

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
05	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doppelpass ▪ Torschuss 	ca. 10 Minuten

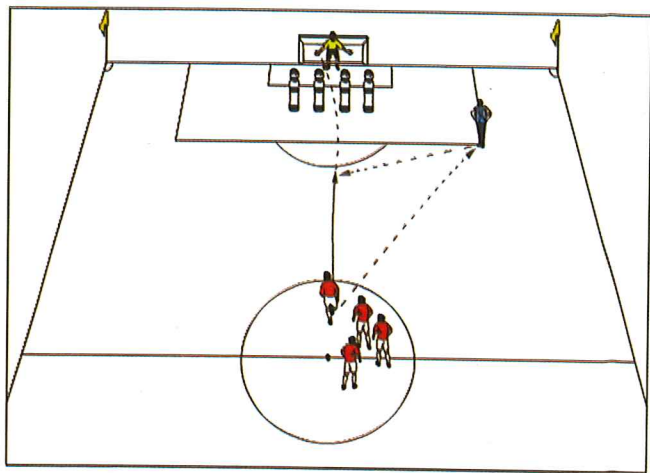
Übungsablauf:

Die Air-Body Figuren werden auf ca. 15 m aufgestellt, der Abstand sollte dabei jeweils so groß sein, dass man dazwischen durchschießen kann. Die Spieler stellen sich jeweils mit einem Ball auf ca. 25 m. Der Trainer steht als Anspieler halb rechts/links. Der erste Spieler passt den Ball zum Trainer, läuft los, bekommt den Ball zurück und versucht zwischen den Bods auf das Tor zu schießen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
06	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Freistoß ▪ Passspiel 	ca. 10 Minuten

Übungsablauf:

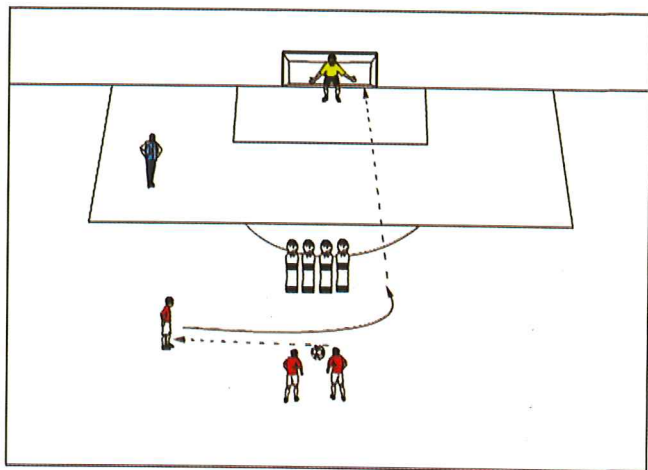
Die Air-Body Figuren werden als Mauer und Abwehrspieler aufgestellt. Zwei Spieler stehen um den Ball und tun so als würden sie den Freistoß schießen. Ein Spieler steht ca. 3 – 4 m links oder rechts vom Ball. Einer der beiden Spieler, die am Ball stehen, passen den Ball zu dem dritten Spieler, dieser läuft einmal schnell um die Mauer und schießt dann auf das Tor oder spielt eine Flanke in den 16 m Raum.

Variation: - später mit echten Verteidigern

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
07	Fussball Standardsituationen	▪ Elfmeter	ca. 20 Minuten

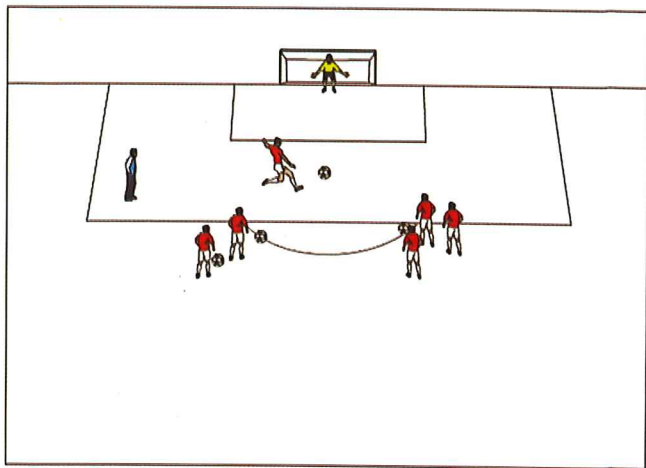
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor auf der Linie. Die Spieler stehen jeweils mit einem Ball hinter dem 16 m Raum. Der erste Spieler legt seinen Ball auf den Elfmeter Punkt und versucht ein Tor zu erzielen. Wer ein Tor erzielt hat, darf sich wieder hinten anstellen. Wer daneben geschossen hat oder wo der Ball gehalten wurde, ist raus aus dem Spiel. Wer zum Schluss übrig bleibt hat gewonnen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
08	Fussball Standardsituationen	▪ Elfmeter	ca. 20 Minuten

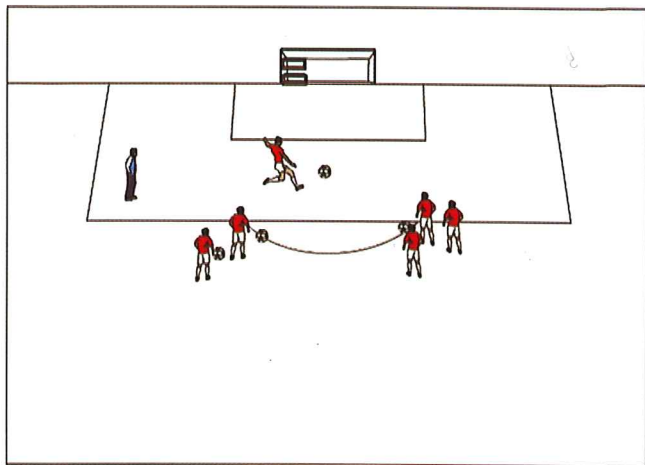
Übungsablauf:

Die Kästen werden aufeinander gestapelt in eine Ecke des Tores gestellt. Die Spieler stehen mit Bällen vor dem 16 m Raum. Der erste Spieler legt seinen Ball auf den Elfmeter Punkt und versucht einen Kasten zu treffen. Wer oben trifft bekommt 2 Punkte, unten einen Punkt. Wer nach 20 Minuten die meisten Punkte hat, hat gewonnen. Nach 10 Minuten werden die Kästen auf die andere Seite gestellt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Kästen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
09	Fussball	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einwurf ▪ Passspiel 	ca. 10 Minuten
	Standardsituationen		

Übungsablauf:

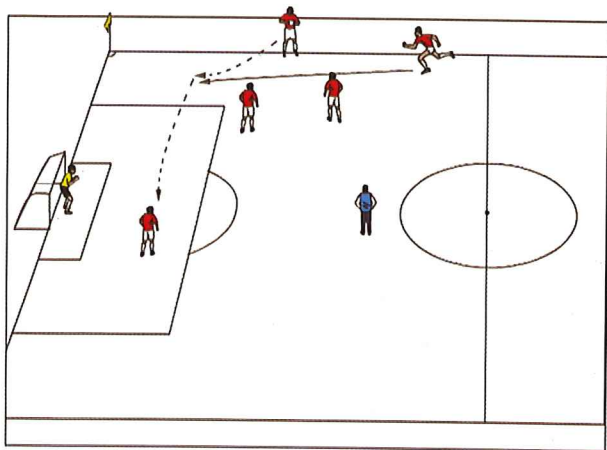
Ein Spieler stellt sich an die Außenlinie um einen Einwurf auszuführen. Zwei Spieler stellen sich ca. 2 m entfernt auf. Ein Spieler steht ca. 5 m längst der Außenlinie und einer im Strafraum. Bei der Ausholbewegung des Spielers, der den Einwurf ausführt, sprintet der Spieler, der auf 5 m steht, an der Seitenlinie entlang an dem Spieler vorbei, der den Einwurf ausführt, erhält den Ball und läuft weiter, um den Ball dann in den Strafraum zu flanken.

Variation: - mit Abwehrspieler

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
10	Fussball Standardsituationen	▪ Einwurf und Kopfball	ca. 10 Minuten

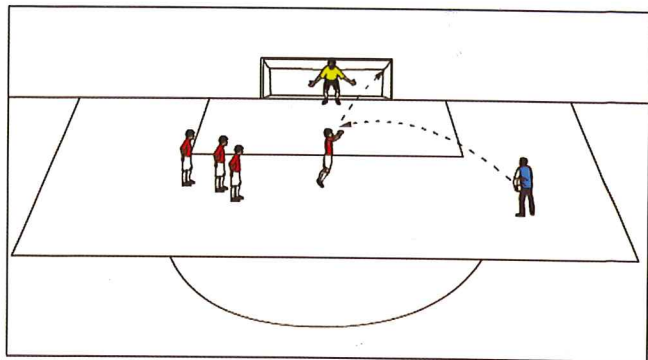
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Spieler stehen ohne Ball in einer Reihe ca. 6 m vor dem Tor. Der Trainer steht den Spielern ca. 2 – 3 m gegenüber und hat alle Bälle. Der Trainer wirft den Ball so zu den Spielern, dass sie den Ball auf das Tor köpfen können.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
11	Fussball Standardsituationen	▪ indirekter Freistoß	ca. 15 Minuten

Übungsablauf:

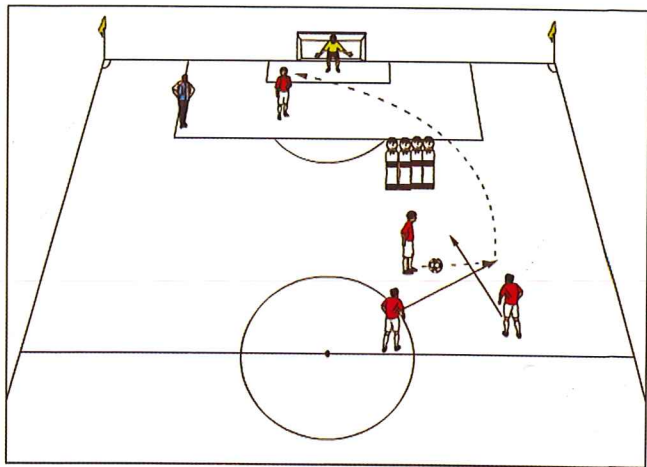
Die Air-Body Figuren werden zu einer Mauer aufgestellt. Der Torwart steht im Tor und ein kopfballstarker Spieler im 16 m Raum. Ein Spieler steht direkt neben dem Ball, 2 andere Spieler links und rechts vom Ball. Der Spieler, der beim Ball steht, tickt diesen kurz an, der Spieler von rechts springt über den Ball, der Spieler von links, der direkt nach dem anderen Spieler losläuft, flankt den Ball in den 16 m Raum.

Variation: - mit echtem Abwehrspielern

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
12	Fussball Standardsituationen	▪ indirekter Freistoß	ca. 15 Minuten

Übungsablauf:

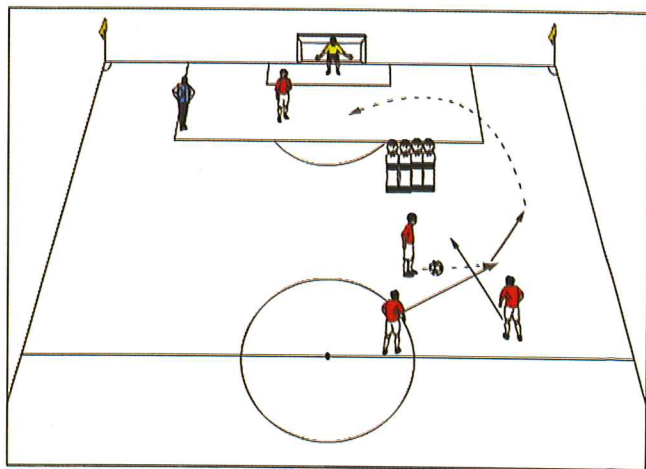
Die Air-Body Figuren werden zu einer Mauer aufgestellt. Der Torwart steht im Tor und ein kopfballstarker Spieler im 16 m Raum. Ein Spieler steht direkt neben dem Ball, 2 andere Spieler links und rechts vom Ball. Der Spieler, der beim Ball steht, tickt diesen kurz an, der Spieler von rechts springt über den Ball, der Spieler von links, nimmt sich den Ball, läuft mit diesem 1 – 2 Schritte um die Mauer und flankt dann in den 16 m Raum.

Variation: - mit echtem Abwehrspielern

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
13	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ indirekter Freistoß ▪ Torschuss 	ca. 15 Minuten

Übungsablauf:

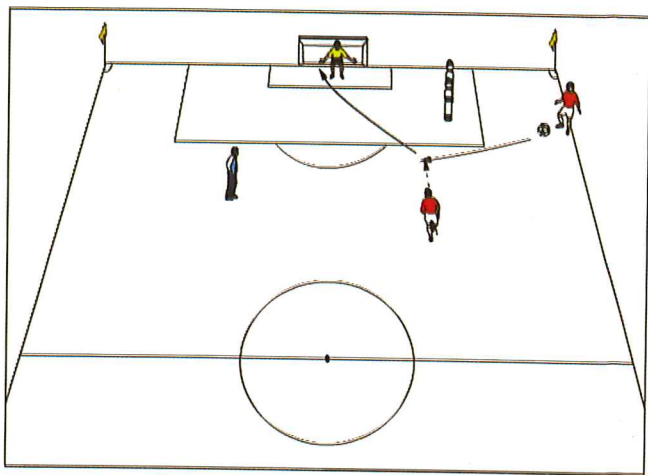
Die Air-Body Figuren werden zu einer Mauer aufgestellt. Der Torwart steht im Tor und ein schussstarker Spieler steht auf 20 m. Der Spieler auf 20 m tippelt auch los, wenn der Freistoßschütze Anlauf nimmt, bekommt den Ball von diesen, nimmt ihn an und schießt auf das Tor oder schießt sofort auf das Tor.

Variation: - mit echtem Abwehrspielern

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
14	Fussball Standardsituationen	▪ Kopfball	ca. 10 Minuten

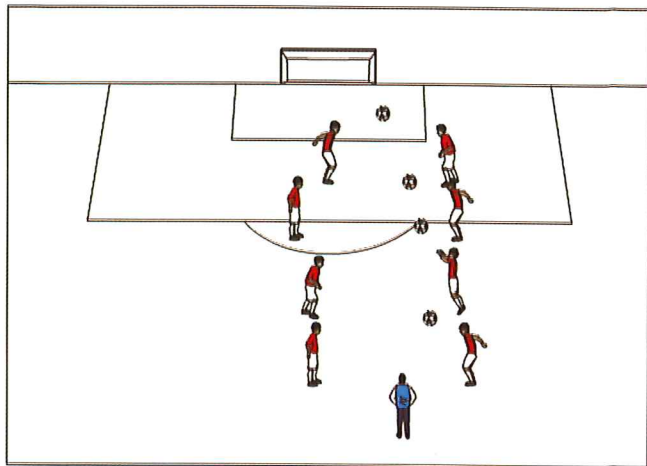
Übungsablauf:

Die Spieler bilden zweier Gruppen und stellen sich in einem Abstand von ca. 2 m gegenüber. Jede Gruppe hat einen Ball. Die Spieler köpfen sich nun den Ball gegenseitig zu. Hat das 10-mal hintereinander geklappt, kann man auch versuchen dabei hoch zu springen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
15	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ indirekter Freistoß ▪ Passspiel, Torschuss 	ca. 15 Minuten

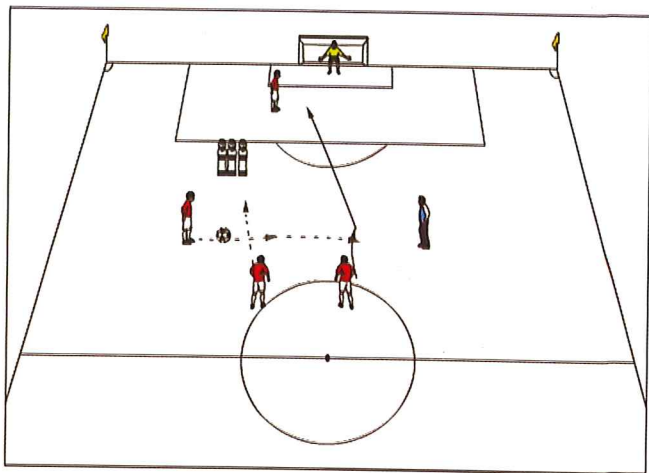
Übungsablauf:

Mit den Air-Body Figuren wird eine Mauer aufgestellt. Ein Spieler stellt sich zu dem Ball, die anderen beiden Spieler stehen in einem Abstand von ca. 1 m zum Ball und 1 m zueinander nebeneinander. Der Spieler täuscht einen Pass zu dem vorderen Spieler an, dieser täuscht einen Schuss an, dann passt der Spieler zu dem hinteren Spieler, dieser schießt dann auf das Tor oder flankt in den Strafraum.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
16	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ indirekter Freistoß ▪ Torschuss 	ca. 20 Minuten

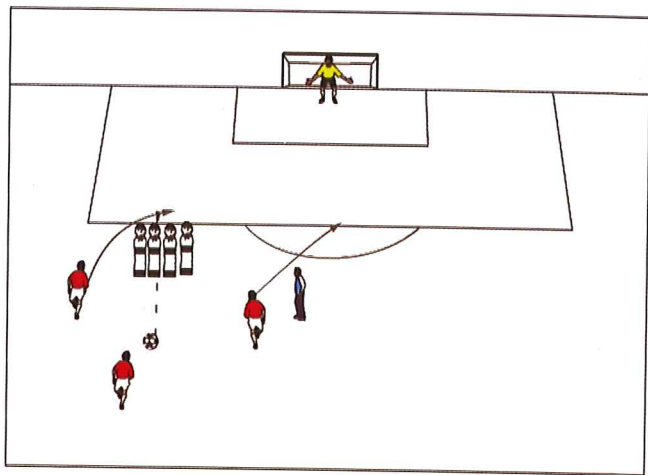
Übungsablauf:

Mit den Air-Body Figuren wird eine Mauer aufgestellt. Ein Spieler steht beim Ball und jeweils links und rechts in einem Abstand von 1 m steht jeweils noch ein Spieler zum Ball. Alle drei Spieler laufen gleichzeitig los, der rechte Spieler läuft rechts von der Mauer weg, der linke Spieler läuft hinter die Mauer und der andere Spieler passt den Ball über die Mauer zu dem linken Spieler, dieser schießt dann auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
17	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ indirekter Freistoß ▪ Passspiel 	ca. 15 Minuten

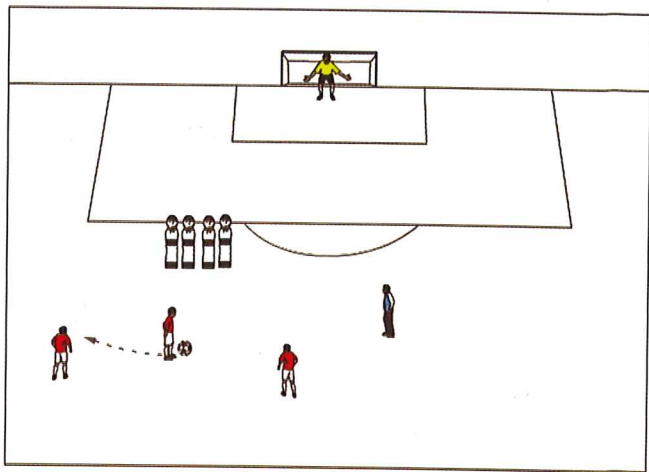
Übungsablauf:

Mit den Air-Body Figuren wird eine Mauer aufgestellt. Ein Spieler steht beim Ball und guckt zu dem rechten Spieler, links und rechts in einem Abstand von ca. 1.5 m steht jeweils noch ein Spieler. Der Spieler am Ball täuscht einen Pass zum rechten Spieler an, passt dann aber mit der Hacke zum linken Spieler, der dann in den Strafraum flankt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
18	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Freistoßvarianten ▪ Torschuss 	ca. 15 Minuten

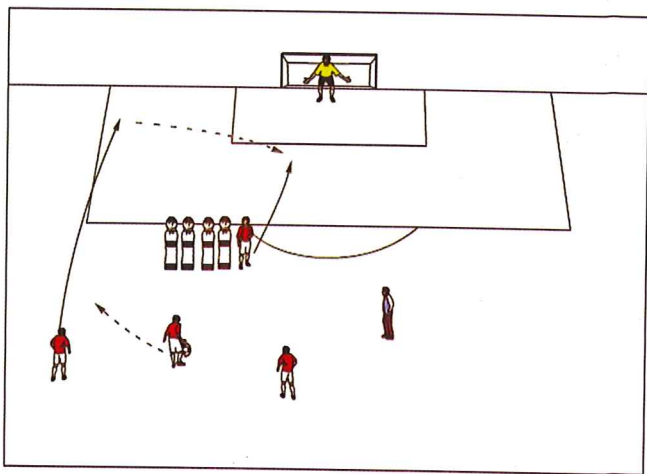
Übungsablauf:

Mit den Air-Body Figuren wird eine Mauer aufgestellt. Ein Spieler steht beim Ball und ein Spieler jeweils links und rechts. Ein vierter Spieler steht bei der Mauer. Der Spieler am Ball täuscht einen Pass zum rechten Spieler an, passt dann aber zum linken Spieler, der läuft mit dem Ball bis zur Grundlinie, dann löst sich der vierte Spieler aus der Mauer, bekommt den Ball von dem Spieler an der Grundlinie zugepasst und schießt auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
20	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ indirekter Freistoß ▪ Abseitsfalle 	ca. 15 Minuten

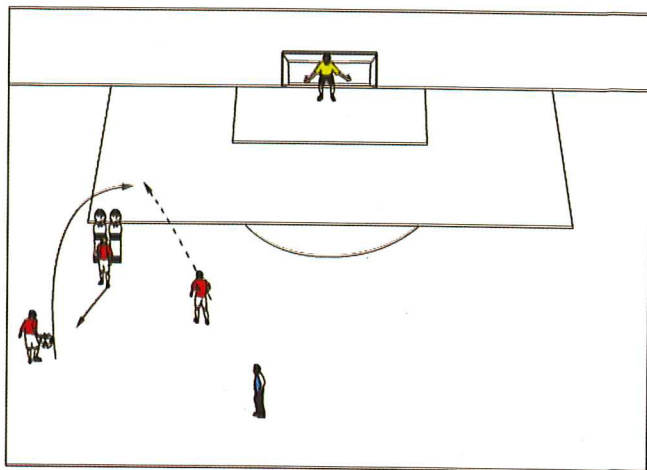
Übungsablauf:

Mit den Air-Body Figuren wird eine Mauer aufgestellt. Ein Spieler steht beim Ball, ein Spieler in der Mauer und ein Spieler rechts vom Ball. Der Spieler, der den Anlauf läuft um den Freistoß zu schießen, und der Spieler in der Mauer laufen gleichzeitig los. Der Spieler passt den Ball aber nicht zu dem entgegen kommenden Spieler, sondern schlenzt in über oder um die Mauer herum zu dem dritten Spieler, der hinter die Mauer läuft (Aufpassen auf Abseits).

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
22	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eckstoß ▪ Torschuss 	ca. 15 Minuten

Übungsablauf:

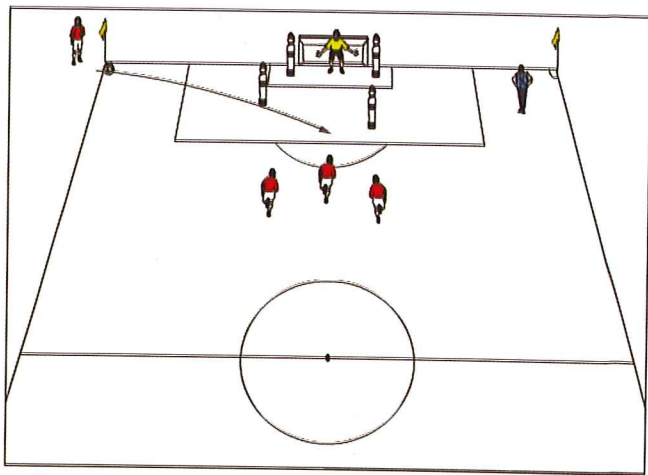
Die Air-Body Figuren werden als Abwehr aufgestellt. Drei Spieler stehen auf ca. 20 m in einem Abstand von 1 m nebeneinander. Wenn der Spieler, der die Ecke tritt, losläuft, laufen auch die drei Spieler gleichzeitig Richtung 11 m Punkt los. Dorthin versucht der Spieler den Ball zu flanken. Einer von den drei Spielern versucht an den Ball zu kommen und auf das Tor zu köpfen.

Variation: - mit richtigen Abwehrspielern

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
23	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eckstoß ▪ Kopfball 	ca. 15 Minuten

Übungsablauf:

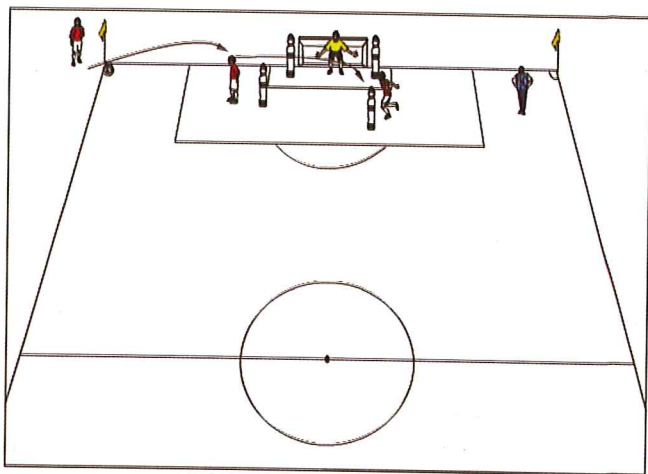
Die Air-Body Figuren werden als Abwehr aufgestellt. Ein Spieler steht am Strafraumrand beim Ball und ein anderer Spieler steht in der Mitte. Der Spieler versucht die Ecke auf den Kopf des vorderen Spielers zu flanken, dieser köpft den Ball weiter zu dem Spieler in der Mitte und dieser köpft oder schießt auf das Tor.

Variation: - mit richtigen Abwehrspielern

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
25	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> Eckstoß Passspiel, Kopfball 	ca. 15 Minuten

Übungsablauf:

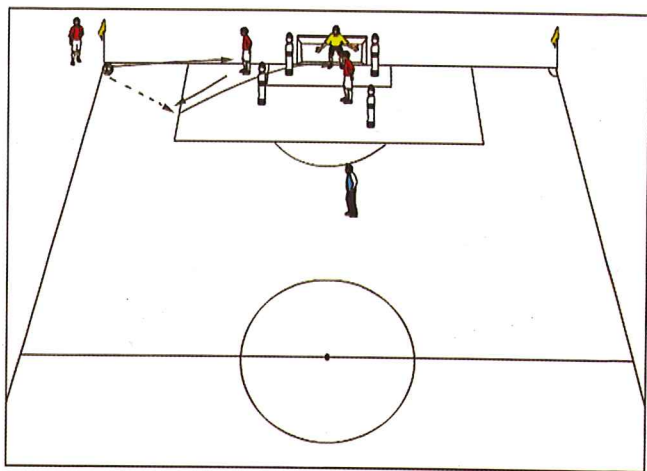
Die Air-Body Figuren werden als Abwehr aufgestellt. Ein Spieler steht kurz vorm ersten Pfosten und der andere Spieler in der Mitte. Der Spieler passt den Ball kurz zu dem entgegenkommenden Spieler vom ersten Pfosten, läuft dann Richtung 16 m Raum, bekommt den Ball zurück und flankt ihn in den Strafraum, wo ein Spieler zum Kopfball bereit steht.

Variation: - mit richtigen Abwehrspielern

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
26	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eckstoß ▪ Kopfball 	ca. 15 Minuten

Übungsablauf:

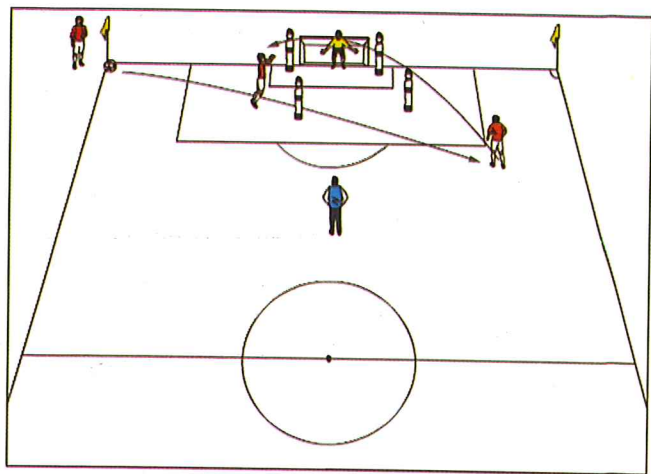
Die Air-Body Figuren werden als Abwehr aufgestellt. Ein Spieler steht in der Mitte und der andere Spieler steht an der Strafraumecke. Der Spieler, der die Ecke ausführt, versucht den Ball hoch zu dem Spieler an der Strafraumecke zu spielen, dieser flankt ihn dann zu dem Spieler in der Mitte, der dann mit einem Kopfball abschließt.

Variation: - mit richtigen Abwehrspielern

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
27	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eckstoß ▪ Torschuss 	ca. 15 Minuten

Übungsablauf:

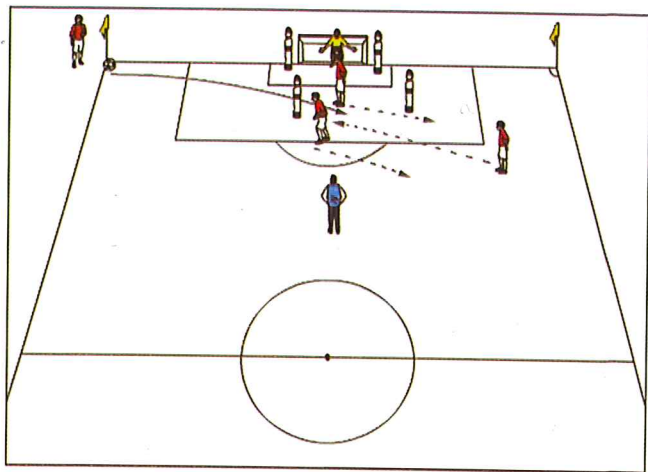
Die Air-Body Figuren werden als Abwehr aufgestellt. Zwei Spieler stehen am Elfmeter Punkt und ein anderer Spieler steht an der Strafraumecke. Der Spieler, der die Ecke ausführt, spielt den Ball in Richtung des Elfmeter Punktes. Die beiden Spieler drehen sich um und laufen zur Irritierung der Gegner vom Ball weg. Der andere Spieler, der an der Strafraumecke stand, läuft den Ball entgegen und versucht auf das Tor zu schießen.

Variation: - mit richtigen Abwehrspielern

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body Figuren

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
28	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ präziser Anstoß ▪ Abstoß vom Torwart 	ca. 15 Minuten

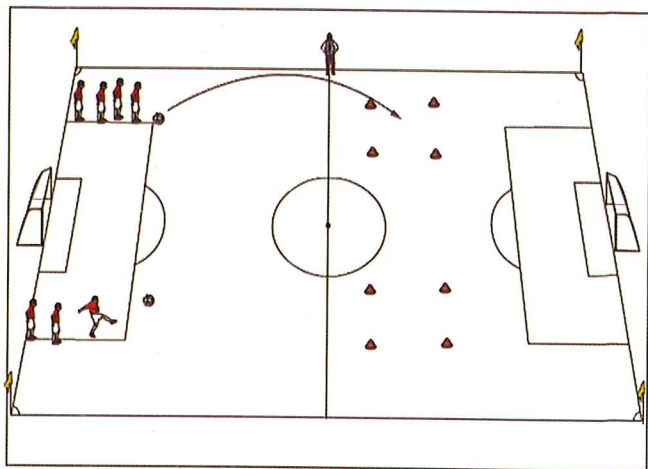
Übungsablauf:

Mit den Hütchen werden jeweils auf der einen Hallenhälfte zwei Felder 3 x 3 m aufgebaut. Das Team bildet 2 Mannschaften, jede Mannschaft hat einen Ball und stellt sich an jeweils einer Strafraumecke auf. Nacheinander versuchen die Spieler den ruhenden Ball in das Feld zu schießen, der Ball darf nicht flach gespielt werden und er muss in dem Feld aufkommen. Welche Mannschaft nach 2 Durchgängen am meisten getroffen hat, hat gewonnen. (Für den Torwart: Er muss die Bälle wieder zu den Mannschaften zurückspielen.)

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
29	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kopfball ▪ direkter Torschuss 	ca. 15 Minuten

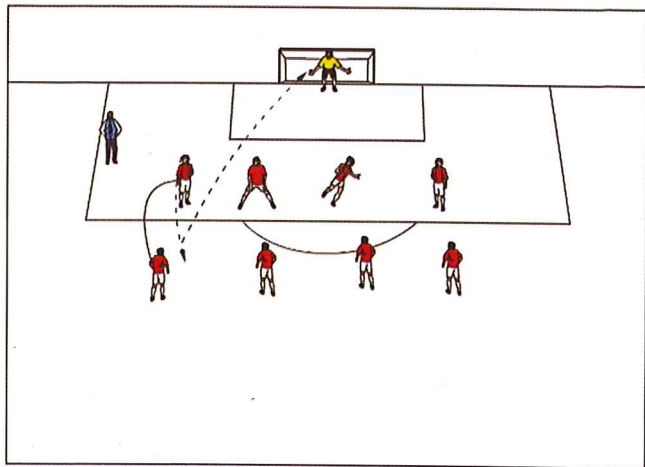
Übungsablauf:

Die Spieler bilden zweier Teams. Ein Spieler steht auf ca. 15 m mit dem Rücken zum Tor, sein Mitspieler steht ihm in einem Abstand von ca. 5 m gegenüber und guckt zum Tor. Der Spieler der zum Tor guckt hat einen Ball. Der Spieler wirft den Ball auf den Kopf des Mitspielers, dieser köpft den Ball in den Lauf des anderen Spielers, der dann den Ball sofort ohne Annahme auf das Tor schießt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
30	Fussball Standardsituationen	▪ Torschuss, volley	ca. 15 Minuten

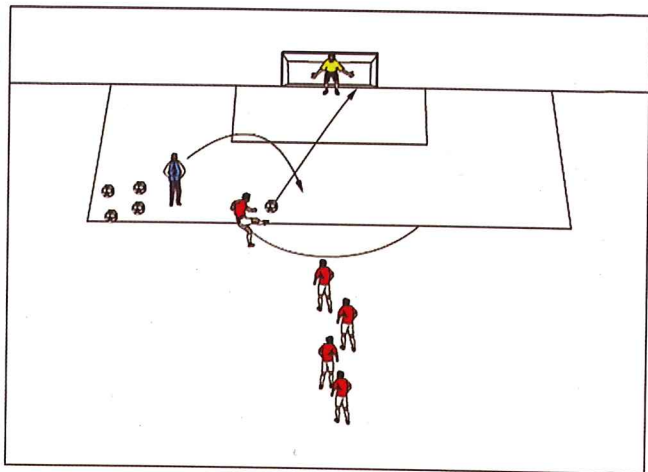
Übungsablauf:

Die Spieler stellen sich auf ca. 17 – 18 m hintereinander auf. Der Trainer steht als Zuwerfer links oder rechts auf ca. 16 m. Der Trainer wirft jetzt dem ersten Spieler den Ball hoch zu, dieser muss ihn volley auf das Tor schießen, dann kommt der nächste usw.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
31	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 ▪ dribbeln 	ca. 15 Minuten

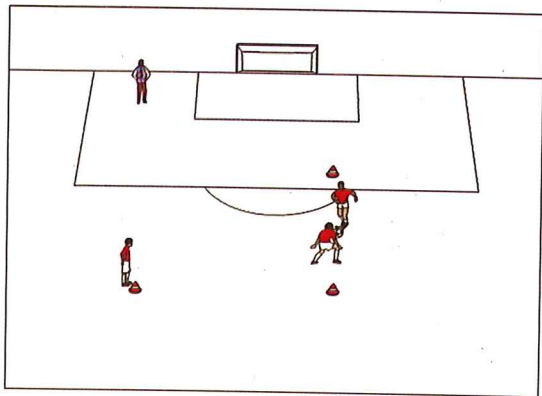
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet dreier Teams. Jedes Team hat einen Ball. Die Hütchen werden wie in der Grafik in einem Abstand von ca. 4 – 5 m aufgestellt. Jeder Spieler stellt sich zu einem Hütchen. Der Spieler oben hat den Ball. Der Spieler mit dem Ball dribbelt jetzt Richtung mittlerem Hütchen. Der Spieler, der an dem mittlerem Hütchen steht, versucht ihm den Ball abzunehmen und wenn er den Ball hat oder der angreifende Spieler beim Hütchen ist, muss er mit dem Ball versuchen nach rechts zu dribbeln und das Hütchen zu berühren. Dann geht es genau anders herum weiter, der Spieler von links dribbelt zur Mitte, der Spieler von der Mitte nach oben. Nach jedem Angriff gehen die Spieler auf ihre Ausgangspositionen zurück.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
32	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 ▪ dribbeln 	ca. 15 Minuten

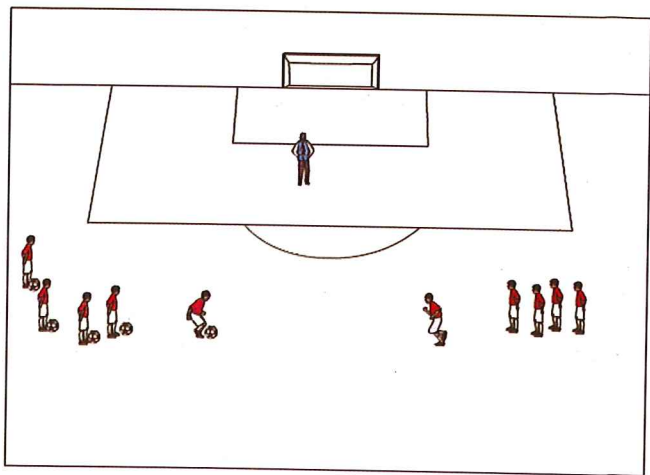
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet 2 Teams. Die Teams stellen sich in einem Abstand von ca. 10 m gegenüber auf. Bei einem Team hat jeder Spieler einen Ball. Die ersten beiden Spieler laufen aufeinander zu, der mit Ball versucht an den anderen Spieler vorbei zukommen, der andere versucht ihm den Ball abzunehmen. Dann stellen sich die Spieler bei dem anderen Team hinten an und die nächsten beiden Spieler starten.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
33	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 ▪ dribbeln 	ca. 15 Minuten

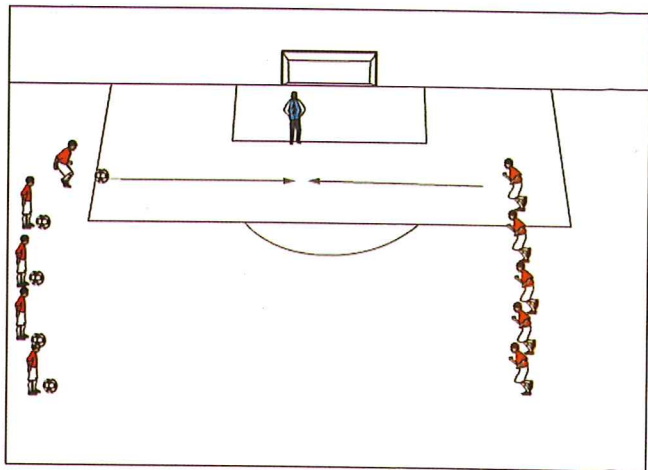
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet 2 Gruppen. Eine Gruppe steht mit Ball auf der Grundlinie und die andere Gruppe steht ca. 10 - 13 m gegenüber. Die Spieler stehen nebeneinander. Die Spieler laufen alle gleichzeitig aufeinander zu. Die mit Ball versuchen an dem Spieler, der von gegenüber kommt, vorbei zu dribbeln, dann stellen sich die Spieler auf die Ausgangsposition des Gegners. Wer am meisten den Ball behaupten konnte, hat gewonnen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
34	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ direkter Freistoß ▪ 1 gegen 1 	ca. 15 Minuten

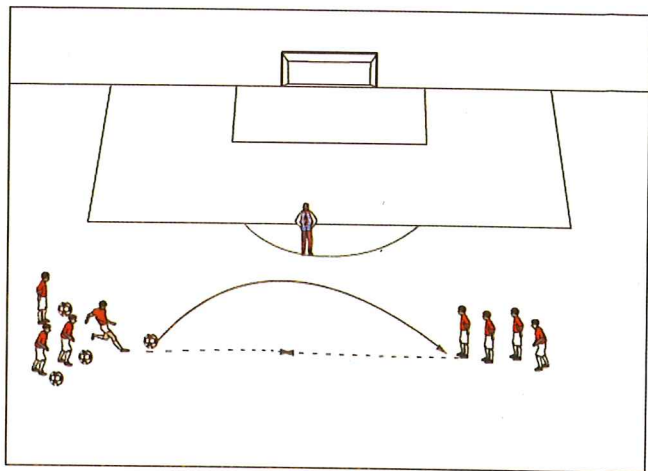
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet 2 Gruppen. Die Gruppen stehen sich in einem Abstand von ca. 10 m gegenüber. Bei einer Gruppe hat jeder Spieler einen Ball. Der Spieler, der den Ball hat, spielt den Ball hoch zu dem ersten Spieler gegenüber. Dieser nimmt den Ball an, dann laufen beide Spieler gleichzeitig aufeinander zu, wobei der eine Spieler versuchen muss an dem anderen vorbei zudribbeln.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
35	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schnelligkeit ▪ 1 gegen 1 	ca. 15 Minuten

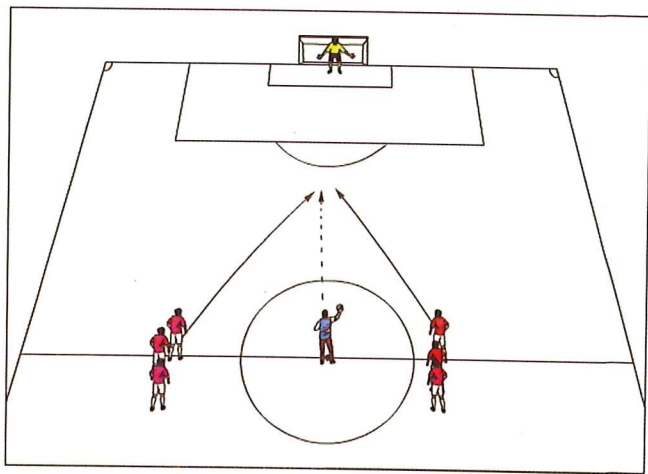
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet 2 Gruppen. Die Gruppen stehen an der Mittellinie hintereinander. