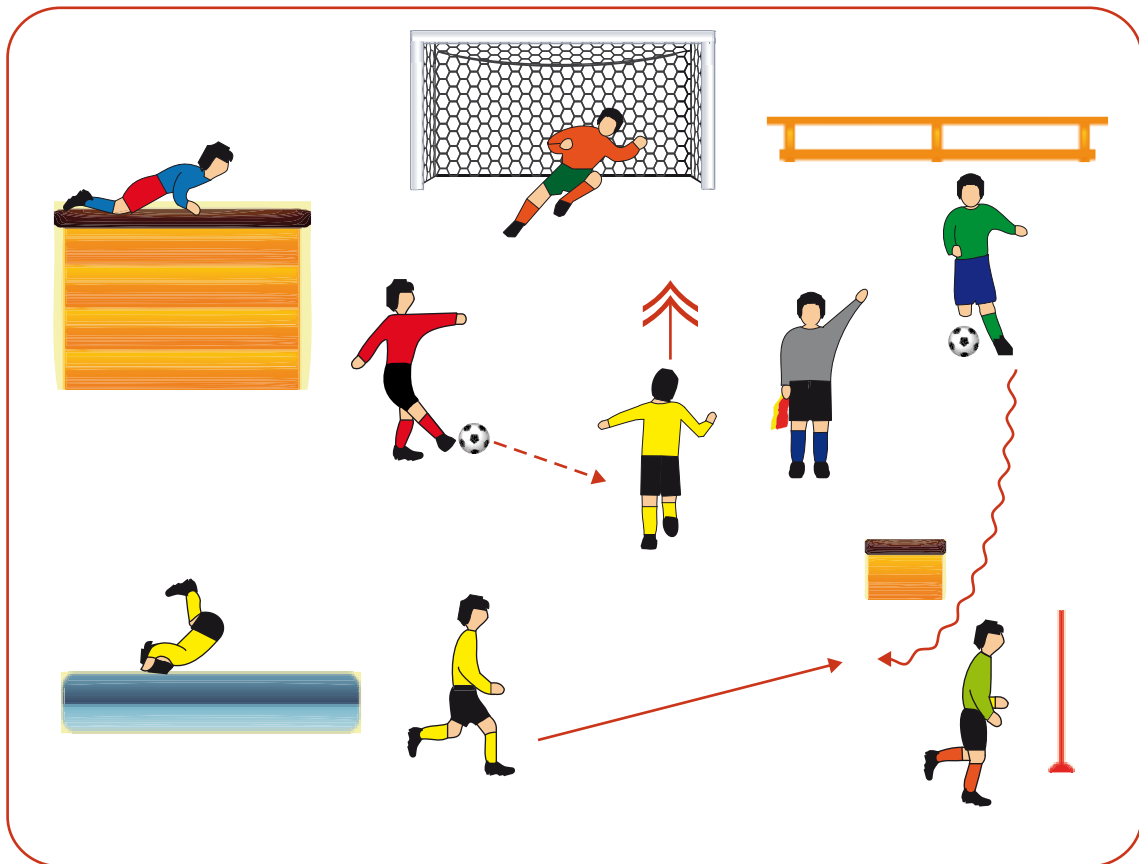




Soccerdrills - Hallentraining

Spannendes, abwechslungsreiches Kinder-, Jugend- und Seniorent raining



Zeichenerklärungen

Kleiner Kasten



Hochkasten



Kastenelemente



Gymnastikmatte



Weichbodenmatte



Gedrehte Bank



Gymnastikbank



Pass



Dribbling



Laufweg



Stopp



Torschuss



Hütchen



Ring



Trainer



Stange



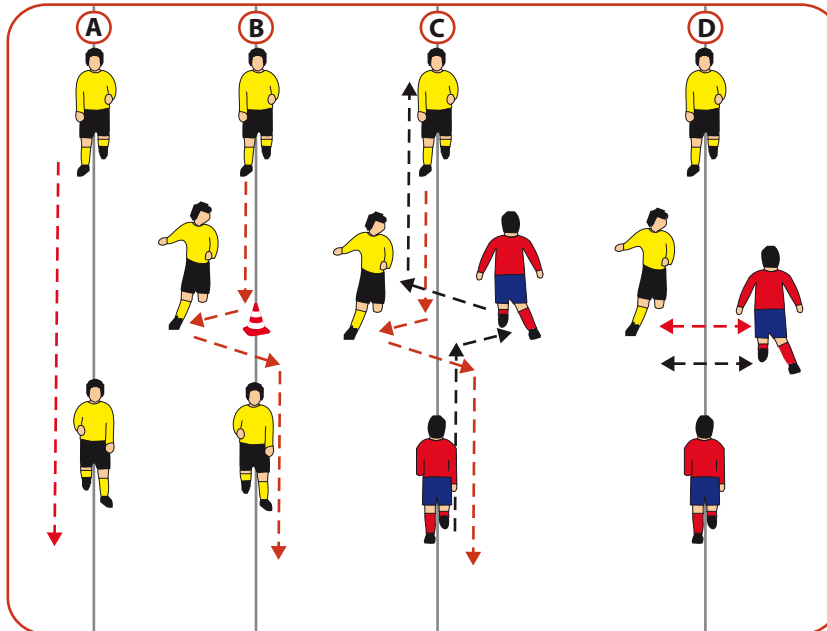
Übungsablauf





Linienlauf

Soccerdrills.de



- A** Die Spieler laufen auf einer Linie entlang, die mindestens 6 Meter lang sein sollte.
- B** Der Spieler tritt vor dem Hüfchen weit nach rechts raus und kehrt dahinter wieder auf die Linie zurück.
- C** Die Spieler begegnen sich, treten nach rechts raus und dann hintereinander wieder auf die Linie zurück.
- D** Bei Begegnung treten beide Spieler weit nach rechts raus (keine Vorwärtsbewegung!). Anschließend treten die Spieler nach links raus und dann hinter dem Mitspieler auf die Linie zurück.

Variationen:

- D: Die Spieler wechseln viermal die Seite voreinander.
- Das Raustreten wird immer mit dem linken Bein zuerst ausgeführt.
- Tempo ständig erhöhen.

Tipp:

- Achtung: beim Raustreten wird das andere Bein nicht abgesetzt.

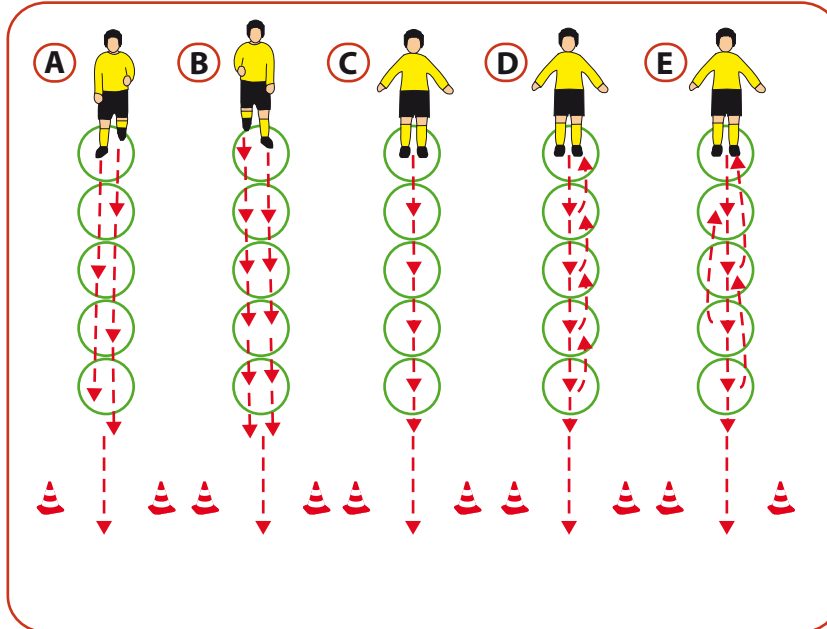
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~* Wendetechnik



Reifensprung A

Soccerdrills.de



- A** Der Spieler läuft von Reifen zu Reifen. Ein Bodenkontakt pro Reifen.
- B** Der Spieler läuft von Reifen zu Reifen. Zwei Bodenkontakte pro Reifen (rechts-links).
- C** Mit geschlossenen Beinen von Reifen zu Reifen springen, die Beine dabei nicht anziehen.
- D** Wie C, immer zwei Reifen vorwärts und einen rückwärts zurück.
- E** Wie C, immer drei Reifen vorwärts und zwei rückwärts zurück.

Variationen:

- Wettkampf möglich.
- Am Ende der Bahn einen Torschuss nach Zuspiel einbauen.
- C - E, nur auf einem Bein hüpfen und/oder Zwischenhüpfer einbauen.

Tipp:

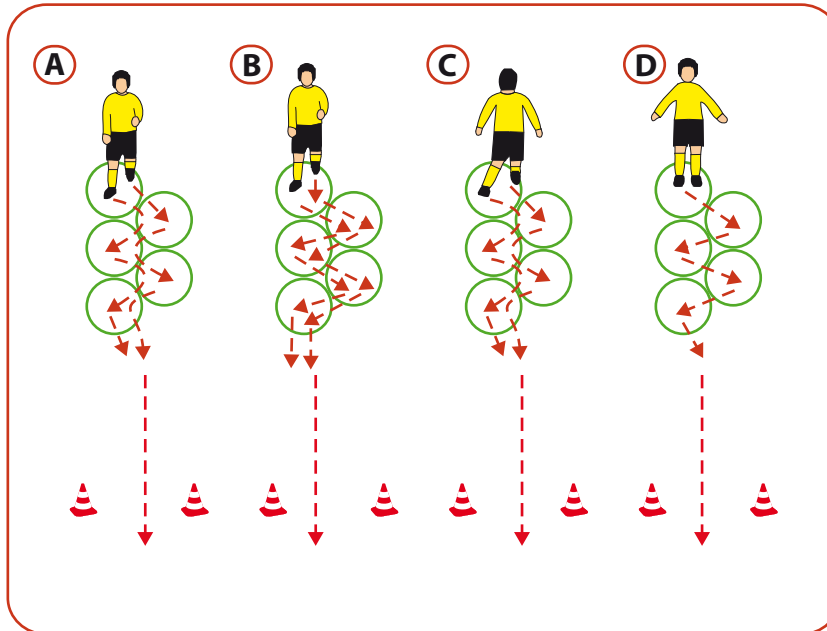
- Tempo mit jedem Durchgang erhöhen.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Reifensprung B

Soccerdrills.de



- A** Der Spieler läuft von Reifen zu Reifen. Ein Bodenkontakt pro Reifen.
- B** Der Spieler läuft von Reifen zu Reifen. Zwei Bodenkontakte pro Reifen (rechts-links).
- C** Der Spieler läuft rückwärts von Reifen zu Reifen. Ein Bodenkontakt pro Reifen.
- D** Mit geschlossenen Beinen von Reifen zu Reifen springen, die Beine dabei nicht anziehen.

Variationen:

- Wettkampf möglich.
- Am Ende der Bahn einen Torschuss nach Zuspiel einbauen.
- D, nur auf einem Bein hüpfen und/oder Zwischenhüpfen einbauen.

Tipp:

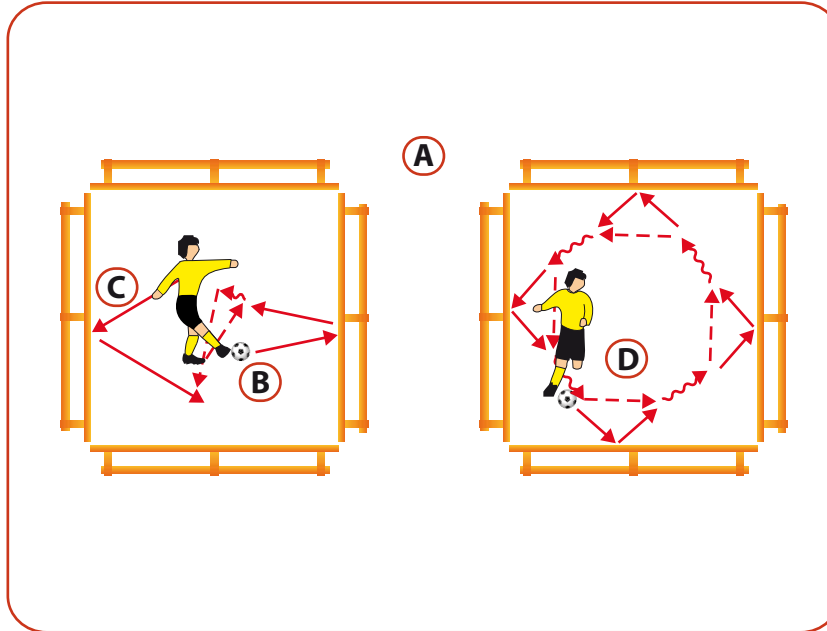
- Tempo mit jedem Durchgang erhöhen.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Bankquadrat

Soccerdrills.de



- A** Für die Übungen benötigen wir ein, besser mehrere Quadrate, deren Seiten durch Bänke begrenzt sind.
- B** Erste Variation: der Spieler im Quadrat passt immer wieder gegen eine Bank, egal gegen welche Bank.
- C** Er soll sich dabei nicht nur von Bank zu Bank drehen, auch Richtungswechsel sind vorgeschrieben.
- D** Zweite Variation: der Spieler bewegt sich mit Ball in einer Kreisbewegung im Bankquadrat. Er passt dabei gegen jede Bank und nimmt den Ball immer wieder an.

Variationen:

- Zwei oder drei Spieler üben gleichzeitig im Quadrat.
- Bei der zweiten Variation erfolgt der Ablauf im Uhrzeigersinn.
- Wettkampf möglich! Welcher Spieler schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Pässe?

Tipp:

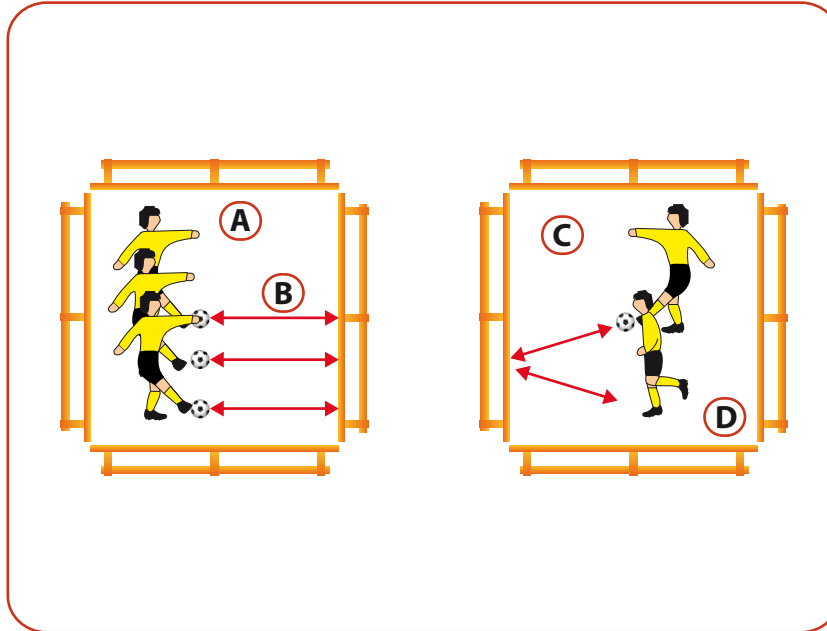
- Immer Beidbeinigkeit trainieren.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Bankquadrat

Soccerdrills.de



- A** Drei Spieler, jeder hat einen Ball, passen im Quadrat immer wieder gegen eine Bank.
- B** Die Pässe müssen geradlinig und flach gespielt werden, um die anderen Spieler nicht zu behindern.
- C** Zwei Spieler passen sich den Ball über eine Bankberührung immer wieder zu.
- D** Nur Zuspiele, die die Bank im richtigen Winkel treffen, können vom Mitspieler wieder schnell verarbeitet werden.

Variationen:

- Nur Direktpässe sind erlaubt, also keinerlei Ballkontrolle.
- In der zweiten Variation weitere Paare ins Quadrat aufnehmen.
- Verschiedene Passtechniken.

Tipp:

- Immer Beidbeinigkeits trainieren.

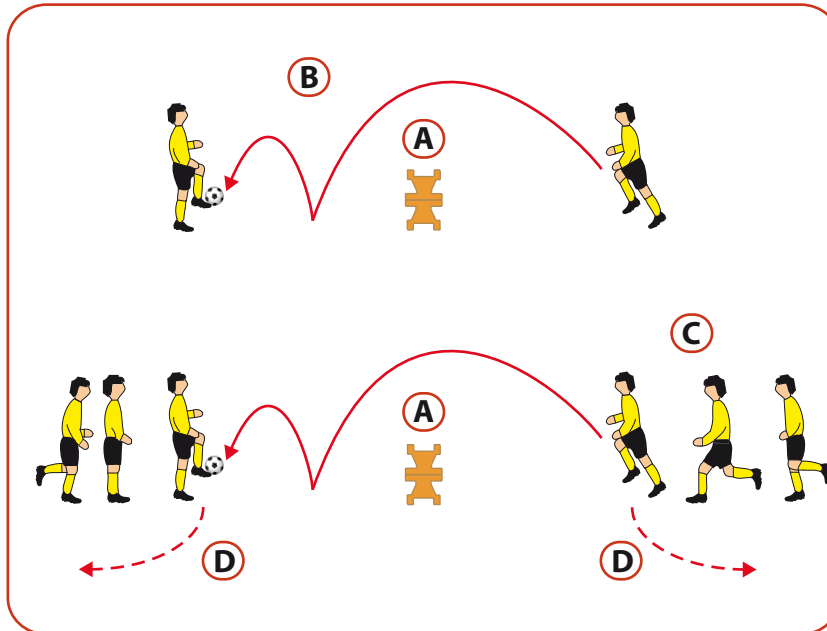
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Einführung Fußballtennis

Soccerdrills.de



- (A)** Zwei Bänke werden übereinander gelegt, sie sind das Netz beim Einstieg ins Fußballtennis.
- (B)** Zwei Spieler passen sich den Ball, bei nur einer Bodenberührung, über die Bänke mit dem Fuß zu.
- (C)** Auf jeder Seite der Bänke befindet sich eine Spielergruppe. Pass über die Bänke, wie bei B.
- (D)** Nach jedem Pass dreht der Spieler ab und schließt sich ans Reihenende seiner Gruppe wieder an. Der nächste Spieler der Gruppe rückt auf und passt, so geht es immer weiter.

Variationen:

- Der Ball wird mit dem ganzen Körper gespielt.
- Keine Bodenberührung mehr erlaubt!
- Wettkampf - Welches Gruppe schafft die meisten Pässe in Folge ohne Fehler?

Tipp:

- Begrenze das Spielfeld mit Linien oder Hütchen und postiere mehrere Gruppen in einem Übungsfeld.

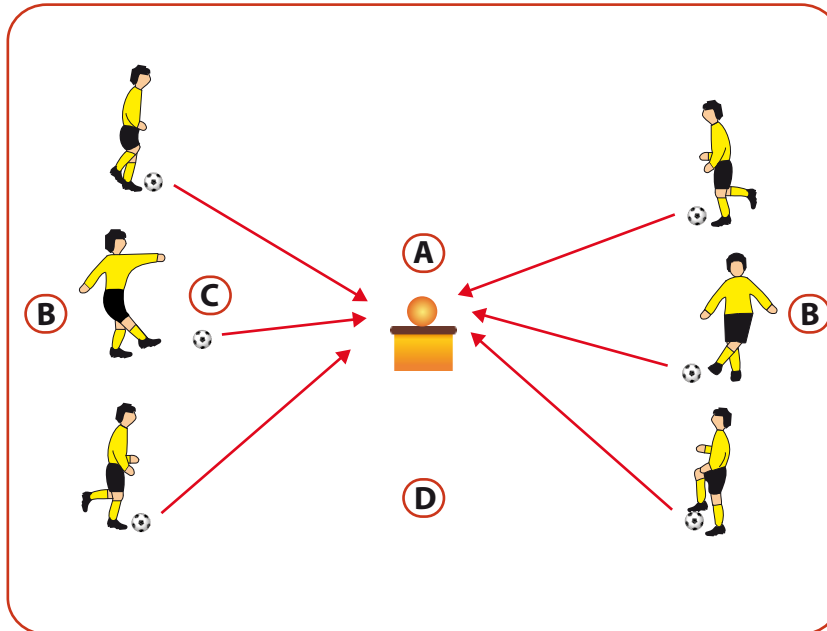
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Wettkampf Zielschuss

Soccerdrills.de



- A** Wir legen einen Medizinball auf einen Kasten.
- B** Auf der rechten und linken Seite, in gleicher Entfernung zum Kasten, postieren wir jeweils eine Gruppe.
- C** Die Spieler versuchen den Ball vom Kasten zu schießen.
- D** Wird der Ball vom Kasten geschossen, erhält die Gruppe einen Punkt, zu der der erfolgreiche Schütze gehört. Während der Aktion darf das Schussfeld nicht betreten werden.

Variationen:

- Die Bälle werden geworfen.
- Jeder Spieler darf nur einmal schießen.
- Die Schusstechnik wird vorgegeben.

Tipp:

- Markiere auf jeder Seite eine Abschussmarke, die nicht übertreten werden darf (evt. Linie).

