechniken

Detail-Zweck

- Direktpassspiel
- Kurze Pässe
- Innenseitstoß
- Innenseitpass
- Vollspann
- Außenspann

Trainingssschwerpunkt

- Passspiel
- Ballannahme und -mitnahme

Altersstufe

- Beliebig
- 6 – 8 Jahre
- 9 – 12 Jahre
- 13 – 14 Jahre

Spielstärke

- Anfänger

Trainingsform

- Partnerübung

Intention

- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 2 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-20 min

Physis

- Fußballspezifische Ausdauer

Trainingsinhalt

Organisation:

Zwei Spieler stehen jeweils hinter einem 6-8 Meter voneinander entfernten Hütchen und passen sich den Ball zu.

Durchführung:

Durchführung: Beide Spieler stehen hinter ihrem Hütchen. Spieler A passt den Ball gerade (longline) mit der linken Innenseite zu Spieler B. B legt sich den Ball mit der rechten Innenseite auf den linken Fuß und passt mit der linken Innenseite zu A zurück. A führt die Ballannahme und -mitnahme mit einem Kontakt vom rechten Fuß auf den linken Fuß aus und passt wieder zu B.

Erläuterung: 1 und 3 beschreiben die Passwege, 2 und 4 sind Laufwege + Ballmitnahmen.

Alternative:

Beide Spieler stehen hinter einem Hütchen. Spieler C passt den Ball mit der rechten Innenseite diagonal zu Spieler D. D legt sich den Ball mit der rechten Innenseite auf den linken Fuß und passt diagonal mit der linken Innenseite zu C zurück. D führt die Ballannahme und -mitnahme mit einem Kontakt vom linken auf den rechten Fuß aus und passt mit dem zweiten Kontakt wieder diagonal zu D.

Erläuterung: 1 und 3 beschreiben die Passwege, 2 und 4 Laufwege + Ballmitnahmen.

Hinweis:

- Immer darauf achten, dass sowohl die Ballannahme und -mitnahme als auch die Fuß- und Körperhaltung beim Pass richtig ausgeführt werden.

- Nicht vergessen, mit beiden Füßen zu üben.

- Bei der Ballannahme und -mitnahme ist das Standbein oftmals zu weit vom Ball entfernt bzw. neigt der Spieler zur Rückenlage. Das Standbein sollte daher 30 - 40 cm seitlich neben bzw. auf Höhe des Balls platziert sein.

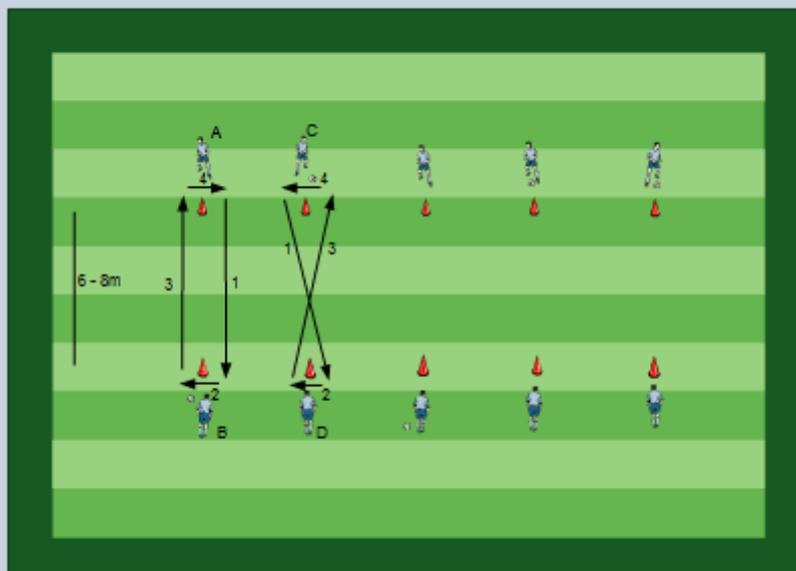
- Beim Passen oder der Ballmitnahme sollte der Fuß leicht angehoben sein und nach unten zum Ball durchgeschwungen werden.

Hütchenabstände

Entfernung Länge: 8 Meter
Entfernung Breite: 5 Meter (bei mehr als zwei Spielern)

Feldgröße

8 x 5 Meter (je nach Leistungsstärke und Spieleranzahl variierbar)



2 Gegnerüberwindendes Passspiel

Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Einstimmen
- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Balltechniken

Detail-Zweck

- Kurze Pässe
- Lange Pässe
- Ballannahme

Trainingssschwerpunkt

- Passspiel
- Ballannahme und -mitnahme
- Ballkontrolle

Altersstufe

- 9 – 12 Jahre
- 13 – 14 Jahre
- 15 – 16 Jahre
- 17 Jahre bis Senioren

Spielstärke

- Beliebig

Trainingsform

- Gruppentraining
- Mannschaftstraining

Intention

- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 12 Spieler
- 13 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-20 min

Physis

- Fußballspezifische Ausdauer

Trainingsinhalt

Organisation:

Mit acht Hütchen werden drei aneinander grenzende Vierecke (jeweils 10 x 10 Meter) gebildet.

Durchführung:

In jedem Viereck befinden sich vier Spieler. Die Spieler im mittleren Viereck versuchen die Pässe der beiden anderen Gruppen abzufangen. Sämtliche der jeweils vier Spieler in den äußeren Vierecken haben einen Ball. Die Spieler in den beiden äußeren Vierecken versuchen den Ball zur anderen Seite zu passen. Erringt einer der Mittelzonenspieler den Ball, darf er aus dem mittleren Feld heraus und der Passverlierer muss in die Mitte.

Alternative:

Es können auch mehr als 12 Spieler teilnehmen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten einen Pass zu spielen:

- mit der Innenseite
- dem Vollspann
- dem Außenrist
- durch den Innenseitstoß
- durch zwirbeln

Hinweis:

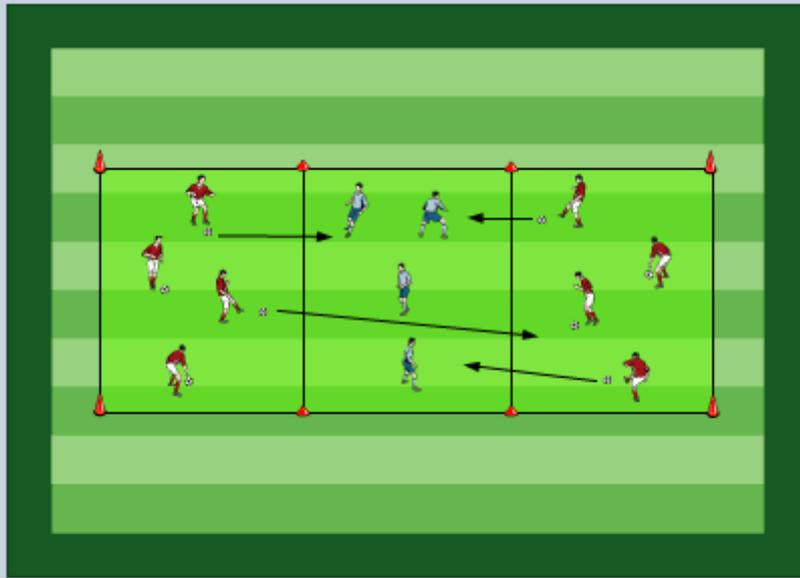
- Die Spieler im Mittelviereck müssen beobachtet werden und gleichzeitig Blick- oder Verbalkontakt mit einem Spieler im äußeren Viereck aufgenommen werden, da dieser den Ball erhalten soll.
- Das Passtiming nimmt einen entscheidenden Faktor ein.
- Das Standbein sollte in 30 - 40 cm Entfernung seitlich neben bzw. auf Höhe des Balls platziert sein.
- Beim Innenseitpass zeigt die Fußspitze nach oben, das Fußgelenk ist fest angespannt und der Oberkörper leicht nach vorne über den Ball gebeugt.
- Auf dem Fußballen stehen, Spielfuß leicht anheben und den Ball mittig treffen. Körper über den Ball bringen und nicht ins Hohlkreuz nach hinten gehen (nach gleicher Vorgehensweise geschieht die Ballannahme- und mitnahme).
- Nach Treffen des Balles das Bein durchschwingen.
- Auf die Arme achten! Beim Passen mit der rechten Innenseite geht der linke Arm zur rechten Hüfte, beim Passen mit der linken Innenseite der rechte Arm zur linken Hüfte!
- Beim Vollspannpass ist das Fußgelenk aufgeklappt, Zehenspitzen zeigen zum Boden und der Oberkörper ist leicht über den Ball gebeugt.
- Beim Spielen des Balles mit dem Außenrist kann leicht in Rückenlage gegangen werden.
- Beim Innenseitstoß bewegt man sich seitlich versetzt zum Ball, der Körper geht in eine Schräglage.

Hütchenabstände

Entfernung Länge/Breite: 10 Meter

Feldgröße

30 x 10 Meter (jedes Viereck 10 x 10 Meter)



3 Hindernissüberwindendes Passspiel

Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Aufwärmen
- Einstimmen

Trainingszweck

- Balltechniken

Detail-Zweck

- Kurze Pässe

Trainingsschwerpunkt

- Passspiel
- Ballannahme und -mitnahme

Altersstufe

- 9 – 12 Jahre
- 13 – 14 Jahre

Spielstärke

- Beliebig

Trainingsform

- Gruppentraining
- Mannschaftstraining

Intention

- Funtraining
- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 8 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-15 min

Trainingsinhalt

Organisation:

Mit vier Hütchen wird ein Feld (ca. 15 x 20 Meter) markiert. Anschließend werden Spielerpaare eingeteilt und jeweils in einem Abstand von ca. 15 Meter Entfernung zueinander postiert.

Durchführung:

Treffball - Die Spielerpaare passen sich die Bälle zu. Jedes Paar hat einen Ball. Die beiden blauen Spieler versuchen, den Ball so oft wie möglich durch die Gasse zu spielen, ohne dass die roten Paare mit ihren Bällen den Ball des blauen Paares treffen.

Alternative:

Als Vorbereitung für diese Übung können Gassenpässe paarweise eingeübt werden.

Hinweis:

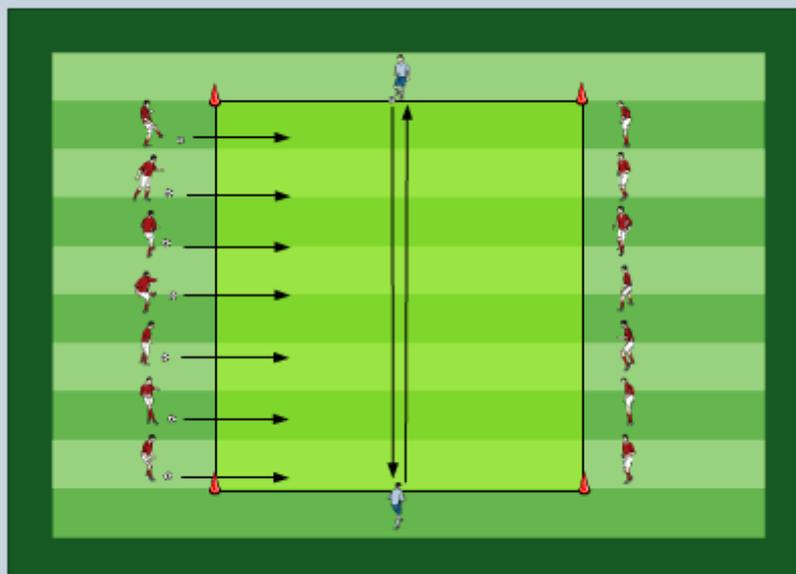
- Pass- und Starttiming stimmt oftmals nicht (zu frühes oder spätes Passen).
- Das Standbein sollte in 30 - 40 cm Entfernung seitlich neben bzw. auf Höhe des Balls platziert sein.
- Beim Innenseitpass zeigt die Fußspitze nach oben, das Fußgelenk ist fest angespannt und der Oberkörper leicht nach vorne über den Ball gebeugt.
- Auf dem Fußballen stehen, Spielfuß leicht anheben und den Ball mittig treffen. Körper über den Ball bringen und nicht ins Hohlkreuz nach hinten gehen (nach gleicher Vorgehensweise geschieht die Ballannahme- und mitnahme).
- Nach Treffen des Balles das Bein durchschwingen.
- Auf die Arme achten! Beim Passen mit der rechten Innenseite geht der linke Arm zur rechten Hüfte, bei linker Innenseite der rechte Arm zur linken Hüfte!
- Beim Vollspannpass ist das Fußgelenk aufgeklappt, Zehenspitzen zeigen zum Boden und der Oberkörper ist leicht über den Ball gebeugt.
- Beim Spielen des Balles mit dem Außenrist kann leicht in Rückenlage gegangen werden.
- Beim Innenseitstoß bewegt man sich seitlich versetzt zum Ball, der Körper geht in eine Schräglage.

Hütchenabstände

Entfernung Länge: 15 Meter.
Entfernung Breite: 20 Meter

Feldgröße

15 x 20 Meter großes Hütchenviereck



4 Passspiel mit Hinterlaufen in der Raute

Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Aufwärmen
- Einstimmen
- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Balltechniken

Detail-Zweck

- Doppelpass
- Passspiel in der Raute
- Kurze Pässe
- Hinterlaufen
- Ballannahme und -mitnahme
- Körpertäuschung

Trainingssschwerpunkt

- Passspiel

Altersstufe

- 13 – 14 Jahre
- 15 Jahre bis Senioren

Spielstärke

- Fortgeschritten

Trainingsform

- Gruppentraining

Intention

- Offensivverhalten
- Gruppenverbund

Spieleranzahl

- 7 Spieler

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-20 min

Physis

- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Mittels vier Hütchen wird ein Kreuz/eine Raute aufgebaut. An den Hütchen I + II steht jeweils ein Spieler, am Hütchen III positionieren sich drei Spieler und am Hütchen IV stehen zwei Spieler. An den Hütchen II + III sind jeweils ein Ball.

(4a) Variante 1 Dribbling

(4b) Variante 2 Pass

Durchführung:

Spieler B spielt einen Doppelpass mit Spieler A, kontrolliert den Ball und dribbelt in Richtung Spieler C. Spieler A hinterläuft B und bietet ihm somit eine Anspielstation. Spieler B hat nun die Option C auszuspielen oder Spieler A den Ball in den Lauf zu passen. Anschließend bietet sich Spieler C sofort zum Doppelpassspiel mit Spieler D an und es wird versucht Spieler F auszuspielen. Nach dem Rückpass zu D hinterläuft C Spieler D. Zuerst wird auf das Hütchen I gespielt, dann auf Hütchen II, und schließlich auf Hütchen IV bzw. Hütchen III.

Hinweis:

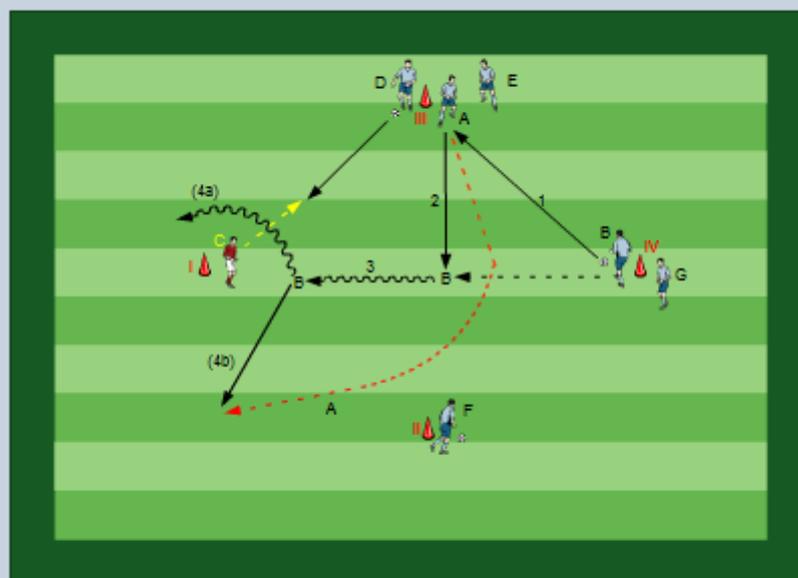
- Dieses Passspiel ist sehr laufintensiv und erfordert ein hohes Maß an Spielintelligenz.
- Spielverlagerung auf die andere Seite über die Mittelposition.
- Ein(e) gute(s) Ballsicherheit und Kombinationsspiel werden angestrebt.
- Das Standbein nicht zu weit vom Ball entfernt platzieren und darauf achten, dass die Spieler nicht in Rückenlage geraten.
- Passschärfe und -genauigkeit einfordern.
- Genauigkeit geht vor Geschwindigkeit.
- Die Konzentration muss aufrecht erhalten werden.
- Die Antizipation, Wahrnehmung, Reaktion, Bewegungs- und Aktionsschnelligkeit mit und ohne Ball werden ständig eingefordert.
- Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr bzw. schnelles Überbrücken des Raumes mit Hinterlaufen und erfolgreichem Ausspielen eines Gegenspielers sind die Ziele dieser Passform.

Hütchenabstände

Entfernung von der Mitte der Raute: 10 Meter

Feldgröße

20 x 20 Meter



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Aufwärmen
- Einstimmen
- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Balltechniken

Detail-Zweck

- Direktpassspiel
- Passspiel über mehrere Stationen
- Kurze Pässe

Trainingssschwerpunkt

- Passspiel

Altersstufe

- 17 Jahre bis Senioren

Spielstärke

- Fortgeschritten

Trainingsform

- Gruppentraining

Intention

- Offensivverhalten
- Gruppenverbund

Spieleranzahl

- 6 Spieler

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-20 min

Physis

- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Kraftausdauer
- Schnellkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Es werden drei Hütchen wie vorgegeben aufgestellt. Das Starthütchen mit Ball ist doppelt besetzt, an den anderen Hütchen stehen ebenfalls je zwei Spieler.

Durchführung:

A (1) passt zu C, wobei sich B bei der Passeröffnung durch A zwei bis drei Meter nach Außen bewegt um den Pass von Spieler C (2) direkt zu D (3) weiter zu passen. Nun folgt die gleiche Passfolge entgegengesetzt. D passt (4) zu A, der bereits nach seinem ersten Pass in die Mitte zum Hütchen gelaufen ist und D läuft nach seinem Pass zu A ebenfalls zum Mittelhütchen. A leitet (5) den Ball in den Lauf von Spieler C, der sich bereits nach Pass 3 seitlich gelöst hat und nun (6) zu Spieler F passt usw.

C läuft seinem Passweg (6) nach zu F. A nimmt die Position von B ein und D nimmt die Position von C ein.

Dann gleiches Pass- und Laufschemata wie beschrieben, allerdings beginnt jetzt Spieler F mit dem ersten Pass.

Hinweis:

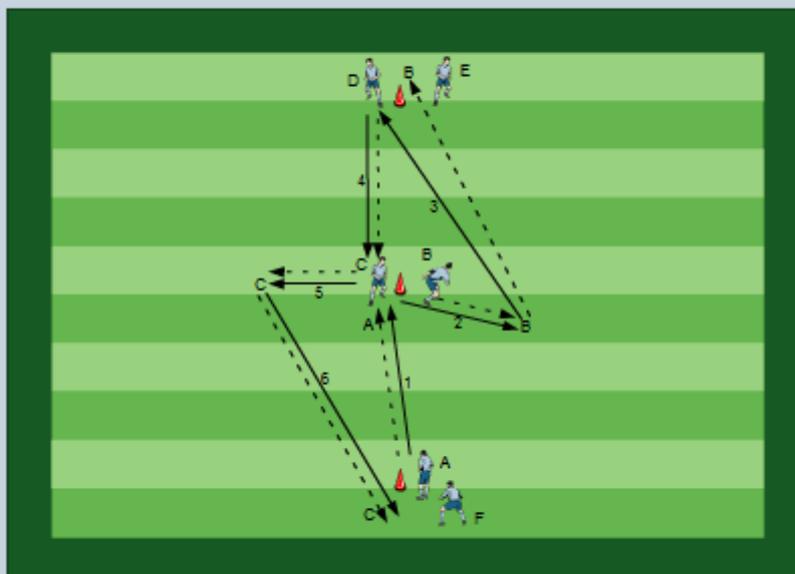
- Es ist sehr laufintensiv und erfordert ein hohes Maß an Spielintelligenz.
- Die Spieler benötigen eine gewisse Zeit bis sie den Übungsablauf abgespeichert haben.
- Ballsicherheit und ein gutes Kombinationsspiel werden angestrebt.
- Passschärfe und -genauigkeit einfordern.
- Genauigkeit geht vor Geschwindigkeit.
- Die Konzentration muss aufrecht erhalten werden.
- Immer wieder die Kommunikation untereinander einfordern.
- Die Antizipation, Wahrnehmung, Reaktion, Bewegungs- und Aktionsschnelligkeit mit und ohne Ball werden ständig eingefordert.
- Einstudieren von Automatismen.

Hütchenabstände

Entfernung der Hütchen: 10 Meter

Feldgröße

20 x 8 Meter



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Aufwärmen
- Einstimmen

Trainingszweck

- Balltechniken

Detail-Zweck

- Direktpassspiel
- Kurze Pässe
- Innenseitstoß
- Innenseitpass
- Innenseite
- Ballannahme und –mitnahme

Trainingssschwerpunkt

- Ballgeschicklichkeit
- Finten/Tricks

Altersstufe

- 6 – 8 Jahre
- 9 – 12 Jahre
- 13 – 14 Jahre
- 15 Jahre bis Senioren

Spielstärke

- Fortgeschritten

Trainingsform

- Partnerübung

Intention

- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 2 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-15 min

Physis

- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Zwei Hütchen werden gegenüberliegend aufgestellt. An beiden Hütchen befindet sich ein Spieler. 1 Ball.

Durchführung:

Der Spieler mit Ball passt den Ball zum gegenüberstehenden Spieler. Im Moment der Ausholbewegung des Passspielers macht der Ballempfänger eine Gegenbewegung und kommt dem Ball kurz entgegen, so dass die Ballannahme ungefähr auf Höhe des Hütchens erfolgt.

Den Ball nimmt er mit der rechten Innenseite an und führt ihn mit einer Bewegung hinter dem Standbein vorbei zum linken Bein. Der nächste Ballkontakt ist dann mit links und dient dazu, den Ball in die richtige Position für den anstehenden Übersteiger zu bringen. Nun startet der Spieler mit dem rechten Bein den Übersteiger und passt den Ball anschließend mit links zum Mitspieler zurück. Die Übung setzt sich im ständigen Wechsel fort.

Übungsablauf nach 3-5 Minuten ändern, so dass die Ballannahme und der Übersteiger mit links und der Pass mit rechts erfolgt.

Hinweis:

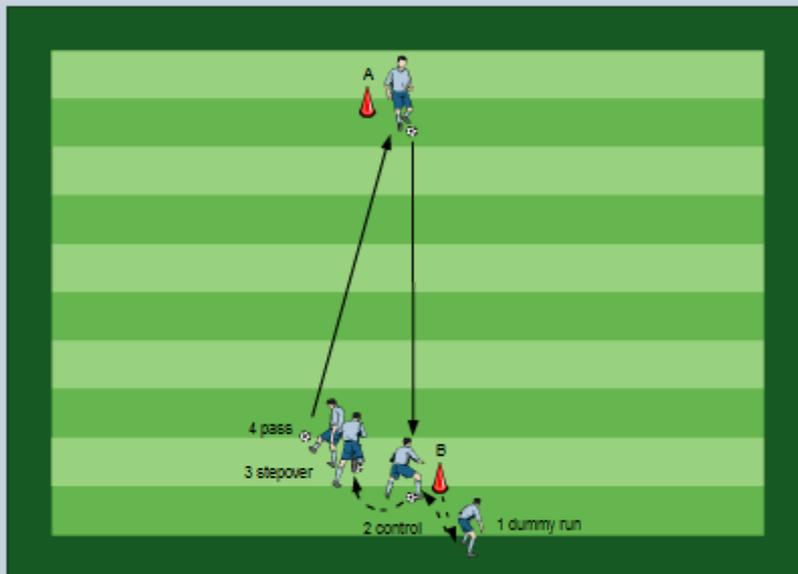
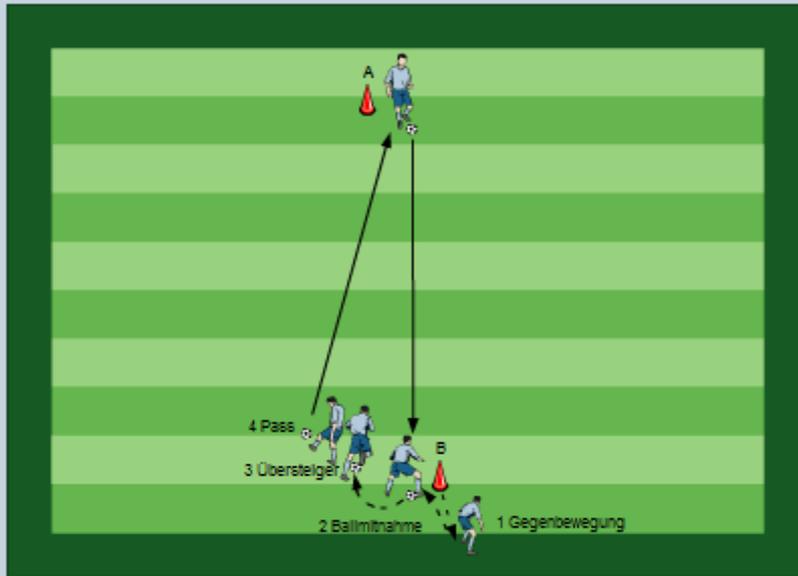
- Der Pass muss flach, scharf und zum richtigen Fuß erfolgen.
- Die Auftaktbewegung des Passempfängers erfolgt mit der Ausholbewegung des Passspielers.
- Die Gegenbewegung erfolgt seitlich versetzt
- Die Ballannahme und das Weiterführen des Balles hinter dem Standbein entlang zum linken Fuß erfolgt mit der Fußinnenseite. Dies geschieht mit einer Ballberührung und ist eine flüssige Bewegung. Dazu wird der Fuß in Richtung des ankommenden Balles bewegt. Kurz vor der Ballberührung wird der Fuß nach hinten gezogen (einen Tick langsamer als die Ballgeschwindigkeit). Nun kann der Ball langsam angenommen und zugleich mit der Innenseite geführt werden.
- Aufgrund der hohen Anforderung an die Feintechnik des Spielers, sollte die Passschärfe bei Gruppen mit einem niedrigem Niveau (z.B. bei Anfängern oder Kindern), verringert werden.
- Darauf achten, dass der Übersteiger umgehend nach der Ballverarbeitung und technisch korrekt ausgeführt wird (der Übersteiger ist eine Körperfinte, das heißt der Körper muss eine offensichtliche Seitwärtsbewegung vollziehen, damit der in diesem Fall imaginäre Gegenspieler auf die Finte reagiert).
- Ziel ist es diese Kombination vieler technischer, koordinativer und psychischer Anforderungen im höchsten Tempo auszuführen

Hütchenabstände

15 Meter

Feldgröße

6 x 15 Meter



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Balltechniken

Detail-Zweck

- Innenseitstoß
- Innenseitpass
- Vollspann
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit
- Aktionsschnelligkeit mit Ball

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Altersstufe

- Beliebig

Spielstärke

- Beliebig

Trainingsform

- Gruppentraining

Intention

- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 4 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-15 min

Physis

- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Aufbau eines Tores, zweier Starthütchen und eines Hütchens an dem sich der Praller gemäß der Zeichnung positioniert. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an die beiden Starthütchen. Die Bälle werden ebenfalls an beide Starthütchen verteilt. Die Startspieler haben immer einen Ball.

Durchführung:

Der Praller wird abwechselnd von den jeweiligen Startspielern der beiden Gruppen mit einem flachen, kurzen und schnell gepassten Ball angespielt. Er lässt den Ball in den Laufweg des Startspielers zurückprallen und orientiert sich zu dem Startspieler der zweiten Gruppe. Der anlaufende Spieler schießt den Ball direkt aufs Tor. Anschließend stellt er sich an dem anderen Starthütchen an. Hat der Praller den Ball zurückgepasst, beginnt der Startspieler des anderen Hütchens mit seinem Pass. Der Praller wechselt regelmäßig. Es entsteht ein beidfüssiges Pass- und Torschusstraining.

Hinweis:

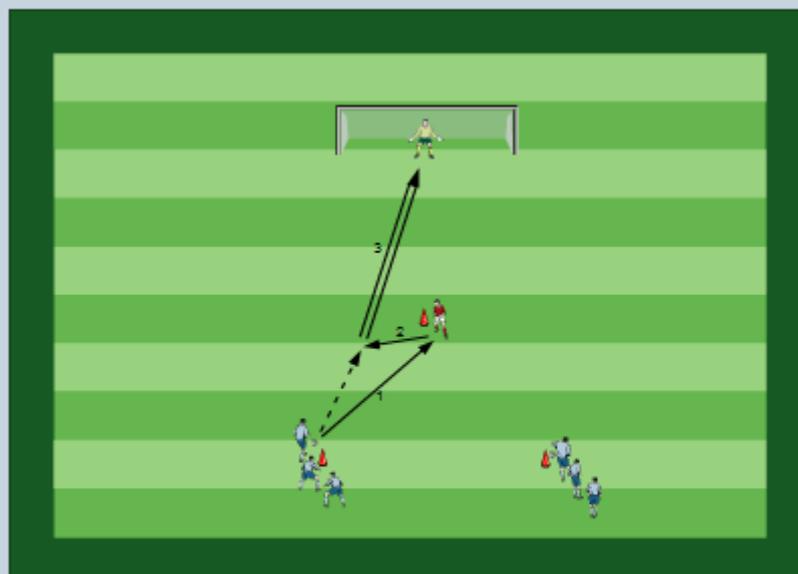
- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird. Dazu kann man von einem Hütchen nur mit links, vom anderen nur mit rechts schießen und passen lassen.
- Auf richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; Standbein ca. 30- 40 cm seitlich zum Ball versetzt, Fuß zeigt in Schussrichtung; Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beines mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann in dem Ball kurz entgegen.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.
- Darauf achten, dass der wartende Startspieler dann mit der Übung beginnt, sobald der Praller den Ball zum ausübenden Spieler zurückgepasst hat.
- Der Startspieler läuft nach seinem Pass erst dann los, wenn der Praller in die Ausholbewegung geht.

Hütchenabstände

Tor - Prallerhütchen: 16 Meter
Prallerhütchen - Starthütchen: 5-9 Meter

Feldgröße

10 x 25 Meter



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Balltechniken

Detail-Zweck

- Kombination Balltechnik mit Bewegung
- Kopfstoß aus der Bewegung
- Handlungsschnelligkeit
- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit

Trainingssschwerpunkt

- Kopfball

Altersstufe

- 9 – 12 Jahre
- 13 – 14 Jahre
- 15 – 16 Jahre
- 15 Jahre bis Senioren
- 17 Jahre bis Senioren

Spielstärke

- Beliebig

Trainingsform

- Gruppentraining

Intention

- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 4 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-15 min

Physis

- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnellkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Aufbau eines Hütchenvierecks gemäß der Zeichnung. Zwei Spieler begeben sich in das Feld, ein dritter Spieler (Zuwerfer) steht mit Ball außerhalb des Feldes.

Durchführung:

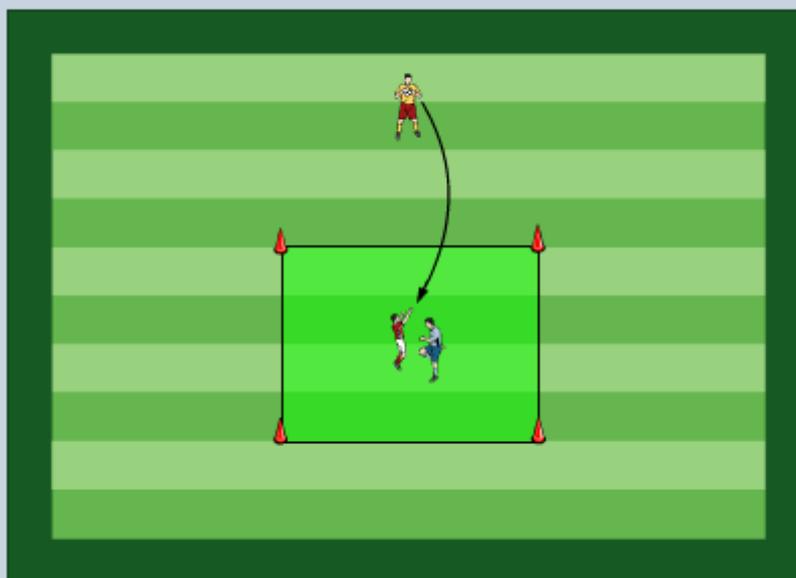
Der Zuwerfer wirft den Ball hoch in das Viereck, worauf die beiden Spieler versuchen, den Ball aus dem Viereck zu köpfen und so einen Punkt zu erzielen.

Variante:

Es können nur Punkte erzielt werden, wenn der Zuwerfer den Kopfball aus der Luft wieder fangen kann.

Hinweis:

- Die Bälle so zuwerfen, das ein anschließendes Kopfballspiel gewährleistet ist.
- Die Würfe erfolgen mit beiden Händen und sollen in Wurfgeschwindigkeit, Flugbahn und Wurfrichtung immer wieder variiert werden.
- Trefferfläche für den Kopfball ist die Stirn.
- Der Schwung für den Kopfball wird aus der 'Bogenspannung' des Oberkörpers gewonnen (Hohlkreuzhaltung)
- Beim Flugkopfball oder beim Kopfball nach einem Sprung wird sich mit den Fußballen abgedrückt.
- Beim Kopfballzweikampf auf faire Duelle achten (ohne Ellbogeneinsatz).
- Körperkontakt einfordern.



11 Laufkombinationen mit kurzem Sprint

Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Koordinations- und
Schnelligkeitstraining

Detail-Zweck

- Spritzigkeit
- Schnelligkeit u.a. mit
Richtungswechsel
- Handlungsschnelligkeit
- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit

Trainingssschwerpunkt

- Koordination
- Schnelligkeit
- Explosivität

Altersstufe

- Beliebig

Spielstärke

- Beliebig

Trainingsform

- Gruppentraining
- Mannschaftstraining

Intention

- Verbesserung der
individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 2 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 5-20 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische
Ausdauer
- Schnellkraft
- Training zur Verbesserung
der Schnelligkeit

Trainingsinhalt

Organisation:

Aufbau eines Parcours gemäß der Grafik. Die Spieler stellen sich paarweise hintereinander am Starthütchen an.

Durchführung:

Zwei Spieler starten gleichzeitig auf Kommando des Trainers. Zuerst erfolgt ein "Skifahrer-Sprung" durch die Ringe, mit anschließendem Sprint zum kleinen Hütchen. Dann erfolgt ein seitlicher Skipping-Lauf über die sechs Stangen. Jetzt müssen die Spieler zur Seite abhaken und Sidesteps durch die beiden seitlich versetzt liegenden Stangen machen. Zum Abschluss überqueren die Spieler die letzten beiden Stangen mit Skippings und sprinten bis zum Hütchen. Alles geschieht im höchsten Tempo. Die beiden nächsten Spieler können starten, sobald die beiden vorher die Ringe passiert haben.

Hinweis:

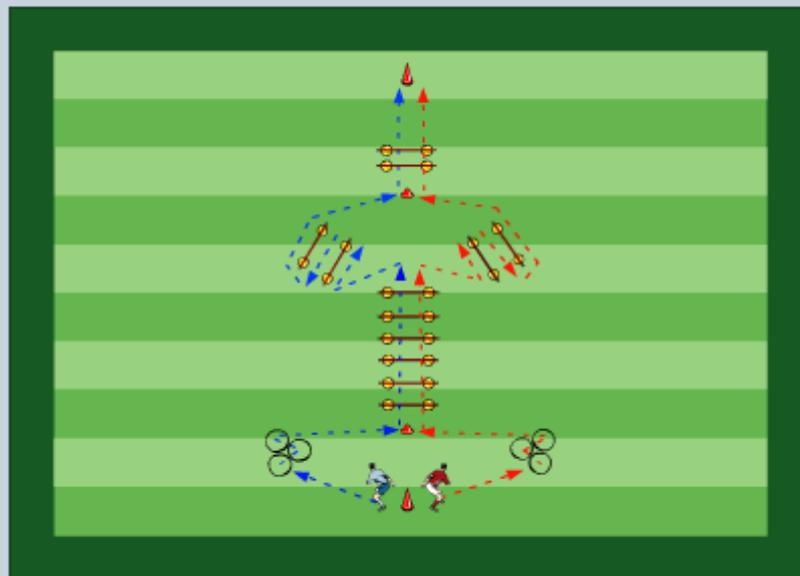
- Die Abstände der Stangen sollten unterschiedlich zueinander sein.
- Kurze, schnelle Bewegungen auf den Fußballen (nicht auf dem ganzen Fuß). Die Fersen dürfen den Boden nicht berühren, die Beine/Arme sind angewinkelt und pendeln gemäß der natürlichen Laufgegenbewegung (rechter Arm/linker Fuß) mit. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt. Kurze Bodenkontaktzeit, höchstes Tempo.
- Sidesteps vorwärts/rückwärts => In seitlicher Laufrichtung werden die Beine parallel im Wechsel auseinander und zusammengeführt, die Arme pendeln dabei im Gleichtakt mit der Beinbewegung mit.

Hütchenabstände

In der Länge vom Starthütchen:
Zum zweiten Hütchen: 5 Meter
Zum dritten Hütchen: 16 Meter
Zum vierten Hütchen: 22 Meter
Vom Starthütchen zu den Ringen: 5 Meter
Zwischenabstände bei den Hürden: 1 - 1,5
Meter

Feldgröße

22x15
Meter



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Einstimmen
- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Koordinations- und Schnelligkeitstraining
- Aktivierung/Erwärmung

Detail-Zweck

- Ballmitnahme
- Kombination Balltechnik mit Bewegung
- Schnelligkeit u.a. mit Richtungswechsel
- Handlungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit

Trainingschwerpunkt

- Ballführungstechniken
- Ballgeschicklichkeit
- Koordination
- Schnelligkeit
- Explosivität

Altersstufe

- Beliebig

Trainingsform

- Gruppentraining
- Mannschaftstraining

Intention

- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 6 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-25 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeit
- Training zur Verbesserung der Schnelligkeit

Trainingsinhalt

Organisation:

Aufbau eines Parcours gemäß der Grafik. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die Stationen und stellen sich hintereinander an. Der erste Spieler an jeder Station hat einen Ball.

Durchführung:

Station 1: Slalomdribbling innen.

Station 2: Slalomdribbling um die Hütchen herum.

Station 3: Slalomdribbling durch die Hütchen.

Station 4: Tempodribbling, dabei immer ein Hütchen mit dem Ball umkreisen und am nächsten einfach vorbei dribbeln.

Station 5: Tempodribbling im Slalomparcours mit Rechts-/Linksrotationen um die Hütchen.

Hinweis:

- Laufen auf Fußballen, nicht auf ganzem Fuß bzw. der Ferse.
- Lockeres, leichtfüßiges Auftreten, kein Trampeln oder Stampfen.
- Alle Übungen werden mit Ball ausgeführt.
- Schnelle, enge Ballführung.
- Immer wieder Richtungsänderungen.
- Der Oberkörper ist zu Beginn des Dribblings leicht nach vorne gebeugt. Beim Abstoppen und Zurückziehen des Balles richtet er sich etwas auf.
- Nicht in Rückenlage gehen.
- Die Arme sind im Ellbogengelenk angewinkelt und werden seitlich vom Körper, gemäß der normalen Armbewegung beim Laufen/Gehen, mitgeführt.
- Der Ball wird lediglich leicht ("sanft") berührt. Es muss ein Feingefühl für den Ball aufgebaut werden.
- Der Blick soll regelmäßig vom Ball gelöst werden (wechselnder Blick Richtung Ball und nach vorne).
- Tempo hochhalten.
- Möglichst viele Ballkontakte.
- Die Pässe durch die Hürdentore und über die Hürden müssen genau getimt sein.

Hütchenabstände

Station 1 + 2: 2 Meter

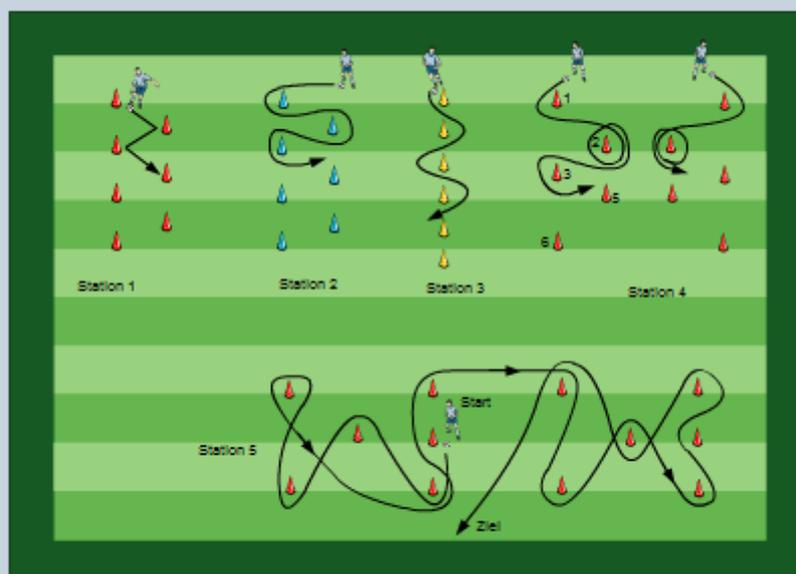
Station 3: 1-1,5 Meter

Station 4: 3 Meter

Station 5: In der Breite 8 Meter/ In der Länge 10 Meter/Mittelhütchen 4-5 Meter

Feldgröße

40 x 30
Meter



13 Beidbeinsprünge mit Drehung

Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Koordinations- und
Schnelligkeitstraining

Detail-Zweck

- Beweglichkeit
- Handlungsschnelligkeit
- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit
- Bewegungsschnelligkeit
ohne Ball

Trainingssschwerpunkt

- Sprungkraft
- Explosivität

Altersstufe

- Beliebig

Spielstärke

- Fortgeschritten

Trainingsform

- Einzeltraining
- Gruppentraining
- Mannschaftstraining

Intention

- Verbesserung der
individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 1 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 1-10 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische
Ausdauer
- Schnellkraft
- Training zur Verbesserung
der Schnelligkeit

Trainingsinhalt

Organisation:

Aufbau eines Start- und eines Zielhütchens. Vor das Starthütchen werden drei Ringe gemäß der Grafik auf den Boden gelegt. Die Spieler stehen hintereinander am Starthütchen. Pro Station sollten nicht mehr als 5-8 Spieler stehen.

Durchführung:

Der Spieler startet mit einem kurzen Antritt zum mittleren Ring, in den er mit beiden Füßen gleichzeitig springt. Dann folgt ein Beidbeinsprung mit einer 180 Grad-Drehung in der Luft ins linke Hütchen (1). Vorwärts geht es wieder zurück in den ersten Ring (2) und erneut mit einer 180 Grad-Drehung in der Luft weiter in den dritten Ring (3). Mit dem vierten Beidbeinsprung geht es zurück in den ersten Ring (4) und von da aus im Sprint zum Zielhütchen.

Sobald der Spieler nach dem vierten Sprung aus dem Ring sprintet, startet der nächste Spieler.

Hinweis:

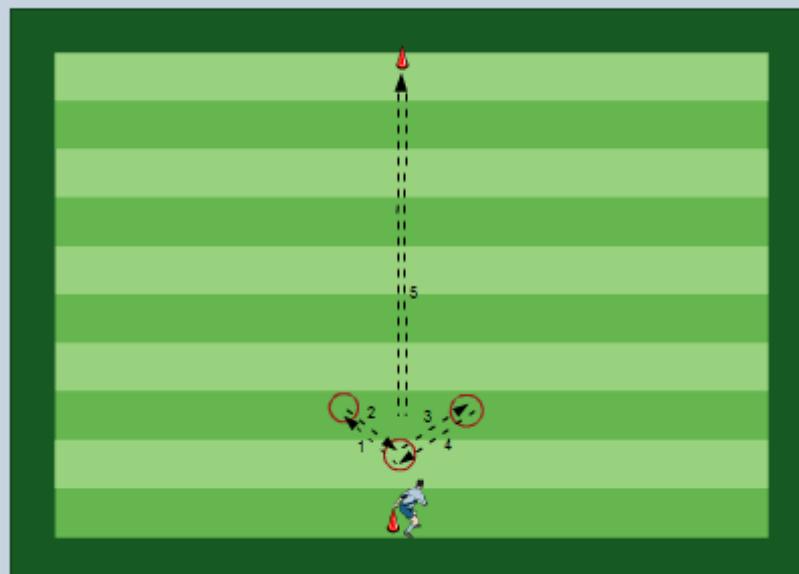
- Kurze Bodenkontaktzeit.
- Bei den Sprüngen in der Luft die Hüfte drehen. Springt der Spieler nach links, dreht sich die Hüfte nach rechts und er landet im Ring mit Blickrichtung zum Startring. Springt er zurück zum Startring kommt er in der frontalen Ausgangsposition an.
- Der Spieler darf in den Ringen nicht zum Stehen kommen und die Fersen dürfen nicht aufsetzen.
- Beim Sprint wird in Schrittstellung auf den Fußballen gestartet. Am Anfang ist der Oberkörper weit nach vorne gebeugt, der Körperschwerpunkt ist auf Hüfthöhe, der Blick geht nach unten. Nach dem kräftigen Abdrücken über die Fußballen wird der Oberkörper allmählich aufgerichtet, der Blick hebt sich und die Schrittfrequenz vergrößert sich. Die Arme werden alternierend zur Beinbewegung (geht das rechte Bein nach vorne, geht der linke Arm nach vorne und umgekehrt) aktiv mitbewegt. Nach den ersten 3-4 Schritten auf den Fußballen wird sich nun über den ganzen Fuß abgerollt (Ferse->Sohle->Fußballen), der Oberkörper ist aufrecht und ruhig, die Schrittfrequenz steigert sich bis zum Maximum.

Hütchenabstände

In der Länge: 15
Zwischenabstände der Ringe und vom
Starthütchen zum Ring: 1 - 1,5 Meter

Feldgröße

15 x 8
Meter



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Angriffsvarianten/Spielzüge

Detail-Zweck

- Passspiel über mehrere Stationen
- Schnelligkeit u.a. mit Richtungswechsel
- Handlungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit

Trainingssschwerpunkt

- Flügelspiel/Flanken

Altersstufe

- U 13 (D-Junioren)
- 13 – 14 Jahre
- 15 Jahre bis Senioren

Spielstärke

- Fortgeschritten

Trainingsform

- Mannschaftstraining

Intention

- Offensivverhalten
- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 5 - 10 Spieler

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Halber Platz

Dosierung

- 10-20 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Auf der Kopfseite des Feldes wird ein Tor aufgebaut, in welches ein Torwart geht. 4 Feldspieler begeben sich gemäß der Grafik auf das Spielfeld. Auf die rechte Außenbahn und Halbfeld gehen zwei Spieler in 10-12 Meter Abstand zueinander. Die beiden Startspieler nehmen ihre Position am Mittelpunkt und im halblinken Mittelfeld ein.

Durchführung:

Die Spielform beginnt mit einem Doppelpass von Spieler J mit I. I passt einen diagonalen Ball zu H, welcher seinerseits mit Außenspieler D einen Doppelpass auf die rechte Außenbahn in den Laufweg von Spieler D. D verwertet den von H gespielten Ball indem er ihn aus vollem Lauf vor das Tor flankt.

Kurz vor der Flanke durch Spieler H starten die beiden Spieler I und J Richtung Tor. Ihre Laufwege kreuzen sich auf Höhe der 16-Meter-Linie. Spieler H begibt sich in den Rückraum. Alle Spieler versuchen die Flanke zu verwerten.

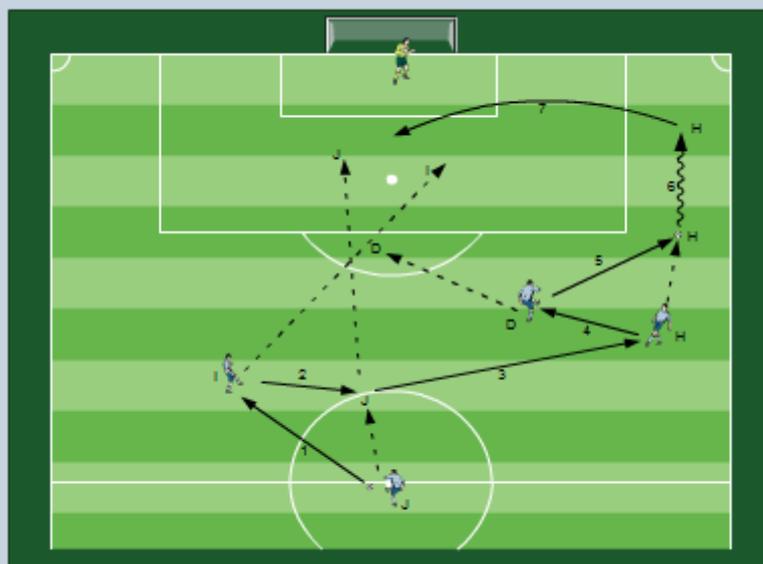
Anschließend wird dieser Spielzug über die andere Seite eröffnet.

Hinweis:

- Der ballerwartende Spieler I geht in die Gegenbewegung.
- Die Auftaktbewegung des Passempfängers erfolgt mit der Ausholbewegung des Passspielers.
- Die Spieler I + J kreuzen Richtung erster und zweiter Pfosten.
- Beim Kreuzen ist wichtig, dass die Spieler sich nach dem vorletzten Pass in Bewegung setzen und kurz vor der Ausholbewegung des Flankengebers im Sprinttempo explosiv die Positionen wechseln.
- Darauf achten, dass die einstudierten Bewegungsmuster zu einer schnellen, flüssigen Gesamtbewegung führen.
- Immer wieder Genauigkeit und Tempo einfordern (die langsame Ausführung führt dauerhaft nicht zum spielgemäßen Erfolg).
- Spieler sollen lernen (ähnlich wie im Spiel) zu beobachten und das Beobachtete anwenden zu können.
- Der Blick soll regelmäßig vom Ball gelöst werden (wechselnder Blick Richtung Ball und nach vorne).

Feldgröße

Halbes Spielfeld



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Koordinations- und Schnelligkeitstraining

Detail-Zweck

- Direktpassspiel
- Ballkontrolle
- Kombination Balltechnik mit Bewegung
- Kopfstoß aus der Bewegung
- Schnelligkeit u.a. mit Richtungswechsel
- Handlungsschnelligkeit

Trainingssschwerpunkt

- Passspiel
- Kopfball
- Koordination
- Schnelligkeit
- Sprungkraft
- Explosivität

Altersstufe

- 9 – 12 Jahre
- 13 – 14 Jahre
- 15 Jahre bis Senioren

Spielstärke

- Fortgeschritten

Trainingsform

- Gruppentraining
- Mannschaftstraining

Intention

- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 12 Spieler
- 13 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-20 min

Trainingsinhalt

Organisation:

Es werden mit Hürden und Ringen zwei sich gegenüberliegende Parcours aufgebaut. In der Mitte werden, gemäß der Grafik, jeweils zwei Tore aufgebaut. In jedes Tor geht ein Torhüter. Die Bälle sind neben den Toren und beim Werfer verteilt. Die Spieler werden auf die beiden Parcours and die Starthütchen verteilt und stellen sich hintereinander an. In der Mitte des Spielfeldes wird ein Hütchen mit einem Anspieler positioniert. Neben den Hürden wird ein Hütchen aufgebaut und daneben ein Werfer.

Durchführung:

Der Werfer wirft dem roten Spieler A zum Kopfball einen Ball zu. Anschließend spielt A einen Pass zum Praller und geht im Skipping oder Sidesteps durch den Hürdenparcours. Der Praller spielt den Ball zu A zurück und dieser schießt aufs Tor und stellt sich an der nächsten Übung bei der blauen Gruppe an. Sowie der Praller den Ball von A zurück gespielt hat, dreht er sich zu B um, welcher sofort zu ihm passt und entweder im Skifahrersprung, Einbeinsprung oder in der Über-Kreuz-Bewegung durch die Ringe geht, den Pass vom Praller direkt aufs Tor schießt und sich an der anderen Übung hinter der roten Gruppe anstellt.

Hinweis:

- Ziel ist, die Wahrnehmung, Antizipation, Reaktion zu schulen und schnelle, explosive Bewegungen und Antritte, gepaart mit spielgemäßen Techniken (Kopfball, Pass, Torschuss), zu fördern.
- Beim Torschuss auf Passschärfe und -genauigkeit achten.
- Handflächen sind offen, keine Fäuste machen.
- Lockeres, leichtes Auftreten, kein Trampeln oder Stampfen sondern Leichtfüßigkeit.
- Schnelle, kurze Bewegungen.
- Kurze Bodenkontaktzeit.
- Beim Sprint wird in Schrittstellung auf den Fußballen gestartet. Am Anfang ist der Oberkörper weit nach vorne gebeugt, der Körperschwerpunkt ist auf Hüfthöhe, der Blick geht nach unten. Nach dem kräftigen Abdrücken über die Fußballen wird der Oberkörper allmählich aufgerichtet, der Blick hebt sich und die Schrittfrequenz vergrößert sich. Die Arme werden alternierend zur Beinbewegung (geht das rechte Bein nach vorne, geht der linke Arm nach vorne und umgekehrt) aktiv mitbewegt. Nach den ersten 3-4 Schritten auf den Fußballen wird sich nun über den ganzen Fuß abgerollt (Ferse->Sohle->Fußballen), der Oberkörper ist aufrecht und ruhig, die Schrittfrequenz steigert sich bis zum Maximum.

Hütchenabstände

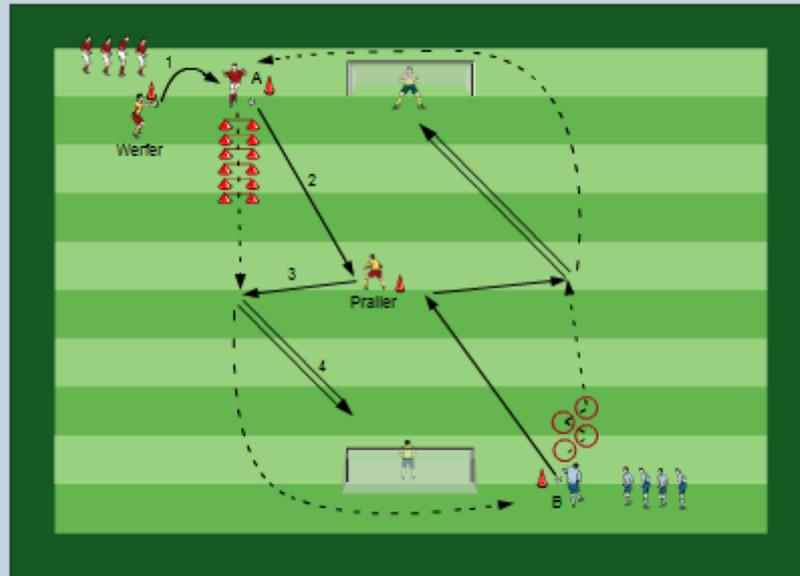
Neben den Toren: 5 Meter
 Vom Tor zur Mitte: 17,5 Meter
 Vom Tor zum Werfer-Hütchen: 10 Meter
 Die Ringe/Hürden sind zum Starthütchen 3-4 Meter entfernt.
 Die Hürden haben einen Abstand von 1 Meter.

Feldgröße

35 x 25
 Meter

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnellkraft
- Schnelligkeit



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Einstimmen
- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Zweikampfschulung

Detail-Zweck

- Körpertäuschung
- Schnelligkeit u.a. mit Richtungswechsel
- Handlungsschnelligkeit
- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit

Trainingssschwerpunkt

- Finten/Tricks
- Stellungsspiel
- Explosivität
- 1:1
- Torschuss

Altersstufe

- Beliebig

Trainingsform

- Mannschaftstraining
- Partnerübung

Intention

- Defensivverhalten
- Mannschaftsverbund

Spieleranzahl

- 2 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 1-10 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft
- Training zur Verbesserung der Schnelligkeit

Trainingsinhalt

Organisation:

Mit Hütchen wird ein Rechteck aufgebaut und auf die Torauslinien zwei Hütchentore. Zwei Spieler begeben sich mit Ball in das Spielfeld.

Durchführung:

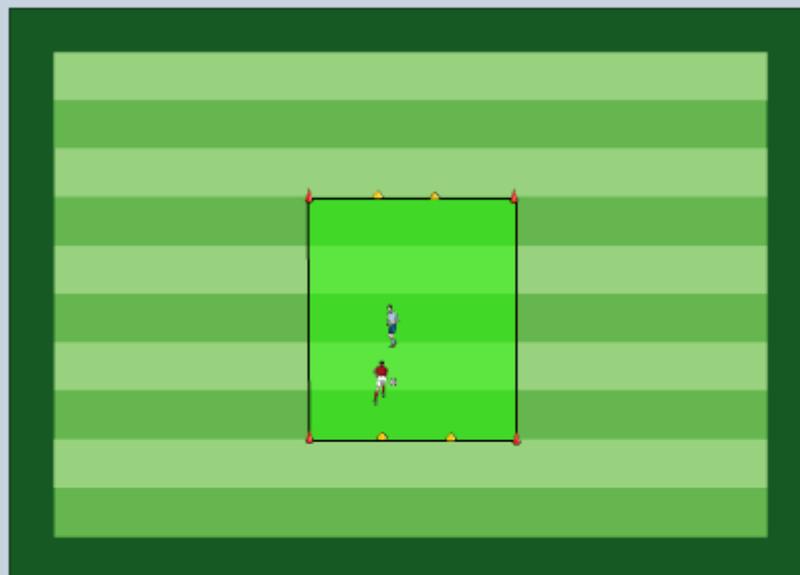
Zwei Spieler spielen jeweils eine Minute 1 gegen 1 (mit kurzer Erholungspause) auf zwei kleine Hütchentore die 12-16 Meter auseinander stehen. Es können etliche solcher Felder aufgebaut werden. Somit kann eine ganze Mannschaft gleichzeitig 1 gegen 1 trainieren.

Hinweis:

- Der Defensivspieler versucht den Angreifer so früh wie möglich zu attackieren, sodass dieser kein Tempo aufbauen kann und wenn möglich zwischen sich und ihn seinen Körper mit der Schulter nach vorne zu platzieren.
- Der Angreifer versucht seinen Startvorteil auszunutzen und immer wieder Finten einzubauen.
- Der Defensivspieler versucht den Zweikampf mit Ballbesitz zu gewinnen.
- Der Verteidiger soll den Weg zum Tor dicht machen. Seitlich versetzt stehen, sodass der Angreifer den torentfernten Weg wählen muss.

Feldgröße

In der Länge: 12-16 Meter
In der Breite: 10 Meter
Hütchentore: 2-3 Meter



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Zweikampfschulung

Detail-Zweck

- Ballmitnahme
- Körpertäuschung
- Spritzigkeit
- Schnelligkeit u.a. mit Richtungswechsel
- Handlungsschnelligkeit
- Wahrnehmungsschnelligkeit

Trainingssschwerpunkt

- Finten/Tricks
- Explosivität
- 1:1
- Torschuss

Altersstufe

- Beliebig

Trainingsform

- Mannschaftstraining
- Partnerübung

Intention

- Defensivverhalten
- Offensivverhalten
- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 13 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Raumverhalten

- Doppelter Strafraum

Dosierung

- 15-25 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft
- Training zur Verbesserung der Schnelligkeit

Trainingsinhalt

Organisation:

Mit Hütchen wird ein Feld abgesteckt. Auf beiden Kopfseiten des Feldes wird ein Tor aufgebaut, in die je ein Torwart geht. 12 Feldspieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt und verteilen sich gemäß der Grafik am Spielfeldrand. Zur Markierung der Mittellinie wird an den Seitenauslinien ein Hütchen aufgestellt an dem sich der Passgeber mit den Bällen befindet.

Durchführung:

Alle Spieler haben eine Nummer. Der Passgeber/Trainer ruft eine Nummer auf (z.B. Nr. 1) und passt oder rollt den Ball in das Spielfeld. Die Spieler mit dieser Nummer reagieren und jeder versucht zuerst am Ball zu sein. Der Spieler der Ballbesitz hat versucht ein Tor zu erzielen. Bei Ballgewinn durch den verteidigenden Spieler kontert dieser auf das andere Tor. Geht der Ball ins Aus, starten die nächsten beiden Spieler.

Alternative:

Wenn der Torhüter den Ball ohne ihn festzuhalten abwehrt, kann er sofort einen Tempogegenstoß einleiten.

Hinweis:

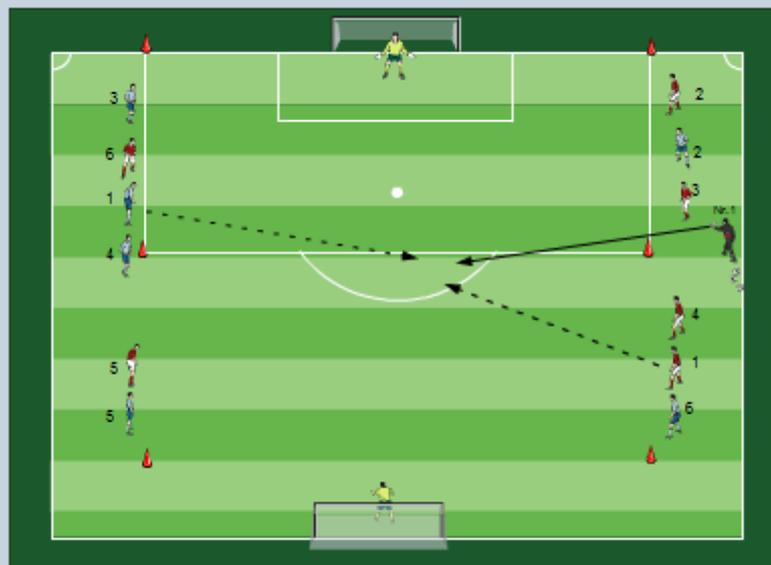
- Die Spieler sollen sich auf den Fußballen bewegen.
- Nach Aufruf bzw. bei der Ausholbewegung des Passspielers starten beide.
- Der Defensivspieler versucht den Angreifer so früh wie möglich zu attackieren, sodass dieser kein Tempo aufbauen kann und wenn möglich zwischen sich und ihn seinen Körper mit der Schulter nach vorne zu platzieren.

Hütchenabstände

In der Länge: Von der Tor-/Mittellinie 16 Meter
In der Breite: 30 Meter

Feldgröße

Doppelter
16er



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Zweikampfschulung

Detail-Zweck

- Körpertäuschung
- Spritzigkeit
- Schnelligkeit u.a. mit Richtungswechsel
- Handlungsschnelligkeit
- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit

Trainingssschwerpunkt

- Dribbling
- Finten/Tricks
- Explosivität
- 1:1
- Torschuss

Altersstufe

- Beliebig

Trainingsform

- Mannschaftstraining
- Partnerübung

Intention

- Defensivverhalten
- Offensivverhalten

Spieranzahl

- 3 Spieler
- 4 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-20 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft
- Training zur Verbesserung der Schnelligkeit

Trainingsinhalt

Organisation:

Mit Hütchen wird ein Viereck auf Höhe 16er abgesteckt. Auf der Torauslinie des Feldes wird ein Tor aufgebaut, in das ein Torwart geht. Minimum 2 Feldspieler platzieren sich rechts und vor dem Viereck an dem jeweiligen Hütchen. Der frontal stehende Feldspieler hat den Ball.

Durchführung:

Der blaue Spieler dribbelt im höchsten Tempo in das Viereck Richtung Tor zum Torabschluss. Der rechts stehende blaue Spieler versucht zeitgleich zu starten und den Angreifer am durch dribbeln des Hütchenvierecks zu hindern. Hat der Angreifer erfolgreich das Viereck durchquert, darf er ohne Gegnerdruck zum Torabschluss kommen.

Hinweis:

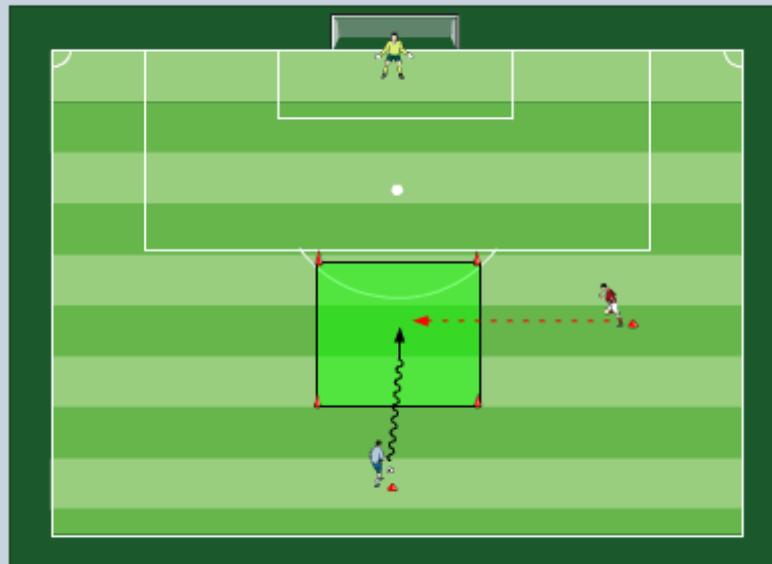
- Der Angreifer versucht sein Sprinttempo auszunutzen.
- Der Defensivspieler versucht den Angreifer so früh wie möglich zu attackieren, sodass dieser kein Tempo aufbauen kann und wenn möglich zwischen sich und ihn seinen Körper mit der Schulter nach vorne zu platzieren.

Hütchenabstände

Hütchenviereck 16er: 10 Meter
Außenstehende Hütchen: 5 Meter zum Viereck

Feldgröße

Doppelter 16er



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Zweikampfschulung

Detail-Zweck

- Körpertäuschung
- Spritzigkeit
- Schnelligkeit u.a. mit Richtungswechsel
- Handlungsschnelligkeit
- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit

Trainingssschwerpunkt

- Dribbling
- Finten/Tricks
- Explosivität
- 1:1
- Torschuss

Altersstufe

- 9 Jahre bis Senioren

Trainingsform

- Gruppentraining
- Mannschaftstraining
- Partnerübung

Intention

- Defensivverhalten
- Offensivverhalten

Spieleranzahl

- 4 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Raumverhalten

- Doppelter Strafraum

Dosierung

- 10-30 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft
- Training zur Verbesserung der Schnelligkeit

Trainingsinhalt

Organisation:

Auf 16 Meter-Höhe wird jeweils links und rechts ein Starthütchen und ein Hütchentor aufgebaut. Auf beiden Kopfseiten des Feldes wird ein Tor aufgebaut, in welches je ein Torwart geht. 2 Feldspieler begeben sich gemäß der Grafik auf das Spielfeld und positionieren sich vor dem Hütchentor.

Durchführung:

Der blaue Spieler dribbelt mit dem Ball durch das Hütchentor, schießt auf das Tor und sprintet in Richtung gegenüberliegendes Hütchentor um den roten Spieler am Torabschluss zu hindern. Dieser startet sein Tempodribbling in dem Moment, in dem der blaue Spieler in seine Richtung läuft.

Hinweis:

- Der Angreifer versucht sein Sprinttempo auszunutzen oder eine Finte anzuwenden.
- Der Defensivspieler versucht den Angreifer so früh wie möglich zu attackieren, sodass dieser kein Tempo aufbauen kann und wenn möglich zwischen sich und ihn seinen Körper mit der Schulter nach vorne zu platzieren.
- Der Abwehrspieler versucht den Angreifer einzuholen, oder den Passweg zuzustellen oder ihn zur Seite abzudrängen.

Hütchenabstände

3 Meter

Feldgröße

Doppelter 16er



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Zweikampfschulung

Detail-Zweck

- Direktpassspiel
- Kombination Balltechnik mit Bewegung
- Körpertäuschung
- Handlungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit

Trainingssschwerpunkt

- Passspiel
- Finten/Tricks
- Stellungsspiel
- Spieleröffnung
- Explosivität
- 1:1

Altersstufe

- U13 bis Senioren

Spielstärke

- Fortgeschritten

Trainingsform

- Gruppentraining

Intention

- Defensivverhalten
- Offensivverhalten

Spieleranzahl

- 6 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Raumverhalten

- Halber Platz

Dosierung

- 10-25 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft
- Training zur Verbesserung der Schnelligkeit

Trainingsinhalt

Organisation:

Es wird auf der Grundlinie ein Tor aufgebaut, in welches ein Torhüter geht. Drei Offensivspieler und zwei Defensivspieler gehen in Formation. Der zentrale Angreifer hat den Ball.

Durchführung:

Der zentrale blaue Spieler passt in den Laufweg des Linksaußen. Dieser passt weiter zum Rechtsaußen, welcher ein Tor zu erzielen darf oder den Ball zu einem seiner Mitspieler weiter passen. Die beiden roten Defensivspieler versuchen die Überzahlmannschaft daran zu hindern.

Alternative:

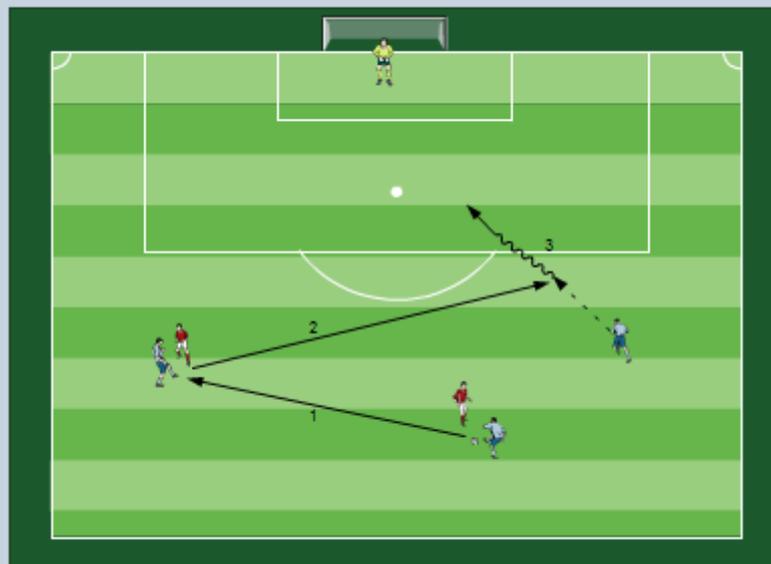
Der zentrale Angreifer darf den Abwehrspieler auch umdribbeln.

Hinweis:

- Die Überzahlmannschaft muss den Angriff schnell vortragen und die Spielfeldbreite ausnutzen. Der Pass zum Mitspieler darf nicht zu spät kommen.
- Die Defensivspieler versuchen die Passwege zuzustellen und in den Zweikampf zu kommen.
- Bei der Ausholbewegung des Passspielers startet der Offensivspieler.
- Der Defensivspieler versucht den Angreifer so früh wie möglich zu attackieren, sodass dieser kein Tempo aufbauen kann und wenn möglich zwischen sich und ihn seinen Körper mit der Schulter nach vorne zu platzieren.

Feldgröße

Halbes Spielfeld



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Einstimmen
- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Spielformen

Detail-Zweck

- Doppelpass
- Passspiel über mehrere Stationen
- Passspiel im Dreieck
- Schnelligkeit u.a. mit Richtungswechsel
- Handlungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit

Trainingschwerpunkt

- Ballkontrolle
- Spielformen mit taktischer Vorgabe

Altersstufe

- 15 Jahre bis Senioren

Trainingsform

- Mannschaftstraining

Intention

- Mannschftsverbund
- Willensschulung
- Verbesserung der individuellen Qualität

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 5-15 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnellkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Es werden zwei 10er Teams + je Team ein Torhüter gebildet die sich gemäß der Grafik verteilen. Gespielt wird über den ganzen Platz.

Durchführung:

Die beiden Teams spielen gegeneinander. Die Torhüter spielen mit. Es dürfen keine Tore erzielt werden.

Zu Beginn sind im Wechsel immer 1 und dann 2 Ballkontakte erlaubt (1-2-1-2-1-2 usw.) Später freies Spiel.

Ziel ist es, möglichst lange in Ballbesitz zu bleiben.

Hinweis:

- Es müssen immer wieder Dreiecke gebildet werden, um Anspielstationen zu bieten.
- Dass Passspiel wechselt zwischen vielen kurzen Pässen und langen Pässen, um die Spielzone zu verlagern.
- Die Mannschaften sollen permanent in Bewegung sein. Die Spieler versuchen sich ständig anzubieten und ihren Mitspielern als Anspielstation zur Verfügung zu stehen.
- Die Mannschaft ohne Ballbesitz versucht die Passwege und Räume geschickt zuzustellen und übt permanent Druck auf den ballbesitzenden Spieler und seine Nebenleute aus.
- Ein Festspielen in einem engen Raum soll vermieden werden. Daher sollen Seitenwechsel bzw. Pässe in die Tiefe regelmäßig gespielt werden.
- Die Anspielstationen sollen versuchen eine offene Spielhaltung einnehmen, sodass Sie immer die nächste Anspielstation im Auge haben können.
- Diese Spielform erfordert ein enormes Laufpensum und Spielverständnis und ist geprägt von einer ständigen Kommunikation. Außerdem schult sie das Kurzpassspiel, spielen auf engen Räumen und schnelle Seitenwechsel.
- Die ballbesitzende Mannschaft sollte die Außenseiten, das Zentrum und die Halbpositionen besetzt haben.

Feldgröße

Ganzes Spielfeld



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Einstimmen
- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Spielformen
- Taktiktraining
- Entwicklung der Spielintelligenz/Kreativität

Detail-Zweck

- Direktpassspiel
- Handlungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit
- Bewegungsschnelligkeit ohne Ball

Trainingschwerpunkt

- Spielformen mit taktischer Vorgabe
- Stellungsspiel

Altersstufe

- 10 Jahre bis Senioren

Trainingsform

- Gruppentraining

Intention

- Defensivverhalten
- Offensivverhalten
- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 12 Spieler

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-15 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Aufbau eines Hütchenvierecks. Es werden zwei Mannschaften a 6 Spieler gebildet und positionieren sich gemäß der Grafik.

Durchführung:

Von beiden Mannschaften gehen 4 Spieler in das Feld. Die beiden anderen Spieler der Teams stellen sich je an eine Seite des Vierecks. Die beiden Vierermannschaften spielen gegeneinander. Ziel ist es, den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten. Beide Teams können in Ballbesitz ihre Außenspieler anspielen. Die Spieler im Feld haben freies Spiel oder 2 Kontakte, die Außenspieler einen Kontakt.

Variante:

Nach Anspiel auf den Außenspieler wird die Position gewechselt. Der Außenspieler spielt im Feld mit und der vorherige Feldspieler wird zum Außenspieler.

Hinweis:

- Es müssen immer wieder Dreiecke gebildet werden, um Anspielstationen zu bieten.
- Dass Passspiel wechselt zwischen vielen kurzen Pässen und gelegentlichen langen Pässen, um die Spielzonen zu verlagern.
- Beide Mannschaften sollen permanent in Bewegung sein. Die Spieler versuchen sich ständig anzubieten und ihren Mitspielern als Anspielstation zur Verfügung zu stehen.
- Die Mannschaft ohne Ballbesitz versucht die Passwege und Räume geschickt zuzustellen und übt permanent Druck auf den ballbesitzenden Spieler und seine Nebenleute aus.
- Ein Festspielen in einem engen Raum kann durch das miteinbeziehen der Überzahlspieler an den Seitenauslinien vermieden werden.
- Diese Spielform erfordert ein enormes Laufpensum und Spielverständnis und ist geprägt von einer ständigen Kommunikation und Wechselspiel mit den Spielern an der Seitenauslinie.

Hütchenabstände

25 Meter

Feldgröße

25 x 25 Meter



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Einstimmen
- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Spielformen
- Taktiktraining
- Entwicklung der Spielintelligenz/Kreativität

Detail-Zweck

- Passspiel über mehrere Stationen
- Ballkontrolle
- Handlungsschnelligkeit
- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit

Trainingschwerpunkt

- Spielformen mit taktischer Vorgabe
- Stellungsspiel

Altersstufe

- 13 Jahre bis Senioren

Spielstärke

- Fortgeschritten

Trainingsform

- Mannschaftstraining

Intention

- Defensivverhalten
- Offensivverhalten
- Verbesserung der individuellen Qualität

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 15-25 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnellkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Aufbau eines Hütchenvierecks mit je 3 Hütchentoren auf den zwei sich gegenüberliegenden Grundlinien des Vierecks. Es werden 2 Teams je 7 Spieler gebildet.

Durchführung:

Die beiden Teams spielen gegeneinander. Jedes Team verteidigt 3 Tore auf einer der beiden Seiten und versucht selbst, den Ball in eins der 3 gegnerischen Tore zu schießen.

Varianten:

Freies Spiel
2 Kontakte
1 Kontakt

Hinweis:

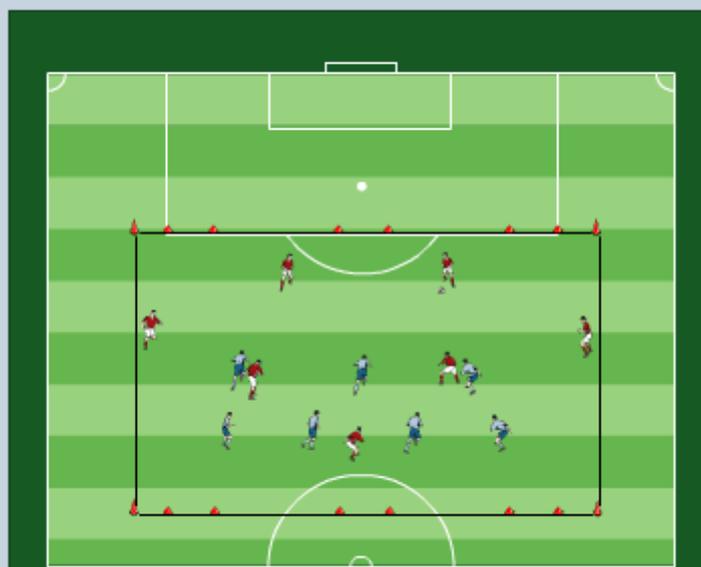
- Der Fokus dieser Spielform liegt zum einen auf dem Einstudieren der Laufwege im Defensivverbund mit den Anschlussaktionen 'schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff' bzw. Ballkontrolle nach Ballgewinn. Zum anderen wird bei der ballbesitzenden Mannschaft das Freilaufspiel mit dem Ziel ein Tor zu erzielen einstudiert.
- Ziel für die Abwehrspieler ist es, entweder in Ballbesitz zu kommen oder den ballbesitzenden Angreifer in den torungefährlichen Raum zur Seite abzudrängen und ihm durch Doppeln oder Einrücken den Passweg zum Tor hin/zum Mitspieler hin, zu verstellen. Der Mittelfeldspieler versucht zu Doppeln oder den Passweg zuzustellen.
- Es müssen immer wieder Dreiecke gebildet werden, um Anspielstationen zu bieten.
- Die Mannschaften sollen permanent in Bewegung sein. Die Spieler versuchen sich ständig anzubieten und ihren Mitspielern als Anspielstation zur Verfügung zu stehen.
- Ein Festspielen in einem engen Raum soll vermieden werden. Daher sollen Seitenwechsel bzw. Pässe in die Tiefe regelmäßig gespielt werden.
- Diese Spielform erfordert ein enormes Laufpensum und Spielverständnis und ist geprägt von einer ständigen Kommunikation.

Hütchenabstände

In der Länge: 30 Meter
In der Breite: 40 Meter
Hütchentore: 2-3 Meter
Torabstände zum Eckhütchen/nächsten Tor:
7-8 Meter

Feldgröße

40 x 30
Meter



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Entwicklung der Spielintelligenz/Kreativität

Detail-Zweck

- Doppelpass
- Ballmitnahme
- Schnelligkeit u.a. mit Richtungswechsel
- Handlungsschnelligkeit
- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit

Trainingssschwerpunkt

- Passspiel
- Dribbling
- Finten/Tricks
- Zweikampfschulung
- Stellungsspiel
- Explosivität

Altersstufe

- 9 Jahre bis Senioren

Spielstärke

- Fortgeschritten

Trainingsform

- Gruppentraining
- Mannschaftstraining

Intention

- Defensivverhalten
- Offensivverhalten
- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 10 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 20-30 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnellkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Aufbau eines Spielfelds mit zwei Toren. In jedes Tor geht ein Torhüter. Die Mittellinie wird mit zwei Hütchen markiert. Die Spieler begeben sich gemäß der Zeichnung in das Spielfeld.

Durchführung:

Es darf in jeder der beiden Spielhälften ohne Begrenzung der Ballkontaktzahl 2 gegen 2 gespielt werden. Prinzipiell dürfen die vier Spieler, welche einer Spielzone zugeordnet sind nicht die Mittellinie überqueren. Bei Angriffseröffnung kann sich aber ein Abwehrspieler in die andere Spielhälfte mit einschalten. Es entsteht dann ein Überzahlspiel 3 gegen 2. Allerdings nur wenn er den Ball aus der eigenen Hälfte in die gegnerische Hälfte passt oder er die Mittellinie überdribbelt. Die Torhüter eröffnen immer das Spiel. Somit sind in jeder Zone jeweils 2 Angreifer und 2 Abwehrspieler. Es wird 4 gegen 4 gespielt woraus ein 3 gegen 2 oder 2 gegen 2 in den Zonen entsteht.

Hinweis:

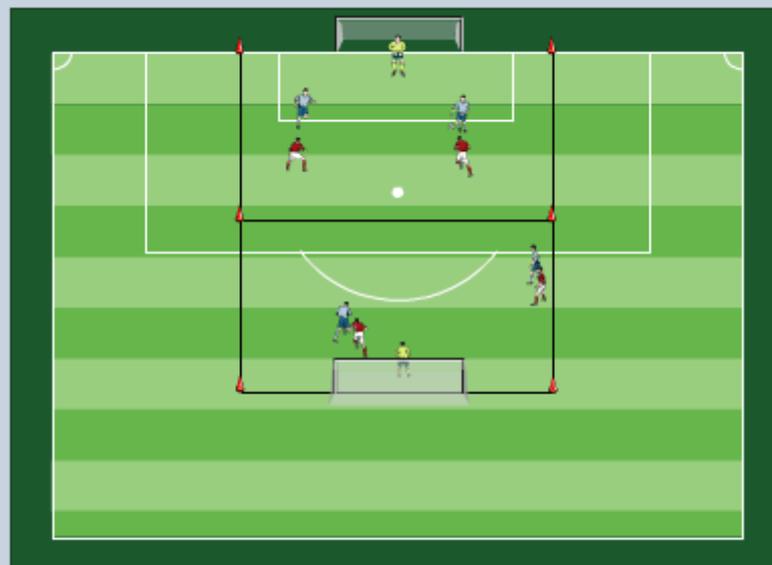
- Die Torhüter müssen nach Abschluß des gegnerischen Angriffes sofort das Spiel einleiten.
- Die Angreifer werdennach Ballverlust Abwehrspieler und attackieren die beiden gegnerischen Spieler.
- Die ballbesitzende Mannschaft sollte schnellstmöglich den Ball aus der Defensivzone nach vorne befördern.
- Die beiden Angreifer sollen versetzt stehen. Einer tief Nähe des Torhüters und der andere Richtung Mittellinie um Anspielstationen zu bieten.
- Es entsteht ein ständiges Wechselspiel von Angriff und Abwehr.
- Nach 2 Minuten wechseln die Mannschaften.

Hütchenabstände

In der Breite: 20 Meter
In der Länge: 12,5 Meter

Feldgröße

25x20 Meter



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Einstimmen

Trainingszweck

- Koordinations- und Schnelligkeitstraining
- Aktivierung/Erwärmung

Detail-Zweck

- Handlungsschnelligkeit
- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit
- Bewegungsschnelligkeit ohne Ball

Trainingschwerpunkt

- Passspiel
- Ballgeschicklichkeit
- Koordination
- Schnelligkeit

Altersstufe

- Beliebig

Spielstärke

- Beliebig

Trainingsform

- Gruppentraining
- Mannschaftstraining
- Partnerübung

Intention

- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 2 - 6 Spieler
- 6 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Frei im Raum
- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-25 min

Trainingsinhalt

Organisation:

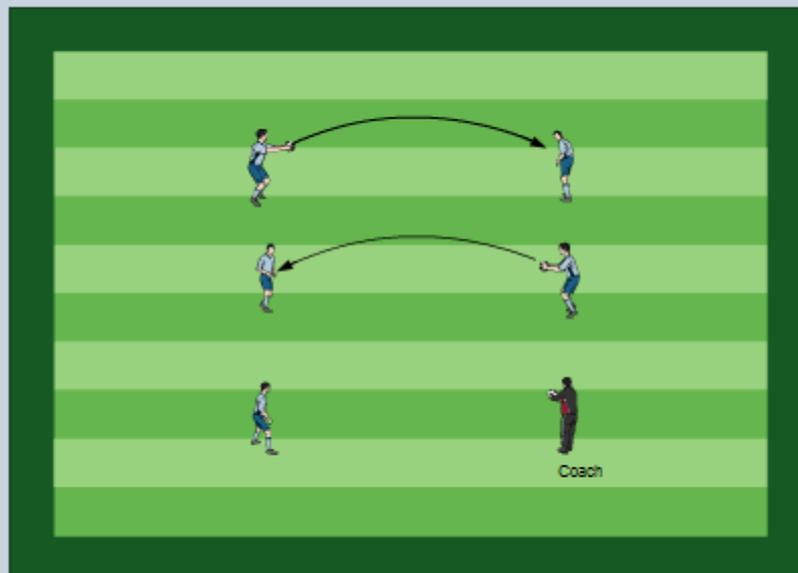
2 Spieler stehen sich im Abstand von 6m bis 10m gegenüber.

Durchführung:

1. Die Spieler werfen sich gleichzeitig den Ball zu. Tipp: Einer wirft den Ball von unten und einer von oben oder beide den Ball von der Seite (einer links einer rechts).
2. Ball zuwerfen, vor dem Fangen einmal in die Hände klatschen.
3. Ball zuwerfen, einmal in die Hände klatschen und anschließend mit der rechten Hand den rechten Oberschenkel berühren, Fangen.
4. Ball zuwerfen, einmal in die Hände klatschen, anschließend mit der rechten Hand den rechten Oberschenkel berühren und dann mit der linken Hand den linken Oberschenkel berühren, Fangen.
5. Ball zuwerfen, einmal in die Hände klatschen, anschließend mit der rechten Hand den rechten Oberschenkel berühren und dann mit der linken Hand den linken Oberschenkel berühren und einmal in die Hände klatschen, Fangen.
6. Ball zuwerfen, dann eine ganze Drehung machen und den Ball fangen.
7. Ein Spieler hat den Ball am Fuß, der andere Spieler in der Hand. Der Spieler mit dem Ball in der Hand wirft ihn hoch und fängt ihn wieder. Während der Ball in der Luft ist, spielt ihm der andere Spieler den Ball mit dem Fuß zu, den er bevor er den Ball fängt wieder zurückpassen muss. Tipp: Nicht dem hochgeworfenem Ball hinterher schauen, sondern auf den zugepassten Ball achten, den zurück passen und dann erst wieder auf den hochgeworfenen Ball schauen.

Hinweis:

- Es wird das koordinative Zusammenspiel von Körper und Ball geschult.
- Der Blick folgt dem Ball.
- Den Ball rechtzeitig Fangen.
- Miteinander reden und die Abläufe aufeinander abstimmen.



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Angriffsvarianten/Spielzüge
- Entwicklung der Spielintelligenz/Kreativität

Detail-Zweck

- Handlungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit
- Bewegungsschnelligkeit ohne Ball
- Aktionsschnelligkeit mit Ball

Trainingschwerpunkt

- Spielformen mit taktischer Vorgabe

Altersstufe

- 13 Jahre bis Senioren

Spielstärke

- Fortgeschritten
- Profi

Trainingsform

- Mannschaftstraining

Intention

- Offensivverhalten
- Mannschaftsverbund
- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 13 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Halber Platz

Dosierung

- 10-20 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Auf der Kopfseite des Feldes wird ein Tor aufgestellt, in welches ein Torwart geht. 8 Feldspieler werden gemäß der Grafik auf dem Spielfeld positioniert. Auf die linke/rechte Außenbahn gehen jeweils zwei Spieler in 10-15 Meter Abstand zueinander. Die beiden Stürmer nehmen ihre Position in 10 Meter Entfernung zueinander, auf Höhe der Strafraumgrenze ein. Die restlichen Spieler stellen sich paarweise links und rechts hinter den Spielern B und C an. Die Bälle sind im Mittelkreis.

Durchführung:

Spieler C beginnt mit einem halbdiaagonalen Pass auf Spieler A (1), der den Ball zu B weiterpasst (2). B passt nun den Ball auf den rechten Stürmer J weiter (3), dem nun sechs Passoptionen zur Verfügung stehen:

- 4a) er spielt in die Gasse zu I
- 4b) er spielt auf die linke Seite zu E
- 4c) er lässt auf B prallen
- 4d) er lässt zurück prallen zu C
- 4e) er passt kurz in den Lauf von H
- 4f) er passt auf die rechte Seite zu D

Anschlussaktionen:

4a + 4e: I und H kommen zum Abschluss.

4b + 4f: E und D bringen eine Flanke in den Strafraum. I und J kreuzen und besetzen die Positionen am linken und rechten Pfosten, B und C laufen in den zentralen Rückraum vor dem Strafraum und H und D besetzen den rechten Rückraum.

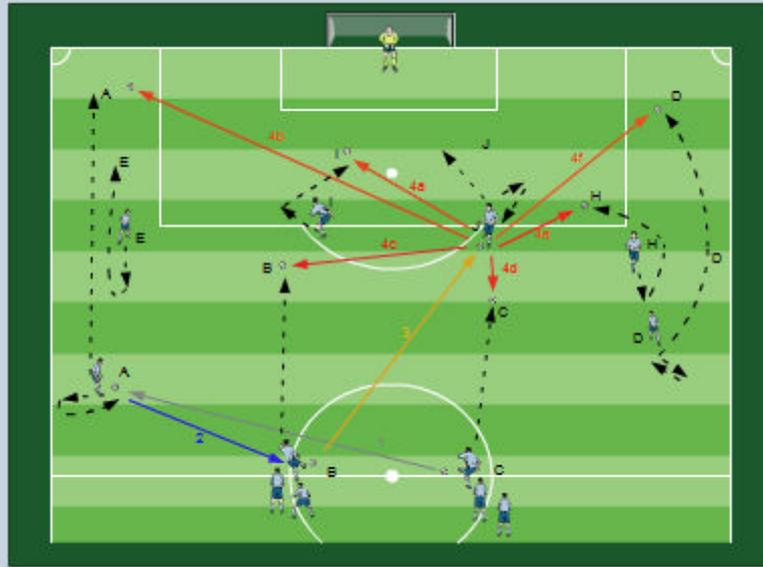
4c + 4d: C und B kommen direkt zum Abschluss oder legen den Ball diagonal in den Lauf von E oder D ab, die Flanken in den Strafraum bringen.

Hinweis:

- Darauf achten, dass die einstudierten Bewegungsmuster zu einer schnellen, flüssigen Gesamtbewegung führen.
- Immer wieder Genauigkeit und Tempo einfordern (die langsame Ausführung führt dauerhaft nicht zum spielgemäßen Erfolg).
- Spieler sollen lernen (ähnlich wie im Spiel) zu beobachten und das Beobachtete anwenden zu können.
- Der Blick soll regelmäßig vom Ball gelöst werden (wechselnder Blick Richtung Ball und nach vorne).
- Die diagonalen Bälle sollen als Innenseitstoß gespielt werden und benötigen Schärfe und Präzision.
- Spieler J hat eine Vielzahl an Spielmöglichkeiten.
- Diese Angriffsvariante schult enorm die Kreativität.

Feldgröße

Halbes Spielfeld



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Balltechniken

Detail-Zweck

- Innenseitstoß
- Vollspann
- Außenspann
- Innenseite
- Ballmitnahme
- Kombination
Balltechnik mit
Bewegung

Trainingssschwerpunkt

- Torschuss

Altersstufe

- Beliebig

Spielstärke

- Beliebig

Trainingsform

- Gruppentraining

Intention

- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 4 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-15 min

Physis

- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Aufbau eines Tores, eines Orientierungshütchens und eines Starthütchens. Die Spieler stellen sich an dem Starthütchen auf. Die Bälle sind bei den Spielern.

Durchführung:

Der Spieler dribbelt mit dem Ball Richtung Tor. Auf Höhe des Orientierungshütchens schießt er aus dem Lauf auf das Tor. Sobald er am Hütchen angekommen ist, dribbelt der nächste Spieler los usw.

Hinweis:

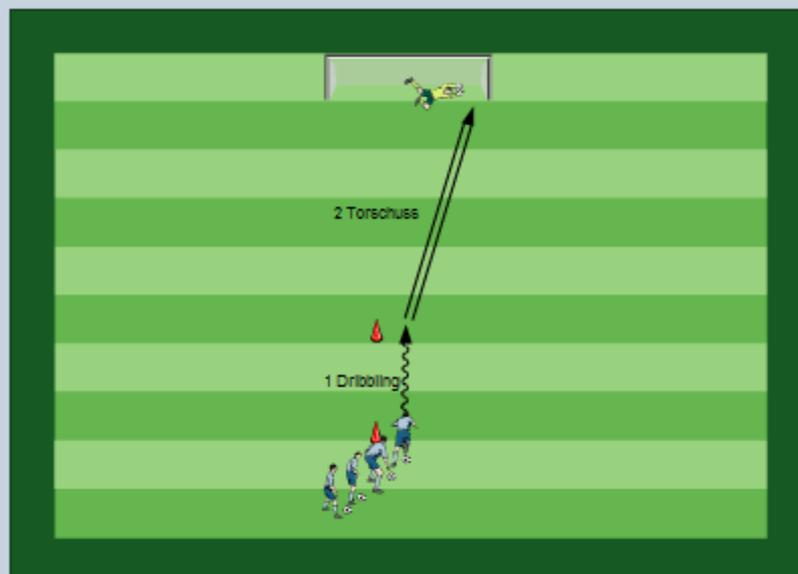
- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird. Dazu kann man von einem Hütchen nur mit links, vom anderen nur mit rechts schießen lassen.
- Auf richtige Körperhaltung beim Schuss achten: Oberkörper über dem Ball; Standbein ca. 30- 40 cm seitlich zum Ball versetzt, Fuß zeigt in Schussrichtung; Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beines mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.
- Beim Dribbling gilt es, folgende Merkmale zu beachten:
- Den Blick regelmäßig vom Ball lösen (wechselnder Blick Richtung Ball und nach vorne).
- Tempo hochhalten.
- Möglichst viele Ballkontakte.
- Enge Ballführung (Ball sollte den Fuß nicht weiter als 50 cm verlassen).

Hütchenabstände

Tor - Orientierungshütchen: 8 - 18 Meter
Orientierungshütchen - Starthütchen: 5 - 7 Meter

Feldgröße

10 x 25 Meter



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Einstimmen

Trainingszweck

- Koordinations- und Schnelligkeitstraining
- Aktivierung/Erwärmung

Detail-Zweck

- Vollspann
- Innenseite
- Ballmitnahme
- Spritzigkeit
- Schnelligkeit u.a. mit Richtungswechsel
- Handlungsschnelligkeit

Trainingschwerpunkt

- Ballgeschicklichkeit
- Koordination
- Schnelligkeit
- Explosivität

Altersstufe

- 10 Jahre bis Senioren

Spielstärke

- Fortgeschritten

Trainingsform

- Einzeltraining
- Gruppentraining
- Mannschaftstraining

Intention

- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 1 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Raumverhalten

- Frei im Raum
- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 1 min

Physis

- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnellkraft
- Schnelligkeit

Trainingsinhalt

Organisation:

Die Spieleranzahl ist beliebig. Zwei Hütchen können beispielsweise den Start und das Ende markieren.

Durchführung:

Den Ball über den Kopf nach hinten schießen, drehen und den Ball dann mit einer Dropkickannahme mitnehmen und ein kurzes Dribbling machen.

Variante:

Eine beliebige andere Mitnahmetechnik anwenden (Fußinnenseite, Außenseite etc.).

Hinweis:

- Es wird das koordinative Zusammenspiel von Körper und Ball und die Bewegungsschnelligkeit geschult.
- Der Blick folgt dem Ball.
- Den Ball gerade hoch spielen und die Mitnahmetechnik anwenden, sobald der Ball den Boden berührt.



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Einstimmen

Trainingszweck

- Funspiele

Detail-Zweck

- Ballkontrolle
- Schnelligkeit u.a. mit Richtungswechsel
- Handlungsschnelligkeit
- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit

Trainingssschwerpunkt

- Ballgeschicklichkeit
- Koordination

Altersstufe

- Beliebig

Spielstärke

- Beliebig

Trainingsform

- Gruppentraining
- Mannschaftstraining

Intention

- Funtraining
- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 10 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10 min

Physis

- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnellkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Es wird ein Hütchenviereck aufgebaut in welches sich 10 Spieler begeben. 2 Spieler haben einen Ball und sind Werfer.

Durchführung:

2 Spieler bekommen einen Ball und müssen die anderen in einem abgegrenzten Feld abwerfen. Die Werfer sind die Jäger und die restlichen Spieler die Hasen. Wer getroffen ist muss das Spielfeld verlassen. Das Spiel ist beendet und die Jäger wechseln, wenn alle Hasen mit dem Ball getroffen worden sind.

Alternative:

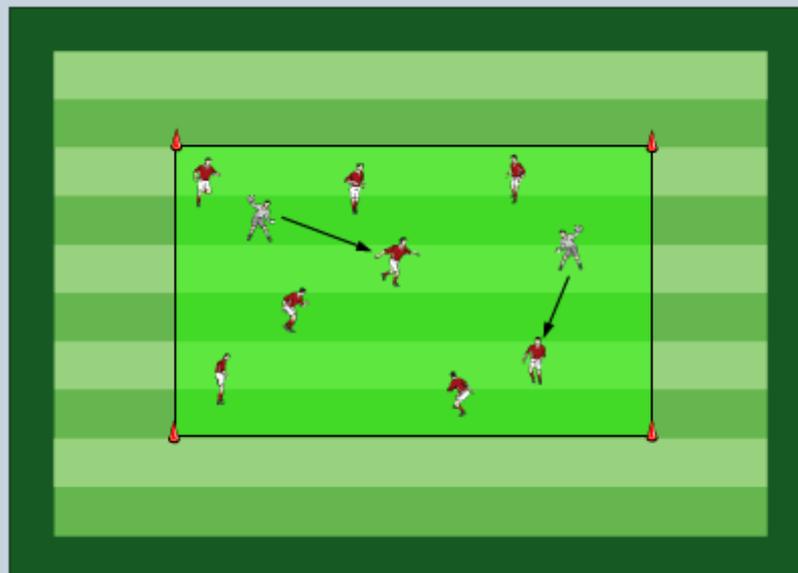
Wer vom Ball getroffen worden ist wird vom Hasen zum Jäger.

Hütchenabstände

In der Breite: 20 Meter
In der Länge: 16 Meter

Feldgröße

20 x 16 Meter



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Spielformen
- Entwicklung der Spielintelligenz/Kreativität

Detail-Zweck

- Passspiel über mehrere Stationen
- Ballkontrolle
- Handlungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit
- Aktionsschnelligkeit mit Ball

Trainingssschwerpunkt

- Spielformen mit taktischer Vorgabe

Altersstufe

- U 12 (D-Junioren)
- U 13 (D-Junioren)
- 13 – 14 Jahre
- 15 Jahre bis Senioren

Spielstärke

- Beliebig

Trainingsform

- Mannschaftstraining

Intention

- Defensivverhalten
- Offensivverhalten
- Verbesserung der individuellen Qualität

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Doppelter Strafraum

Dosierung

- 30-45 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Mit Hütchen wird ein Spielfeld mit 2 Toren gemäß der Zeichnung abgesteckt. 2 Hütchen markieren die Mittellinie. Es werden 2 Teams (blau und rot) zu je 8 Spieler gebildet. In den Toren ist je ein Torwart.

Durchführung:

Es wird 4 gegen 4 mit Anspieler auf den Außen und hinter dem Tor gespielt. Jedes 4er Team hat in der Offensive 4 zusätzliche Anspielstationen (2 auf den Außenbahnen, 2 hinter dem Tor). Die Außenspieler haben lediglich einen Kontakt, die Spieler in der Mitte freies Spiel. Ziel ist es, Tore zu erzielen. Tore zählen nur, wenn alle Spieler der eigenen Mannschaft beim Torerfolg über die Mittellinie aufgerückt sind (sich in der gegnerischen Spielhälfte befinden). Tore zählen doppelt, wenn das gegnerische Team zum Zeitpunkt des Torerfolges nicht komplett zum Verteidigen in der eigenen Hälfte ist.

Variante: Tore zählen ebenfalls doppelt, wenn der Pass zum Torerfolg von einem Außenspieler erfolgte.

Hinweis:

- Diese Spielform erfordert ein enormes Laufpensum und Spielverständnis und ist geprägt von einer ständigen Kommunikation und einem Wechselspiel zwischen beiden Spielhälften.
- Die Mannschaften sollen permanent in Bewegung sein. Die Spieler versuchen sich ständig anzubieten und ihren Mitspielern als Anspielstation zur Verfügung zu stehen.
- Es sollen regelmäßig Dreiecke gebildet werden und der Torhüter bzw. die Außenbahnspieler als Anspieler genutzt werden.
- Diese Spielform schult das Kurzpassspiel, spielen auf engen Räumen, Zweikampfverhalten und schnelle Seitenwechsel sowie Tempogegenstöße.
- Nach 2-3 Minuten sollten die 4er-Teams wechseln, da dieses Spiel körperlich sehr intensiv ist.
- Durch die Bildung von 4 Teams entsteht ein Turnier- bzw. Wettkampfcharakter.

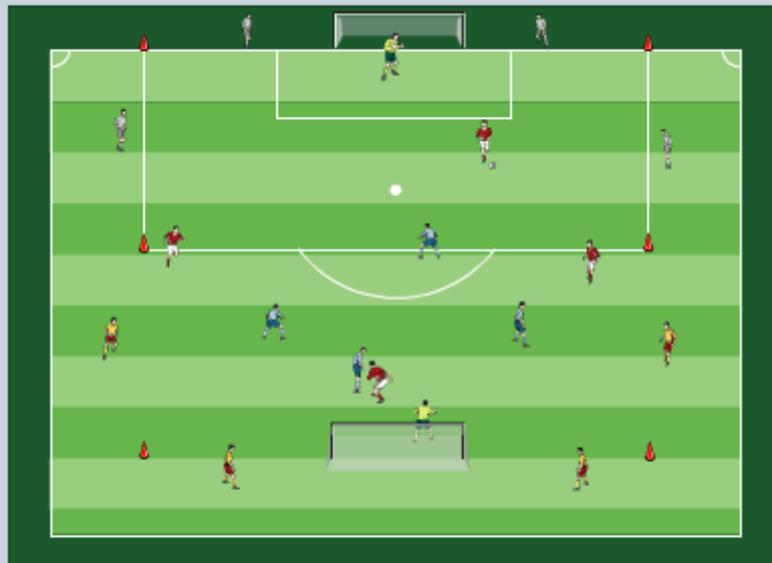
Hütchenabstände

In der Länge: Von der Tor-/Mittellinie 16 Meter

In der Breite: 28 Meter

Feldgröße

Doppelter 16er



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt
- Schluss

Trainingszweck

- Spielformen

Detail-Zweck

- Direktpassspiel
- Doppelpass
- Passspiel über mehrere Stationen
- Passspiel in verschiedenen Formationen
- Kurze Pässe
- Lange Pässe

Trainingssschwerpunkt

- Passspiel
- Ballkontrolle
- Zweikampfschulung
- Spielformen mit taktischer Vorgabe
- Stellungsspiel
- Spieleröffnung

Altersstufe

- Beliebig

Spielstärke

- Beliebig

Trainingsform

- Mannschaftstraining

Intention

- Defensivverhalten
- Offensivverhalten
- Torwartverhalten
- Mannschaftsverbund
- Funtraining
- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 10 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Trainingsinhalt

Organisation:

Mit Hütchen wird ein Spielfeld mit 2 Toren gemäß der Zeichnung abgesteckt. 2 Hütchen markieren die Mittellinie. Es werden 2 Teams (blau und rot) gebildet. In den Toren ist je ein Torwart.

Durchführung:

Es wird ein Spiel mit zwei Teams gemacht. Die Mannschaftsgröße kann zwischen 4 - 8 Feldspieler variieren. Die Spieler bekommen vom Trainer eine Spielvorgabe. Ziel ist es, Tore zu erzielen.

Varianten:

- Spiel ohne Vorgaben (unbegrenzte Ballkontaktzahl und Spielpositionierung)
- Tore zählen nur, wenn alle Spieler der eigenen Mannschaft beim Torerfolg über die Mittellinie aufgerückt sind (sich in der gegnerischen Spielhälfte befinden).
- Tore zählen doppelt, wenn das gegnerische Team zum Zeitpunkt des Torerfolges nicht komplett zum Verteidigen in der eigenen Hälfte ist.
- Tore zählen ebenfalls doppelt, wenn der Pass zum Torerfolg von einem Außenspieler erfolgte.
- 4 gegen 4 bis 8 gegen 8 + Torhüter.
- Begrenzung der Ballkontaktzahl (Kontakt, 2 kontakte oder nur 3 Kontakte erlaubt).
- Tore direkt, volley oder durch Finte erzielt zählen doppelt.

Hinweis:

- Diese Spielform kann einfach nur als Abschlussspiel ohne Vorgaben dienen bzw. als Funspiel.
- Diese Spielform erfordert je nach Spieleranzahl und Vorgabe ein enormes Laufpensum und Spielverständnis und ist geprägt von einer ständigen Kommunikation und einem Wechselspiel zwischen beiden Spielhälften.
- Die Mannschaften sollen bei Kontaktbeschränkungsspielen permanent in Bewegung sein. Die Spieler versuchen sich ständig anzubieten und ihren Mitspielern als Anspielstation zur Verfügung zu stehen.
- Es sollen regelmäßig Dreiecke gebildet werden und der Torhüter bzw. die Außenbahnspieler als Anspieler genutzt werden.
- Diese Spielform schult das Kurzpassspiel, spielen auf engen Räumen, Zweikampferhalten und schnelle Seitenwechsel sowie Tempogegenstöße.
- Je nach Schwierigkeitsgrad sollte nach 2-4 Minuten eine Pause von 2-3 Minuten erfolgen (z.B. 4 gegen 4 mit einem Kontakt, wobei die Defensivmannschaft Pressing spielen muss). Dieses Spiel ist körperlich sehr intensiv.
- Bei Bildung von 3 oder 4 Teams entsteht ein Turnier- bzw. Wettkampfcharakter.
- Es können auch Kleinfeldtore (5x2 Meter) anstatt der großen Tore verwendet werden.

Hütchenabstände

Bis 5 gegen 5:
In der Länge: 12,5 Meter
In der Breite: 15 Meter

Ab 6 gegen 6:
In der Länge: 15 Meter
In der Breite: 12,5 Meter

Feldgröße

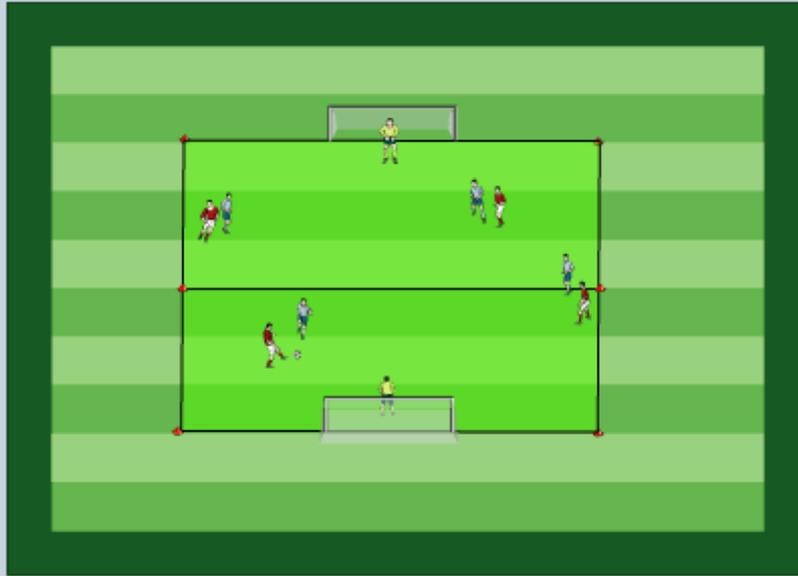
Bis 5 gegen 5: 25 x 15 Meter
Ab 6 gegen 6: 30 x 25 Meter

Dosierung

- 20-40 min

Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft
- Schnelligkeit



Trainingsaspekte

Trainingsinhalt

Organisation:

1. Trainingseinheit

Übung 1: 15 Minuten - Balltechniken im Rechteck

Übung 2: 15 Minuten - Hindernissüberwindendes Passspiel

Übung 3: 15 Minuten - Gegnerüberwindendes Passspiel

Übung 4: 30 Minuten - Universelle Spielformen

Jede Trainingseinheit hat eine Dauer von 60 - 90 Minuten! Nach jeder Übungs-/Spielform soll eine Erholungs-/Trinkpause von 2 Minuten eingelegt werden. Die Übungsdauer kann dem verfügbaren Zeitfenster individuell angepasst werden.

Trainingsaspekte

Trainingsinhalt

Organisation:

1. Trainingseinheit

Übung 1: 25 Minuten - Techniktraining zum Erwärmen

Übung 2: 15 Minuten - Ballgeschicklichkeit kombiniert mit Übersteiger

Übung 3: 40 Minuten - Alternative Spielform

Jede Trainingseinheit hat eine Dauer von 60 - 90 Minuten! Nach jeder Übungs-/Spielform soll eine Erholungs-/Trinkpause von 2 Minuten eingelegt werden. Die Übungsdauer kann dem verfügbaren Zeitfenster individuell angepasst werden.

Trainingsaspekte

Trainingsinhalt

Organisation:

2. Trainingseinheit

Übung 1: 15 Minuten - Doppelpässe durch die Hütchentore

Übung 2: 20 Minuten - Torschuss auf zwei Tore mit fußballspezifischen Handlungskombinationen

Übung 3: 15 Minuten - 1 gegen 1 nach Nummernzuruf

Übung 4: 25 Minuten - 2 gegen 3 in Zweikampfzone

Jede Trainingseinheit hat eine Dauer von 60 - 90 Minuten! Nach jeder Übungs-/Spielform soll eine Erholungs-/Trinkpause von 2 Minuten eingelegt werden. Die Übungsdauer kann dem verfügbaren Zeitfenster individuell angepasst werden.

Trainingsaspekte

Trainingsinhalt

Organisation:

1. Trainingseinheit

Übung 1: 25 Minuten - Techniktraining zum Warmmachen

Übung 2: 25 Minuten - Skipping-Parcour

Übung 3: 40 Minuten - 2 gegen 2 + 1, bedeutet 3-2 im Wechsel

Jede Trainingseinheit hat eine Dauer von 60 - 90 Minuten! Nach jeder Übungs-/Spielform soll eine Erholungs-/Trinkpause von 2 Minuten eingelegt werden. Die Übungsdauer kann dem verfügbaren Zeitfenster individuell angepasst werden.

Trainingsaspekte

Trainingsinhalt

Organisation:

1. Trainingseinheit

Übung 1: 25 Minuten - Ballführungstechniken und Finten - Ballübergabe bzw. Übernahme

Übung 2: 15 Minuten - Laufkombinationen mit kurzem Sprint

Übung 3: 15 Minuten - Dribbling, Finte mit Torschuss

Übung 4: 30 Minuten - 4 gegen 4 + zwei Anspieler

Jede Trainingseinheit hat eine Dauer von 60 - 90 Minuten! Nach jeder Übungs-/Spielform soll eine Erholungs-/Trinkpause von 2 Minuten eingelegt werden. Die Übungsdauer kann dem verfügbaren Zeitfenster individuell angepasst werden.

Trainingsaspekte**Trainingsinhalt****Organisation:**

3. Trainingseinheit

Übung 1: 15 Minuten - Kopfballzweikampf 1 gegen 1 mit zwei Einwerfern + Torhüter

Übung 2: 10 Minuten - Beidbeinsprünge mit Drehung

Übung 3: 15 Minuten - Spielzug Außenbahn III

Übung 4: 15 Minuten - 1 gegen 1 in Zweikampfzone

Übung 5: 30 Minuten - 10 gegen 10 + Torhüter in drei Zonen - Stufe 1

Jede Trainingseinheit hat eine Dauer von 60 - 90 Minuten! Nach jeder Übungs-/Spielform soll eine Erholungs-/Trinkpause von 2 Minuten eingelegt werden. Die Übungsdauer kann dem verfügbaren Zeitfenster individuell angepasst werden.

Trainingsaspekte

Trainingsinhalt

Organisation:

1. Trainingseinheit

Übung 1: 25 Minuten - Handball-/Kopfballspiel

Übung 2: 15 Minuten - Passspiel mit Hinterlaufen II

Übung 3: 20 Minuten - 1 gegen 1 durch seitliche Spieleröffnung mit dem Rücken zum Tor

Übung 4: 30 Minuten - 4 gegen 4 mit Anspielstationen

Jede Trainingseinheit hat eine Dauer von 60 - 90 Minuten! Nach jeder Übungs-/Spielform soll eine Erholungs-/Trinkpause von 2 Minuten eingelegt werden. Die Übungsdauer kann dem verfügbaren Zeitfenster individuell angepasst werden.

Trainingsaspekte

Trainingsinhalt

Organisation:

1. Trainingseinheit

Übung 1: 15 Minuten - Passspiel mit verschiedenen Pass- und Laufwegen Variante I

Übung 2: 15 Minuten - Passspiel in der Doppelraute mit Torabschluss

Übung 3: 15 Minuten - Stern mit 3 Stangen, Skippings + Doppelpass

Übung 4: 20 Minuten - Spielzug mit Optionen I

Übung 5: 15 Minuten - 3 + 1 gegen 2 + 2

Übung 6: 10 Minuten - 7 gegen 7 auf sechs Hütchentore

Jede Trainingseinheit hat eine Dauer von 60 - 90 Minuten! Nach jeder Übungs-/Spielform soll eine Erholungs-/Trinkpause von 2 Minuten eingelegt werden. Die Übungsdauer kann dem verfügbaren Zeitfenster individuell angepasst werden.

Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Aufwärmen
- Einstimmen

Trainingszweck

- Balltechniken

Detail-Zweck

- Vollspann
- Außenseite
- Innenseite
- Ballkontrolle
- Ballmitnahme
- Kombination
Balltechnik mit
Bewegung

Trainingssschwerpunkt

- Ballführungstechniken
- Ballgeschicklichkeit
- Ballhochnahme
- Jongliertechniken
- Finten/Tricks
- Koordination

Altersstufe

- Beliebig

Spielstärke

- Beliebig
- Anfänger
- Fortgeschritten
- Profi

Trainingsform

- Mannschaftstraining

Intention

- Einzeltraining
- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 6 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-30 min

Trainingsinhalt

Organisation:

Es wird ein Viereck aufgebaut in dem jeder Spieler einen Ball hat.

Durchführung:

Um den Spielern einen neuen Bewegungsablauf oder eine neue Technik näherzubringen, ist folgender Ablauf sinnvoll:

1. Gruppe vor dem Trainer platzieren
2. Erklären und langsam die Bewegungen aufzeigen. Zuerst frontal vor der Gruppe, dann von hinten (einfacher für Kinder nachzumachen)
3. Die Kinder die Übung im Stehen nachmachen lassen
4. Die Kinder die Übung in langsamer Ausführung nachmachen lassen
5. Die Geschwindigkeit stetig steigern bis zu maximaler Ausführungsgeschwindigkeit

- Finten, Ballführungstechniken und technick Drills -

Grundsätzlich gilt: Finten sind Körpertäuschungen. Also muss auf den Bewegungsablauf des Oberkörpers geachtet werden. Übungen immer beidfüßig ausführen lassen. Viele Kontakte am Ball, Ball immer kontrollieren, eng am Fuß führen, damit der Gegner nicht an den Ball kommt.

Hinweise:

Ziel ist, den Gegner auszuspieren und abzuhängen, deshalb wichtig: Tempo steigern nach der Fintenausführung (kurzer Sprint über ca. 2 Meter)!!! Ruhig erst langsam beginnen, im Übungsablauf dann aber immer schneller werden. Um Finten einzuprägen gilt: Ständiges korrigieren, zeigen und reden. Unerlässlich zum Aneignen neuer Finten und Ballführungstechniken ist eine hohe Wiederholungszahl mit vielen Ballkontakten.

Finten:

Den einzelnen Finten können später Zahlen zugeordnet werden. Finte X bekommt z.B. die Zahl 1, Finte Y die Zahl 2 usw. Durch Aufrufen der Zahlen sind die Spieler nun gefordert nachzudenken, bevor es zur eigentlichen Fintenausführung kommt. Dies erhöht die Konzentration, die Kommunikation (Spieler sollen sich gegenseitig die richtige Finte zurufen) und nicht zuletzt die Spielintelligenz. Die Finten können durch die Zahlenzuweisung nun auch beliebig miteinander kombiniert werden: 12 (erst 1, dann 2), 21 (erst 2, dann 1), 11 (2x Finte 1), 323 (erst Finte 3, dann 2, dann noch mal 3) usw.).

Ballführungstechniken:

Bei den Ballführungstechniken kann gelegentlich ebenfalls eine Zuordnung erfolgen, in diesem Fall sinnvoller Weise durch Buchstaben (so lassen sich diese später besser mit den Finten kombinieren).

Beispiel:

- a) Richtungsänderung während des Dribblings mit der rechten Innenseite (max. 3 Ballkontakte).
- b) ...mit der linken Innenseite
- c) ...mit der rechten Außenseite
- d) ...mit der linken Außenseite

Daraus ergeben sich unter anderem folgende Kombinationsmöglichkeiten mit den Finten:
1a) Ausführung Finte 1 mit anschließendem Richtungswechsel durch Abhaken mit der rechten Innenseite
12c) Ausführung Finte 1, Ausführung Finte 2 mit anschließendem Richtungswechsel durch Abhaken mit der rechten Außenseite.
usw.

- Jonglieren -

Der Ball soll sich beim Jonglieren nicht drehen (Schrift immer lesbar) => dafür ist es ratsam, den Fuß durchzustrecken. Die Fußzehen nicht zum Oberkörper anziehen, die Fußsohle ist parallel zum Boden. Beide Füße nutzen! (Begründung: „ Die sind gleich groß!“). Ziele vorgeben. Bei Zielerreichung neue Ziele benennen: (Wenn 10 geschafft, dann 12 usw.).
Ist das Niveau der Gruppe niedrig, kann die Einführung der Jongliertechnik wie folgt gestaltet werden:

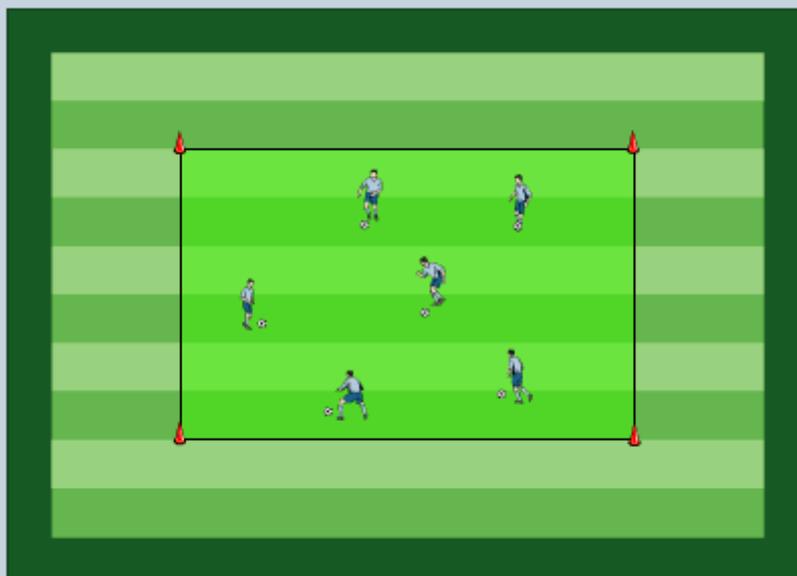
Physis

- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Kraftausdauer
- Schnellkraft

1. Der Ball darf zu Beginn in die Hand genommen werden. Der Ablauf ist dann der folgende: Ball aus der Hand auf den rechten Fuß fallen lassen --> Fangen. Ball aus der Hand auf linken Fuß --> Fangen. usw.
2. Ohne Hand. Der Ball darf nun einmal auf dem Boden aufprallen. Ablauf: Rechter Fuß --> auf Boden prallen lassen --> linker Fuß --> auf Boden prallen lassen --> rechter Fuß usw.
3. Ohne Aufprallen.
4. Steigerungsmöglichkeiten:
 - (a) linker/rechter Fuß, linkes/rechtes Knie
 - (b) Fuß/Kopf/Knie
 - (c) Fuss/Knie/Schulter/Kopf/Schulter/Knie/Fuß

Hinweis:

- Hohe Konzentration erforderlich.
- Immer wieder Genauigkeit und Tempo einfordern.
- Die einzelnen Übungen vor der Gruppe vormachen. Anschließend die Spieler das Gesehene nachmachen lassen, dann in die Fehlerkorrektur gehen bzw. die Detailangaben zu der jeweiligen Technik erklären.
- Wichtig ist, dass das richtige und verständliche Erklären zu keiner Informationsüberhäufung führen darf.
- Spieler sollen lernen zu beobachten und das Beobachtete anzuwenden. Ähnlich wie im Spiel. Auch da kann der Trainer auch nicht vorgeben, wie auf die jeweilige Situation reagiert werden soll.
- Immer wieder die Fehler korrigieren, dass sich keine falschen Automatismen einspielen.
- Beim Erklären und Vormachen die Gruppe vor sich versammeln und nicht vergessen auch in Rückansicht die Technikausführung auszuführen.
- Die Ansprache im richtigen Verhältnis von sachlicher Klarheit und Einfühlungsvermögen gestalten.
- Bei guten Gruppen kann auch eine Stresssituation imitiert werden, in dem der Trainer durch verbale Äußerungen den Druck auf die Spieler erhöht.



Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Aufwärmen
- Einstimmen

Trainingszweck

- Kopfball

Detail-Zweck

- Direktpassspiel
- Doppelpass
- Passspiel über mehrere Stationen
- Hinterlaufen
- Innenseitstoß
- Vollspann

Trainingssschwerpunkt

- Aufwärmspiele
- Zweikampfschulung
- Spielformen mit taktischer Vorgabe
- Stellungsspiel
- Schnelles umschalten (Abwehr/Angriff)
- Schnelles umschalten (Angriff/Abwehr)

Altersstufe

- 9 Jahre bis Senioren

Spielstärke

- Fortgeschritten

Trainingsform

- Gruppentraining

Intention

- Funtraining

Spieleranzahl

- 12 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Raumverhalten

- Doppelter Strafraum

Dosierung

- 15-20 min

Physis

- Fußballspezifische Ausdauer

Trainingsinhalt

Organisation:

Es wird ein Spielfeld mit zwei Toren gemäß der Zeichnung aufgebaut. Die Bälle werden in die Tore verteilt und Spieler verteilen sich in Gleichzahl zu zwei Mannschaften in je einer Spielhälfte. Es kann mit oder ohne Torwart gespielt werden. In der Spielfeldmitte wird mit Hütchen die Mittellinie markiert.

Durchführung:

Es wird Handball-Kopfball gespielt. Ziel ist es mit dem Kopf ein Tor zu erzielen.

Regeln:

- Tore dürfen nur mit dem Kopf erzielt werden.
- Der Ball wird mit den Händen zugeworfen. Mit dem Ball in der Hand darf man maximal drei Schritte machen.
- Der ballführende Spieler darf attackiert werden, aber nur unterhalb des Halses; sofort Fouls unterbinden, mit Freiwurf fortführen.
- Wenn der Ball den Boden berührt, erhält die gegnerische Mannschaft den Ball.
- Der abwehrenden Mannschaft ist es untersagt, den Ball durch Fangen des Balles/Handspiel zu erobern. Eine Balleroberung ist folglich nur mit dem Kopf, dem Rumpf und den Beinen möglich und zwar nur dann, wenn der Ball nach der Berührung, nicht auf den Boden fällt.
- Wird der Ball vom gegnerischen Spieler mit der Hand gespielt/abgewehrt, gibt es einen Penalty für das angreifende Team (ein Spieler des Teams geht mit dem Ball auf die Torlinie, ein anderer steht in ca. 10 Meter Entfernung. Dieser bekommt nun den Ball zum Torabschluss (Volley oder per Kopf) zugeworfen. Die abwehrende Mannschaft positioniert sich neben dem Tor und darf, nachdem der Ball die Hand des Zuspilers verlassen hat, zur Verteidigung ins Spielfeld laufen).
- Zur Erzielung eines Tores müssen alle Spieler die Mittellinie überquert haben. Träumt ein eigener Mitspieler, zählt das Tor nicht. Überquert ein Spieler des Gegners nicht die Mittellinie, zählt das Tor doppelt.

Variationsmöglichkeiten/Schwerpunktgestaltung:

- Tore per Kopf zählen einfach.
- Tore nach Passstafette zählen doppelt (der Ball darf, bevor er geköpft wird, auch mit dem Fuß volley weitergeleitet werden).
- Tore dürfen auch per Volley-Abnahme erzielt werden. Diese zählen dreifach.
- Der Ball darf, anstatt geworfen zu werden, nur per Spannstoß weitergespielt werden.
- Die Zuwürfe müssen erst mit dem Kopf gestoppt/verarbeitet werden, bevor der Ball in die Hand genommen werden darf.
- Ein Doppelpass mit dem Fuß mit anschließendem erfolgreichem Torabschluss, zählt dreifach.
- Um das Spieltempo zu erhöhen, darf ein Angriff nicht länger als 20 Sekunden dauern.

Hinweis:

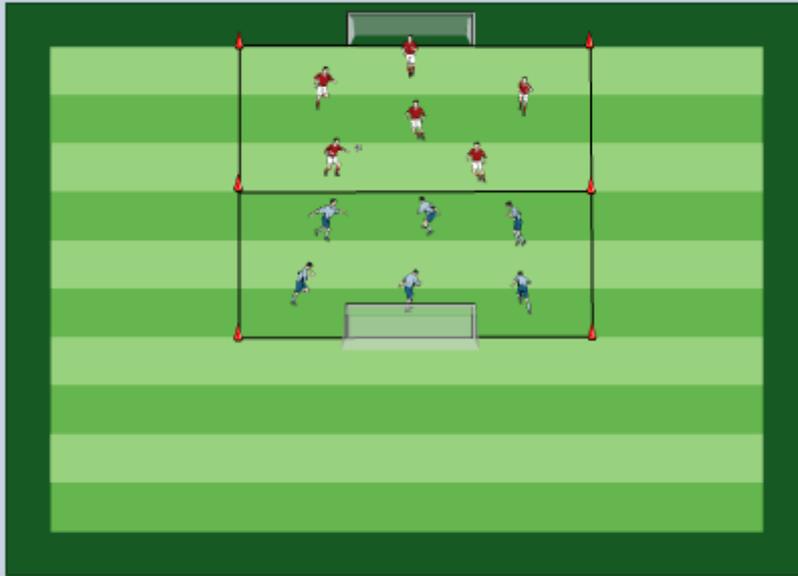
- Den einfachen Ball zum nächststehenden einfordern und zugleich Platz für Kreativität lassen.
- Auf Bewegung ohne Ball achten, damit Anspielstationen geschaffen werden.
- Sehr simultane Spielabläufe/Spielsituationen zum Fußballspiel.
- Erkennen der Spielsituation, ist eine Seite zu, muss hinten rum neu aufgebaut werden.
- Steht das gegnerische Team massiv vor dem eigenen Tor, muss es hinten raus gelockt werden.
- Den Spielern aufzeigen, dass diese Spielform viele Inhalte schult, die man im Fußballspiel benötigt.
- Entscheidend ist, dass die Zuwürfe präzise (ggbfs. mit beiden Händen) ausgeführt werden.
- Die Trefferfläche für den Kopfball ist die Stirn.
- Der Schwung für den Kopfball wird aus der 'Bogenspannung' des Oberkörpers gewonnen (Hohlkreuzhaltung).
- Beim Flugkopfball oder Kopfball nach Sprung wird sich mit den Fußballen abgedrückt.
- Beim Kopfballzweikampf auf faire Duelle achten (ohne Ellbogeneinsatz).
- Körperkontakt einfordern.
- Die verteidigenden Spieler versuchen entweder vor dem Angreifer am Ball sein oder sich zwischen Angreifer und Tor zu positionieren um von dort den Angriff abzuwehren.
- Schnelle Tempogegenstöße einfordern.

Hütchenabstände

In der Breite: 9 Meter
In der Länge: 16 Meter

Feldgröße

25x32 Meter



Online Software für Training, Spiel und Organisation

 www.Easy2Coach.net
Easy2Coach **Interactive**

**Die führende Fußballsoftware im Internet
für ambitionierte Trainer und Vereine**

-  **Digitale Trainingsplanung, Statistiken und hochwertige Ausdrucke**
-  **Übungstauschbörse mit Zeichen- und Animationssoftware***
-  **Einfache Bedienung, keine Installation, direkt starten**



* Alle Übungen in diesem Buch wurden
mit Easy2Coach Draw erstellt
(www.easy2coach.net)


easy2coach
interactive



DOOLEY SOCCER UNIVERSITY

Mehr als nur Fußball!

Die DSU mit ihrem einzigartigen modularen Konzept ist ein international ausgerichteter Fußball-Dienstleister. Es ist unser Ziel, die Bedürfnisse der verschiedenen Zielgruppen mit qualitativ hochwertigen Produkten zu verbinden.



OFFIZIELLE FUSSBALLSCHULE SEIT 2002
STÜTZPUNKTTRAINING, CAMPS

AUSBILDUNGSINSTITUT
KONZEPTE FÜR VERBÄNDE, VEREINSTRaining

INTERNET PORTAL
EDUTAINMENT, VIDEOS

TRAINING-PHILOSOPHIE
BÜCHER, ONLINE-PAKETE, E-BOOKS, ANIMATION

ONLINE SHOP
MIT ÜBER 50 ONLINE-PAKETTEN UND BÜCHERN

PROFESSIONELLES NETZWERK
VEREINE, ORGANISATIONEN, SPIELER



WIR BRINGEN DICH AUF DAS NÄCHSTE LEVEL!
WWW.DOOLEYSOCCER.DE

Unsere Partner:

