

FUSSBALL

Der Rebounder **-KARTOTHEK-**



-50 TRAININGSKARTEN-
FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung von uns unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme.

Die vorliegende Kartothek ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in dieser Kartothek gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen.

Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind. Die Grafiken wurden erstellt mit easy Sports Graphics.

Inhalt

- Übung 01**.....Technik, Passspiel
Übung 02.....Technik, direktes Passspiel
Übung 03.....Technik, Ballannahme
Übung 04.....Ballannahme, direktes Passen
Übung 05.....Technik, direktes Passen
Übung 06.....Techniktraining, Passspiel
Übung 07.....Techniktraining, Torwarttraining
Übung 08.....Torwarttraining
Übung 09.....Flanken, Flankenverwertung
Übung 10.....Koordination, Torschusstraining
Übung 11.....Techniktraining, Koordination
Übung 12.....Techniktraining, finaler Pass
Übung 13.....Koordination, Passspiel
Übung 14.....Passspiel, Torschusstraining
Übung 15.....Techniktraining
Übung 16.....Techniktraining
Übung 17.....Schnelligkeit, Kondition
Übung 18.....Koordination, Torschusstraining
Übung 19.....Koordination, Techniktraining
Übung 20.....Sprungkraft, Konzentration
Übung 21.....Zweikampf, Schnelligkeit
Übung 22.....Techniktraining, Torschusstraining
Übung 23.....Doppelpass, Techniktraining
Übung 24.....Techniktraining, Torschusstraining
Übung 25.....Pass aus der Drehung, Torschusstraining
Übung 26.....Doppelpass, Torschusstraining
Übung 27.....Kopfballtraining
Übung 28.....Torwarttraining
Übung 29.....Torwarttraining, Reaktionstraining
Übung 30.....Torwarttraining, Sprungkraft
Übung 31.....Koordination, Techniktraining
Übung 32.....Schusskraft
Übung 33.....Techniktraining, Passspiel
Übung 34.....Techniktraining, Passspiel
Übung 35.....Kreuzen, Torschusstraining
Übung 36.....Techniktraining, schwacher Fuss
Übung 37.....Techniktraining
Übung 38.....Übersicht, in den freien Raum laufen
Übung 39.....Kopfballtraining
Übung 40.....Techniktraining, Torschusstraining
Übung 41.....direktes Passspiel
Übung 42.....Techniktraining, Reaktionstraining
Übung 43.....Techniktraining, Ballgefühl
Übung 44.....Techniktraining, direktes Passspiel
Übung 45.....direktes Passspiel
Übung 46.....Schnelligkeit, Durchsetzungsvermögen
Übung 47.....Ballgefühl, Techniktraining
Übung 48.....Parcourtraining in Wettkampfform
Übung 49.....Techniktraining, Torschusstraining
Übung 50.....Zielgenauigkeit, Techniktraining

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
01	Fussball Rebounder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technik ▪ Passspiel 	ca. 10 Minuten

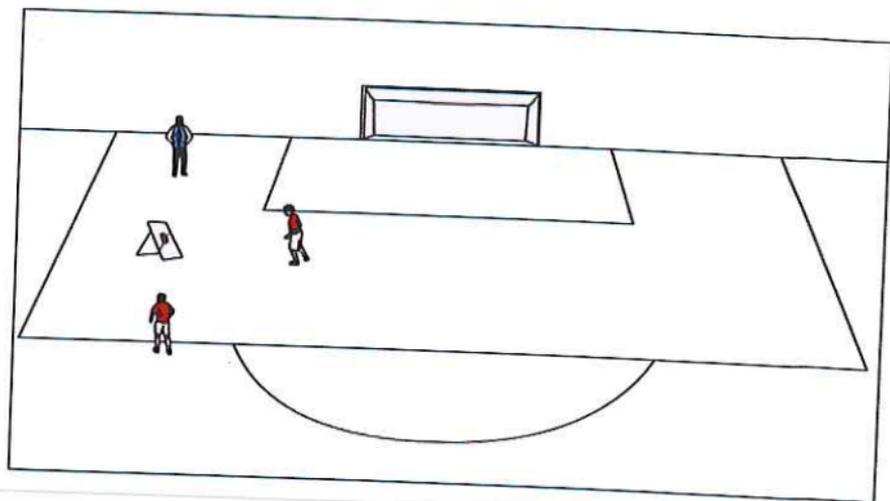
Übungsablauf:

Die Spieler bilden zweier Gruppen. Jede Gruppe bekommt einen Rebounder. Die Spieler stellen sich – wie in der Grafik zu sehen – schräg zu dem Rebounder auf. Man kann auch, wenn nicht genügend Rebounder vorhanden sind, diese Übung als Station mit einbauen. Die Spieler passen sich den Ball per Rebounder zu. Wichtig dafür ist, dass die Spieler den richtigen Winkel treffen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
02	Fussball Rebounder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technik ▪ direktes Passspiel 	ca. 10 Minuten

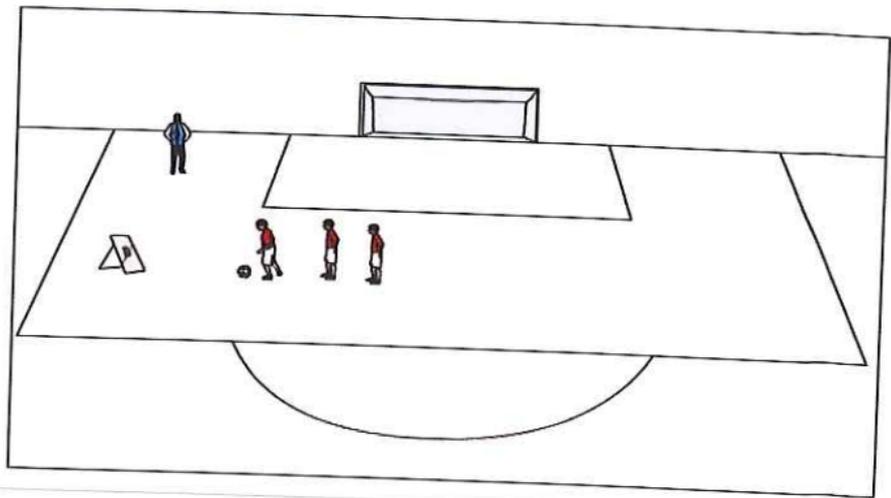
Übungsablauf:

Jeder Spieler stellt sich vor einen Rebounder oder die Mannschaft stellt sich in eine Reihe vor dem Rebounder auf. Jeder Spieler hat einen Ball. Man kann auch, wenn nicht genügend Rebounder vorhanden sind, diese Übung als Station mit einbauen. Die Spieler schießen jetzt so auf den Rebounder, dass der Ball direkt zu Ihnen zurück kommt und die Spieler ohne Annahme den Ball direkt zurück auf den Rebounder spielen können und dann immer so weiter. Wenn man nur einen Rebounder hat, kann man sagen, dass der Spieler 10-mal hin und her spielen soll und dann kommt der Nächste dran. Man sollte dann aber immer noch eine 2. Station haben, da sonst zu langen Pausen entstehen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
03	Fussball Rebounder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technik ▪ Ballannahme 	ca. 10 Minuten

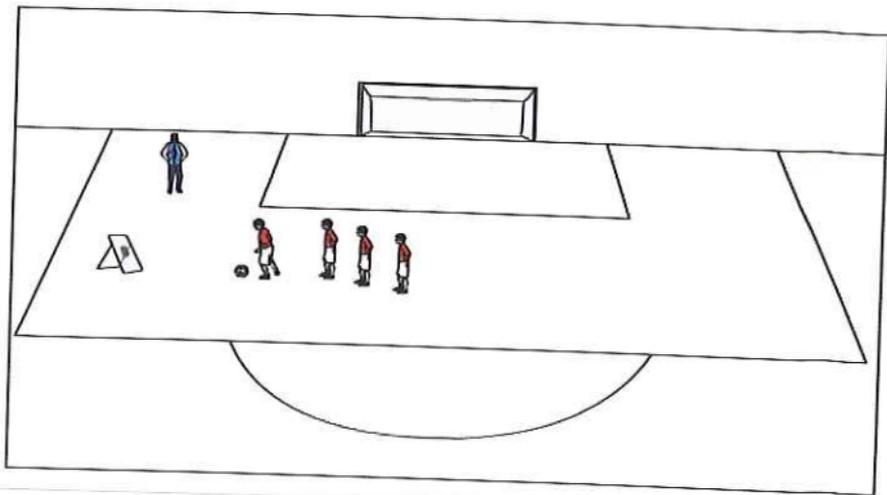
Übungsablauf:

Jeder Spieler stellt sich vor einen Rebounder oder die Mannschaft stellt sich in einer Reihe vor dem Rebounder auf. Jeder Spieler hat einen Ball. Man kann auch, wenn nicht genügend Rebounder vorhanden sind, diese Übung als Station mit einbauen. Die Spieler schießen jetzt so auf den Rebounder, dass der Ball direkt zu Ihnen zurück kommt. Dann nehmen die Spieler den Ball an und passen wieder auf den Rebounder. Dann wird der Ball wieder angenommen u.s.w. Wenn man nur einen Rebounder hat, kann man sagen, dass der Spieler 10-mal hin und her spielen soll und dann kommt der Nächste. Man sollte dann aber immer noch eine 2. Station haben, da sonst zu lange Pause ist.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
04	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ballannahme ▪ direktes Passen 	ca. 10 Minuten

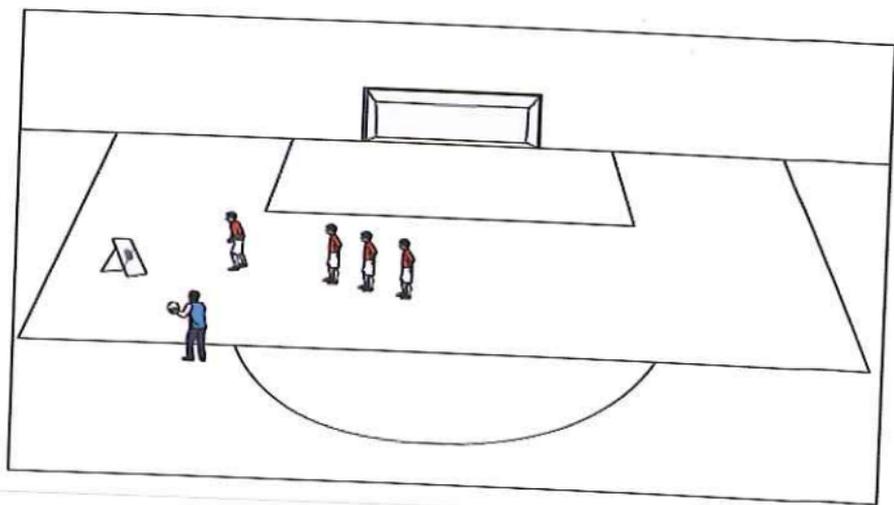
Übungsablauf:

Die Spieler stellen sich in einer Reihe vor den Rebouncer auf. Der Trainer steht mit einem Ball schräg daneben. Man kann auch diese Übung als Station mit einbauen. Der erste Spieler stellt sich vor den Rebouncer. Der Trainer wirft den Ball jetzt auf den Rebouncer und der Spieler muss den Ball mit der Brust annehmen und dann, ohne dass der Ball auf den Boden kommt, direkt zum Trainer zurück passen. Dann kommt der nächste Spieler an die Reihe, man kann diese Übung auch als Station einbauen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
05	Fussball Rebounder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technik ▪ direktes Passen 	ca. 10 Minuten

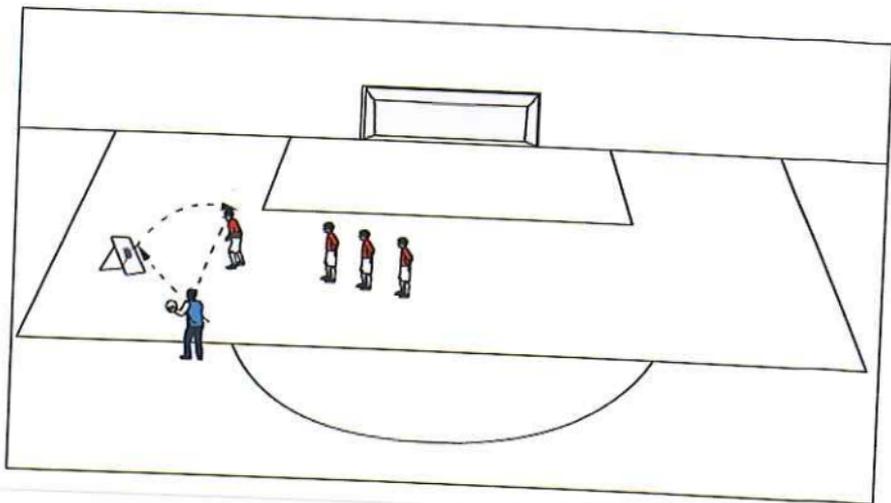
Übungsablauf:

Die Spieler stellen sich in einer Reihe vor den Rebounder. Der Trainer steht mit einem Ball schräg daneben. Man kann auch diese Übung als Station mit einbauen. Der erste Spieler stellt sich vor den Rebounder. Der Trainer wirft den Ball jetzt auf den Rebounder und der Spieler muss den Ball mit dem Kopf zurück zum Trainer köpfen. Dann kommt der nächste Spieler an die Reihe, man kann diese Übung auch als Station einbauen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
06	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Passspiel 	ca. 15 Minuten

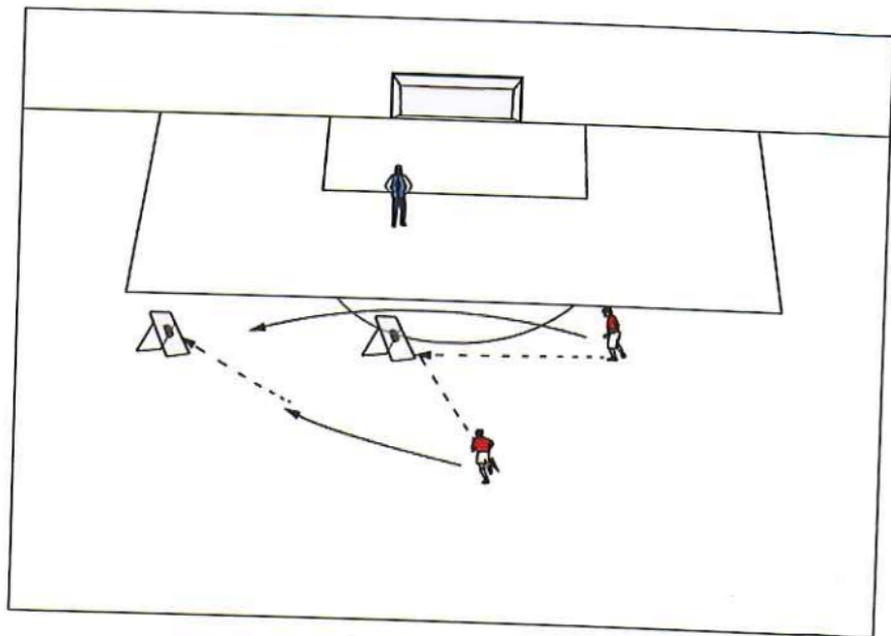
Übungsablauf:

Die Rebouncer werden wie in der Grafik zu sehen, versetzt zueinander aufgestellt. Die Mannschaft bildet zweier Gruppen mit je einem Ball. Der Spieler am vorderen Rebouncer hat zuerst den Ball. Er passt den Ball auf den ersten Rebouncer, sodass der Ball bei seinem Mitspieler ankommt, dieser läuft dann 2 - 3 Schritte mit dem Ball und passt ihn auf den 2. Rebouncer. Der andere Spieler ist ohne Ball weiter gelaufen und muss diesen Ball annehmen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
07	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Torwarttraining 	ca. 15 Minuten

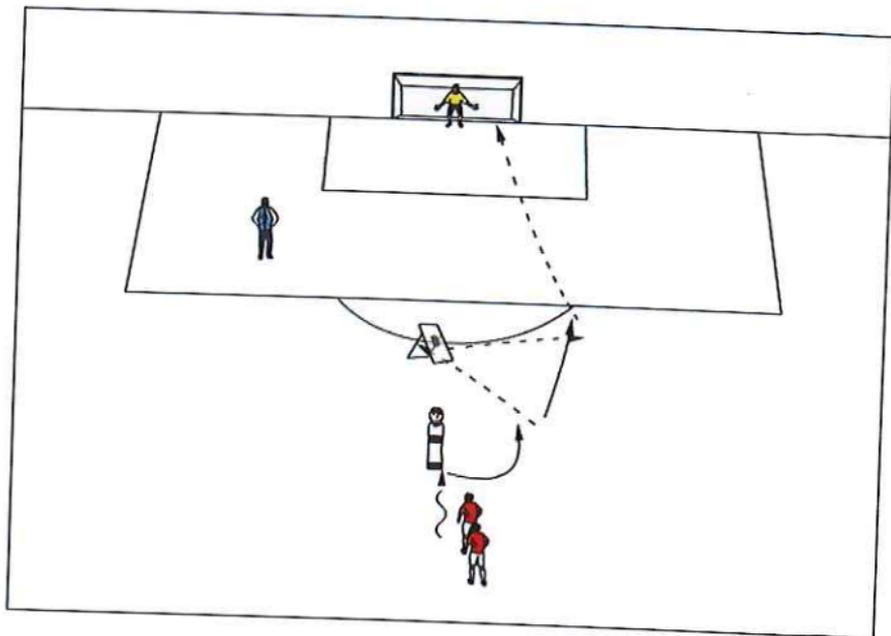
Übungsablauf:

Der Rebouncer wird auf ca. 18 m aufgestellt. Ca. 3 – 4 m davor wird der Air-Body aufgestellt. Die Spieler stellen sich ca. 4 – 5 m vor dem Air-Body in einer Reihe auf. Jeder Spieler hat einen Ball. Der Torwart steht im Tor. Der erste Spieler läuft los, dribbelt mit dem Ball auf den Air-Body zu, macht vor dem Air-Body einen Übersteiger, läuft dann vorbei, passt auf den Rebouncer, nimmt den abprallenden Ball an und schießt auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer, Air-Body

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
08	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> Torwarttraining 	ca. 15 Minuten

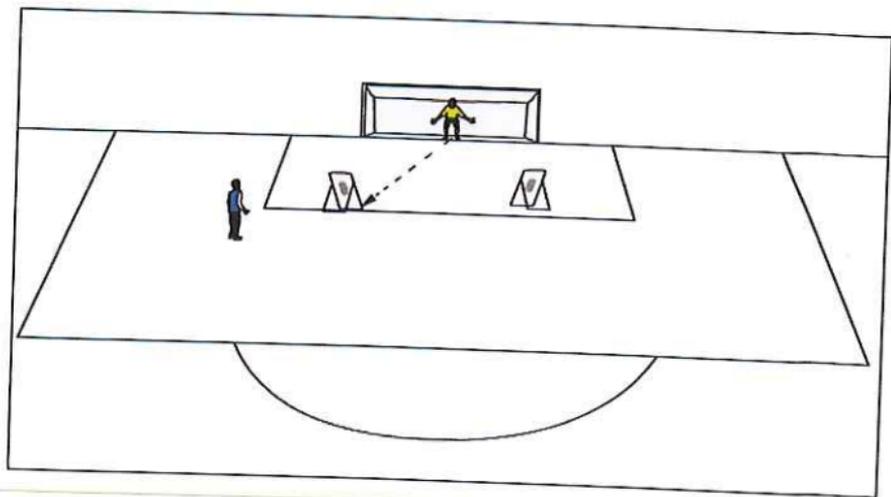
Übungsablauf:

Ein Rebouncer wird links genau auf die 5 m Linie gestellt. Der andere Rebouncer wird auf 7 m aufgestellt. Der Torwart steht im Tor. Der Torwart schießt den Ball jetzt selber auf den Rebouncer und versucht den zurück kommenden Ball zu halten. Immer abwechselnd auf die Rebouncer schießen und die Schüsse immer härter werden lassen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
09	Fussball Rebounder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flanken ▪ Flankenverwertung 	ca. 20 Minuten

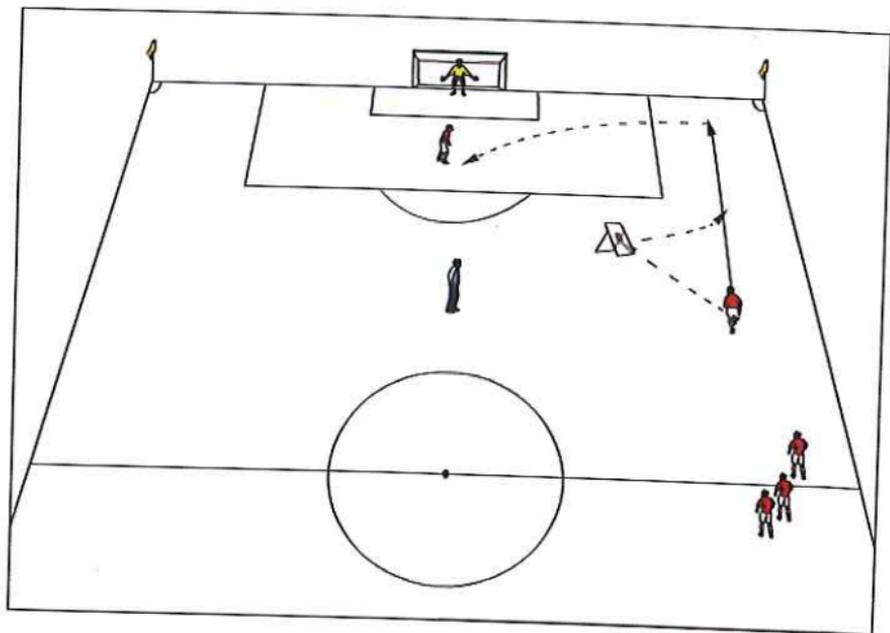
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Ein Anspieler steht im Strafraum. Der Rebounder wird auf ca. 18 – 20 m links oder rechts in der Höhe der Ecke des Strafraumes aufgestellt. Die Spieler stehen mit je einem Ball an der Mittellinie links oder rechts außen, da wo der Rebounder steht. Der erste Spieler läuft los, dribbelt mit dem Ball ein paar Meter und passt dann den Ball auf den Rebounder, sodass er den Ball in dem Lauf zurück bekommt. Dann läuft er weiter bis zur Grundlinie und flankt den Ball zu dem Anspieler im Strafraum, der den Ball versucht zu verwandeln. Danach wird der Flankengeber zum Anspieler und der Anspieler stellt sich an der Mittellinie an.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
10	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordination ▪ Torschusstraining 	ca. 20 Minuten
	Rebouncer		

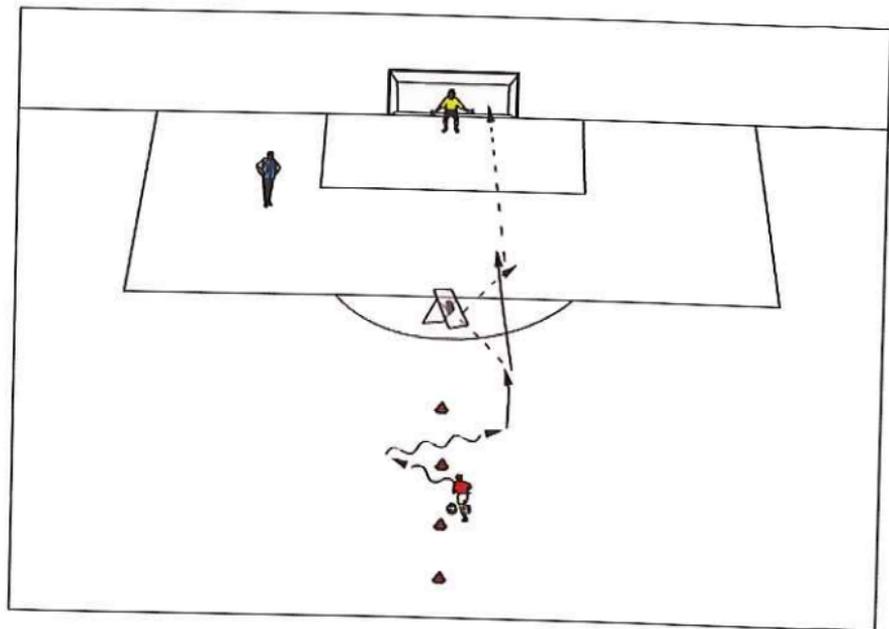
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die 4 Hütchen werden ab der Mittellinie zu einem Slalom aufgestellt. Der Rebouncer wird hinter die Hütchen auf ca. 17 m aufgestellt. Die Spieler stellen sich mit je einem Ball an der Mittellinie auf. Der erste Spieler läuft im Slalom durch die Hütchen. Dann spielt der Spieler einen Pass auf den Rebouncer. Der Spieler muss versuchen den Ball so zu spielen, dass er den Ball direkt ohne Annahme auf das Tor schießen kann.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
11	Fussball Rebounder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Koordination 	ca. 20 Minuten

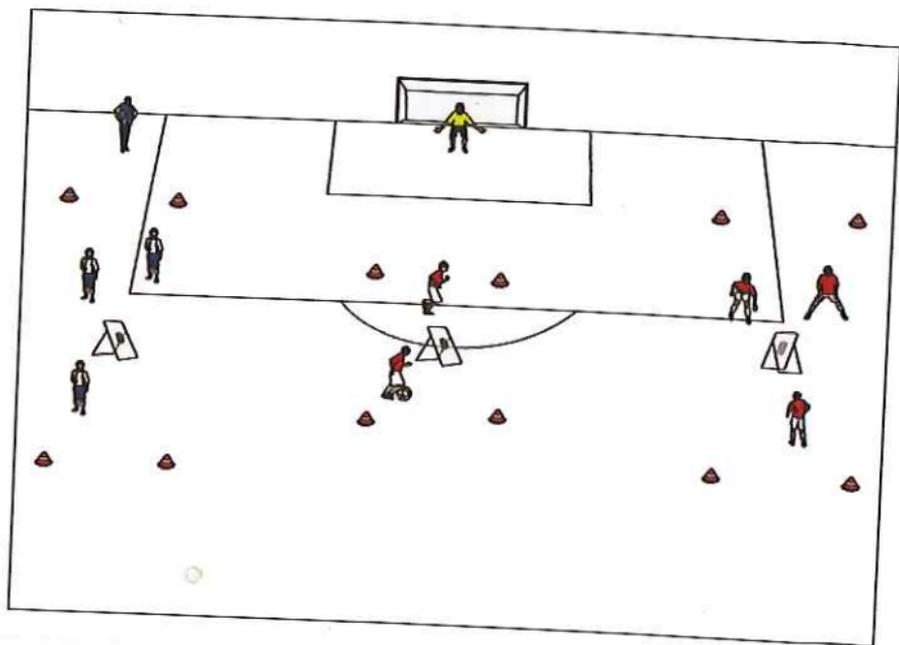
Übungsablauf:

Aus den Hütchen werden 3 Zonen auf einer Feldhälfte markiert. Zwischen den Hütchen kommen die Rebounder, wie in der Grafik zu sehen. In den Toren steht je ein Torwart. Die Mannschaft bildet 2 Teams. In den äußeren Zonen stehen jeweils 3 einer Mannschaft und in der Mitte je 2 Spieler. Gespielt wird nach normalen Fussballregeln. Die Spieler dürfen ihre Zone nicht verlassen und den Ball nur über einen Rebounder in die nächste Zone befördern, das heißt die Spieler müssen immer in Bewegung bleiben um den Ball annehmen zu können.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
12	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ finaler Pass 	ca. 20 Minuten

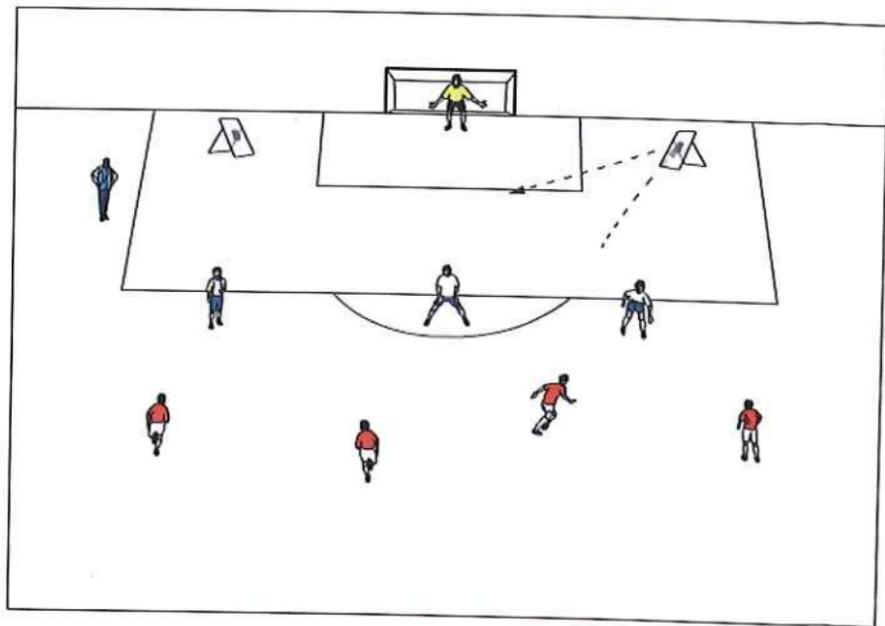
Übungsablauf:

Die Rebouder werden wie in der Grafik zu sehen links und rechts neben das Tor gestellt. Es werden 3 Abwehrspieler und 4 Angreifer ausgewählt. Der Torwart steht im Tor. Gespielt wird nach normalen Fussballregeln, ein Tor darf allerdings nur fallen, wenn der Ball vom Rebouder abprallt. Das heißt ein Spieler passt den Ball über den Rebouder zu seinem Mitspieler und dieser muss im richtigen Moment starten und versuchen ein Tor zu erzielen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
13	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordination ▪ Passspiel 	ca. 20 Minuten

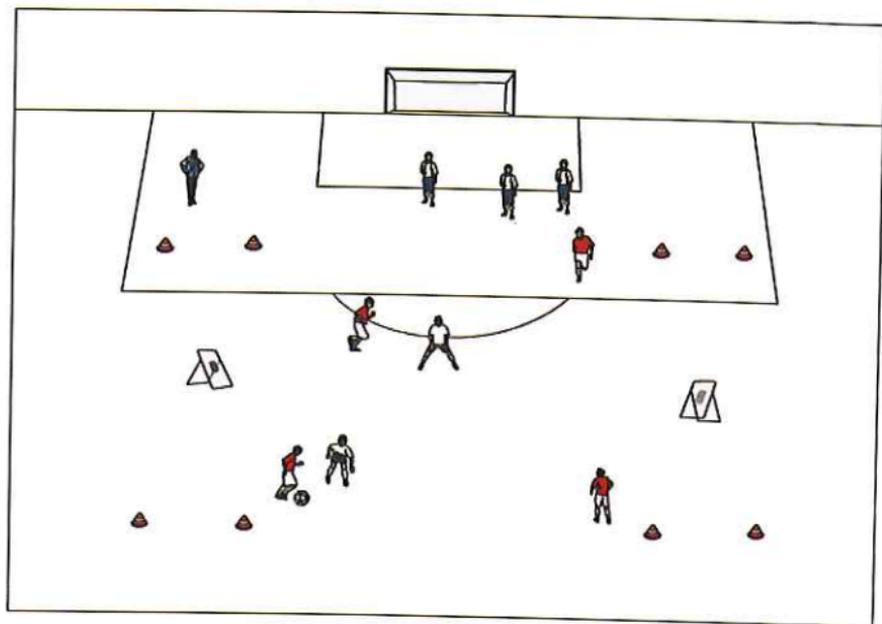
Übungsablauf:

Mit den Hütchen werden wie in der Grafik zu sehen 3 Zonen markiert. In den beiden äußeren, kleinen Zonen wird jeweils ein Rebouncer aufgestellt. Es werden 2 Abwehrspieler gewählt und 4 Angreifer. Die restlichen Spieler stehen als Auswechselspieler für die Abwehrspieler neben dem Feld. Die Angreifer müssen versuchen immer abwechselnd auf einen Rebouncer zu schießen. Erst auf den linken und dann auf den rechten usw. Für jeden Treffer gibt es einen Punkt. Bevor der Ball allerdings auf einen Rebouncer geschossen wird, muss der Ball mindestens 2-mal in der mittleren Zone gepasst werden sein. Immer wieder Abwehrspieler wechseln, damit das Tempo hoch bleibt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
14	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passspiel ▪ Torschusstraining 	ca. 15 Minuten

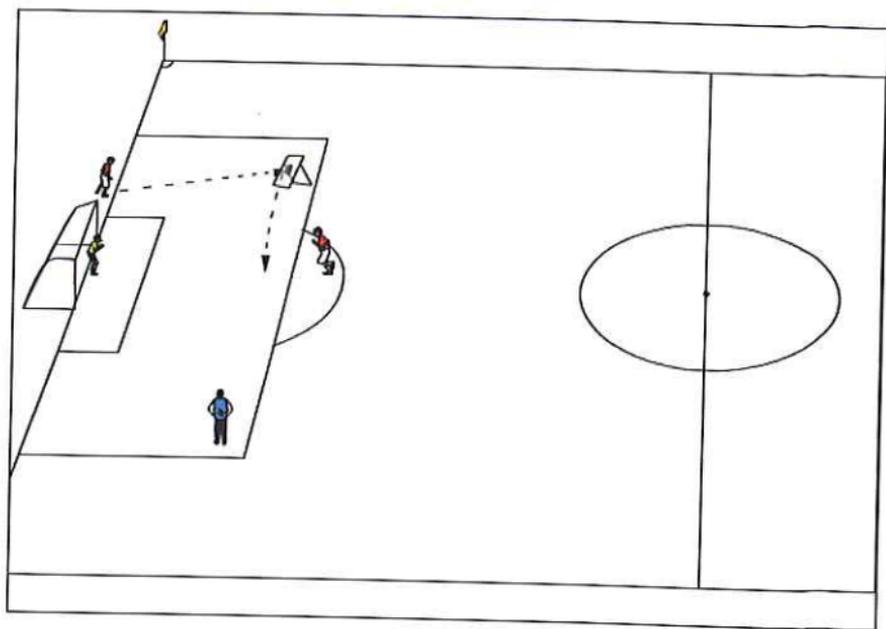
Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Der Rebouncer wird auf die 16 m Linie links oder rechts aufgestellt. Auf der gleichen Seite steht ein Passgeber neben dem Tor. Bei diesem Spieler liegen die Bälle. Der Rest der Mannschaft stellt sich auf ca. 25 m in einer Reihe auf. Der Anspieler passt den Ball über den Rebouncer in die Mitte. Der Spieler läuft beim Pass auf den Rebouncer los und schießt auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
15	Fussball Rebouncer	▪ Techniktraining	ca. 20 Minuten

Übungsablauf:

Gespielt wird auf einer Hälfte. Das zusätzliche Tor wird an die Mittellinie gestellt. In jedem Tor steht ein Torwart. In der Feldhälfte werden kreuz und quer Rebouder aufgestellt. Je kleiner die Mannschaften sind, desto mehr können aufgestellt werden. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Gespielt wird nach normalen Fussballregeln. Die Rebouder dürfen als Passhilfe oder um jemanden auszuspielen benutzt werden. Besonders wenn ein Rebouder als Passhilfe genommen wird, müssen die anderen Spieler aufpassen und die Mitspieler in den freien Raum laufen und immer hellwach sein, weil der Ball nun auch zu ihnen kommen kann, wenn es nicht danach aussieht.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouder, zusätzliches Tor

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
16	Fussball Rebouncer	▪ Techniktraining	ca. 20 Minuten

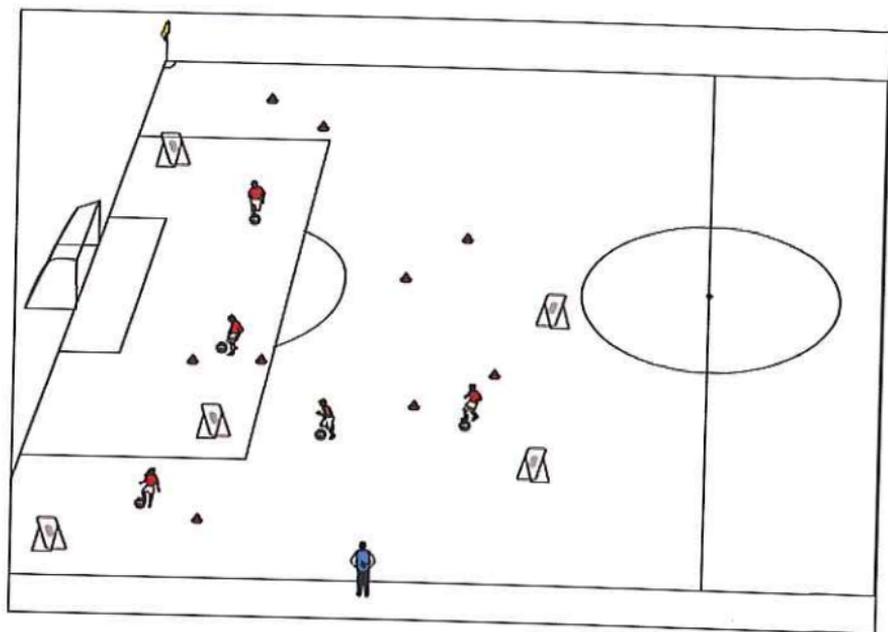
Übungsablauf:

Auf einer Feldhälfte werden kreuz und quer Tore mit Hütchen markiert. Hinter jedem Tor steht in einem Abstand von ca. 3 – 5 m ein Rebouncer. Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler laufen nun durcheinander. Jeder Spieler muss durch Tore laufen. Wenn die Spieler zwischen den Hütchen sind, müssen sie direkt einen Pass auf den Rebouncer spielen, den Ball entgegen gehen, annehmen und weiter dribbeln und durch ein nächstes Tor laufen und wieder das selbe.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
17	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schnelligkeit ▪ Kondition 	ca. 15 Minuten

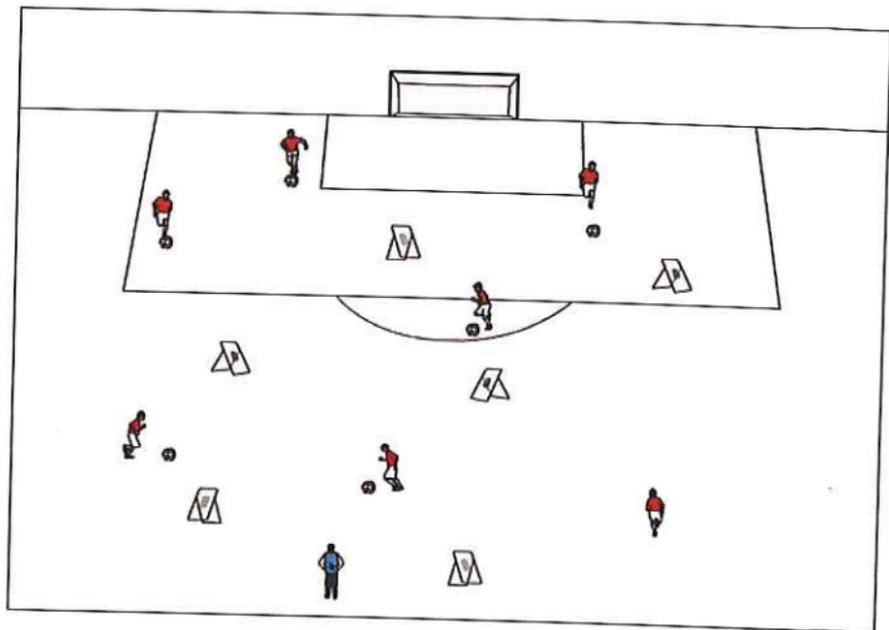
Übungsablauf:

Die Rebouncer werden auf einer Feldhälfte kreuz und quer aufgestellt. Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler dribbeln jetzt durcheinander in der Feldhälfte. Wenn der Trainer pfeift, sucht sich jeder Spieler einen freien Rebouncer auf den er schießt. Ein Spieler bleibt übrig und ist raus, er muss dann zum Beispiel um das Feld laufen usw. Die anderen Spieler, die einen Rebouncer ergattert haben, passen solange auf den Rebouncer bis der Trainer wieder pfeift, dann laufen die Spieler weiter.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
18	Fussball Rebounder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordination ▪ Torschusstraining 	ca. 15 Minuten

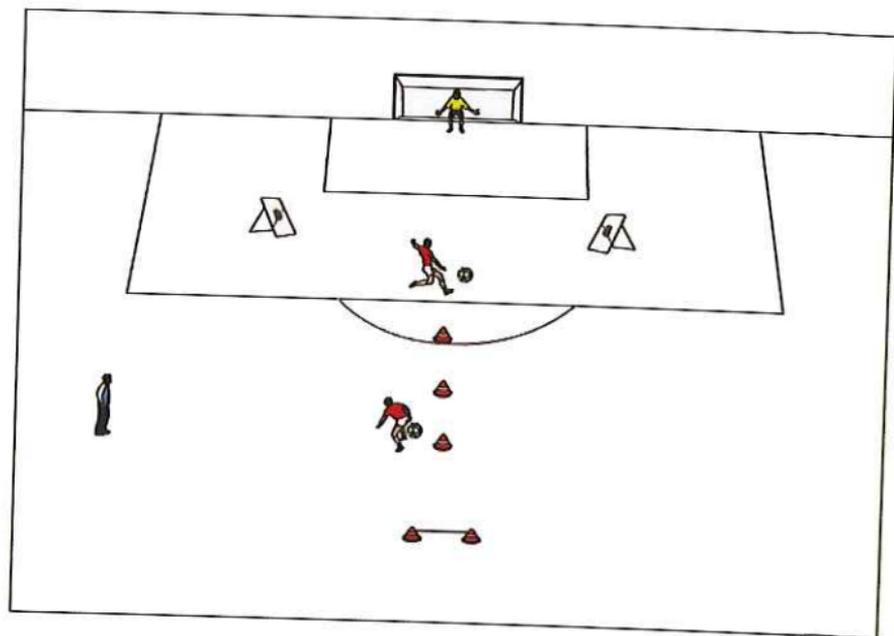
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Im Strafraum stehen links und rechts 2 Rebounder. Vor dem Strafraum werden 3 Hütchen als Slalom aufgebaut und vor die Hütchen kommt eine Hürde. Die Spieler stellen sich in einer Reihe vor die Hürde. Jeder Spieler hat einen Ball. Der erste Spieler läuft los, passt den Ball unter der Hürde durch, rennt selbst um die Hürde rum und nimmt den Ball wieder an, daher muss er genau auf die Kraft beim Schießen achten. Danach läuft er im Slalom durch die Hütchen und passt den Ball auf einen der Rebounder, um den Ball direkt auf das Tor zu schießen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder, Hürden

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
19	Fussball Rebounder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordination ▪ Techniktraining 	ca. 15 Minuten

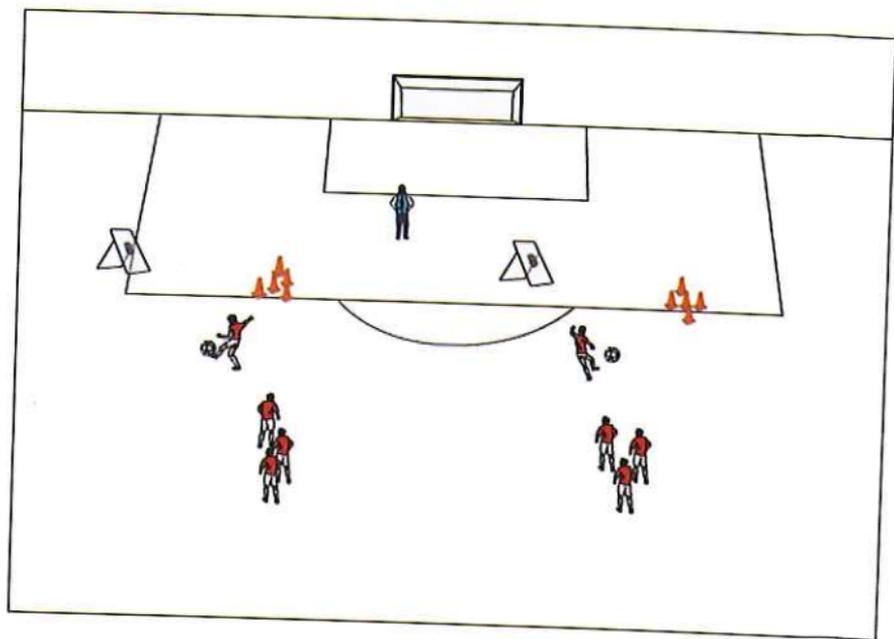
Übungsablauf:

2 Rebounder werden in einem Abstand von ca. 10 m aufgestellt. Ca. 2 – 3 m schräg vor die Rebounder werden jeweils 5 Hütchen aufgestellt. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Je ein Team stellt sich vor einen Rebounder. Jeder Spieler hat einen Ball. Jetzt schießt jede Gruppe auf seinen Rebounder. Der Ball, der vom Rebounder abprallt, muss die Hütchen umkippen. Welche Gruppe als erstes alle Hütchen umgekippt hat, hat gewonnen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder, Pylonen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
20	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprungkraft ▪ Konzentration 	ca. 15 Minuten

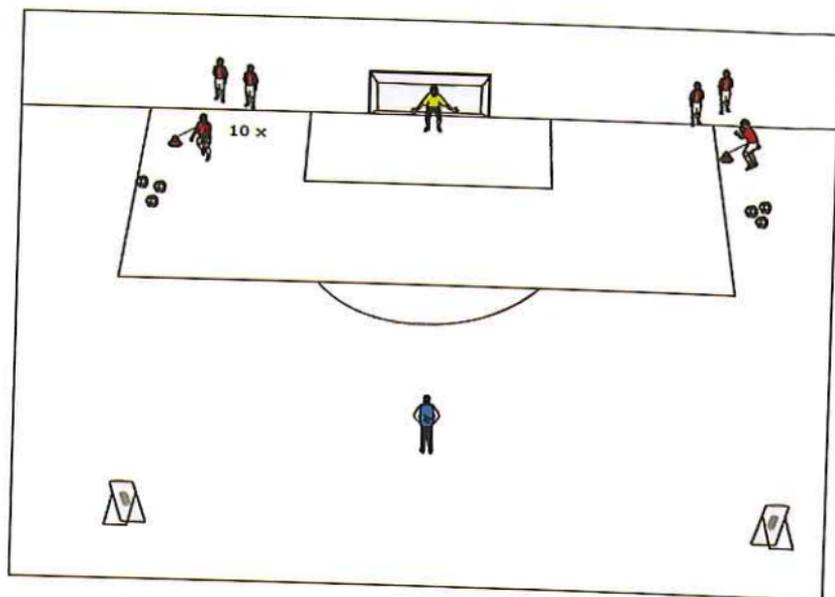
Übungsablauf:

Links und rechts neben dem Tor wird jeweils eine Hürde aufgestellt. Auf ca. 25 m werden 2 Rebouder aufgestellt. Die Bälle werden vor die Hürden gelegt. Der Torwart steht im Tor. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Je ein Team steht hinter der Außenlinie vor den Hürden. Der Trainer steht mittig ca. 3 m vor den Rebouder. Die ersten Spieler starten gleichzeitig. Sie müssen 10-mal über die Hürde springen, sich einen Ball nehmen, auf die Höhe des Trainers laufen, gegen den Rebounder passen, den Ball wieder annehmen, sich umdrehen, zum Tor laufen und auf das Tor schießen. Da dies ein Wettbewerb ist und die Spieler unter Zeitdruck stehen, ist bei dem Pass auf den Rebounder auch die Konzentration gefragt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
21	Fussball Rebounder	<ul style="list-style-type: none"> Zweikampf Schnelligkeit 	ca. 15 Minuten

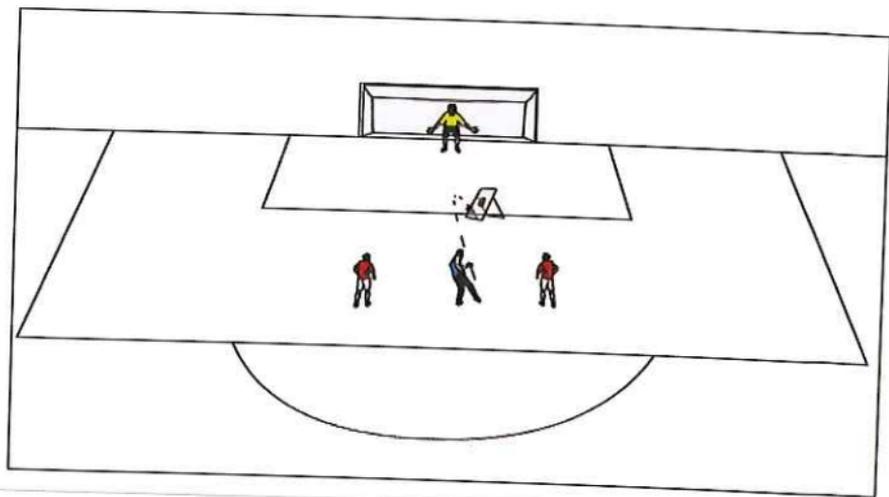
Übungsablauf:

Der Rebounder wird auf ca. 5 – 6 m aufgestellt. Der Torwart steht im Tor. Der Trainer steht mit den Bällen auf ca. 15 – 16 m. Neben ihm stehen 2 Spieler. Der Trainer schießt jetzt einen Ball mit voller Kraft gegen den Rebounder. Die Spieler starten gleichzeitig und versuchen den Ball zu erreichen. Der Spieler, der den Ball hat, ist Angreifer und der andere Spieler ist Verteidiger.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
22	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Torschusstraining 	ca. 15 Minuten

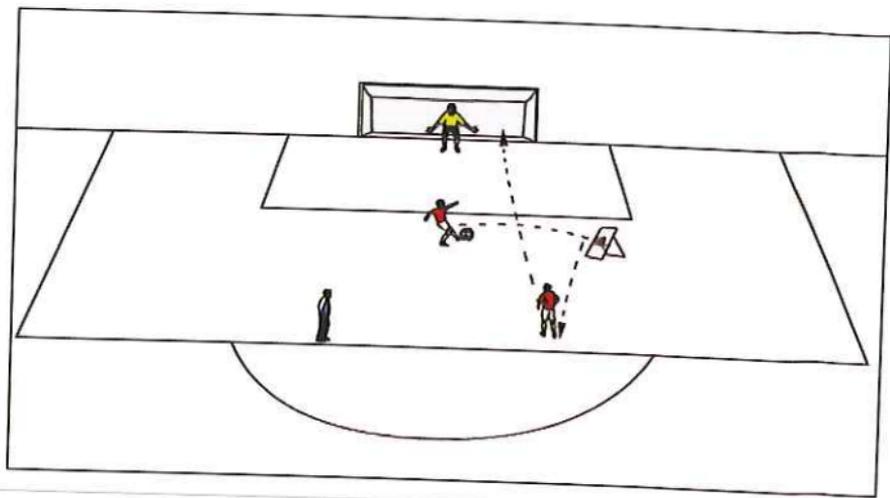
Übungsablauf:

Der Rebouncer wird schräg auf ca. 6 m aufgestellt. Ein Spieler steht mit dem Ball ca. 3 m vor dem Rebouncer und der andere Spieler steht auf ca. 15 m. Ein Torwart steht im Tor. Der Spieler mit Ball schießt den Ball gegen den Rebouncer, sodass der Mitspieler den Ball direkt auf das Tor schießen kann. Hierbei kommt es besonders auf die Technik an, wie der Ball auf den Rebouncer geschossen wird.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
23	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doppelpass ▪ Techniktraining 	ca. 15 Minuten

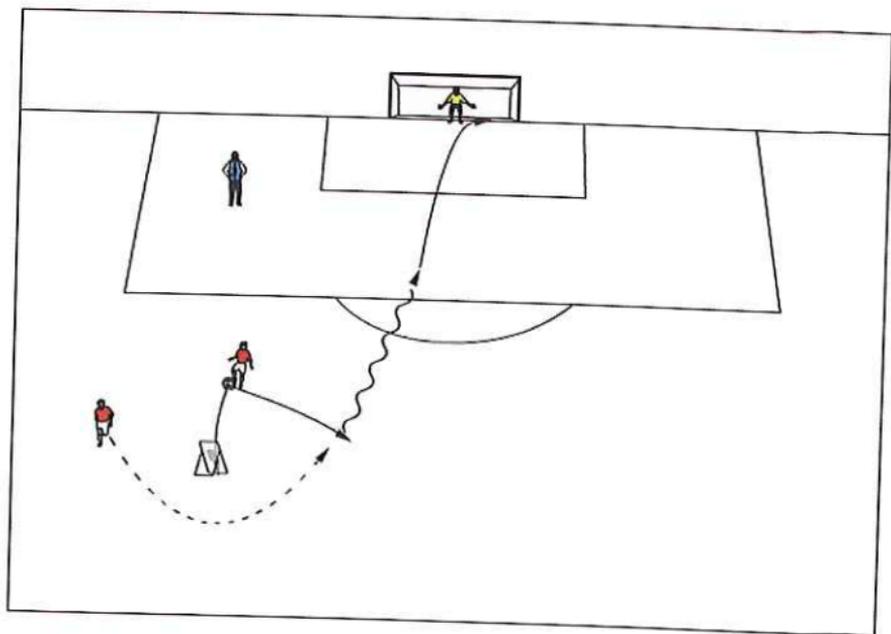
Übungsablauf:

Der Rebouncer wird auf ca. 25 m aufgestellt. 3 m davor steht ein Spieler mit den Bällen. Der andere Spieler steht ca. 2 – 3 m neben dem Spieler mit den Bällen. Beide Spieler stehen mit dem Rücken zum Tor. Im Tor steht der Torwart. Der Spieler mit dem Ball passt einen Doppelpass mit dem Rebouncer. Gleichzeitig läuft der andere Spieler los, einmal um den Rebouncer rum. Der Spieler passt den Ball nach dem Doppelpass dem Spieler in den Lauf. Dieser dribbelt dann auf das Tor zu und versucht ein Tor zu erzielen. Wichtig hierbei wieder die Technik bei dem Doppelpass, damit der Ball auch so zurückkommt, dass er ihn gleich weiter leiten kann.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
24	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Torschusstraining 	ca. 20 Minuten

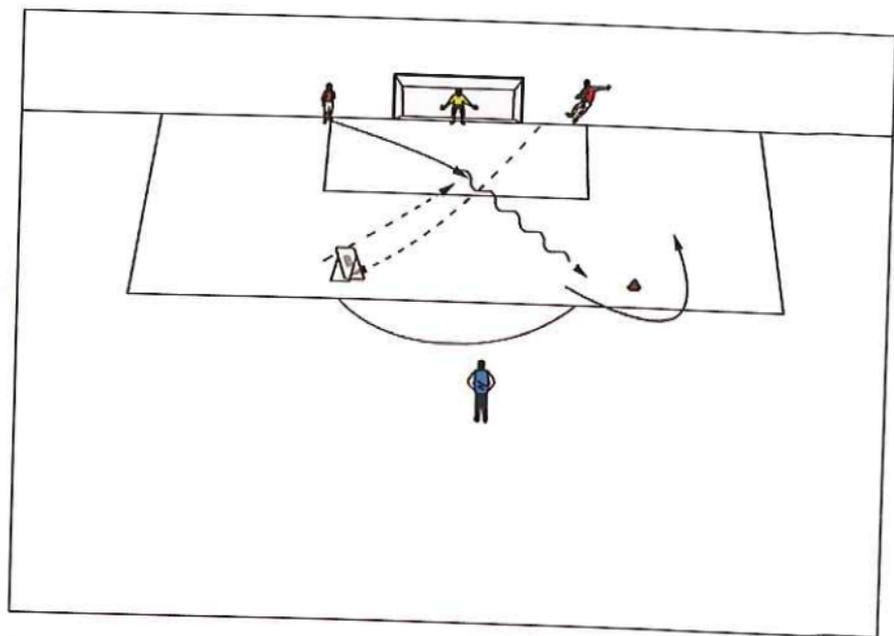
Übungsablauf:

Der Rebouncer wird wie in der Grafik zu sehen auf ca. 15 m aufgestellt. Ca. 4 – 5 m daneben wird das Hütchen aufgestellt. Ein Spieler steht links neben dem Tor und der Spieler hat die Bälle. Die anderen Spieler stehen rechts neben dem Tor. Ein Torwart steht im Tor. Der Spieler schießt den Ball gegen den Rebouncer. Der andere Spieler läuft los, nimmt den abprallenden Ball an, dribbelt um das Hütchen herum und schießt auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
25	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pass aus der Drehung ▪ Torschusstraining 	ca. 20 Minuten

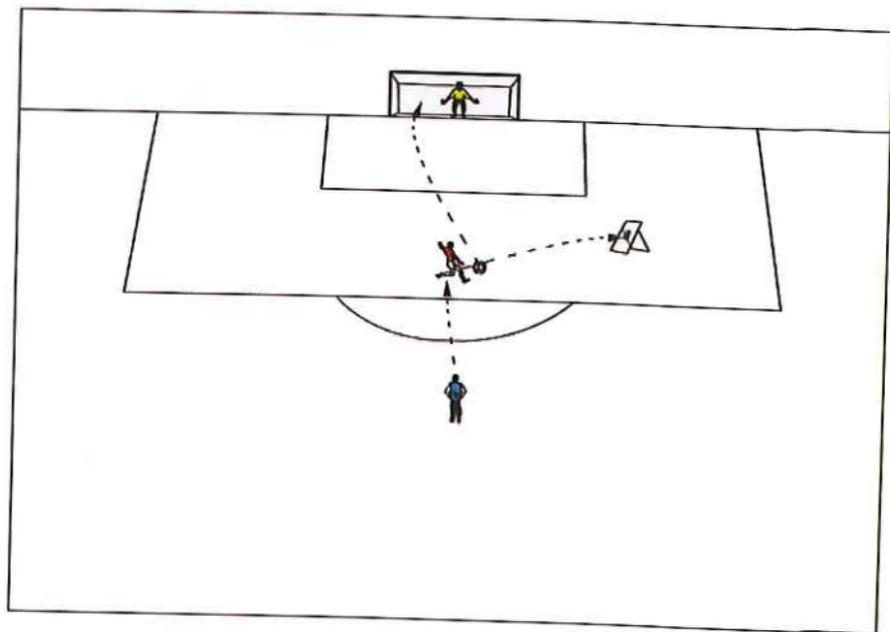
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Der Rebouncer steht links ca. 7 m vor dem Tor. Der erste Spieler steht mit dem Rücken zum Tor auf 16 m. Der Trainer steht mit den Bällen ca. 5 m vor dem Spieler. Der Trainer passt den Ball zu dem Spieler. Dieser dreht sich, schießt den Ball auf den Rebouncer und versucht den zurückprallenden Ball ins Tor zu schießen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
26	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doppelpass ▪ Torschussstraining 	ca. 20 Minuten

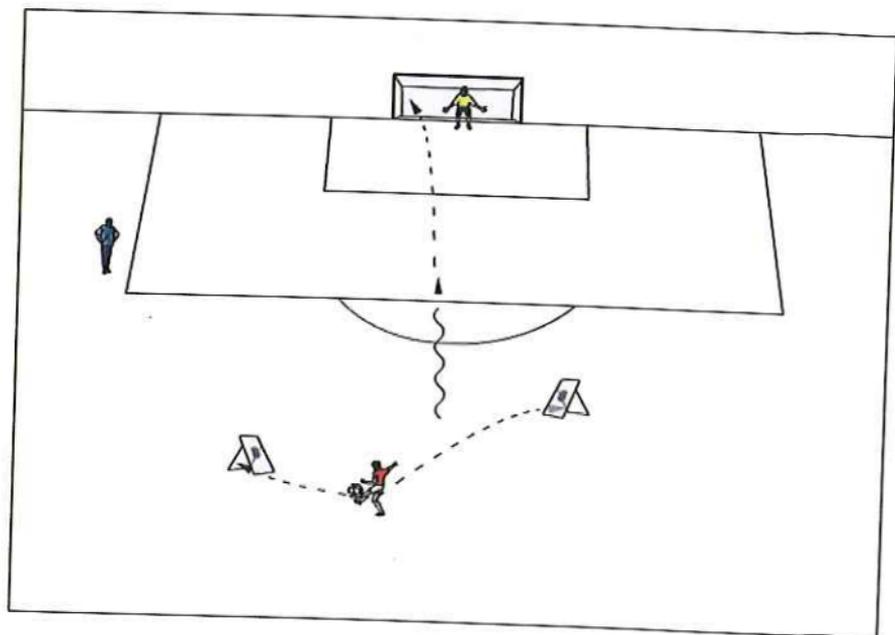
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die beiden Rebouncer werden wie in der Grafik zusehen aufgestellt. Die Spieler stellen sich mittig vor den ersten Rebouncer. Jeder Spieler hat einen Ball. Der erste Spieler läuft los, macht einen Doppelpass mit dem ersten Rebouncer, nimmt den Ball wieder an, spielt einen Doppelpass mit dem zweiten Rebouncer, dribbelt dann Richtung Tor und schließt mit einem Torschuss ab.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
27	Fussball Rebouncer	▪ Kopfballtraining	ca. 12 Minuten

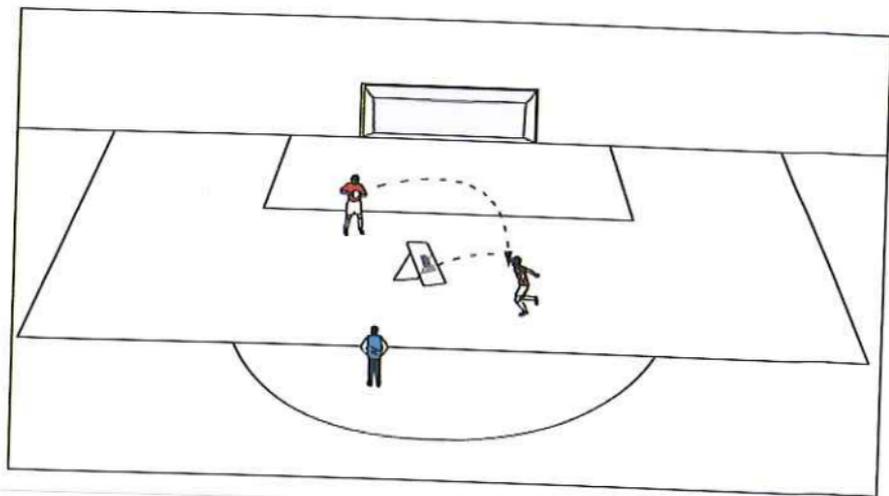
Übungsablauf:

Ein Spieler steht ca. 2 - 3 m vor dem Rebouder und der andere Spieler steht mit einem Ball hinter dem Rebouder. Der Spieler hinter dem Rebouder wirft den Ball jetzt hoch zu seinem Mitspieler, so dass dieser den Ball auf den Rebouder köpfen kann. Er passt den zurückprallenden Ball wieder direkt zu dem Spieler, der hinter dem Rebouder steht. Jeder Spieler wiederholt diese Übung 10-mal, dann wird gewechselt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
28	Fussball Rebunder	▪ Torwartraining	ca. 8 Minuten

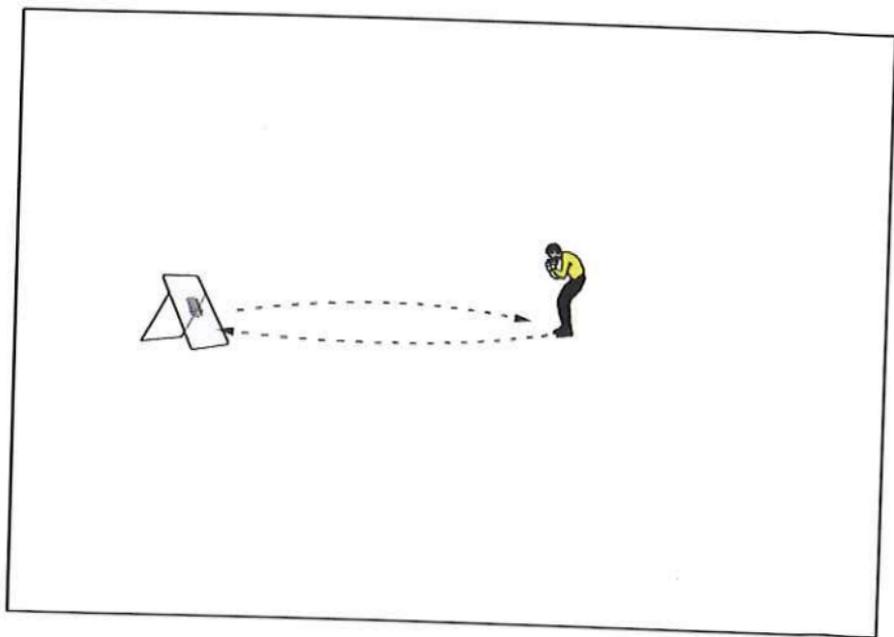
Übungsablauf:

Der Torwart steht ca. 3 - 4 m vor dem Rebunder. Der Torwart hat einen Ball. Der Torwart schießt den Ball jetzt selber auf den Rebunder und nimmt den zurückprallenden Ball wieder mit anschließender Sicherung auf. Dann stellt sich der Spieler wieder gerade hin und passt den Ball wieder auf den Rebunder.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebunder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
29	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> Torwartraining Reaktionstraining 	ca. 8 Minuten

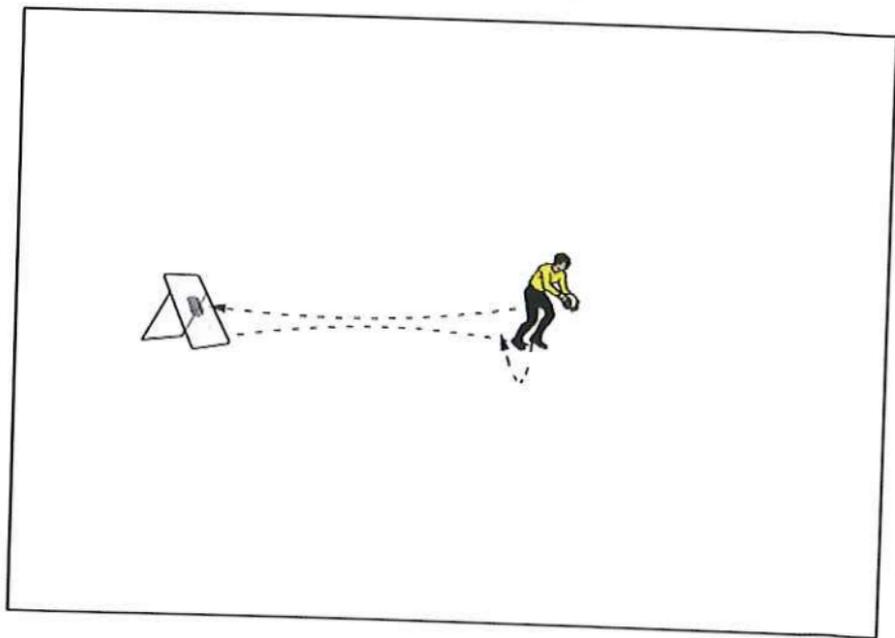
Übungsablauf:

Der Torwart steht ca. 3 – 4 m vor dem Rebouncer. Der Torwart hat einen Ball und er hat den Rücken zu dem Rebouncer gedreht. Der Torwart wirft den Ball durch seine Beine auf den Rebouncer, dreht sich um und sichert den zurückprallenden Ball. Hier ist Reaktion gefragt, da der Ball mal nach links und mal nach rechts zurückkommen wird, da der Torwart durch die Beine wirft.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
30	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Torwartraining ▪ Sprungkraft 	ca. 8 Minuten

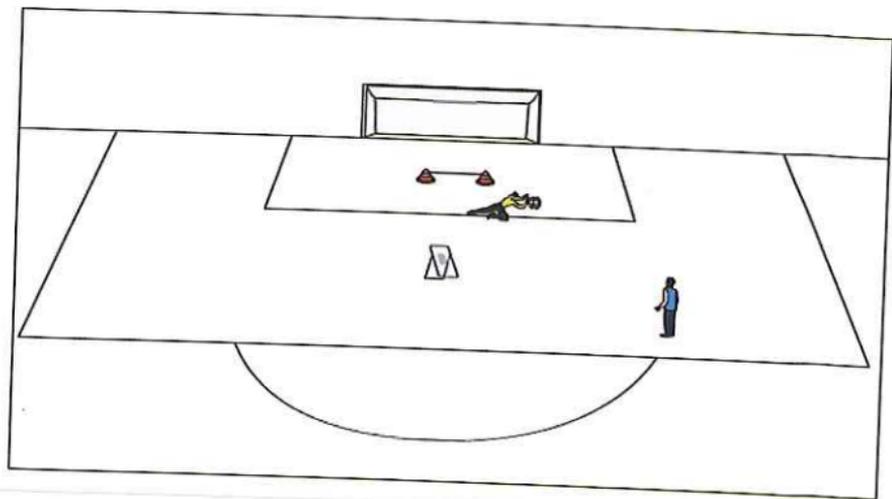
Übungsablauf:

Der Torwart steht mit einem Ball im Tor. Eine Hürde steht ca. 1,5 m vor ihm und auf ca. 5 - 6 m wird der Rebouncer aufgestellt. Der Torwart schießt den Ball unter der Hürde durch, springt sofort rüber und hält den zurück prallenden Ball.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer, Hürden

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
31	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordination ▪ Techniktraining 	ca. 10 Minuten

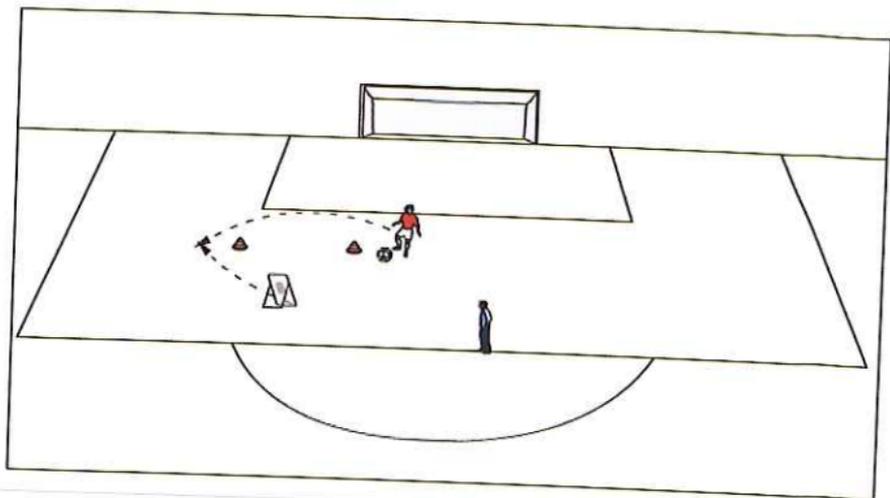
Übungsablauf:

Die Hütchen werden in einem Abstand von ca. 2 m aufgestellt. Der Rebouncer wird mittig der Hütchen in einem Abstand von ca. 2 - 3 m hinter die Hütchen aufgestellt. Jeder Spieler hat einen Ball. Der Spieler steht zu Beginn neben dem linken Hütchen. Er passt den Ball so auf den Rebouncer, dass der Ball beim rechten Hütchen zurückkommt. Der Spieler läuft im Sidestep zu dem rechten Hütchen, nimmt den Ball an, passt ihn zurück auf den Rebouncer, läuft im Sidestep zum anderen Hütchen und so weiter.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
32	Fussball Rebounder	▪ Schusskraft	ca. 10 Minuten

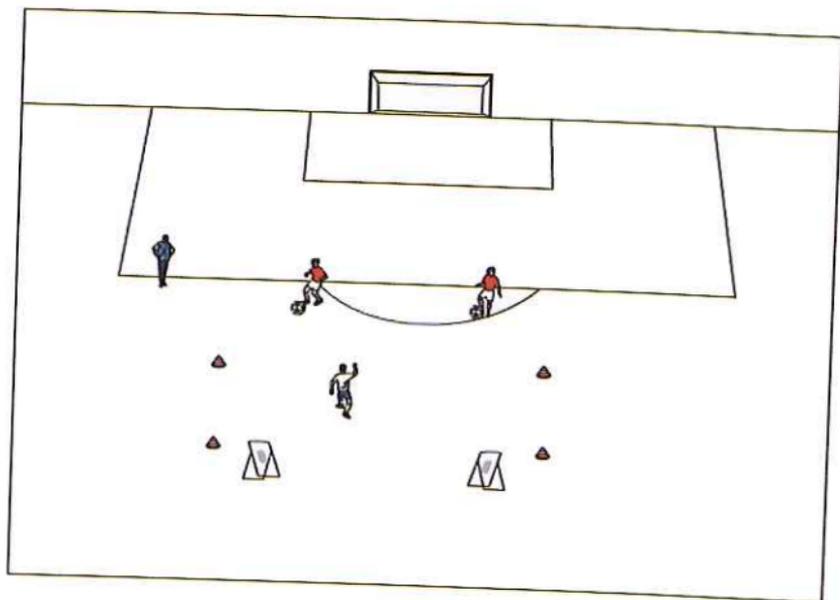
Übungsablauf:

Die Spieler bilden dreier Gruppen. Die Hütchen werden zu einem ca. 5 x 2,5 m großem Feld aufgestellt. Hinter dem Feld werden 2 Rebounder hingestellt. In dem Feld steht ein Spieler und vor dem Feld stehen 2 Spieler mit je einem Ball. Die Spieler müssen jetzt versuchen den Ball über das Feld zu spielen, ohne das der Spieler in der Mitte den Ball bekommt. Auch den abprallenden Ball darf der Spieler nicht bekommen, also müssen die Spieler hart genug schießen. Hat der Spieler in der Mitte den Ball bekommen, geht er aus dem Feld raus und der andere Spieler geht rein.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
33	Fussball Rebounder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Passspiel 	ca. 10 Minuten

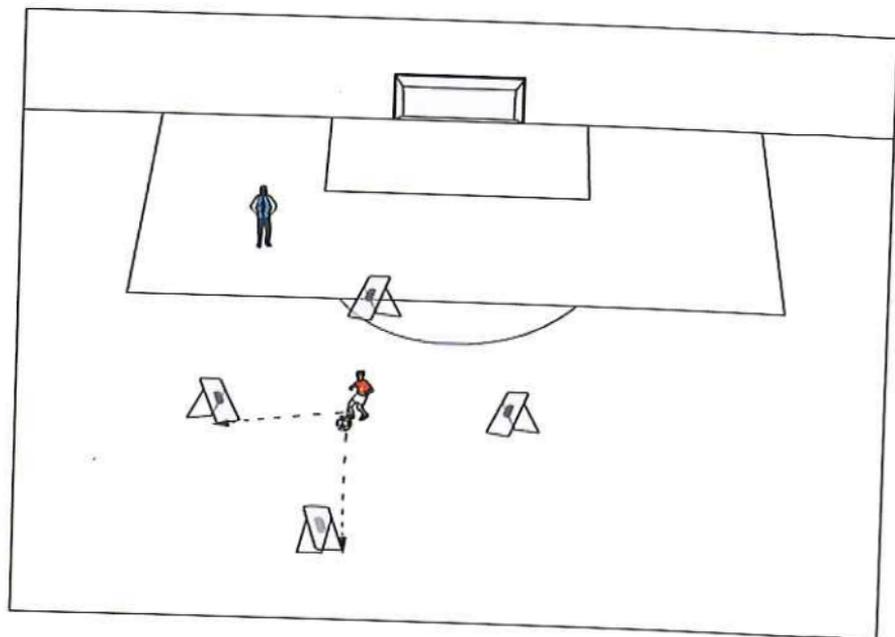
Übungsablauf:

Die Spieler werden wie in der Grafik zusehen um den Spieler herum aufgestellt. Der Abstand wird je nach Leistung ausgewählt. Ein Spieler steht mit dem Ball in der Mitte. Der Spieler passt jetzt den Ball der Reihe nach auf die Rebounder. Nach dem er auf einen Rebounder geschossen hat, nimmt er den Ball an, dreht sich und passt zu dem nächsten Rebounder.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
34	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Passspiel 	ca. 10 Minuten

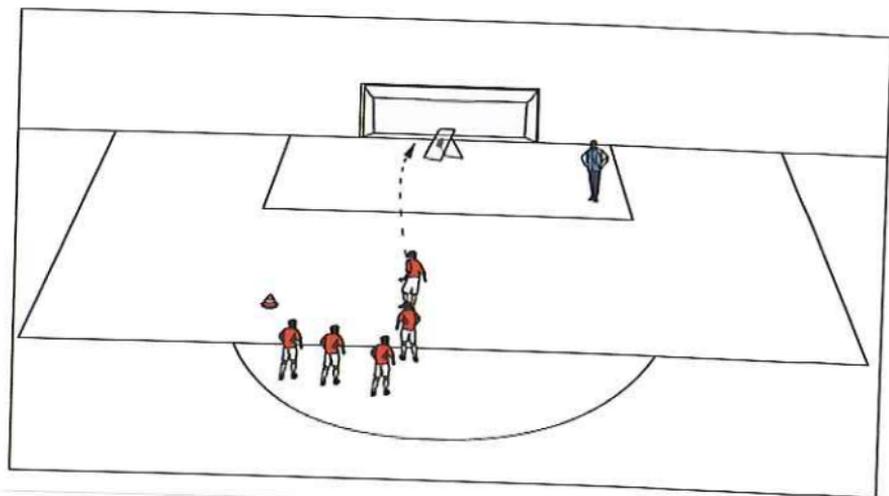
Übungsablauf:

Der Rebouncer wird auf der Torlinie aufgestellt. Auf ca. 15 m stehen die Spieler in einer Reihe. Der erste Spieler hat einen Ball. Das Hütchen wird ca. 1 - 2 m neben dem ersten Spieler aufgestellt. Der erste Spieler spielt einen Pass auf den Rebouncer, läuft dem Ball hinter her, spielt den zurückprallenden Ball wieder auf den Rebouncer, aber so, dass der nächste Spieler den Ball annehmen kann und den Ball dann auf den Rebouncer spielen kann. Der erste Spieler läuft um das Hütchen und stellt sich wieder hinten an.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
35	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kreuzen ▪ Torschusstraining 	ca. 10 Minuten

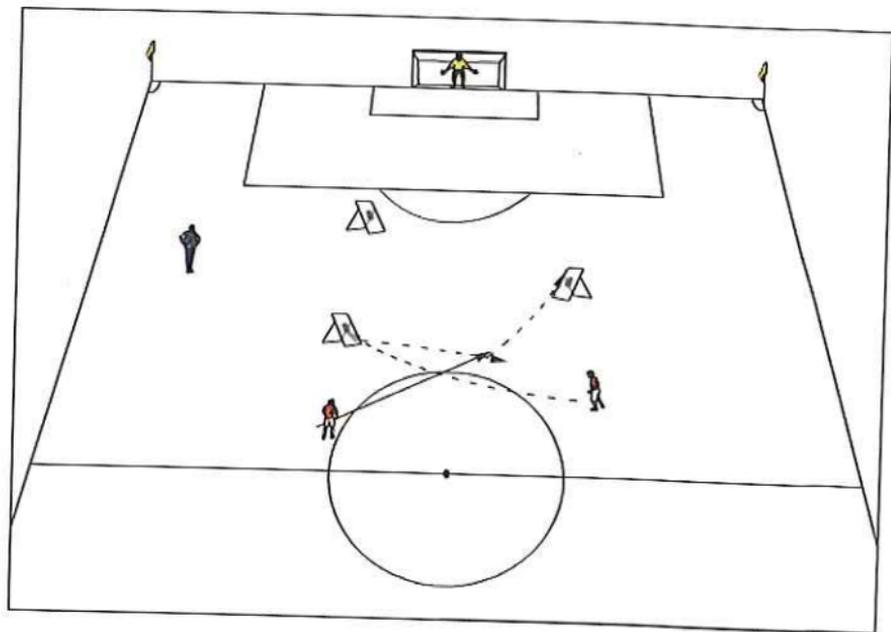
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Rebouncer werden wie in der Grafik zu sehen aufgestellt. Die Spieler bilden zweier Gruppen. Ein Spieler steht links auf der Höhe der Rebouncer und der andere Spieler steht rechts. Der Spieler rechts hat den Ball. Der Spieler rechts passt den Ball auf den linken Rebouncer. Der Spieler links läuft an und spielt den Ball direkt auf den Rebouncer rechts. Diesen nimmt der Spieler, der zu Beginn den Ball hatte an und passt ihn auf den letzten Rebouncer. Der andere Spieler nimmt den Ball an und schießt auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
36	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ schwacher Fuss 	ca. 8 – 10 Minuten

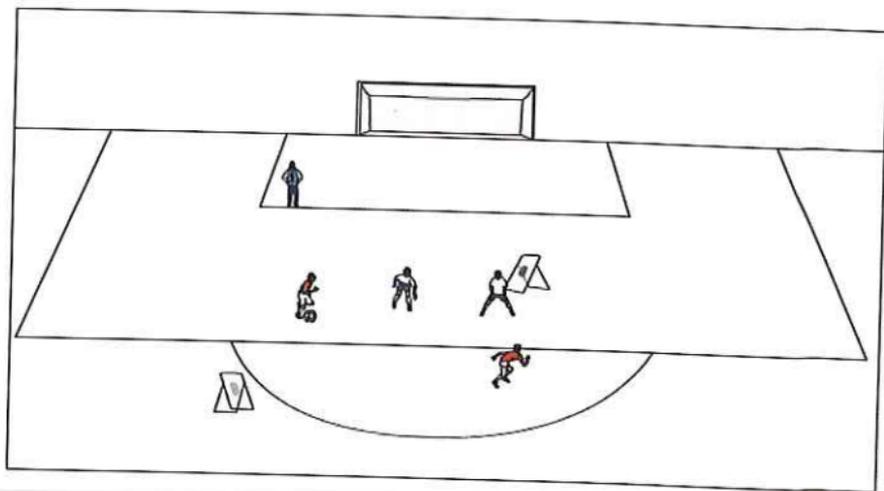
Übungsablauf:

Die 2 Rebouncer werden als 2 Tore aufgestellt. Es spielen 2 gegen 2 Spieler. Gespielt wird nach normalen Fussballregeln, nur das ein Tor erzielt wurde wenn der Rebouncer getroffen wurde, und es darf nur mit dem schwächeren Fuss geschossen werden. Das Spiel geht sofort nach einem Tor weiter. Der abprallende Ball darf sofort wieder aufgenommen werden.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
37	Fussball Rebounder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining 	ca. 10 Minuten

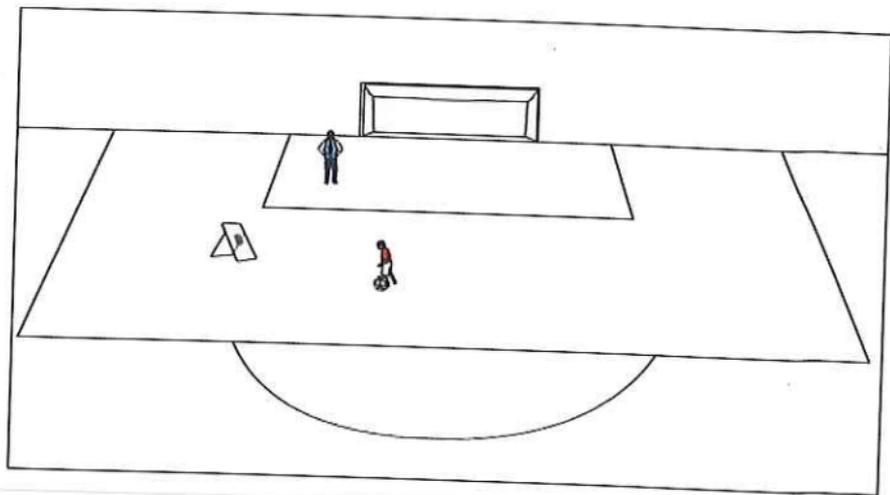
Übungsablauf:

Die Spieler stellen sich ca. 2 – 3 m vor dem Rebounder. Jeder Spieler hat einen Ball. Der Spieler passt den Ball flach auf den Rebounder, nimmt den zurückkommenden Ball mit der Fußspitze hoch und versucht ihn 10-mal hochzuhalten. Dann stoppt er den Ball, in dem er den Fuss darauf hält, passt ihn wieder auf den Rebounder und nimmt den Ball hoch usw.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
38	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übersicht ▪ freien Raum laufen 	ca. 10 Minuten

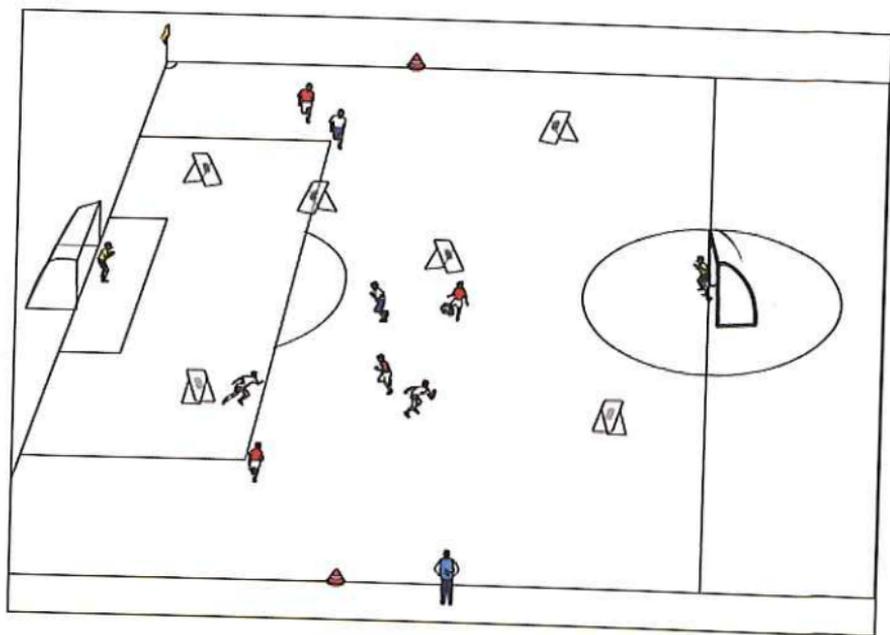
Übungsablauf:

Die Spieler bilden 2 Teams. Ein Tor wird auf der Mittellinie aufgestellt, da auf einer Feldhälfte gespielt wird. Mit dem Hütchen wird die Mitte markiert. In jeder Hälfte werden je 3 Rebouncer gestellt. Die Spieler spielen nach normalen Fussballregeln, nur das in der eigenen Hälfte die Pässe beliebig gespielt werden dürfen. In der gegnerischen Hälfte darf ein Pass allerdings nur über einen Rebouncer erfolgen! Der Spieler darf aber mit dem Ball dribbeln.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
39	Fussball Rebouncer	▪ Kopfballtraining	ca. 10 Minuten

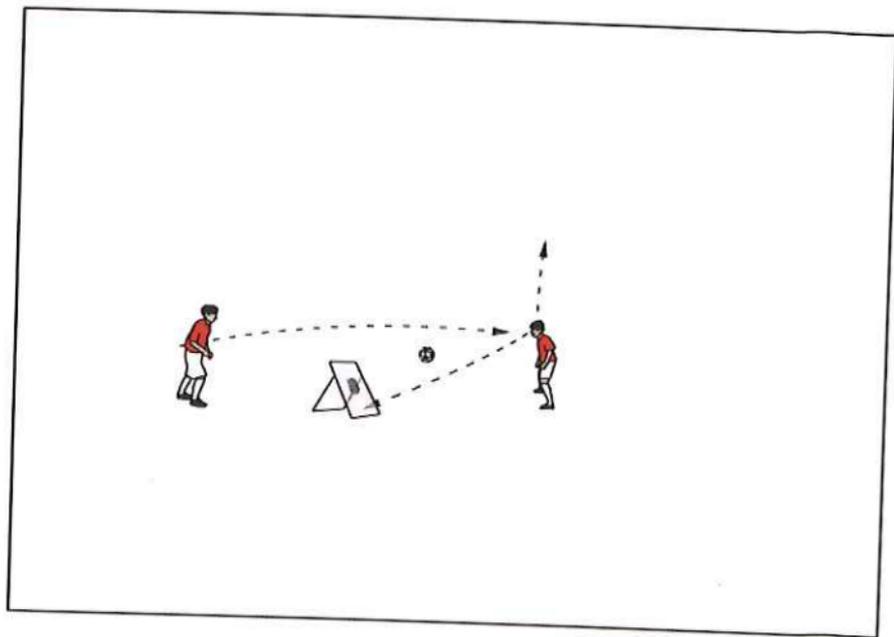
Übungsablauf:

Ein Spieler steht vor dem Rebouncer und ein Spieler steht dahinter. Der hinter dem Rebouncer stehende Spieler hat den Ball. Der Spieler mit Ball wirft den Ball so über den Rebouncer, dass der andere Spieler den Ball hoch köpfen kann. Dann köpft er den Ball auf den Rebouncer und passt oder köpft den Ball zurück zu seinem Mitspieler. Jeder wiederholt die Übung 10-mal, dann wird gewechselt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
40	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Torschusstraining 	ca. 15 Minuten

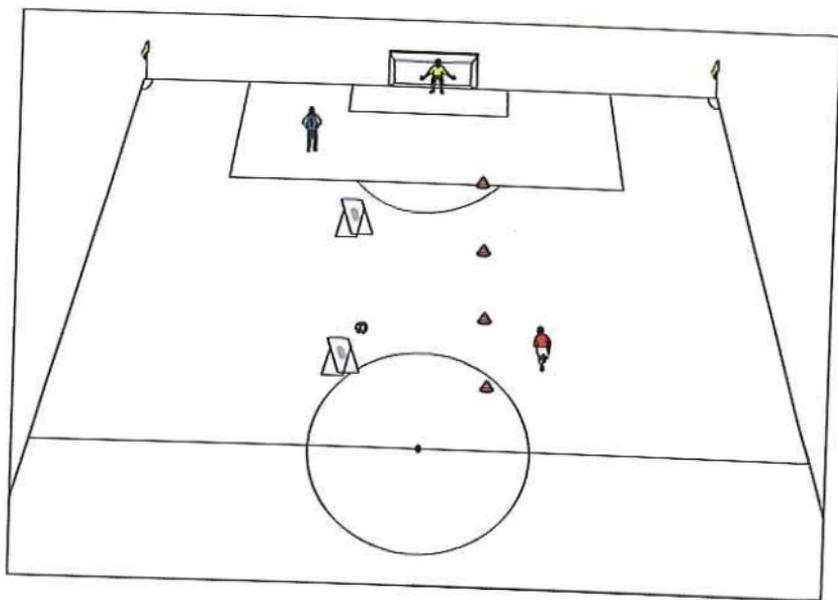
Übungsablauf:

Die Spieler stellen sich in einer Reihe an die Mittellinie auf. Jeder Spieler hat einen Ball. Der Torwart steht im Tor. Die Hütchen und Rebounder werden wie in der Grafik zu sehen aufgestellt. Zwischen jedem 2. Hütchen steht ein Rebounder. Die Rebounder müssen schräg aufgestellt werden. Der erste Spieler beginnt, läuft mit dem Ball zwischen die ersten beiden Hütchen, spielt von da einen Pass durch die Hütchen auf den Rebounder, aber so, dass der Ball durch die nächsten beiden Hütchen zurückkommt. Dann nimmt er den Ball auf, läuft zwischen die nächsten Hütchen und spielt wieder einen Pass auf den anderen Rebounder. Der Ball sollte dann hinter dem letzten Hütchen zurückkommen, so dass er direkt auf das Tor geschossen werden kann.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
41	Fussball Rebounder	▪ direktes Passspiel	ca. 10 Minuten

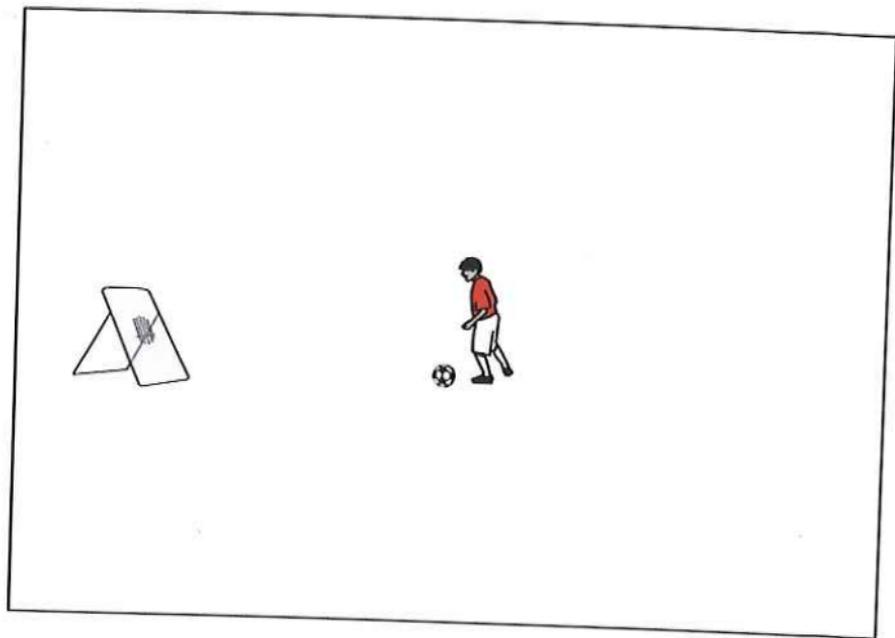
Übungsablauf:

Je 1 Spieler steht mit einem Ball vor einem Rebounder in einem Abstand von ca. 2 m. Der Spieler passt den Ball jetzt erst mit links auf den Rebounder und schießt dann den zurückkommenden Ball sofort mit rechts wieder auf den Rebounder usw. Dabei muss der Ball immer direkt gepasst werden.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
42	Fussball Rebounder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Reaktionstraining 	ca. 10 Minuten

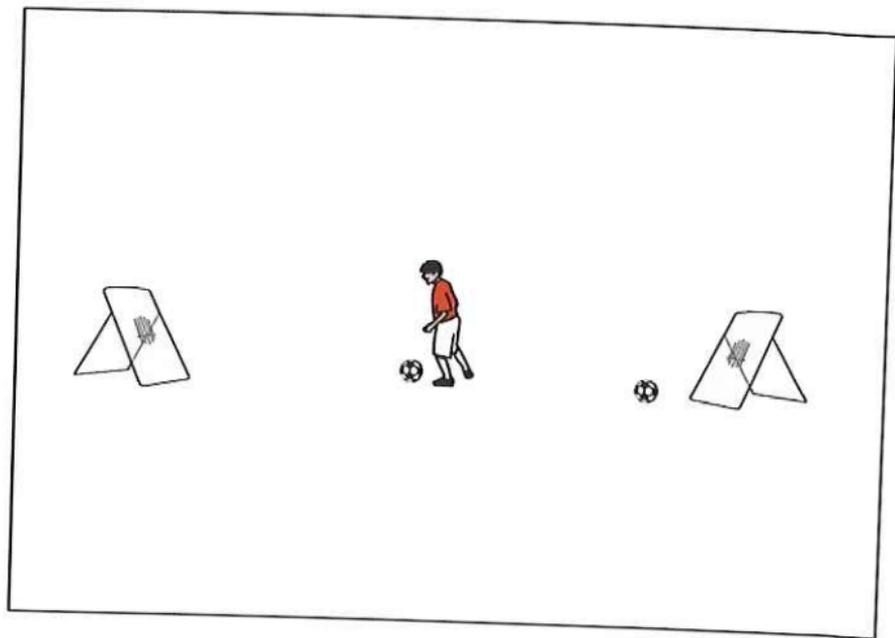
Übungsablauf:

Je ein Spieler steht zwischen 2 Reboundern mit 2 Bällen. Der Abstand der Rebounder wird je nach Leistung gewählt. Ein Ball wird jetzt an den linken Rebounder geschossen. Dann dreht sich der Spieler um und schießt den anderen Ball gegen den rechten Rebounder. Dann dreht sich der Spieler blitzschnell um und passt den Ball wieder zurück usw. Hier ist Reaktion gefragt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
43	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Ballgefühl 	ca. 10 Minuten

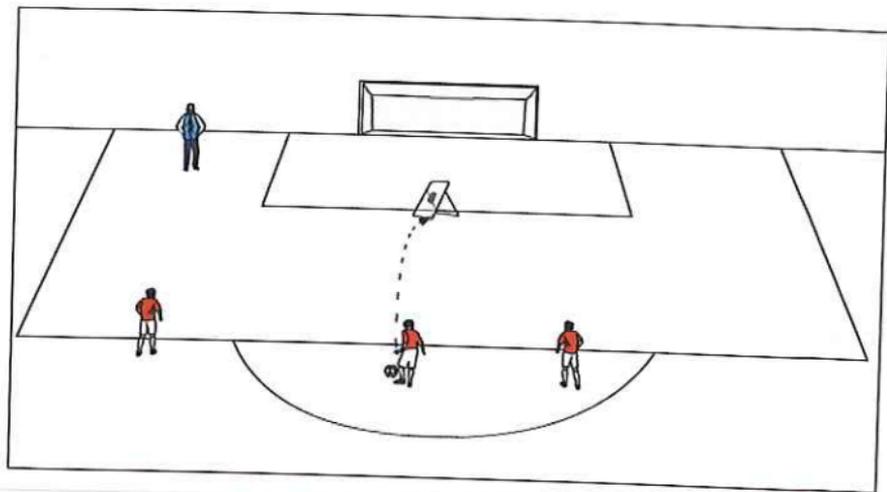
Übungsablauf:

Der Rebouncer wird auf dem 5 m Kreis aufgestellt. Ca. 5 – 7 m vor dem Rebouncer steht ein Spieler. Links und rechts von dem mittleren Spieler steht jeweils in einem Abstand von ca. 3 m ein weiterer Spieler. Der Spieler links außen hat den Ball. Dieser passt den Ball auf den Rebouncer, läuft den Ball entgegen, nimmt ihn an, dribbelt um den Rebouncer herum und passt den Ball zu dem nächsten Spieler. Dieser passt auf den Rebouncer, nimmt den Ball an, dribbelt um den Rebouncer und passt zum nächsten Spieler usw.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
44	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ direktes Passspiel 	ca. 10 Minuten

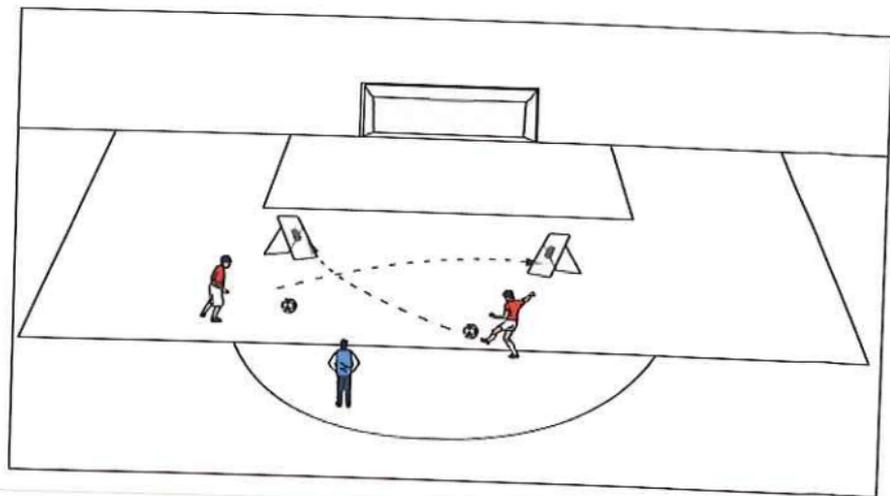
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Teams. Die Rebouncer werden in einem Abstand von ca. 4 – 5 m aufgestellt. Neben jedem Rebouncer steht in einem Abstand von ca. 2 m ein Spieler. Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler schießen jetzt den Ball auf den gegenüberliegenden Rebouncer und passen dann direkt wieder zurück auf den Rebouncer und immer so weiter, ohne den Ball anzunehmen. Die beiden Spieler müssen dabei aufpassen, dass sich ihre Bälle nicht berühren wenn sie quer spielen oder der Ball gerade zurück kommt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
45	Fussball Rebounder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ direktes Passspiel 	ca. 10 Minuten

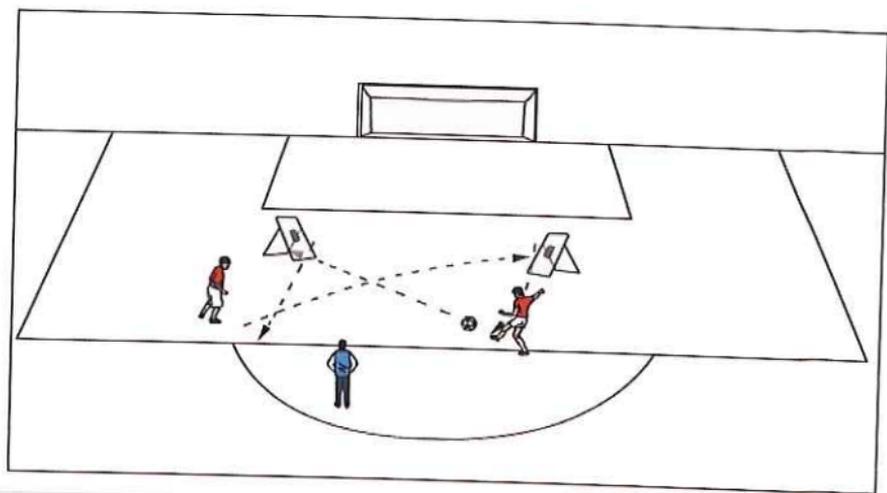
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Teams. Die Rebounder werden in einem Abstand von ca. 4 – 5 m aufgestellt. Neben jedem Rebounder steht in einem Abstand von ca. 2 m ein Spieler. Ein Spieler hat den Ball zu Beginn. Der Spieler mit Ball beginnt. Er passt den Ball auf den gegenüberliegenden Rebounder, sodass der Ball zu seinem Mitspieler kommt. Dieser passt den Ball auf den anderen Rebounder, wo wieder sein Mitspieler den Ball bekommt und dann spielen die Spieler immer weiter im Kreis und versuchen den Ball dabei nicht anzunehmen, sondern direkt zu spielen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebounder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
47	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ballgefühl ▪ Techniktraining 	ca. 15 Minuten

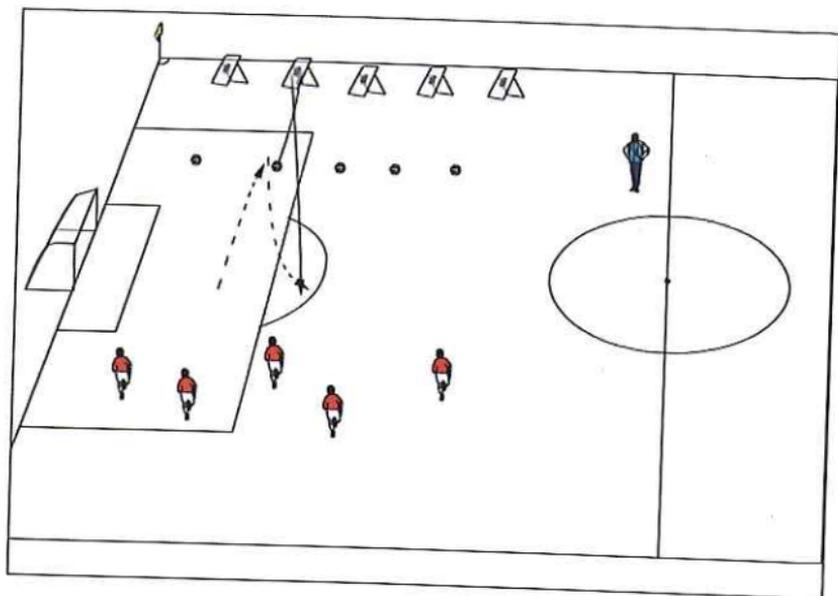
Übungsablauf:

Die Mannschaft stellt sich an der Seitenlinie auf. Die Rebouder werden auf der gegenüberliegenden Seite kurz vor der Auslinie aufgestellt. Die Bälle werden ca. 3 - 4 m vor dem Rebouder hingelegt. Auf Kommando des Trainers laufen die Spieler gleichzeitig los. Jeder läuft zu einem Ball, schießt den Ball auf den Rebouder und lässt den Ball an sich vorbei zurückrollen. Die Spieler drehen sich um, laufen dem Ball hinterher, nehmen den Ball und führen den Ball unter der Sohle zur Außenlinie. Dabei laufen die Spieler rückwärts. Wer den Ball doller auf den Rebouder schießt, muss auch kürzer rückwärts zurücklaufen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
48	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> Parcourtraining in Wettkampfform 	ca. 15 Minuten

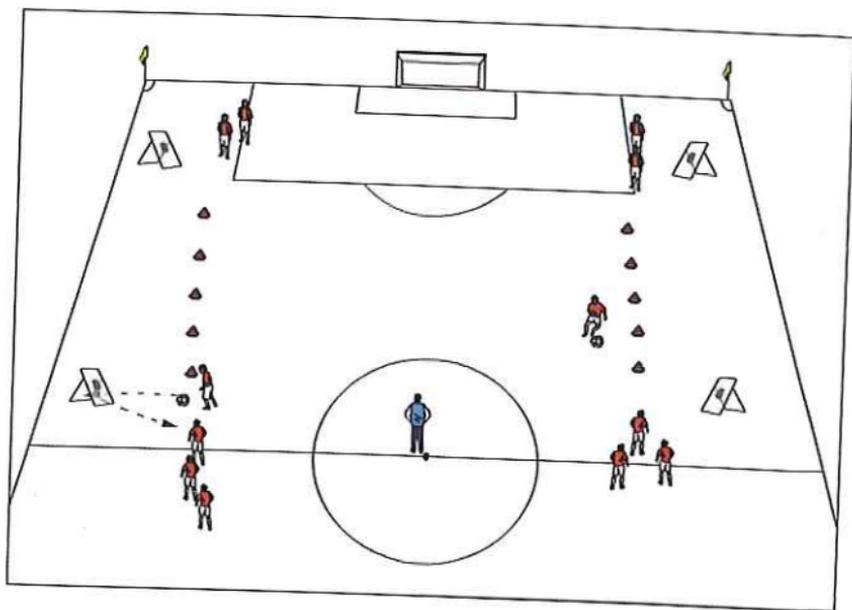
Übungsablauf:

Die Hütchen und Rebouder werden wie in der Grafik zu sehen aufgebaut. Die Spieler bilden 2 Teams und jedes Team teilt sich in 2 Gruppen auf. Eine Gruppe steht auf der einen Seite der Hütchen und die andere Gruppe des Teams steht auf der anderen Seite der Hütchen. Die Gruppen, die oben in der Nähe des Tores stehen, haben zuerst den Ball. Auf ein Kommando des Trainers laufen die ersten beiden Spieler mit Ball los, dribbeln durch die Hütchen im Slalom und passen am Ende den Ball auf den Rebouder. Dann nimmt der erste Spieler der Gruppe den Ball, dribbelt zurück, passt den Ball wieder über den Rebouder zu dem nächsten Spieler und stellt sich dann hinten an. Bei welchem Team alle Spieler als erstes auf ihren Ausgangspositionen stehen hat gewonnen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouder

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
49	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Techniktraining ▪ Torschusstraining 	ca. 15 Minuten

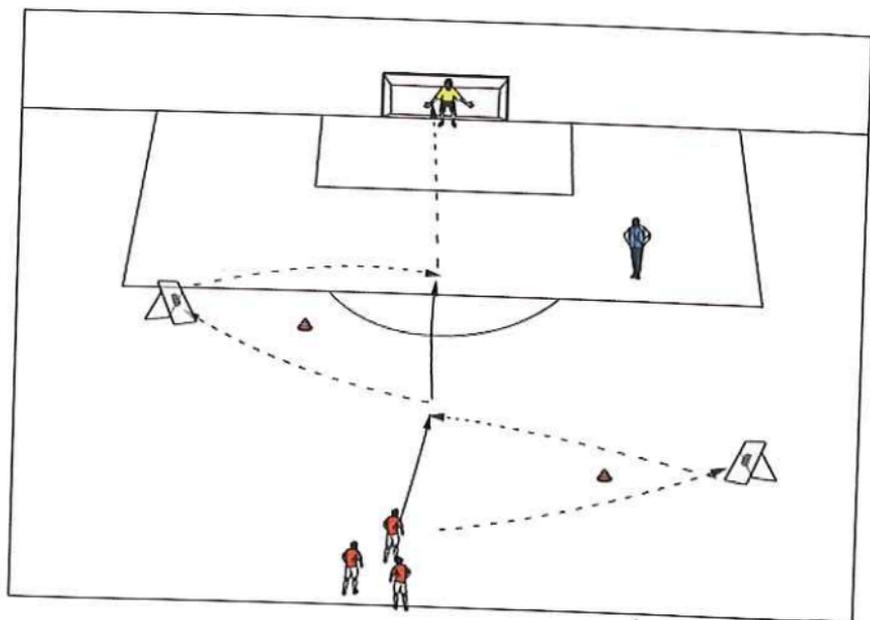
Übungsablauf:

Die Hütchen und Rebouncer werden wie in der Grafik zu sehen aufgestellt. Der Torwart steht im Tor. Die Spieler stellen sich mit je einem Ball in eine Reihe auf. Der erste Spieler beginnt. Er schießt den Ball auf den ersten Rebouncer, so dass dieser auf der anderen Seite des Hütchens zurückkommt, läuft dann weiter, nimmt den Ball kurz an und leitet ihn weiter auf den nächsten Rebouncer, läuft wieder weiter und schießt den Ball direkt auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouncer

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
50	Fussball Rebouncer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielgenauigkeit ▪ Techniktraining 	ca. 15 Minuten

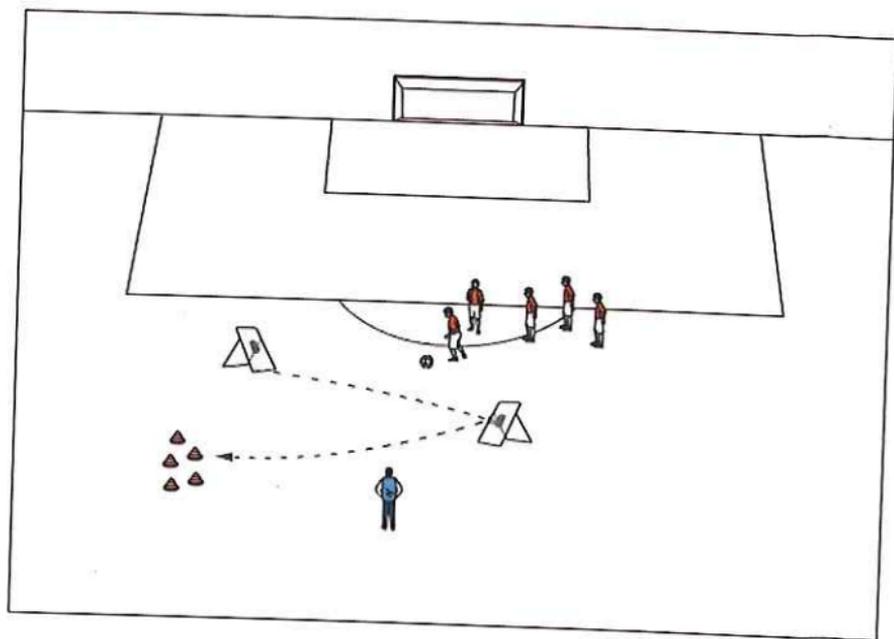
Übungsablauf:

Die Rebouder werden wie in der Grafik zu sehen schräg zueinander aufgestellt. Die Spieler stehen mit je einem Ball vor dem einem Rebouder in einer Reihe. Die Hütchen werden vor dem anderen Rebouder aufgestellt. Die Spieler müssen nun versuchen über die Rebouder die Hütchen umzuschießen. Wer kein Hütchen trifft muss dann z.B. eine Strafrunde laufen oder Liegestütze machen etc.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Rebouder

Darstellung:



Notizen...