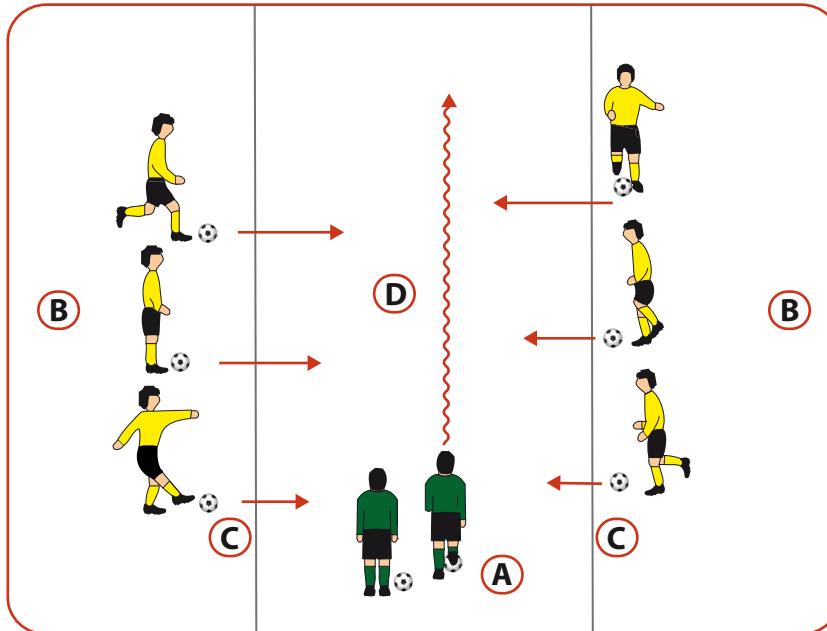
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~* Wendetechnik



Mutprobe

Soccerdrills.de



- (A)** Aus einer Spielergruppe startet ein Spieler ins Dribbling durch die Gasse.
- (B)** Die Spieler einer zweiten Gruppe stehen links und rechts am Rand der Gasse.
- (C)** Die Gasse wird durch zwei Linien oder Hütchen begrenzt, ein Übertritt ist nicht erlaubt.
- (D)** Die Spieler an der Gasse versuchen, den Ball des Dribblers „abzuschießen“, wobei nur flache Pässe erlaubt sind. Erreicht der Dribbler mit Ball das Ende der Gasse, erhält seine Mannschaft einen Punkt.

Variationen:

- Verschiedene Passtechniken.
- Baue einen Kasten in der Gasse auf, dort kann sich der Dribbler „verstecken“.
- Zwei Spieler dribbeln gleichzeitig durch die Gasse.

Tipp:

- Die Spieler am Rand dürfen die Gasse nicht betreten.

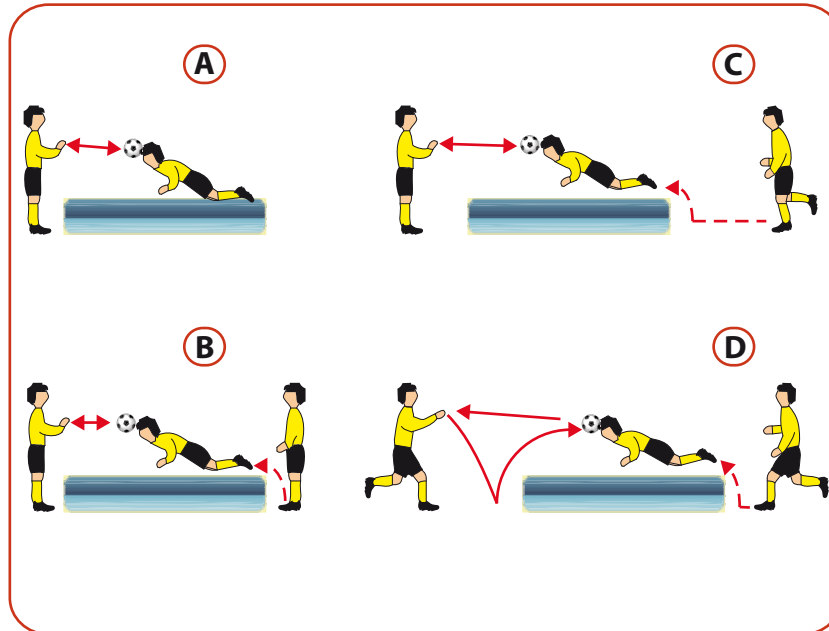
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Flugkopfball

Soccerdrills.de



- A** Ein Spieler kniet auf der Weichmatte. Nach dem Zuwurf streckt er sich vorwärts und köpft den Ball zurück.
- B** Der Spieler steht vor der Matte und köpft den zugeworfenen Ball im Hechtsprung zurück.
- C** Der Spieler köpft, nach einem kurzen Anlauf, den zugeworfenen im Hechtsprung zurück.
- D** Der Spieler köpft, nach einem kurzen Anlauf, den zugeworfenen im Hechtsprung zurück. Der Zuwerfer wirft den Ball jetzt nicht direkt, sondern mit einem Bodenkontakt zu.

Variationen:

- Den Abstand des Werfers zur Matte vergrößern.
- Temposteigerung bei den Anläufen.
- Zuwerfhöhe ständig verändern.

Tipp:

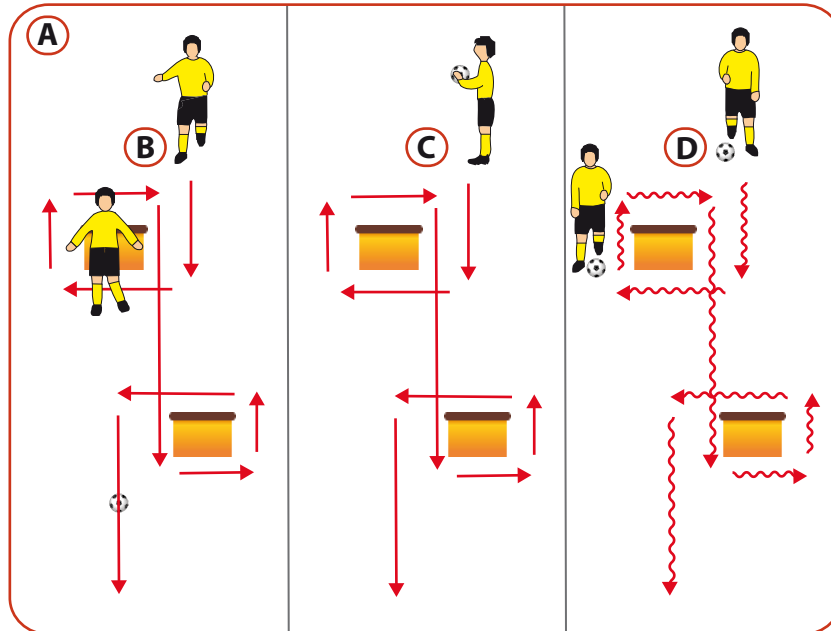
- Die Spieler niemals zur Ausführung zwingen.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Kastenläufer

Soccerdrills.de



- A** Wir stellen Kästen versetzt zueinander auf. Folge den Pfeilen = Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtslauf.
- B** Die Spieler laufen ohne Ball um die Kästen.
- C** Die Spieler tragen den Ball mit den Händen und umlaufen die Kästen.
- D** Jetzt dribbeln die Spieler um die Kästen. Beachte: auch hier gilt vorwärts, seitwärts und rückwärts. Der Ball wird dabei mit der Sohle gezogen.

Variationen:

- Starte zunächst in den Varianten nur mit dem Vorwärtslauf um die Kästen herum.
- Bei C wird der Ball vor der Brust, dann Überkopf und auf dem Rücken gehalten.
- Wettkämpfe zwischen Gruppen.

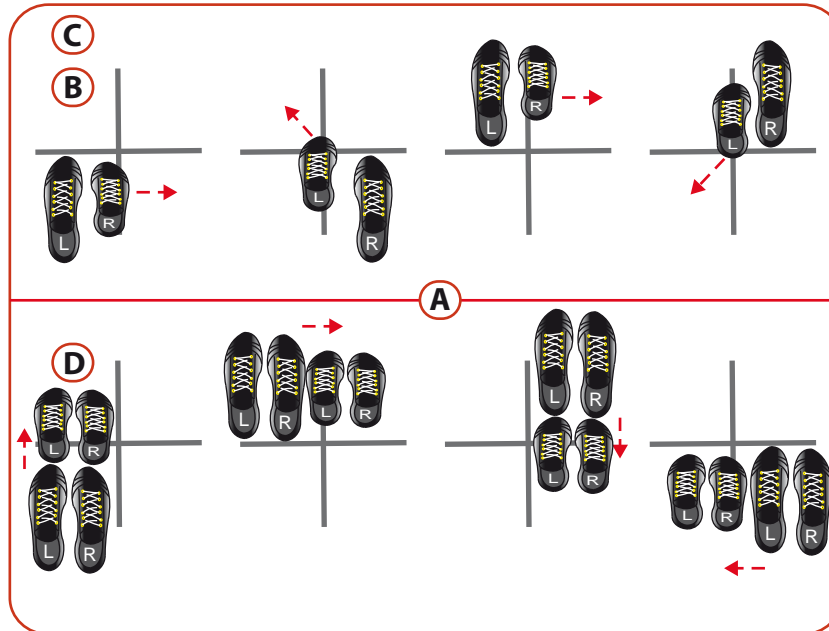
Tipp:

- Achte auch beim Seitwärts- und Rückwärtslauf auf hohes Tempo.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Linientanz



- A** In der Halle kreuzen sich viele Linien, jeder Spieler sucht sich ein Kreuz.
- B** Erst links unten, dann geht es nach rechts unten, links oben und rechts oben und wieder links unten.
- C** Varianten: beidbeiniges und einbeiniges Hüpfen mit dem Gesicht nach vorne.
- D** Hüpfen immer vorwärts, dann seitwärts, dann rückwärts und wieder seitwärts. Es werden keine diagonalen Sprünge ausgeführt, das Gesicht ist immer nach vorn gerichtet. Variante: auf einem Bein!

Variationen:

- Achte auf die Beschreibungen unter C und D.
- Merksatz zu den Varianten: mit und ohne Diagonalsprung.
- Langsam beginnen, der Trainer erhöht durch klatschen den Rhythmus.

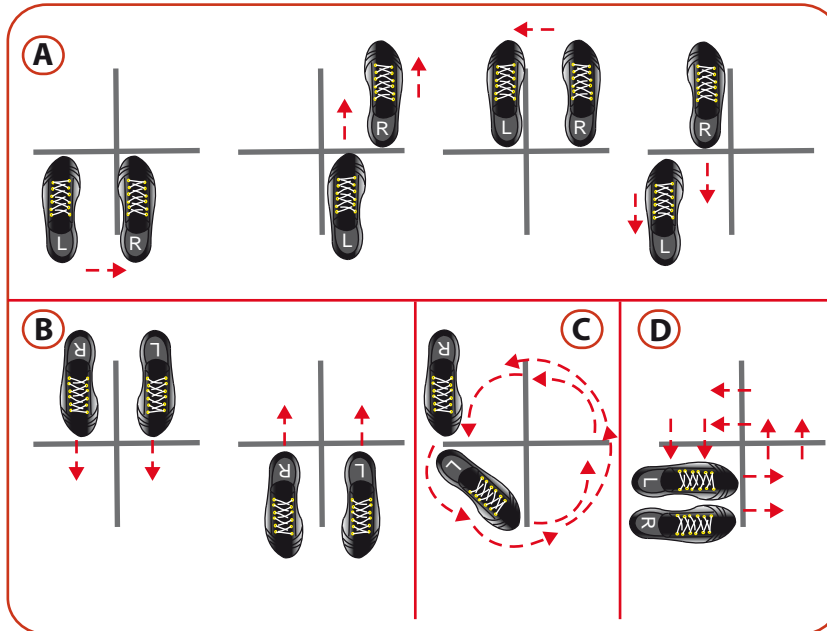
Tipp:

- Denke an Erholungspausen zwischen den Varianten.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Linientanz



- A** Sidestep nach rechts, dann Schritt nach vorne, Sidestep nach links und Schritt nach hinten.
- B** Mit gegräschten Beinen vor und zurück springen. Varianten: halbe oder ganze Drehung in der Luft.
- C** Kreisförmig durchs Kreuz laufen. Variationen: nur ein Kontakt in jedem Feld, im Uhrzeigersinn.
- D** Kreisförmig immer vorwärts hüpfen. Variationen: rückwärts hüpfen, auf einem Bein mit rechts oder links und es geht jeweils auch noch im Uhrzeigersinn.

Variationen:

- Achte auf die Beschreibungen unter B bis C.
- Verschiedene Richtungsänderungen sind möglich.
- Erfinde eigene Steps.

Tipp:

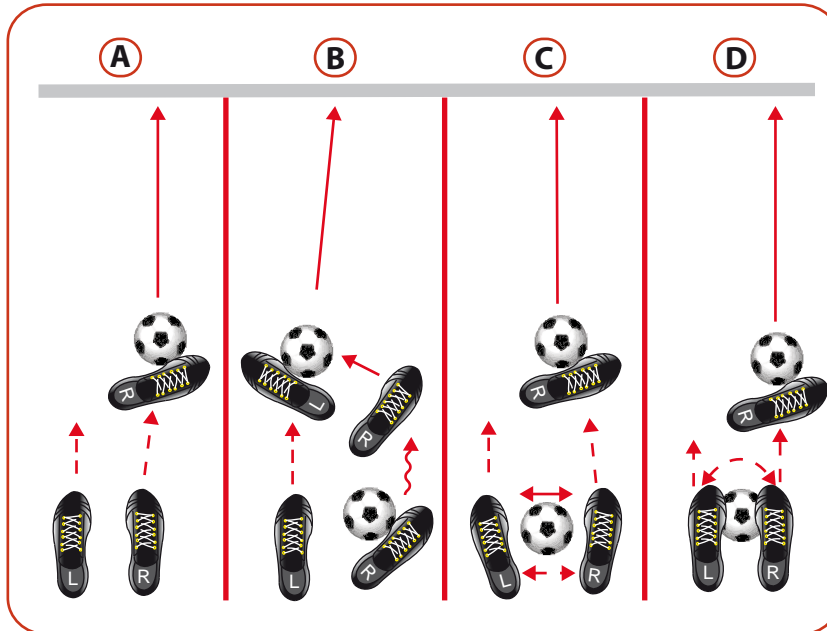
- Fordere deine Spieler auf, eigene Steps zu kreieren.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Wandspiel

Soccerdrills.de



- A** Flachpass gegen die Wand, mit und ohne vorheriger Ballannahme.
- B** Flachpass gegen die Wand, nach Ballablage vom rechten auf den linken Fuß, ohne Ballannahme.
- C** Flachpass gegen die Wand, vor dem Pass wird der Ball mehrfach hin- und hergekickt.
- D** Flachpass gegen die Wand, der Ball wird gestoppt. Anschließend werden Wechselsprünge über dem Ball durchgeführt (leichte Ballberührung), erst dann erfolgt wieder der Pass.

Variationen:

- Beidbeinigkeit nicht vergessen!!!
- Das Tempo wird ständig erhöht.
- Wettkampf! Wer schafft die meisten Pässe in 30 Sekunden?

Tipp:

- Verschiedene Passtechniken (Spannstoß, Ball erst lupfen, dann flach passen).

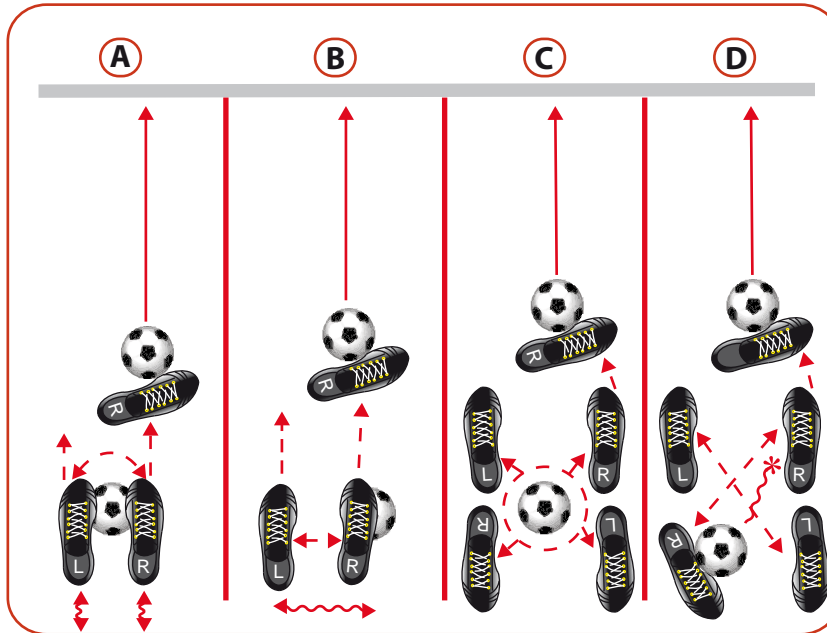
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Wandspiel

Soccerdrills.de



- A** Den Ball stoppen, Wechselsprünge mit rechts und mit links und den Ball dabei vor- und zurückziehen.
- B** Den Ball stoppen und abwechselnd mit rechts und mit links seitlich hin- und herziehen.
- C** Der Ball passiert die gegräschten Beine. Drehung und mit dem Ball am Fuß in Richtung Wand drehen.
- D** Der Ball passiert die gegräschten Beine und wird gestoppt. Anschließend erfolgt eine Wende und aus der Wende heraus das Wandspiel.

Variationen:

- Beidbeinigkei nicht vergessen!!!
- Das Tempo wird ständig erhöht.
- Wettkampf! Wer schafft die meisten Pässe in 30 Sekunden?

Tipp:

- Verschiedene Passtechniken (siehe auch 10a) und individuelle Fehlerkorrekturen.

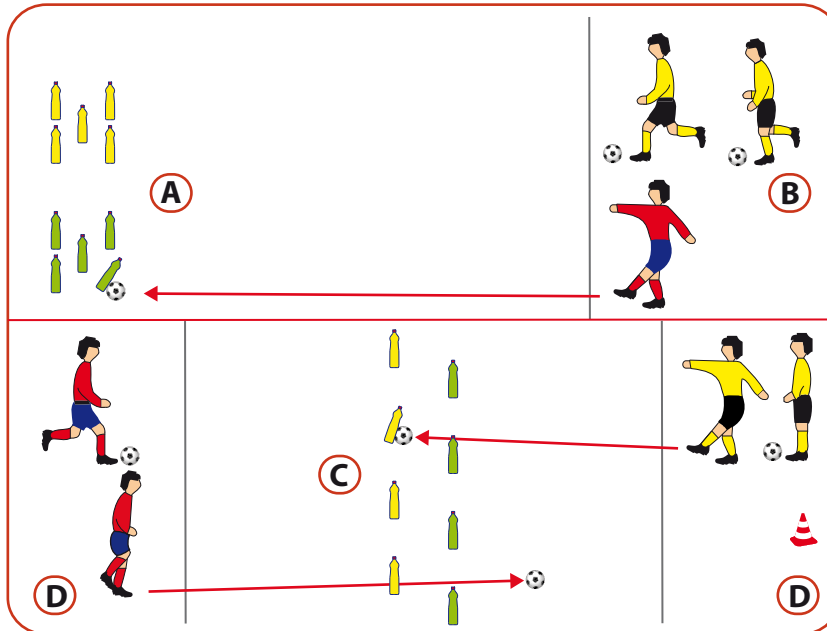
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -→ Laufweg ~~~~~→ Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Flaschenttraining

Soccerdrills.de



- A** Für die Übung benötigen wir viele leere Kunststoffflaschen, jeder Spieler kann eine mitbringen.
- B** Einfacher Kegelwettbewerb zwischen zwei Teams.
- C** Die Flaschen werden versetzt zueinander in der Hallenmitte aufgestellt.
- D** Die Flaschen des eigenen Teams befinden sich hinter denen des anderen Teams. Kegelwettbewerb, wobei auch fremde Treffer zählen.

Variationen:

- Nutze Kegel statt Kunststoffflaschen.
- Die Teams schießen abwechselnd, oder so schnell es geht.
- Baue vor dem Pass ein kurzes Slalomdribbling ein.

Tipp:

- Es sind nur flache Pässe erlaubt.

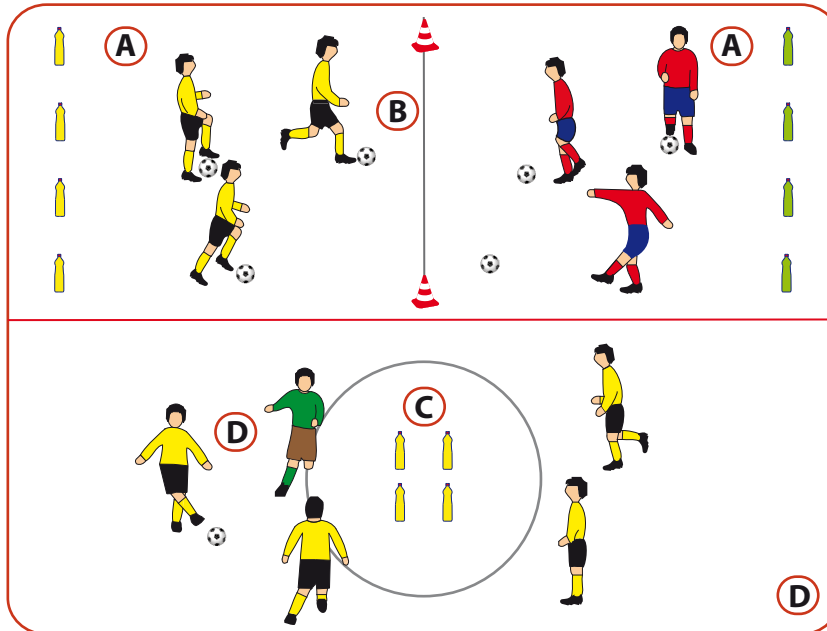
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Flaschentraining

Soccerdrills.de



- (A)** Die eigenen Flaschen stehen der jeweiligen Mannschaft im Rücken und müssen verteidigt werden.
- (B)** Die Mittellinie darf nicht überschritten werden, nur flache Schüsse auf die Flaschen sind erlaubt.
- (C)** Flaschen werden in einem Kreis aufgestellt, der nicht betreten werden darf.
- (D)** Ein Verteidiger versucht die Flaschen vor Treffern zu schützen. Die vier Angreifer passen und bewegen sich um den Kreis, um eine gute Ausgangsposition zum Abschuss der Flaschen zu bekommen.

Variationen:

- Beim Kreisspiel Wettkampf auf Zeit.
- Beim Kreisspiel 3:1, 3:2, 4:2, 5:1, 5:2, usw.
- Bei AB verschiedene Schusstechniken fordern.

Tipp:

- Fordere beim Kreisspiel schnelle und genaue Pässe.

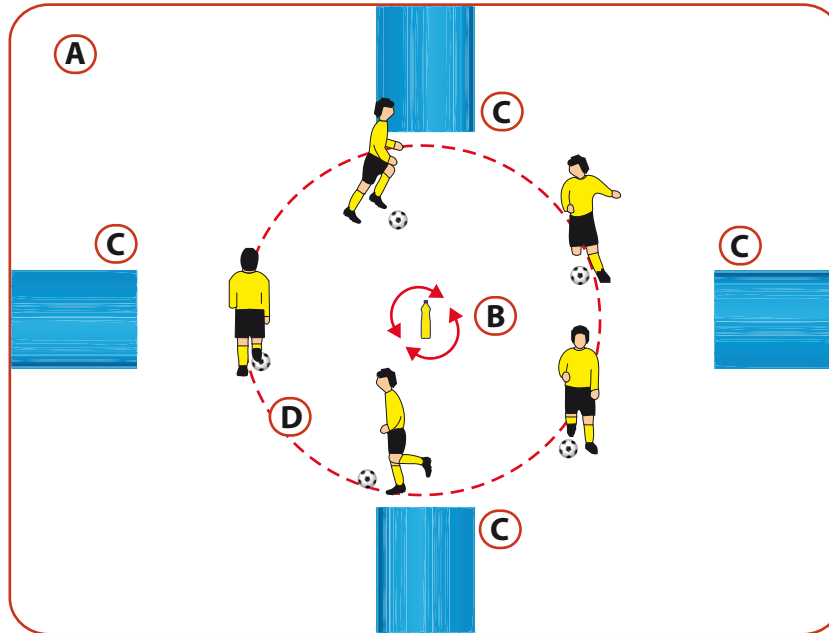
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~~ → Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Flaschentraining

Soccerdrills.de



- A** Wir benötigen vier Bodenmatten, die wir in einiger Entfernung um einen Kreis legen.
- B** „Flaschendreher“! Der Trainer oder ein Spieler dreht eine liegende Flasche.
- C** Ruht die Flasche, zeigt sie mit dem Flaschenkopf direkt auf, oder überwiegend auf eine Matte.
- D** Die Spieler treten auf den Ball und laufen auf die Matte, auf die der Flaschenkopf gerichtet ist. Wer die Matte zuerst erreicht ist Sieger des Spiels.

Variationen:

- Verschiedene Dribbeltechniken.
- Auf Trainerkommando Richtungswechsel am Kreis.
- Punkteverteilung = Erster = 3 Punkte, Zweiter = 2 Punkte, Dritter = 1 Punkt

Tipp:

- Falls vorhanden, acht Matten umd Kreis legen.

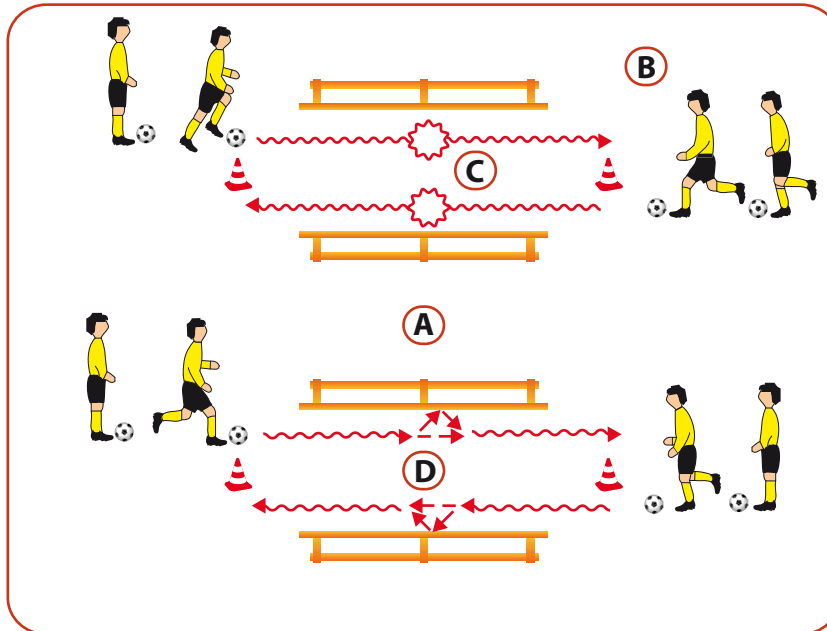
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~~ → Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Bankzauber

Soccerdrills.de



- A** Mit jeweils zwei Bänken bauen wir Gassen auf, die Sitzflächen zeigen zueinander.
- B** Zur Eingewöhnung wechseln die Spieler dribbelnd die Seiten, dazu gibt es keine Abbildung.
- C** Wie B, auf halber Strecke drehen sie sich einmal mit dem Ball um die eigene Körperachse.
- D** Die Spieler dribbeln in die Gasse und passen gegen die Bank. Der prallende Ball wird kontrolliert und es geht weiter im Dribbling auf die andere Seite.

Variationen:

- Verschiedene Dribbeltechniken.
- Wettkämpfe sind möglich.
- Finten einbauen.

Tipp:

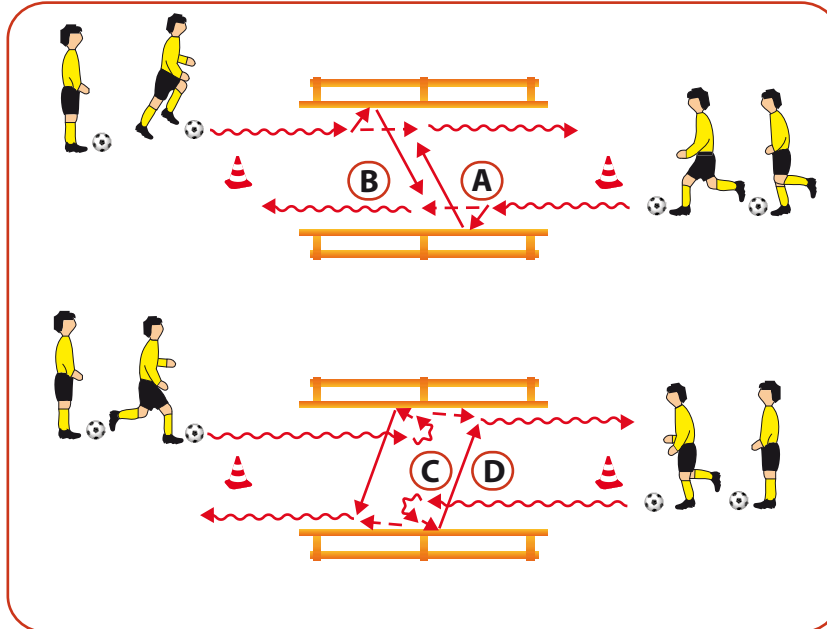
- Hohes Tempo fordern.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Bankzauber

Soccerdrills.de



- A** Von jeder Seite dribbelt/jetzt, möglichst gleichzeitig, ein Spieler in die Bankengasse (gleichzeitige Aktion).
- B** Pässe gegen die Bänke, die Bälle prallen auf die andere Seite und werden dort angenommen.
- C** Die Spieler dribbeln wieder gleichzeitig in die Gasse und dann wird es schwer.
- D** Auf halber Strecke führt jeder Spieler eine Drehung gegen die Laufrichtung mit Ball aus. Dann folgt der Pass gegen die Bank und eine halbe Körperdrehung. Jetzt noch den Ball vom Mitspieler kontrollieren.

Variationen:

- Beidbeinigkeit nicht vergessen!
- Wettkampf - Für eine gelungene Aktion gibt es einen Punkt für jeden Spieler.
- Beginne zunächst mit mäßigem Tempo.

Tipp:

- Nach Eingewöhnung hohes Tempo fordern.

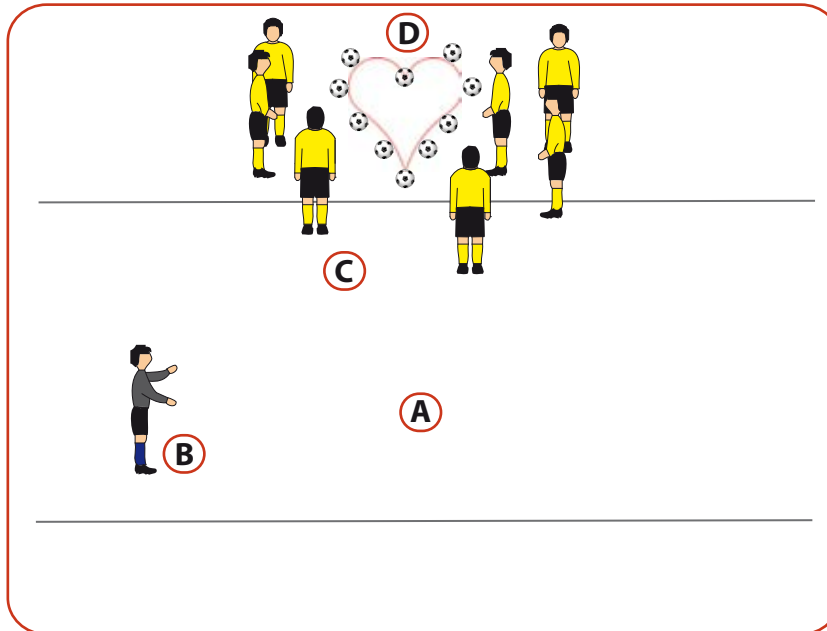
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~~→ Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Pixelspiel

Soccerdrills.de



- A** Die Spieler dribbeln von einer zur anderen Hallenseite.
- B** Mit dem Start ruft der Trainer den Namen einer Figur, in der Grafik „Herz“.
- C** Auf der anderen Seite stellen die Spieler die Figur mit Bällen (Pixel) dar.
- D** Beispiele für weitere Figuren: Rechteck, Dreieck, Quadrat, Kreis, Fragezeichen, Fußballtor, Eckfahne, Schiedsrichterpeife, Handy, Schlange und zum Schluss der Trainer ;-)

Variationen:

- Verschiedene Dribbeltechniken.
- Wettkampf, der Trainer vergibt bis zu 10 Punkte pro Figur.
- Denke dir weitere Figuren aus.

Tipp:

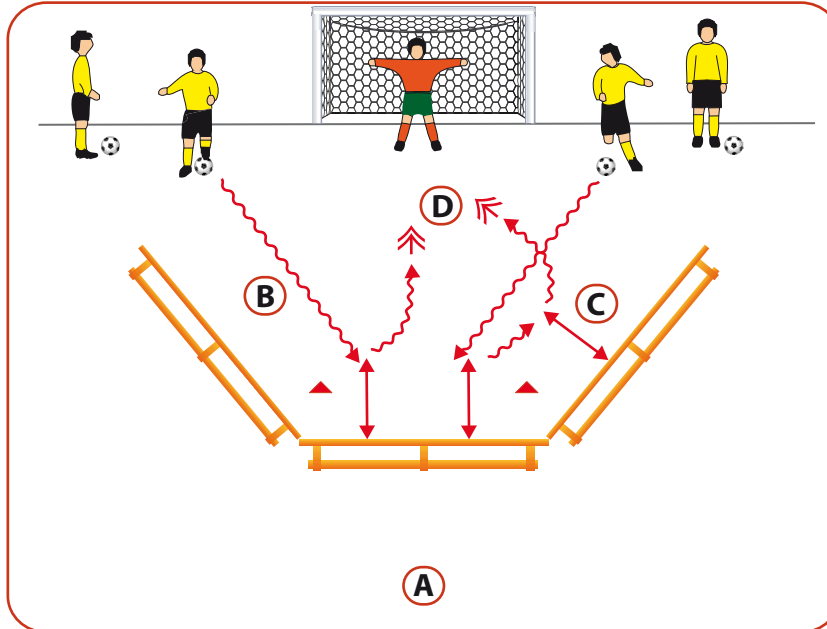
- Lasse die Spieler diskutieren, mische dich nicht ein.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Torschusskäfig

Soccerdrills.de



- (A)** Aus drei Bänken bauen wir unsern Torschusskäfig auf. Achte auf ausreichend Torentfernung.
- (B)** Der Startspieler dribbelt zur mittleren Bank, passt gegen die Bank und nimmt den Ball mit zum Torschuss.
- (C)** Wie B, aber vor dem Torschuss erfolgt ein weiterer Pass gegen die seitliche Bank.
- (D)** Sämtliche Übungsvarianten enden mit einem Torschuss am Ende der Aktion. Die Spieler sollen möglichst - den von der Bank prallenden Ball - mit dem torenahen Bein kontrollieren (Offene Stellung).

Variationen:

- Verschiedene Passtechniken.
- Wettkampf nicht vergessen.
- Torschuss sofort aus der Drehung zum Tor.

Tipp:

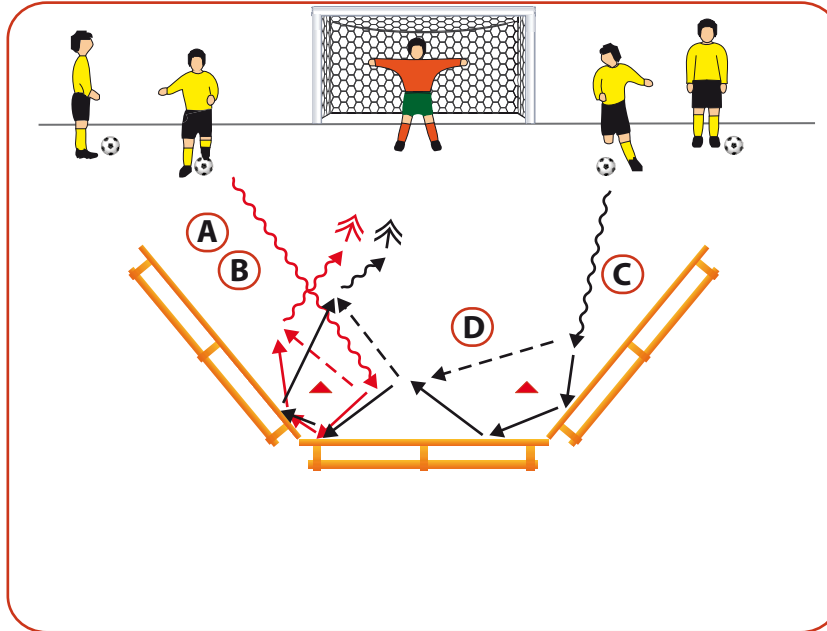
- Natürlich Beidbeinigkei!

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -→ Laufweg ~~~~~→ Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Torschusskäfig



- A** Der Spieler dribbelt an der Markierung vorbei und berührt mit einem Pass zwei Bänke, dann Torschuss.
- B** Ohne Abbildung: wie A, der erste Pass erfolgt jetzt gegen die seitliche Bank.
- C** Der erste Ablauf entspricht B. Fortsetzung, siehe D.
- D** Nach dem Pass gegen die seitliche Bank, prallt der Ball von der mittleren Bank zurück. Der Spieler passt sofort wieder über die mittlere gegen die seitliche Bank, dann Ballkontrolle und Torschuss.

Variationen:

- Verschiedene Passtechniken.
- Wettkampf nicht vergessen.
- Torschuss sofort aus der Drehung zum Tor.

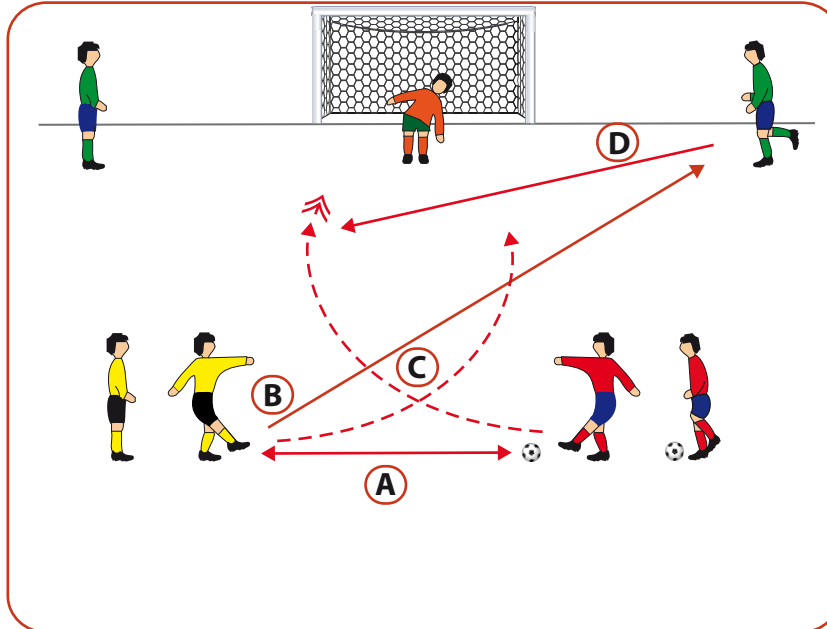
Tipp:

- Natürlich Beidbeinigkei!

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Kreuzen



- A** Die ersten beiden Spieler der Reihen passen sich den Ball immer wieder zu.
- B** Die beiden Spieler laufen zum Tor, die Laufwege kreuzen sich dabei.
- C** Der Spieler an der Grundlinie passt vors Tor.
- D** Ein Startspieler zieht zum linken, der andere zum rechten Torpfosten. Nach dem Pass von der Grundlinie folgt der sofortige Direktschuss aufs Tor.

Variationen:

- Wir nehmen einen Abwehrspieler hinzu.
- Den Abstand zum Tor vergrößern.
- Der Pass zur Grundlinie erfolgt auf Trainerkommando.

Tipp:

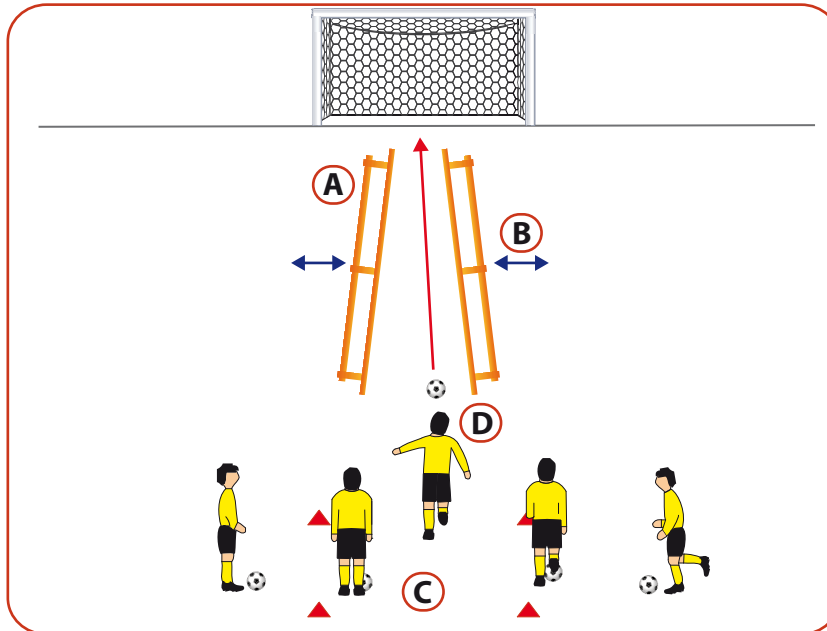
- Nur Flachpassspiel in der Halle.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Torrichter

Soccerdrills.de



- A** Zwei Bänke, die leicht schräg gestellt sind, werden trichterförmig in Torrichtung aufgebaut.
- B** Durch seitliches verschieben der Bänke kann die Öffnung zum Tor verändert werden.
- C** Innerhalb dieser Zone muss der Pass durch den Trichter erfolgen.
- D** Die Spieler sollen, zunächst aus dem Stand, technisch saubere Pässe ausführen. Für gute Technik vergibt der Trainer bis zu drei Punkte und für einen Pass ohne Bankberührung gibt es einen Extrapunkt.

Variationen:

- Verschiedene Passtechniken.
- Der Pass erfolgt aus dem Dribbling.
- Der Pass erfolgt nach der Ballkontrolle aus einem seitlichen Zuspiel.

Tipp:

- An Beidbeinigheit denken.

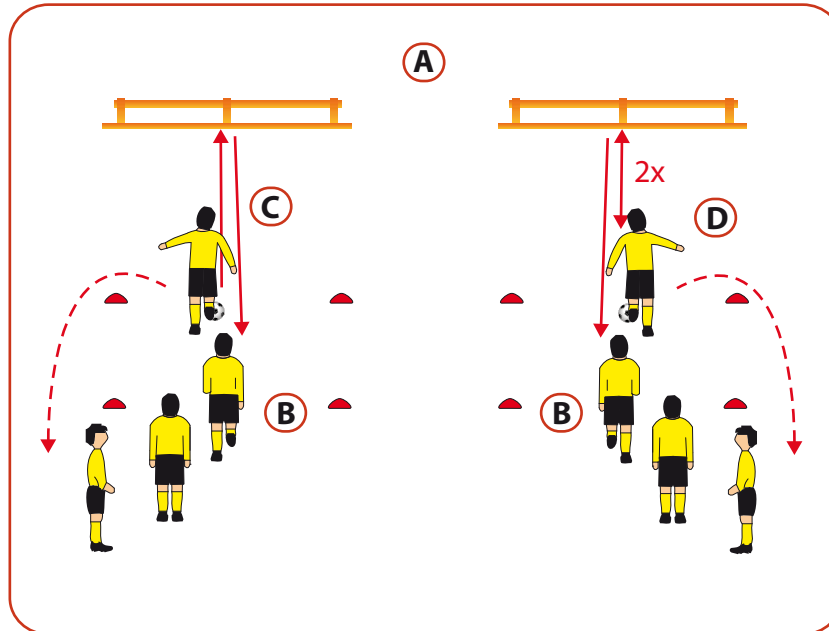
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~> Dribbling ———> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Flachpass

Soccerdrills.de



- A** Bänke dienen als Prallwand für den Ball, sie erzwingen flache Pässe und gute Technik.
- B** Beim Übungsstart stehen die Spieler in einer Reihe hintereinander.
- C** Pass gegen die Bank und Übungsfeld räumen. Der nächste Spieler passt wieder gegen die Bank.....
- D** Wie C, aber jetzt passt jeder Spieler zweimal hintereinander gegen die Bank, bevor der nächste Spieler an der Reihe ist.

Variationen:

- Erster Pass mit rechts, zweiter mit links
- Wettkampf! Welche Gruppe schafft die meisten fehlerfreien Versuche nacheinander?
- Erst Ballkontrolle, dann Pass gegen die Bank.

Tipp:

- An einer Bank können zwei Gruppen trainieren und variiere mit den Passtechniken.

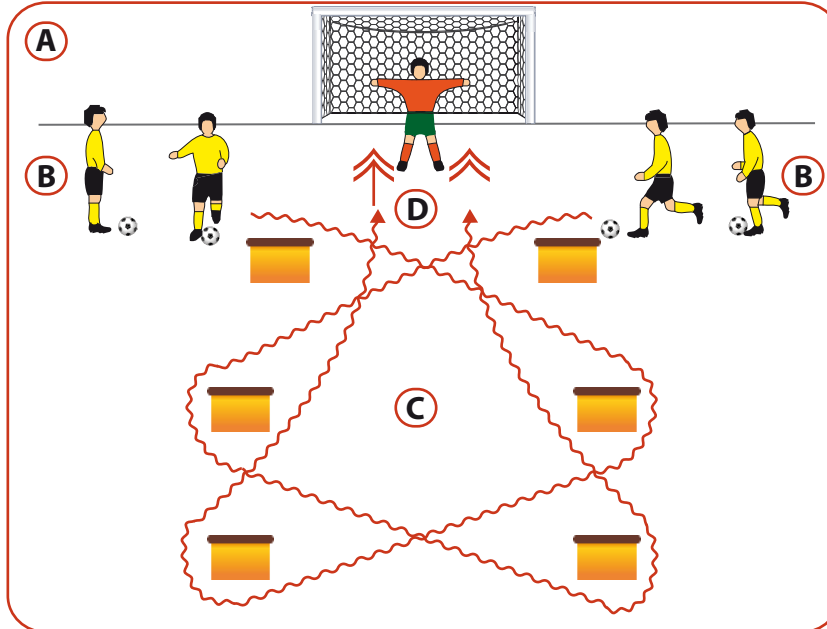
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Kastengarten

Soccerdrills.de



- A** Baue einen Kastengarten mit insgesamt sechs Kästen auf. Die Abstände können variieren.
- B** Auf jeder Übungsseite wird eine Gruppe von Spielern postiert.
- C** Folge in der Grafik den Dribbelwegen, die Spieler begegnen sich mehrfach.
- D** Am Ende der Dribbelstrecke erfolgt der Torschuss. Ein Wettkampf zwischen den Gruppen ist problemlos möglich. Die Spieler starten auf jeder Seite zeitgleich oder nacheinander.

Variationen:

- Verschiedene Dribbeltechniken.
- Starte die Übung als reinen Dribbelwettkampf, ohne Torschuss am Ende der Bahn.
- Weitere Dribbelstrecken sind möglich.

Tipp:

- Je dichter die Kästen zusammenstehen, desto enger und schwieriger wird das Dribbling.

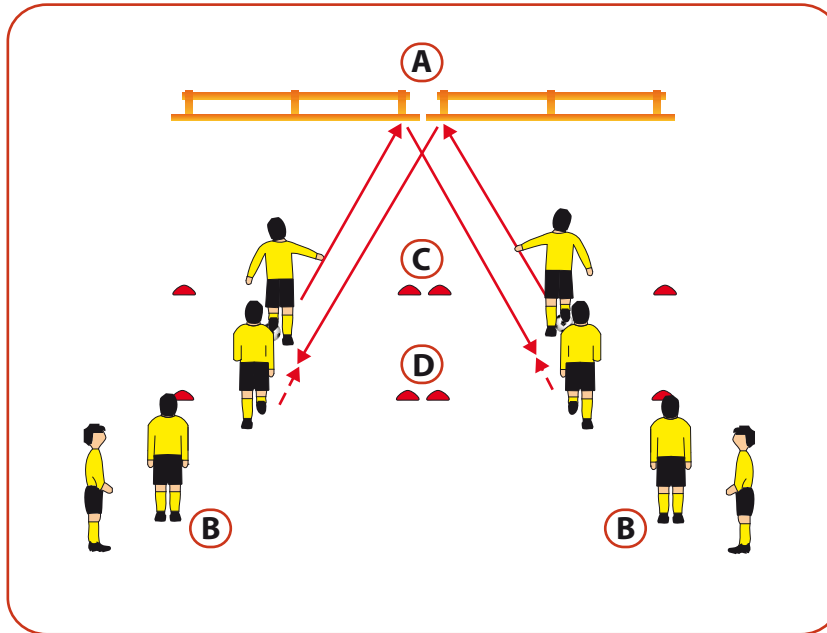
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~~ → Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Flachpass - Festival

Soccerdrills.de



- A** Einstieg: nutze Übung 017 (Flachpass). Hier üben zwei Gruppen eine Aktion.
- B** Auf jeder Seite postieren wir eine Gruppe. Die Spieler laufen immer in ein markiertes Rechteck.
- C** Auf jeder Übungsseite erfolgt ein Pass schräg gegen die Bank.
- D** Die nachfolgenden Spieler starten ins Rechteck und passen ohne Ballkontrolle wieder gegen die Bank. So geht es immer weiter.

Variationen:

- Erster Pass gerade gegen die Bank, dann führt der selbe Spieler den Schrägpass aus.
- Pass erst nach vorheriger Ballkontrolle.
- Erster Pass mit rechts, zweiter Pass mit links.

Tipp:

- Die Spieler müssen nach der Aktion schnell das Übungsfeld räumen.

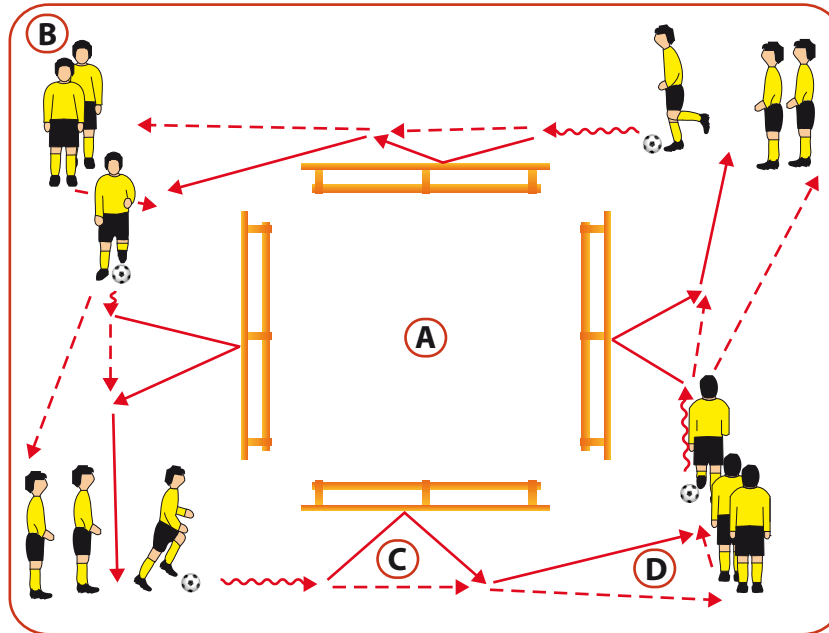
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~~ → Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Passkreislauf

Soccerdrills.de



- (A)** Wir bauen ein Quadrat aus Bänken, die Sitzflächen zeigen nach außen. Auf Lücken achten!
- (B)** An jeder Ecke des Quadrates postieren wir eine Gruppe, die Startspieler haben einen Ball.
- (C)** Nach kurzem Dribbling passt der Spieler gegen die Bank.
- (D)** Der abprallende Ball wird sofort an den ersten Spieler ohne Ball in die nächste Gruppe weitergeleitet. Anschließend folgt der Passgeber dem Ball und schließt sich der Gruppe an.

Variationen:

- Jeder Spieler umdribbelt das gesamte Quadrat, mit Pass gegen jede Bank (Wettkampf!).
- Ablauf im Uhrzeigersinn.
- Verfolgungsjagd! Wer wird eingeholt?

Tipp:

- Begrenze einen Mindestabstand zu den Bänken mit Markierungen.

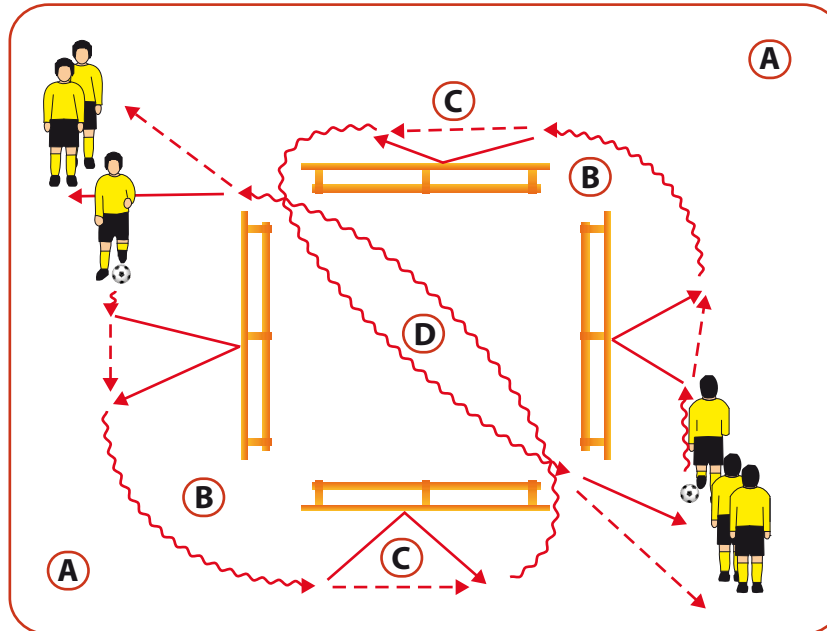
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

Pass
 Laufweg
 Dribbling
 Torschuss
 Wendetechnik



Passkreislauf

Soccerdrills.de



- A** Die Gruppen oben rechts und unten links haben wir, wegen der Übersichtlichkeit, weggelassen.
- B** Die Spieler dribbeln ums Quadrat.
- C** An zwei Bänken wird jeweils ein Doppelpass ausgeführt.
- D** Nach der zweiten Bank, dribbeln die Spieler durch die Lücke auf die gegenüberliegende Seite und übergeben den Ball jeweils an den nächsten Spieler ihrer Gruppe.

Variationen:

- Der Ball wird bereits aus dem Zentrum des Quadrates in die Gruppe gepasst.
- Ablauf im Uhrzeigersinn.
- Unbedingt einen Wettkampf durchführen.

Tipp:

- Begrenze einen Mindestabstand zu den Bänken mit Markierungen.

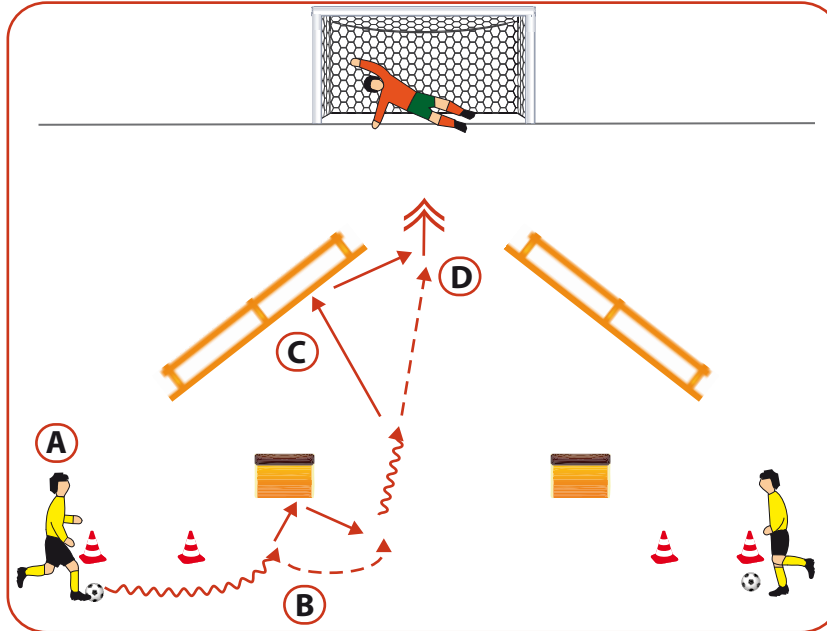
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Kasten- und Bankkombi

Soccerdrills.de



- A** Der Startspieler dribbelt an den Hütchen vorbei und passt gegen den Kasten.
- B** Den zurückspringenden Ball kontrolliert er und dribbelt in Torrichtung.
- C** Der schwierigste Teil der Übung ist der Doppelpass mit der Gymnastikbank.
- D** Es erfolgt der Torschuss und der sofortige Seitenwechsel in die andere Gruppe. Der Ablauf kann abwechselnd oder sogar gleichzeitig von der anderen Übungsseite ausgeführt werden.

Variationen:

- Verschiedene Dribbel- und Schusstechniken.
- Abstand zur Bank vergrößern.
- Pass gegen beide Gymnastikbänke, dann Torschuss.

Tipp:

- Individuelle Fehlerkorrektur.

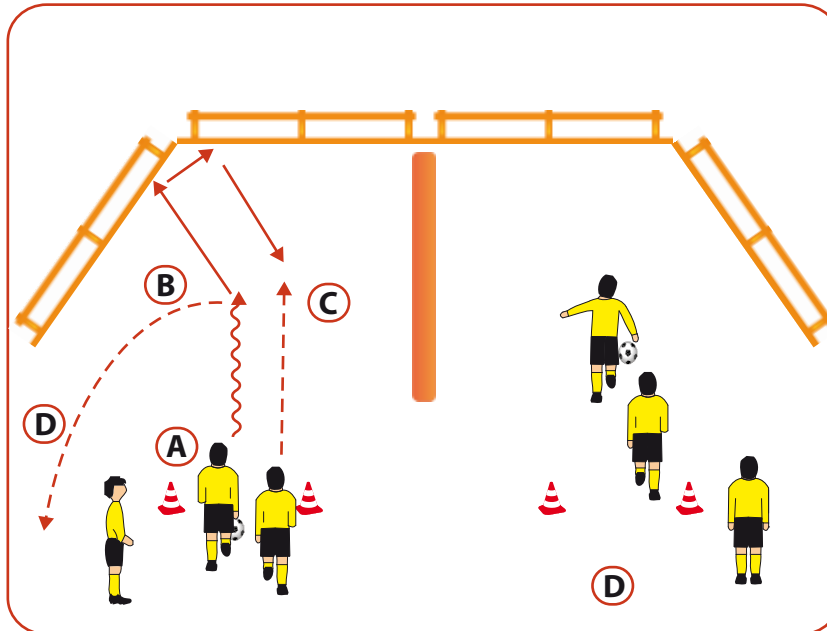
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~~* Wendetechnik



Teampass

Soccerdrills.de



- A** Die Übung startet mit einem Dribbling ins Übungsfeld.
- B** Es folgt der genaue Pass gegen die linke Bank. Von dort prallt der Ball gegen die Bank an der Stirnseite.
- C** Der nächste Spieler ist gestartet und kontrolliert den Ball. Er passt wieder gegen die linke Bank.
- D** Der Passspieler verlässt sofort den Übungsraum. Der Ablauf beginnt immer wieder, aber ohne Dribbling. Die Übung wird auf der linken Übungsseite gleichzeitig seitenverkehrt durchgeführt.

Variationen:

- Verschiedene Passtechniken.
- Welches Team schafft die meisten Pässe nacheinander?
- Zwei Bälle in jeder Gruppe, dann wird es richtig schwer.

Tipp:

- Treffe die Bank im richtigen Winkel.

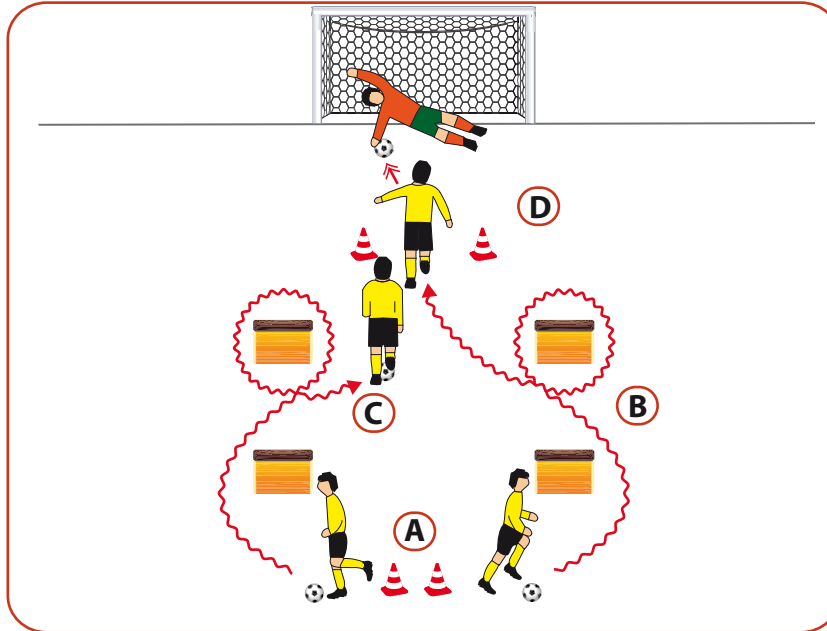
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~~ → Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



One Kick Match

Soccerdrills.de



- A** Die Spieler starten gleichzeitig mit dem Dribbling.
- B** Erst geht es zwischen den beiden Kästen hindurch, der zweite Kasten wird vollständig umrundet..
- C** Wer zuerst das Hütchentor erreicht, darf schießen, dieser Spieler kommt zu spät.
- D** Dies ist der entscheidene Punkt in der Übung und deshalb nochmal: nur wer zuerst am Hütchentor ankommt darf schießen, der andere Spieler bricht die Aktion ab.

Variationen:

- Finte vor dem zweiten Kasten ausführen, nicht umrunden.
- Beide Kästen werden umrundet.
- Wettkampf! Für jedes Tor erhält der Spieler zwei Punkte, für jeden Schuss einen Punkt.

Tipp:

- Auf Beidbeinigkei achten!

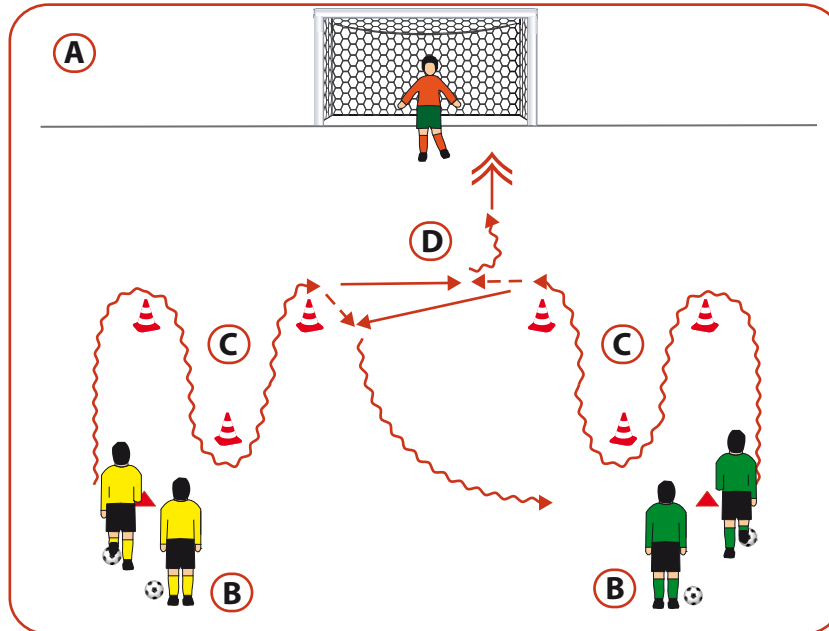
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Ballableger

Soccerdrills.de



- A** Auf jeder Seite des Übungsfeldes werden zwei Hütchendreiecke aufgebaut.
- B** Dazu kommt auf jede Seite eine Spielergruppe, der Start erfolgt gleichzeitig.
- C** Verfolge den Dribbelweg in der Grafik.
- D** Hier passen sich die Spieler die Bälle gegenseitig zu. Der Spieler aus der Gruppe auf der rechten Seite, dreht in Torrichtung ab und schießt. Die Spieler schließen sich nach der Aktion der anderen Gruppe an.

Variationen:

- Beide Spieler schießen aufs Tor.
- Verändere die Dribbelstrecke.
- Die Spieler schießen nicht, sondern gehen in den Zweikampf mit dem Torwart.

Tipp:

- Verkürze die Abstände der Hütchen und fordere Sohleneinsatz.

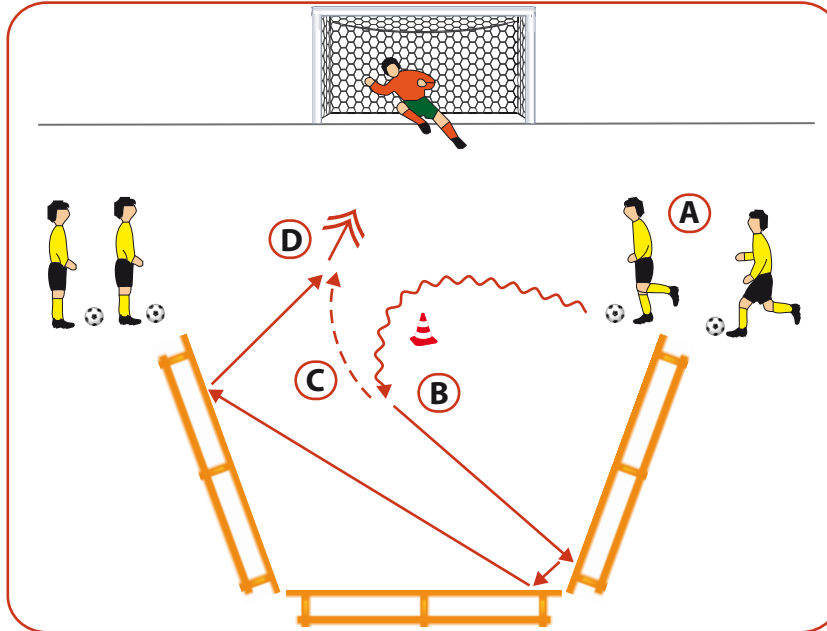
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

—→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~~ → Dribbling —→* Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Dreiband-Pass

Soccerdrills.de



- A** Der Spieler dribbelt ums Hütchen in die Passzone. Je mehr Routine, desto höher das Dribbeltempo.
- B** Er versucht den Ball so gegen eine Bank zu passen, dass zwei weitere Bankberührungen erfolgen.
- C** Anschließend läuft er dem Ball entgegen und versucht ihn zu kontrollieren.
- D** Nach der Ballkontrolle zieht er sofort zum Tor. Er hebt den Kopf, schaut kurz wo der Torwart steht und verwandelt unhaltbar.

Variationen:

- Nur eine oder zwei Bankberührungen.
- Nach der Ballannahme nur zwei Kontakte bis zum Schuss.
- Ablauf gleichzeitig von beiden Übungsseiten.

Tipp:

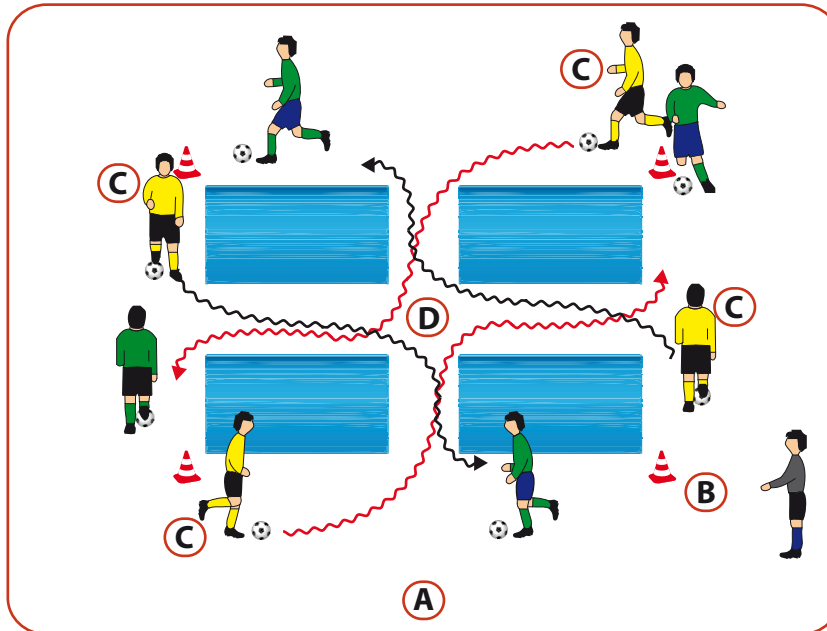
- Perfekte Flachpasstechnik.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~* Wendetechnik



Traffic



- A** Lege vier Matten zu einem Rechteck aus. Zwischen den Matten befindet sich immer eine Gasse.
- B** Um das Rechteck dribbeln zwei Gruppen in entgegengesetzter Richtung. Kommando vom Trainer!
- C** Kommando Grafik = „links-rechts“. Nur eine Gruppe kann nach links ins Mattenfeld abbiegen.
- D** Nach links ins Mattenfeld und nach rechts auf die „Umlaufbahn“ zurück. Beim Kommando „rechts-links“ landet nur die Gruppe im Mattenfeld, die im Uhrzeigersinn dribbelt.

Variationen:

- Auf Kommando: Ball stoppen und einen neuen Ball suchen.
- Auf Kommando: Richtungswechsel auf der „Umlaufbahn“.
- Verschiedene Dribbeltechniken.

Tipp:

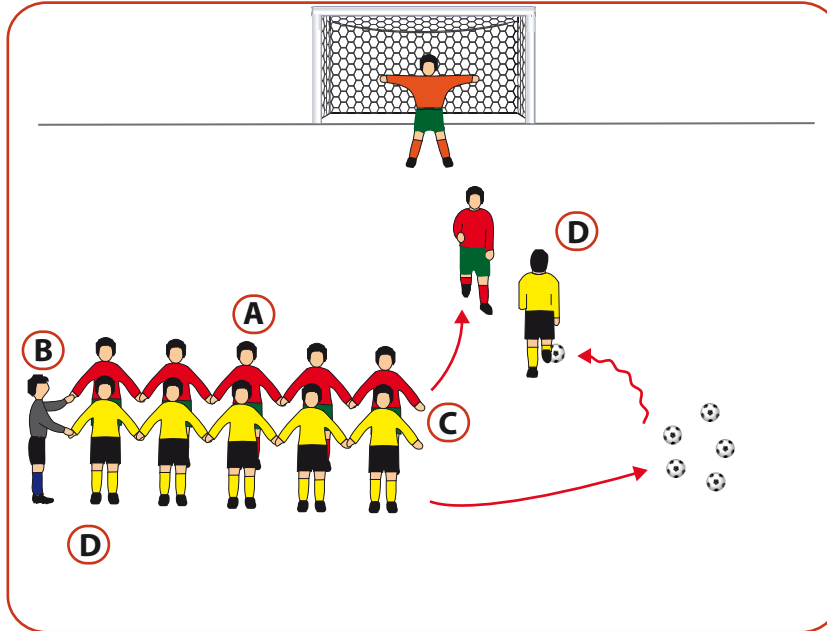
- Gebe klare und deutliche Kommandos.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Feeling-Spaß

Soccerdrills.de



- A** Zwei gleichgroße Reihen werden, in einiger Entfernung zum Tor, parallel zueinander postiert.
- B** Der Trainer hält jeweils eine Hand von den ersten Spielern jeder Reihe.
- C** Die Spieler einer Reihe halten sich ebenfalls an den Händen.
- D** Der Trainer drückt fest eine Spielerhand. Diesen Impuls gibt der Spieler durch die Reihe. Der letzte Spieler der „Handruckreihe“ startet zum Ball und der letzte Spieler der anderen Reihe wird Verteidiger.

Variationen:

- Startet der falsche Spieler zum Ball, gibt es eine „Lauf-Strafrunde“ für die Gruppe.
- Beide Reihen gleichzeitig drücken, was passiert dann?
- Es lösen sich zwei Angreifer und zwei Verteidiger von den Gruppen.

Tipp:

- Hab einfach nur Spaß.

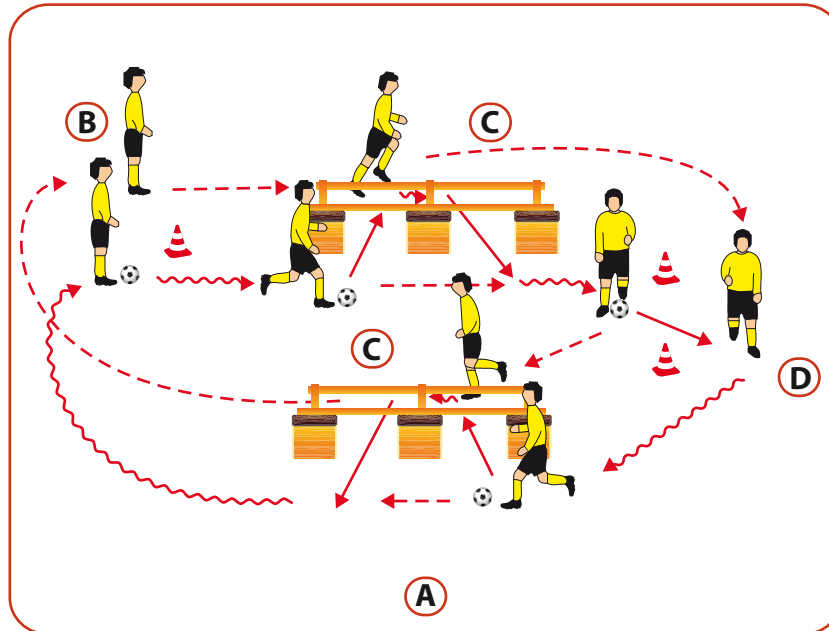
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Tunnelpass

Soccerdrills.de



- A** Wir bauen aus zwei Bänken und sechs Kästen zwei Passbrücken, hinzu kommen drei Hütchen.
- B** Hier beginnt und endet der Rundlauf. Ein Spieler hat einen Ball und startet ins Dribbling.
- C** Durch die Lücken unter den Brücken erfolgt jeweils ein Pass zum Mitspieler.
- D** Durch das Hütchentor wird ebenfalls auf die andere Seite gepasst. Die Pässe erfolgen aus der Bewegung, dies erhöht den Schwierigkeitsgrad.

Variationen:

- Die Spieler tauschen am Hütchentor die Seiten, der Ball wird übergeben.
- Beide Spieler haben einen Ball und passen immer gleichzeitig (schwer).
- Am Ende der Bahn einen Torschuss einbauen.

Tipp:

- Achte bei dieser Übung auf die Steigerung des Tempos.

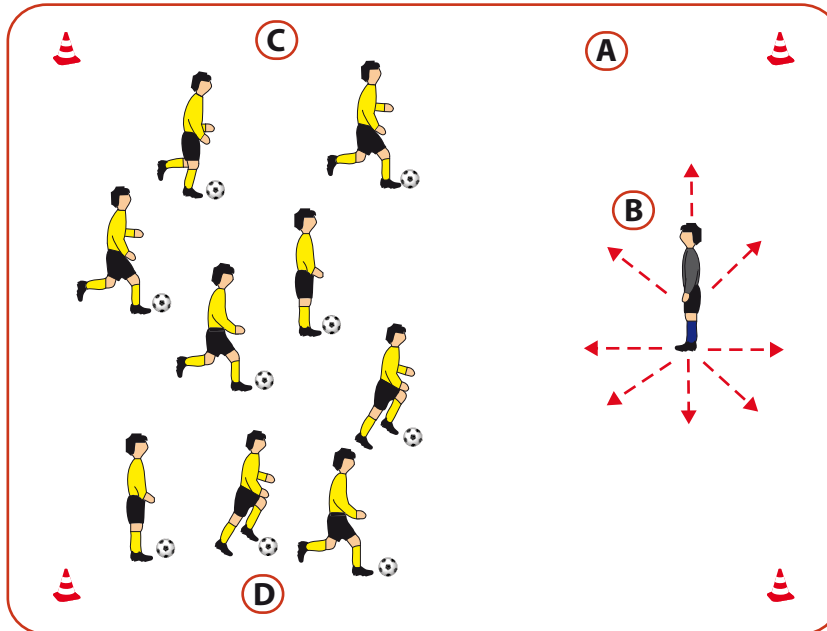
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~~* Wendetechnik



Spiegeldribbling

Soccerdrills.de



- A** Wir markieren ein begrenztes Feld, das niemals verlassen werden darf.
- B** Der Trainer bewegt sich ohne Ball in sämtliche Richtungen und variiert dabei mit dem Tempo.
- C** Die Spieler folgen den Bewegungen des Trainers im Dribbling, aber nur bis zum Spielfeldrand.
- D** Bewegt sich der Trainer vorwärts, dribbeln die Spieler rückwärts, bewegt sich der Trainer nach links, dribbeln die Spieler nach rechts, usw. Der Abstand zum Trainer verändert sich dabei nie.

Variationen:

- Hebt der Trainer den Arm, stoppen die Spieler sofort, der Ball ruht.
- Der Trainer bewegt sich nicht, er zeigt die Richtung mit den Armen an.
- Die Bewegungen werden schneller und langsamer.

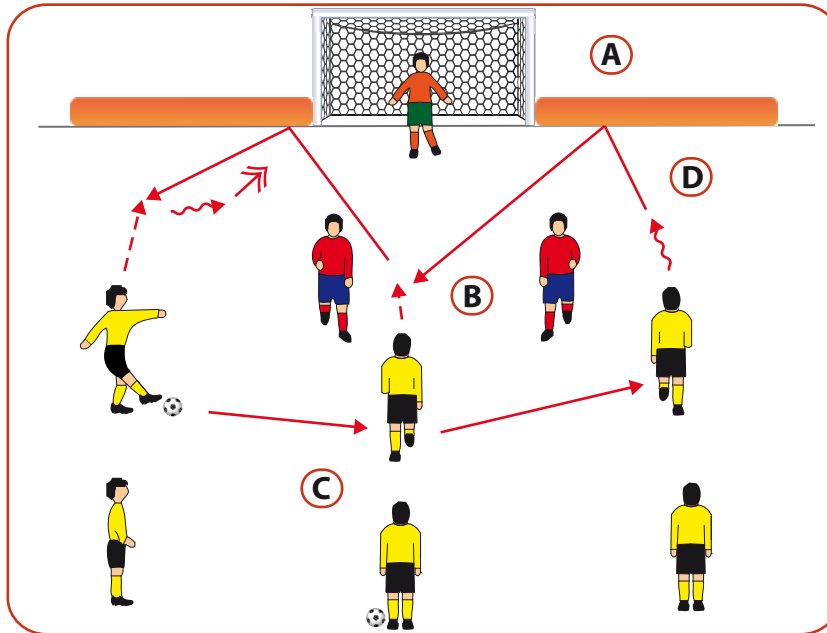
Tipp:

- Sohlenarbeit und Beidbeinigkeiit trainieren.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Wand-Überzahl



- A** Neben dem Tor haben wir aus Bänken kleine Banden gebaut.
- B** Zwei Verteidiger versuchen aggressiv zu stören, sie werden immer wieder ausgetauscht.
- C** Wir bilden Dreiergruppen, jede Gruppe hat einen Ball.
- D** Mit gutem Kombinationsspiel sollen die Verteidiger ausgespielt werden. Die Banden sind dabei ins Spiel einzubeziehen. Die Spieler nutzen sofort jede Möglichkeit zum Torabschluss.

Variationen:

- Begrenzung der Ballkontakte pro Spieler.
- Spiele 3:1 oder 2:1.
- Wettkampf zwischen den Gruppen.

Tipp:

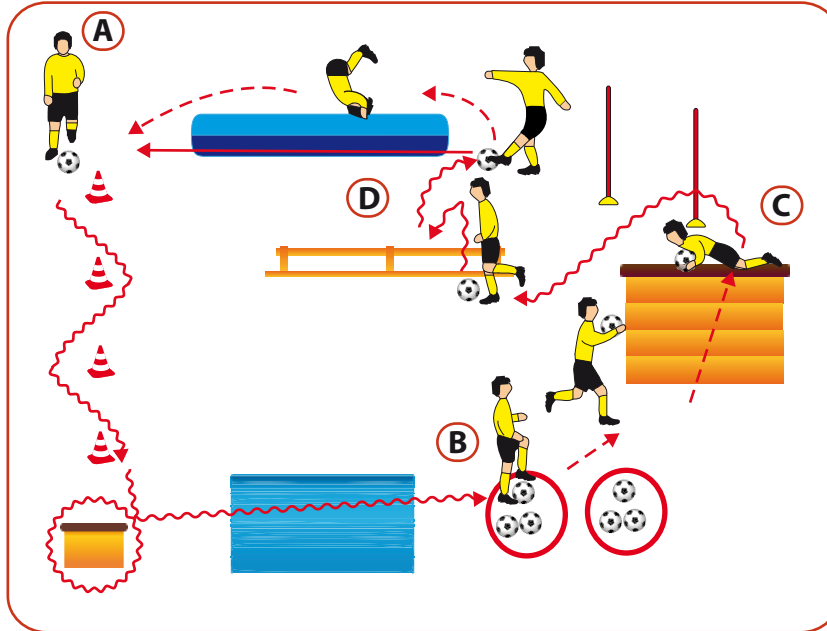
- Auf aggressive Verteidigung achten.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Hindernisparcours

Soccerdrills.de



- A** Der Spieler startet mit einem Hütchenslalom, umrundet einen Kasten und dribbelt über die Matte.
- B** Einen Reifen aussuchen, stoppen und einen anderen Ball mit den Händen aufheben.
- C** Jetzt mit dem Ball über den Hochkasten klettern und weiter durch das Stangentor dribbeln.
- D** Im Sprung den Ball über die Bank lupfen. Weiter geht es zur Weichmatte, Pass an der Matte vorbei in die Startgruppe und eine Vorwärtsrolle auf der Matte ausführen.

Variationen:

- Weitere Hindernisse aufbauen.
- Wettkampf gegen die Uhr oder zwischen zwei Gruppen!
- Über die Weichmatte mit dem Ball dribbeln.

Tipp:

- Lasse die Spieler kurz hintereinander starten, um Wartezeiten zu vermeiden.

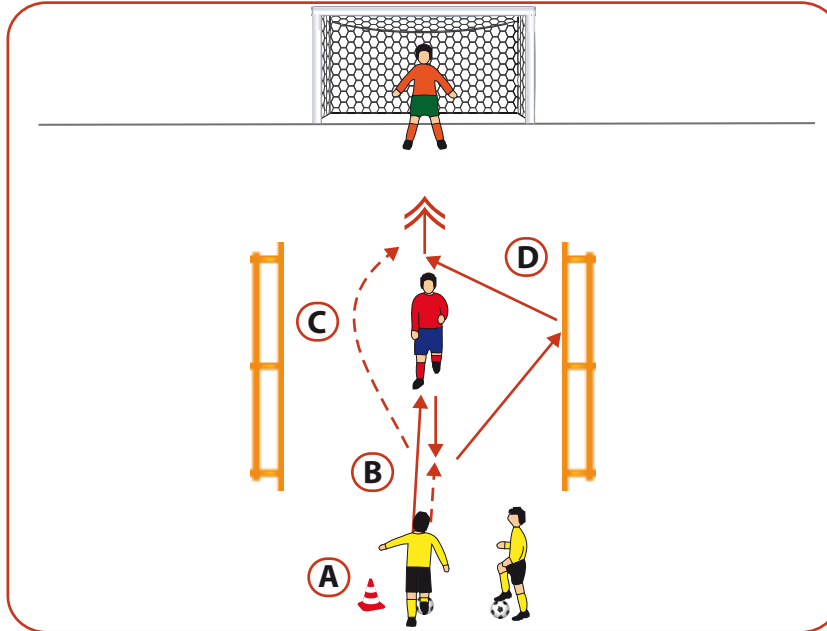
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

—→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~> Dribbling —→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Bankgasse

Soccerdrills.de



- A** Der Startspieler passt auf den Anspieler, der zwischen den beiden Bänken postiert wird.
- B** Der Anspieler spielt sofort zum entgegenlaufenden Startspieler zurück.
- C** Anschließend folgt der genaue Flachpass gegen eine Bank, ob links oder rechts ist egal.
- D** Der Startspieler umläuft den Anspieler auf der anderen Seite, kontrolliert den Ball und schießt aufs Tor.

Variationen:

- Verschiedene Pass- und Schusstechniken.
- Nach einem kurzen Dribbling wird der Ball sofort gegen die Bank gepasst.
- Zwei Spieler starten in die Gasse, einer mit Ball. Der Pass gegen die Bank erfolgt, damit der Spieler auf der anderen Seite den Ball erläuft und aufs Tor schießt.

Tipp:

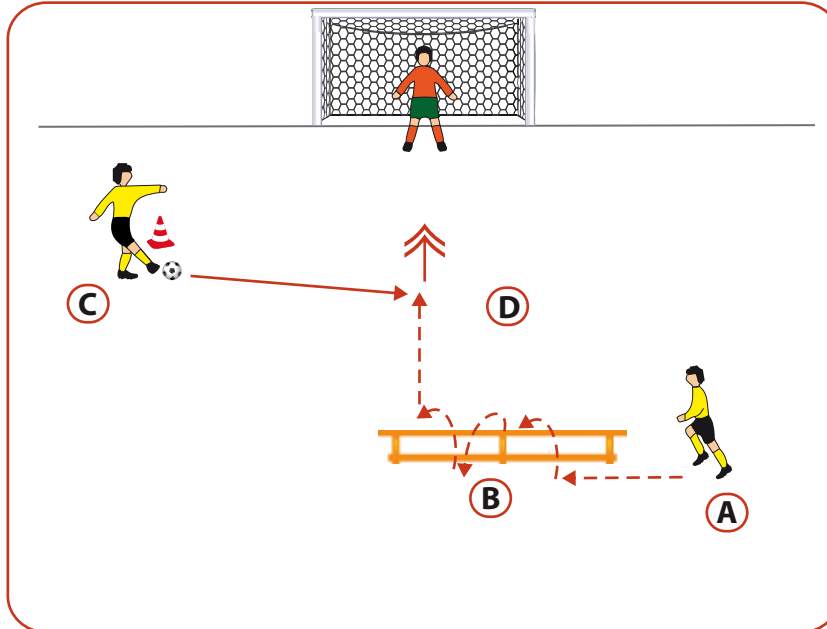
- Der nächste Spieler startet, wenn sein Vorgänger zum Torschuss ansetzt.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~~→ Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Hindernisbank



- A** Der Startspieler läuft parallel an der Bank entlang.
- B** Die Bank wird dreimal übersprungen.
- C** Der Anspieler schlägt einen genauen Pass auf den Startspieler.
- D** Nach dem Überspringen der Bank, läuft der Startspieler in Torrichtung und erhält dort den Ball, um dann den Torerfolg mit einem gezielten Schuss zu suchen.

Variationen:

- Der Startspieler startet mit Ball und passt zum Anspieler, bevor er zur Bank läuft.
- Ablauf der Übung von der anderen Seite.
- Vorwärtslauf, Rückwärtslauf, Sidesteps oder verschiedene Sprungvarianten um/über die Bank.
- Vor dem Pass -bei Ballbesitz beim Startspieler-, wird die Bank komplett umdribbelt.

Tipp:

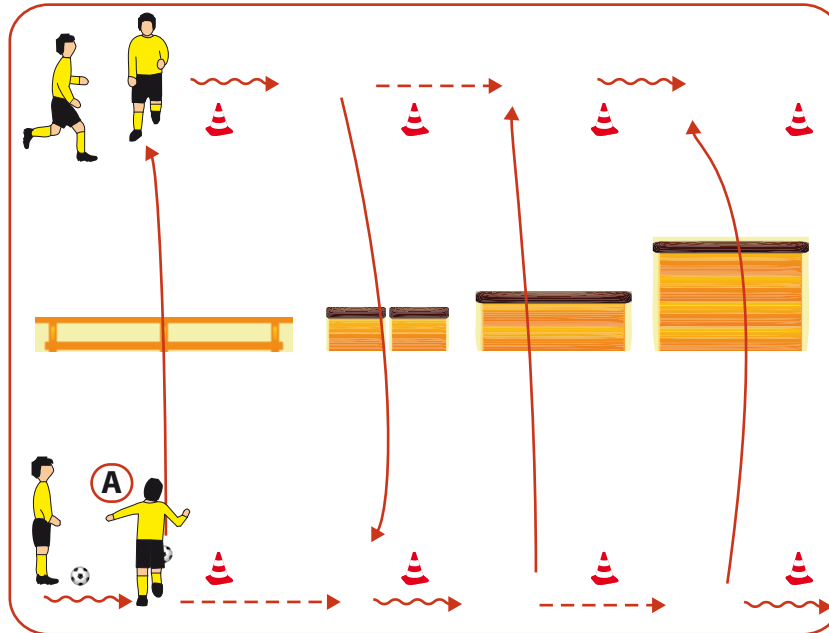
- Der nächste Spieler startet, wenn sein Vorgänger zum Torschuss ansetzt.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Airballs

Soccerdrills.de



A Mit verschiedenen Hindernissen die Halle teilen. Mit der Bank fängt es an. Nicht wirklich hoch, oder?

Bilde Paare! Wir haben vier Stationen (Bank, zwei Kästen, Kastenteil, Hochkasten).

Bei einem Fehler (Hindernis, schlechte Ballannahme) fängt das Paar wieder an der Bank an.

Die Pässe können aus dem Dribbling geschlagen werden. Zunächst ist es einfacher, den Ball ruhen zu lassen und aus dem Anlauf zu passen.

Variationen:

- Immer beidbeinig trainieren.
- Der Pass geht an jeder Station hin und zurück.
- Welches Paar schafft es zuerst fehlerfrei durch den Parcours?
- Wettkampf: Bank = 1, Kasten = 2, Kastenteil = 3 und Hochkasten = 4 Punkte.

Tipp:

- Auf sichere Ballannahme achten, auch das kann ein Fehler sein.

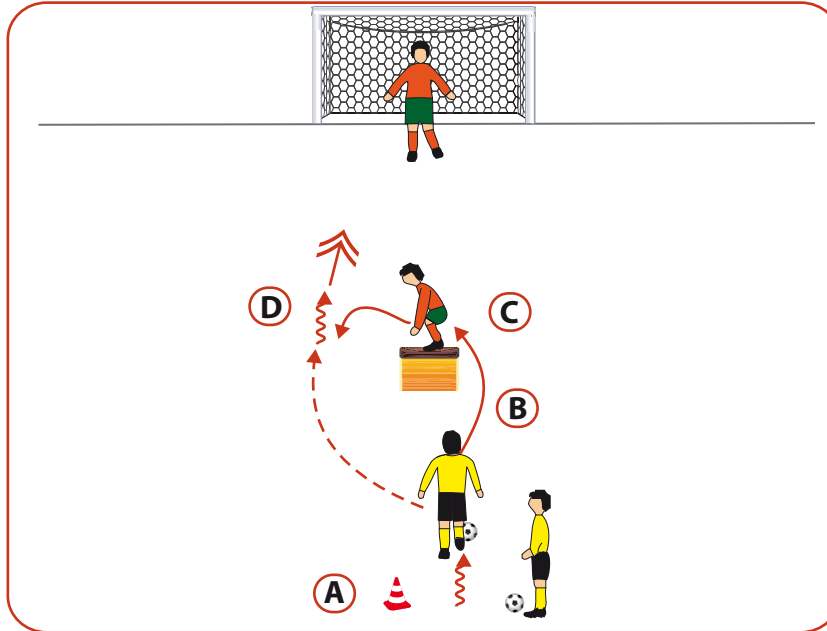
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~~→ Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Springball

Soccerdrills.de



- A** Der Abstand der Startgruppe zum Kasten sollte 5 Meter nicht überschreiten.
- B** Kurzes Dribbling und genauer Pass in die Arme des Spielers auf dem Kasten.
- C** Der Spieler auf dem Kasten fängt den Ball und rollt oder wirft den Ball nach rechts oder links ab.
- D** Der Spieler kontrolliert den Ball und führt einen Torschuss aus. Anschließend schließt er sich wieder der Startgruppe an.

Variationen:

- Der Ball darf vom Kasten auch hoch abgeworfen werden, dann Volley- oder Dropkick als Torschuss.
- Stelle einen Hochkasten auf, dann wird es noch schwerer.
- Verschiedene Passtechniken, Pass nur aus dem Stand, Pass mit dem schwachen Fuß, viele Varianten sind möglich.

Tipp:

- Stelle einen zweiten Kasten auf, so werden die Wartezeiten verkürzt.

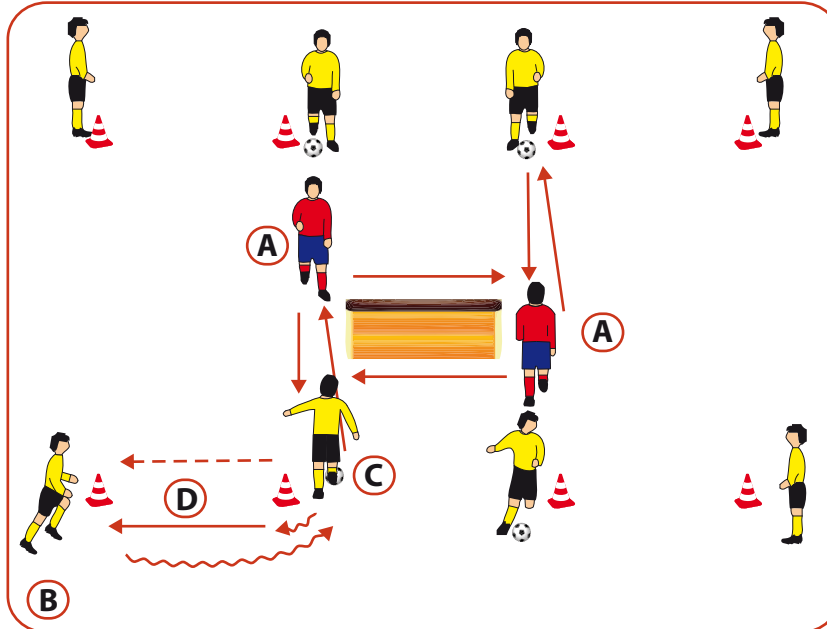
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~~→ Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Kastenlauf

Soccerdrills.de



- (A)** Die Spieler am Kasten laufen immer wieder von links nach rechts und spielen einen Doppelpass.
- (B)** Wir betrachten nur eine Ecke, in den anderen Ecken ist der Ablauf analog durchzuführen.
- (C)** Doppelpass mit dem Spieler im Zentrum, dann ums Hütchen herum und Pass in die Ecke.
- (D)** Nach dem Pass läuft der Spieler in die Eckgruppe. Der Passempfänger dribbelt ums Hütchen herum und passt auf den Spieler im Zentrum, der dort zwischenzeitlich wieder angekommen ist.

Variationen:

- Die Spieler in den Ecken schließen sich nach der Aktion der nächsten Gruppe im Uhrzeigersinn an.

Tipp:

- Habe Geduld mit deinen Spielern.

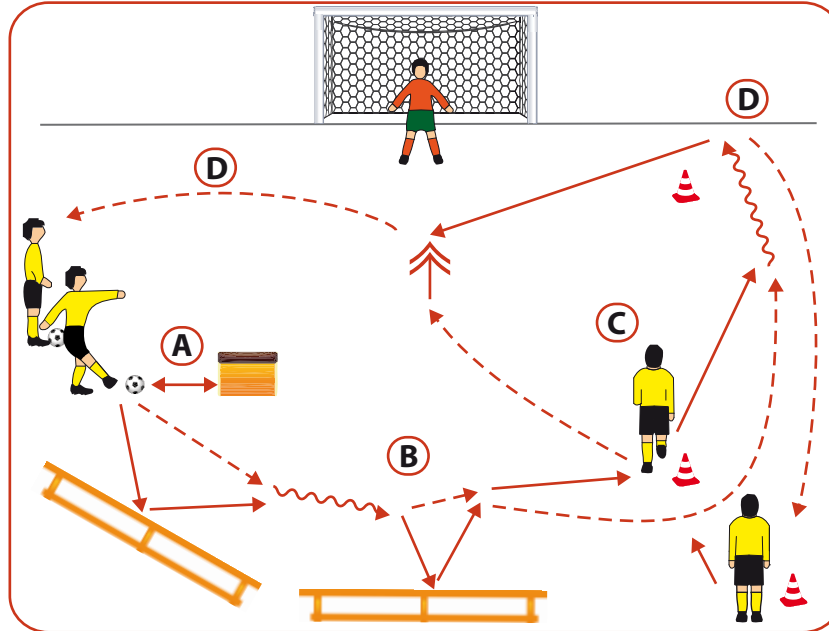
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Kombi-Flügelspiel

Soccerdrills.de



- A** Auf der Startposition wird der Ball gegen einen kleinen Kasten gepasst und wieder kontrolliert.
- B** Mit beiden Bänken wird ein Kurzpassspiel ausgeführt, dann Pass zum Spieler am Hütchen.
- C** Der Passempfänger schlägt einen genauen Ball auf den Flügel und startet vors Tor.
- D** Von der Grundlinie erfolgt ein Pass zum Torschuss vors Tor. Der Schütze holt den Ball und schließt sich der Startgruppe an. Der Passgeber wechselt in die Torschützen-Gruppe.

Variationen:

- Aufbau und Ablauf von der anderen Feldseite.

Tipp:

- Position am rechten, unteren Hütchen wird mehrfach besetzt. Großzügiger Abstand zum Tor.

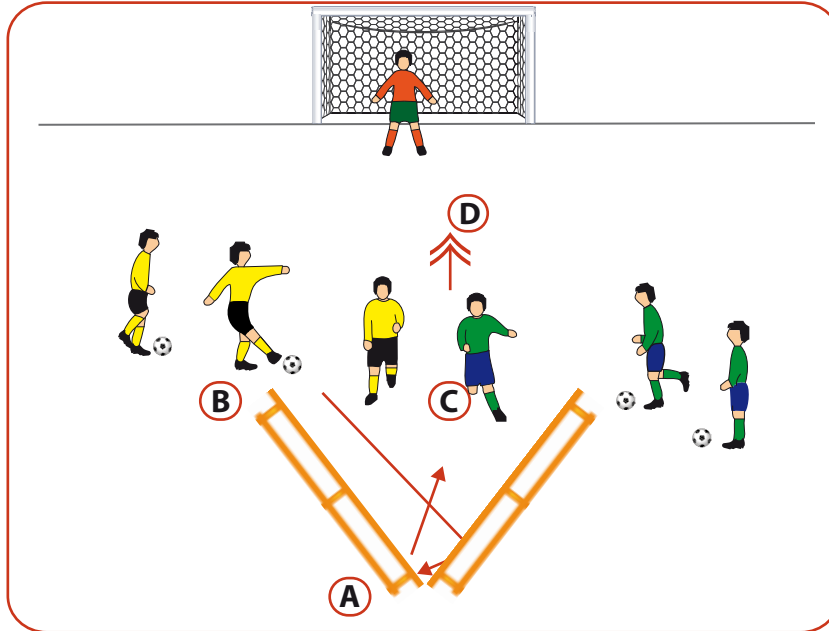
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —>* Torschuss ~~~* Wendetechnik



Zweikampf-Trichter

Soccerdrills.de



- A** Zwei Gymnastikbänke werden trichterförmig in einiger Entfernung vom Tor aufgebaut.
- B** Ein Spieler oder der Trainer schießen einen Ball seitlich in den Trichter.
- C** Vor dem Trichter werden zwei Spieler postiert. Die Spieler kämpfen um die Ballkontrollen.
- D** Der Balleroberer wird zum Angreifer und versucht auf dem schnellsten Weg ein Tor zu erzielen. Der andere Spieler wird zum Verteidiger.

Variationen:

- Der Balleroberer wird durch einen Mitspieler unterstützt.
- Berührungswinkel der Bänke verändern.

Tipp:

- Die Spieler sollen nach der Aktion das Übungsfeld schnell räumen.

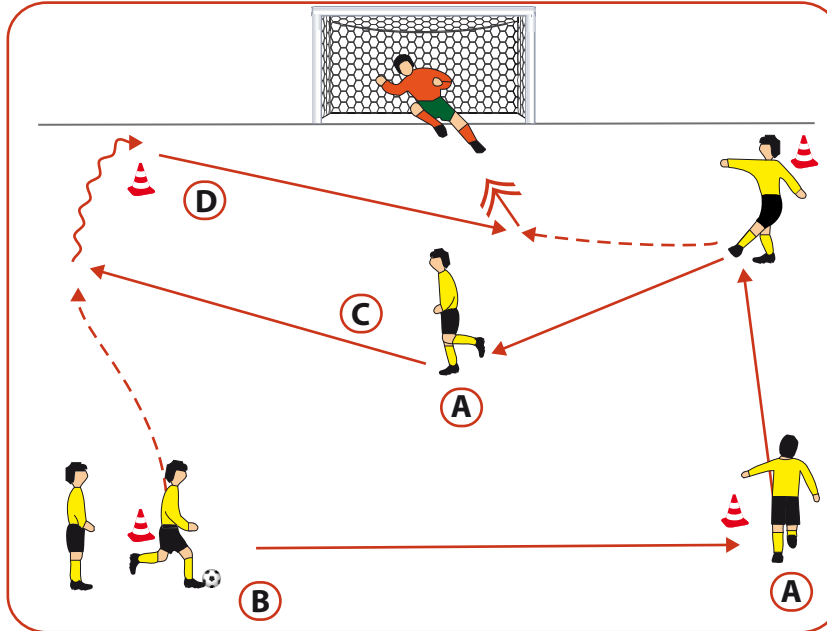
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~* Wendetechnik



Raumgewinn

Soccerdrills.de



- A** Um einen fehlerfreien Ablauf der Übung zu ermöglichen, hier feste Anspieler.
- B** Der Spieler passt und läuft anschließend die Außenlinie entlang.
- C** Der zentrale Anspieler leitet den Pass auf den Startspieler weiter.
- D** Es folgt der finale Pass. Der Torschütze und der letzte Passgeber tauschen die Gruppen. Die Spieler auf den festen Positionen immer wieder austauschen.

Variationen:

- Ablauf der Übung von der anderen Seite.
- Kombination über das ganze Hallenfeld.
- Hohe oder halbhohhe Pässe vors Tor.

Tipp:

- Freies Kombinationsspiel.

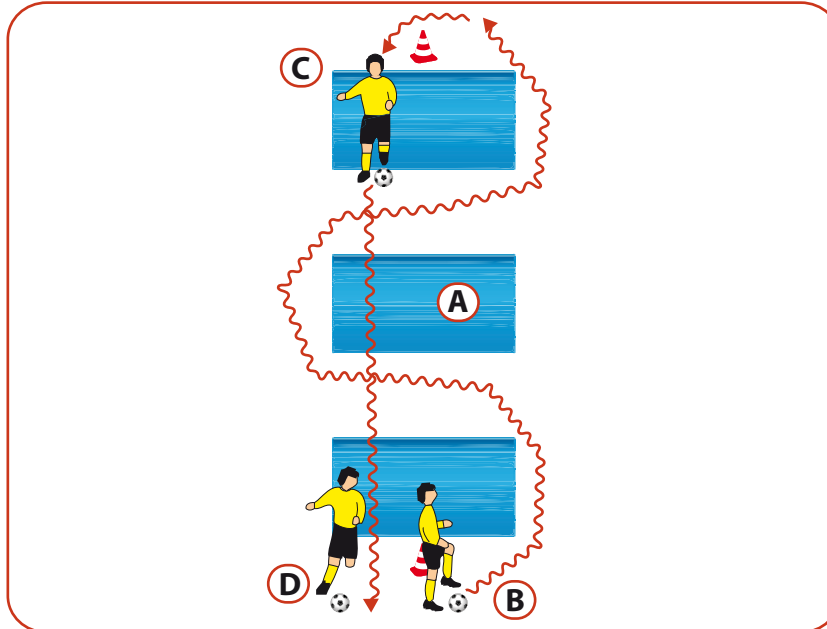
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———> Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Mattendribbling

Soccerdrills.de



- A** Drei Matten liegen in einem Abstand von zwei bis drei Metern auf dem Boden.
- B** Die Spieler umdribbeln die Matten im Slalom und schließen sich der nächsten Gruppe an.
- C** Von der anderen Seite folgt ein Dribbling ohne Umwege über die Matten.
- D** Danach geht es wieder auf die Startposition zurück und es folgt das nächste Dribbling. Beachte unbedingt die Variationen.

Variationen:

- Verschiedene Dribbeltechniken.
- Dribbelstart von der linken Übungsseite.
- Gleichzeitiger Start von der anderen Seite!! Die Matten werden dann von beiden Seiten im Slalom und ohne Umwege direkt um- und überdribbelt. Es herrscht dann reger Dribbelverkehr.

Tipp:

- Immer beidbeinig trainieren.

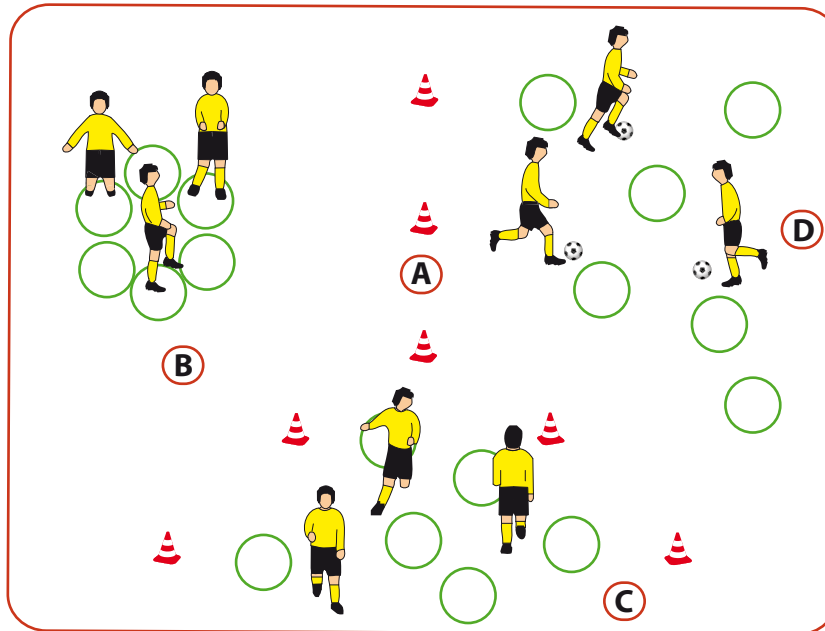
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~~ → Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Reifenflucht

Soccerdrills.de



- A** In unserer Grafik haben wir 3 Übungsabläufe aufgebaut. Die Durchführung ist gleichzeitig möglich.
- B** Die Spieler laufen und springen kreisförmig durch die Reifen. Sidesteps, beidbeinig, rückwärts uvm.
- C** Auf Trainerkommando sucht sich jeder Spieler einen Reifen. Diese Übung funktioniert auch mit Ball.
- D** Die Spieler dribbeln frei im Feld um die Reifen herum. Der Ball wird dabei eng am Fuß geführt. Ein Reifen darf niemals zweimal hintereinander angedribbelt werden.

Variationen:

- Auf Position B jeweils nur ein Spieler im Kreis.
- Auf Position D + C „Reise nach Jerusalem“ spielen.
- Auf Position D Finten einbauen und auf Kommando legen die Spieler ihren Ball in einem Reifen ab, um sich anschließend einen anderen Ball zu erlaufen.

Tipp:

- Bei gleichzeitiger Durchführung tauschen die Gruppen die Übungsfelder auf Kommando.

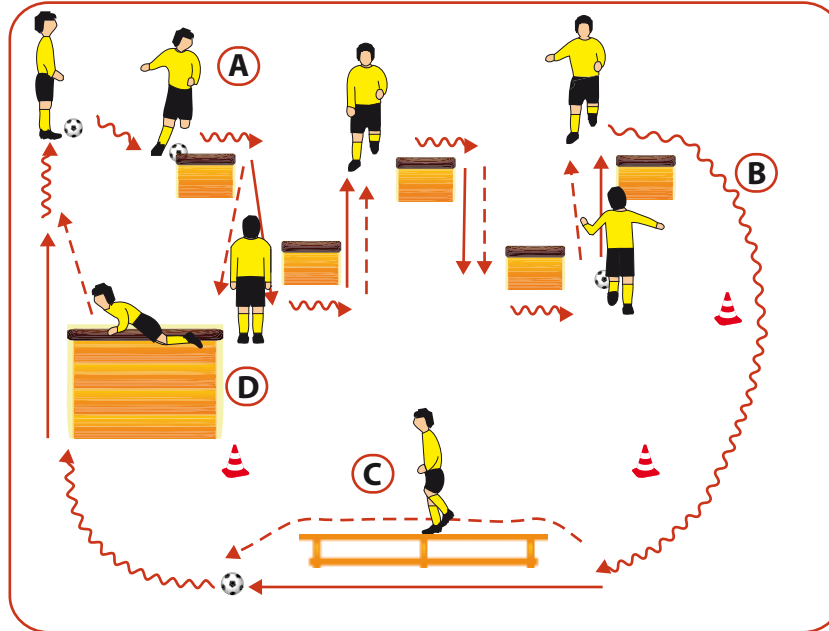
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Klettergarten

Soccerdrills.de



- A** Die Spieler ziehen den Ball an den Kästen vorbei, passen auf die andere Seite und folgen dem Pass.
- B** Der Spieler am letzten Kasten dribbelt um die Hütchen zur Bank.
- C** Hier wird seitlich an der Bank vorbeigepasst und der Spieler läuft über die Bank.
- D** Der Pass geht am Hochkasten vorbei in die Startgruppe. Der Spieler klettert über den Kasten und schließt sich dann der Startgruppe an.

Variationen:

- Auf der rechten Übungsseite eine Finte einbauen.
- Koordinationsleiter statt Bank.
- Dribbling um die Kästen, Ball übergeben, keinen Pass.

Tipp:

- Auf enge Ballführung achten.

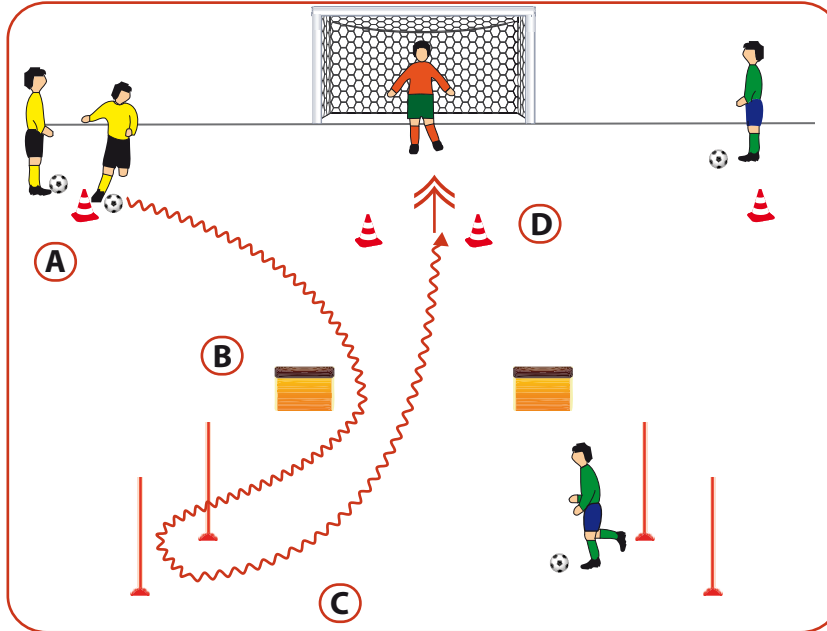
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling - - - - -> Torschuss ~~~* Wendetechnik



Tempostaffel

Soccerdrills.de



- A** Die ersten Spieler jeder Gruppe, auf beiden Seiten des Übungsfeldes starten nacheinander.
- B** Der Kasten wird auf der Innenseite umdribbelt, dabei verliert der Spieler nicht an Tempo.
- C** Weiter geht es, auf der Außenbahn, durch das Slalomtor und von dort vors Tor.
- D** Zwischen den beiden Hütchen ist die Schussmarke. Nach dem Torschuss sofort das Schusszentrum räumen.

Variationen:

- Die ersten Spieler starten gleichzeitig.
- Nach dem Torschuss in die andere Gruppe wechseln.
- Torschusswettkampf durchführen.

Tipp:

- Unbedingt den Wettkampf durchführen.

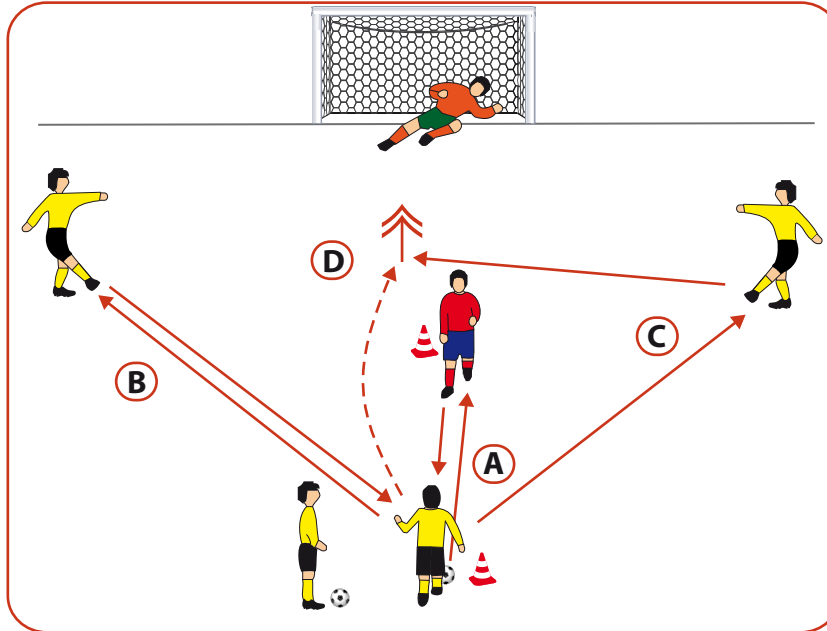
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Passevent

Soccerdrills.de



- A** Nach Pass auf den Anspieler im Zentrum, spielt dieser den Ball sofort zurück.
- B** Nun erfolgt ein Zuspiel auf die linke Hallenseite, auch von dort wird der Ball zurückgespielt.
- C** Der Ball wird sofort auf den Spieler auf der rechten Seite abgespielt, der dann vors Tor passt.
- D** Der Startspieler ist zwischenzeitlich links am Anspieler vorbei zum Torzentrum gestartet und schießt aufs Tor.

Variationen:

- Der zweite Pass wird vom Startspieler auf die rechte Seite gespielt, der Ablauf erfolgt seitenverkehrt.
- Wahlweise mit Pass nach rechts oder links. Letzter Passgeber und Torschütze tauschen die Position.
- Nur direktes Passspiel.

Tipp:

- Achte auf genaues Flachpassspiel. Die Anspielstationen sind fest.

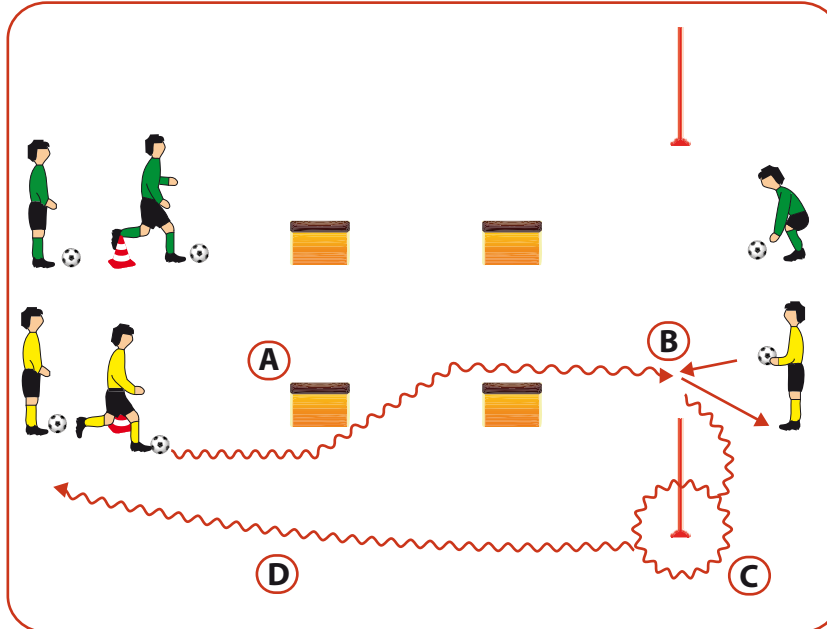
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~* Wendetechnik



Ballannahme

Soccerdrills.de



- A** Die Spieler starten mit dem Dribbling um die Kästen herum.
- B** Es folgt der Flachpass zum Anspieler, der gleichzeitig einen Ball zur Annahme zuwirft.
- C** Der Ball wird ins Dribbling mitgenommen und die Slalomstange wird vollständig umrundet.
- D** Zurück geht es im Höchsttempo in die Startgruppe. In der oberen Darstellung gilt der Weg analog. Dort startet der Dribbler auf der anderen Seite des Hütchens und dribbelt mit links.

Variationen:

- Der Ball wird zugerollt, oder/und halbhohes oder hohes Zuwürfen zur Ballannahme.
- Finte am ersten Kasten ausführen.
- Die Kästen werden vollständig umrundet.

Tipp:

- Wettkampf möglich! Beidbeinigkeits!

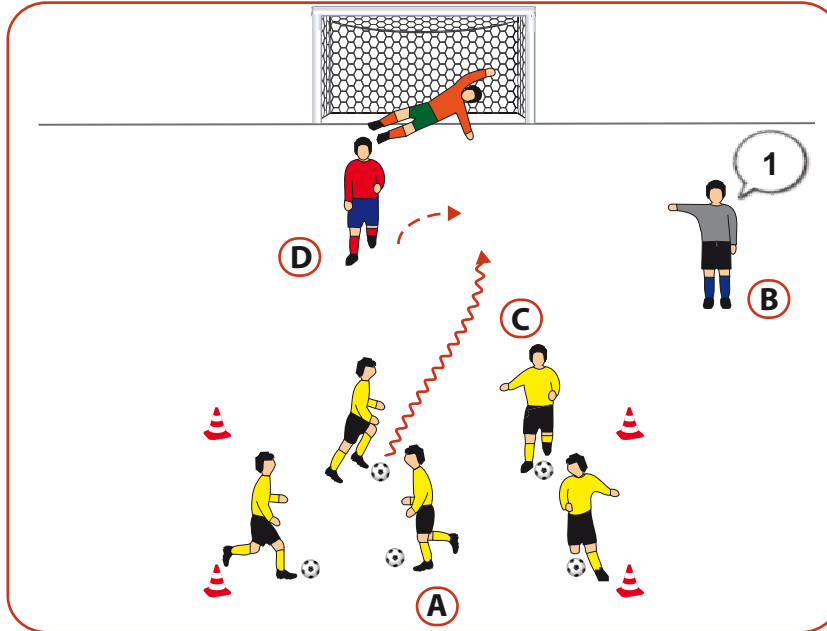
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling →* Torschuss ~~~* Wendetechnik



Nummernwettkampf

Soccerdrills.de



- A** Die Spieler dribbeln frei in einem Rechteck, jeder Dribbler erhält eine Nummer.
- B** Der Trainer ruft eine Nummer, oder einfach nur den Namen eines Spielers.
- C** Der betroffene Spieler löst sich aus dem Rechteck und versucht ein Tor zu erzielen.
- D** Der Abwehrspieler will den Torerfolg verhindern. Angreifer und Verteidiger tauschen anschließend die Positionen.

Variationen:

- Kein Positionstausch bei Torerfolg.
- Die Spieler fintieren im Rechteck.
- Die Spieler jonglieren mit dem Ball im Rechteck.

Tipp:

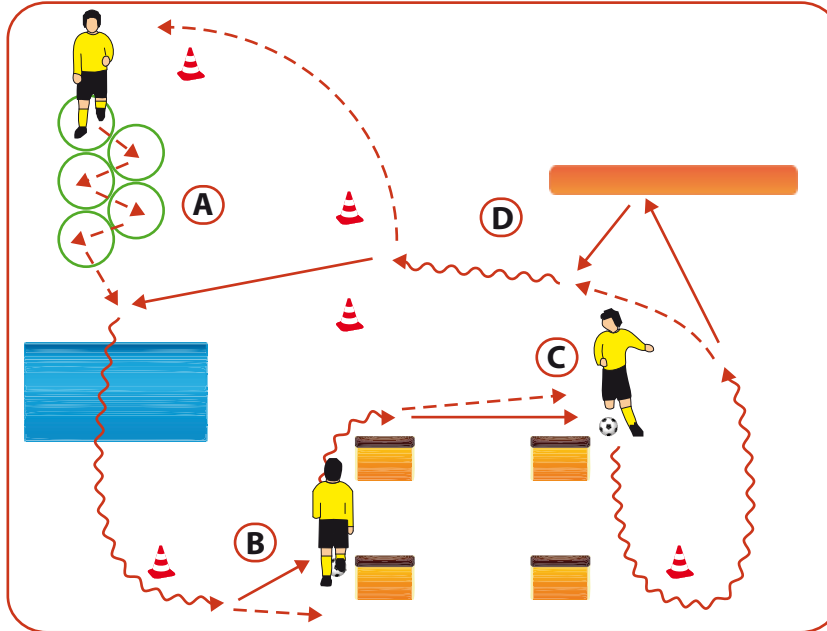
- Überraschung: rufe doch mal zwei Namen gleichzeitig.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Team Warm-Up



- A** Der Spieler startet, wenn der Pass nach Durchlaufen der Koordinationsringe gesichert ist, nicht früher.
- B** Auf Position B wartet ein Mitspieler auf den Pass des Startspielers, der über die Matte gedribbelt ist.
- C** Auf Position C wartet ein weiterer Spieler auf den Pass des Spielers von Position B.
- D** Der Spieler von Position B übernimmt Position C und der Spieler von Position C dribbelt ums Hütchen. Jetzt folgt der Pass erst gegen die Bank und nach Ballkontrolle vor die Matte.

Variationen:

- Verschiedene Sprungformen bei den Ringen.
- Statt Ringe werden Bodenmarkierungen eingesetzt.
- Den Ball über die Matte lupfen.

Tipp:

- Positionen B+C doppelt besetzen. Wettkampf möglich!

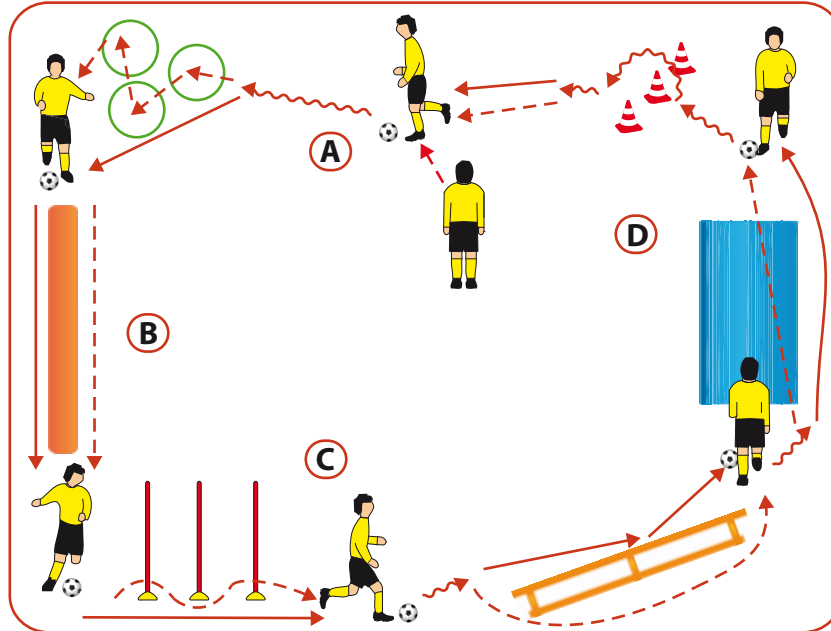
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass
 → Laufweg
 → Dribbling
 → Torschuss
 → Wendetechnik



Passrundlauf

Soccerdrills.de



- A** Startposition! Kurzes Dribbling, Pass an den Reifen vorbei zum Mitspieler, Steps in den Reifen.
- B** Genauer Pass an der Bank vorbei zum Mitspieler.
- C** Pass an den Stangen vorbei, kurzer Slalomlauf, Ballannahme, Pass gegen die Bank zum Mitspieler.
- D** Pass über die Matte zum Mitspieler, der den Ball über die Hütchen lupft, kontrolliert und in die Startgruppe passt. An jeder Station übernimmt der Passgeber die Position des Passempfängers.

Variationen:

- Ablauf im Uhrzeigersinn.
- Nur ein Spieler im Parcours, Schafft er es, sich den Ball immer selbst vorzulegen?
- Verschiedene Passtechniken an den Stationen vorgeben.

Tipp:

- Wettkampf gegen die Uhr.

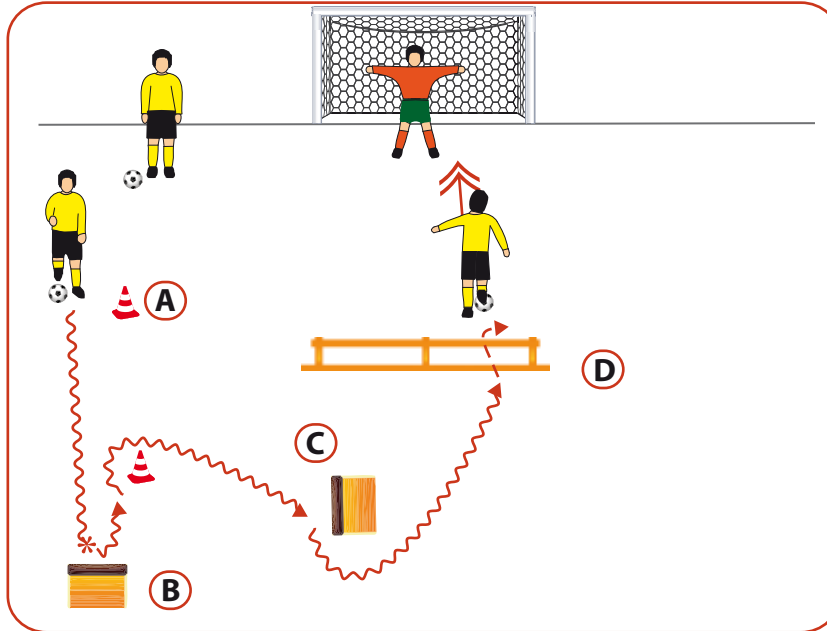
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~~* Wendetechnik



Technikparcours

Soccerdrills.de



- A** Der Startspieler dribbelt frontal auf einen Kasten zu. Nicht schleichen, Tempodribbling fordern.
- B** Am Kasten wird eine Wende ausgeführt und anschließend ums Hütchen gedribbelt.
- C** Weiter direkt auf den nächsten Kasten zudribbeln und eine Finte ausführen.
- D** Jetzt geht es zur Bank. Den Ball über die Bank lupfen, hinterherspringen und aufs Tor schießen. Der Torschuss kann ohne oder mit vorheriger Ballkontrolle erfolgen.

Variationen:

- Beidbeinigkeit trainieren.
- Bereits vor der Bank aufs Tor schießen.
- Aufbau analog und gleichzeitig auf der anderen Feldseite.

Tipp:

- Verschiedene Finten und Turns.

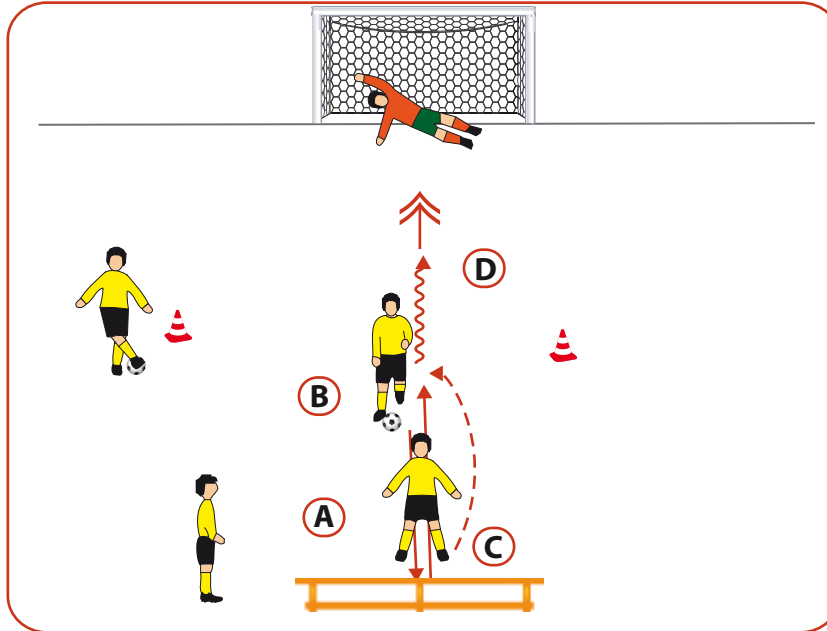
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Beinschuss

Soccerdrills.de



- A** Ein Spieler steht mit gegrätschten Beinen vor der Bank und wartet auf den Pass.
- B** Der Spieler mit Ball passt genau durch die gegrätschten Beine des wartenden Mitspielers.
- C** Der Ball prallt gegen die Bank und von dort durch die Beine zurück. Der Spieler dreht sich zum Ball.
- D** Ein kurzes Dribbling und dann erfolgt der Schuss aufs Tor. Die ausführenden Spieler tauschen anschließend die Gruppen.

Variationen:

- Der Startspieler steht mit dem Rücken zur Bank.
- Vor dem Torschuss noch das Hütchen umdribbeln.
- Einen zusätzlichen Doppelpass vor dem Schuss.

Tipp:

- Genaue Flachpässe.

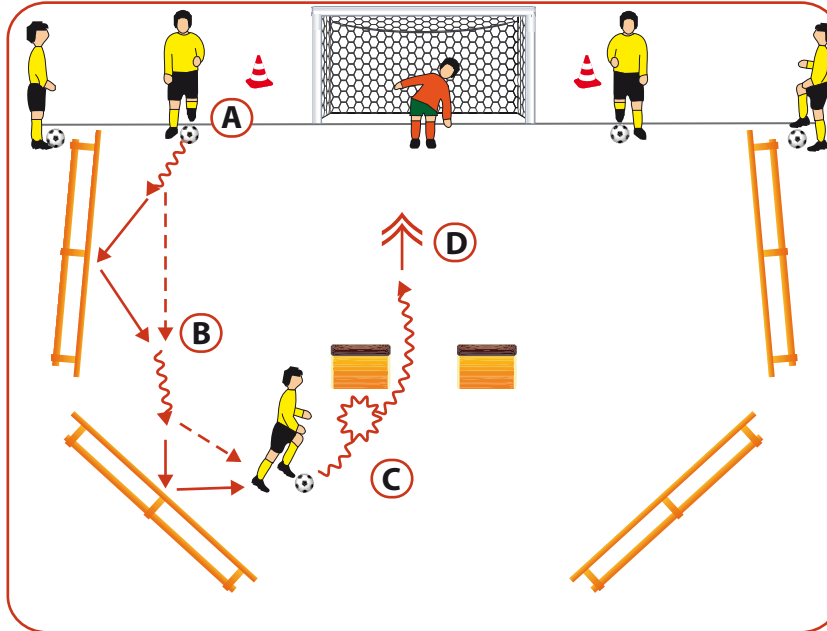
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~* Wendetechnik



Ballcontroller

Soccerdrills.de



- A** Die Spieler starten mit dem Dribbling gleichzeitig auf beiden Torseiten.
- B** Mit beiden Gymnastikbänken jeweils einen Doppelpass ausführen mit anschließender Ballkontrolle.
- C** Der Spieler dribbelt frontal auf den Kasten zu und führt eine Drehung aus. Ballkontrolle mit der Sohle.
- D** Nach kurzem Anheben des Kopfes im Dribbling erfolgt der unhaltbare Torschuss. Es geht auch ohne Dribbling, der Schuss erfolgt sofort aus der Drehung.

Variationen:

- Finte vor den Kästen einbauen.
- Gruppenwechsel nach dem Torschuss.
- Den Ball über den Kasten lupfen, ohne vorherige Drehung.

Tipp:

- Individuelle Fehlerkorrektur.

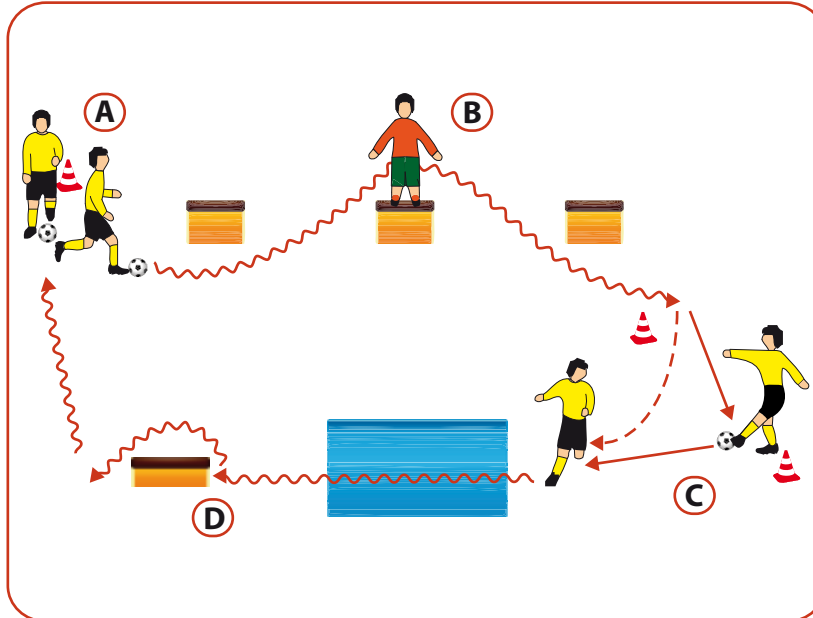
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~~→ Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Störspieler

Soccerdrills.de



- A** Die Spieler dribbeln im Slalom um die Kästen und beginnen dabei rechts vom ersten Kasten.
- B** Auf dem mittleren Kasten befindet sich ein Störspieler, der mir den Armen arbeiten darf.
- C** Am Ende des Slaloms erfolgt ein Doppelpass mit einem Anspieler.
- D** Ein flacher Kastenteil wird überlupft, ohne die Ballkontrolle auf der anderen Seite zu verlieren. Eine Variante dazu: rechts am Kasten vorbei passen und links vorbei laufen, dann Ballkontrolle.

Variationen:

- Wettkampf!
- Am Ende der Bahn einen Torschuss einbauen.
- Zwei oder drei Störspieler auf die Kästen.

Tipp:

- Anspieler häufig austauschen.

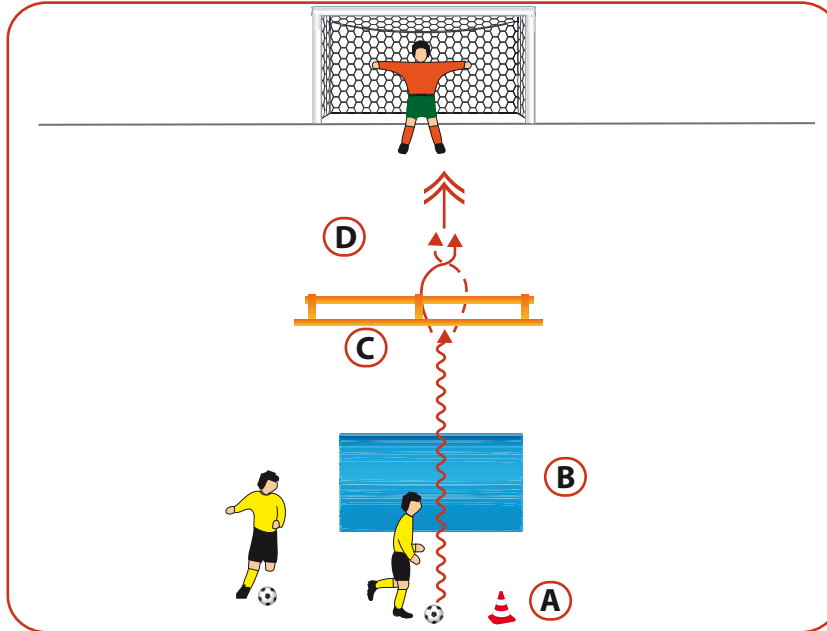
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Sprungtorschuss

Soccerdrills.de



- A** Hohes Tempo beim Dribbling in Torrichtung, der Ball wird eng am Fuß geführt.
- B** Dribbling über die Bodenmatte, ohne die Kontrolle zu verlieren.
- C** Der Ball wird mit viel Gefühl über die Gymnastikbank gelupft.
- D** Der Torschuss erfolgt nach dem Sprung über die Bank. Empfehlenswert ist auch erst die Ballkontrolle und dann der Schuss. Der Abstand der Bank zum Tor sollte vergrößert werden.

Variationen:

- Verschiedene Schusstechniken.
- Der Ball wird bereits vor der Bank aufs Tor geschossen.
- Den Ball über die Matte jonglieren.

Tipp:

- Immer Beidbeinigkeiit trainieren.

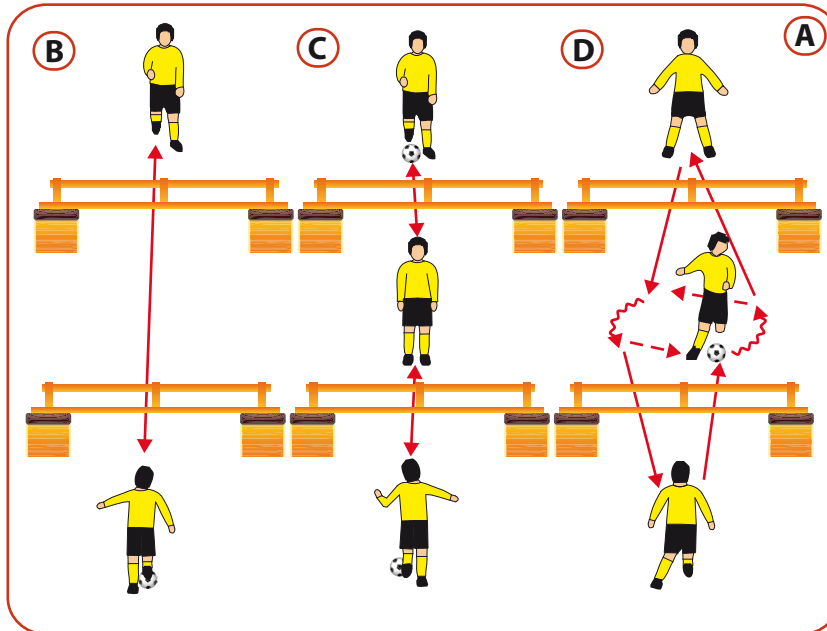
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Underground

Soccerdrills.de



- A** Für ein Übungsfeld benötigen wir 4 Kästen und zwei Bänke. Flache Pässe werden erzwungen.
- B** Die Spieler passen, unter den Bänken hindurch, hin und her.
- C** Ein Spieler steht zwischen den Bänken, dreht sich ständig und passt den Ball immer zurück.
- D** Der Spieler zwischen den Bänken nimmt den Ball immer in der Drehung mit und passt sofort auf die andere Seite. Es folgt der sofortige Rückpass und so geht es immer weiter.

Variationen:

- Verschiedene Passtechniken.
- C + D: der Spieler zwischen den Bänken erhält Zuspiele über die Bänke und passt flach weiter.
- Wettkampf! Welche Gruppe schafft in einer Minute die meisten fehlerfreien Pässe?

Tipp:

- Mehrere Gruppen nutzen gemeinsam eine Bank und nicht vergessen: immer Beidbeinigkeiit trainieren.

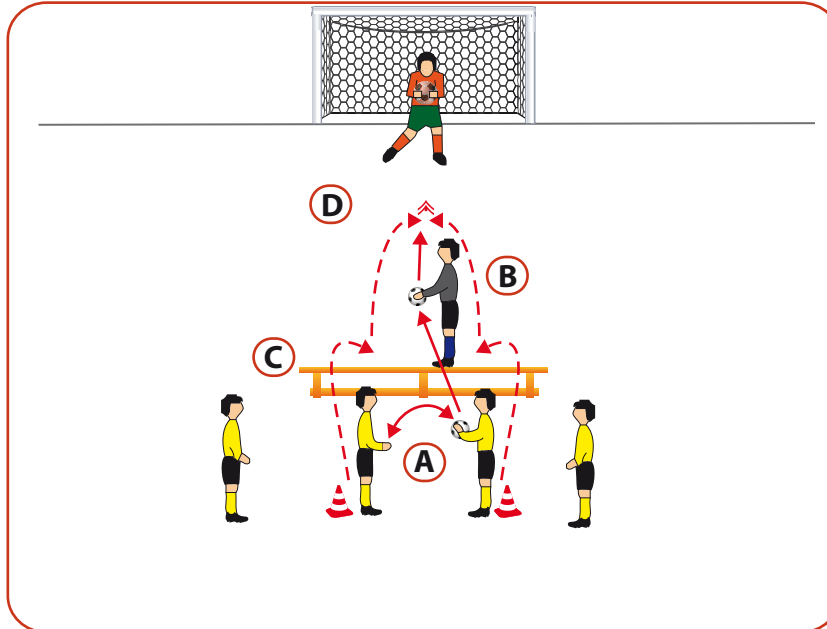
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Bankjump

Soccerdrills.de



- A** Die Spieler passen sich den Ball mit den Händen zu. Auf Kommando wird der Ball zum Trainer geworfen.
- B** Der Trainer wirft den Ball leicht in Richtung Tor, ohne dabei einen Spieler zu bevorteilen.
- C** Die Spieler starten und springen über die Bank. Beide versuchen den Ball zu erobern.
- D** Es folgt der Zweikampf oder bestenfalls der sofortige Torschuss. Zweikämpfe, die zu lange dauern, werden vom Trainer abgebrochen.

Variationen:

- Nicht zum Trainer werfen, sondern aus der Hand kicken.
- Die Spieler umrunden ein Hütchen vor dem Sprung.
- Der Trainer variiert seine Zuwürfe in der Höhe und Weite.

Tipp:

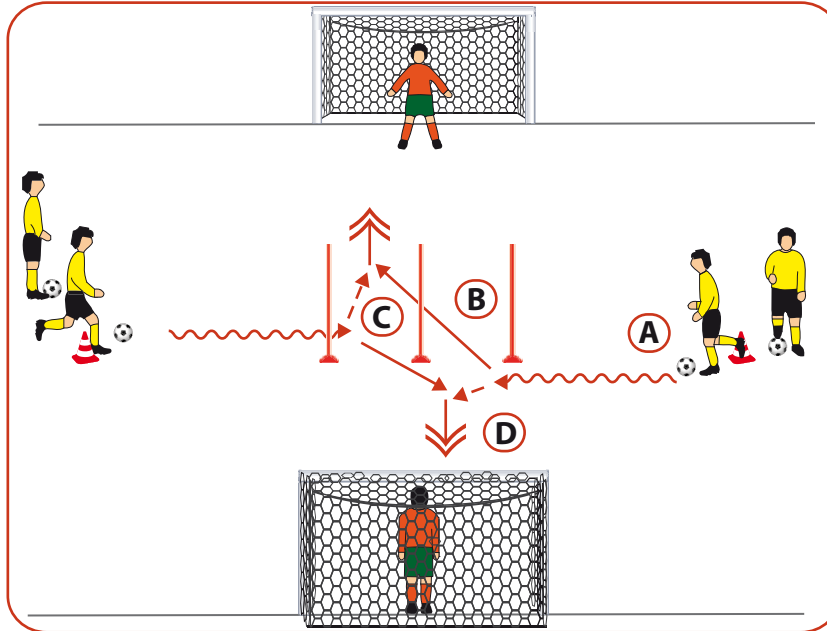
- Schneller Torabschluss!

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Simultan-Torschuss

Soccerdrills.de



- A** Die Startspieler beider Gruppen dribbeln rechts, von der anderen Seite links, an den Stangen vorbei.
- B** Zwischen den beiden ersten Stangen hindurch erfolgt ein Diagonalphass vors gegenüberliegende Tor.
- C** Dieses muss gleichzeitig erfolgen, denn die Spieler starten jeweils zum Ball.
- D** Dann fehlt noch der Torschuss, der direkt oder nach Ballkontrolle erfolgen kann. Der Balltausch soll ohne Zeitverlust erfolgen.

Variationen:

- Pass zwischen zweiter und dritter Stange hindurch.
- Die Spieler folgen ihrem Pass durch die nächste Lücke.
- Verschiedene Pass- und Schusstechniken.

Tipp:

- Aufbau an der Mittellinie.

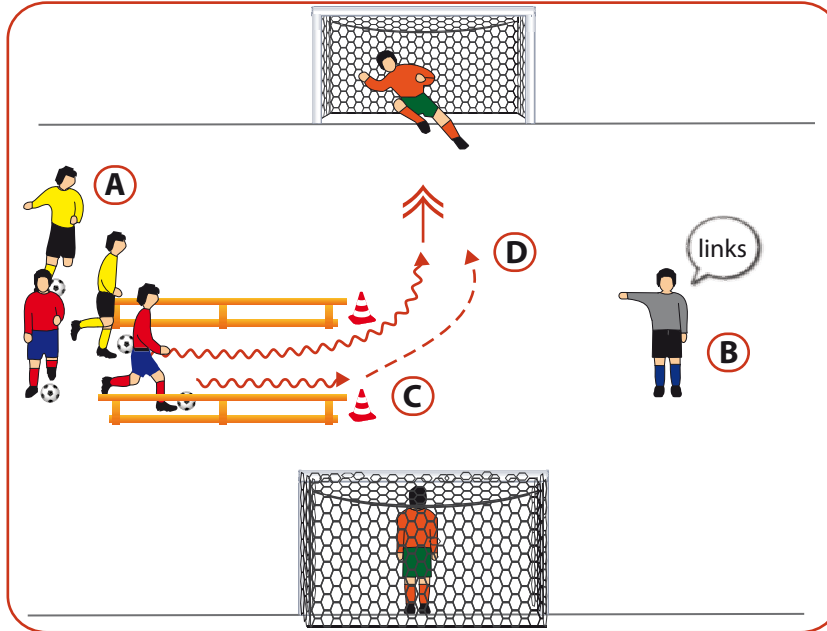
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~* Wendetechnik



Balldruck

Soccerdrills.de



- A** Zwei Teams sind am Start. Die ersten Spieler dribbeln zwischen beiden Bänken hindurch.
- B** Der Trainer gibt das Kommando. Er gibt vor, auf welches Tor angegriffen wird.
- C** Je nach Angriffsseite startet der Spieler, der die kürzeste Bahn zum Tor hat, mit Ball zum Torabschluss.
- D** Der andere Spieler legt seinen Ball ab und wird sofort zum Störspieler. Nicht nur ein Torschuss ist möglich, auch ein 1 gegen 1 mit dem Torhüter.

Variationen:

- Beide Spieler ziehen mit Ball zum Tor.
- Jeweils der andere Spieler behält den Ball.
- Zusätzlicher Übungsaufbau auf der anderen Seite.

Tipp:

- Schneller Torabschluss.

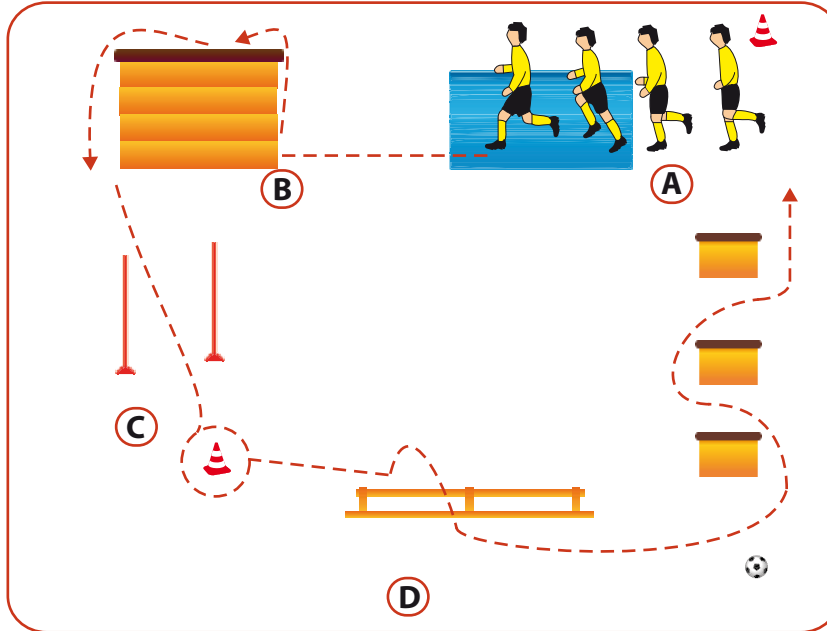
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Lokomotive

Soccerdrills.de



- A** Bilde Gruppen mit einer Anzahl von vier oder mehr Spielern. Die Spieler stellen sich hintereinander auf.
- B** Die Gruppen laufen in einer Reihe durch den Parcours und klettern nacheinander über den Hochkasten.
- C** Die Strecke geht weiter durch das Slalomtor und das Hütchen wird vollständig umrundet.
- D** Anschließend wird die Bank übersprungen und jetzt wartet der Kastenslalom auf die Spieler, bevor es ins Ziel geht.

Variationen:

- Jeder Spieler dribbelt oder hält einen Ball in der Hand.
- Wettkampf gegen die Uhr zwischen den Gruppen.
- Rückwärtslauf zwischen den Hindernissen.

Tipp:

- Kurzer Abstand zwischen den Gruppen.

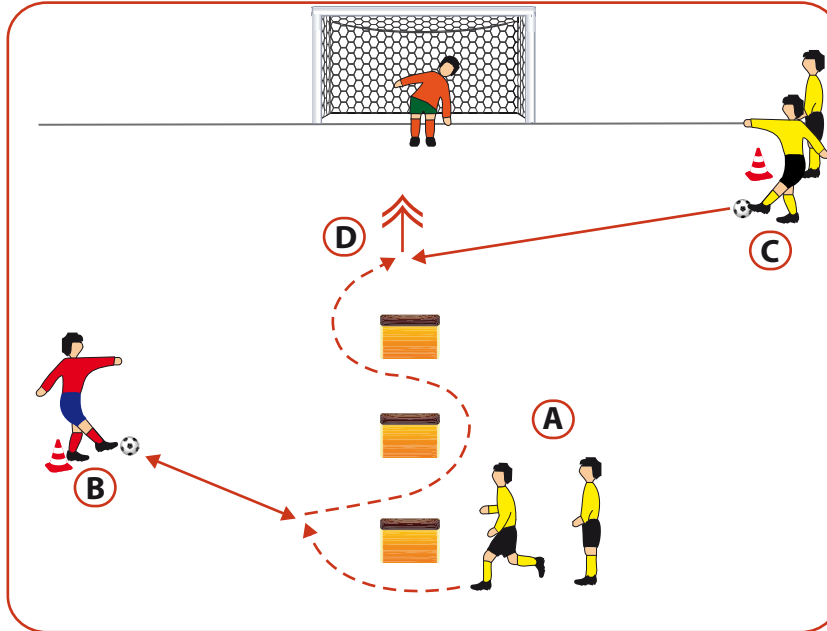
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———> Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Kastenlauf

Soccerdrills.de



- (A)** Der Startspieler läuft auf die Anspielposition, um dort den Ball anzunehmen.
- (B)** Fester Anspieler mit Rückpass vom Startspieler, der anschließend im Slalom die Kästen umläuft.
- (C)** Anspielstation zum Torschuss. Der Passgeber wechselt auf die Startposition.
- (D)** Torschuss des Startspielers, der sofort auf Position C läuft. Erhöhe den Druck, lasse die Spieler kurz hintereinander starten.

Variationen:

- Vorwärts- Rückwärtslauf zwischen den Kästen.
- Sidesteps zwischen den Kästen.
- Ablauf von der anderen Übungsseite.

Tipp:

- Immer beidbeinig trainieren.

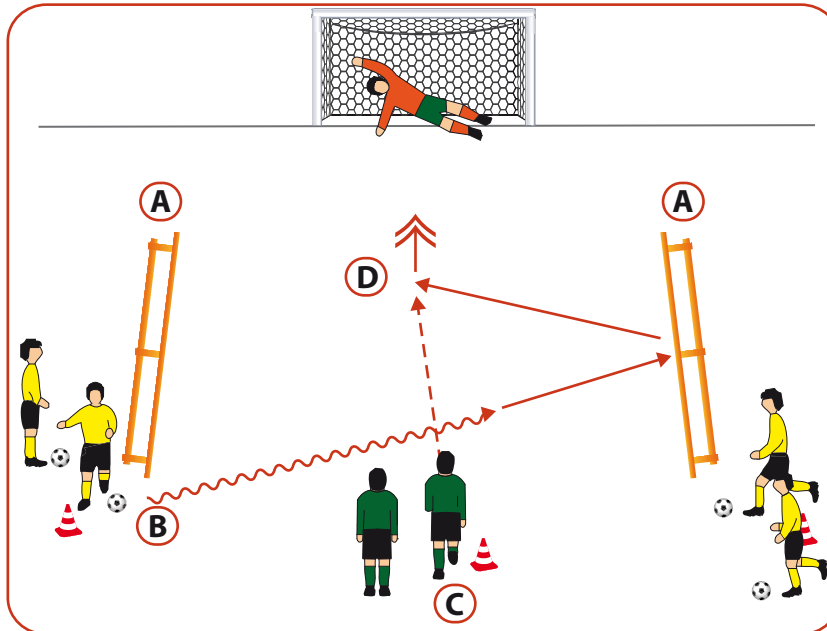
Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

———→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~~~> Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik



Passtimer

Soccerdrills.de



- A** Zwei Bänke, die leicht schräg gestellt sind, begrenzen das Übungsfeld.
- B** Der Startspieler dribbelt quer übers Feld und passt gegen die Bank.
- C** Zwischenzeitlich läuft der Torschütze so in Torrichtung, dass er beim Schuss richtig zum Ball steht.
- D** Es erfolgt der Torschuss. Vor dem Schuss den Kopf kurz anheben und den Torwart „ausgucken“. Der Ablauf funktioniert auch von beiden Seiten zeitgleich.

Variationen:

- Verschiedene Schusstechniken.
- Dribbelstrecke verkürzen.
- Der Torschütze legt auf den Passgeber zum Schuss ab.

Tipp:

- Hohes Tempo fordern.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					

→ Pass - - - - -> Laufweg ~~~> Dribbling —> Torschuss ~~~* Wendetechnik