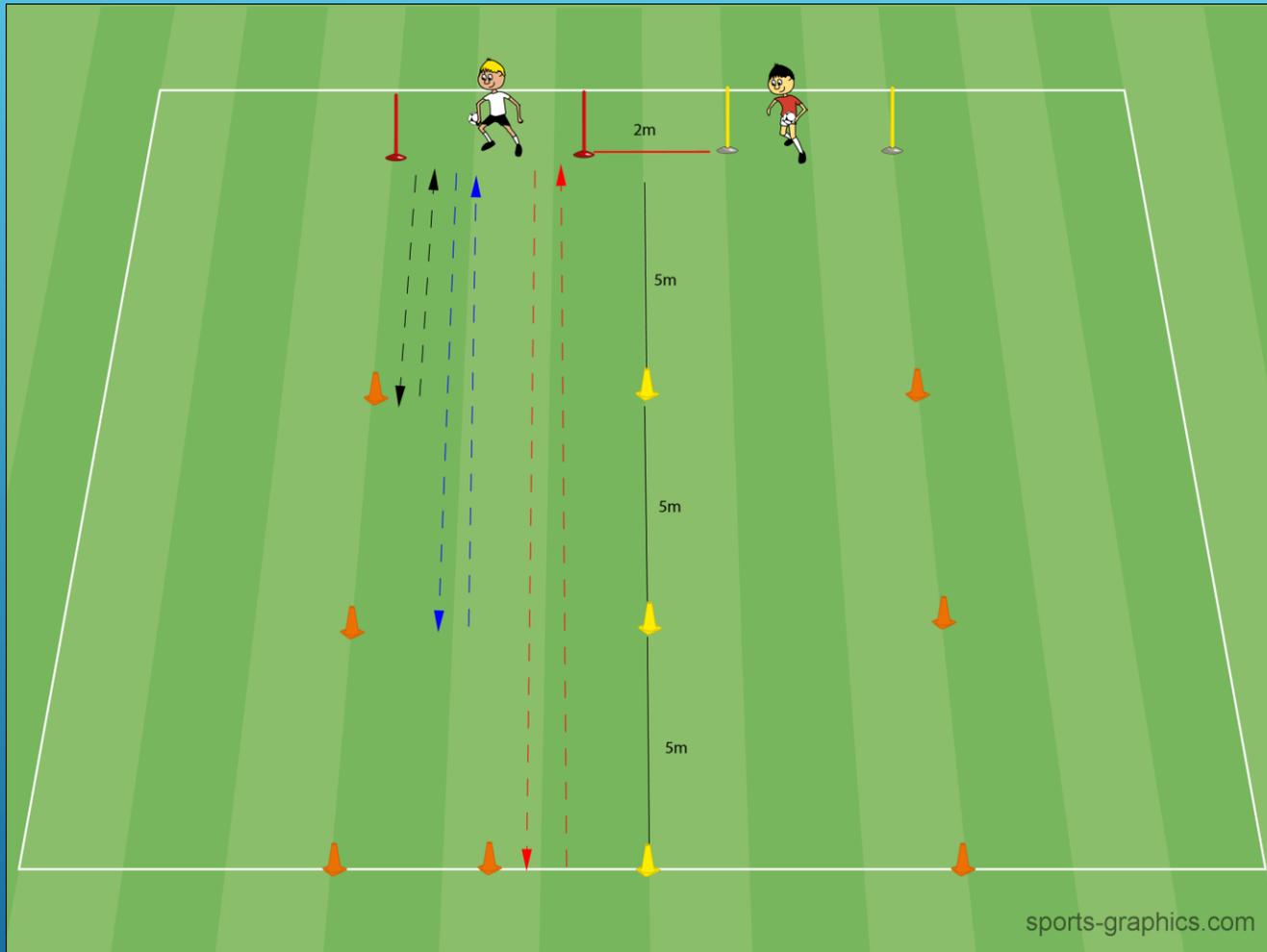


ÜBUNGSKATALOG FÜR KINDER



LINIENLAUF



Organisation:

Feldgröße: 15 x 10 Meter

Material: 4 Stangen, 15 Hütchen

Anzahl Spieler: 1 pro Mannschaft

Dauer: 10 Minuten

Ablauf:

Beide Spieler positionieren jeweils in seinem Tor. Beide Spieler starten nach einem Startsignal mit dem Ball in der Hand bis zum 1. Kegel, umlaufen den Kegel und sprintet dann wieder zurück. Der Sieger bekommt einen Punkt.

Varianten:

1. Spieler legt den Ball, sprintet zurück, läuft wieder los und holt den Ball und sprintet wieder zum Start zurück

Mit dem Ball am Fuß (links/rechts)

Mit dem Ball prellen, rollen

Alle Kinder bis zur Grundlinie und zurück

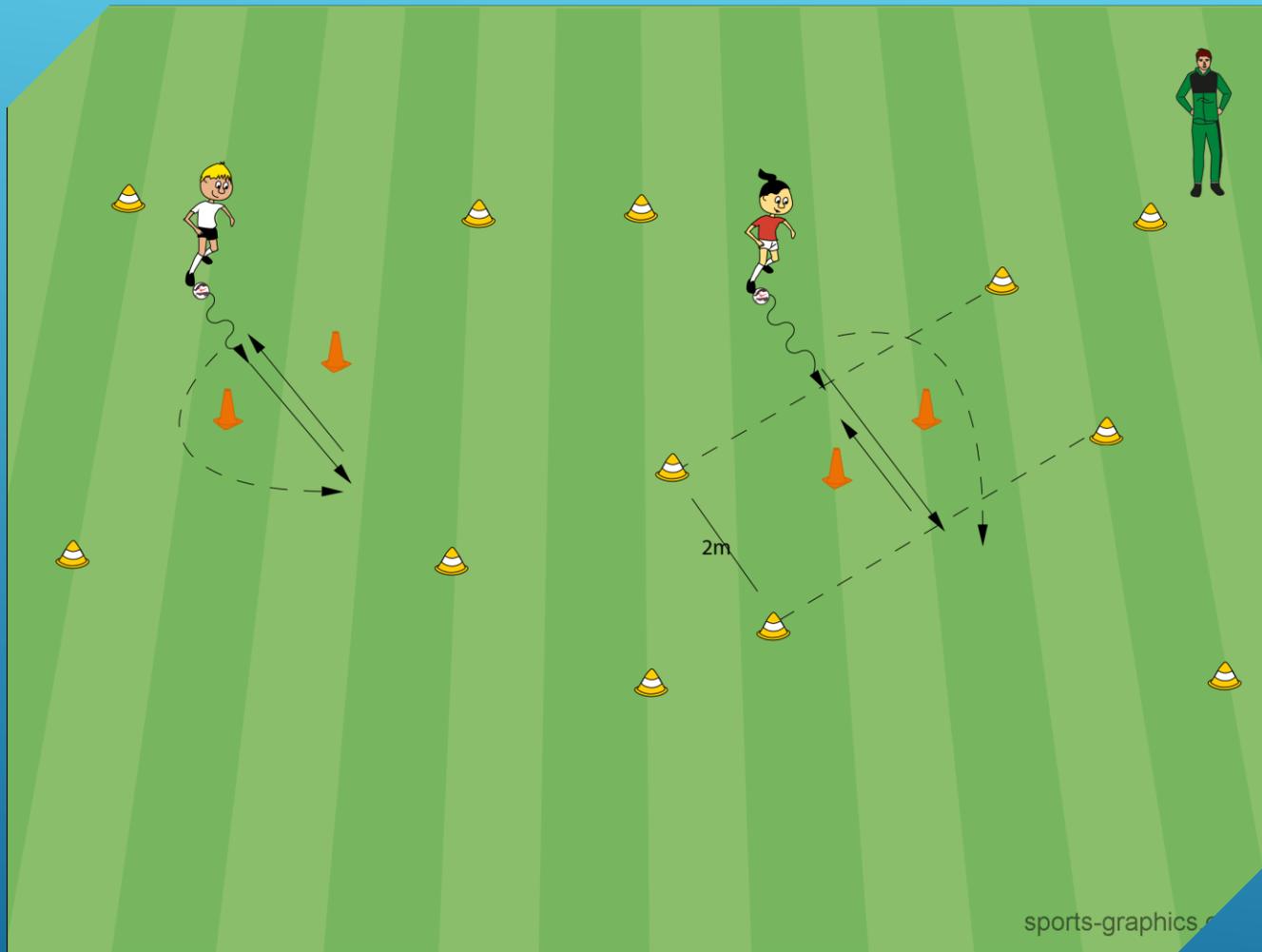
Rückwärts, vorwärts, seitwärts, mit Purzelbaum, etc...

Coachingtipps:

So schnell wie möglich laufen

Schnelles Dribbeln

DRIBBELN - TUNNEL



Organisation:

Feldgröße: 15 x 15 Meter

Material: 12 Hütchen, 4 Kegel, Bälle

Anzahl Spieler: 1 Spieler

Dauer: 10 Minuten

Ablauf:

30 Sekunden lang hin und zurück durch die zwei Kegel spielen.

Varianten:

Abwechselnd mit beiden Füßen (beschleunigt die Ausführung)

2 Meter Zone einrichten.

Der Spieler muss außerhalb dieser Zone den Pass spielen durch die zwei Kegel.

Kegel Abstand verringern

Wettbewerb

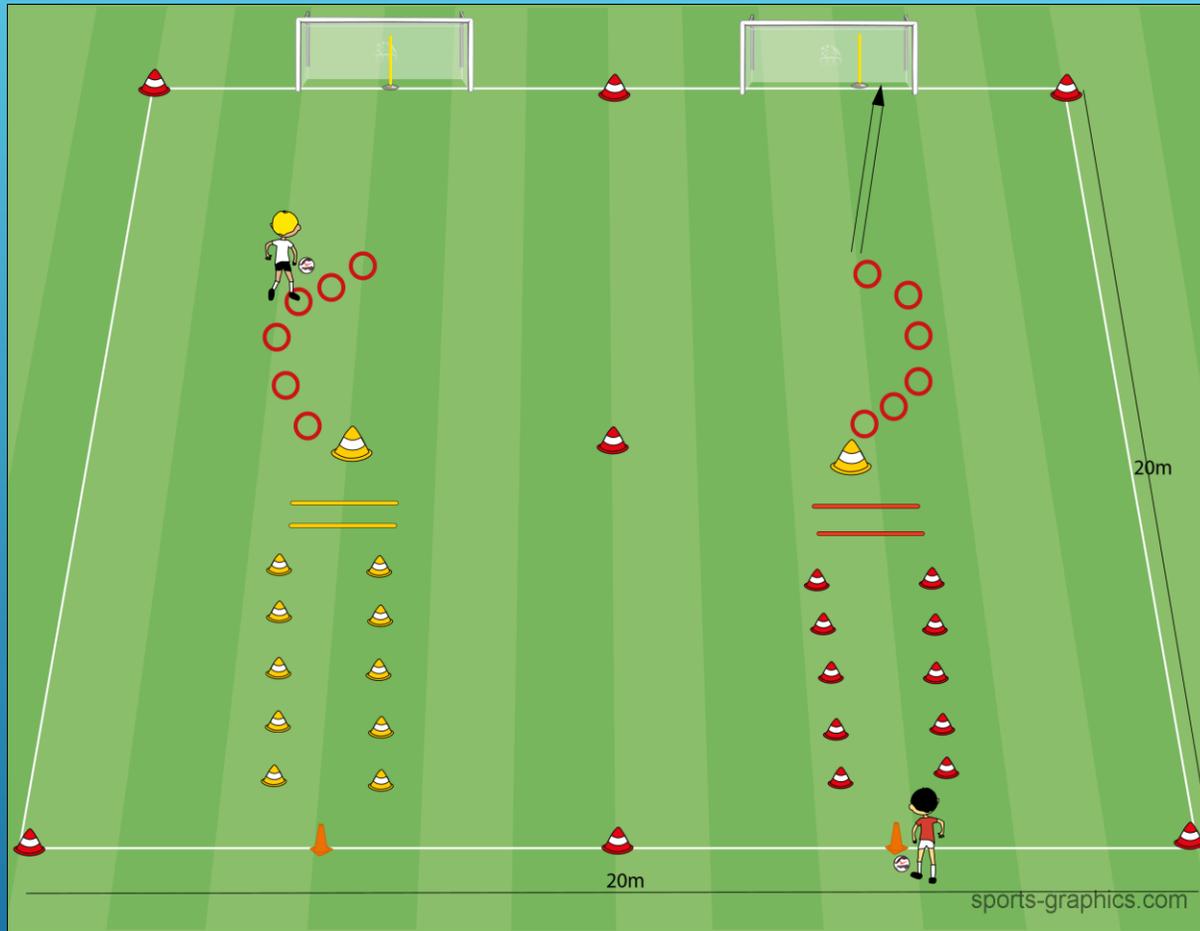
Coachingtipps:

Den Ball am Anfang der Übung eng führen

Blickkontakt mit dem "Tunnel"

Mit Tempo

KOORDINATION + DRIBBLEN



Organisation:

Feldgröße: 20-25 x 20 Meter

Material: 12 Ringe, 6 Stangen, 22 Hütchen, 2 Kegel, 2 Tore

Anzahl Spieler: 2

Dauer: 10 - 15 Minuten

Ablauf:

Die Kinder führen den Ball sehr eng über die Brücke (Hütchen nicht berühren) zum Wassergraben. Sie stoppen den Ball mit der Sohle und dann lupfen den Ball über den Wassergraben und springen anschließend drüber. Sie halten den Ball weiter in der Hand und laufen über die Steine mit Skipping. Anschließend schließen mit einem Torschuss ab.

Ziel:

- Ballgewöhnung
- Optische Reaktionsfähigkeit
- Beidbeinig springen
- Umstellungsfähigkeit
- Skippings auf Fußballen

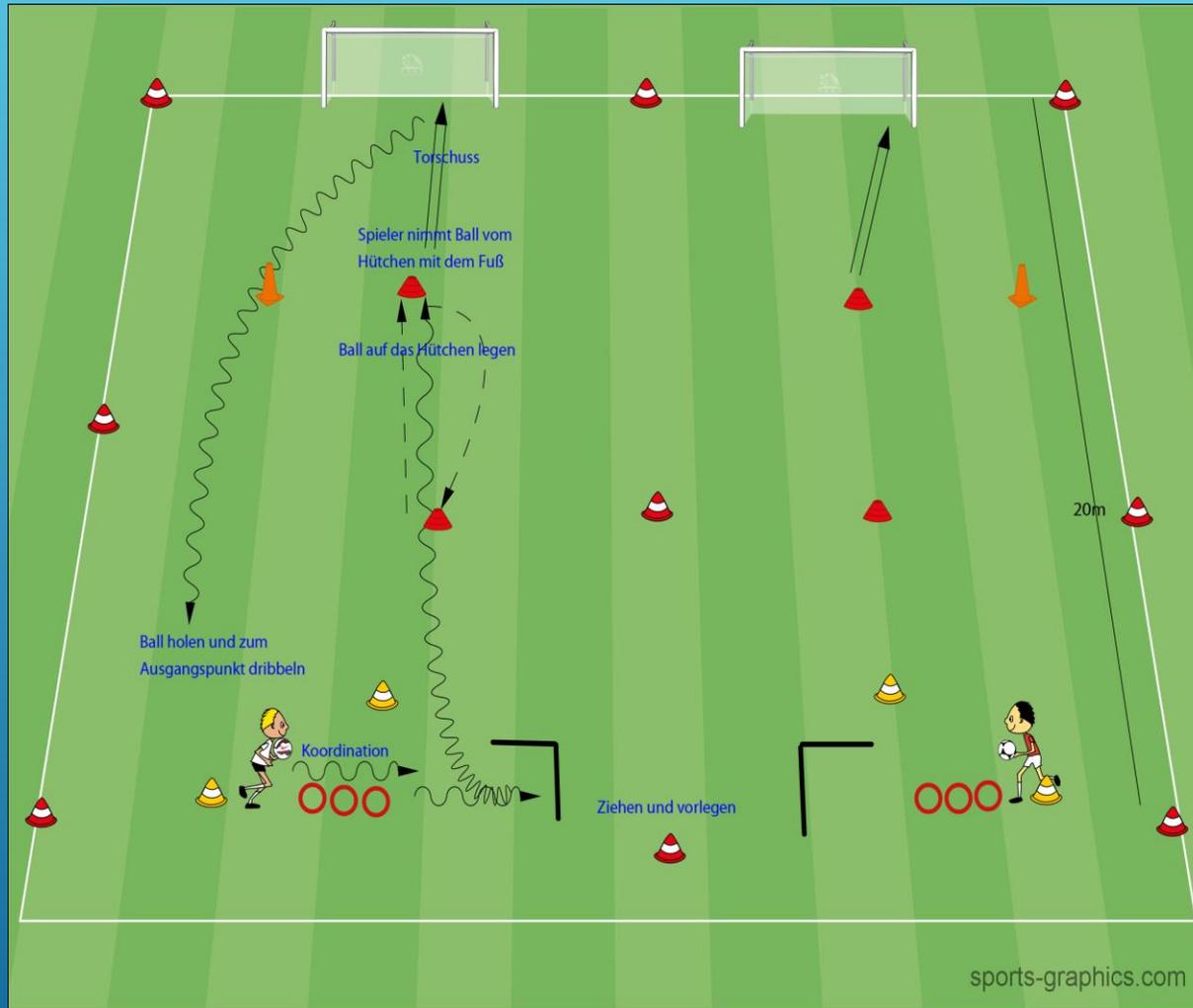
Varianten:

- Wettbewerb
- Dribbeln mit Links
- Dribbeln mit Rechts
- Freies Dribbeln
- Polysportive Übungen einbauen wie z.B. Purzelbaum, etc.

Coachingtipps:

- Sauber Ausführen
- Konzentration
- Sich an den Ball gewöhnen
- Ball eng führen
- Auf den Fußballen laufen
- Körper aufrecht

KOORDINATION UND DRIBBLING MIT TRICKS



Organisation:

Feldgröße: 25 x 20 Meter

Material: 14 Hütchen, 6 Ringe, 3 Kegel, 4 Stangen

Anzahl Spieler: max. 2 Spieler

Dauer: 10 - 15 min

Ablauf:

Die Spieler laufen mit dem Ball in der Hand mit zwei Kontakten über die heißen Steine (Ringe). Danach legen sie den Ball in das L, ziehen ihn mit der Sohle wieder heraus und führen ihn zu den vier Hütchen. Anschließend legen die Kinder ihren Ball auf das freie Hütchen und kehren zum Warthütchen zurück, berühren das Hütchen und laufen wieder so schnell wie möglich zum Hütchen mit dem Ball. Die Spieler klauen den Ball mit dem Fuß und schießen auf das Tor.

Varianten:

Mit dem Ball in der Hand

Prellen mit der Hand

Wettbewerb

Verschiedene Tricks einbauen wie Ziehen vorlegen, Ziehen zurück

Coachingtipps:

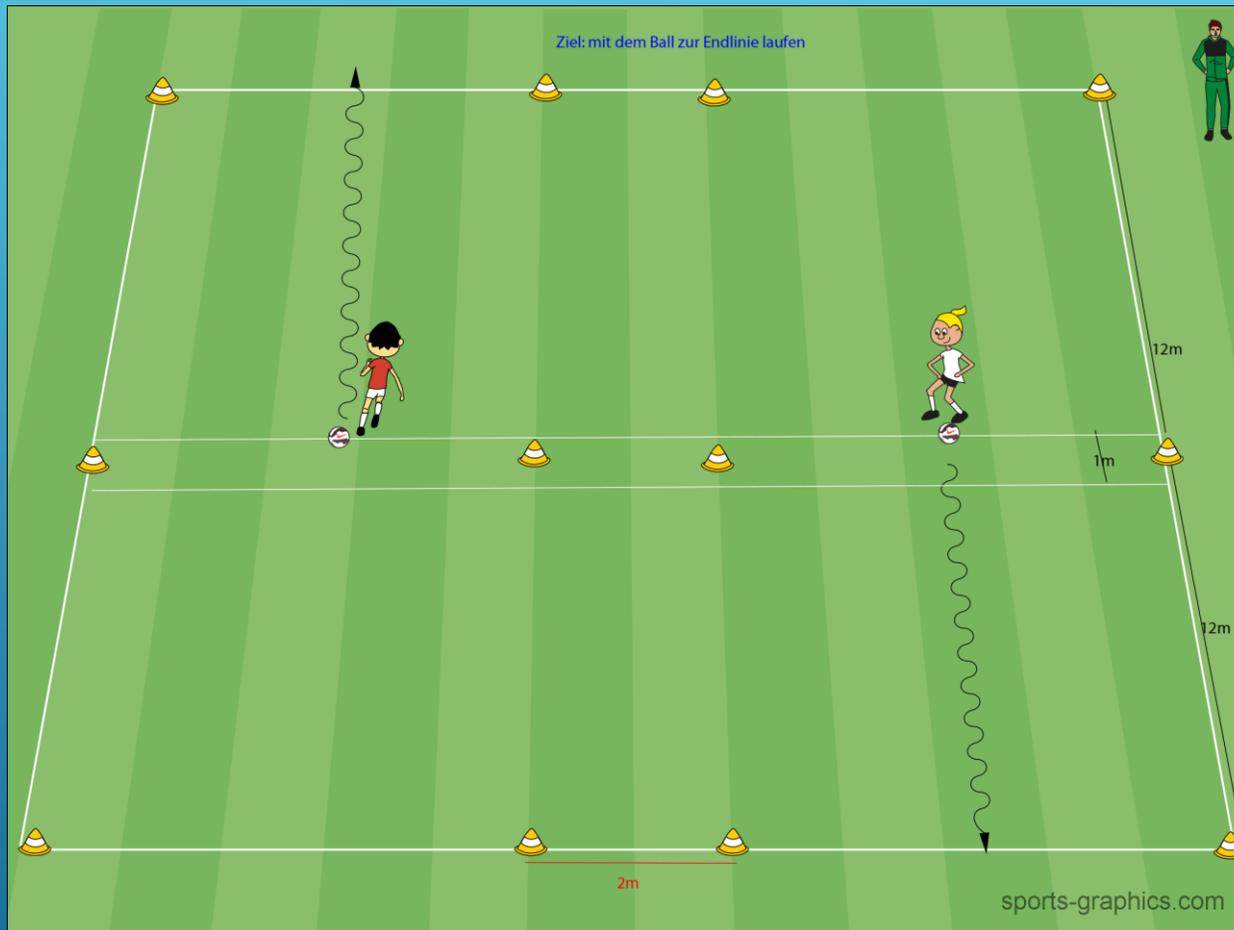
Ballgefühl

Schnelle Skipping auf den Fußballen

Gleichgewicht

akustische Reaktionsfähigkeit mit optischer Verknüpfung

ROT ODER WEISS



Organisation:

Feldgröße: 25 x 10 Meter

Anzahl Spieler: 2 Spieler

Dauer: 10 Minuten

Ablauf:

Auf ein Signal müssen beide Spieler seinen Ball am Fuß über die End Linie führen. Der Spieler der den Ball über die End Linie führt bekommt einen Punkt.

Trainer: Er gibt Zeichen oder ein Signal!

Varianten:

Nummernlauf: Trainer ruft eine Nummer (Spieler auf) oder 2 Nummern auf (2 Spieler)

Auf Kommando dribbeln die Weißen zur End Linie (Abstand End Linie wird z.B. auf 20 Meter verlängert).

Abstand variieren (nicht alle auf einer Mittellinie) - z.B. 2 Meter Abstand zwischen den Spielern (Siehe auf dem Bild rechte Seite)

Coachingtipps:

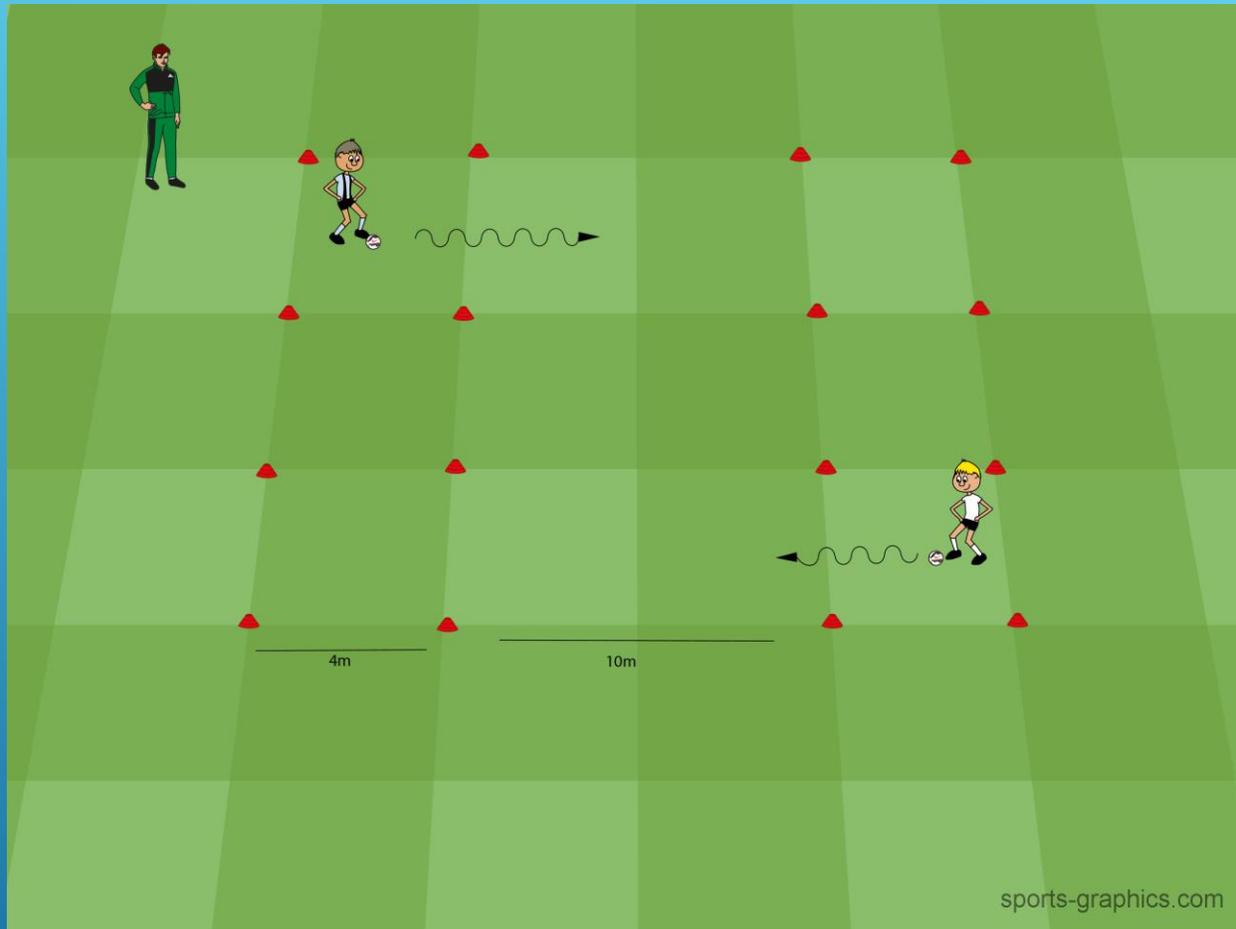
Am Anfang mit dem Ball in der Hand

Auf den Trainer schauen - Blick nach oben beim Dribbeln

So schnell wie möglich

Den Ball auf der End Linie mit der Sohle stoppen

WECHSEL DES QUADRATS



Organisation:

Feldgröße: 20 x 20 Meter

Material: 16 Hütchen

Anzahl Spieler: 2 Spieler (max. 4 Spieler)

Dauer: 10 - 15 Minuten

Ablauf:

Dribbeln innerhalb des Quadrates.

Ziel:

Auf Signal so schnell wie möglich das Quadrat im Uhrzeigersinn wechseln. Es gewinnt jener Spieler der es zuerst in das Quadrat schafft und sich auf den Ball setzt.

Varianten:

Gegen den Uhrzeigersinn

Zum übernächsten Quadrat dribbeln

Diagonal dribbeln

Dribbeln nur mit dem rechten Fuß

Dribbeln nur mit dem linken Fuß

Abwechselnd Dribbeln

Bevor das Quadrat gewechselt wird muss jeder Spieler bei seinem Quadrat um ein Hütchen dribbeln (mehrere Hütchen)

Wettkampf

Coachingtipps:

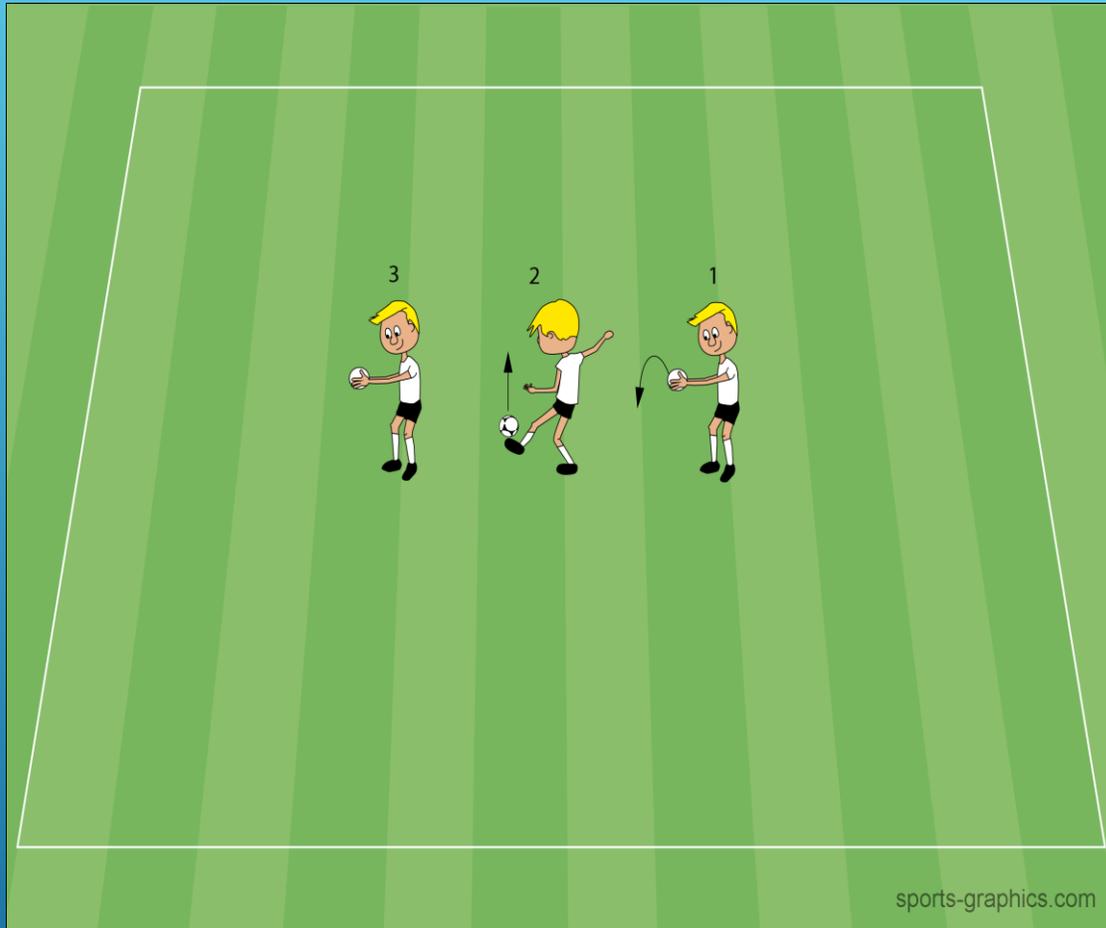
Enge Ballführung

aufrechte Körperhaltung

Blick vom Ball lösen

Im Quadrat kleine Elementarübungen einbauen: Pendel, Jonglieren, Innenseite, Außenseite, etc.)

JONGLIEREN



Organisation:

Feldgröße: 1 x 1m

Material: 1 Ball

Anzahl Spieler: 1

Dauer: -

Ablauf:

1. Einfach:

Den Ball in beiden Händen halten. Wirf den Ball hoch und versuche abwechselnd mit dem linken und rechten Vollspann den Ball wieder zurück in die Hand zu spielen (Ziel = Brusthöhe).
Hochwerfen – rechter Fuß (Vollspann) – fangen – hochwerfen – linker Fuß (Vollspann) – fangen
Wie oft schaffst Du das?

2. Mittel:

Den Ball in beiden Händen halten. Wirf den Ball hoch und versuche 1 x mit dem linken und rechten Fuß zu jonglieren und dann wieder zurück in die Hand spielen!
Hochwerfen – rechter Fuß – linker Fuß – fangen
Wie oft schaffst Du das?

3. Schwer:

Versuche den Ball so oft wie möglich abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß zu jonglieren. Berührst Du den Ball mit dem linken Fuß 2x, zählt es nicht und man muss von vorne anfangen!
Wie oft schaffst Du das?

Varianten:

Mit verschiedenen Bällen

Den Ball zuerst auf den Boden aufspringen lassen

Den Ball mit dem Fuß hochgabeln

Mit der Wand jonglieren

Mit allen Körperteilen üben (Knie, Schienbein, Schulter, Kopf)

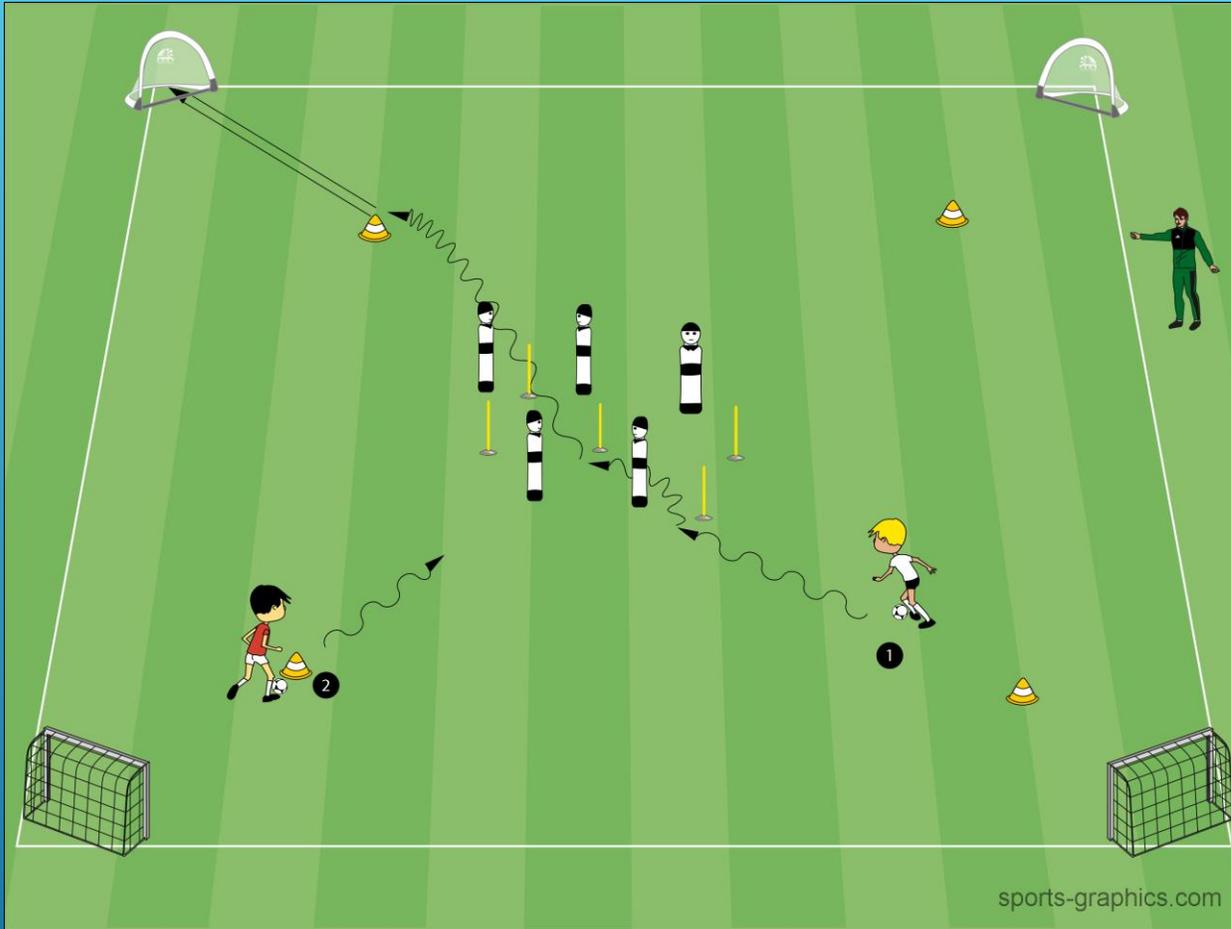
Coachingtipps:

Achte auf saubere Ausführung

Konzentration

Beidfüßig

DRIBBELN DURCH DEN HÜTCHENWALD



Organisation:

Feldgröße: 20 x 20 Meter

Material: 5 Stangen, 5 Pylonen, 4 Tore, 4 Hütchen

Anzahl Spieler: 2

Dauer: 10 - 15 Minuten

Ablauf:

Die Spieler diagonal laufen abwechselnd durch den Hütchenwald los. Ziel ist es durch die Hütchen zu laufen und anschließend auf der Höhe des Hütchen gegenüber auf das Funinotor abzuschließen

Varianten:

mit rechts führen, mit links führen, frei führen

1 x um eine Stange kappen

5 Hütchen umdribbeln, etc.

(innen/außen)

vor dem Hütchen eine Finte einbauen

Wettkampf: Wer schafft es schneller durch den Hütchenwald zu dribbeln und anschließend ein Tor zu erzielen!

Coachingtipps:

Ball eng führen

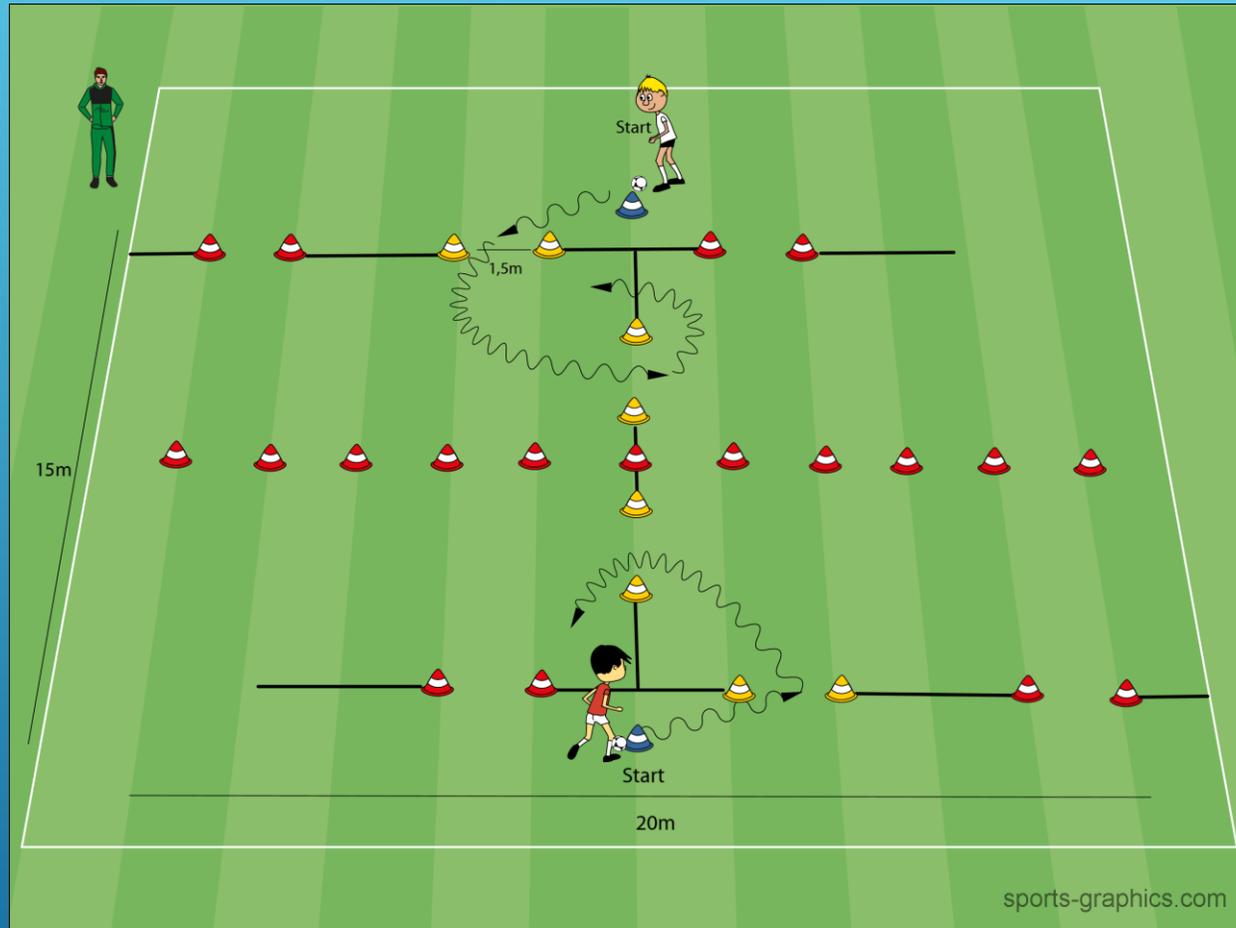
Blick vom Ball lösen

Finte einführen bzw. sauber ausführen

Mit dem Vollspann (leicht außen) geradeaus dribbeln

Innen- und Außenseite anwenden beim Umdribbeln der Stangen

DRIBBELWETTKAMPF DURCH HÜTCHENTORE



Organisation:

Feldgröße: 20 x 15 Meter

Material: 18 Hütchen, Bälle, Trennung der 2 Felder (Hütchen, Kegel, etc..)

Anzahl Spieler: 2

Dauer: 10 - 15 Minuten

Ablauf:

Nach einem optischen Signal versucht jeder Spieler so schnell wie möglich mit dem Ball durch alle 4 Tore zu dribbeln und zum Start zurückkehren! Tore müssen mit lauter Stimme gezählt werden.

Varianten:

Ohne Ball (am Anfang zum Erlernen der Übung)

Mit rechts führen, mit links führen, frei führen

4 Tore dribbeln ohne 2x mal das gleiche zu nehmen, etc.

Hütchen umdribbeln (Achter durch ein Hütchentor, etc.)

Durch das Hütchen eine Finte einbauen

Hütchentore enger stellen

Nach Zeit durchführen

Verschiedene Farben bei den Hütchentore – Trainer gibt vor durch welche Hütchen gedribbelt werden

Wettkampf

Coachingtipps:

Ball eng führen

Blick vom Ball lösen

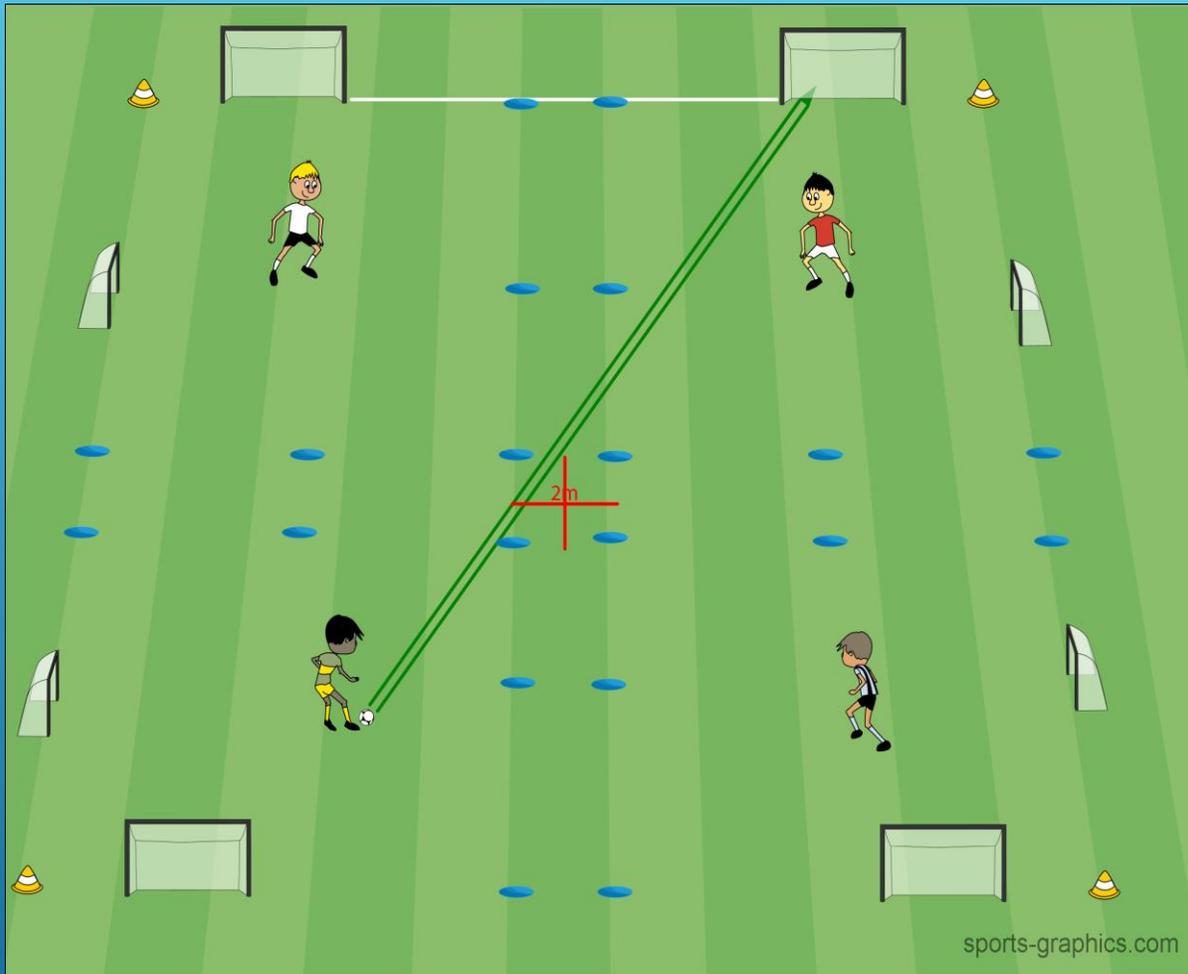
So schnell wie möglich dribbeln

Finte einführen bzw. sauber ausführen

Mit dem Vollspann (leicht außen) geradeaus dribbeln

Innen- und Außenseite anwenden beim Umdribbeln der Hütchen

SCHUSSMATCH AUF 8 TORE



Organisation:

Feldgröße: 20 x 20 Meter

Material: 4 Hütchen, 20 Teller (Markierungen), 4 Funinotore, 4 Kindertore (je nach Leistungsstärke)

Anzahl Spieler: 1 Spieler pro Mannschaft

Dauer: 15 – 20 min

Ablauf:

Der Spieler mit dem Ball kann auf 6 Tore abschließen. Er muss dabei in seiner eigenen Zone bleiben (4 x 4 Meter). Jeder Spieler muss seine 2 eigenen Tore verteidigen. Bei Ball im Aus, hat jener Spieler den Ball, wo der Ball hinausgegangen ist (jeweilige Zone).

Varianten:

Max. 6 Sekunden Zeit

Max. 3 Kontakte

Beidfüßig (Vorgabe links und rechts)

Dropkick - Schuss

Per Volley aus der Hand schießen

2 vs. 2 (Zuspiele zum Mitspieler sind erlaubt)

Verschiedene Bälle

Coachingtipps:

Achten auf Schusstechnik

Antizipieren (Welches Tor ist frei)

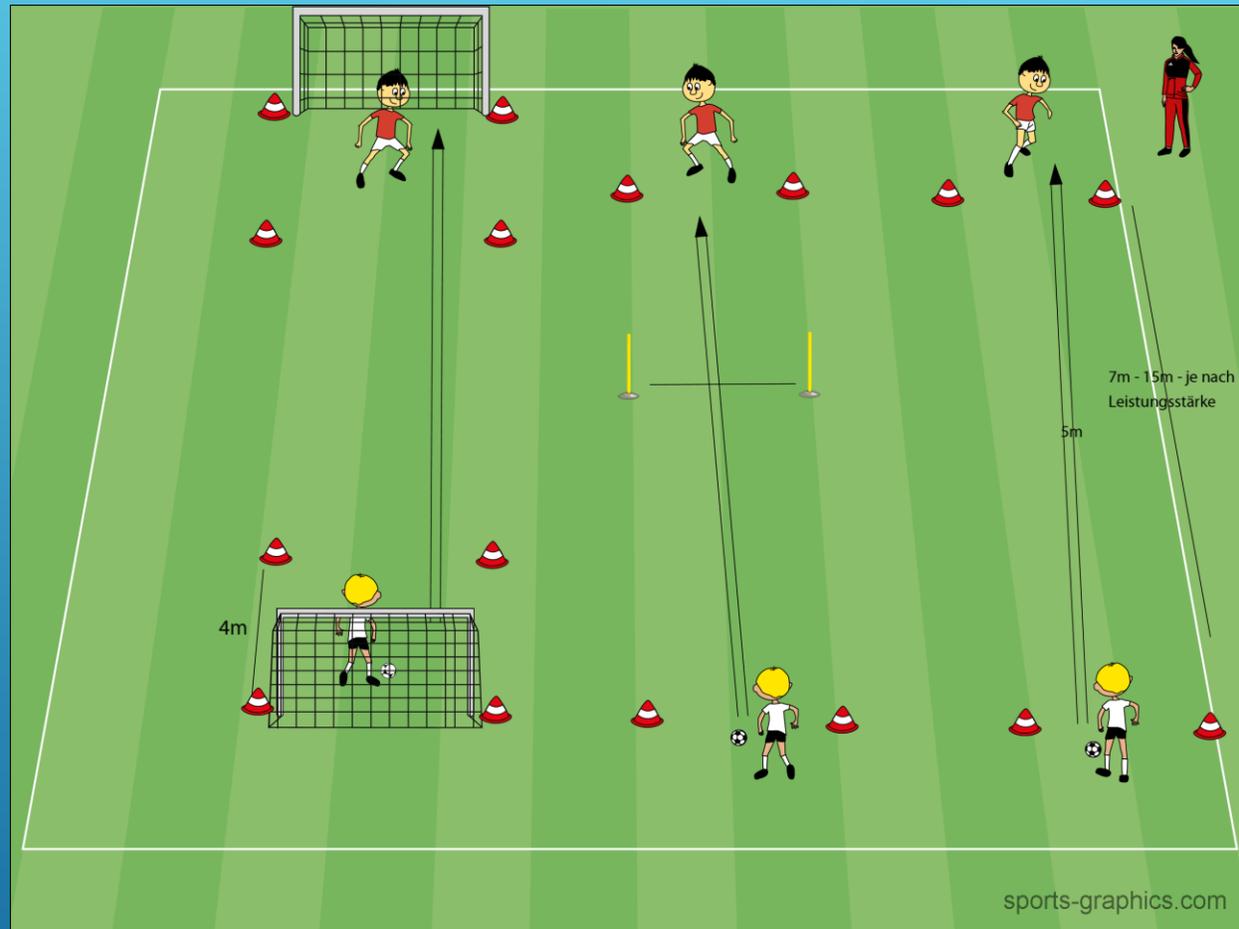
Genaues Zielen

Richtige Schusshaltung

Fußgelenk fixieren, den Ball in der Ausholbewegung fixieren

Standbein neben dem Ball, Fußspitze zeigt zum Boden

TORSCHUSS – MIT VERSCHIEDENEN TOREN



Organisation:

Feldgröße: 30 x 20 Meter

Material: 2 Stangen, 16 Hütchen, 2 Tore

Anzahl Spieler: 1 Spieler pro Mannschaft

Dauer: 15 – 25 min

Ablauf:

Beide Spieler sind bei den kleinen Hütchen bzw. im Tor.
Die Spieler spielen im Wechsel auf das Tor (1 Treffer = 1 Punkt)
Welches Kind schafft am meisten Tore.

Varianten:

Distanz zu den Stangen vergrößern

Stangen - Distanz vergrößern bzw. verringern

Beidfüßig üben

Den Ball aus beiden Händen fallen lassen und nach Auftippen per Spann schießen

Per Volley aus der Hand schießen

Die Spieler stehen 5 Meter dahinter und dribbeln bis zum Hütchen und müssen aus dem Lauf schießen (gerade dribbeln, schräg dribbeln, Finte einbauen)

Coachingtipps:

Achten auf Schusstechnik

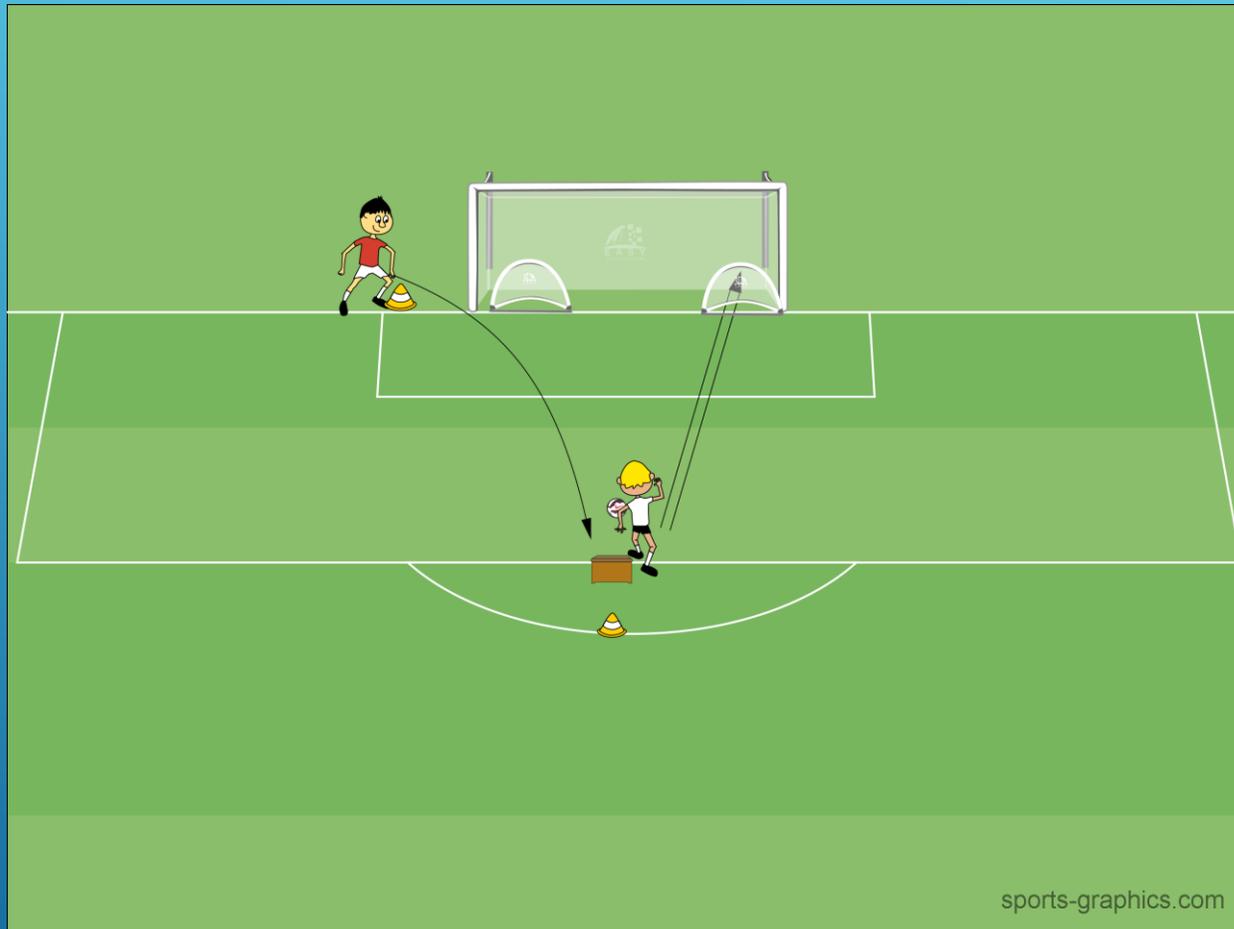
Genaues Zielen

Richtige Schusshaltung

Fußgelenk fixieren, den Ball in der Ausholbewegung fixieren

Standbein neben dem Ball, Fußspitze zeigt zum Boden

KRÄFTIGUNG – ÜBER DEN HOCKER



Organisation:

Feldgröße: ca. 16 x 10 Meter

Material: 2 Hütchen, Funinotore, Hocker, Bälle

Anzahl Spieler: max. 4 Spieler pro Mannschaft

Dauer: 15 - 20 Minuten

Ablauf:

Der Spieler am Hocker hat einen Ball in der Hand - gestreckte Hände auf Brusthöhe. 3 Ausfallschritte vorwärts und rückwärts. Dabei bleibt immer ein Bein fest auf dem Hocker. Im Anschluss schießt er den Ball nach einer seitlichen Dropkick- Annahme ins Tor. Er bekommt danach einen Ball von seinem Mitspieler neben dem Tor zugeworfen. Saubere Ballannahme und auf das Tor schießen. Position dann tauschen.

Varianten:

Kopfball

Auf den Hocker springen – vom Hocker springen
mit dem Fuß flach zuspielen

Direkt, 2 Kontakte

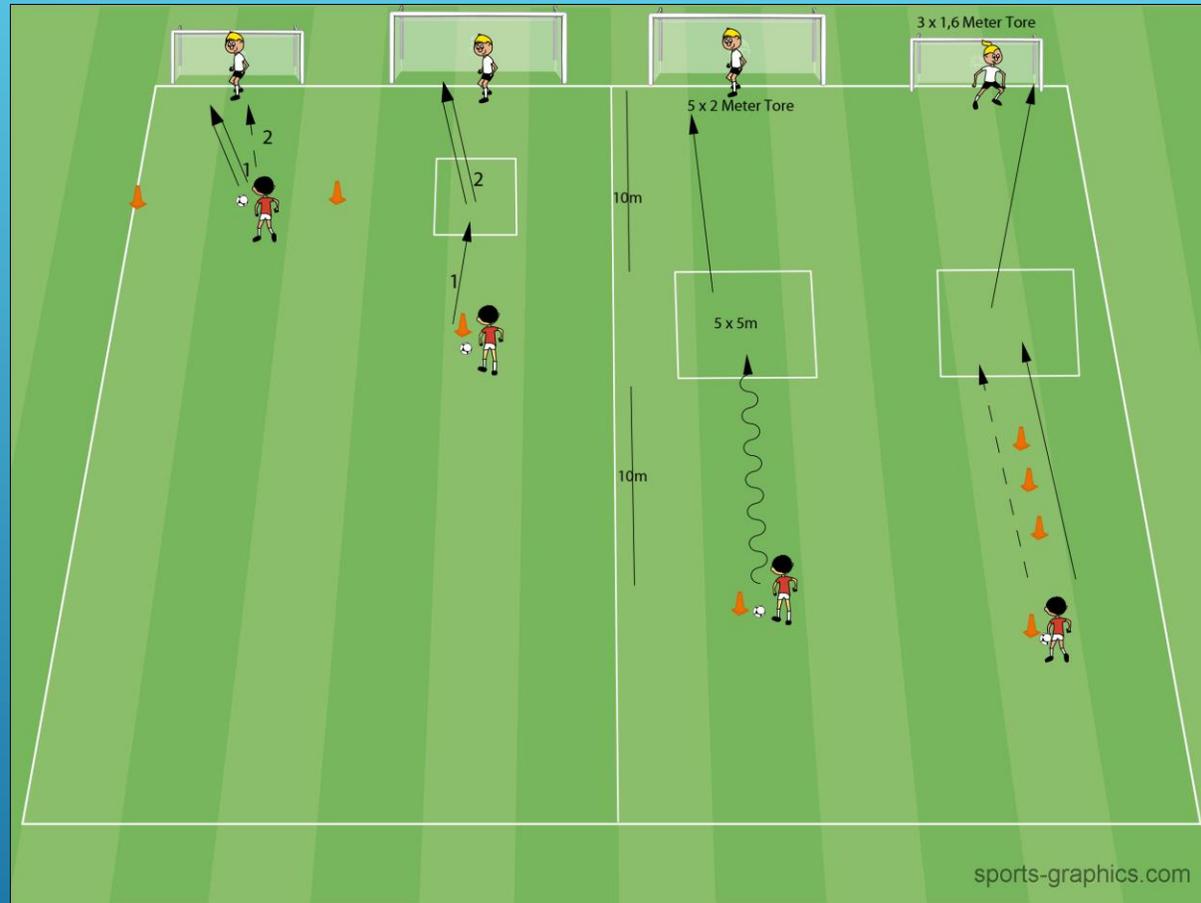
Coachingtipps:

Kräftigung Oberschenkel und Gesäß

Kräftigung Schulter

Kräftigung Rumpf und Rücken

TORSCHUSS – METHODISCH



Organisation:

Feldgröße: 20 x 20 Meter

Material: Kegel, Bälle, Hütchen, Tore

Anzahl Spieler: 1 pro Feld

Dauer: 15 – 20 min

Ablauf:

Übungsform 1:

Tore aus dem ruhenden Ball schießen. Bei jedem Durchgang wird der Tormann gewechselt.

Übungsform 2:

Der Spieler legt sich einmal den Ball in die Zone vor und versucht dann mit dem 2. Kontakt zu schießen.

Übungsform 3:

Das Kind dribbelt in die Zone und schießt auf das Tor.

Übungsform 4:

Das Kind dribbelt durch einen Slalomparcours und schießt anschließend innerhalb des Quadrates ab.

Varianten:

Die Distanz vergrößern/verkleinern

Den Ball einmal vorpassen und dann beim 2. Kontakt auf das Tor schießen

Verschiedene Eckpunkte im Quadrat andribbeln bzw. anspielen und dann schräg auf das Tor schießen

Wettbewerb

Neben dem und vor dem Quadrat einen Dribbelparcours aufbauen. Der Torhüter muss nach dem Torschuss durch diesen Parcours dribbeln

Coachingtips:

Konzentration

Blickkontakt zum Tor bzw. Tormann

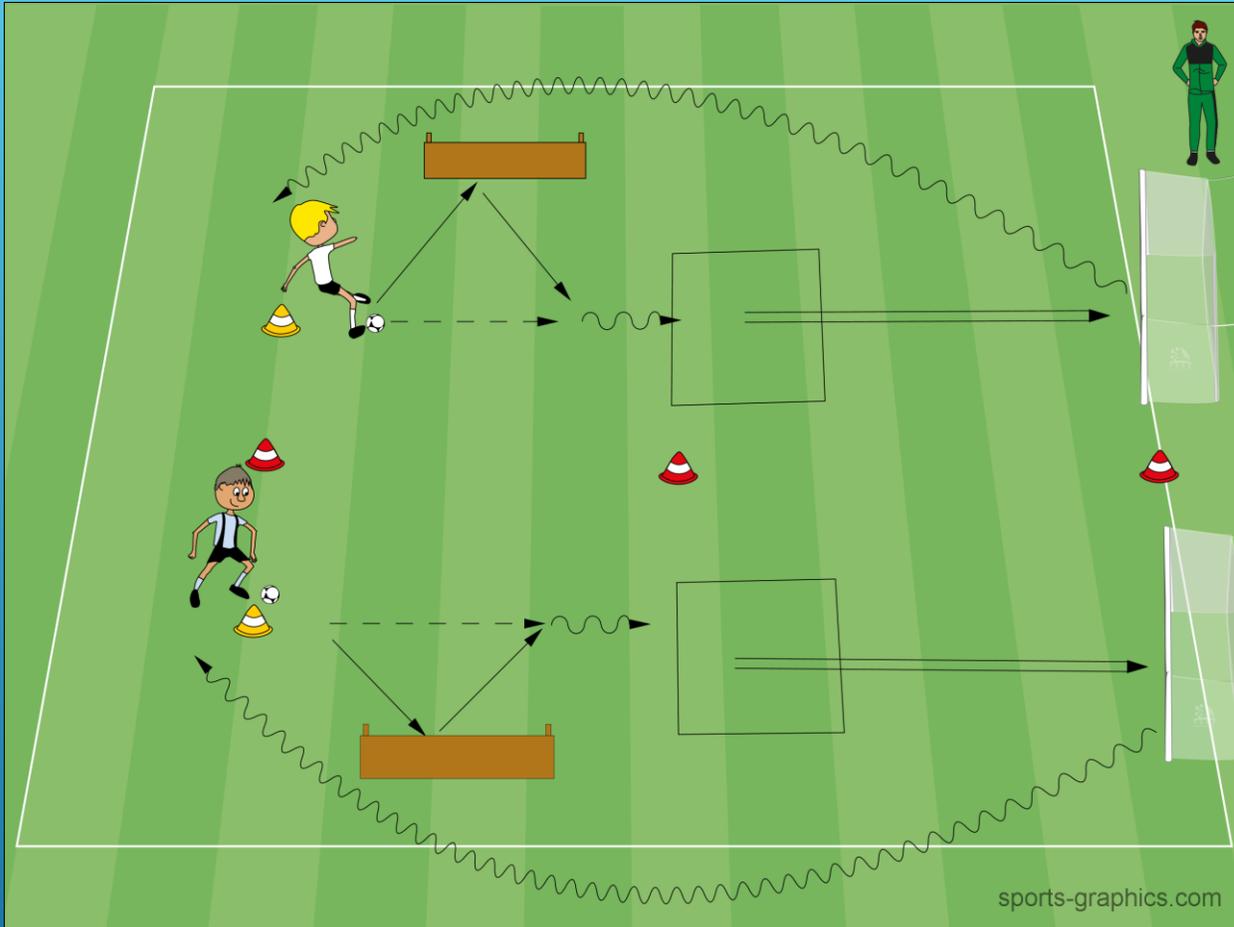
genauer Schuss

Körperhaltung - Schusstechnik coachen

kurz und klar - wie hat der Spieler anzulaufen

Seitlich - Standbein neben dem Ball - mit Vollspann, Innenrist, Außenrist (Vorzeigen)

BALLANNAHME UND BALLMITNAHME MIT TORABSCHLUSS



Organisation:

Feldgröße: ca. 20 x 20 Meter

Material: 2 Langbänke, 2 Hütchen, 2 Tore (Funinotore ebenfalls möglich)

Anzahl Spieler: 4 Spieler pro Mannschaft

Dauer: 15 – 20 min

Ablauf:

Der Spieler spielt den Ball an die Wand (im richtigen Winkel) und läuft dem Ball so schnell wie möglich entgegen und versucht ihn unter Kontrolle zu bringen (Ballannahme und Ballmitnahme) und schließt dann anschließend mit einem Torschuss ab! Der Tormann nimmt anschließend den Ball und dribbelt wieder zum Start. Der Schütze wechselt sofort in das Tor.

Varianten:

Anstatt einer Wand einen Spieler nehmen

Auf Funinotore abschließen

Coachingtipps:

Ball sauber und korrekt annehmen

Ball Richtung Tor mitnehmen

Ball genau spielen

Winkel genau treffen

BALLANNAHME UND BALLMITNAHME - EINZELÜBUNGEN



Organisation:

Feldgröße: ca. 5 x 5 Meter

Material: Bälle

Anzahl Spieler: 1

Dauer: 10 min

Ablauf:

Einzelübungen - Ball in die Luft werfen und im Augenblick des Bodenkontaktes mit der Innenseite bzw. Außenseite "töten" (ein Dach bilden) und ihn sofort nach links oder rechts mitnehmen.

Varianten:

Innenseite

Außenseite

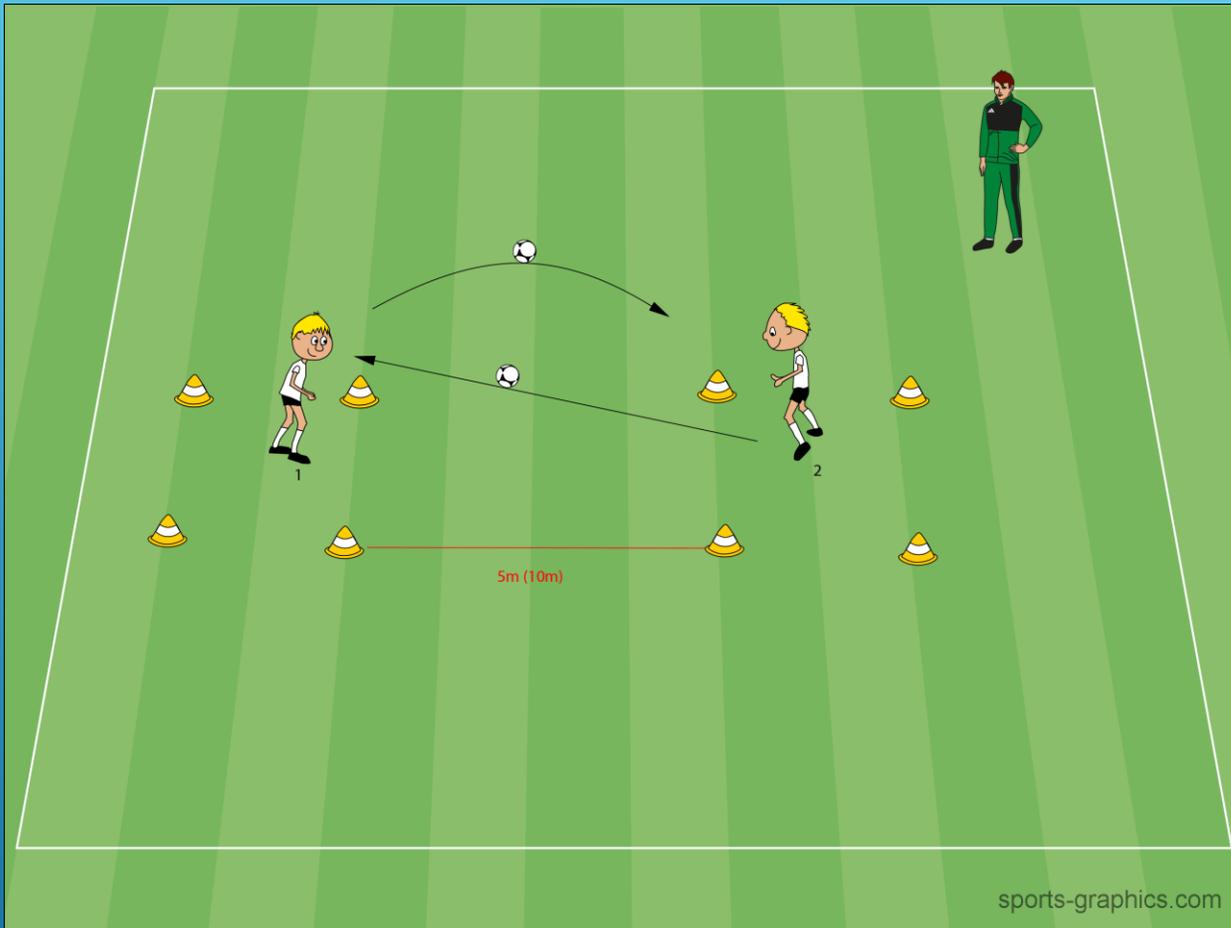
Beide Füße trainieren

Coachingtipps:

Sauberes hochwerfen

Ball so schnell wie möglich unter Kontrolle bringen

PARTNERÜBUNG – BALLANNAHME UND BALLMITNAHME



Organisation:

Feldgröße: ca. 5 x 5 Meter

Material: 8 Hütchen, Bälle

Anzahl Spieler: 2 Spieler pro Mannschaft

Dauer: 10 min

Ablauf:

Ein Spieler wirft den Ball zu seinem Mitspieler. Dieser muss den in der Luft befindlichen Ball so schnell wie möglich mit einem Fuß annehmen, ihn sofort zu Boden bringen, um ihn dann zurück in die Hände des Mitspielers passen.

Sieger:

Jenes Paar, das zuerst 10 Pässe schafft.

Varianten:

Innenseite

Außenseite

Vollspann

Drop-Kick

links oder rechts annehmen

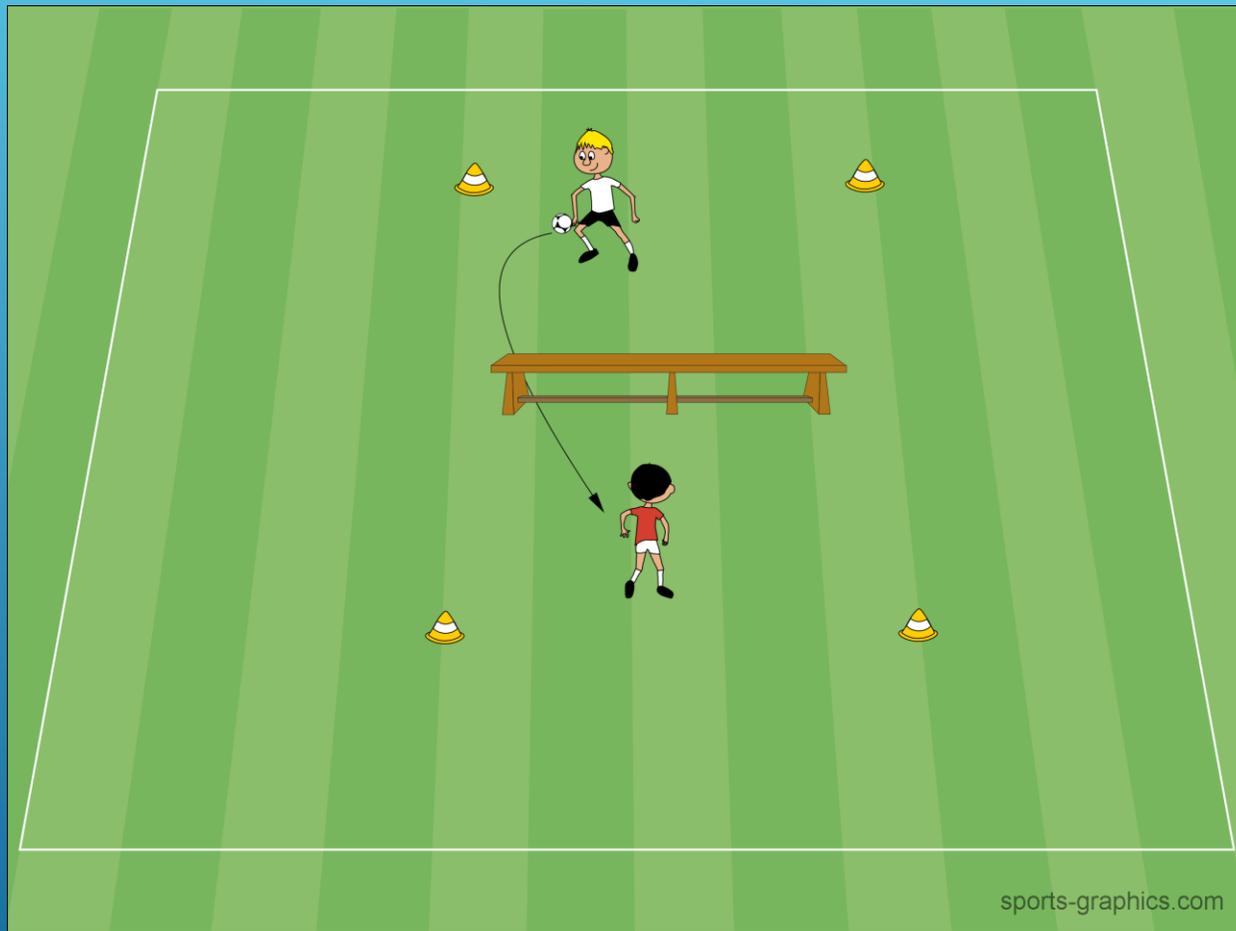
Coachingtipps:

Sauberes zuwerfen

Blickkontakt

Ball so schnell wie möglich unter Kontrolle bringen

FUSSBALLTENNIS



Organisation:

Feldgröße: ca. 10 x 8 Meter

Material: 4 Hütchen

Anzahl Spieler: 1 Spieler pro Mannschaft

Dauer: 10 - 15 Minuten

Ablauf:

Spieler 1 schießt aus der Hand mit dem Fuß auf die andere Seite des Gegners.

Der Gegner darf den Ball entweder 1 x aufkommen lassen oder direkt annehmen.

Wenn der Ball direkt in der Luft angenommen wird - darf er den Boden nicht mehr berühren.

Es darf nur jeder Spieler 1 x den Ball berühren, dann muss der Ball wieder auf die andere Seite gespielt werden. Es wird auf 10 Punkte gespielt.

Varianten:

Der Ball darf bei jedem Spieler 1 x auf dem Boden aufkommen - für Anfänger

Es wird mit der Hand gespielt

Verschiedene Bälle

Es darf nur mit den Füßen gespielt werden (ohne Kopf oder anderes Körperteil)

Coachingtipps:

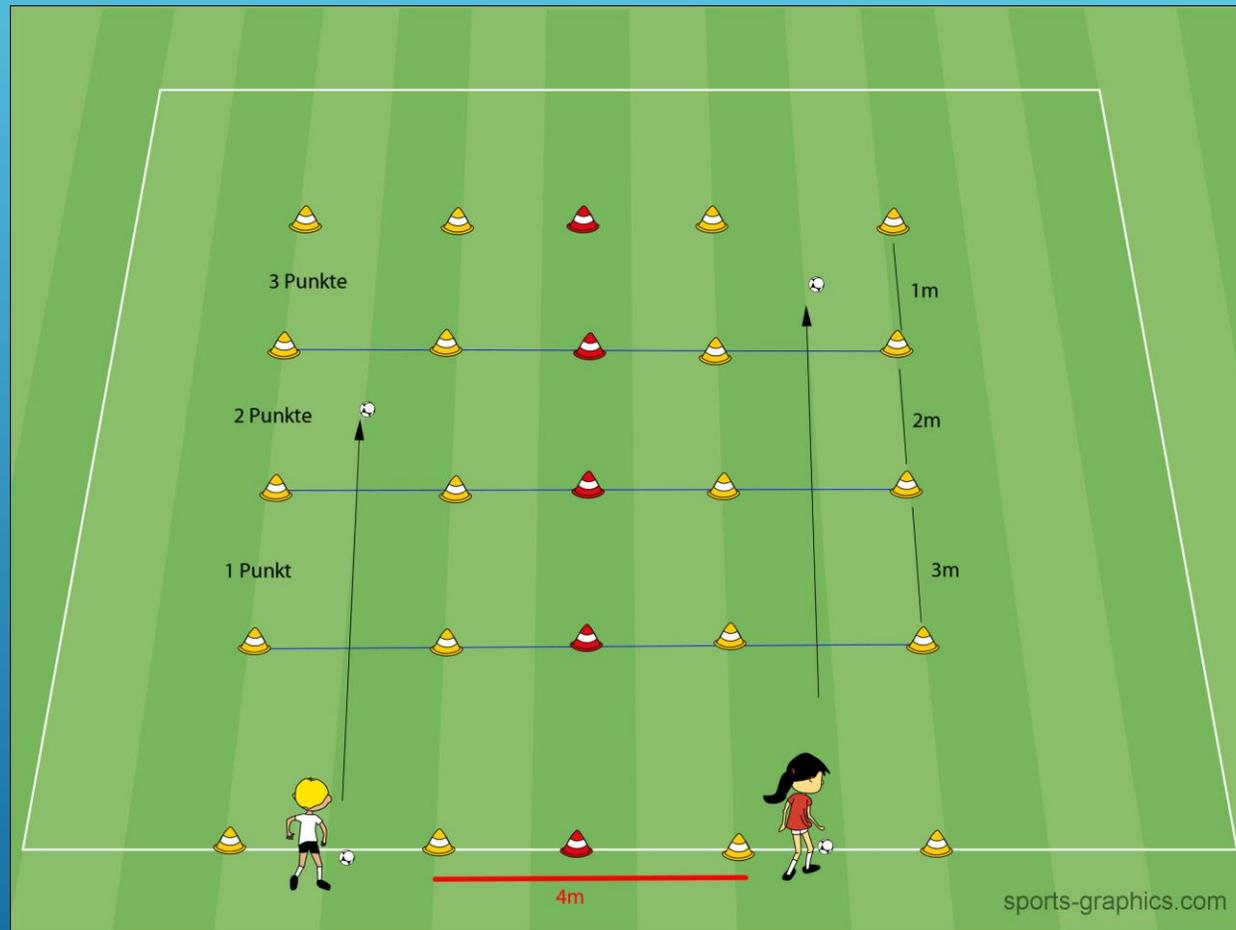
saubere Ausführung

Blick nach vorne

Miteinander spielen

Miteinander reden

ZUSPIEL - FUßBALLCURLING



Organisation:

Feldgröße: je nach Leistungsstärke

Material: 25 Hütchen, Bälle

Anzahl Spieler: 2

Dauer: 10 Minuten

Ablauf:

Jeder Spieler spielt nacheinander einen Pass in das vorgegebene Feld. Wo der Ball liegen bleibt bekommt der jeweilige Spieler eine bestimmte Punkteanzahl.

Achtung:

Wenn beim Spieler der Pass über das letzte Feld (3 Punkte) gespielt wird, gibt es 3 Punkte Abzug (weniger auch möglich)! Welche Mannschaft erzielt zuerst 20 Punkte?

Varianten:

Nur rechter Fuß (Innenseite, Außenseite, Vollspann)

Nur linker Fuß (s.io)

Verschiedene Punktwertung möglich

Coachingtipps:

Spaß haben

Ball sauber treffen

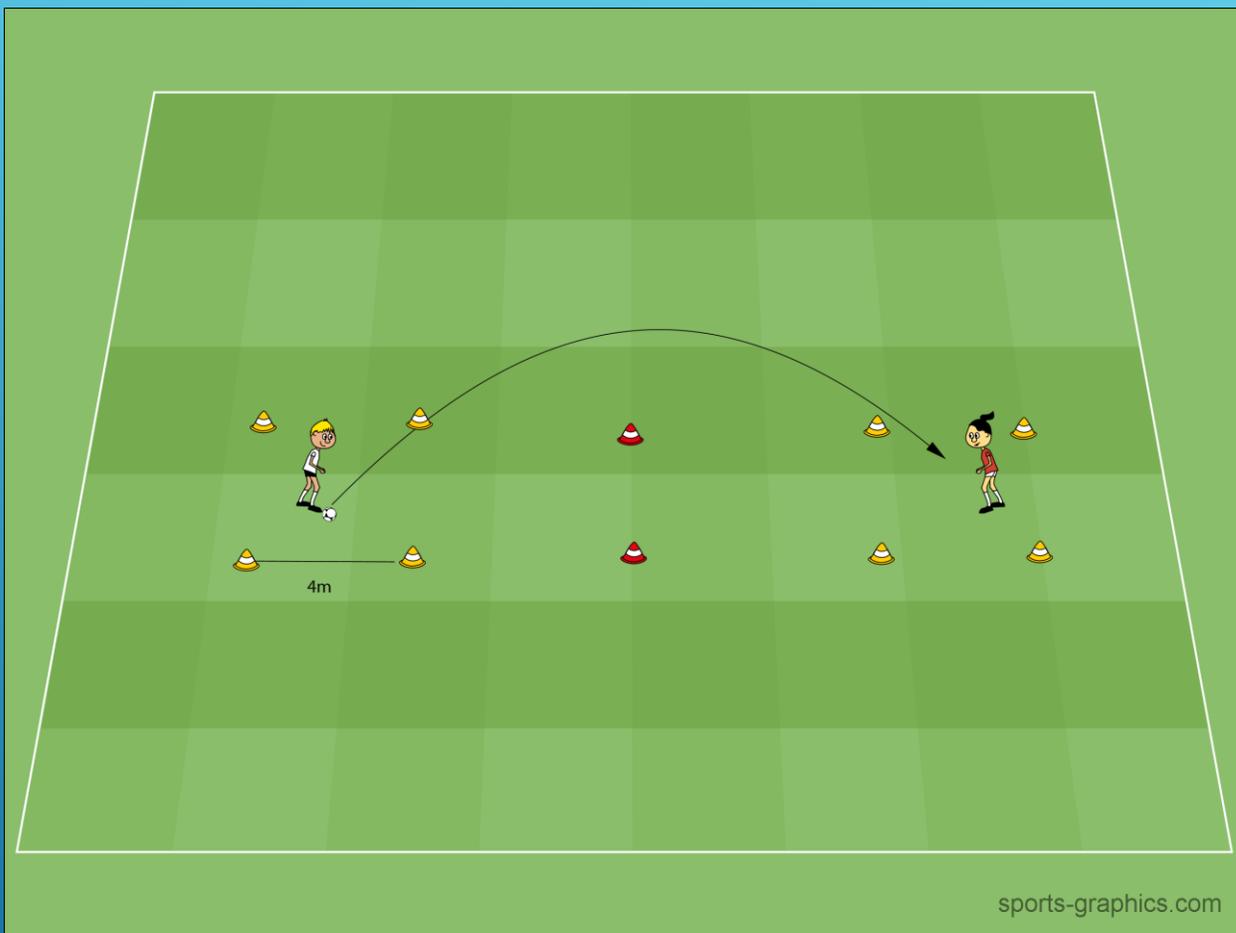
Ball im Zentrum treffen

Mit Gefühl

Genau Zielen

Taktik

FLUGBALL



Organisation:

Feldgröße: 15 x 10 Meter

Material: 10 Hütchen, Bälle, 2 Bänder

Anzahl Spieler: 4 Spieler pro Mannschaft

Dauer: 15 – 20 min

Ablauf:

Der Spieler legt sich den Ball mit einem einfachen Zuspiel im Quadrat Richtung Mitspieler im anderen Quadrat vor.

Innerhalb des Quadrates versuch er einen Flugball in das andere Quadrat des Mitspielers zu spielen.

Welcher Spieler schafft zuerst 10 saubere Zuspiele in das Quadrat

Varianten:

Abstand variieren

Beide Füße verwenden

Quadrat – Größe verändern

Coachingtipps:

Standbein neben dem Ball (ca. 50 cm)
Körper leicht nach hinten bewegen

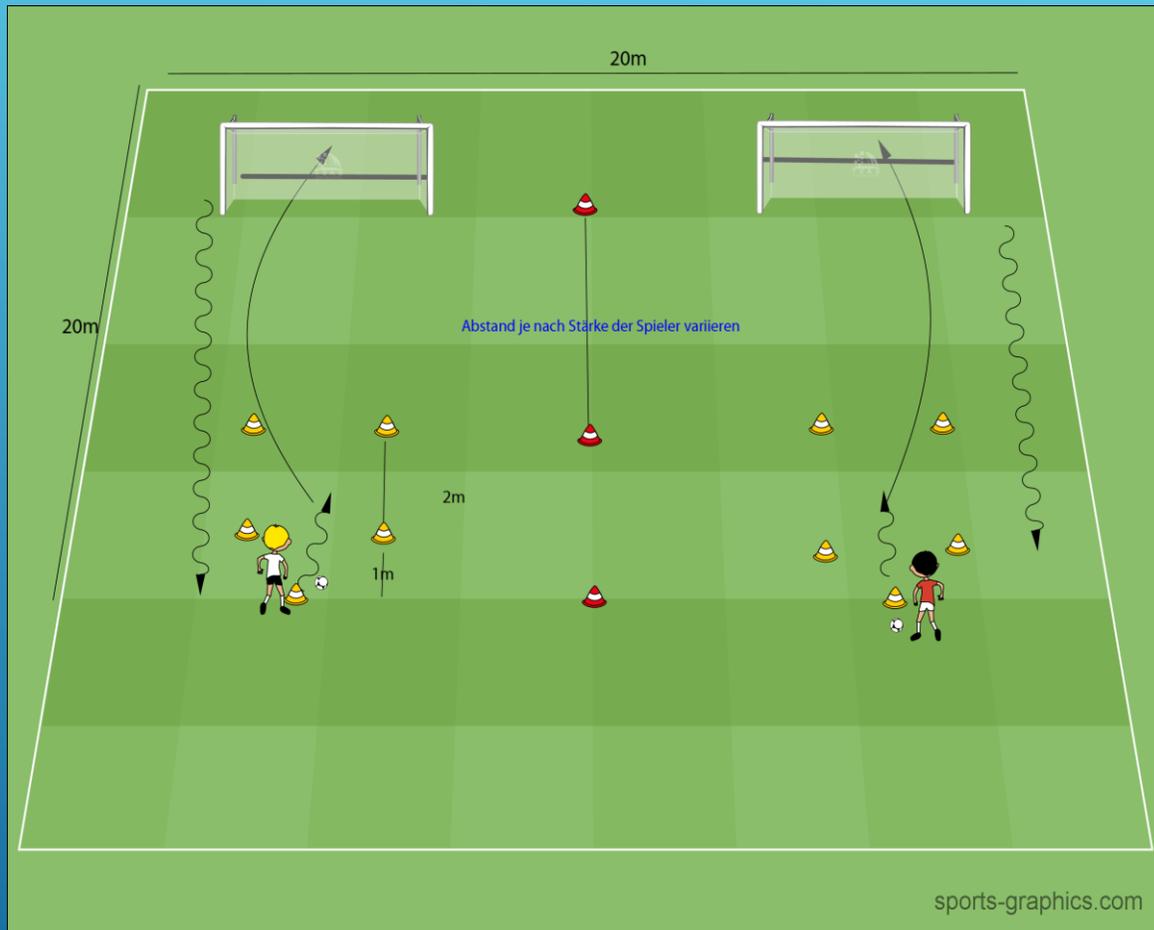
Den Fuß ganz unten beim Ball ansetzen

Sauber vorlegen (Richtung Tor)

Die Sohle des Schuhs muss von hinten sichtbar sein

Beide Schultern zeigen Richtung Tor

FLUGBALL MIT TORABSCHLUSS



Organisation:

Feldgröße: 20 x 20 Meter

Material: 2 Tore, 13 Hütchen, Bälle, 2 Bänder

Anzahl Spieler: 2

Dauer: 15 – 20 min

Ablauf:

Der Spieler legt sich den Ball mit einem einfachen Zuspiel in das Quadrat Richtung Tor vor. Innerhalb des Quadrates versucht er einen Flugball über das gespannte Band zu chippen.

Ein Spieler steht im Tor und nimmt den Ball auf und dribbelt zur Ausgangsposition.

Der Spieler der den Flugball geschossen hat geht dann ins Tor.

Varianten:

Wettbewerb

Höhe verstellen

Abstand variieren

Beide Füße verwenden

Dribbelparcours beim Zurücklaufen mit dem Ball

Coachingtipps:

Standbein neben dem Ball (ca. 50 cm)
Körper leicht nach hinten bewegen

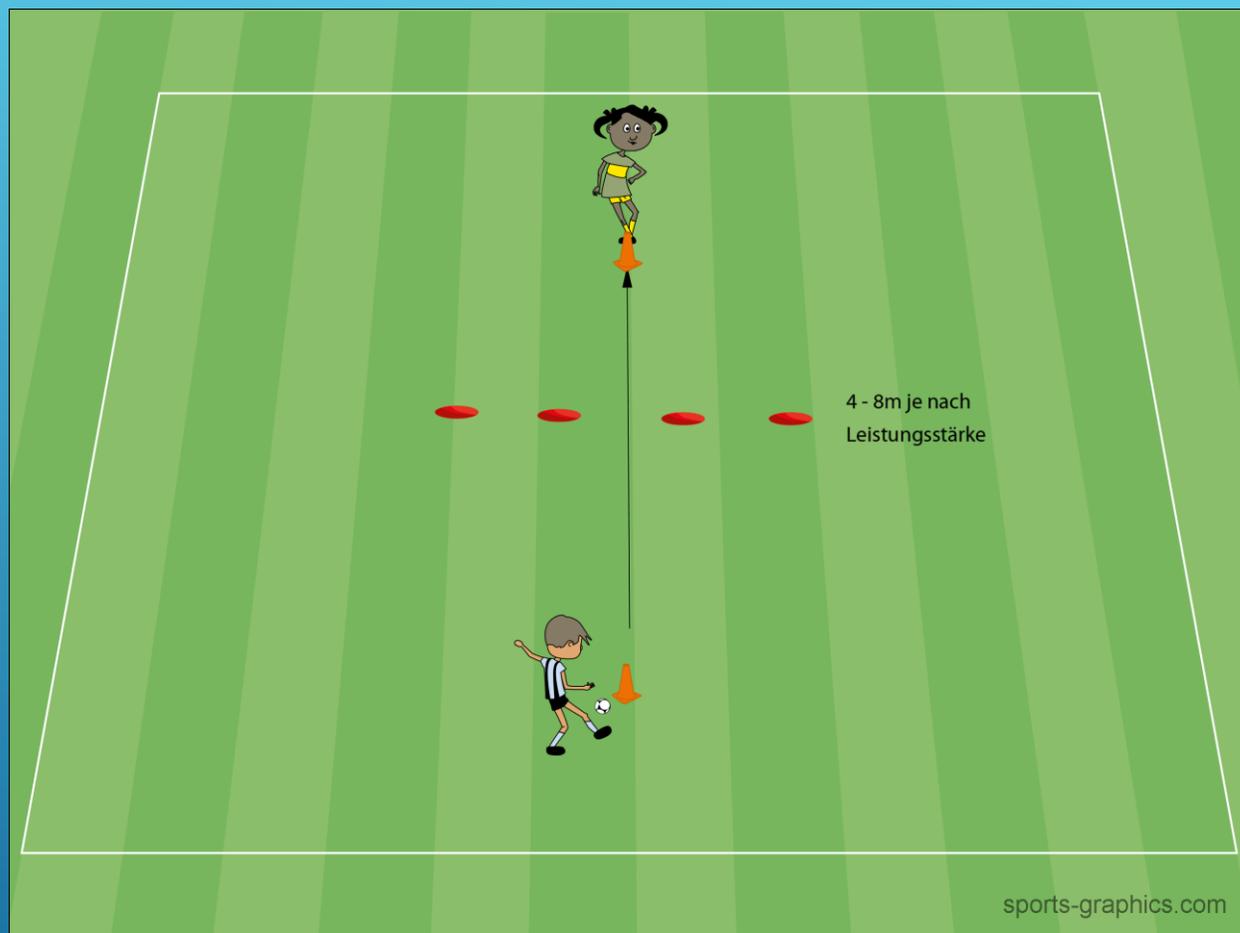
Den Fuß ganz unten beim Ball ansetzen

Sauber vorlegen (Richtung Tor)

Die Sohle des Schuhs muss von hinten sichtbar sein

Beide Schultern zeigen Richtung Tor

KEGEL TREFFEN



Organisation:

Feldgröße: ca. 10 x 6 Meter

Material: 2 Kegel, 4 Teller

Anzahl Spieler: 1 Spieler pro Mannschaft

Dauer: 10 - 15 Minuten

Ablauf:

Welcher Spieler schafft es den Kegel des Gegners zu berühren bzw. umzuschießen

Wer hat zuerst 5 Treffer.

Varianten:

Nur rechter Fuß (Innenseite, Außenseite, Vollspann)

Nur linker Fuß (s.o.)

Mannschaft - Welche Mannschaft hat zuerst alle Kegel getroffen

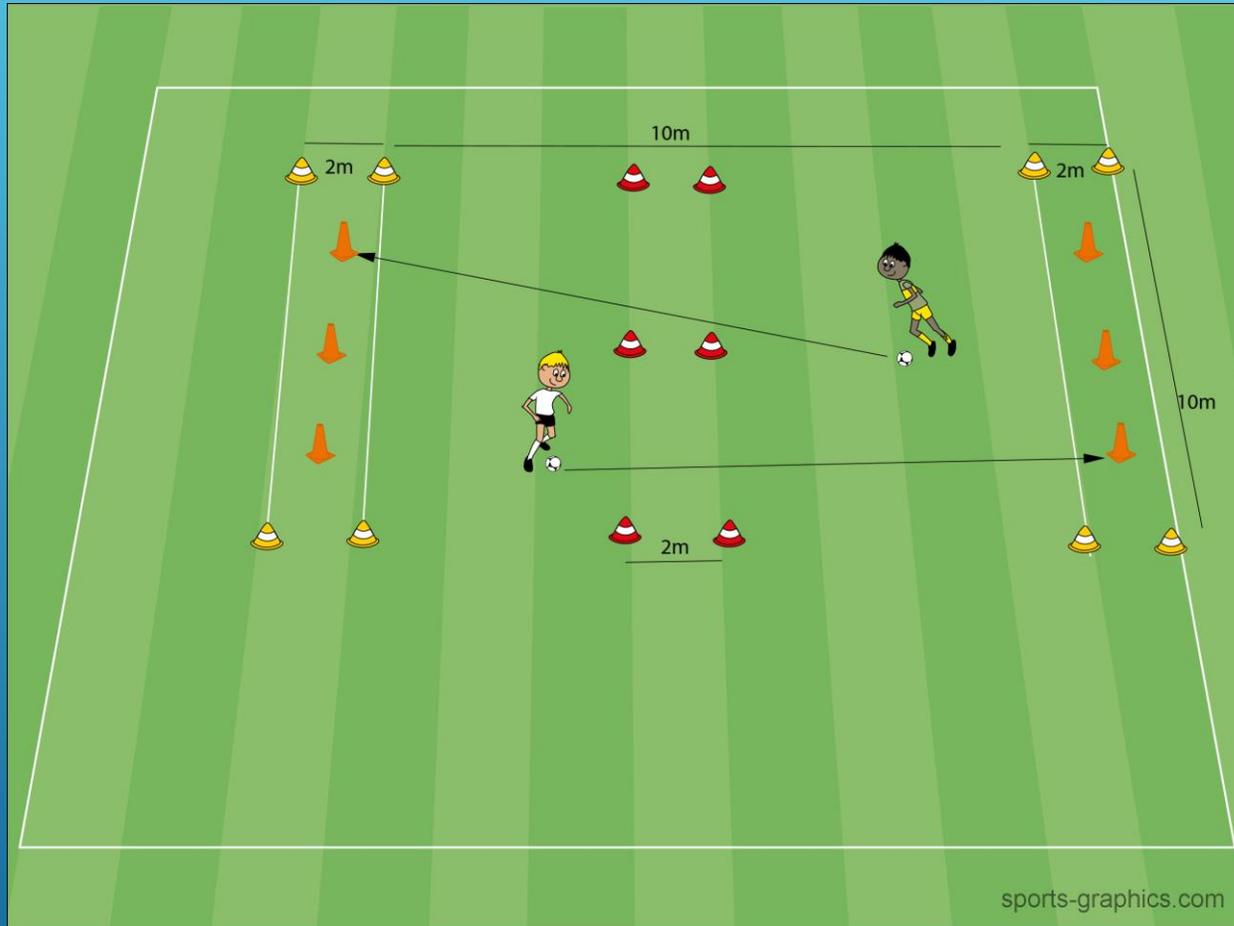
Coachingtipps:

saubere Ausführung

Blick nach vorne

Auf Körperstellung achten: leicht in die Knie gehen, Oberkörper nach vorne

KEGELFUßBALL



Organisation:

Feldgröße: ca. 20 x 15 Meter

Material: 6 Kegel, 14 Hütchen

Anzahl Spieler: 2

Dauer: 10 - 15 Minuten

Ablauf:

Spielform 1 vs. 1. Ziel ist es innerhalb seiner Zone auf die Kegel gegenüber umzuschießen. Welcher Spieler schafft es zuerst alle 3 Kegel abzuschießen.

Varianten:

Abstand variieren

Verschiedene Gegenstände

Funinotore (jeweils 2)

Coachingtipps:

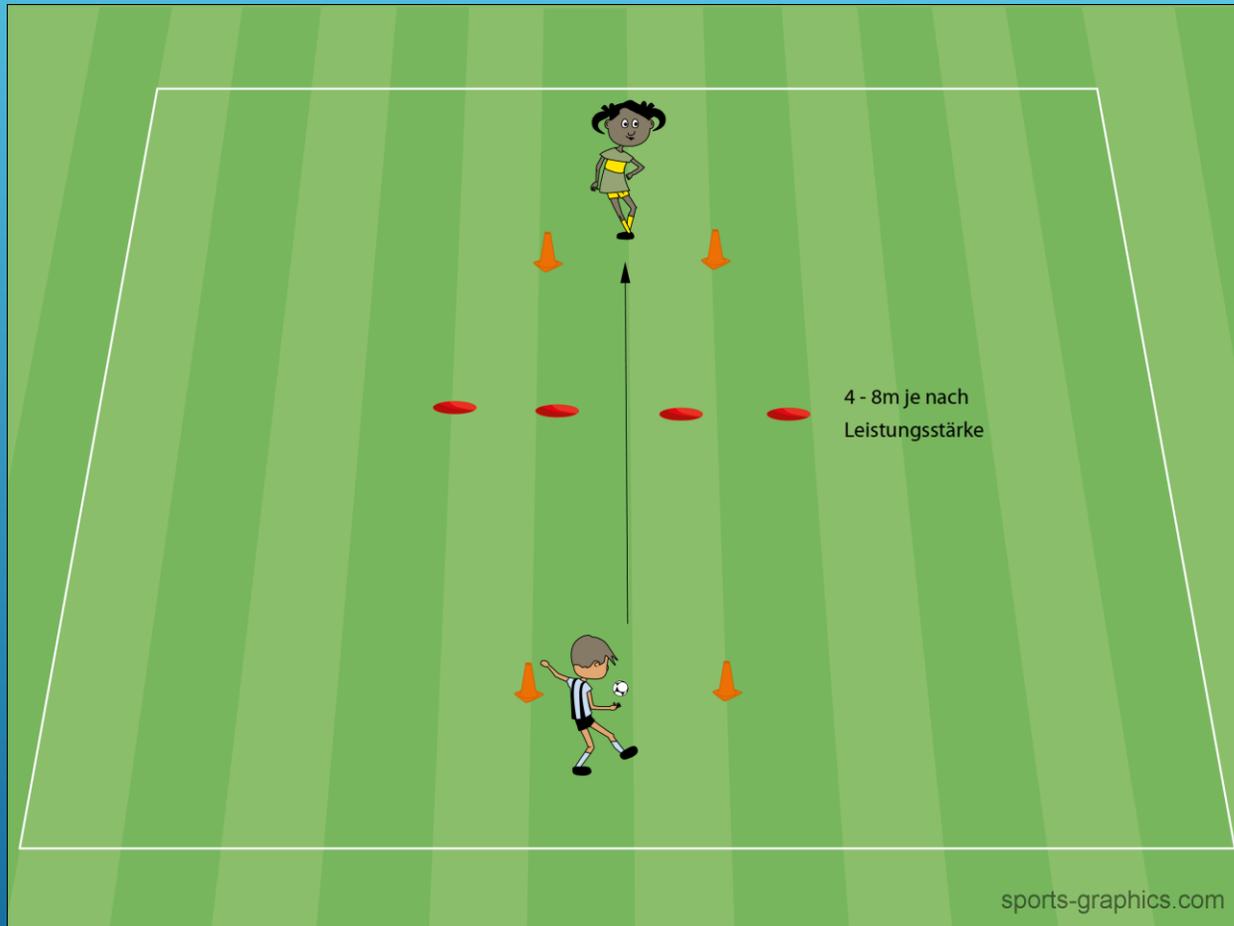
Blick vom Ball lösen

Saubere Ausführung

Das Ziel anvisieren bzw. genau treffen

Ball im Zentrum treffen, etc.

ZUSPIEL DURCH HÜTCHENTORE



Organisation:

Feldgröße: ca. 10 x 5 Meter

Material: 4 Hütchen, 4 Teller

Anzahl Spieler: 2

Dauer: 10 - 15 Minuten

Ablauf:

Das Zuspiel zum Gegenüber muss hinter dem eigenen Hütchentor ausgeführt werden. Ziel ist es durch das Hütchentor des Gegners zu passen. Welcher Spieler schafft zuerst 10 Zuspiele durch das Hütchentor?

Varianten:

Abstand variieren

Beidfüßig

Coachingtipps:

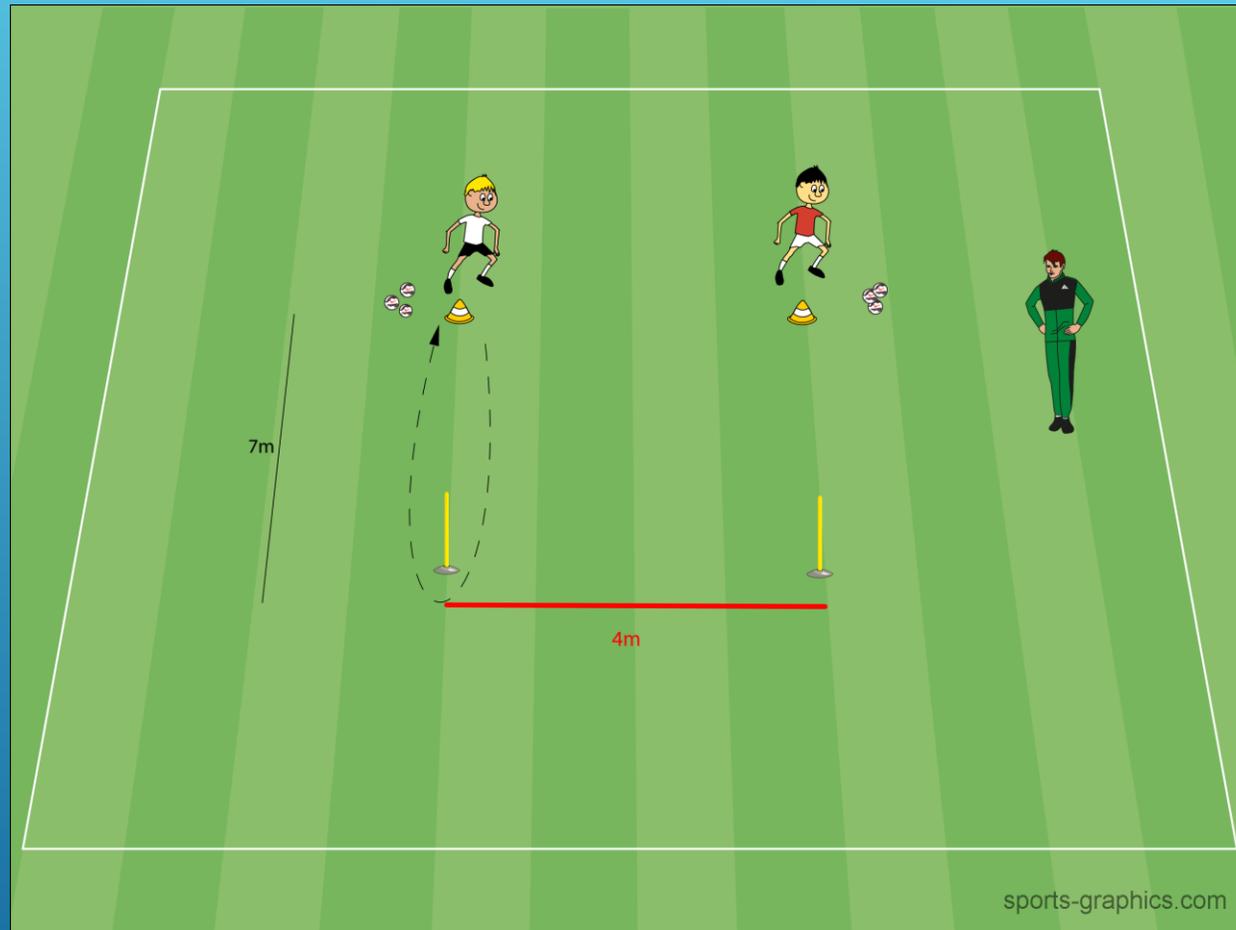
Blick vom Ball lösen

Saubere Ausführung

Das Ziel anvisieren bzw. genau treffen

Ball im Zentrum treffen, etc.

WENDESTAFFEL



Organisation:

Feldgröße: 7 x 10 Meter

Material: 2 Stangen, 2 Hütchen, Bälle

Anzahl Spieler: 4 pro Mannschaft

Dauer: 10 min

Ablauf:

Die Spieler stehen vor einem Starthütchen vor der Stange. Auf ein Signal rennen die Spieler um die Stange und laufen zurück. Wer als erster beim Starthütchen ist bekommt einen Punkt. Wer erzielt zuerst 5 Punkte?

Varianten:

Bis zur Stange vorwärts, um sie herum und dann rückwärts

Bis zur Stange einbeinig, beidbeinig hüpfen und laufen dann vorwärts zurück

Die Läufer starten aus unterschiedlichen Positionen aus heraus

Mit Ball in der Hand (links/rechts)

Mit Ball am Fuß (links/rechts)

Coachingtipps:

Mit Tempo

Ball eng führen

Blickkontakt

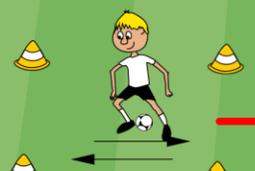
Handlungsschnelligkeit

Reaktionsschnelligkeit

ELEMENTARÜBUNGEN

Elementarübungen

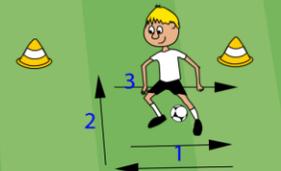
1. Pendel Basis
Ball zwischen den Beinen links und rechts pendeln
Anschließend von Innen nach Außen den Fuß über den Ball ziehen.



2. Pendel Variation 1
Pendel Basis + Fuß mit der Sohle auf den Ball stellen und leicht zurückziehen und anschließend den Ball mit der Außenseite nach rechts bzw. links führen.



3. Pendel Variation 2
Pendel Basis + Ball zurückziehen mit der Sohle und hinter dem Standbein den Ball Richtung anders Spielbein passen.
Anschließend wieder Pendel Basis.



4. Pendel Variation 3
Pendel Basis nach vorne dribbeln + Innenseite - Außenseite - Innenseite Links und Rechts abwechselnd



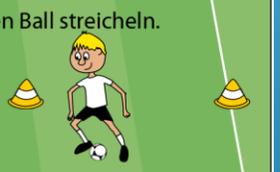
5. Sohle hinter Standbein
Mit der Sohle den Ball zurückziehen
Anschließend mit der Innenseite hinter dem Standbein den Ball Richtung anderes Spielbein passen.



6. Sohle vorwärts
Den Ball mit der rechten und linken Sohle abwärts nach vorne andribbeln.



7. Sohle vorwärts Variation 1
Nach vorne Dribbeln + abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß über den Ball streicheln.



sports-graphics.com

ELEMENTARÜBUNGEN

8. Sohle vorwärts Variation 2
Nach vorne Dribbeln + abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß über den Ball streicheln und anschließend einen Übersteiger durchführen (von Außen nach Innen)

9. Sohle seitwärts
Ball seitlich mit dem rechten Fuß mitnehmen (links ebenfalls trainieren).
Mit dem rechten Fuß über den Ball streichelnd nach links führen und mit dem linken Fuß abstoppen. 3 bis 4 x dann mit einer Wende den Wechsel vollziehen und mit Links dasselbe durchführen

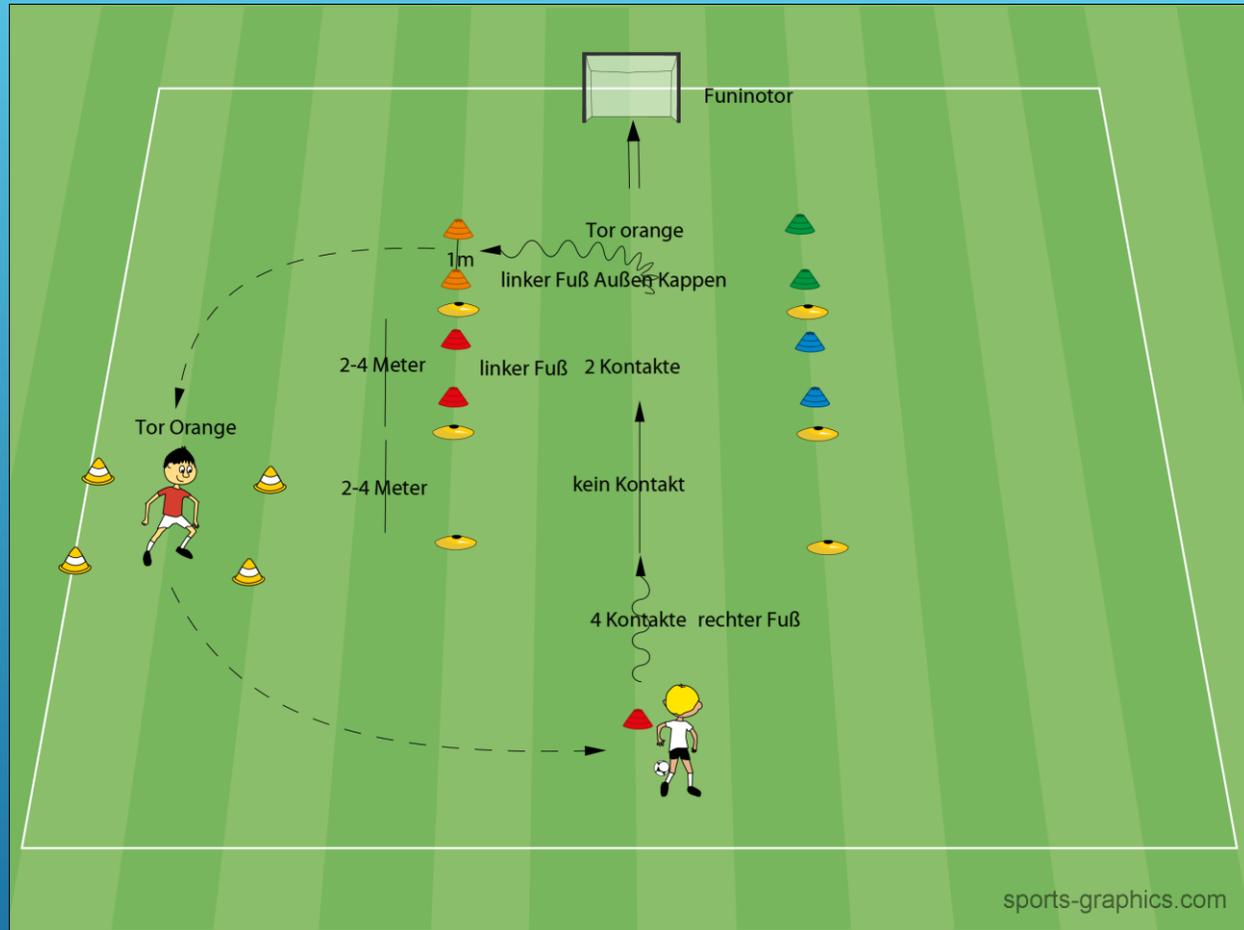
10. Sohle rückwärts
Rückwärts abwechselnd dne Ball mit Sohle mitnehmen.

11. Spann vorwärts
Den Ball abwechselnd mit dem Vollspann nach vorne dribbeln

12. Jonglieren Ballmitnahme
Den Ball jonglieren und anschließend ein paar Meter hochschießen und mit der Innenseite bzw. Außenseite nach Bodenkontakt so schnell wie möglich seitlich mitnehmen

sports-graphics.com

DRIBBELN AUF DISTANZ



Organisation:

Feldgröße: 20 x 10 Meter

Material: 6 Teller, 13 Hütchen, Tore

Anzahl Spieler: max. 4 Spieler

Dauer: 10 - 15 min

Ablauf:

Der Spieler startet nach Vorgabe des Trainers mit 4 Kontakten nur mit dem rechten Fuß bis zur 1. Zone. In der 2. Zone darf kein Kontakt sein - deshalb muss er mit dem 4. Kontakt das Zuspiel nach vorne durchführen. Im 2. Feld darf er mit links 2 Kontakte bis zur letzten Zone führen und dann anschließend auf das Orange Tor nur mit dem linken Fuß nach außen kappen und so schnell wie möglich durchdribbeln.

Varianten:

Wettbewerb

Am Anfang für die Anfänger frei dribbeln und der 2. Spieler gibt kurz davor die Vorgabe auf welches Tor ich dribbeln muss

Nur mit dem starken Fuß

Abwechselnd mit beiden Füßen

Ein drittes Tor - Torabschluss auf Funinotore oder normales Tor mit Tormann (Tormann wechselt regelmäßig)

Auf 5 Tore (4 Farbtore + Funinotor)

Coachingtipps:

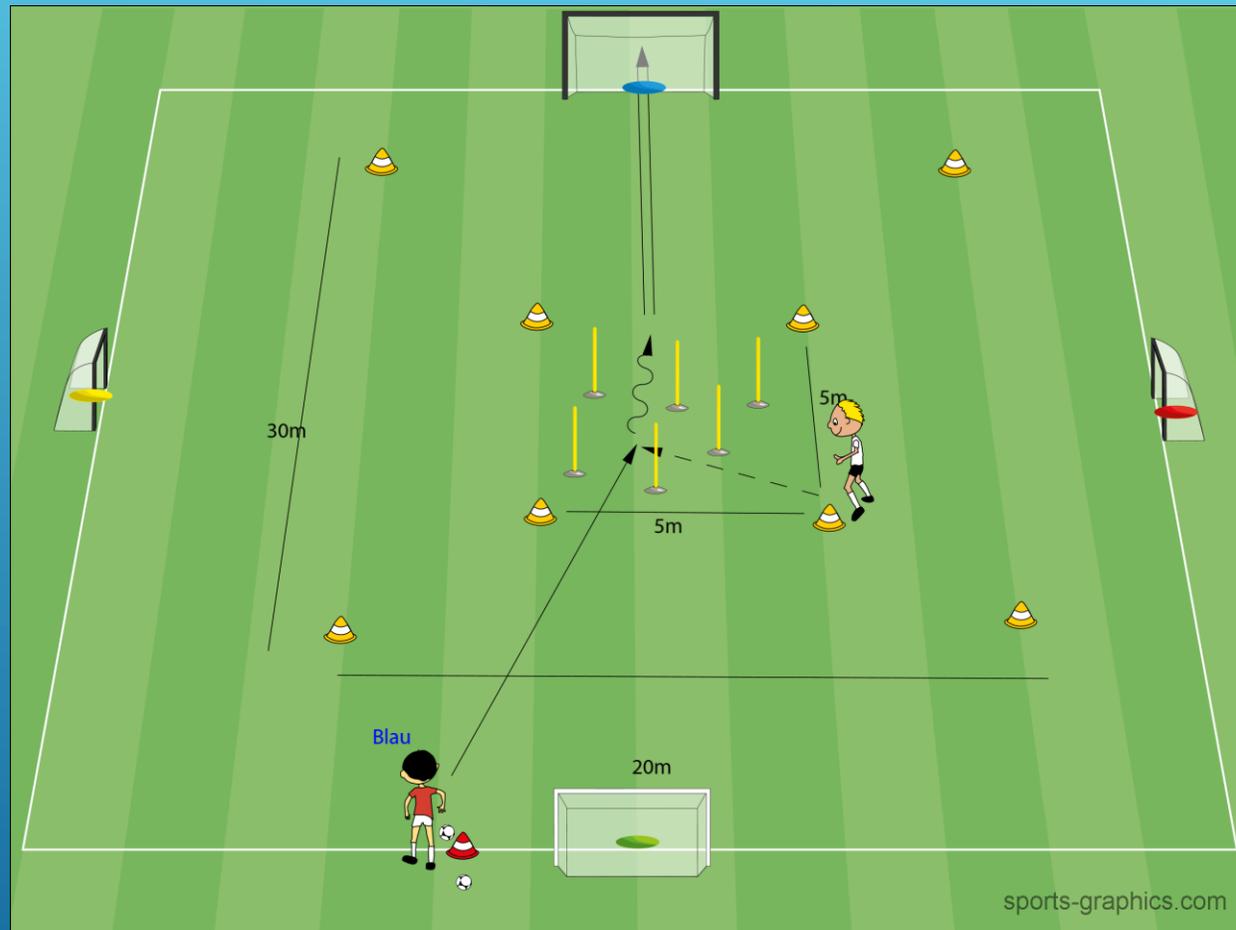
Rhythmusgefühl und Raumgefühl

Lernen den Ball mit Tempo auf - Wann muss ich beschleunigen - wann muss ich das Tempo drosseln

Verschiedene Distanzen zu dribbeln

Links führen und rechts führen

MESSI – TORSCHUSS AUF 4 TORE



Organisation:

Feldgröße: 30 x 20 Meter

Material: 9 Hütchen, 4 Funinotore, 6 Stangen, 4 Teller

Anzahl Spieler: 2 Spieler

Dauer: 10 - 15 min

Ablauf:

Spieler Weiß steht bei einem Hütchen (freie Auswahl) im Quadrat und bekommt den Ball nach einem Zuspiel vom roten Spieler. Der rote Spieler ruft dabei eine Farbe auf welches Tor der Stürmer nun abschließen muss. Der Angreifer versucht so schnell wie möglich durch den Stangenwald zu dribbeln und ein Tor zu erzielen.

Varianten:

Sprint vom Startpunkt rotes Hütchen - Ball nehmen und auf eines der 4 Tore spielen

Trainer gibt das Tor vor (mit Farben oder Nummern)

Wettbewerb

Coachingtipps:

Schnellstmöglicher Torabschluss

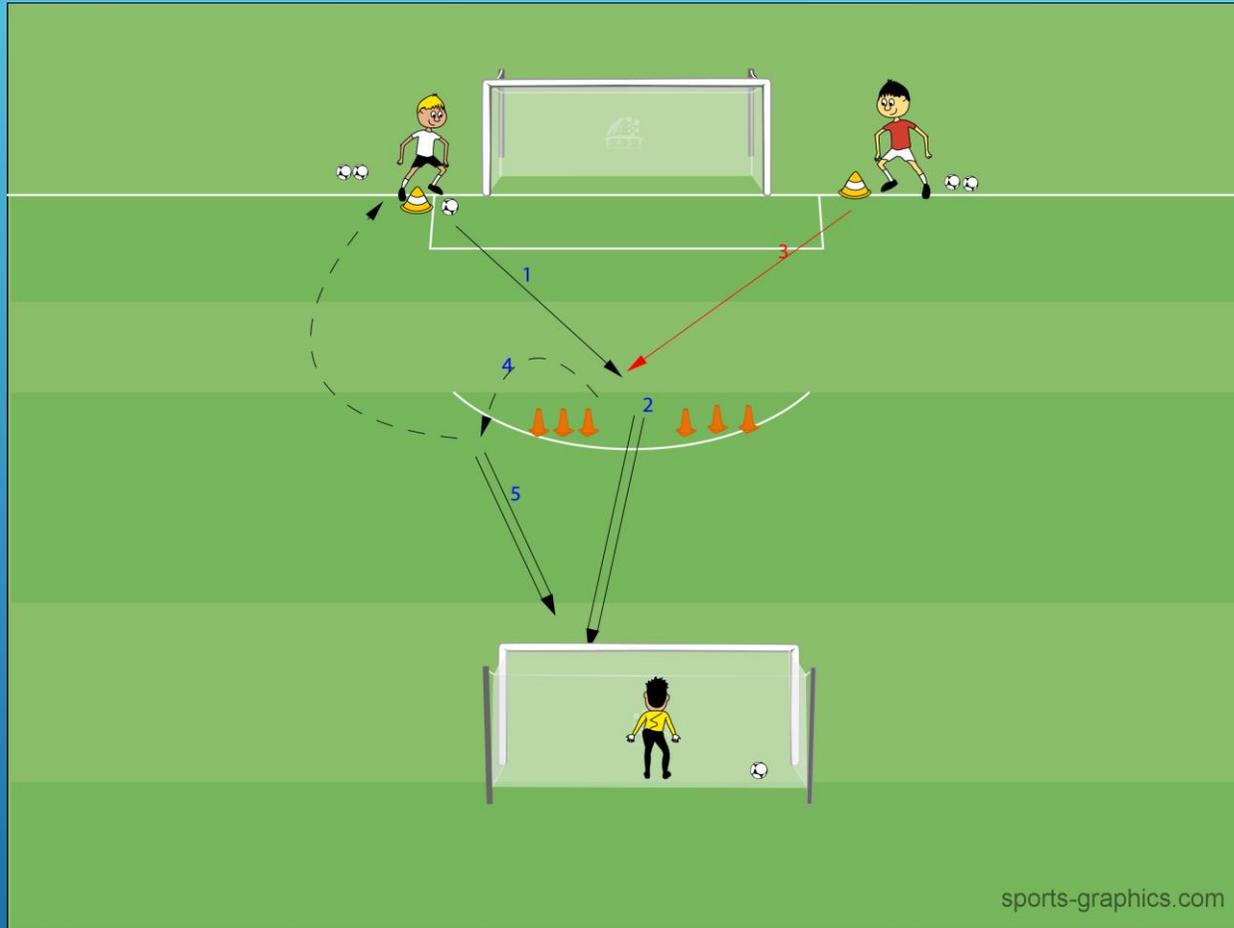
Bei Balleroberung auf die großen Tore mit Technik schießen

Innenrist, Vollspann, Außenrist

Flach, Hoch kurzes Eck

Flach - langes Eck

2FACH TORSCHUSS



Organisation:

Feldgröße: 25 x 20 Meter

Material: 2 Hütchen, 6 Kegel, 1 Tore, Bälle

Anzahl Spieler: 3 Spieler

Dauer: 20 – 25 Minuten

Ablauf:

Der erste Spieler legt sich 1 x den Ball vor und schießt zwischen den Hütchen ab (vor den Hütchen muss geschossen werden). Anschließend bekommt er vom 2. Spieler einen zweiten Ball. Er muss sich mit dem 1. Kontakt drehen und mit dem 2. Kontakt abschließend. Danach beginnt Spieler Zwei mit dem selben Ablauf von der anderen Seite. Nach fünf Durchgängen wird die Position im Uhrzeigersinn gewechselt (inklusive Torwart).

Varianten:

Wettbewerb

Andribbeln und so schnell wie möglich abschließen

Wettkampf Rot gegen Weiß

Mit Finte beim Torschuss

Coachingtipps:

Blick vom Ball lösen bevor das Ziel genau anvisiert wird

Auf die Ausführung der Schusstechnik achten

Beidfüßig

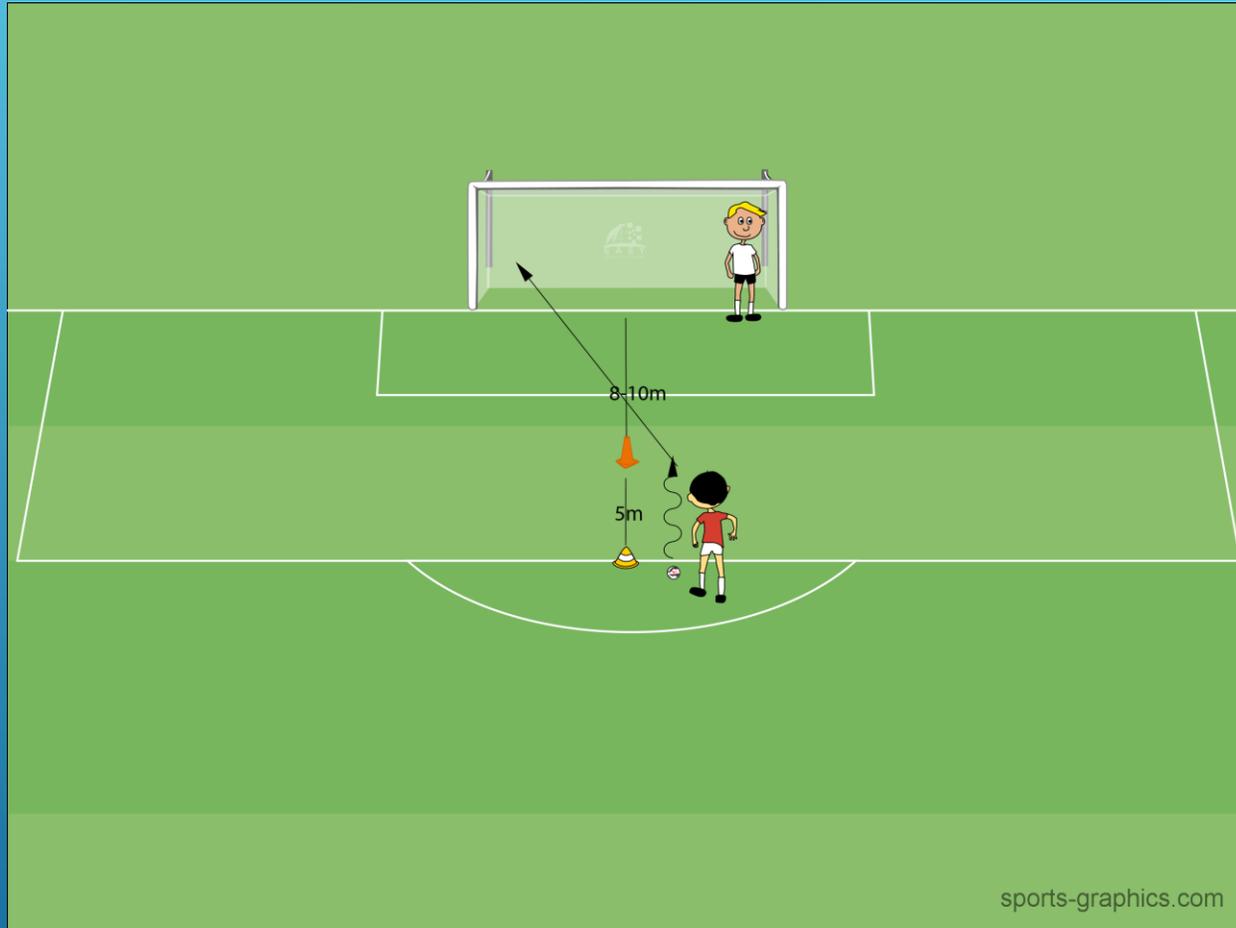
Innenrist

Außenrist

Vollspann

Flatterball

TORSCHUSS – FRONTAL – SEITLICH



Organisation:

Feldgröße: 16 x 10 Meter

Material: 1 Hütchen, 1 Kegel, 1 Tore, Bälle

Anzahl Spieler: 2 Spieler

Dauer: 20 Minuten

Ablauf:

1 Spieler steht mit Ball beim Ausgangshütchen. 1. Spieler steht im Tor. Spieler 1 dribbelt zum Kegel und schießt in das freie Eck des Tores. Nach 5 Torschüsse - Wechsel.

Varianten:

Die Hütchen werden nach dem Schuss leicht nach rechts verstellt für den nächsten Spieler - den Winkel Schritt für Schritt erschweren

Mit dem linken Fuß ausführen

Der Spieler im Tor und hat ein Hütchen entscheidet wo der Spieler mit dem Ball hinschießen muss

Coachingtipps:

Blick auf das Tor

Gezielter Torschuss

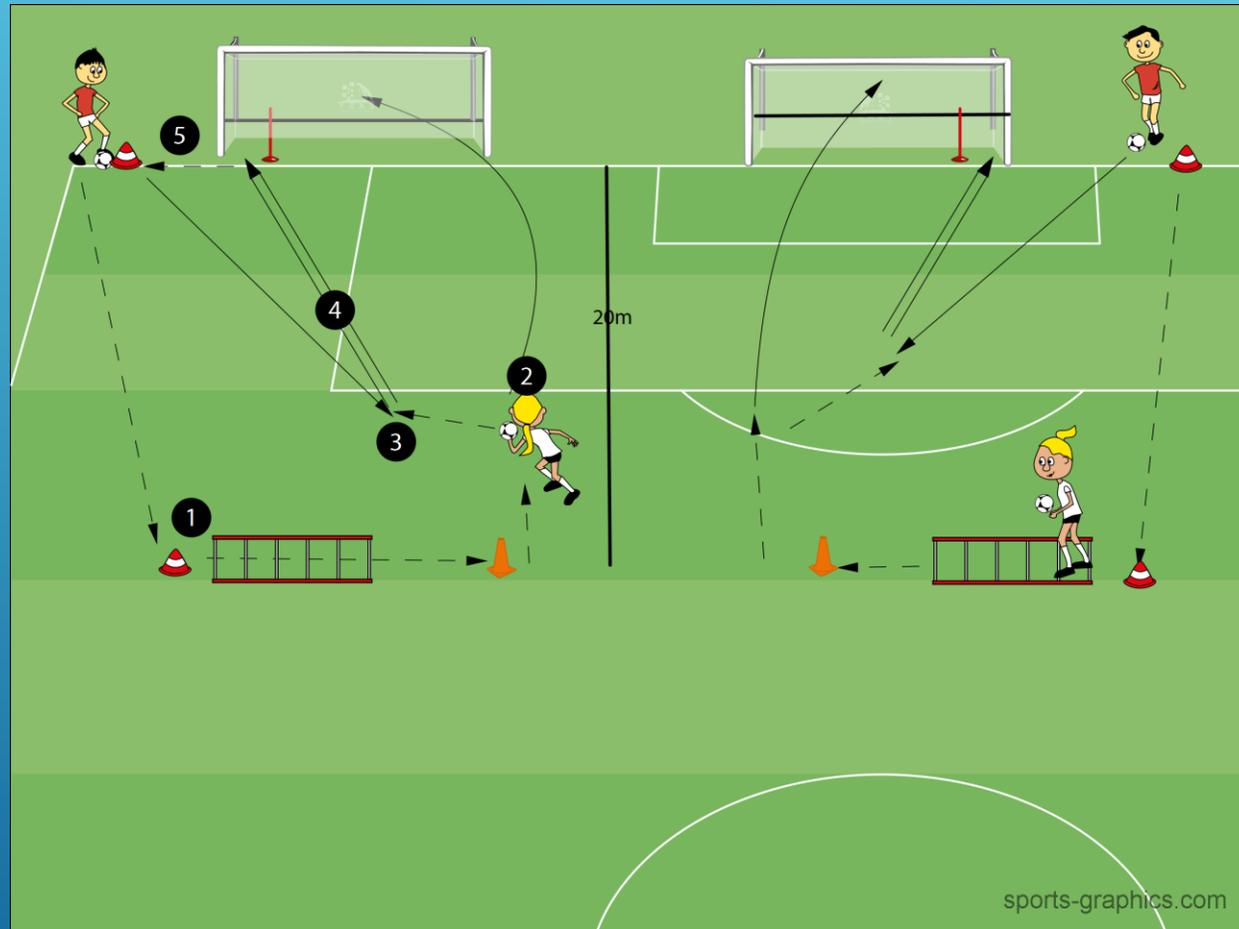
Beidfüßigkeit

Nicht mit voller Kraft

Standbein neben dem Ball

Schussfuß nach unten drücken und fixieren

KOORDINATION 2-FACH TORSCHUSS



Organisation:

Feldgröße: ca. 25 x 20 Meter

Material: 4 Hütchen, 2 Kegel, 1 Laufleiter, Bälle, 2 Stangen, 2 Bänder

Anzahl Spieler: max. 4 Spieler pro Mannschaft

Dauer: 15 - 20 Minuten

Ablauf:

Ausgangspunkt: Hütchen bei der Koordinationsleiter. Der Spieler startet mit dem Ball in der Hand und führt verschiedene Übungen in der Laufleiter durch. Anschließend führt er eine Dropkickannahme durch und spielt einen Flugball ins Tor. Danach bekommt der Spieler einen 2 Ball von einem Mitspieler neben dem Tor zugespielt. Schnellstmöglich das Tor erzielen (3 Sekunden max. Zeit).

Varianten:

Wettbewerb

Kombination von verschiedenen Laufvarianten

Kombination von verschiedenen Skippings mit Rückwärtslauf

flüssiges Beherrschen von Sidesteps mit schnellen Richtungsänderungen

Lernen von seitlichen Prellhopserlauf

Kombination von koordinativen Aufgaben mit bereits bekannten techn. Aufgaben

rhythmische zyklische Bewegungen

Coachingtipps:

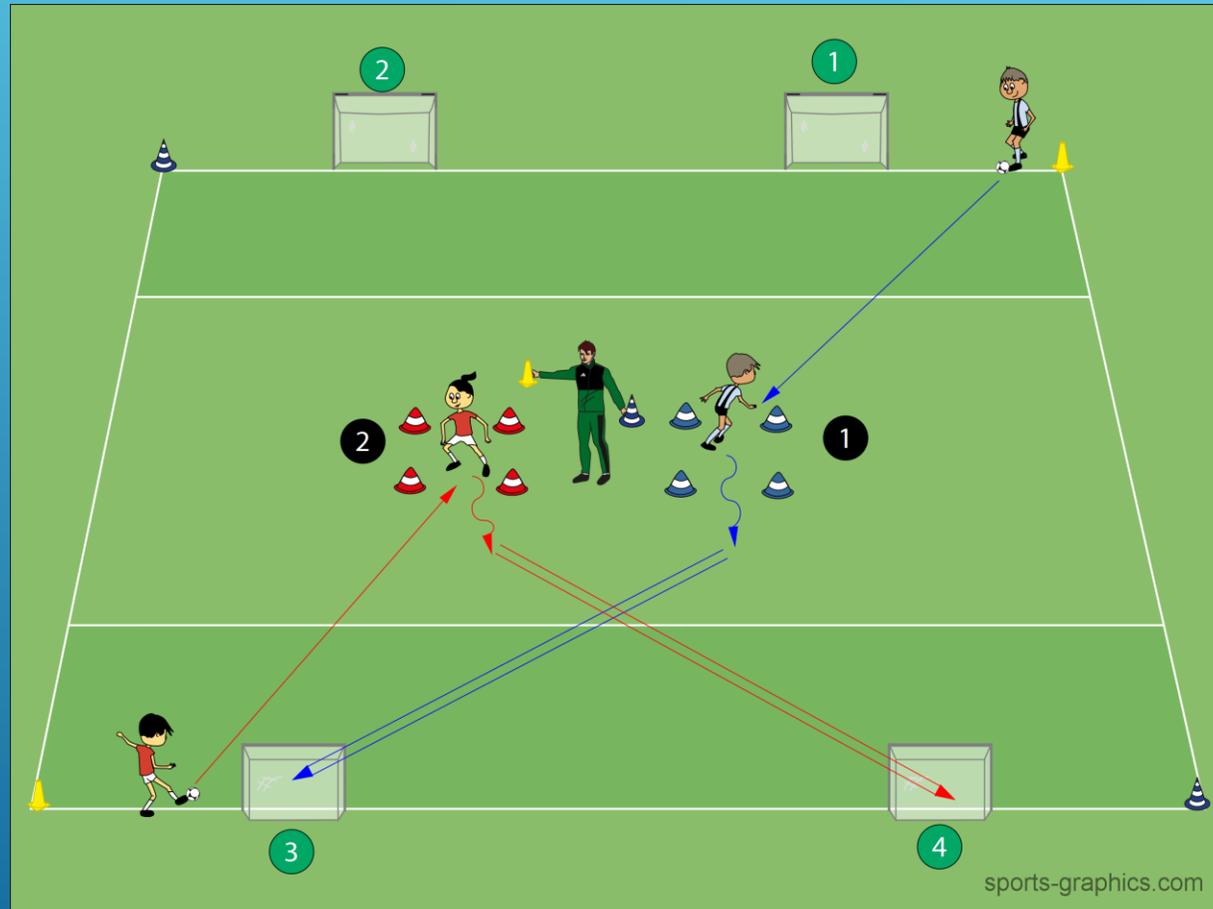
Frequenzschnelligkeit

Aktionsschnelligkeit

Genaues Zielen

auf Torschusstechnik achten

AUFDREHEN ODER BALL SICHERN



Organisation:

Feldgröße: 25 x 20m (2 Schusszonen - Tiefe 6m)

Material: 8 Hütchen, 4 Kegel (2 Farben), 4 Funinotore, Bälle

Anzahl Spieler: 4

Dauer: 15- 20 Minuten

Ablauf:

2 Teams bilden und gemäß Abbildung aufstellen. Der Trainer steht mit einem gelben und blauen Kegel zentral zwischen den Quadraten (3 x 3m). Auf ein visuelles Signal des Trainers erfolgt von Blau und Rot gleichzeitig ein flaches Zuspiel vom Spieler am Eckhütchen auf den Mitspieler im Quadrat. Der Trainer rückt mit den Pässen in ein beliebiges Quadrat. Entweder Aufdrehen in Spielrichtung und Zuspiel in ein Funinotor (Option 1) oder den Ball sichern und Pass ins Funinotor (Option 2), wenn sich der helfende Trainer im "Rücken" befindet! Der erste Kontakt des Spielers muss im Quadrat erfolgen. Ein Treffer zählt 1 Punkt. Wer eher trifft, erhält einen Zusatzpunkt. Welches Team erzielt mehr Punkte?

Varianten:

Ohne Verteidiger - Der Trainer zeigt mit den Fingern das Zieltor 1 bis 4 an

Statt den Ball zu sichern, passt der Spieler in das Minitor, das dem Passgeber am nächsten ist (Klatschen).

Coachingtipps:

Entscheidung treffen (Ball sichern oder Aufdrehen)

Aufdrehen in Spielrichtung

Saubere Ballannahme und Ballmitnahme

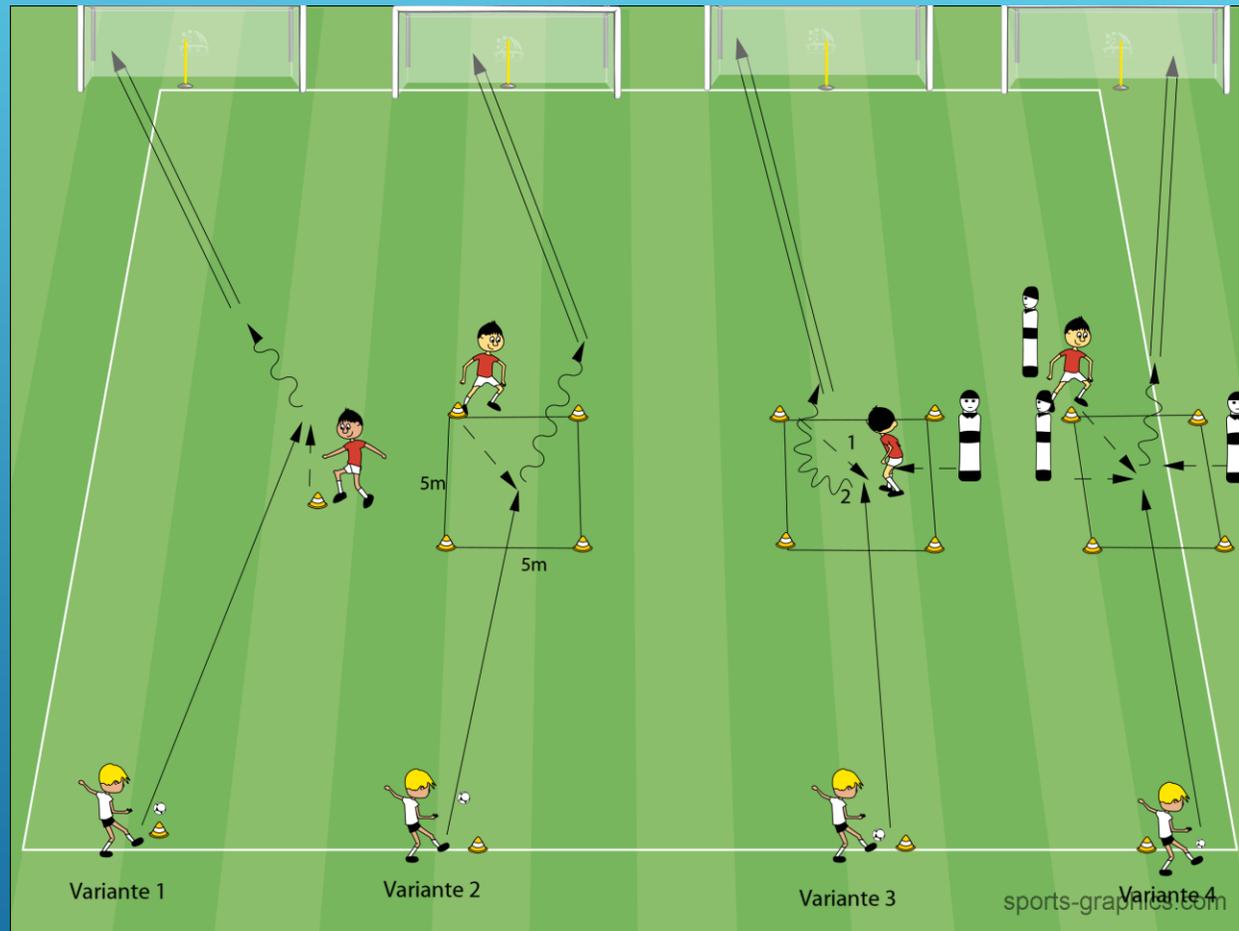
Blick vom Ball lösen

Schulterblick

Mit Tempo

Konzentration fordern

OFFENE STELLUNG – BALLANNAHME UND BALLMITNAHME



Organisation:

Feldgröße: 25 x 10 Meter

Material: 2 bis 7 Hütchen, Pylonen

Anzahl Spieler: 2 Spieler pro Gruppe

Dauer: 10 - 15 min

Ablauf:

Der Spieler mit dem Ball spielt einen Ball in den Lauf des Mitspielers. Der Spieler ohne Ball nimmt den Ball im Lauf mit und schließt auf das Tor ab. Körper bzw. Hüftachse so drehen, dass ich den Blick zum Mitspieler (Schulter) und Tor (Schulter) habe.

Varianten:

Sich lösen vom Gegenspieler (Hütchen) – entgegenkommen (diagonal lösen) – sich seitlich aufdrehen und den Ball mitnehmen

Sich lösen vom Gegenspieler (Hütchen) – entgegenkommen (diagonal lösen) – sich auf die richtige Seite offen stellen. (Der Rücken des Angreifers sollte sich zum Gegenspieler stellen, damit der Körper zwischen Ball und Gegner kommt)

Sich lösen vom Gegenspieler (Hütchen) – entgegenkommen (diagonal lösen) – sich auf die richtige Seite offen stellen. (Der Rücken des Angreifers sollte sich zum Gegenspieler stellen, damit der Körper zwischen Ball und Gegner kommt) – Der zweite Spieler sollte ebenfalls nicht an den Ball kommen – daher sich sehr offen stellen und den Ball sofort und so schnell wie möglich Richtung Tor mitnehmen

Coachingtips:

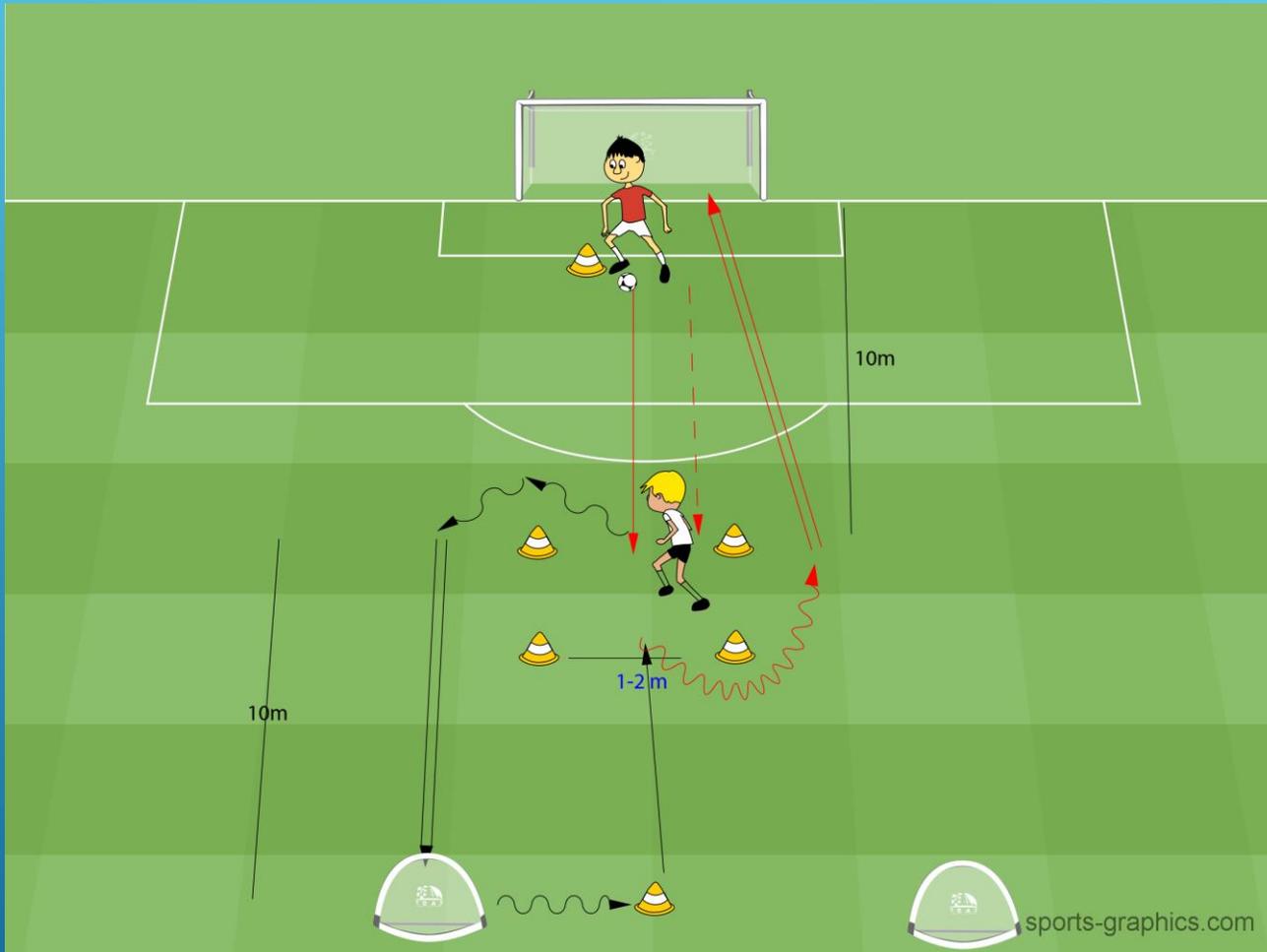
Offene Stellung

Diagonal lösen vom Gegenspieler

Seitlich aufdrehen und den Ball mitnehmen

Schulterblick

RAUSDREHEN MIT SOHLE



Organisation:

Feldgröße: ca. 25 x 20 Meter

Material: 6 Hütchen, 2 Funinotore, 1 Tor

Anzahl Spieler: 2 Spieler

Dauer: 15 - 20 min

Ablauf:

Der Spieler steht außen mit Ball. Der Spieler im Viereck läuft aus dem Viereck dem Passgeber entgegen und dreht mit Sohle in eine Richtung und schießt auf ein Funinotor bzw. Tor ab. Danach wechselt der Zuspieler in das Viereck.

Varianten:

Innerhalb des Vierecks den Ball annehmen und seitlich zwischen den zwei Hütchen den Ball nach vorne mitnehmen

Coachingtipps:

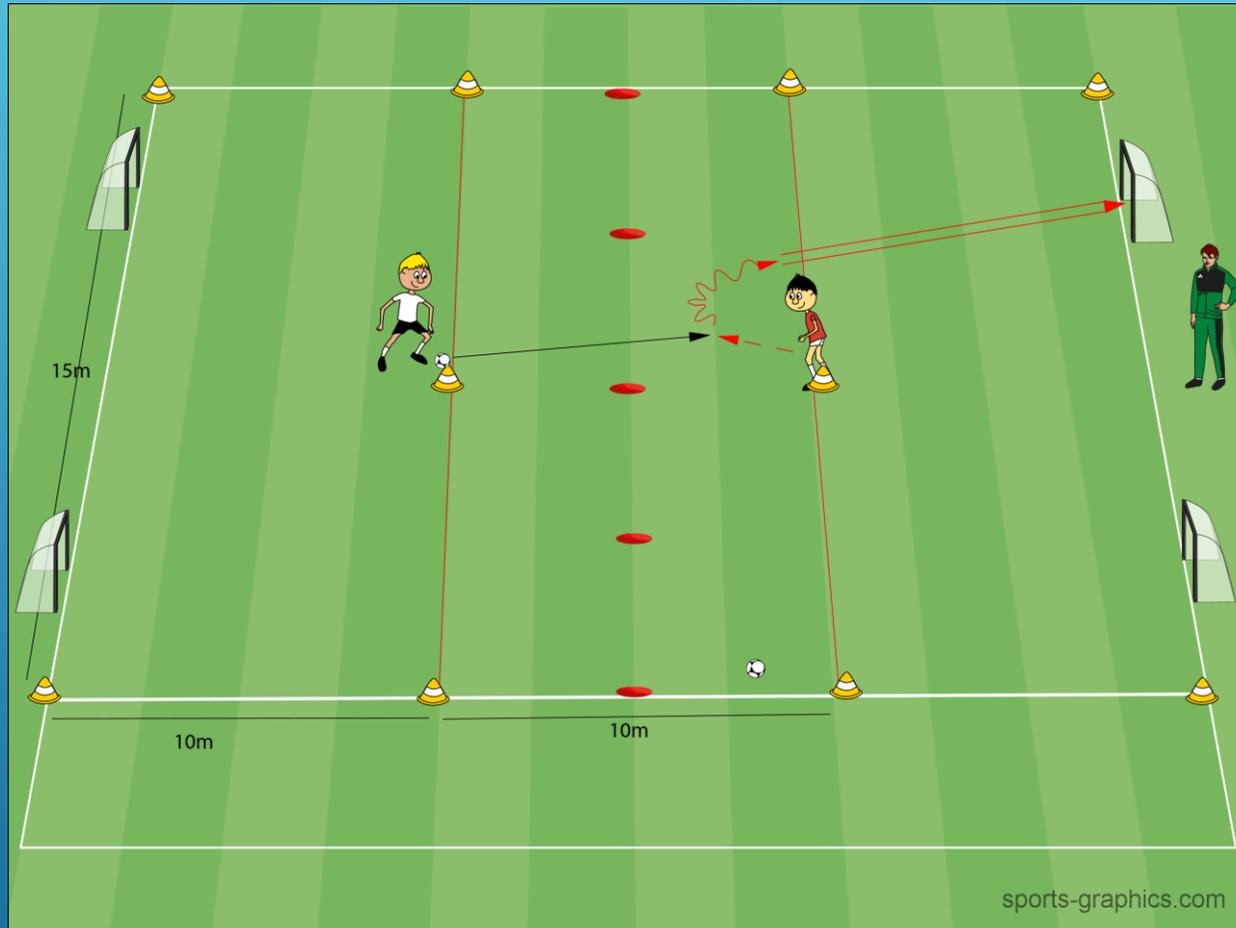
Beidfüßig trainieren

Blickkontakt mit dem Zuspieler

Ball mit Tempo mitnehmen

Sich seitlich diagonal lösen

LAUF ZUM BALL VOR SEINER BALLANNAHME



Organisation:

Feldgröße: 30 x 15 Meter

Material: 10 Hütchen, 5 Teller

Anzahl Spieler: 2 Spieler

Dauer: 10 - 15 min

Ablauf:

Nach einem optischen Signal müssen beide Ballbesitzende so schnell wie möglich einen Pass auf die gegenüberliegende Seite passen. Dieser kommt dem Ball entgegen und nimmt ihn mit einer seitlichen Stellung Richtung Torlinie so schnell wie möglich mit und schließt auf eines der 2 Funinotore ab.

Varianten:

Schwacher Fuß

Hoher Ball

Vollspann

Innenseite

Außenseite

In die Endzone dribbeln

Coachingtipps:

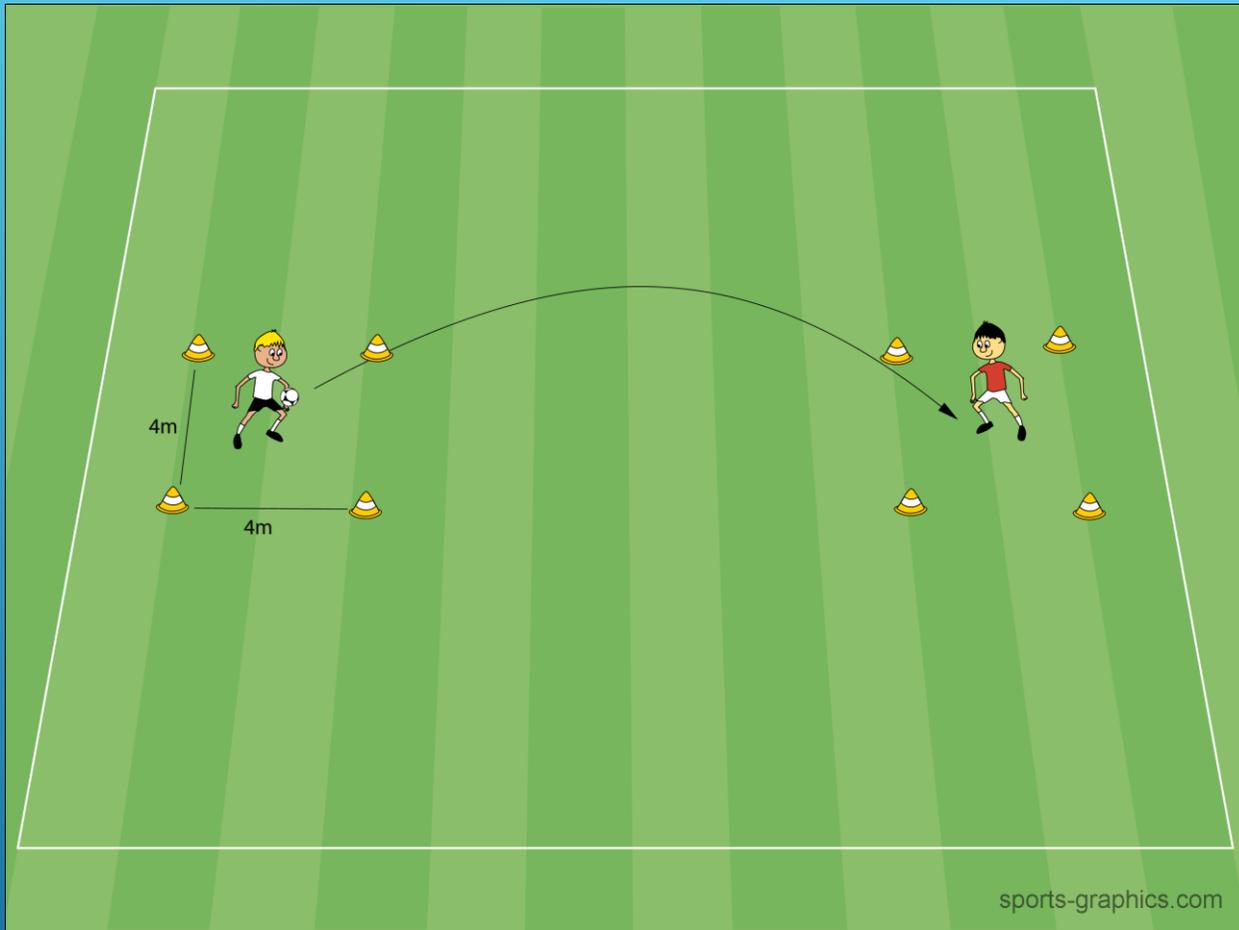
Blickkontakt

Saubere Ballannahme und Mitnahme
mit Tempo

Ball fordern (zeigen oder Zuruf)

Offene Stellung

FLUGBALLSPIEL – VORBEREITUNG MIT DER HAND



Organisation:

Feldgröße: 20 x 10 Meter

Material: 12 Hütchen, Bälle

Anzahl Spieler: 3 Spieler pro Mannschaft

Dauer: 10 – 15 min

Ablauf:

Ein Spieler hat den Ball in der Hand und versucht bei einem der beiden Spieler den Ball in das Quadrat mit einem Flugball zu schießen (mit Vollspann). Wer das Feld trifft bekommt einen Punkt. Wenn es sehr gut funktioniert könnt ihr die Felder verkleinern bzw. den Abstand vergrößern.

Varianten:

Beide Füße verwenden

Innenseite

Drop Kick

Coachingtipps:

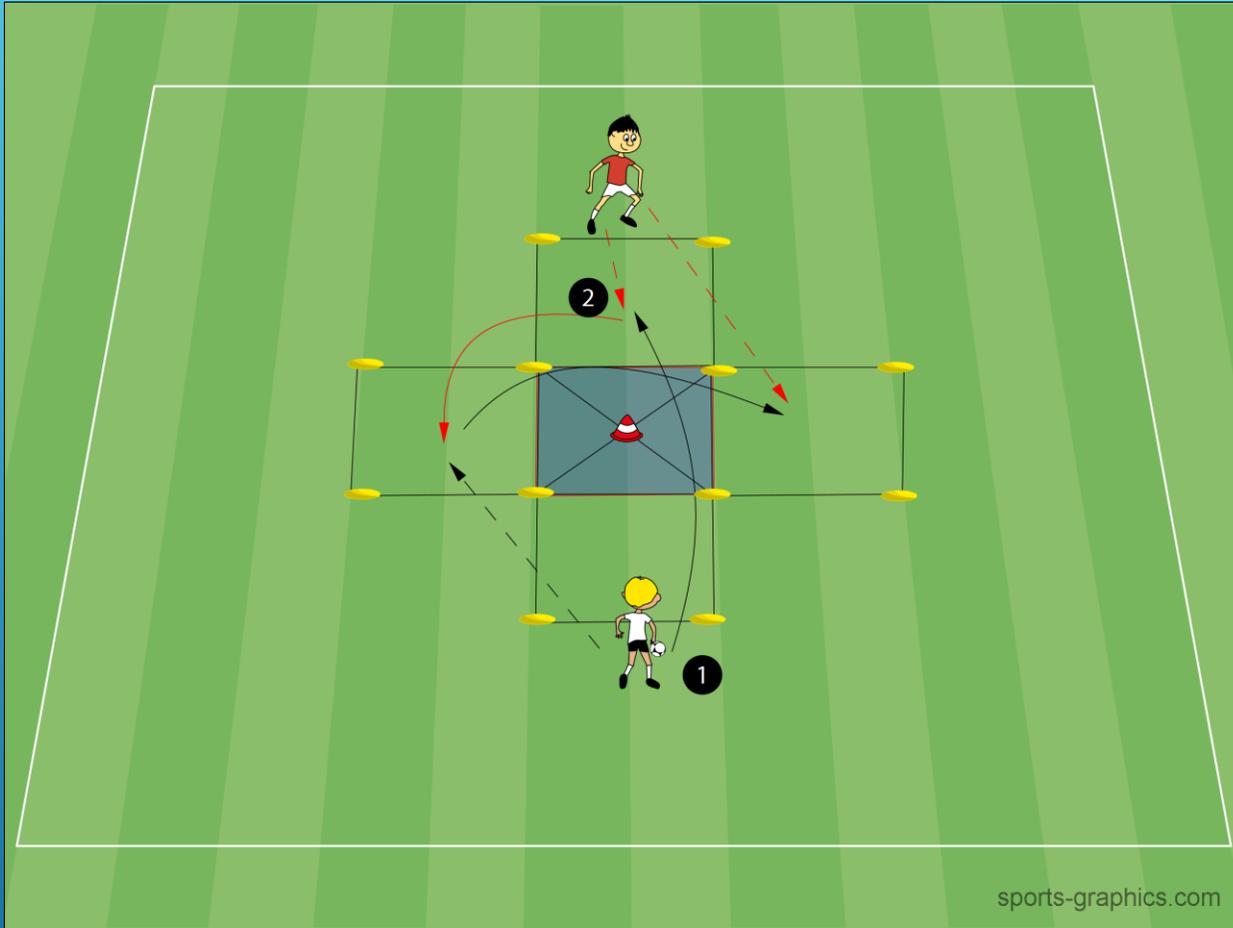
Ball sauber mit dem Vollspann treffen

Blickkontakt

Präzision

Ballgefühl

FUßBALLTENNIS – 4 FELDER



Organisation:

Feldgröße: 6 x 6m

Material: 13 Teller (Hütchen), Ball

Anzahl Spieler: 2

Dauer: 15 Minuten

Ablauf:

1 vs. 1 auf jeweils 2 Felder. Jeder Spieler verteidigt (2 Felder nebeneinander) bzw. spielt auf 2 Felder gegenüber. Der erste Ball wird beim Anspiel entweder aus der Hand oder 1 mal auf den Boden gespielt. Dann wird er mit dem Fuß vom ersten Quadrat aus auf die gegenüberliegende Seite (über die Mittelzone in das Quadrat) geschlagen. Der Anspieler darf für das Anspiel hinter dem Feld oder im ersten Quadrat stehen aber die Mittelzone mit den Füßen nicht berühren. Der Gewinner eines Ballwechsels hat im nachfolgenden Ballwechsel das Anspielrecht. Spieler Weiß versucht in der Zone (2 Felder) von Spieler Rot einen Punkt zu erzielen und umgekehrt (Linie zählt ebenfalls als Punkt). Landet der von Spieler Weiß gespielte Ball außerhalb der Zielzone von Spieler Rot (und damit zum Beispiel auch in der Mittelzone) gewinnt Spieler Rot den Punkt. Der Ball muss einmal auf dem Boden aufspringen bevor er zurückgespielt werden darf (kein Direktspiel / Volley!). Der Ball darf zudem nur einmal aufspringen. Es wird auf 15 gespielt.

Varianten:

2 vs. 2

Felder vergrößern (intensivere Bewegungen)

Rasenfußball

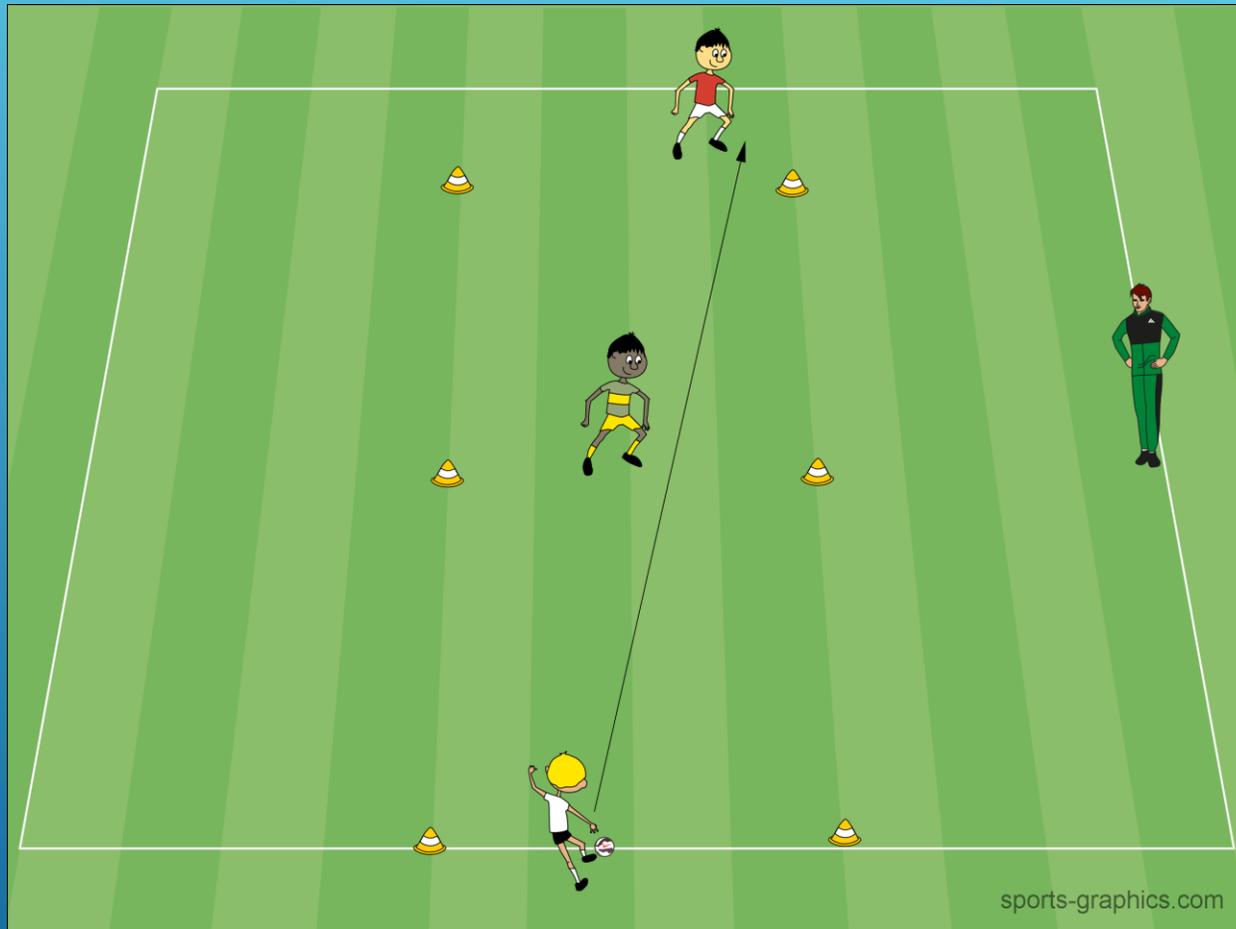
Coachingtipps:

Handlungsschnelligkeit

Ballgefühl

Reaktionsschnelligkeit

ANTIZIPATION – ZUSPIELE DURCH HÜTCHENTORE



Organisation:

Feldgröße: 10 m x 5 m (je nach Leistungstärke anpassen)

Material: 4 Hütchen, Bälle

Anzahl Spieler: 3 Spieler

Dauer: 10 – 15 Minuten

Ablauf:

Der Spieler mit Ball hat die Aufgabe den Ball zum Mitspieler auf die gegenüberliegende Seite zu spielen! Der Mitspieler versucht den Ball hinter seinem Hütchentor den Ball anzunehmen und anschließend wieder zurück zu spielen. Der Spieler mit und ohne Ball darf sich horizontal entlang der Linie bewegen. Der Verteidiger in der Mitte versucht das Zuspiel zu unterbinden. Welcher Spieler bekommt weniger Tore.

Varianten:

Wettbewerb

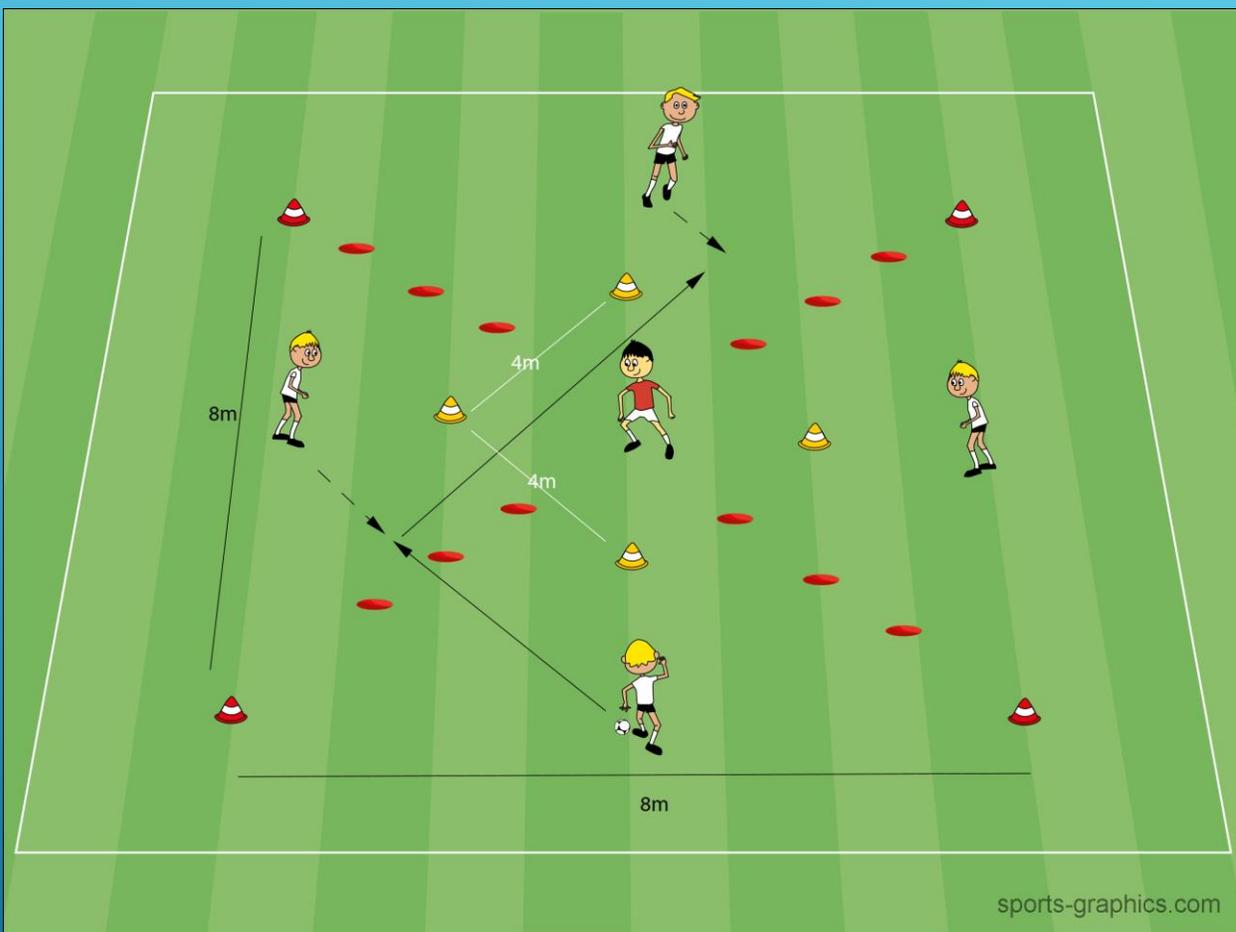
Turnierform – jeder gegen jeden

Abstände variieren + Abstand zwischen den Hütchen variieren

Coachingtipps:

- Ball im Zentrum treffen
- Blickkontakt
- Zielen
- Konzentration
- Oberkörper nach vorne
- sich vom Deckungsschatten lösen
- Verteidiger: Antizipieren – „Wo könnte der Spieler mit dem Ball Hinspielen?“

4 VS. 1



Organisation:

Feldgröße: 8 x 8 Meter

Material: 8 Hütchen, 12 Teller

Anzahl Spieler: 5 Spieler

Dauer: 3 Minuten

Ablauf:

Überzahlspiel 4 vs. 1. Die Außenspieler dürfen sich nur in ihrer Zone bewegen. Ziel ist ein Zuspiel durch die 2 Hütchentore (parallel) zu einem Mitspieler (siehe Bild). Die Kontaktzahl der Außenspieler ist am Anfang frei. Jeder Spieler ist 1x der Verteidiger. Welcher Verteidiger bekommt die wenigsten Tore?

Varianten:

Max. 3 Ballkontakte der Außenspieler

Es darf auch seitlich durch 2 Hütchentore gespielt werden

Coachingtipps:

Konzentration

Auf die Technik achten.

Genaues Zuspiel - fokussieren

Mit Kontakten begrenzen, damit ein Zuspiel passiert (Fortgeschrittene)

Blickkontakt

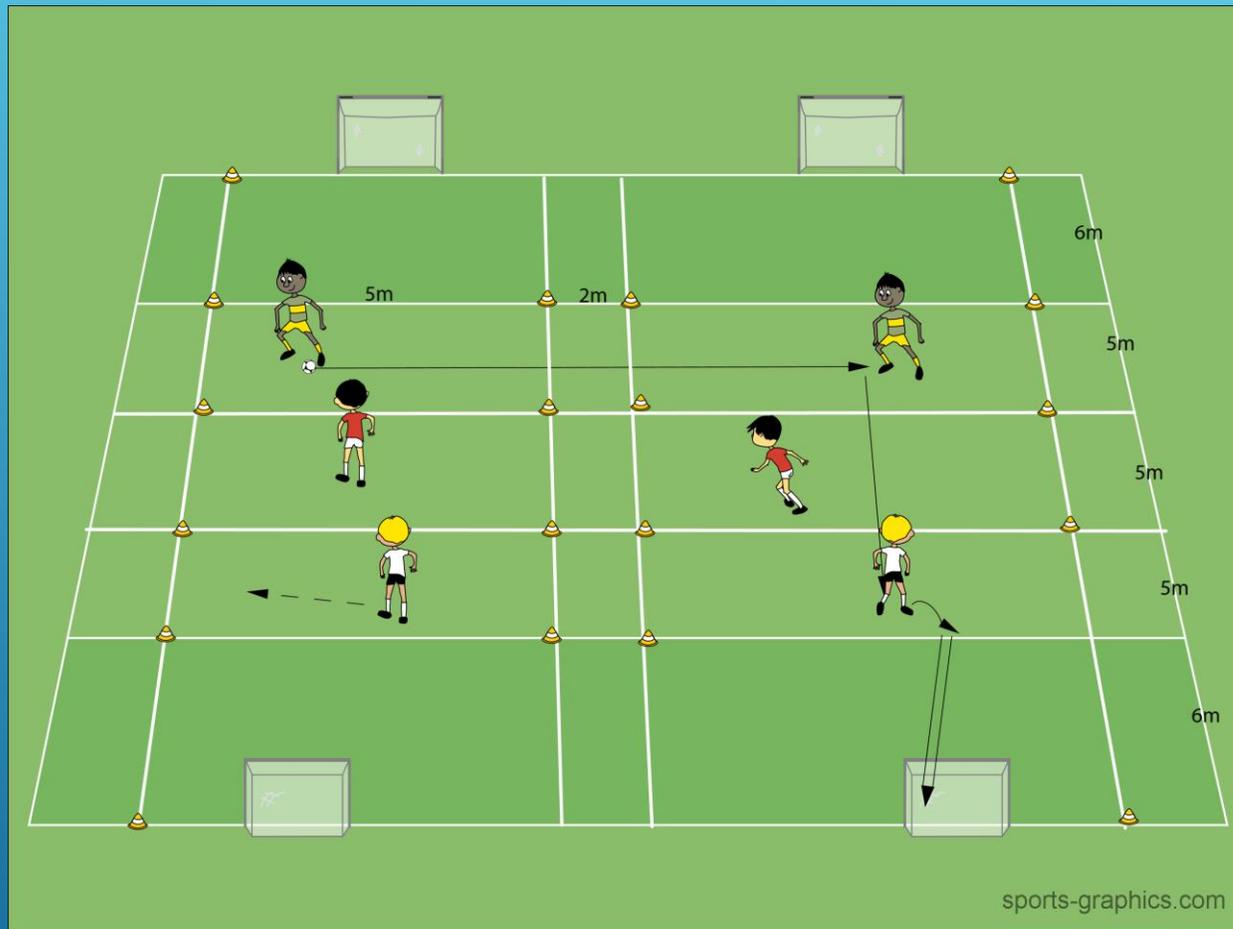
Saubere Zuspiele

Freilaufen - sich vom Deckungsschatten lösen

Spielen - laufen

Dreiecksbildung - Rautebildung

ZONENFUßBALL 4 VS. 2



Organisation:

Feldgröße: 25 - 30 x 20 – 25 Meter

Material: 4 Tore, 20 Hütchen, 4 Funinotore

Anzahl Spieler: 6 Spieler

Dauer: 20 Minuten

Ablauf:

Überzahlspiel 4 vs. 2. Nach 3 erfolgreichen Zuspielen ein gezieltes Zuspiel auf ein Funinotore. Ein Durchgang dauert 5 Minuten. Jedes Team ist 1x Verteidiger. Welches Team bekommt die wenigsten Tore?

Varianten:

Max. 2 Kontakte

Tore dürfen nur diagonal erzielt werden

Coachingtipps:

Konzentration

Auf die Technik achten.

Genaueres Zuspiel - fokussieren

Mit Kontakten begrenzen, damit ein Zuspiel passiert (Fortgeschrittene)

Blickkontakt

Saubere Zuspiele

Freilaufen - sich vom Deckungsschatten lösen

Spiele - laufen

Dreiecksbildung - Rautebildung

DRIBBELPARCOURS + EINBAU FINTE

Organisation:

Feldgröße: 20 m x 16 m

Material: 11 Hütchen (als Abgrenzung in der Mitte auch Teller möglich), 8 Kegel, 4 Funinotore, 2 Dummys, Bälle

Anzahl Spieler: 2 Spieler

Dauer: 10 - 15 Minuten

Ablauf:

Spieler 1 und Spieler 2 starten parallel und laufen Richtung Dummys bzw. dribbelt durch die Kegel. Vor dem Dummy führt Spieler 1 eine Finte auf die rechte aus und schließt mit einem Torschuss ab. Spieler 2 schließt auf das Funinotor ab. Anschließend holen sie den Ball aus dem Tor und dribbeln zur nächsten Station (siehe Bild – 2)

Varianten:

Diagonal vom Hütchen den Dummy andribbeln

Freie Tricks und Finten

Wettbewerb

Mit Tormann

Coachingtipps:

Blick vom Ball lösen

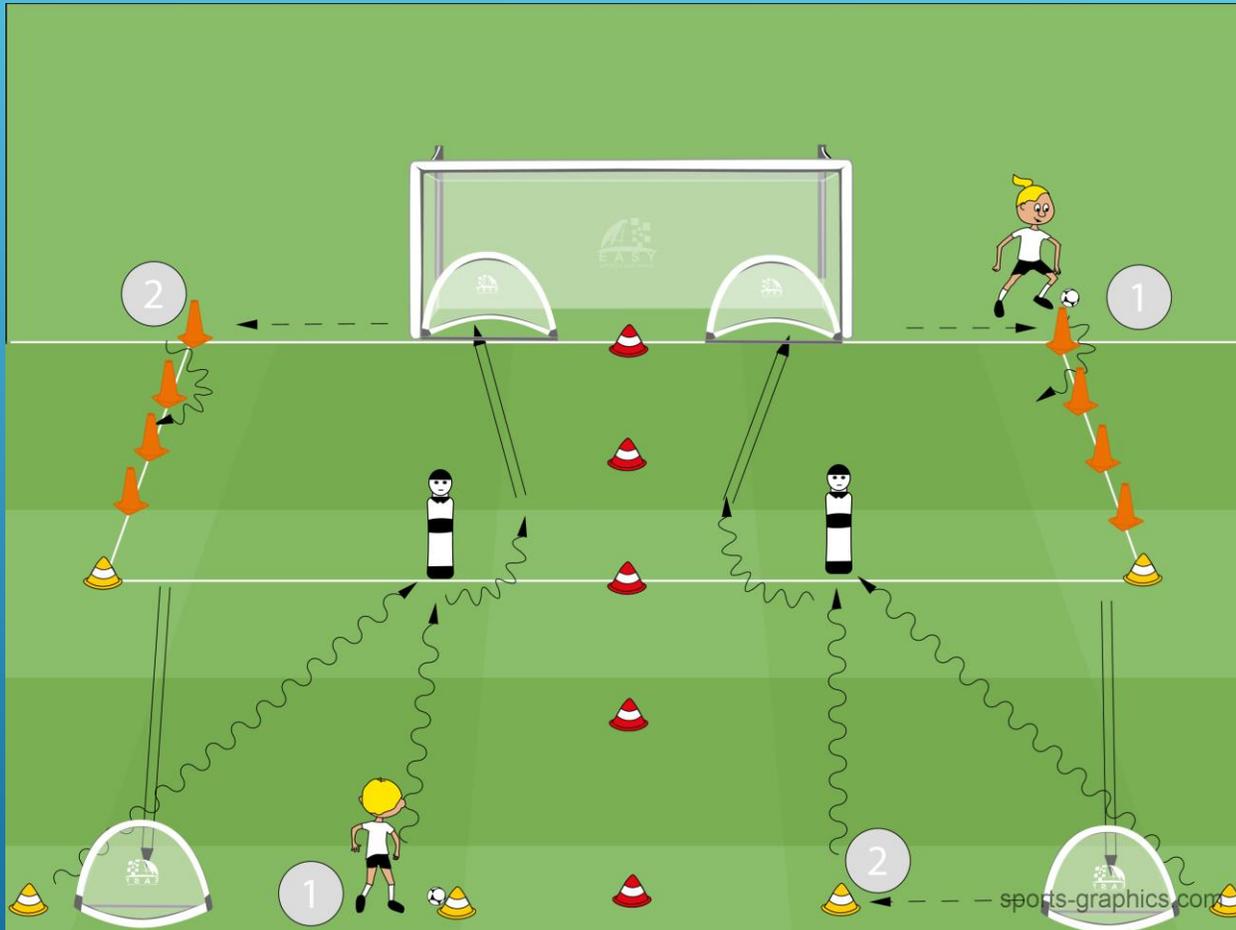
Qualität vor Quantität

Saubere Ausführung der Finte bzw. Trick

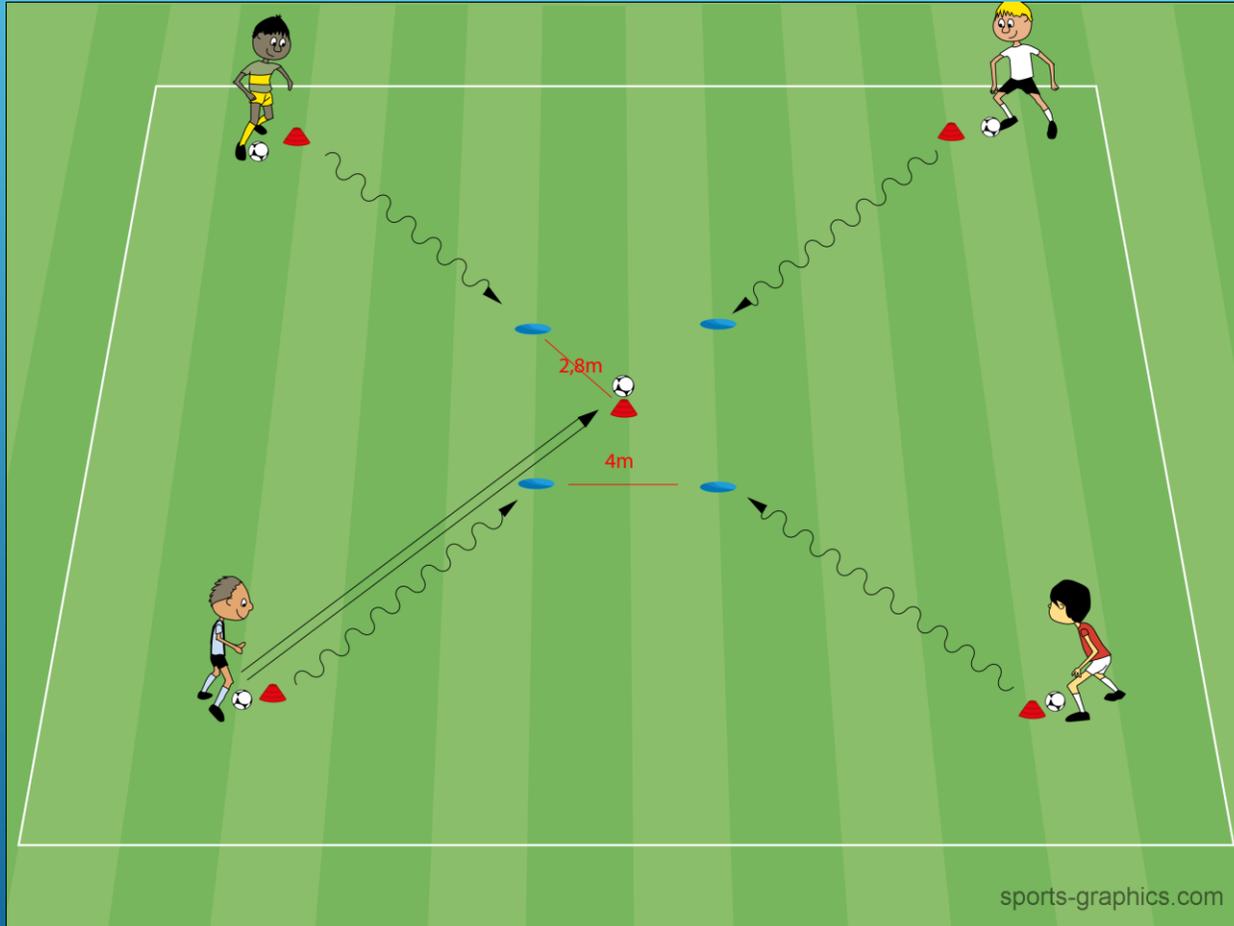
Ball eng führen

Im richtigen Moment die Finte ausführen

Mit Tempo



WETTKAMPF – ELEMENTARÜBUNGEN - COERVER



Organisation:

Feldgröße: 10 x 10 Meter

Material: 5 Hütchen, 4 Teller

Anzahl Spieler: 2 bis 4 Spieler

Dauer: 10 - 15 min

Ablauf:

Die ersten 4 Spieler starten gleichzeitig mit dem Ball und dribbeln Richtung Mitte zum Hütchen. Kurz vor dem Teller machen beide Spieler eine Wende mit einer Finte (Kappen Innen, Außen, z.B.) und dribbeln zurück.

Varianten:

Beide Spieler dribbeln bis zur Mitte und führen eine Finte aus (Bsp: Sohle drehen) und dribbeln mit dem Ball nach rechts

Wettkampf:

jeder Spieler führt 2 x die Vorgabe aus. Der Spieler versucht anschließend den Ball in der Mitte abzuschließen

Verlierer müssen Liegestütze machen

Wenn keiner trifft müssen alle Liegestütze ausführen

Coachingtipps:

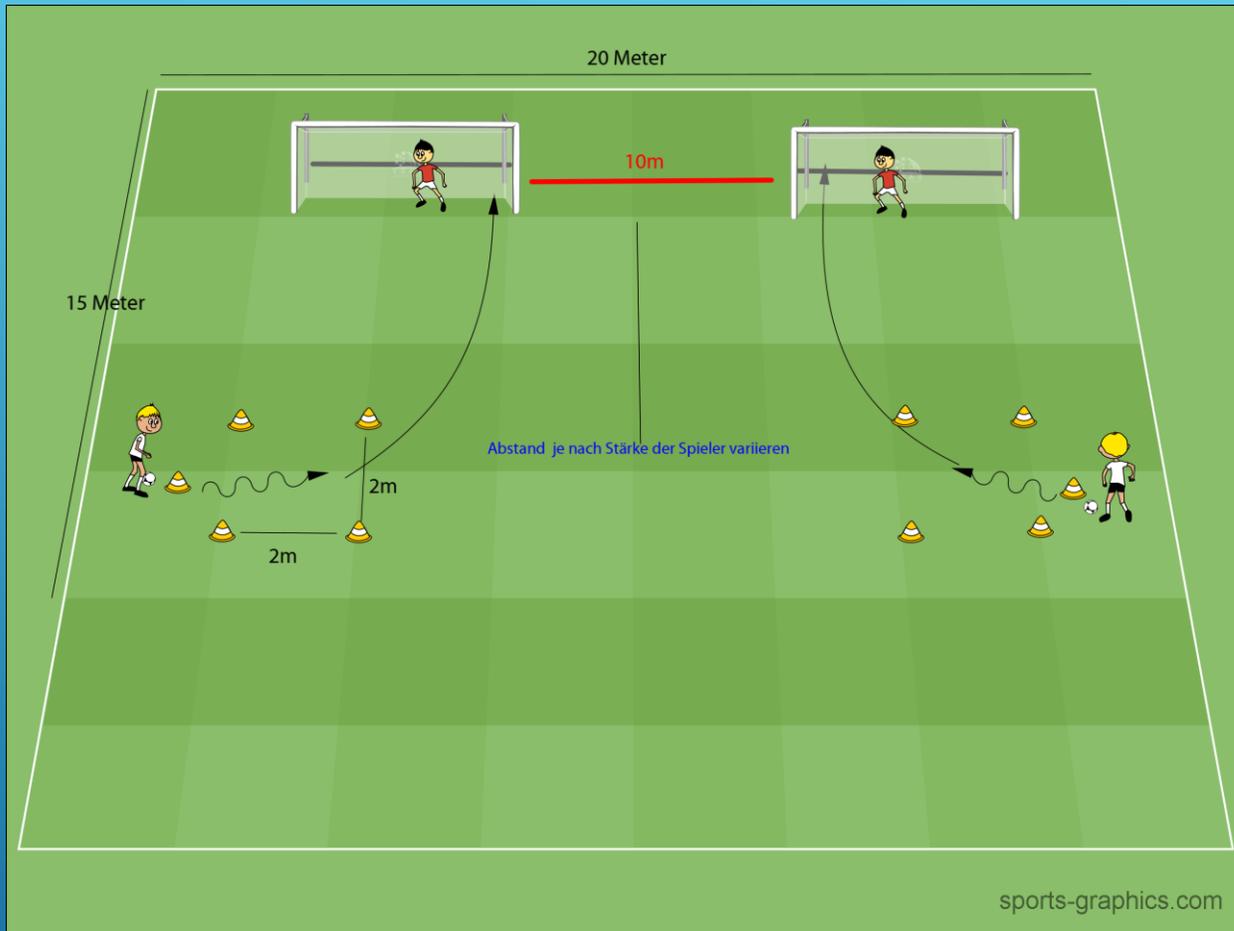
Mit Tempo

Ball eng führen

Blick vom Ball lösen

Saubere Ausführung

EFFETBALL - TORSCHUSS



Organisation:

Feldgröße: 20 x 15 Meter

Material: 2 Tore, 10 Hütchen, Bälle, 2 Bänder

Anzahl Spieler: 4 Spieler pro Mannschaft

Dauer: 15 – 20 min

Ablauf:

Der Spieler legt sich den Ball mit einem leichten Zuspiel in das Quadrat Richtung Tor vor. Dann versucht der Spieler einen Effetball über das gespannte Band zu schießen. Pro Durchgang steht jeweils ein anderer Spieler im Tor. Es wird links begonnen.

Varianten:

Höhe verstellen

Abstand variieren

Beide Füße verwenden

Dribbelparcours beim Zurücklaufen mit dem Ball

Coachingtipps:

Körper leicht nach hinten bewegen

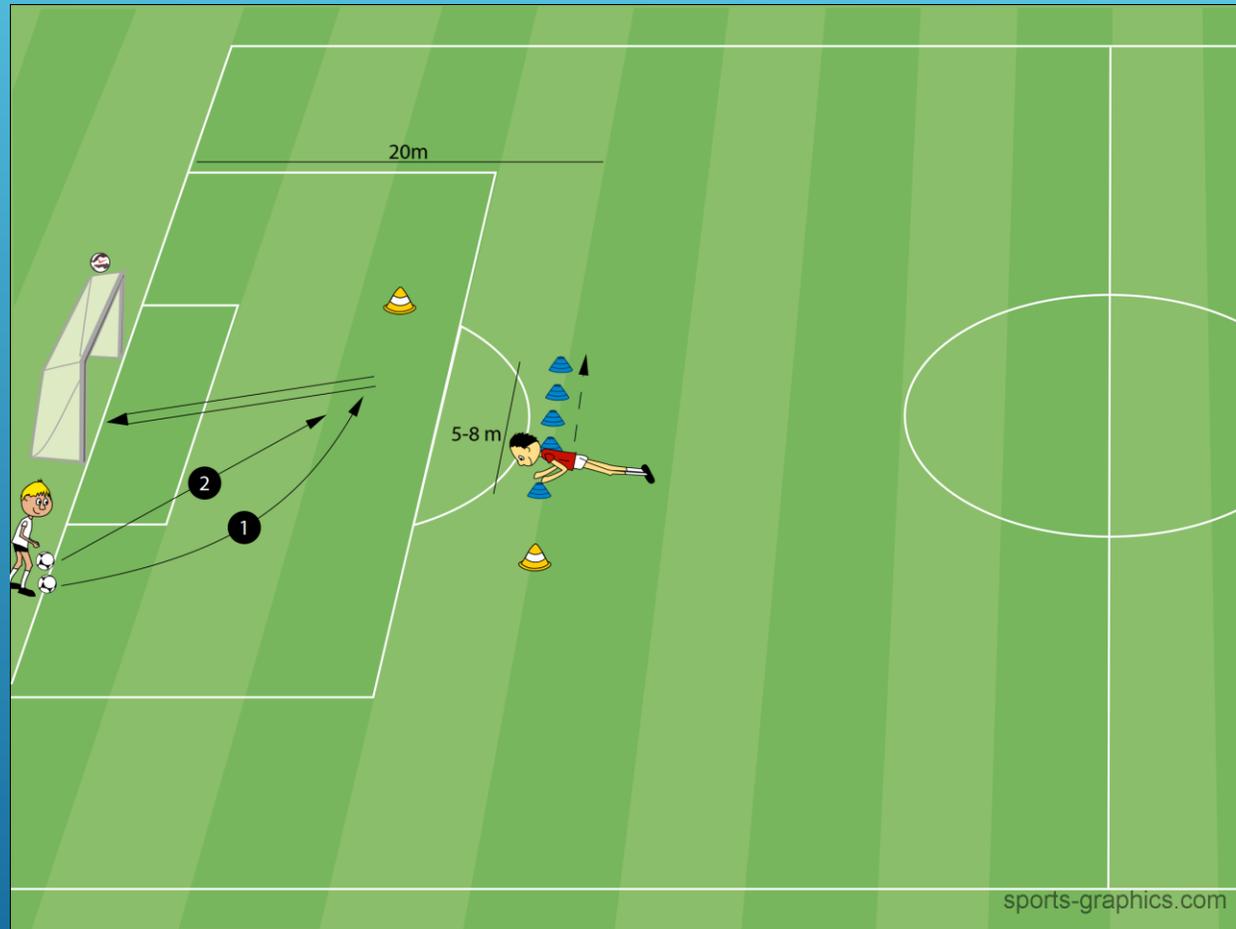
Ball mit dem Innenrist treffen

Sauber vorlegen (Richtung Tor)

Standbein neben dem Ball

Seitlich anlaufen

LIEGESTÜTZ MIT 2FACH TORSCHUSS



Organisation:

Feldgröße: 20 m x 16 m

Material: 7 Hütchen, 2 Funinotore, Bälle

Anzahl Spieler: max. 8 Spieler

Dauer: 10 - 15 Minuten

Ablauf:

Der erste Spieler startet in Liegestützposition neben dem Hütchen. Ziel ist es einen seitliche Liegestützgang mit zwei Handkontakte zwischen den Hütchen durchzuführen. Anschließend bekommt er zwei Bälle zugespielt, die jeweils aufs Tor geschossen werden. Der Passspieler macht zur gleichen Zeit Ausfallschritte oder Telemarschritte. Der zweite Ball wird direkt abgeschlossen.

Varianten:

Drei Handkontakte bei dem Liegestütz

flacher Pass

Flugball

geworfener Ball

Abschluss mit Kopf

Varianten an der Grundlinie:

Kniebeugen

Einbeinige Kniebeugen

Bauchmuskel mit dem Ball mit anschließendem Zuwurf

Coachingtipps:

Auf die Ausführung der Schusstechnik achten

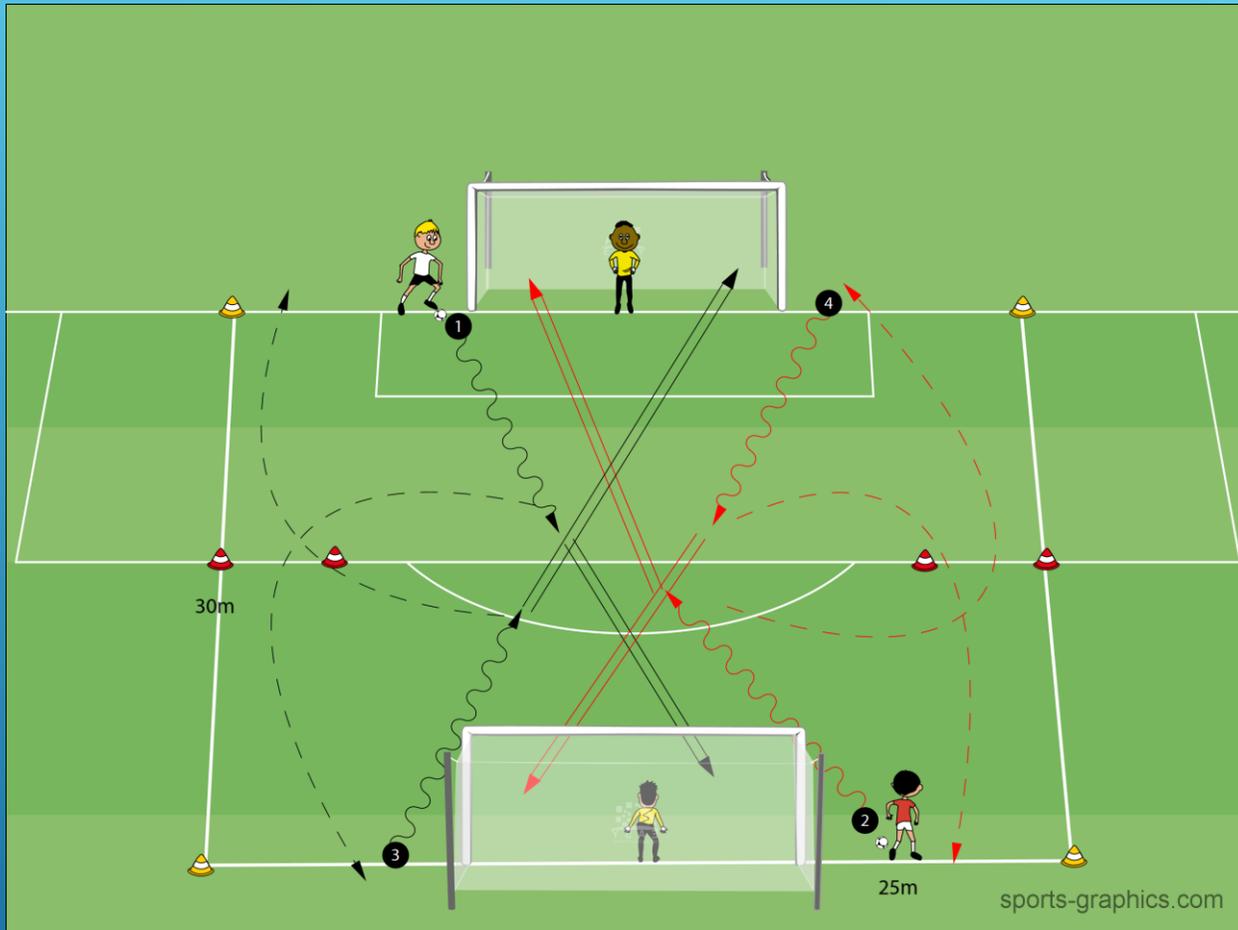
Die Kräftigungsübungen mit Qualität ausführen

Ziel bei den Kräftigungsübungen:

Stabiler Rumpf

Kräftigung Schulterbereich und Rückenmuskulatur

TORSCHUSS AUF 2 TORE



Organisation:

Feldgröße: 30 x 25 Meter
Material: 2 Tore, 8 Hütchen
Anzahl der Spieler: 4
Dauer: 15-20 Minuten

Ablauf:

Spieler 1 dribbelt mit dem Ball in das Feld und schießt spätestens vor der Mittellinie auf das Tor des Gegners (mit Tormann). Sobald er geschossen läuft er durch das Hütchentor auf die andere Seite. Danach startet Spieler 2 mit dem selben Ablauf. Welcher Spieler erzielt mehr Treffer? Nach 5 Minuten wechseln die zwei Spieler mit den Tormännern.

Varianten:

Beidfüßig

ohne Tormann

verschiedene Tore

Tormann wirft den Ball auf den gegenüberliegenden Spieler

Tormann spielt seitlich dem Spieler den Ball in den Lauf

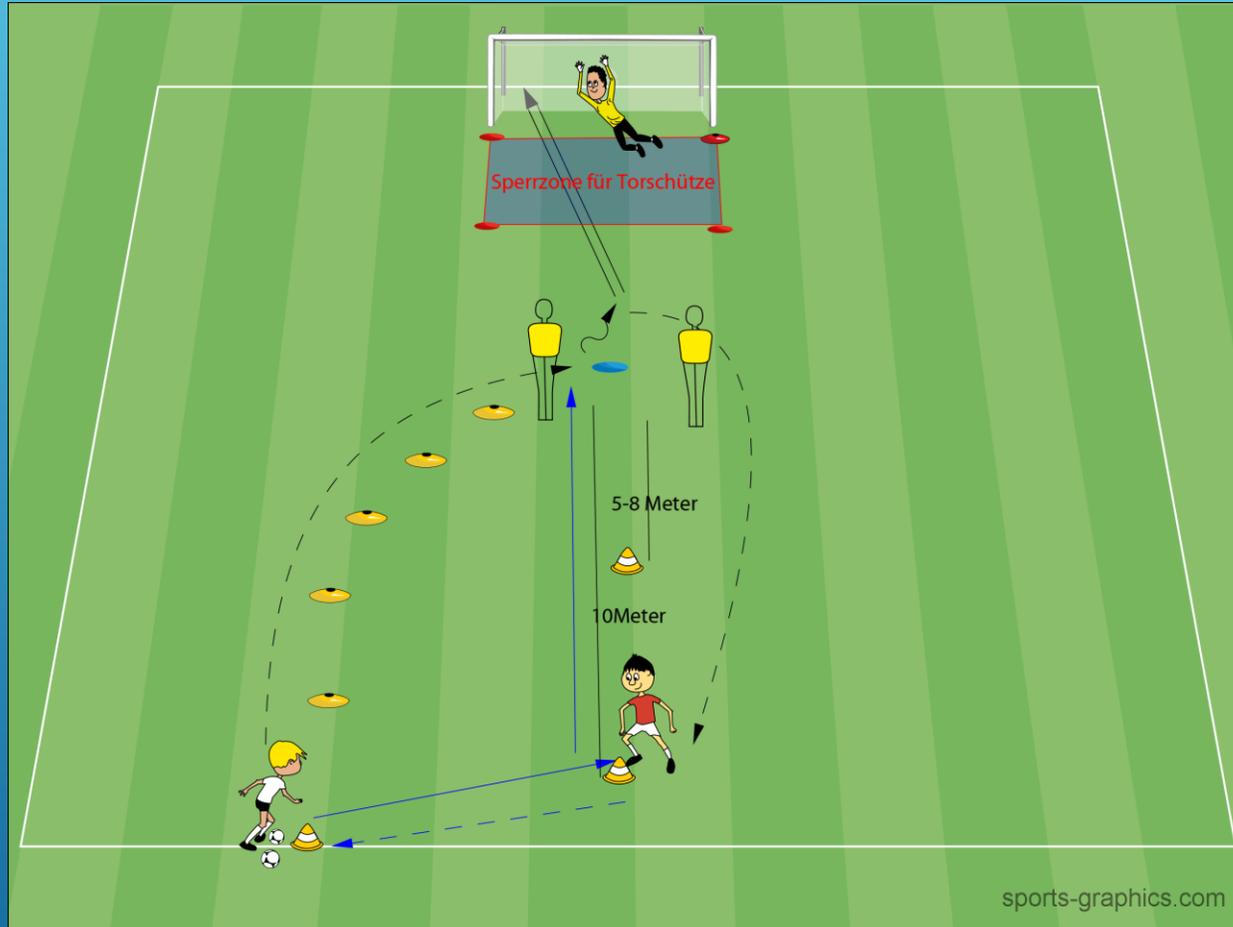
Coachingtipps:

Schneller Abschluss

Handlungsschnelligkeit

Andribbeln

BALLANNAHME UND BALLMITNAHME – BOGEN LAUFEN



Organisation:

Feldgröße: ca. 20 x 15 Meter

Material: 3 Hütchen, 5 Teller, 2 Dummies, 1 Tor, Bälle

Anzahl Spieler: max. 3 Spieler

Dauer: 15 - 20 Minuten

Ablauf:

Der Spieler beginnt mit einem Zuspiel zum Trainer. Der Trainer spielt den Ball anschließend in den Lauf. Der Spieler versucht in einem vergebenen Bogen den Ball zu erlaufen und so schnell wie möglich abzuschließen.

Varianten:

ohne Hütchen

An der Seitenlinie - offen mit dem Körper stehen (schwerer - flache Bogenläufe)

Für Stürmer + zentrale Mittelfeldspieler: Der Stürmer wird vom Mittelfeldspieler angespielt und muss anschließend im Bogenlauf zwischen den zwei Dummies hindurch freilaufen (Körper zwischen Ball und Dummy bringen)

Coachingtipps:

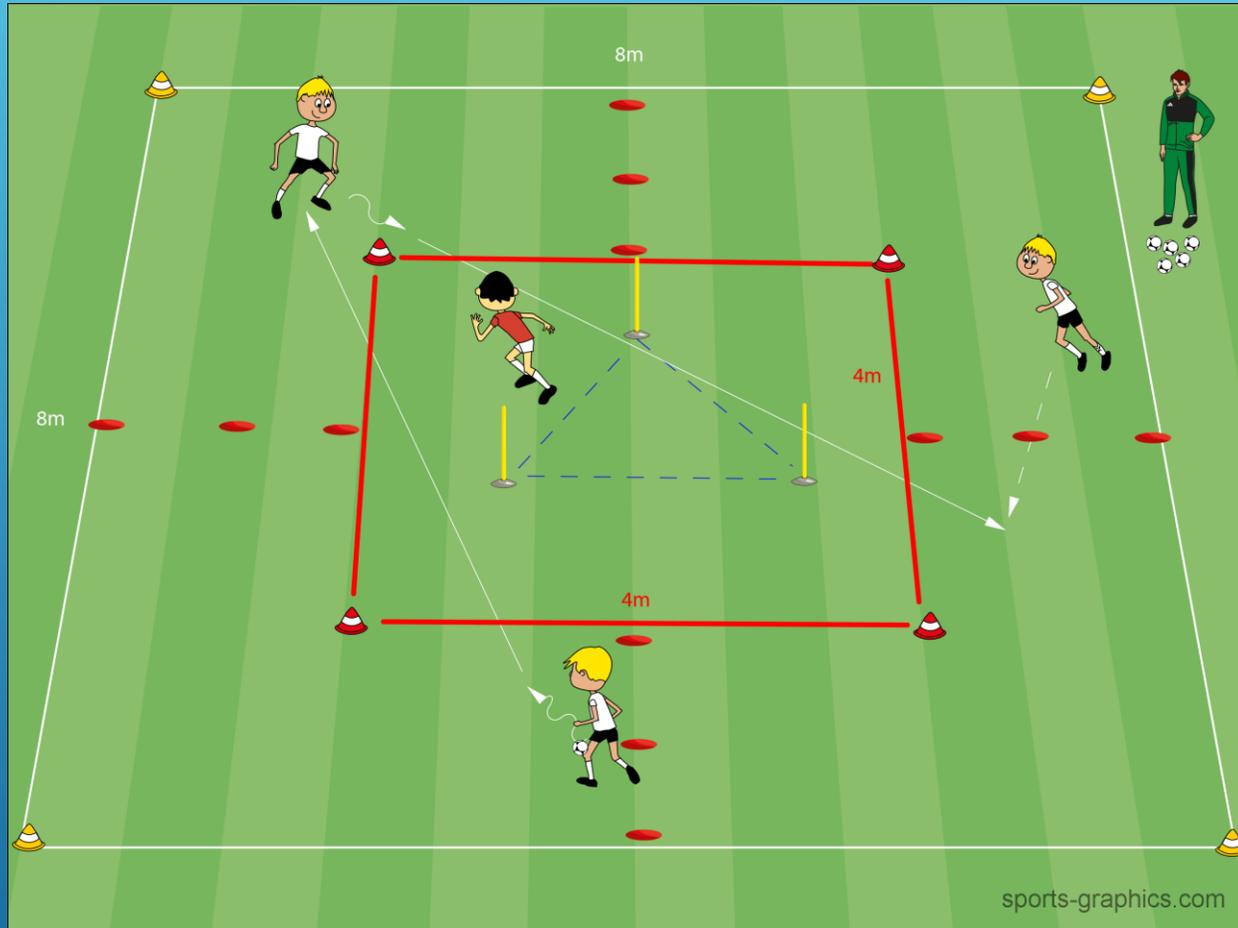
Den Mitspieler und den Ball nicht aus den Augen verlieren – Blickkontakt

Leichtere Annahme durch den Bogen

mit Tempo

Ball nach vorne mitnehmen

3 VS. 1 AUF EIN DREIECKSTOR



Organisation:

Feldgröße: 8 x 8 Meter

Material: 8 Hütchen, 12 Teller

Anzahl Spieler: 4 Spieler

Dauer: 2 Minuten

Ablauf:

Überzahlspiel 3 vs. 1. Die Außenspieler dürfen sich nur in ihrer Zone bewegen. Ziel ist ein Zuspiel durch das Dreieck zu einem Mitspieler (siehe Bild). Die Kontaktzahl der Außenspieler ist am Anfang frei. Jeder Spieler ist 1x der Verteidiger. Welcher Verteidiger bekommt die wenigsten Tore?

Varianten:

Max. 3 Ballkontakte der Außenspieler

Coachingtipps:

Konzentration

Auf die Technik achten.

Genaues Zuspiel - fokussieren

Mit Kontakten begrenzen, damit ein Zuspiel passiert (Fortgeschrittene)

Blickkontakt

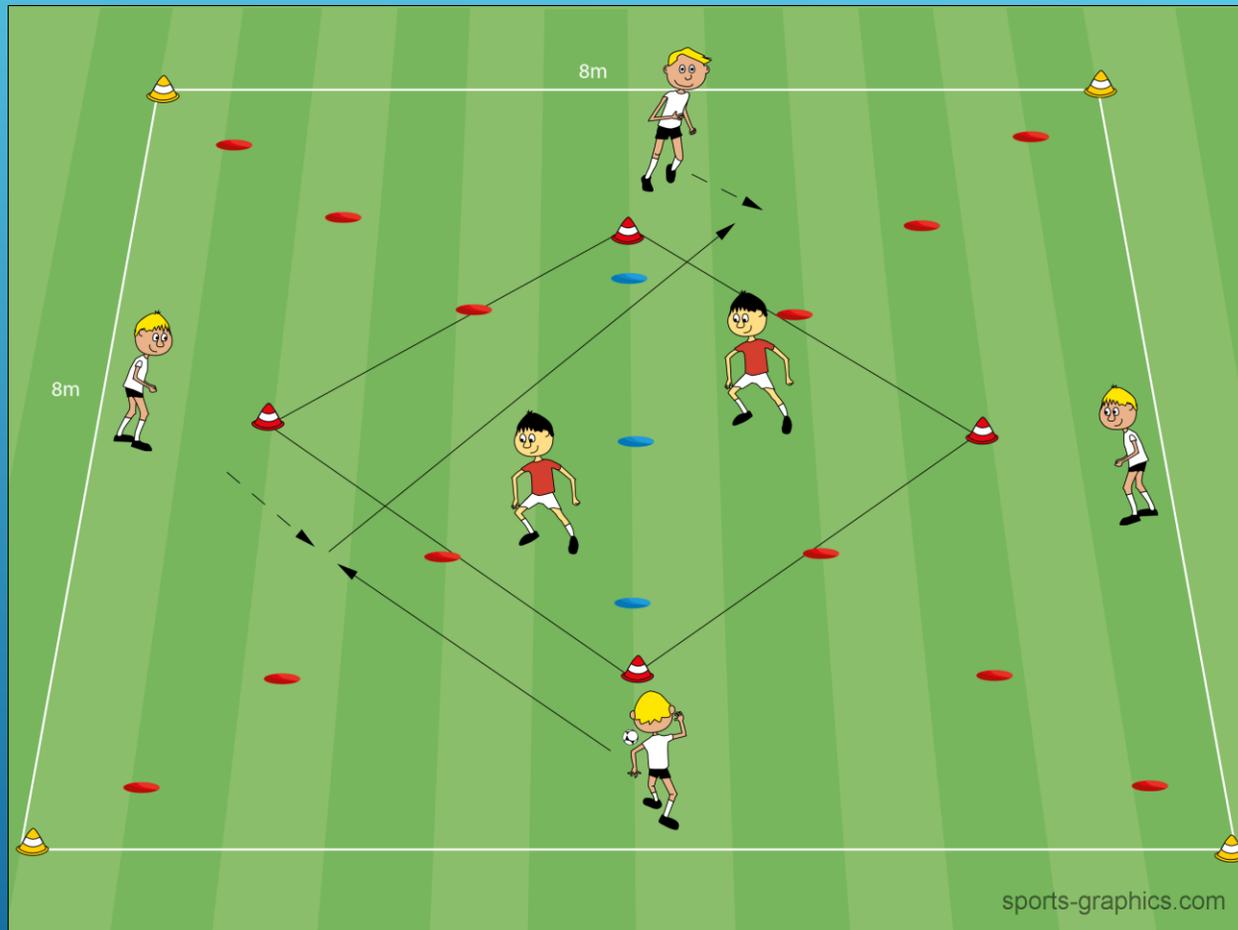
Saubere Zuspiele

Freilaufen - sich vom Deckungsschatten lösen

Spielen - laufen

Dreiecksbildung

4 VS. 2 - RONDO



Organisation:

Feldgröße: 8 x 8 Meter

Material: 8 Hütchen, 15 Teller

Anzahl Spieler: 6 Spieler

Dauer: 3 Minuten

Ablauf:

Überzahlspiel 4 vs. 2. Die Außenspieler dürfen sich nur in ihrer Zone bewegen. Ziel ist ein Zuspiel durch die 2 Hütchentore (parallel) zu einem Mitspieler (siehe Bild). Die Kontaktzahl der Außenspieler ist am Anfang frei. Jeder Spieler ist 1x der Verteidiger. Welcher Verteidiger bekommt die wenigsten Tore?

Varianten:

Max. 3 Ballkontakte der Außenspieler

Es darf auch seitlich durch 2 Hütchentore gespielt werden

Coachingtipps:

Konzentration

Auf die Technik achten.

Genaues Zuspiel - fokussieren

Mit Kontakten begrenzen, damit ein Zuspiel passiert (Fortgeschrittene)

Blickkontakt

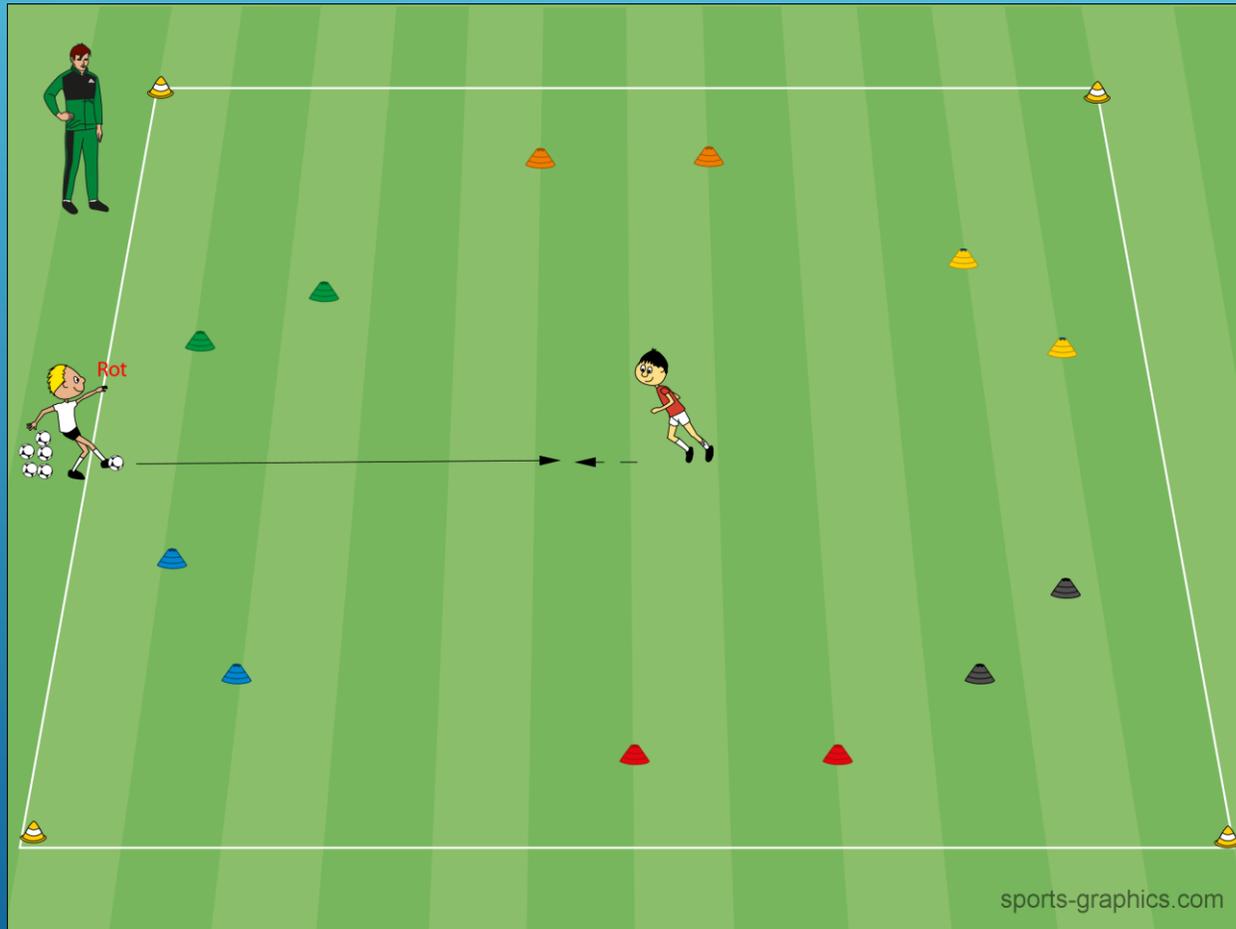
Saubere Zuspiele

Freilaufen - sich vom Deckungsschatten lösen

Spielen - laufen

Dreiecksbildung - Rautebildung

KOGNITIVES TRAINING - BALLANNAHME UND BALLMITNAHME + ZUSPIEL DURCH EIN HÜTCHENTOR



Organisation:

Feldgröße: 20 x 15m

Material: 16 Hütchen, Bälle

Anzahl Spieler: 8

Dauer: 10 - 15 Minuten

Ablauf:

Der Spieler mit Ball spielt einen Pass zu seinem Mitspieler im Zentrum und ruft dabei eine Farbe eines Hütchentors. Der Ballempfänger versucht mit dem ersten Kontakt den Ball in die Richtung des zuvor gerufenen Hütchentors mitzunehmen und mit dem zweiten Kontakt durch das Hütchentor zu passen. Nach dem Zuspiel bekommt der Spieler wieder einen neuen Ball mit einer neuen Aufgabe. Nach 6 Bällen wird gewechselt. Welcher Spieler erfüllt die Aufgabe am Schnellsten?

Varianten:

Mit dem Ball durch das Hütchen dribbeln

Coachingtipps:

Offene Stellung in Torrichtung

Blickkontakt

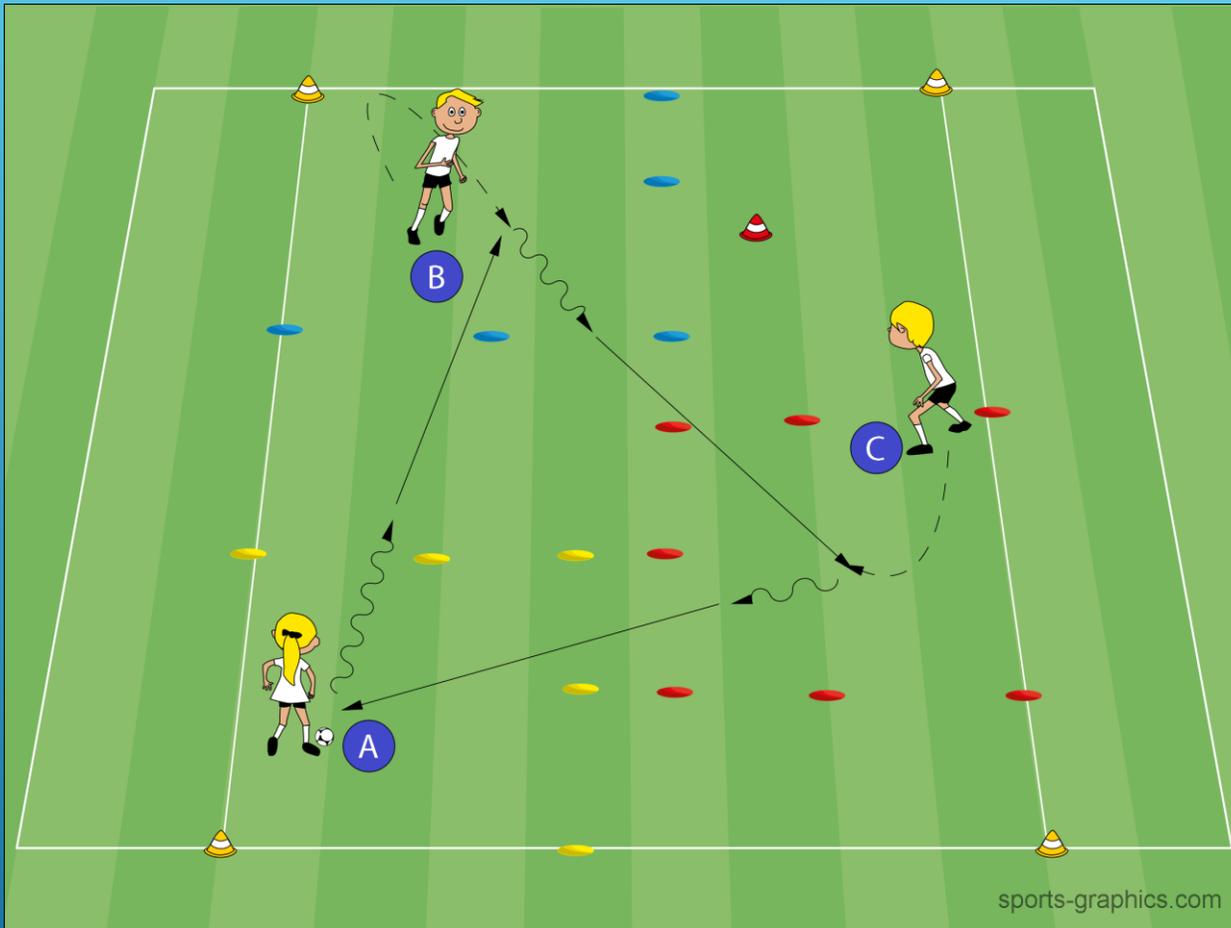
Schulterblick

Handlungsschnelligkeit

Saubere Ballannahme und Ballmitnahme

Sauberes Zuspiel

ZUSPIEL IM DREIECK



Organisation:

Feldgröße: 15 x 7m

Material: 5 Hütchen, Bälle

Anzahl Spieler: 3

Dauer: 10 Minuten

Ablauf:

Spieler A dribbelt an und passt dem entgegenkommenden B in den Fuß. B dreht auf und spielt Spieler C in den Fuß. C passt nach der Ballannahme und Ballmitnahme zurück zu A.

Achtung: Spieler B startet auf Höhe des roten Hütchen (4 Meter neben dem Hütchen) Richtung Grundlinie und bietet sich auf Höhe des Wendehütchen an! Alle paar Minuten die Positionen wechseln.

Varianten:

A dribbelt an und passt dem entgegenkommenden B in den Fuß. B lässt direkt zu A klatschen. Spieler C läuft in der Zwischenzeit in die Tiefe. A spielt entweder direkt oder mit dem zweiten Kontakt tief in den Lauf von C. C nimmt den Ball in Spielrichtung mit, dribbelt um das Wendehütchen und spielt zurück zu A.

A dribbelt an und passt dem entgegenkommenden B in den Fuß. Gleichzeitig bietet sich C im Dreieck für ein Zuspiel an. B passt zu C, der in die Spielrichtung mitnimmt. Anschließend dribbelt C um das Wendehütchen und spielt zurück zu A.

A dribbelt an und spielt einen Flugball (gechipter Ball) zu Spieler B. Spieler B versucht den Ball direkt per Fuß oder Kopf auf C abzulegen. C nimmt den Ball in Spielrichtung mit, dribbelt um das Wendehütchen und spielt zurück zu A.

Coachingtipps:

Blickkontakt

Sauberes Zuspiel

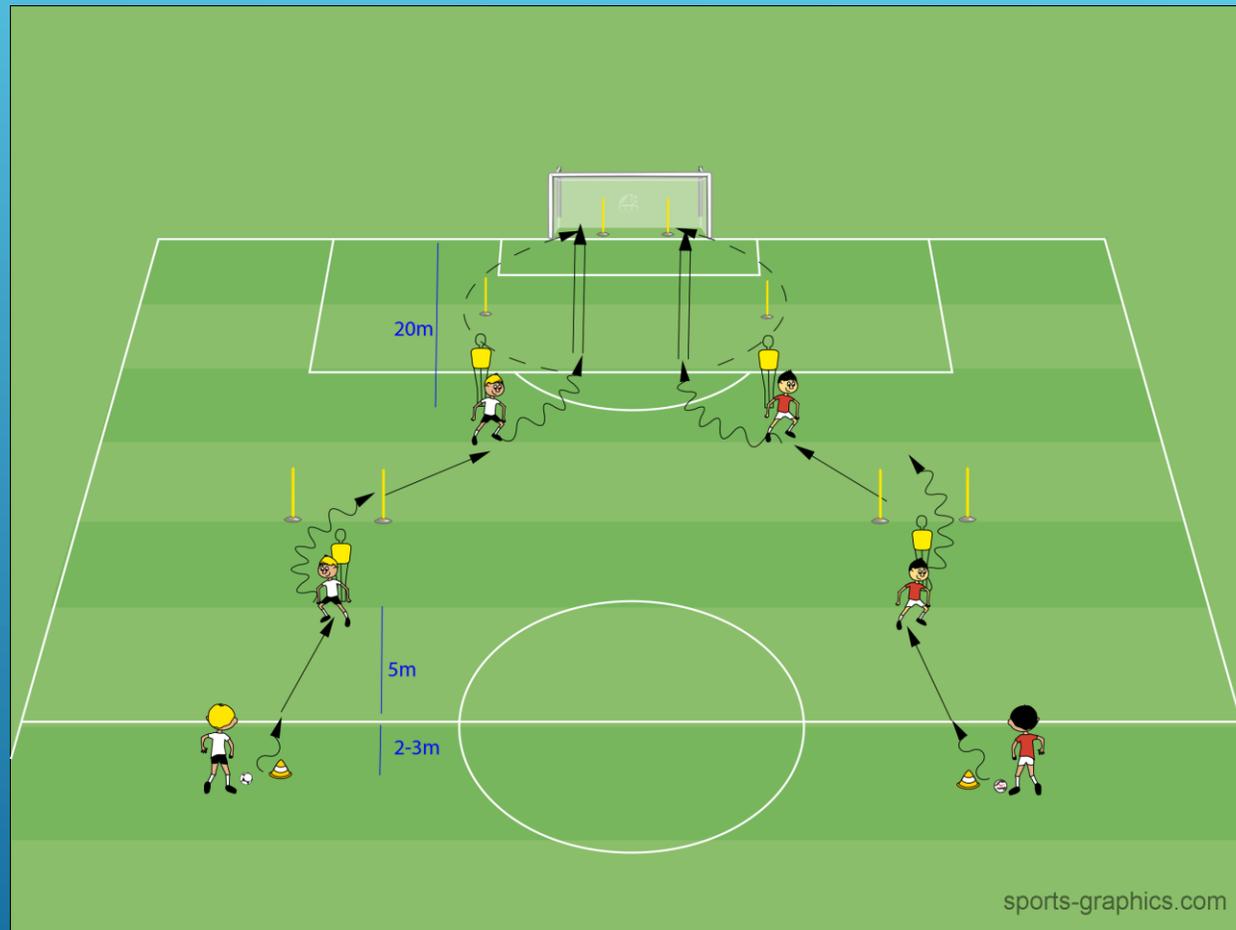
Sich freilaufen und anbieten

In Spielrichtung mitnehmen

Mit Tempo

Dreiecksbildung

WETTKAMPF – KOMBINATION AUS DRIBBELN, ZUSPIEL, BAUBM UND TORSCHUSS



Organisation:

Feldgröße: ca. 63 x 40m (2-3m hinter der Mittellinie x 16er Breite)

Material: 2 Hütchen, 8 Stangen, 4 Dummies, Bälle

Anzahl Spieler: 10

Dauer: 10 - 15 Minuten

Ablauf:

Auf ein Signal des Trainers dribbeln die Spieler jeder Seite bis zur Mittellinie und passen zum Mitspieler. Dieser dribbelt durch das Stängentor und spielt auf den Stürmer, der um den Dummy dribbelt und in die lange/kurze Ecke abschließt. Die schnellere Gruppe bekommt bei einem Torerfolg 1 Punkt (Schuss gerade)

Varianten:

Umdribbeln des Dummies auf die jeweils anderen Seite

Nur mit dem rechten Fuß

Nur mit dem linken Fuß

Coachingtipps:

Blickkontakt

Sauberes Zuspiel

Mit Tempo

Konzentration

Kommunikation

TRICKS UND FINTEN

TRICKS/FINTEN

1. **Ab Bambini**

1. Ziehen – Vorlegen
2. Ziehen – Zurück
3. Übersteiger
4. Ziehen mit Fußwechsel
5. Zidane

2. **Ab dem U8**

1. Übersteiger und Drehen
 2. Kristiano
 3. Schussfinte
 4. Elastico

3. **Ab dem U12**

1. Sohle eindrehen
 2. Diberly
3. Springender Übersteiger

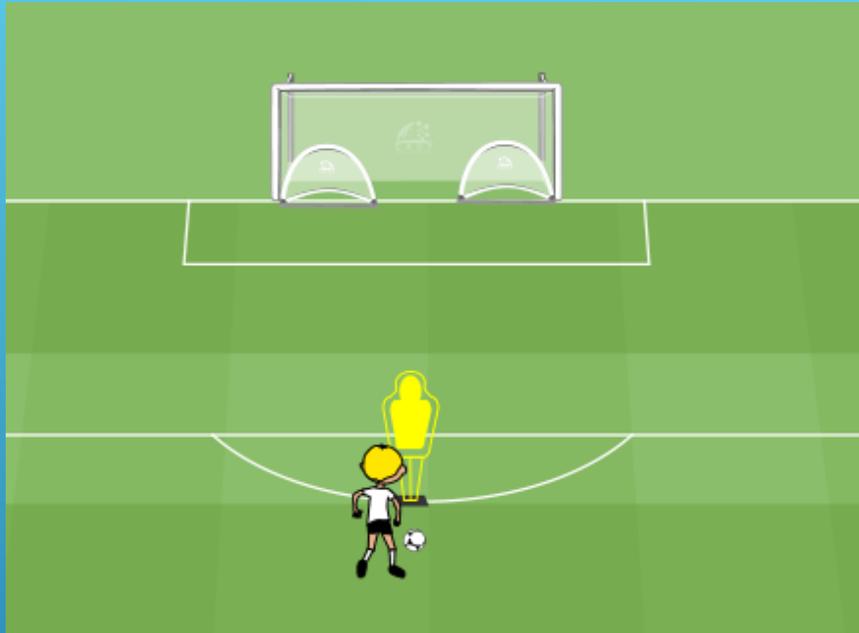


Ziehen – Vorlegen

- Wird verwendet um einen angreifenden Verteidiger ins Leere laufen zu lassen.
- Ab dem Fußballkindergarten trainierbar

Ausführung:

1. Der Spieler steht seinem Gegner mit Ball am Fuß gegenüber. Der Verteidiger greift ihn an.
2. Sobald der Gegner versucht den Ball wegzuspitzeln, zieht der Spieler den Ball mit der Sohle zur Seite
3. und springt mit dem Standbein nach innen um.
4. Dann legt er den Ball mit der rechten Innenseite nach vorne und dribbelt los.



ZIEHEN ZURÜCK

- Ab dem Fußballkindergarten trainierbar

Ausführung:

1. Der Spieler steht mit seiner linken Schulter zum Gegner. Der Gegner greift ihn an.
2. Sobald der Gegner versucht den Ball weg zu spitzeln, zieht der Spieler den Ball mit der Sohle hinter sein Standbein
3. und legt den Ball mit der rechten Innenseite hinter seinem Standbein vor. Gleichzeitig springt der Spieler mit dem linken Fuß leicht nach vorne, um mehr Platz für den Ball zu schaffen.
4. Gleich im Anschluss sprintet der Spieler mit dem Ball am Fuß los.

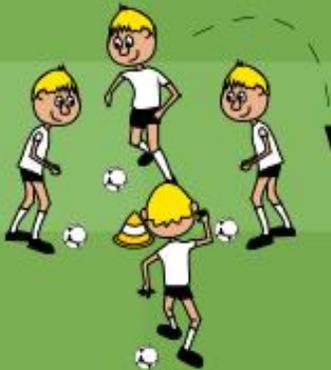


Anzahl Spieler: 4

Ablauf:

Ein Spieler gibt den Rhythmus und die Richtung vor.

Aus dem Ballpendel heraus wird auf Kommando zusammen in eine Richtung gewechselt.



ZIEHEN FUßWECHSEL

- Ab der U8 anwendbar
- Der Spieler steht frontal zum Gegner

Ausführung:

1. Mit dem rechten Fuß schräg nach hinten links ziehen.
2. Mit der Innenseite des linken Fußes den Ball in die optimale Schussposition bringen.

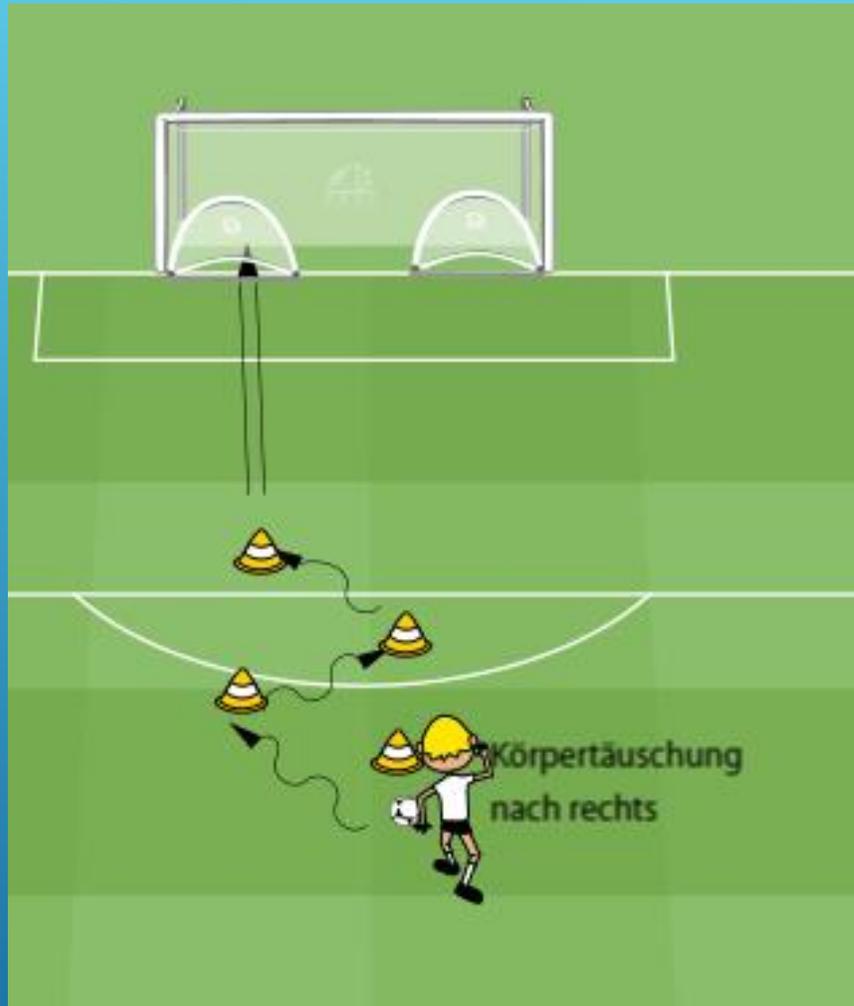


ÜBERSTEIGER

- Ab dem Fußballkindergarten trainierbar

Ausführung:

1. Der Spieler dribbelt vorsichtig auf seinen Gegner zu. (Außenseite)
2. Wenn der Spieler etwa anderthalb Meter vor dem Verteidiger ist, nimmt er den spielführenden Fuß und geht von Innen nach Außen um den Ball herum (Verlagerung des Körpers auf die rechte Seite – Körpertäuschung) und nimmt mit der linken Außenseite den Ball seitlich nach vorne mit
3. und kann dann in vollem Tempo losziehen.

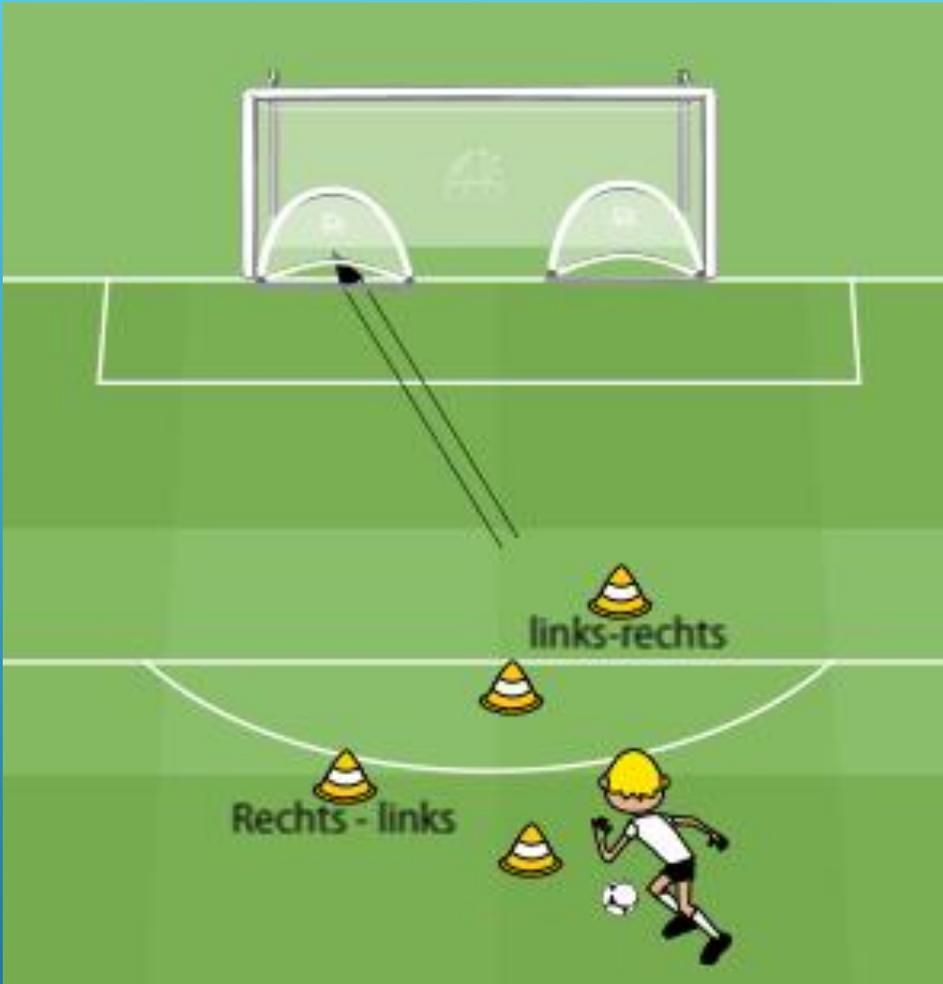


ZIDANE

- Ab dem Fußballkindergarten trainierbar.
- Der Spieler druppelt parallel zum Gegner auf das Tor.

Ausführung:

1. Sobald dich der Gegenspieler einholt, steigst du mit dem linken Fuß auf den Ball
2. und drehst dich nach innen.
3. Dann spielst du den Ball mit der rechten Sohle nach innen Richtung Tor

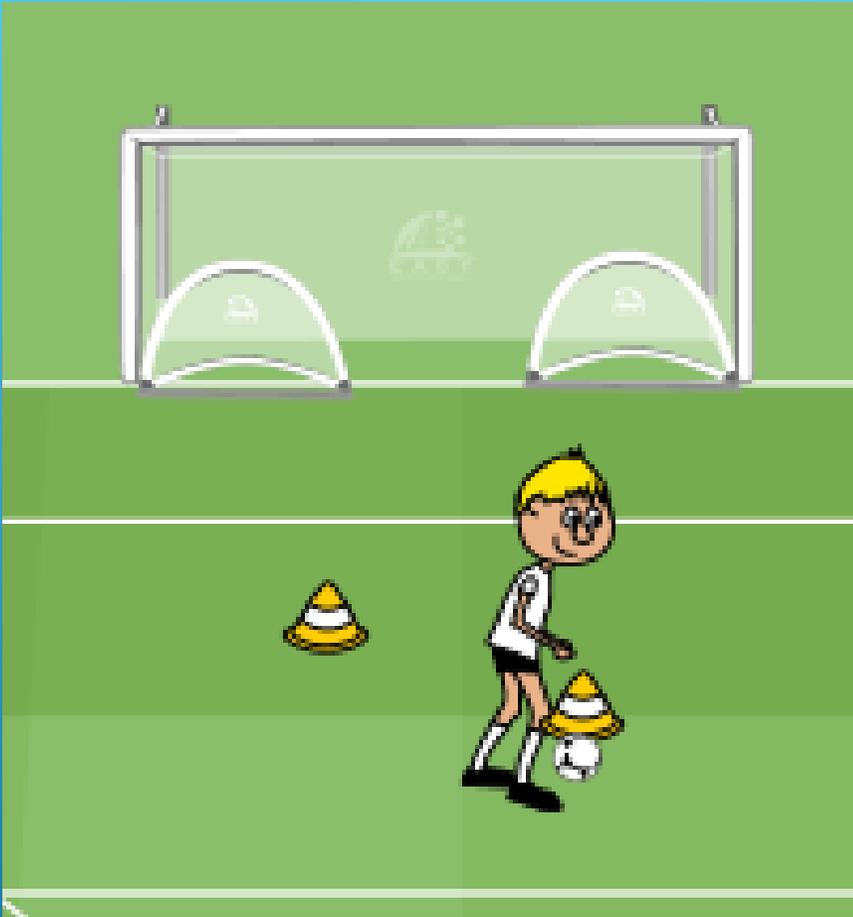


ÜBERSTEIGER UND DREHEN

- Ab der U8 anwendbar
- Der Spieler steht mit dem Rücken zum Tor und der Gegner ist nah dran
- Abschirmen des Balles

Ausführung:

1. Mit dem linken Fuß über den Ball steigen
2. und spielt anschließend den Ball mit dem Außenrist nach rechts vorne

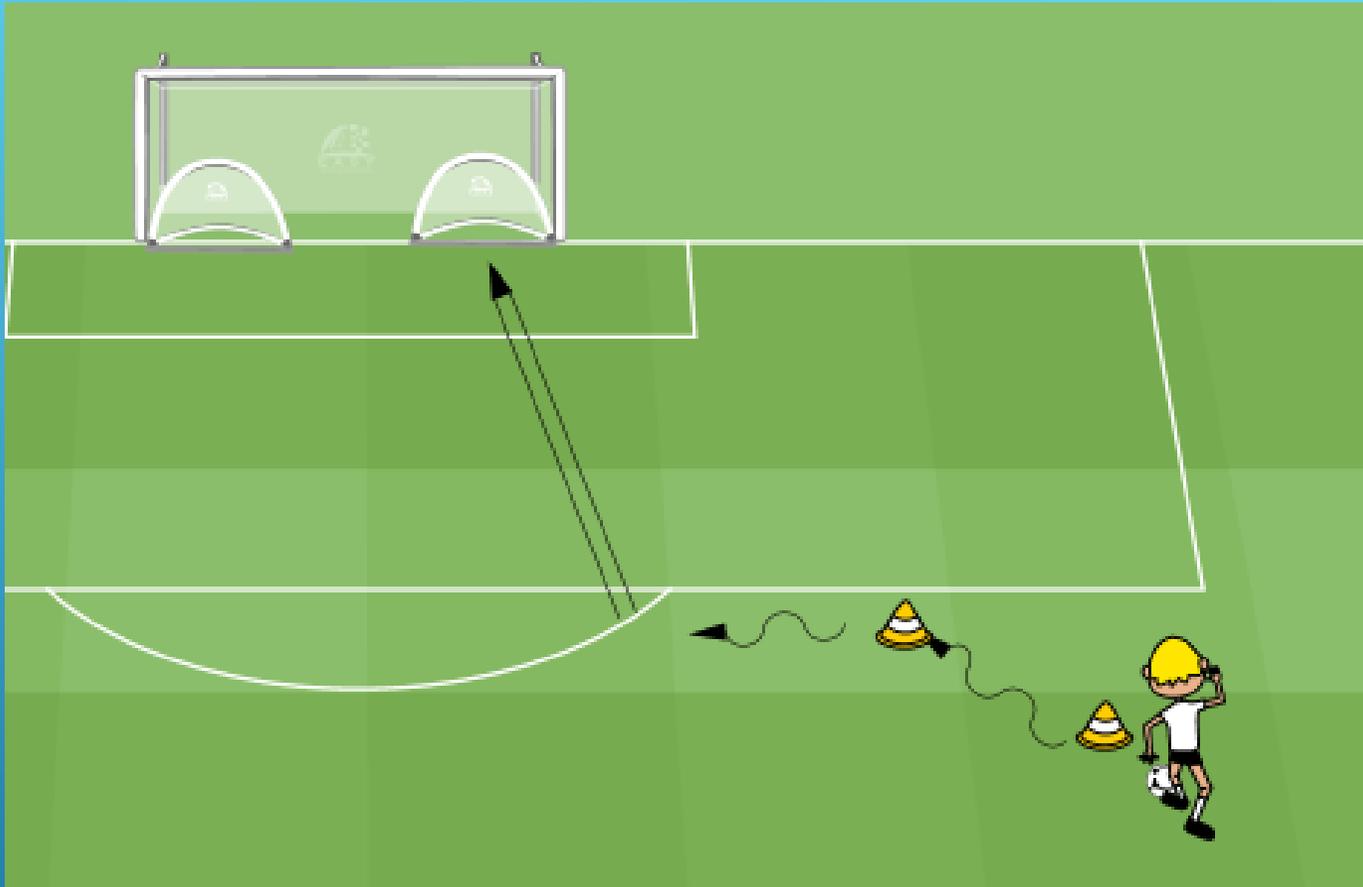


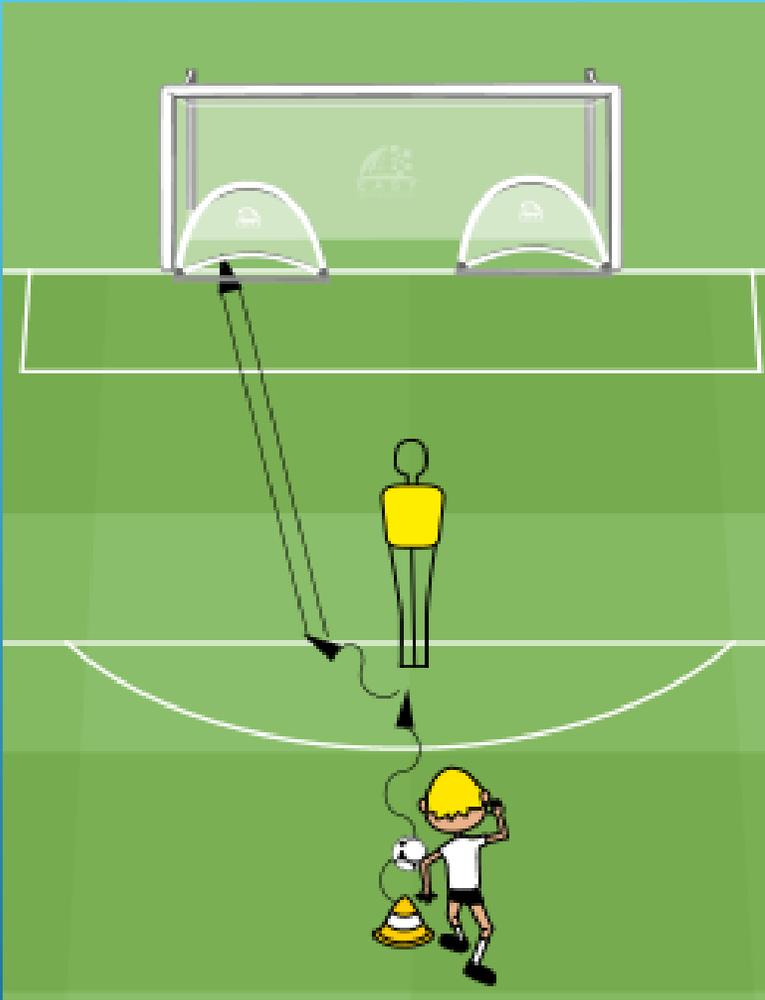
KRISTIANO

- Wird verwendet im seitlichen „Eins gegen Eins“
- Ab U8

Ausführung:

1. Der Spieler läuft seitlich zu seinem Gegner, der ihn versucht einzuholen.
2. Sobald der Gegner auf gleicher Höhe ist, hebt der Spieler sein rechtes Bein an
3. und schlägt den Ball mit der Innenseite des rechten Fußes
4. hinter dem Gegenspieler vorbei.
5. Dann sprintet der Spieler mit dem Ball am Fuß davon.





SCHUSSFINTE

- Wird verwendet gegen einen frontal stehenden Verteidiger
- Ab der U8 anwendbar

Ausführung:

1. Ein Verteidiger ist dem Spieler auf den Fersen. Der Spieler täuscht einen Pass oder Flanke an.
2. Dabei stellt er seinen linken Fuß schräg vor den Ball und lehnt sich dabei zurück in Richtung Gegner.
3. Jetzt spielt er den Ball mit der rechten Innenseite hinter seinem Standbein hervor
4. und sprintet los.

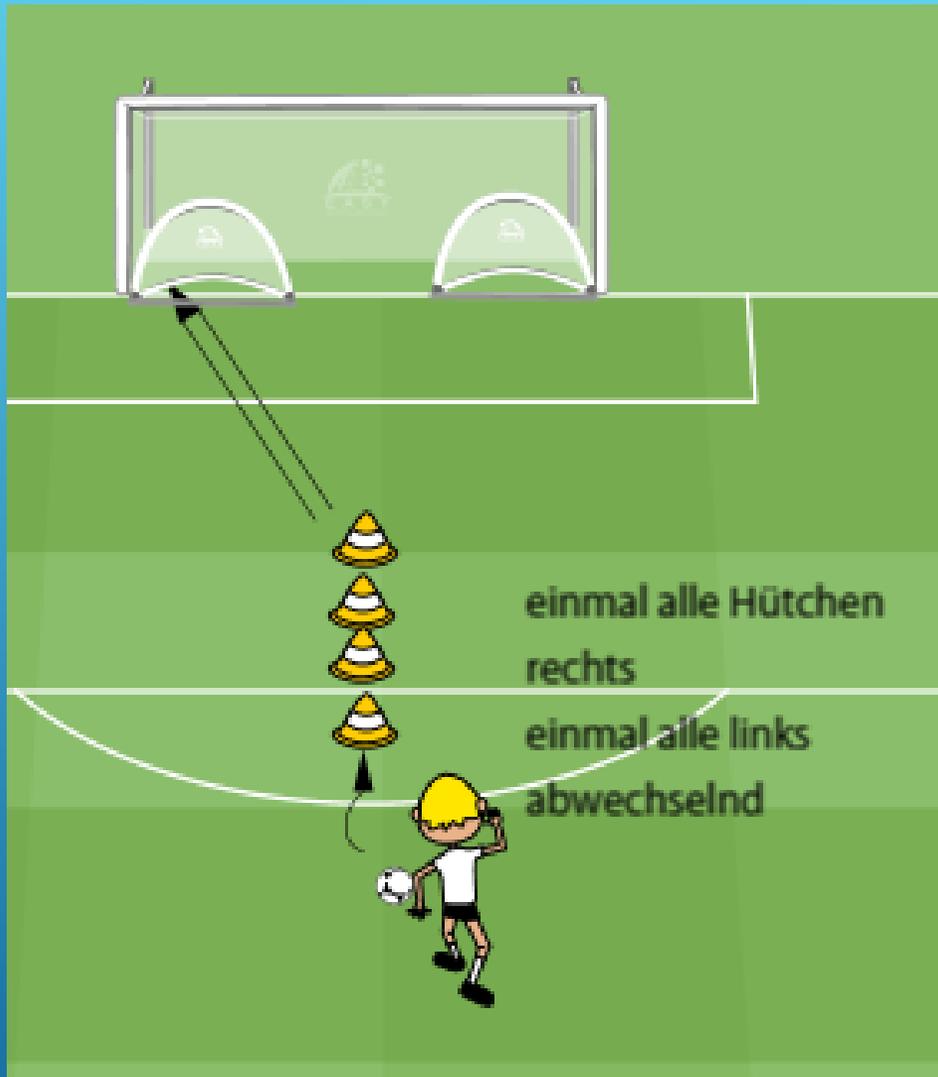
ELASTICO

- Wenn der Gegner frontal steht
- Einer der wirksamsten Tricks
- Für Spieler ab der U8

Ausführung:

1. Der Spieler dribbelt vorsichtig auf seinen Gegner zu.
2. Mit der leicht eingedrehten Fußspitze rollst du den Ball schräg zum Gegner hin
3. Schnell lenkst du den Ball mit der Innenseite wieder nach links

Nie den Kontakt zum Ball verlieren

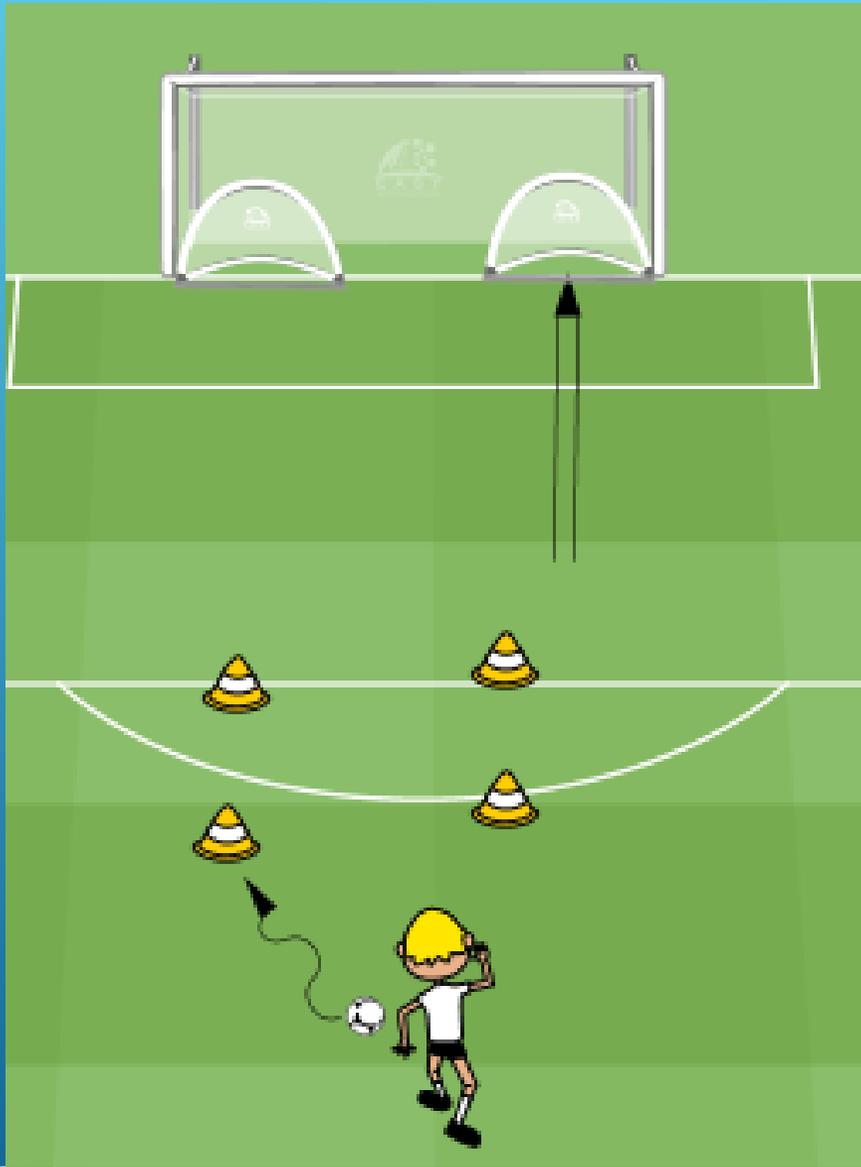


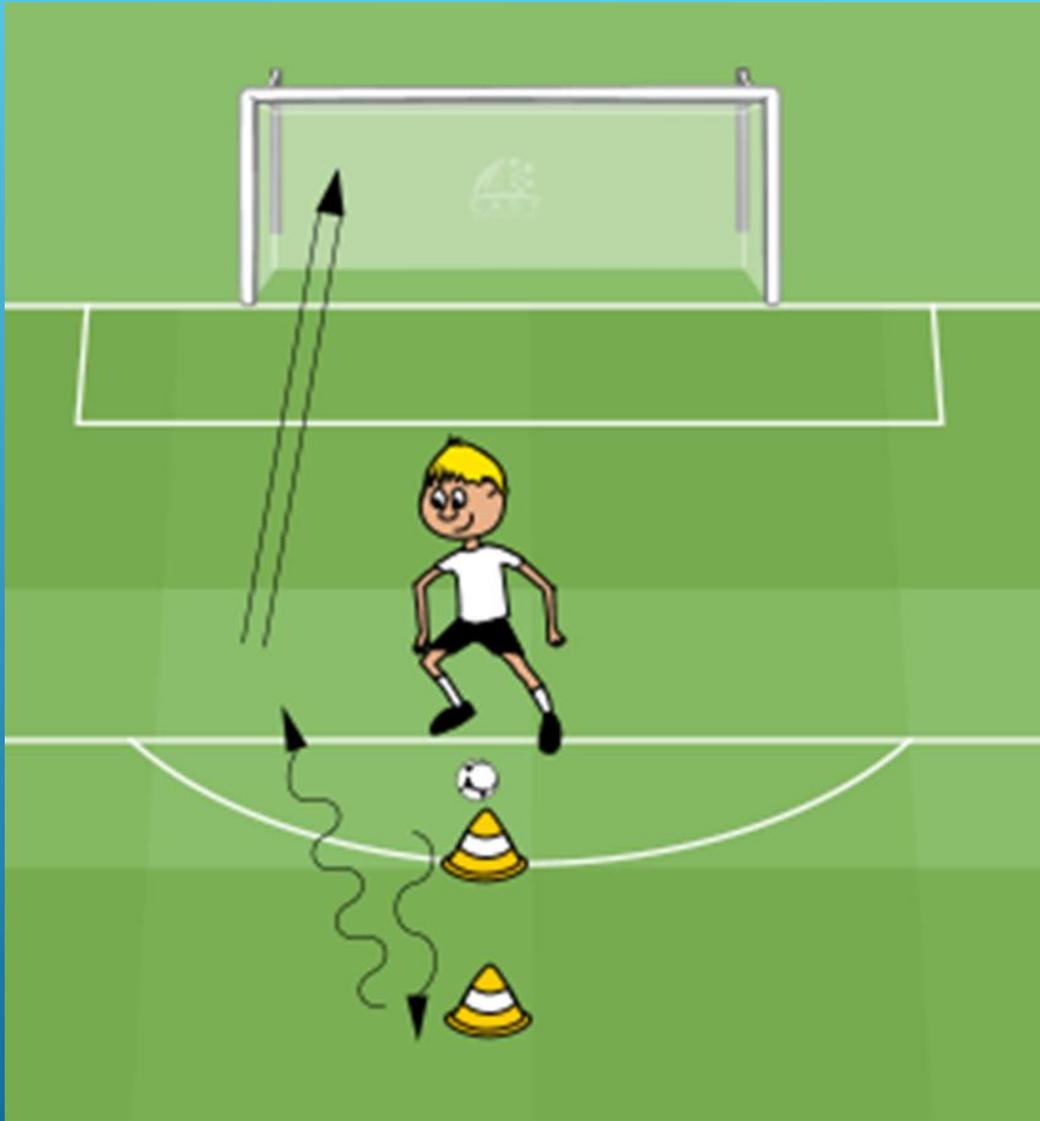
SOHLE EINDREHEN

- Wird im seitlichen Eins gegen eins verwendet.
- Ab der U12 anwendbar

Ausführung:

1. Der Spieler läuft parallel zu seinem Gegenspieler.
2. Sobald der Gegner auf gleicher Höhe ist, steigt der Spieler mit der rechten Sohle auf den Ball
3. und zieht den Ball mit der Sohle nach innen. Dadurch dreht er dem Verteidiger den Rücken zu.
4. Anschließend nimmt er den Ball mit der Innenseite mit
5. und sprintet los.





DIBERY

- Wird verwendet wenn der Gegner im Rücken steht und der Spieler vom Tor wegdribbelt
- Für Spieler ab der U12

Ausführung:

1. Der Spieler dribbelt weg vom Gegner.
2. Im Abstand von 2 Meter führst du eine Schusswende mit rechts durch und
3. drehst dich gleichzeitig nach links
4. Schnell spielst du den Ball mit der linken Außenseite weg.

SPRINGENDER ÜBERSTEIGER

- Wird verwendet wenn der Gegner in kurzem Abstand gegenüber steht
- Für Spieler ab der U12

Ausführung:

1. Der Spieler dribbelt vorsichtig auf seinen Gegner zu.
2. Im Abstand vor ca. 3 Meter beginnt der Spieler auf seinem linken Bein direkt hinter dem Ball zu hüpfen.
3. Wenn der Spieler etwa anderthalb Meter vor dem Verteidiger ist, springt er mit seinem linken Bein nach links
4. und steigt mit rechts über den Ball (Übersteiger).
5. Anschließend nimmt er den Ball mit der linken Außenseite mit
6. und kann in vollem Tempo losziehen.

