



MUSTERTRAININGS

im 3er-, und 5er-Fußball



EINLEITUNG

WIRLIEBENLEDER.AT



Hallo Kindertrainer:innen!

Danke, dass ihr euch unseren Jüngsten am Fußballplatz annehmt, sie bei ihrer Weiterentwicklung unterstützt und ihnen gemeinsam mit ihren Freund:innen vor allem den Spaß und die Freude am Spiel vermittelt.

Die neuen Wettbewerbsformen und Regelungen helfen euch am Wochenende die Gegebenheiten abzustecken, in dem Spaß und Freude am Spiel im Mittelpunkt stehen, alle Kinder viel und gleichmäßige Spielzeit vorfinden und gemeinsam auf Torjagd gehen. Der neue Trainingskatalog soll euch in euer Trainingswoche das passende Rüstzeug geben, die Inhalte entsprechend der neuen Wettbewerbsformen zu vermitteln.

In dem Trainingskatalog findet ihr insgesamt 8 Mustertrainings zum 3er- und 7 Mustertrainings zum 5er-Fußball. Jedes Mustertraining beinhaltet verschiedene altersgerechte Trainingsformen.

Die Freude am Spiel - basierend auf einem impliziten-spielerischen Lehransatz - soll dabei im Vordergrund stehen. Der/Die Trainer:in soll hier dem Kind begleitend zur Seite stehen und helfen erste Erfahrungen in einem offenen und förderndem Lernumfeld zu machen.

Die Reihenfolge der Trainingsformen ist aufbauend und skizziert einen roten Faden für eure Trainingseinheiten. Der Schwerpunkt jeden Trainings basiert natürlich auf dem Spiel. Die Mustertrainings versuchen größtenteils einen Rahmen für das Spiel vorzugeben. Jedoch soll speziell im 3er-Fußball das freie Spiel seinen Platz haben.

Zur jeder Übung findet ihr den jeweiligen Ablauf, die zugehörigen Varianten und natürlich die entsprechenden Coachingtipps. Darüber hinaus werden die Feldgröße, der Materialbedarf, die Anzahl der Spieler:innen und die Dauer ausführlich beschrieben. An dieser Stelle ist es wichtig, sich als Trainer:in in die Inhalte der Mustertrainings hineinzudenken und diverse Gegebenheiten an die Zielgruppe anzupassen.

**WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL SPASS
BEI DER UMSETZUNG –
AUF DIE PLÄTZE! FUSSBALL, LOS!**

4 Training 1 - 3er Fußball

- 4 Versteinern
- 5 1 vs. 1 - Turnier
1 vs. 1 gegen Tiere
- 6 3 vs. 3 - auf 4 Tore

7 Training 2 - 3er Fußball

- 7 Diamantenjagd
- 8 3 x 1 vs. 1 auf alle Tore
Großwildjagd in Afrika - die Hyäne
- 9 Bären - Honig sammeln

10 Training 3 - 3er Fußball

- 10 Kettenfangen
- 11 2 vs. 1 - Linien überdribbeln
3 vs. 3 - Kegelschießen
- 12 1 vs. 1 - nach Zuspiel des Trainers

13 Training 4 - 3er Fußball

- 13 Fliegende Tore
- 14 1 vs. 1 plus Joker
Koordination - Rundlauf mit verschiedenen Aufgaben und Torschuss
- 15 Zauberball (2 vs. 2)

16 Training 5 - 3er Fußball

- 16 Zauberwald
- 17 1 vs. 1 - Dribbelwettkampf + Torschuss
3 vs. 3 auf 3 Tore

18 Training 6 - 3er Fußball

- 18 Pantherball
- 19 2 vs. 2 - Chaosspielform
Zuspiel - Fußballcurling
- 20 1 vs. 1 Kreisspiel

21 Training 7 - 3er Fußball

- 21 2 vs. 1 - Spiel im Verkehr
- 22 1 vs. 1 Ball vom Hütchen schießen
3 vs. 3 - auf kleine Hütchentore

23 Training 8 - 3er Fußball

- 23 2 vs. 2 auf 4 Tore nach Zuspiel des Trainers
- 24 Ballannahme und Ballmitnahme mit Torabschluss
3 vs. 3 - Richtungswechsel

INHALTS- VERZEICHNIS 3ER FUSSBALL

25 Training 1 - 5er Fußball

- 25 3 vs. 1 - im Viereck
- 26 2 vs. 1+1
Schnittstelle suchen
- 27 3 vs. 3 auf ein Dreieckstor
Kegel treffen

28 Training 2 - 5er Fußball

- 28 Rugby
- 29 1 vs. 1 - Gegner überwinden
1 vs. 1 nach Zuspiel durch Hütchentor
- 30 4 vs. 4 - Spielfeld - Diamant

31 Training 3 - 5er Fußball

- 31 Wendestaffel
- 32 1 vs. 1 - seitliche Dribbeltore
Messi - Torschuss auf 4 Tore
- 33 3 vs. 3 auf 4 Tore - Gaming Session

34 Training 4 - 5er Fußball

- 34 1 vs. 1 + Torabschluss
- 35 2fach Torschuss
3 vs. 3 auf 2 Tore

36 Training 5 - 5er Fußball

- 36 1 vs. 1 - Reaktionswettkampf auf 4 Tore
- 37 1 vs. 1 + Torabschluss
Koordination - 2fach Torschuss
- 38 3fach Torschuss (verschiedene Ausführungen)

39 Training 6 - 5er Fußball

- 39 Wer hat Angst vorm fremden Mann?
- 40 1 vs. 0 bis 4 vs. 3 + 2 Tormänner auf 2 Tore
1 vs. 1 Torschuss oder Finte
- 41 4 vs. 4 auf 4 Minitore

42 Training 7 - 5er Fußball

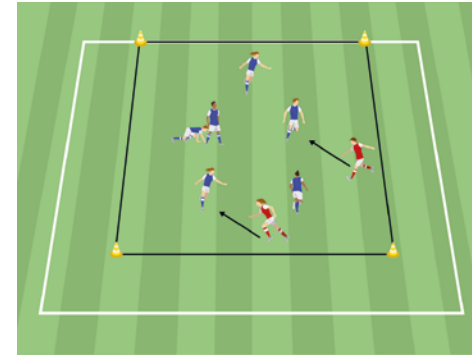
- 42 1 vs. 1 - Verfolgung im Viereck
- 43 1 vs. 1 + 1 vs. Tormann
Übersteiger mit Torschuss
- 44 3 vs. 3 + Tormann auf 2 Tore
1 vs. 1 - Eishockey Shoot-Out

INHALTS- VERZEICHNIS 5ER FUSSBALL


TRAINING 1


3ER FUSSBALL


VERSTEINERN



 Feldgröße:
20 x 20 Meter

 Material:
4 Hütchen

 Anzahl Spieler:
8 (2 oder 3 Fänger)

 Dauer:
10 - 15 Minuten

Ablauf:

Zwei Fänger versuchen die restlichen sechs Spieler zu fangen. Wenn sie einen fangen muss dieser stehen bleiben Füße breit machen und die Hände nach außen strecken. Wenn ein Spieler durch die Beine kriecht, ist der Spieler wieder frei erlöst. Dauer max. 1 Minute pro Durchgang

Ziel: alle Spieler fangen

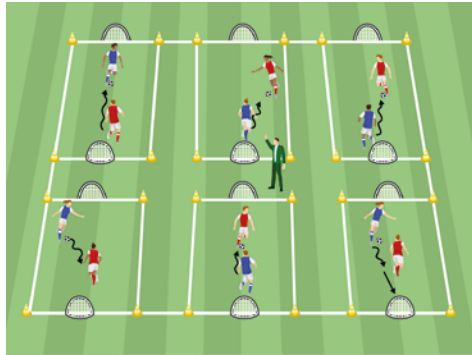
Varianten:

- Mit Ball am Fuß
- Fänger dribbeln ebenfalls mit dem Ball

Coachingtipps:

- Alle in Bewegung
- Kinder zum Erlösen animieren
- Richtungsänderungen und Körperfinten einfordern

1 VS. 1 -TURNIER



Feldgröße:
12 x 10 Meter



Material:
2 Minitorer pro Feld,
4 Hütchen pro Feld, Bälle



Anzahl Spieler:
2 pro Feld



Dauer:
20 Minuten

Ablauf:

Felder nummerieren und mit Ligen bezeichnen: Wer gewinnt, steigt eine Liga auf. Wer verliert, muss eine Liga absteigen. Dadurch ergeben sich automatisch faire Duelle. Bei Aus oder Tor hat der andere Spieler den Ball und es wird eingedribbelt. Beide Mannschaften starten bei Torerfolg wieder von der Grundlinie. Mindestabstand einhalten, gegebenenfalls seitlich markieren. Als Alternative zu Minitorern können Stangen oder Pylonen benutzt werden. Nach einem Tor kehrt der Schütze zur Mittellinie zurück. Keine Vorgaben, die Kinder sollen ausprobieren bzw. frei spielen.

Varianten:

- Tore dürfen erst von der gegnerischen Hälfte aus erzielt werden
- Schwieriger: Hütchentor muss durchdribbelt werden;
Einfacher: Hütchentor wird breiter gemacht
- Mit verschiedenen Bällen spielen lassen

Coachingtipps:

- Frei spielen lassen
- Dribbling suchen
- Beidseitigkeit

1 VS. 1 GEGENTIERE



Feldgröße:
20 x 5 Meter
(je nach Leistungsstärke)



Material:
1 Minitor, 9 Hütchen, Bälle



Anzahl Spieler:
Maximal 6



Dauer:
10 - 15 Minuten

Ablauf:

Spieler mit Ball versucht die Tiere zu überdribbeln um anschließend ein Tor zu erzielen!

Pinguin: Der Spieler bewegt sich wie ein Pinguin

Krebs: Der Spieler muss wie ein Krebs auf allen Vieren krabbeln

Löwe: Der Spieler ist stark und schnell

Wenn der Spieler beim Pinguin vorbeikommt bekommt er einen Punkt, beim Krebs ebenfalls einen weiteren Punkt und beim Löwen sogar 2 Punkte. Bei einem erfolgreichen Torschuss bekommt er ebenfalls noch einen Punkt! Wieviel Punkte ergatterte ich innerhalb 5 Minuten?

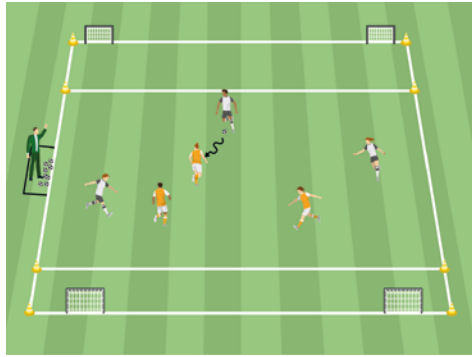
Varianten:


- Zu Beginn ohne Ball
- Zusatzpunkte für eine Finte/Trick
- Anzahl der Tiere pro Feld vergrößern (2 Pinguine)
- Feld verkleinern/vergrößern


Coachingtipps:


- Dribbling suchen
- Beidseitigkeit
- Finten, Tricks forcieren


3 VS. 3 - AUF 4 TORE



 Feldgröße:
10 - 20 Meter x 16 - 25 Meter
(je nach Leistungsstärke anpassen)

 Material:
4 Tore, 8 Hütchen

 Anzahl Spieler:
3 pro Mannschaft

 Dauer:
20 Minuten

Ablauf:

3 vs. 3 auf 4 Tore - freies Spiel! Bei Ball im Aus wird eingedribbelt.
Abstand 3 Schrittlängen.

Varianten:

- Tore dürfen nur in der Endzone erzielt werden (4 bis 6 Meter)
- Bei Torerfolg - Der Wechselspieler der gegnerischen Mannschaft darf mit einem Ball in das Feld dribbeln und einen Angriff starten - Ein Spieler wechselt für ihn heraus (Nummerierung)
- Bei Torerfolg - Mannschaft bleibt in Ballbesitz - Der Wechselspieler dribbelt mit dem Ball ins Feld und das Spiel geht sofort weiter - Ein Spieler wechselt für ihn hinaus (Nummerierung)

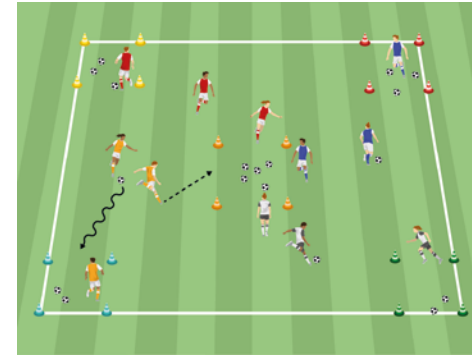
Coachingtipps:

- Dribbeln forcieren
- Variationen einbauen
- Nur in den Pausen Korrekturen ansprechen
- Mehrere Felder

TRAINING 2

3ER FUSSBALL

DIAMANTENJAGD



Feldgröße:
20 x 20 Meter



Material:
4 Kegel, 16 Hütchen, Bälle



Anzahl Spieler:
12 (4 Mannschaften zu jeweils 3 Spielern)



Dauer:
15 Minuten
(3 Minuten pro Durchgang)

Ablauf:

Beim Startkommando laufen alle Spieler zu dem zentralen Bereich und nehmen sich einen Ball heraus, um ihn schnellstmöglich in ein eigenes Feld unterzubringen. Befinden sich keine Bälle mehr in der Mitte, dürfen die Bälle aus den anderen Felder gestohlen werden. Es darf immer nur ein Ball gestohlen werden.

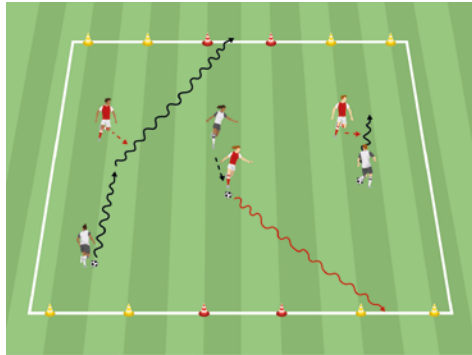
Varianten:

- Mit dem Ball am Fuß dribbeln
- Mit Ball in der Hand
- Mit Ball in der Hand prellen


Coachingtipps:


- Enges Führen des Balles am Fuß
- So schnell wie möglich laufen
- Beide Hände bzw. Füße nutzen


3 X 1 VS. 1 AUF ALLE TORE



 Feldgröße:
25 x 20 Meter
(je nach Leistungsniveau anpassen)

 Material:
12 Hütchen (Tore), 6 Hütchen
(für die Auslinien), Bälle

 Anzahl Spieler:
6

 Dauer:
15 - 20 Minuten

Ablauf:

Spiel 1 vs. 1 auf alle Tore (3) gegenüber. Ziel ist es durch das Hütchentor zu dribbeln. Welches Team bzw. welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

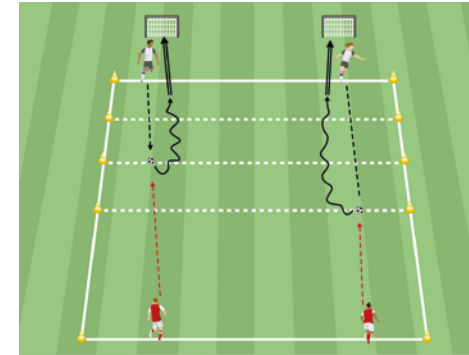
Varianten:

- Minitore anstatt Hütchentore
- Tore dürfen nur von der Rückseite erfolgen. Der Spieler muss von Außen herum kommen
- 2 Felder


Coachingtipps:


- Finten, 1 vs. 1 einfordern


GROSSWILDJAGD IN AFRIKA - DIE HYÄNE




 Feldgröße:
20 x 20 Meter

 Material:
10 Hütchen, Bälle

 Anzahl Spieler:
4

 Dauer:
15 Minuten

 Aufbau:
In 4, 5, 8 und 10 Metern jeweils
eine Hütchenlinie markieren
(siehe Bild)

Ablauf:

Auf ein Kommando des Trainers läuft die Hyäne (Weiß) zur Beute (Ball) und dribbelt mit dieser Richtung Höhle (Tor) und versucht vor der Linie ein Tor zu schießen. Sobald die Hyäne den Ball berührt, darf der Löwe (Rot) die Hyäne jagen. Welches Team erzielt mehr Tore? Je nach Anzahl der Kinder mehrere Bahnen aufbauen.

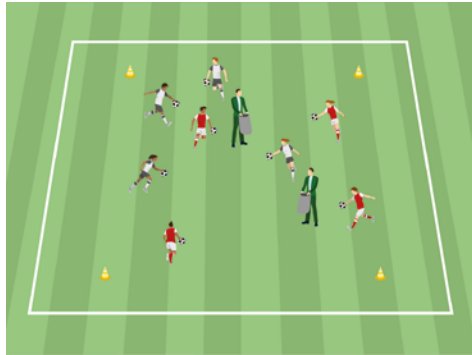
Varianten:

- Beidfüßig
- Distanzen verändern
- Abschluss aus verschiedenen Distanzen
- Startpunkt von verschiedenen Hütchenlinien
- Der Löwe darf bei Eroberung der Beute ebenfalls auf das Tor abschließen

Coachingtipps:

- So schnell wie möglich dribbeln
- Ehrgeiz wecken die Hyäne einzuholen

BÄREN - HONIG SAMMELN



Feldgröße:
15 x 15 Meter



Material:
4 Hütchen, Bälle, 2 Ballsäcke



Anzahl Spieler:
Alle



Dauer:
5 - 10 Minuten

Ablauf:

Einsammeln der Bälle bzw. Hütchen. Die Trainer haben 2 Ballsäcke und bewegen sich auf dem Feld. Die Kids (Bären) haben jeweils einen Ball (Honigtopf) und müssen so schnell wie möglich versuchen den Honigtopf in den Ballsack (Bärenbau) zu bringen. Die letzten Drei müssen eine Aufgabe zum Schluss ausführen - Hütchen einsammeln

Varianten:

- Mit dem Ball dribbeln und hineinschießen
- Mit dem Ball prellen und hineinwerfen
- Mehrere Runden auf einmal = Trainer leert Sack wieder aus

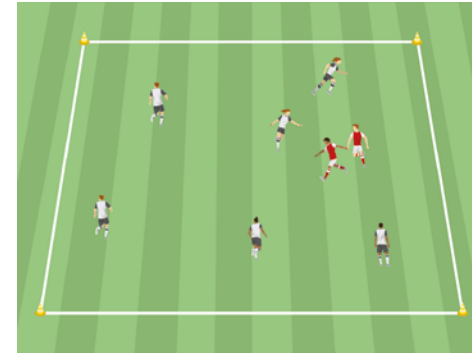
Coachingtipps:

- Zielen
- Mit Tempo
- Enge Ballführung

TRAINING 3


3ER FUSSBALL


KETTENFANGEN



 Feldgröße:
15 x 15 Meter

 Material:
4 Hütchen, Bälle

 Anzahl Spieler:
8

 Dauer:
10 Minuten

Ablauf:

Ein Fänger versucht die anderen Spieler zu jagen. Nachdem der Fänger den Ersten berührt hat, nehmen sie sich an der Hand und versuchen den Nächsten zu fangen. Welcher Spieler bleibt zum Schluss übrig?

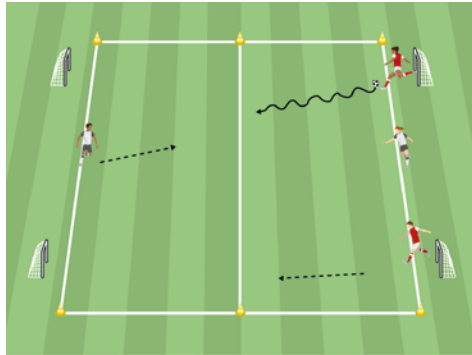
Varianten:





- 2 Fänger zu Beginn (Hand in Hand) - Sie versuchen alle so schnell wie möglich zu fangen. Welches Duo ist am Schnellsten?
- Paarfangen - Alle Spieler haben jeweils einen Partner - Ein Paar ist zu Beginn Fänger - Bei Berührung wechselt die Aufgabe
- Bei mehreren Kindern, ab 4 Fängern immer Kette teilen
- Jeder Spieler hat einen Ball am Fuß

Coachingtipps:

- Richtungswechsel einbauen
- Körpertäuschungen anwenden
- Auf Ziel einigen

2 VS. 1 - LINIEN ÜBERDRIBBELN



-  Feldgröße:
20 x 20 Meter
(je nach Leistungsstärke)
-  Material:
6 Hütchen, 4 Minitore, Bälle
-  Anzahl Spieler:
4
-  Dauer:
15 Minuten

Ablauf:

Die beiden Spieler der verteidigenden Mannschaft befinden sich jeweils auf einer Grundlinie. Die beiden Angreifer befinden sich mit einem Ball an einer der beiden Grundlinien. Die Aufgabe der Angreifer ist es über die Grundlinie zu dribbeln. Wenn der Verteidiger den Ball erobert, muss er einen Pass zum anderen Verteidiger in die Tiefe spielen. Die Aktion startet mit dem Dribbling der Angreifer in das Feld. Sobald der Ball berührt wurde, darf der gegenüberstehende Verteidiger die Grundlinie verlassen und versuchen den Ball zu erobern. Dabei greifen die Angreifer immer abwechselnd eine Seite an. Nach 3 bis 6 Versuchen wechseln die Aufgaben. Welches Team erzielt mehr Tore?

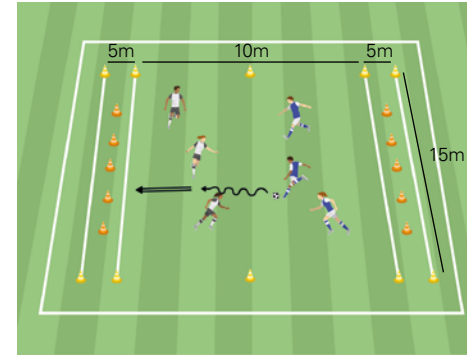
Varianten:





- Nach dem Überdribbeln der Linie einen gezielten Pass in eines der beiden Tore (Weitere Möglichkeiten: näheres Tor oder das weiter entfernte Tor)
- Minitore mit Hütchen markieren - Vorgabe des Trainers auf welches Tor gespielt wird
- 2 vs. 2 - Der zweite Verteidiger darf unterstützen, sobald die Angreifer über die Mittellinie sind
- 2 vs. 2 - Der zweite Verteidiger darf unterstützen, sobald der Angreifer den Ball berührt (startet)
- Bei Balleroberung der Verteidiger - Spiel auf beide Minitore (gezieltes Zuspiel)

Coachingtipps:

- Andribbeln mit Tempo
- Einbau von Tricks und Finten
- Offene Fragen stellen: „Wie kannst du deinem Mitspieler mit Ball helfen bzw. unterstützen? „Wann sollst du den Ball abspielen und wann sollst du das Dribbling wagen - Risiko eingehen?“

3 VS. 3 - KEGELSCHIESSEN



-  Feldgröße:
ca. 20 x 15 Meter
(je nach Leistungsstärke anpassen)
-  Material:
10 Kegel, 10 Hütchen, Bälle
-  Anzahl Spieler:
3 pro Mannschaft
-  Dauer:
15 - 20 Minuten

Ablauf:

Trainingsform 3 vs. 3. Ziel ist es innerhalb der Mittelzone auf die Kegel gegenüber zu schießen. Welches Team schafft es zuerst alle 5 Kegel abzuschießen.

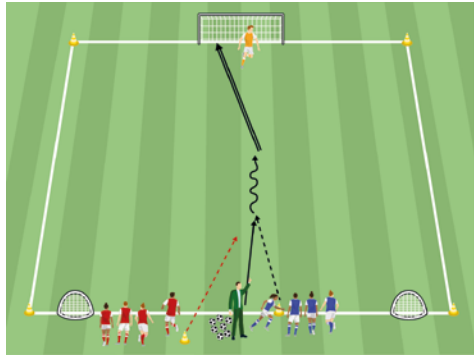
Varianten:

- Welcher Spieler schafft einzeln am meisten Kegel zu treffen

Coachingtipps:

- Blick vom Ball lösen
- Das Ziel anvisieren bzw. treffen
- Ball sauber mitnehmen

1 VS. 1 - NACH ZUSPIEL DES TRAINERS



Feldgröße:
20 x 20 Meter



Material:
6 Hütchen, 1 Tor (altersgerecht),
2 Minitore



Anzahl Spieler:
8



Dauer:
15 Minuten

Ablauf:

1 Spieler pro Mannschaft startet beim vorgegebenen Hütchen (1 Hütchen mind. 1 Meter zurück - Verteidiger) nach Zuspiel des Trainers. Der Spieler der am Ersten am Ball ist, versucht so schnell wie möglich ein Tor zu erzielen. Vorgabe ist mindestens zwei Ballkontakte bei der Ballmitnahme!

Varianten:

- Ein Spieler spielt den ersten Pass
- Bei Balleroberung Konter auf das gegenüberliegende Tor
- Ball wird vom Trainer geworfen

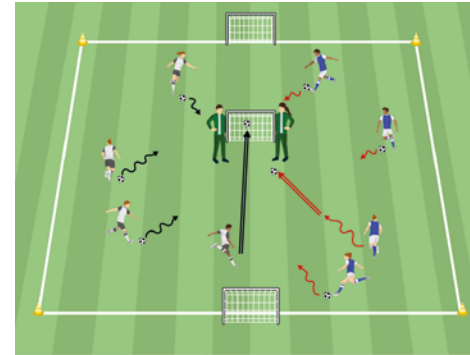
Coachingtips:

- An und Mitnahme Richtung Tor in den freien Raum
- Schnelles Dribbling
- Saubere Ballannahme- und Mitnahme

TRAINING 4

3ER FUSSBALL

FLIEGENDE TORE



Feldgröße:
20 x 20 Meter



Material:
4 Hütchen, 1 Tor, verschiedene
Bälle



Anzahl Spieler:
8



Dauer:
5 - 10 Minuten

Ablauf:

2 Trainer laufen mit einem Monitor auf dem Spielfeld herum. Die Spieler versuchen aus dem Dribbling ein Tor zu erzielen.

Welcher Spieler oder Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

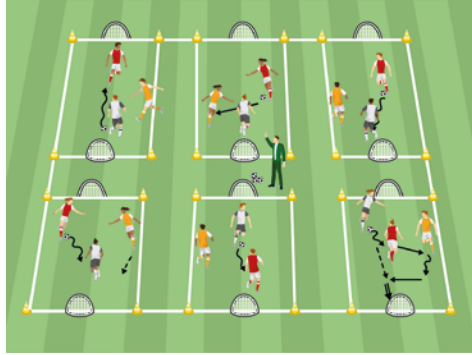
Varianten:

- Beidfüßig
- Ball in der Hand
- Mit der Hand prellen und werfen

Coachingtipps:

- Ziel anvisieren
- Blick vom Ball lösen

1 VS. 1 PLUS JOKER



Feldgröße:
12 x 10 Meter



Material:
2 Minitore pro Feld,
4 Hütchen pro Feld, Bälle



Anzahl Spieler:
3 pro Feld



Dauer:
20 Minuten

Ablauf:

Es werden so viele kleine Felder aufgestellt, so dass auf jedem Feld ein 1vs1 mit Joker auf zwei Tore gespielt werden kann. Als Alternative zu Minitoren können Stangen oder Pylonen benutzt werden.

Der Joker ist immer im Team des Ballbesitzers.

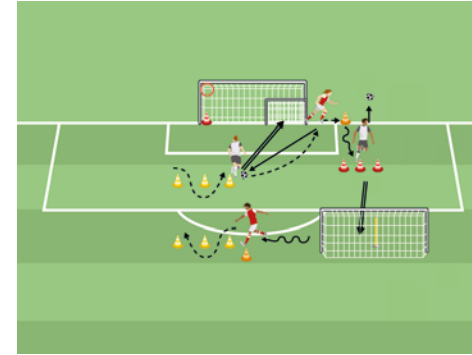
Varianten:

- Rollen fix zuteilen und Felder übergreifend Tore zählen, die Team Rot sowie Team Weiß erzielt
- Tore dürfen erst von der gegnerischen Hälfte aus erzielt werden
- Schwieriger: Hütchentor muss durchdribbelt werden
- Einfacher: Hütchentor wird breiter gemacht
- Jokerrolle alle Kinder erleben lassen
- Kind, das ein Tor erzielt, wird zum Joker
- Mit verschiedenen Bällen spielen lassen

Coachingtipps:

- Frei spielen lassen
- Dribbling suchen

KOORDINATION - RUNDLAUF MIT VERSCHIEDENEN AUFGABEN UND TORSCHUSS



Feldgröße:
20 x 20 Meter
(je nach Leistungsstärke anpassen)



Material:
2 Kindertore, 6 Hütchen,
4 Kegel, 1 Stange, 1 Reifen,
1 Funinotor, Bälle



Anzahl Spieler:
4



Dauer:
15 - 20 Minuten

Ablauf:

Start bei den roten Hütchen. Slalomlauf durch die 3 Hütchen. Der Spieler bekommt dann einen Ball vom Trainer oder Mitspieler der neben dem Tor steht. Er nimmt den Ball an und schießt auf ein vorgegebenes Ziel ab (Auswahl: Reifen, Kegel, Minitor). Anschließend stellt er sich neben das Tor mit einem Ball an. Parallel startet diagonal ein Spieler mit Ball am Fuß. Er dribbelt bis zu den 3 Kegel, nimmt den Ball in die Hand - wirft den Ball hoch und springt dabei über die Kegel und fängt danach den Ball wieder. Er legt den Ball auf den Boden legt sich ihn 1x vor und schießt auf das Tor ab (Vorgabe: links oder rechts von der Stange). Anschließend stellt er sich bei den roten Hütchen an.

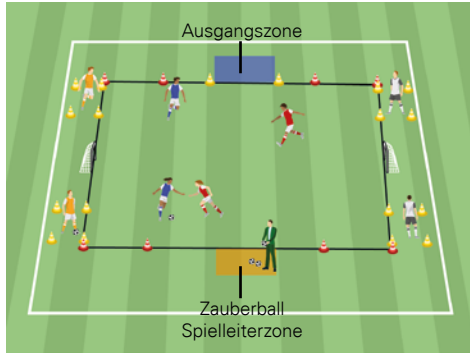
Varianten:

- Wettkampf - Punktevergabe bei Treffen verschiedener Ziele. (Kegel = 2 Punkte, Minitor = 1 Punkt, Reifen = 3 Punkte, Stange = 1 Punkt)
- Verschiedene koordinative Aufgaben wie Sprünge seitlich, Sprünge beidbeinig, einbeinig vorwärts, rückwärts, Slalom durch die Hütchen, etc.
- Torschuss, Beidseitigkeit!
- Mit Tormann

Coachingtipps:

- Saubere Ausführungen
- Zügiger Ablauf und Torschuss

ZAUBERBALL (2 VS. 2)



Feldgröße:
16-20 Meter x 10-15 Meter
(je nach Leistungsstärke)



Material:
26 Hütchen, 2 Minitore, Bälle



Anzahl Spieler:
2 pro Mannschaft



Dauer:
15-20 Minuten

Ablauf:

Beim Zauberball ist der Trainer/Spielleiter sehr wichtig! Er beobachtet das Geschehen aufmerksam von außen und leitet das Spiel: Startsignal für das Team mit Bällen neben dem Tor. Trainer hat zusätzlich Bälle im sogenannten Ballpool (Zauberbälle). Tore sind nur in der Torschusszone möglich. Während dem Spiel bekommt der Ball immer derjenige vom Trainer der zuletzt wenig am Ball war. Bei Tor oder Aus = Zauberball! Je nach Intensität des Spiels entscheidet der Spielleiter wie viele Bälle gespielt werden.

Besondere Regeln:

- Zwei Zonen für die Teams hinter der Torlinie
- Ausgangszone zum Verlassen des Feldes
- Trainer/Spielleiterzone - Ballpool mit „Zauberbällen“

Varianten:

- Mit Tormann
- Mind. 3 Ballkontakte
- Tor zählt doppelt, wenn der Stürmer nicht hinter die Mittellinie kommt - Keine Unterstützung in der Defensive
- Tor zählt nur wenn alle Spieler über der Mittellinie sind – mitspielen
- Auf 4 Tore
- 3 vs. 3

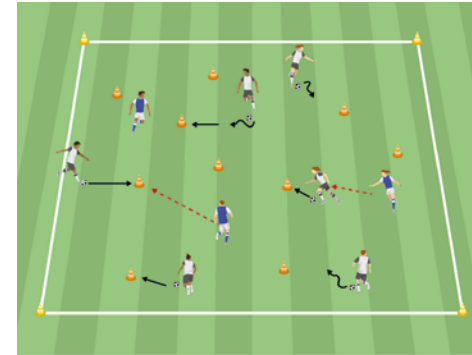
Coachingtipps:

- Finten einfordern
- Dribbeln forcieren
- Alle greifen miteinander an
- Alle verteidigen miteinander

TRAINING 5

3ER FUSSBALL

ZAUBERWALD



Feldgröße:
20 x 20 Meter



Material:
4 Hütchen, 10 Kegel, Bälle



Anzahl Spieler:
9 (je nach Anzahl der Kinder)



Dauer:
10 Minuten

Ablauf:

6 Zwerge versuchen mit einem Ball so viele Bäume (Pylonen) wie möglich umzuschießen. Die Zauberer versuchen dies zu verhindern, indem die Zauberer die umgeschossenen Bäume (Pylonen) wieder aufstellen. Nach jedem Durchgang (Zeit) werden die umgeschossenen Pylonen gezählt. Das Zauberteam mit den wenigsten umgeschossenen Bäumen gewinnt!

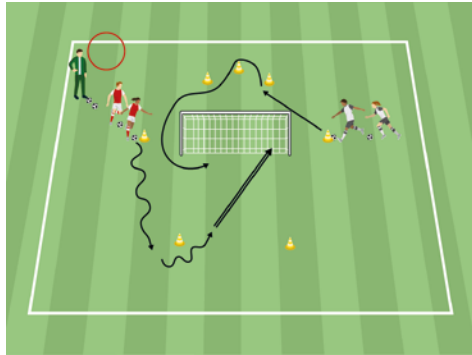
Varianten:

- Mind. 2 Meter Abstand zum Ziel (Pylonen) beim Abschießen
- Nur mit Ferse
- Nur mit dem linken oder rechten Fuß (Innenseite)
- Vollrist
- Verhältnis von Zauberer und Zwerge ändern
- Zauberer dürfen mit einem Ball am Fuß die Bälle der Zwerge wegschießen
- Mit der Hand prellen und abschießen
- Kegel umschießen aus der Hand (am Boden rollen)

Coachingtipps:

- Auf saubere Ausführung achten
- Ball flach spielen
- Blick vom Ball lösen
- Mit Tempo dribbeln

1 VS. 1 - DRIBBELWETTKAMPF + TORSCHUSS



Feldgröße:
15 x 10 Meter



Material:
1 Tor (je nach Leistungsstärke),
7 Hütchen, Bälle



Anzahl Spieler:
maximal 8



Dauer:
15 - 20 Minuten

Ablauf:

Der Trainer ruft die Farbe Rot! Dieser muss dann so schnell wie möglich zum Wendehütchen dribbeln und auf das Tor abschließen. Gleichzeitig startet der weiße Spieler neben dem Tor ohne Ball und versucht so schnell wie möglich durch den Hütchenparcours zu laufen um anschließend als Tormann den Schuss zu parieren. Welches Team erzielt die meisten Treffer?

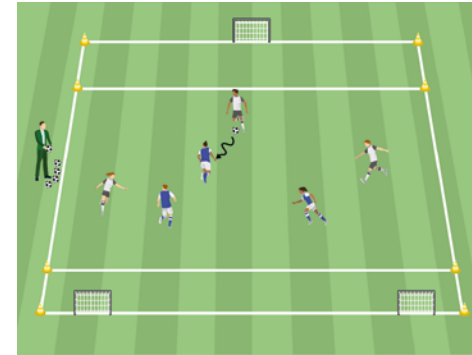
Varianten:

- Startsignale und Positionen des Trainers verändern
- Der Torschuss erfolgt nach einem Zuspiel
- Beide Spieler dribbeln mit dem Ball (Distanz so verändern, dass der Spieler neben dem Tor die Chance hat das Tor zu verhindern)

Coachingtipps:

- Tempodribbling
- Schnellen Abschluss suchen
- Blick vom Ball lösen – freie Ecke erkennen

3 VS. 3 AUF 3 TORE



Feldgröße:
10-20 Meter x 16-25 Meter
(je nach Leistungsstärke)



Material:
8 Hütchen, 3 Minitore, Bälle



Anzahl Spieler:
3 pro Mannschaft



Dauer:
5 Minuten pro Durchgang
(20-25 Minuten)

Ablauf:

Freies Spiel auf 3 Tore

Varianten:

- 2 vs. 2
- Mindestens 3 Ballkontakte
- Tore zählen außerhalb der Torschusszone
- Alle Spieler müssen vor oder bei anderem Team hinter der Mittellinie sein damit das Tor zählt

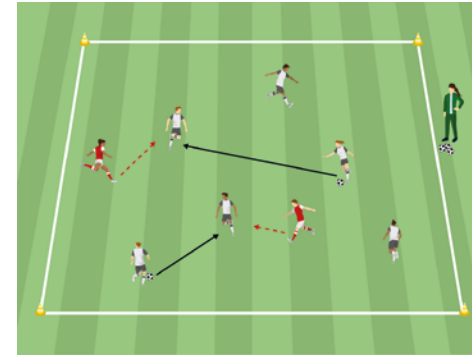
Coachingtipps:

- 1 vs. 1 einfordern
- Tore gemeinsam erzielen und verhindern
- Sich freilaufen und anbieten

TRAINING 6


3ER FUSSBALL


PANTHERBALL



 Feldgröße:
20 x 20 Meter

 Material:
4 Hütchen, Bälle

 Anzahl Spieler:
8

 Dauer:
10 Minuten

Ablauf:

2 Panther sind die Fänger. Die restlichen Kinder haben zusammen 2 Bälle. Wer den Ball hat, kann nicht gefangen werden. Wenn ein Spieler in Gefahr ist, können die Kinder ihm den Ball zuspielen um ihn so zu schützen oder er läuft davon. Welcher Panther kann die meisten Kids fangen?

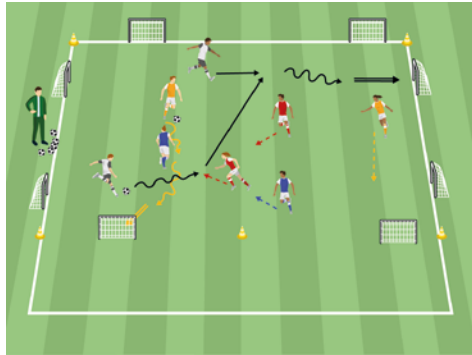
Varianten:

- Mit der Hand zuwerfen
- Mit der Hand rollen
- 3 Fänger
- 3 Bälle
- Verschiedene Bälle

Coachingtipps:

- Blickkontakt
- Ball fordern
- Sauberes Zuspiel
- Blick vom Ball lösen

2 VS. 2 - CHAOSSPIELFORM



Feldgröße:
20 x 20 Meter



Material:
8 Minitore (Alternative
Hütchentore, Stangentore),
5 Hütchen, Bälle



Anzahl Spieler:
8 (2 pro Mannschaft)



Dauer:
Durchgänge jeweils 3 - 5 Minuten
(jedes Team muss 1x gegeneinander spielen)

Ablauf:

Freies Spiel 2 vs. 2 horizontal (Weiß vs. Rot) sowie 2 vs. 2 vertikal (Gelb vs. Blau) auf 4 Tore zur gleichen Zeit.

Ziel: Im Feld müssen sich die Kinder im Raum und an den anderen Spielern (Mannschaften) auf dem Feld orientieren. Das ist eine zusätzliche Schwierigkeit, an welche sich die Kinder in den ersten Minuten gewöhnen müssen.

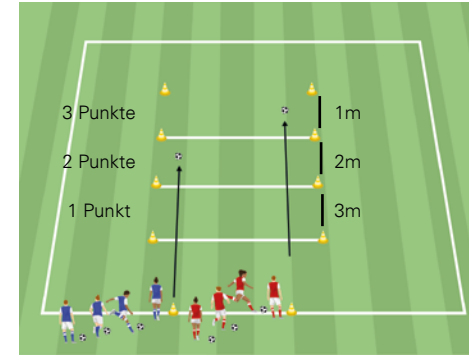
Varianten:

- Jedes Team sollte sowie vertikal als auch horizontal spielen
- Auf die diagonalen Tore spielen
- Liniendribbeln
- Hütchentore
- Spieleranzahl variieren, 1 vs. 1 oder 3 vs. 3

Coachingtipps:

- Frei spielen lassen - wenig Unterbrechungen - lernen lassen
- 1 vs. 1 suchen
- Gemeinsam angreifen und verteidigen
- Finten und Tricks einfordern

ZUSPIEL - FUSSBALLCURLING



Feldgröße:
15 x 10 Meter
(je nach Leistungsstärke anpassen)



Material:
10 Hütchen, Bälle



Anzahl Spieler:
2 Mannschaften mit jeweils 4 Spielern



Dauer:
10 Minuten

Ablauf:

Jeder Spieler spielt nacheinander einen Pass in das vorgegebene Feld. Wo der Ball liegen bleibt bekommt die jeweilige Mannschaft eine bestimmte Punktzahl. Achtung: Wenn bei einem 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? Mehrere Felder nutzen, auf Wiederholungszahl achten!

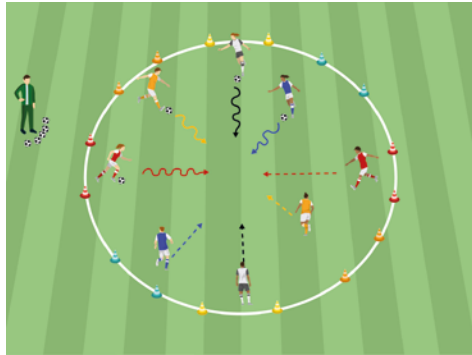
Varianten:

- Nur rechter bzw. linker Fuß
- Verschiedene Punktwertung möglich
- Auf Zeit, wie viele Pässe gelingen in einer Minute, Einzelwertung

Coachingtipps:

- Spaß, Wettbewerb
- Gefühl für Pass entwickeln

1 VS. 1 KREISSPIEL



Feldgröße:
Kreis (maximaler Abstand von
Tor zu Tor: 10 Meter - siehe Bild)



Material:
16 Hütchen, Bälle



Anzahl Spieler:
8



Dauer:
20 Minuten (Durchgänge von 1
Minute bis maximal 3 Minuten)

Ablauf:

Freies Spiel 1 vs. 1 auf zwei Hütchentore. Alle Spieler spielen zur gleichen Zeit!

Varianten:

- Nach jedem Spiel werden die Paare gewechselt
- Liniendribbeln, Stangentore, Minitore
- Hütchentore müssen von der anderen Seite überdribbelt werden (Hütchentore nach innen verlagern)
- 2 vs. 2
- 2 vs. 1

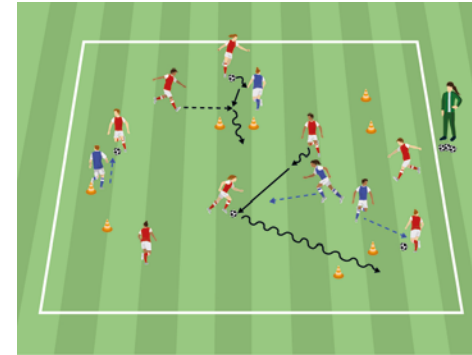
Coachingtipps:

- Frei spielen lassen - wenig Unterbrechungen - lernen lassen
- Dribbling suchen
- Tore erzielen
- Finten und Tricks einfordern

TRAINING 7

3ER FUSSBALL

2 VS. 1 - SPIEL IM VERKEHR



Feldgröße:
20 x 20 Meter



Material:
4 Hütchen, 8 Kegel, Bälle,
Minitore



Anzahl Spieler:
12



Dauer:
10 - 15 Minuten

Ablauf:

Eine Dreiergruppe besteht aus 2 Angreifer mit Ball und einem Verteidiger. Ziel ist es so viele Tore wie möglich (Zuspiel durch ein Hütchentor) zu erzielen. Wenn der Verteidiger den Ball abfängt und durch ein Tor dribbelt, bekommt er zwei Punkte. Bälle die im Aus landen, bzw. nicht unter Kontrolle gebracht werden zählen nicht als Punkt!

Welches Angreifer-Team schafft die meisten Punkte? Welcher Verteidiger lässt die wenigsten Punkte zu?

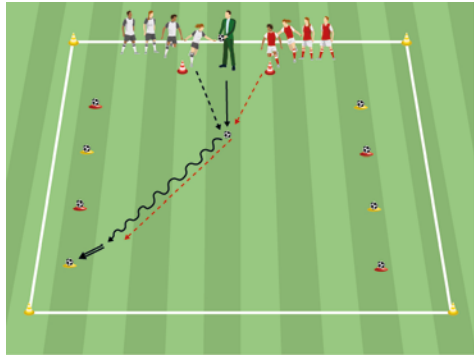
Varianten:


- Durch das Hütchentor dribbeln
- Auf ein Minitor (2 bis 4 Minitore) abschließen (seitlich postieren), nachdem durch das Hütchentor gedribbelt oder gepasst worden ist
- 3 Angreifer gegen 2 Verteidiger
- Reduktion der Hütchentore und/oder andere Positionierung


Coachingtipps:


- Sich freilaufen und anbieten - sich aus dem Deckungsschatten lösen
- Mut zum Dribbling
- Überblick über Situation
- Sauberes Zuspiel


1 VS. 1 - BALL VOM HÜTCHEN SCHIESSEN



 Feldgröße:
15 x 15 Meter (je nach Leistungsstärke die Abstände verändern)

 Material:
6 Hütchen, 8 kleine Hütchen, Bälle

 Anzahl Spieler:
maximal 8

 Dauer:
10 - 15 Minuten

Ablauf:

Beide Spieler stehen beim Ausgangspunkt (rotes Hütchen). Der Trainer spielt den Ball mit der Hand oder Fuß nach vorne. Sobald der Trainer gespielt hat, versuchen die beiden Spieler als Erster den Ball zu erreichen, um anschließend einen der 4 Bälle von ihrer Hütchenfarbe herunter zu schießen. Wer den Ball getroffen hat bekommt einen Punkt. Wenn der Ball nicht getroffen wird, aber der Ball noch im Feld ist geht das Spiel weiter bis ein Ball vom Hütchen geschossen wird oder der Ball im Aus ist. Anschließend sind die nächsten 2 Spieler an der Reihe. Welches Team hat zum Schluss am meisten Punkte?

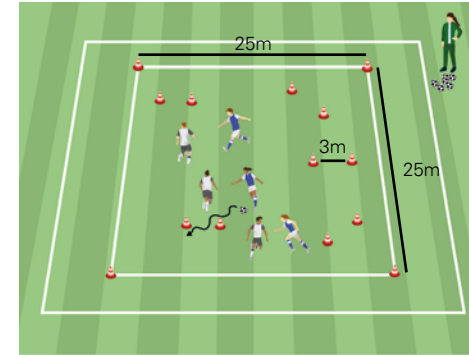
Varianten:


- Mit beiden Füßen dribbeln bzw. abschließen (links/rechts)
- Verschiedene Startpositionen: Knieend, Bauch/Rücken, Liegestütz, Schneidersitz, etc.
- Hütchen versetzen


Coachingtipps:


- Reaktionsschnelligkeit
- Blick vom Ball lösen
- Mit zwei Gruppen gleichzeitig arbeiten/starten lassen


3 VS. 3 - AUF KLEINE HÜTCHENTORE



 Feldgröße:
25 x 25 Meter

 Material:
14 Hütchen, Bälle

 Anzahl Spieler:
6

 Dauer:
15 - 20 Minuten

Ablauf:

Im Zusammenspiel müssen die Angreifer durch ein Hütchentor durchdribbeln um einen Treffer zu erhalten. Nach dem Tor bleibt das Team am Ball und es läuft weiter. Jetzt müssen die Spieler ein anderes Tor andribbeln.

Varianten:

- Überzahlspiel - 1 Spieler mehr für die Angreifer (Joker)
- Neutrale Spieler an der Seite
- 2 vs. 2

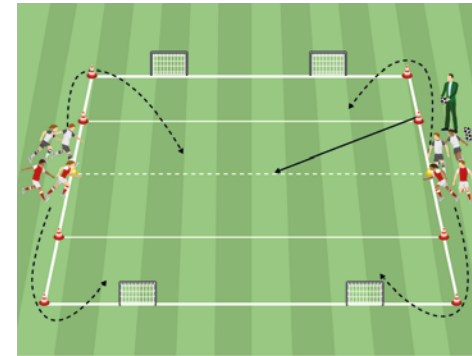
Coachingtipps:

- Dribbling und 1 vs. 1 einfordern
- Raum erkennen und ausnutzen, Positionierung
- Ball jagen

TRAINING 8

3ER FUSSBALL

2 VS. 2 AUF 4 TORE NACH ZUSPIEL DES TRAINERS



Feldgröße:
20 x 20 Meter



Material:
10 Hütchen, 4 Minitore, Bälle



Anzahl Spieler:
4 pro Mannschaft



Dauer:
15 - 20 Minuten

Ablauf:

Nach einem Signal laufen jeweils 2 Spieler pro Team um das Hütchen und versuchen anschließend im 2 vs. 2 ein Tor zu erzielen. Schusszone beachten. Immer mit Konter ausführen!

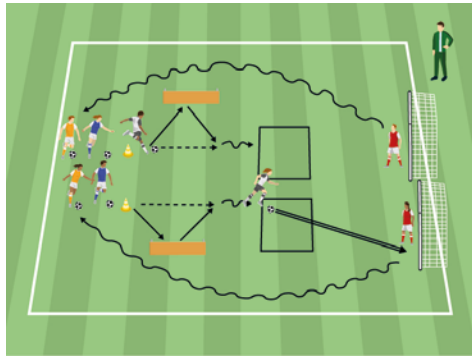
Varianten:






- Tore zählen erst ab der Mittellinie
- Mit zwei großen Toren (mit Tormann)

Coachingtips:

- Dribbling und 1 vs. 1 einfordern
- Ball Richtung freierem Tor mitnehmen
- Position von Mitspieler erkennen

BALLANNAHME UND BALLMITNAHME MIT TORABSCHLUSS



-  Feldgröße:
ca. 20 x 20 Meter
-  Material:
2 Heurigenbänke, 2 Hütchen,
2 Tore (Minitore ebenfalls möglich)
-  Anzahl Spieler:
Maximal 8
-  Dauer:
15 Minuten
-  Aufbau:
Kreisdurchmesser je nach Leistungsstärke variieren

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 (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.

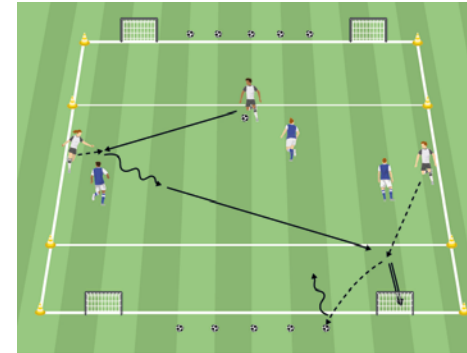
Varianten:

- Anstatt einer Wand einen Spieler nehmen
- Auf Minitore abschließen

Coachingtipps:

- Gespür für Pass(-winkel) entwickeln
- Torabschluss mit 2 Kontakten, saubere Ballmitnahme
- Gezielter Torschuss

3 VS. 3 - RICHTUNGSWECHSEL



-  Feldgröße:
25 x 20 Meter (Endzone 6 Meter)
-  Material:
8 Hütchen, 4 Tore, 11 Bälle,
Leibchen
-  Anzahl Spieler:
6
-  Dauer:
ca. 4 x 5 Minuten

Ablauf:

Spiel 3 vs. 3 auf 4 Tore (Funino). Nach einem Treffer der ballführenden Mannschaft, bleibt die Mannschaft in Ballbesitz und spielt sofort in die andere Richtung weiter. Tore dürfen nur in der Endzone erzielt werden. Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Varianten:

- Es wird diagonal auf 2 Tore gespielt

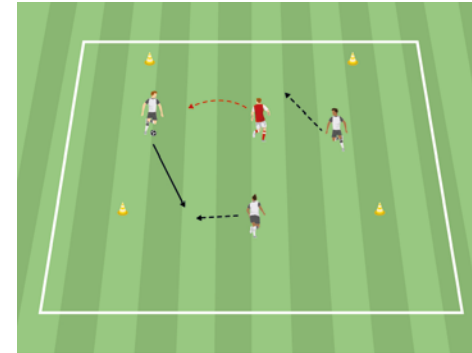
Coachingtipps:


- Dribbling und 1 vs. 1 einfordern
- Sich freilaufen und anbieten
- Schnelles Orientieren und Umstellen nach Tor


TRAINING 1


5ER FUSSBALL


3 VS. 1 - IM VIERECK



 Feldgröße:
8 x 8 Meter
(je nach Leistungsstärke anpassen)

 Material:
4 Hütchen, Bälle

 Anzahl Spieler:
4

 Dauer:
10 - 15 Minuten

Ablauf:

3 vs. 1 im Viereck. Nach jeweils einer Minute wechselt der Spieler in der Mitte. Die Spieler außen zählen ihre Zuspiele. Wenn der Verteidiger den Ball berührt oder erobert, müssen die Außenspieler wieder von neu beginnen. Welcher Spieler lässt am wenigsten Zuspiele hintereinander zu?

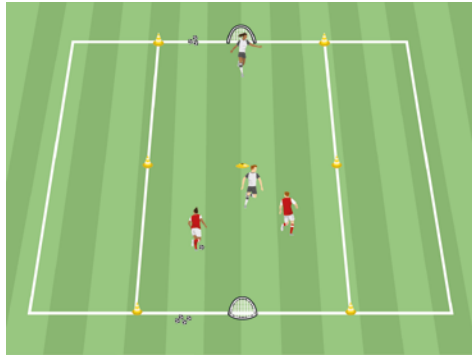
Varianten:

- Max. 3 Ballkontakte (je nach Leistungsstärke)
- Mind. 2 Ballkontakte
- Ball muss erobert werden, Anschlussaktion auf 4 Minuten (außerhalb des Vierecks)
- Immer Wechsel nach Balleroberung

Coachingtipps:

- Freilaufen und anbieten
- Sauberes Zuspiel
- Sich aus dem Deckungsschatten lösen (Angreifer)
- Deckungsschatten zum Vorteil nutzen (Verteidiger)

2 VS. 1+1



Feldgröße:
20 x 15 Meter



Material:
2 Minitore, 6 Hütchen,
1 Teller



Anzahl Spieler:
2 pro Mannschaft



Dauer:
15 - 20 Minuten

Ablauf:

Die rote Mannschaft mit Ball startet den Angriff (siehe Bild) in der eigenen Spielhälfte. Ein Spieler der weißen Mannschaft darf sich nur in der gegnerischen Hälfte aufhalten. Der zweite Spieler muss in der eigenen Hälfte sein Tor verteidigen. Sollte der weiße Spieler den Ball erobern hat er die Möglichkeit im 1 vs. 2 ein Tor zu erzielen. Bei Torerfolg oder Out wechselt die Aufgabe und die Mannschaft in weiß beginnt mit demselben Vorgang.

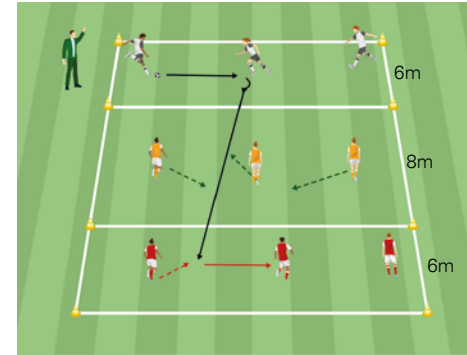
Varianten:

- 2 vs. 2

Coachingtipps:

- Andribbeln auf den Gegner
- Überzahl ausnützen
- Sofortiges Ballrückerobern der 2 Angreifer bei Ballverlust

SCHNITTSTELLE SUCHEN



Feldgröße:
20 x 20 Meter
(je nach Leistungsniveau)



Material:
8 Hütchen, Bälle



Anzahl Spieler:
9 (je 3 Spieler pro Mannschaft)



Dauer:
15 - 20 Minuten

Ablauf:

Ein Team in der Endzone erhält einen Ball und versucht so lange zusammenzuspielen bis sich eine Schnittstelle (Lücke) in der Mittelzone auftut, um auf die andere Seite zu passen, ohne dass die Gegenspieler in der Mittelzone den Ball berühren (1 Punkt pro Zuspiel auf die andere Seite). Nach jeweils 2 Minuten wird gewechselt.

Welches Team schafft die meisten durch die Mittelzone?

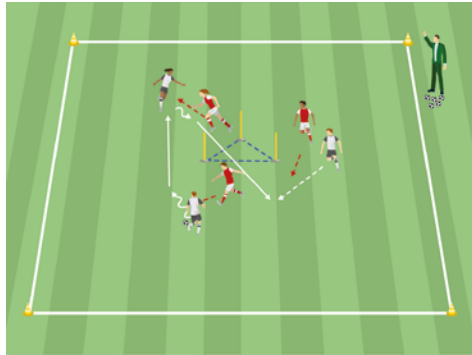
Varianten:





- Nur 2 Spieler in den Zonen
- Mit Minitore (nach Balleroberung in der Mitte - Spiel auf 4 Minitore)
- In der Mittelzone einen zusätzlicher Anspieler positionieren
- Zeit- oder Passlimit in einer Zone einbauen

Coachingtipps:

- Auf die Qualität der Zuspiele achten
- Lücke erkennen
- Sich aus dem Deckungsschatten lösen (Angreifer) bzw. Deckungsschatten zum Vorteil nützen (Verteidiger)
- Dreiecksbildung (Verteidiger)

3 VS. 3 AUF EIN DREIECKSTOR



-  Feldgröße:
25 x 20 Meter
(je nach Leistungsstärke anpassen)
-  Material:
4 Hütchen, 3 Stangen, Bälle
-  Anzahl Spieler:
6
-  Dauer:
15 - 20 Minuten

Ablauf:

2 Mannschaften spielen gegeneinander auf ein mit Hütchen oder Stangen gebildetes Dreieckstor (2 bis 3 Meter) in der Spielfeldmitte. Tore zählen, wenn ein Zuspiel durch eines der 3 Torlinien gespielt wird und von einem Mitspieler danach unter Kontrolle gebracht wird. Jedes Team kann auf jede Seite des Dreiecks angreifen. Nach einem Torerfolg muss auf eines der anderen beiden Tore gespielt werden. Bei Ballverlust und Angriff der anderen Mannschaft sind alle 3 Tore wieder offen! Beide Mannschaften dürfen sich nicht innerhalb des Dreieckstors bewegen!

Welches Team erzielt mehr Tore?

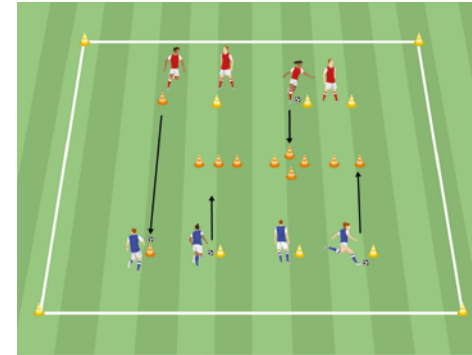
Varianten:





- Dreieckstor in Zone platzieren, die von keinem Spieler betreten werden darf (einfacher Tore zu erzielen)
- Mit Überzahl (3 vs. 2, 4 vs. 3) oder Joker
- Durch ein Dreieckstor dribbeln (Schwerpunkt = Dribbling)

Coachingtipps:

- Freies Spielen
- Sich freilaufen und anbieten
- Dreiecksbildung

KEGEL TREFFEN



-  Feldgröße:
ca. 15 x 10 Meter
-  Material:
8 Kegel
-  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?
Wer trifft alle Kegel in der Mitte?

Varianten:

- Kegel in der Mitte aufstellen (Anzahl und Abstand variieren)
- Nur rechter Fuß (Innenseite, Außenseite, Vollspann)
- Nur linker Fuß (s.o.)
- Verschiedene Bälle
- Mannschaft - Welche Mannschaft hat zuerst alle Kegel getroffen
- Wer schafft es zwischen die Kegel durchzuschießen ohne den Kegel umzuwerfen?

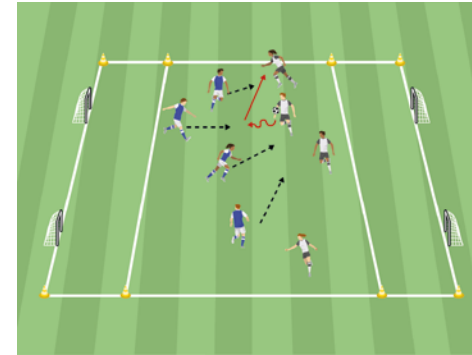
Coachingtipps:

- Saubere Ausführung
- Blick nach vorne
- Beidfüßig


TRAINING 2


5ER FUSSBALL


RUGBY



 Feldgröße:
25 x 20 Meter
(je nach Leistungsstärke)

 Material:
8 Hütchen, Bälle, bei Bedarf (4
Tore)

 Anzahl Spieler:
8 (variabel)

 Dauer:
15 Minuten

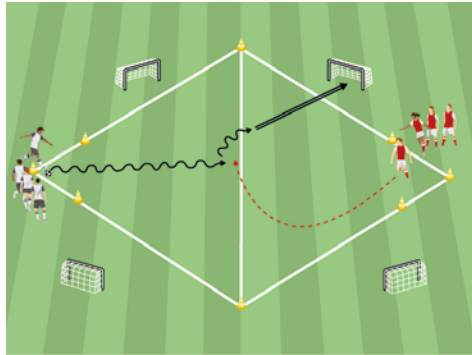
Ablauf:

Die Teams versuchen den Ball in die Endzone zu bringen (5 Meter). Es sind nur Quer- oder Rückpässe erlaubt. Wenn die gegnerische Mannschaft den Spieler berührt, muss der Ball sofort auf den Boden gelegt werden. Das Spiel geht sofort weiter in die andere Richtung (Gegner muss sofort 3 Schrittlänge Abstand halten). Die verteidigende Mannschaft darf sich nicht in der Endzone aufhalten! Welches Team erzielt mehr Punkte?

Coachingtipps:

- Verbesserung des 1 vs. 1 durch Körpertäuschungen bzw. Richtungswechsel
- Im richtigen Moment abspielen
- Risiko und Mut einfordern

1 VS. 1 - GEGNER ÜBERWINDEN



Feldgröße:
10 x 10 Meter (Raute - je nach
Leistungsstärke ändern)



Material:
8 Hütchen, 4 Minitore (außer-
halb des Feldes - Abstand zum
Feld je nach Leistungsstärke
variieren), Bälle



Anzahl Spieler:
max. 8



Dauer:
15 Minuten

Ablauf:

Spieler mit Ball spielt innerhalb seines Dreiecks einen Pass zum Gegenspieler gegenüber (innerhalb des Dreiecks annehmen und anschließend den freien Raum dribbeln) und läuft dann mit Tempo dem Gegenspieler entgegen. Der angreifende Spieler mit Ball versucht so schnell wie möglich ein Tor innerhalb des Feldes zu erzielen. Bei Balleroberung Konter auf die gegenüberliegenden Minitore. Tore dürfen erst ab der Mittellinie erzielt werden.

Welcher Spieler oder welches Team erzielt mehr Tore?

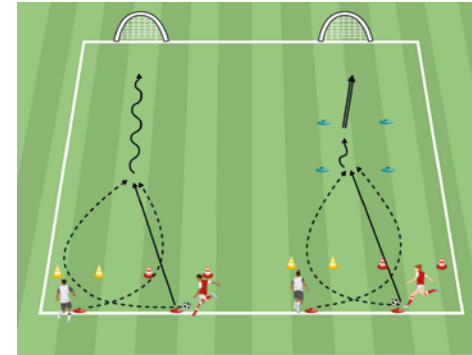
Varianten:

- Ball außerhalb des Dreiecks annehmen bzw. mitnehmen
- Spieler mit Ball dribbelt mit Tempo an und versucht auf eines der beiden Tore abzuschließen (Tore dürfen erst ab der Mittellinie erzielt werden)
- Bei Balleroberung und Torerfolg zählt das Tor doppelt
- Mit Farben Minitore vorgeben auf welches abgeschlossen werden darf
- 2 vs. 1

Coachingtipps:

- Sauberes Zuspiel
- Mit vollem Tempo
- Variantenreiches 1 vs. 1

1 VS. 1 NACH ZUSPIEL DURCH HÜTCHENTOR



Feldgröße:
20 x 20 Meter



Material:
8 Hütchen, 8 Teller, Tore, Bälle



Anzahl Spieler:
Maximal 8



Dauer:
10 - 15 Minuten

Ablauf:

Spieler Rot spielt einen Pass durch seine eigenen vor ihm liegenden Hütchen. Spieler Rot und Spieler Gelb laufen mit vollem Tempo los. Wer zuerst am Ball kommt muss so schnell wie das Tor erzielen, der andere Spieler versucht das zu verhindern und selbst ein Tor zu erzielen.

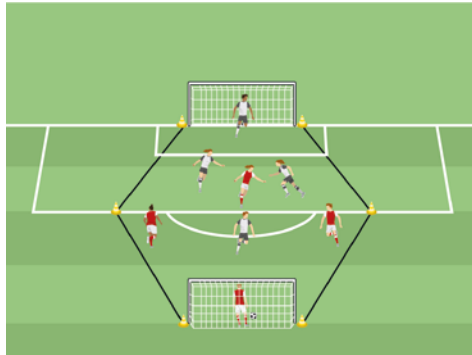
Varianten:

- Der Spieler der das Zuspiel durchführt muss warten bis der 2. Spieler an ihm vorbei ist.
- Minitor auf anderer Seite zwischen Spielern platzieren (1 vs. 1 im Rücken)

Coachingtipps:

- Genaues Zuspiel
- Handlungsschnelligkeit und -effizienz
- Ball in Spielrichtung mitnehmen

4 VS. 4 - SPIELFELD - DIAMANT



Feldgröße:
32 x 20 Meter
(Diamant siehe Bild)



Material:
6 Hütchen, 2 Tore, Bälle



Anzahl Spieler:
8



Dauer:
20 - 25 Minuten (pro Durchgang
maximal 5 Minuten)

Ablauf:

4 vs. 4 auf zwei zentrale Tore. Welches Team erzielt mehr Tore?

Ziel dieser Trainingsform: Diese Trainingsform bewirkt durch ihre Feldform implizit das Spiel durch das Zentrum. Durch die Form des Feldes wird zwangsläufig mehr nach vorne gespielt, weil sich in der Breite kaum Räume vorfinden.

Varianten:

- Nach jedem Aus oder Torerfolg bekommen die Spieler vom Trainer einen Ball zugespielt
- Tore dürfen nur direkt erzielt werden
- Mit Minutoren (Anzahl variieren)

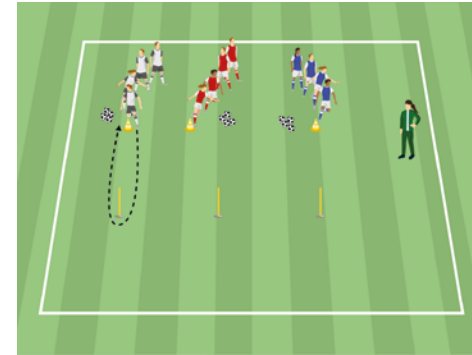
Coachingtipps:

- Schnelle Orientierung und Spiel nach vorne
- Kürzester Weg zum Tor finden (Dribbling) oder beim Thema Zuspiel (schnellstmögliches Zuspiel nach vorne)
- 1 vs. 1 suchen
- Dreiecksbildung, Rautebildung (inkl. Tormann)

TRAINING 3

5ER FUSSBALL

WENDESTAFFEL



Feldgröße:
7 x 10 Meter



Material:
3 Stangen, 3 Hütchen, Bälle



Anzahl Spieler:
4 pro Mannschaft



Dauer:
10 - 15 Minuten

Ablauf:

Jede Gruppe vor einem Starthütchen vor der Stange. Auf ein Signal starten die Ersten im Slalom um eine Stange, laufen zur Gruppe zurück und schlagen dort einen Mitspieler ab. Jedes Kind läuft 3x. Welche Mannschaft ist der Sieger?

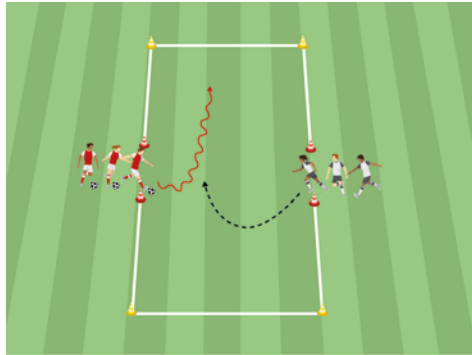
Varianten:

- 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 (Bauch, Rücken)
- Mit Ball am Fuß

Coachingtipps:

- Höchstes Tempo einfordern
- Wettbewerb ansprechen, Spannung erzeugen
- Fairness bei Übergabe/Wechsel

1 VS. 1 - SEITLICHE DRIBBELTORE



-  Feldgröße:
20 x 10 Meter
-  Material:
8 Hütchen, Bälle
-  Anzahl Spieler:
6
-  Dauer:
10 - 20 Minuten

Ablauf:

Rot dribbelt in das Feld und versucht über eines der beiden seitlichen Linientore zu dribbeln. Weiß versucht den Ball zu erobern und auf die gegenüberliegende Linie oder durch das gegnerische Hütchen zu dribbeln. Nach jedem Durchgang werden die Aufgaben getauscht. Welches Team erzielt mehr Treffer?

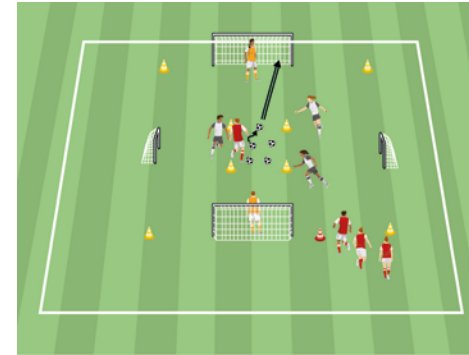
Varianten:

- Bei Überdribbeln der seitlichen Linientore 1 Punkt und beim Hütchentor des Gegners 2 Punkte
- Bei Balleroberung und erfolgreichem Dribbling über die seitlichen Linien bzw. Dribbling durch das Hütchentor des Gegners, erhält der Verteidiger die doppelte bzw. 4-fache Punktezahl
- Mit Miniretoren

Coachingtipps:

- Einbau von Körpertäuschungen
- Einbau von Finten und Tricks
- Einfordern von aktivem 1 vs. 1

MESSI - TORSCHUSS AUF 4 TORE



-  Feldgröße:
25 x 20 Meter
-  Material:
9 Hütchen, 4 Tore, Bälle
-  Anzahl Spieler:
9
-  Dauer:
15 - 20 Minuten

Ablauf:

Spieler Rot steht im Quadrat legt sich den Ball vor und schießt innerhalb des Quadrates. Anschließend nimmt er einen Ball und versucht auf 1 der 4 Tore zu dribbeln und so schnell wie möglich abzuschließen. Die 3 Verteidiger versuchen dies zu verhindern!

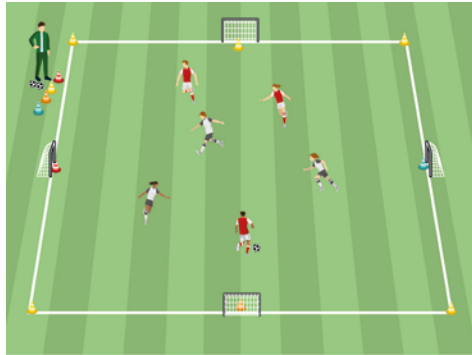
Varianten:

- Sprint vom Startpunkt rotes Hütchen - Ball nehmen und auf eines der 4 Tore spielen
- Trainer gibt das Tor vor (mit Farben oder Nummern)
- Bei Balleroberung auf eines der großen Tore
- Tormann immer durchtauschen

Coachingtipps:

- Schnellstmöglicher Torabschluss
- Mit Tempo dribbeln
- Blick vom Ball lösen, Lücken erkennen
- Flach - langes Eck

3 VS. 3 AUF 4 TORE - GAMING SESSION



Feldgröße:
20 x 20 Meter



Material:
12 Hütchen, 4 Minitore, Bälle



Anzahl Spieler:
6



Dauer:
20 Minuten

Ablauf:

3 vs. 3 auf 4 Tore. Jedes Tor ist mit einem andersfärbigen Hütchen versehen. Zu Beginn werden je 2 Tore pro Team festgelegt, diese können dann jederzeit während des Spiels durch Zuruf des Trainers wechseln (z.B. „Team Rot, grün und gelb“). Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Varianten:

- Gegenteilige Farben verwenden (rot heißt blau, gelb heißt grün, etc.)
- Nummern anstatt Farben angeben (grün = 1, etc.)
- Mit Joker spielen (2 vs. 2 + 1)

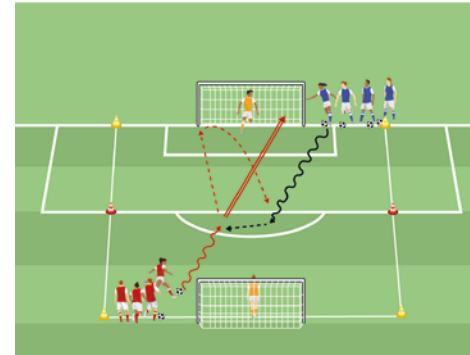
Coachingtipps:





- 1 vs. 1 einfordern
- Freien Spieler finden
- Freies Tor erkennen
- Dreiecksbildung

TRAINING 4

5ER FUSSBALL

1 VS. 1 + TORABSCHLUSS



-  Feldgröße:
25 x 20 Meter (je nach
Leistungsniveau anpassen)
-  Material:
6 Hütchen, 2 Tore, Bälle
-  Anzahl Spieler:
mindestens 6
-  Dauer:
4 - 5 Minuten pro Wettbewerb
bzw. Durchgang

Ablauf:

Spieler 1 dribbelt los und schießt vor der Torschusslinie auf das Tor gegenüber ab. Direkt nach dem Torschuss, das ist das Signal für Spieler 2, sofort los zu dribbeln und so schnell wie möglich auf das Tor gegenüber abzuschließen. Spieler 1 wird nach seinem Torschuss sofort zum Verteidiger und versucht dies zu verhindern.

Somit beginnt ein Endlos – Rundlauf:

Nach dem Torabschluss wird Spieler 2 zum Verteidiger und versucht Spieler 3 am Schuss zu hindern. Achtung: Erobert z.B. Spieler 1 den Ball von Spieler 2 und erzielt anschließend einen Treffer wird die Reihenfolge beibehalten, also Spieler 3 als Angreifer und Spieler 2 als Verteidiger.

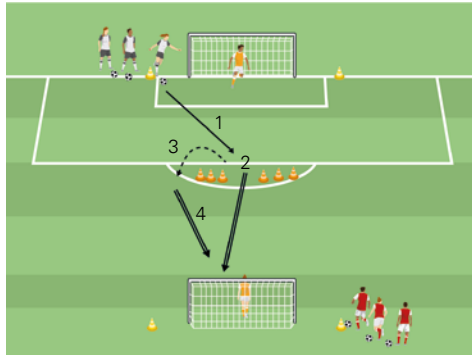
Varianten:

- Wettbewerb
- Torschusslinie variieren, je nachdem ob freier Torschuss oder 1 vs. 1 gewünscht ist
- Spieler der andribbelt bekommt von einem Gegenspieler Druck von hinten oder seitlich neben dem Tor (auf der anderen Seite des Tores)

Coachingtipps:

- Größere Gruppen bilden um Pausen zu gewährleisten
- Abwägen ob 1 vs. 1 oder Schuss sinnvoller

2FACH TORSCHUSS



Feldgröße:
25 x 20 Meter



Material:
6 Kegel, 4 Hütchen, Bälle, 2 Tore



Anzahl Spieler:
8



Dauer:
15 - 20 Minuten

Ablauf:

Jeweils diagonal 3 Spieler aufstellen mit Ball. Der erste Spieler legt sich einmal 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 abschließen. Danach führt es die gegenüberliegende Gruppe aus - immer abwechselnd.

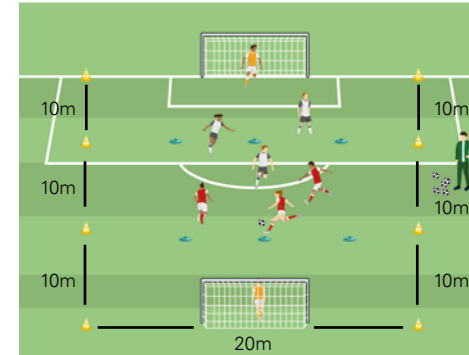
Varianten:

- Wettkampf Rot gegen Weiß
- Mit Finte beim Torschuss
- Kegel weiter auseinanderstellen (Winkel wird dadurch verändert)

Coachingtipps:

- Gezielter Torschuss
- Beidseitigkeit
- Auf die Ausführung der Schusstechnik achten

3 VS. 3 AUF 2 TORE



Feldgröße:
25 - 30 x 15 - 20 Meter



Material:
8 Hütchen, 6 Teller, 2 Tore, Bälle



Anzahl Spieler:
8



Dauer:
20 - 25 Minuten

Ablauf:

Freies Spiel 3 vs. 3. Tore können von der Mittelzone und der Torschusszone erzielt werden. Tore aus der Mittelzone zählen doppelt.

Varianten:

- Tore in Schusszone doppelt zählen
- In Schusszone nur direkt

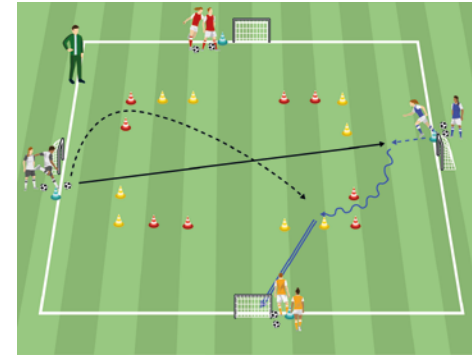
Coachingtipps:





- Abwägen aus welcher Zone Schuss am erfolgversprechendsten ist
- Auf die Ausführung der Schusstechnik achten
- Beidfüßig

TRAINING 5

5ER FUSSBALL

1 VS. 1 - REAKTIONSWETTKAMPF AUF 4 TORE



-  Feldgröße:
20 x 20 Meter
(je nach Leistungsniveau)
-  Material:
20 Hütchen, 4 Minitore, Bälle
-  Anzahl Spieler:
8
-  Dauer:
15 - 20 Minuten

Ablauf:

Der Trainer ruft zwei Farben auf. Die erstgenannte Farbe (Weiß) ist das Zeichen für den Start des Spiels. Der Spieler in Weiß spielt einen gezielten Pass zur zweitgenannten Farbe (Spieler in Blau). Der Passgeber sprintet nach dem Zuspiel sofort durch eines der beiden nächstgelegenen Hütchentore und versucht den Ball zu erobern, um anschließend auf eines der 4 Tore zu kontern. Der Passempfänger muss anschließend durch das vorgegebene Hütchentor des Passgebers (rotes Hütchentor - siehe Bild) dribbeln und versuchen auf eines der 4 Minitore abzuschließen. Bei einem Torerfolg oder Ball im Aus ruft der Trainer die nächsten 2 Farben (Mannschaften) auf.

Welches Team erzielt die meisten Treffer?

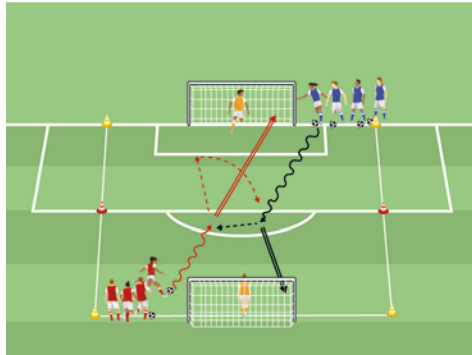
Varianten:

- Tore zählen doppelt, wenn der Verteidiger den Ball erobert und einen Treffer erzielt
- Alle 4 Mannschaften gleichzeitig spielen lassen (Weiß! Blau! - Rot! Grün!)
- Optisches Signal mit Hütchen, Leibchen
- Torabschluss muss vor dem Hütchentor erfolgen (siehe Bild)


Coachingtipps:


- Saubere Ballmitnahme
- Laufweg des Gegners beobachten
- Abwägen Dribbling oder 1 vs. 1
- Taktisches Verhalten - im Passweg verteidigen, Deckungsschatten zum Tor aufbauen


1 VS. 1 + TORABSCHLUSS



 Feldgröße:
25 x 20 Meter
(je nach Leistungsniveau)

 Material:
6 Hütchen, 2 Tore, Bälle

 Anzahl Spieler:
mindestens 6

 Dauer:
4 - 5 Minuten pro Wettbewerb
bzw. Durchgang

Ablauf:

Spieler 1 dribbelt los und schießt vor der Torschusslinie auf das Tor gegenüber ab. Direkt nach dem Torschuss sprintet er zur Linie am 5er und versucht Spieler 2 unter Druck zu setzen und den Ball abzunehmen. Der Torschuss von Spieler 1 ist das Signal für Spieler 2, sofort los zu dribbeln und so schnell wie möglich auf das Tor gegenüber abzuschließen. Spieler 1 versucht dies zu verhindern. Somit beginnt ein Endlos – Rundlauf.

Achtung: Erobert z.B. Spieler 1 den Ball von Spieler 2 und erzielt anschließend einen Treffer wird die Reihenfolge beibehalten, also Spieler 3 als Angreifer und Spieler 2 als Verteidiger.

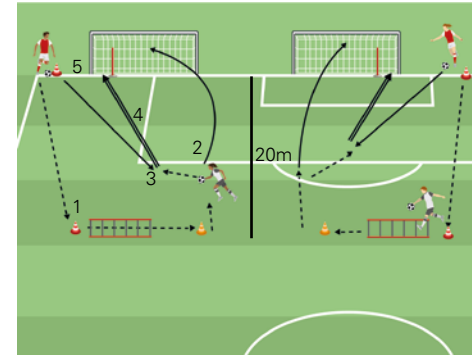
Varianten:


- Wettbewerb
- Torschusslinie variieren
- Spieler der andribbelt bekommt von einem Gegenspieler Druck von hinten oder seitlich neben dem Tor (auf der anderen Seite des Tores)


Coachingtipps:


- Größere Gruppen bilden um Pausen zu gewährleisten
- Abwägen ob 1 vs. 1 oder Schuss sinnvoller ist


KOORDINATION - 2FACH TORSCHUSS



 Feldgröße:
ca. 25 x 20 Meter

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

 Anzahl Spieler:
maximal 4 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 legt er sich den Ball mit der Hand vor und schießt aufs Tor. Danach bekommt der Spieler einen zweiten Ball von einem Mitspieler neben dem Tor zugespielt. Schnellstmöglich das Tor erzielen (max. 3 Kontakte)

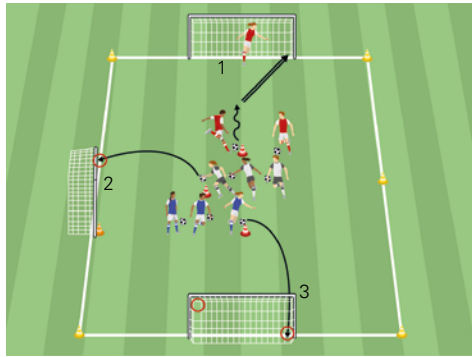
Varianten:


- Kombination von verschiedenen Laufvarianten


Coachingtipps:


- Gezielter Torschuss
- Auf Torschusstechnik achten
- Sauberer 1.Kontakt


3FACH TORSCHUSS (VERSCHIEDENE AUSFÜHRUNGEN)



 Feldgröße:
25 x 20 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)

 Material:
8 Hütchen, 3 Kindertore,
1 Kegel, 3 Reifen, Bälle

 Anzahl Spieler:
Maximal 12

 Dauer:
15 Minuten

Ablauf:

In 2 Kindertoren mit Klebeband Gymnastikreifen an Stange und Latte in unterschiedlichen Höhen befestigen und einen Kegel im Toreck positionieren. Die Spieler in der Feldmitte positionieren. Je 3 Spieler starten dabei an jeweils einem Tor in den Rundlauf.

Tor 1 - Kurz andribbeln und aus ca. 10 bis 12 Metern auf das Tor mit Torwart abschließen. Der Torwart nimmt den Ball und stellt sich beim Startpunkt an. Der Schütze wechselt in das Tor.

Tor 2 - Mit dem Ball in der Hand loslaufen und aus ca. 6 bis 8 Metern volley auf einen Reifen zielen.

Tor 3 - Ablauf wie an Tor 1, nur jetzt per Dropkick schießen. Abstand je nach Leistungsstärke variieren.

Varianten:

- Beidfüßig (links/rechts)
- Aus dem Stand auf die Reifen abschließen
- Verschiedene Ziele aufbauen (Hütchen, Kegel, Stangen, Minitore, etc.)
- Abstände variieren
- Ziele verstellen (Kegel z.B. verschieben)

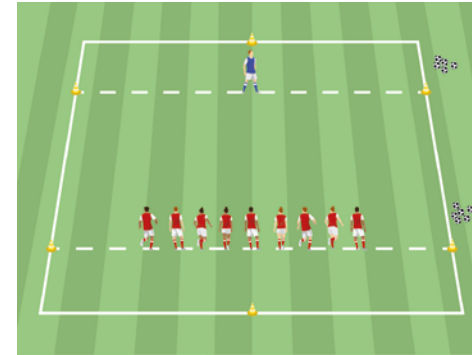
Coachingtipps:


- Auf die technische Ausführung achten (Körperhaltung)
- Wo steht der Tormann?
- Genaues Zielen - Blick vom Ball lösen - Ziel anvisieren
- Auf verschiedene Bewegungsabläufe achten


TRAINING 6

5ER FUSSBALL


WER HAT ANGST VORM FREMDEN MANN?



 Feldgröße:
20 x 20 Meter
(je nach Spieleranzahl)

 Material:
6 Hütchen, Bälle

 Anzahl Spieler:
Maximal 15

 Dauer:
15 Minuten

Ablauf:

Alle Spieler bis auf den Fänger postieren sich auf der Grundlinie. Der Fänger steht auf der Grundlinie der anderen Seite und beginnt das bekannte Frage-Antwort Spiel mit dem Spruch:

„Wer hat Angst vorm fremden Mann?“

„Niemand!“

„Wenn er aber kommt?“

„Dann laufen wir davon“

Daraufhin versuchen die Spieler auf die andere Seite kommen ohne vom Fänger berührt zu werden. Alle Spieler die vom Fänger berührt werden, sind in der nächsten Runde ebenso Fänger. Das Spiel endet, wenn der letzte Spieler gefangen wird.

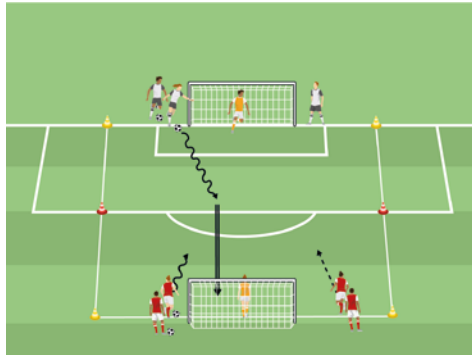
Varianten:

- Fänger darf nur nach vorne laufen
- Mit zwei Fänger starten
- Verschiedene Fortbewegungsarten (auf alle Vieren, auf einem Bein, springen, usw.)
- Mit Ball spielen

Coachingtipps:

- Positionen der Fänger beachten
- Körperintentionen

1 VS. 0 BIS 4 VS. 3 + 2 TORMÄNNER AUF 2 TORE



-  Feldgröße:
30 x 25 Meter
-  Material:
2 Tore, 6 Hütchen
-  Anzahl Spieler:
9
-  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 hat wird er zum Verteidiger. Nach dem Torschuss dribbelt die gegnerische Mannschaft (rot) zu Zweit auf das gegenüberliegende Tor und versucht so schnell wie möglich ein Tor zu erzielen. Der Verteidiger versucht dies zu verhindern und muss bei Balleroberung ebenfalls auf das Tor abschließen. Nach dem Torschuss (oder Ball im aus) dribbelt die weiße Mannschaft wieder mit 2 Spielern ein. Somit entsteht ein 3 vs. 2 + Torhüter. Das Spiel wird solange gespielt bis keine Spieler mehr vorhanden sind! (4 vs. 3 + 2 Torhüter)

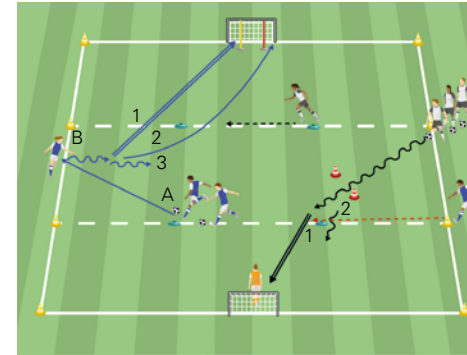
Varianten:





- Ohne Tormann
- Verschiedene Tore
- Am Ende im 4 vs. 3 Spiel laufen lassen

Coachingtipps:

- Schneller Abschluss
- Überzahl ausnützen
- Andribbeln, Verteidiger binden

1 VS. 1 TORSCHUSS ODER FINTE



-  Feldgröße:
30 x 20 Meter (2 Schusslinien)
-  Material:
10 Hütchen, 2 Stangen, 2 Tore, Bälle
-  Anzahl Spieler:
8
-  Dauer:
15 - 20 Minuten

Ablauf:

Spieler A in Blau spielt einen flachen Pass zu Spieler B. Spieler B nimmt den Ball außerhalb der Schusslinie an und mit und schießt in die kurze (Option 1) oder lange (Option 2) Torecke (je 1 Punkt). Mit dem Zuspiel wird ein Verteidiger von Weiß aktiv, der sich aber nur auf der Schusslinie bewegen darf und den Torschuss verhindern soll. Entscheidung des Spielers ist entweder ein schneller Torabschluss (freies Schussfeld) oder eine Finte bzw. Mitnahme nach außen (Option 3) und anschließender Torschuss. Einen Wettbewerb durchführen. Welches Team erzielt mehr Treffer? Nach 3 Durchgängen die Verteidiger und die Seiten wechseln.

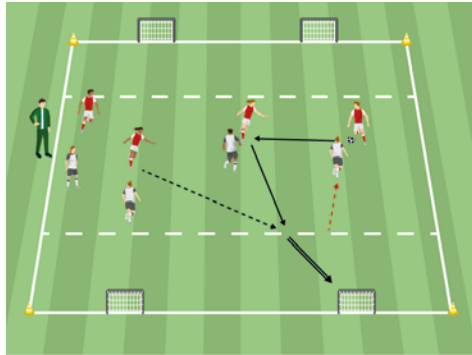
Varianten:

- Weißer Spieler - diagonales Andribbeln in Richtung Tor, Abschluss mit rechts oder Finte nach Innen (Abschluss mit links)
- Am Anfang ohne Verteidiger üben
- Ohne Leibchen spielen (Wahrnehmung schulen)

Coachingtipps:

- Auf die Schusstechnik achten
- Zielstrebig Abschluss
- Wo steht der Tormann - Blick vom Ball lösen

4 VS. 4 AUF 4 MINITORE



Feldgröße:
24 x 30 Meter



Material:
8 Hütchen, 4 Minitore, 2 Stangen für Mittellinie, Bälle



Anzahl Spieler:
8, 12 mit 3 Teams



Dauer:
20 -25 Minuten, mehrere Durchgänge mit ca. 5 Minuten Spielzeit

Ablauf:

Freies Spiel im 4 vs. 4. Tore nur in Schusszone erlaubt

Varianten:

- Tore ab Mittellinie
- 3 vs. 3
- 1 Spieler pro Team als Wandspieler zwischen zwei gegnerischen Toren

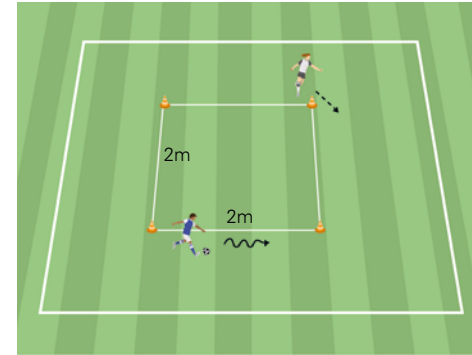
Coachingtips:


- Positionen in Tiefe und Breite besetzen
- 1 vs. 1 einfordern
- freie Mitspieler erkennen


TRAINING 7


5ER FUSSBALL


1 VS. 1 - VERFOLGUNG IM VIERECK



 Feldgröße:
2 x 2 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)

 Material:
4 Hütchen, Bälle

 Anzahl Spieler:
2

 Dauer:
10 Minuten

Ablauf:

Mehrere Felder nutzen. Der Spieler mit Ball versucht außerhalb des Vierecks den Ball vom Gegner fern zu halten. Der Verteidiger versucht so schnell wie möglich den Ballführenden zu fangen. Er darf sich dabei nur außerhalb des Vierecks bewegen!

Wie oft schafft es der Verteidiger in 1 Minute den Ballführenden zu fangen? Nachdem er gefangen wurde, muss wieder mindestens der Abstand einer Seitenlänge hergestellt werden.

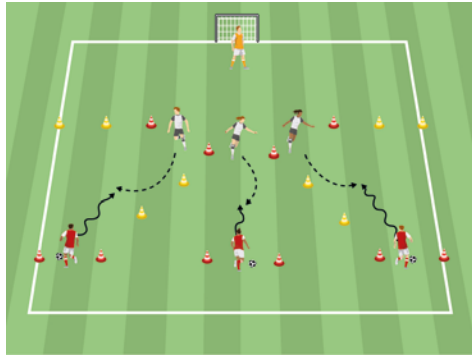
Varianten:

- Der Fänger führt ebenfalls einen Ball
- Ball vom Gegner wegnehmen - Wechsel - Verteidiger wird zum Ballführenden
- Ohne Ball durchführen, Verteidiger erlauben durch das Feld zu laufen

Coachingtipps:

- Angreifer:
 - o Körpertäuschungen einbauen
 - o Ball eng führen
 - o Blick immer wieder vom Ball lösen - wo ist der Verteidiger
- Verteidiger:
 - o hohes Tempo
 - o Stürmer auf eine Seite einladen

1 VS. 1 + 1 VS. TORMANN



Feldgröße:
20 x 20 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)



Material:
18 Hütchen, 1 Kindertor, Bälle



Anzahl Spieler:
maximal 9 (6 Angreifer und 3 Verteidiger)



Dauer:
15 bis 20 Minuten

Ablauf:

Der erste Angreifer startet mit Ball am Fuß ins Feld und versucht durch das rote Hütchentor zu dribbeln und anschließend auf das Tor zu schießen. Der Verteidiger steht am inneren roten Hütchen und versucht den Durchbruch vom Angreifer zu verhindern. Wenn der Verteidiger den Ball erobert, darf er auf die Hütchentore (3 bis 4 Meter) kontern. Nächster Angreifer startet in der Mitte und führt denselben Ablauf aus. Zum Schluss kommt der linke Flügelläufer an die Reihe. Nach dem 1. Durchgang wird wieder von rechts begonnen. Nach 3 Durchgängen wird mit dem Verteidiger und Torhüter gewechselt. Welcher Spieler kommt durch das Hütchentor am Verteidiger vorbei (1 Punkt) und erzielt ein Tor (2 Punkte)? Wenn der Verteidiger ein Tor erzielt bekommt er 2 Punkte!

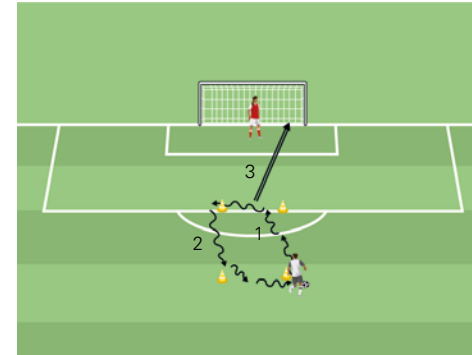
Varianten:

- 2 vs. 1
- Teamwettbewerb (3er Teams)
- Bei Balleroberung durch den Torhüter - schneller Konter mit dem Verteidiger
- Auf Miniore

Coachingtipps:

- Einbau von Finten und Tricks - Tempowechsel nach der Finte
- Entschlossen und mutig zum Tor (1 vs. 1)
- Verteidiger: direkten Weg zum Tor schließen

ÜBERSTEIGER MIT TORSCHUSS



Feldgröße:
25 x 10 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)



Material:
4 Hütchen, 1 Kindertor, Bälle



Anzahl Spieler:
maximal 5



Dauer:
10 bis 15 Minuten

Ablauf:

Der Spieler dribbelt mit dem rechten Fuß auf das Hütchen zu (Außenseite). Wenn der Spieler etwa anderthalb Meter bis 2 Meter vor dem Hütchen 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. Anschließend startet er vom dritten Hütchen und führt dasselbe nochmals mit dem rechten Fuß Richtung viertes Hütchen aus. Zurück zum Startpunkt wiederholt er noch einmal den Übersteiger (von Hütchen eins zu Hütchen zwei), schießt jetzt aber dabei mit dem linken Fuß auf das Tor ab (3 x Übersteiger in Summe). Nach 3 Durchgängen (9 Übersteiger) wird mit dem Torhüter gewechselt.

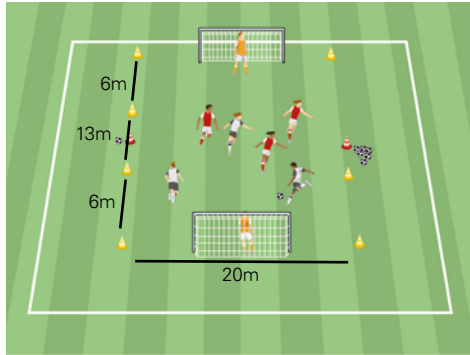
Varianten:





- Mit beiden Füßen üben (links/rechts)
- Wettkampf

Coachingtipps:

- Saubere Ausführung
- Ca. 2 Meter bis 1,5 Meter vor dem Gegner die Finte ausführen

3 VS. 3 + TORMANN AUF 2 TORE



-  Feldgröße:
25 x 20 Meter
-  Material:
2 Tore, 10 Hütchen, Bälle
-  Anzahl Spieler:
4 pro Mannschaft
-  Dauer:
15 bis 20 Minuten

Ablauf:

Freies Spiel ohne Ecken und Einwürfe. Der Trainer spielt bei einem Ball im Aus den Ball wieder herein. Tore sind nur in der Torschusszone möglich. Nach jedem Durchgang werden die Tormänner gewechselt.

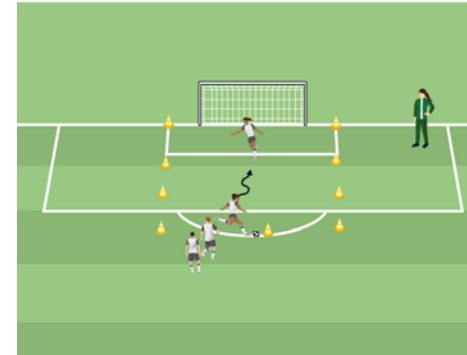
Varianten:

- Beim Herauspielen darf die gegnerische Mannschaft nicht in die Torschusszone (4 Meter)
- Alle müssen über der Mittellinie sein, sonst zählt das Tor nicht
- Verteidigende Mannschaft muss hinter der Mittellinie sein, wenn der Gegner ein Tor erzielt, sonst zählt das Tor doppelt

Coachingtipps:

- Freies Spiel
- Miteinander verteidigen - angreifen

1 VS. 1 - EISHOCKEY SHOOT-OUT



-  Feldgröße:
15 x 10 Meter
-  Material:
9 Hütchen, Tore, Bälle
-  Anzahl Spieler:
Maximal 5
-  Dauer:
10 Minuten

Ablauf:

Jeder Spieler dribbelt vom Hütchen auf das Tor - 1 vs. Tormann und versucht ein Tor zu erzielen. Es darf nicht zurückgedribbelt werden. Der Tormann darf nicht näher als 7 Meter entgegenkommen (außen markieren). Der Tormann wird nach jedem Durchgang gewechselt.

Varianten:

- Der Tormann muss überdribbelt werden
- Zone einführen VOR der geschossen werden muss

Coachingtipps:

- Durchführung mit höchstem Tempo
- Finte nutzen um Tormann zu überspielen
- Früh genug den Haken setzen (1 – 1, 5 Meter vor dem Tormann)

**AUF DIE PLÄTZE,
FUSSBALL,
LOS!!!**



WIRLIEBENLEDER.AT

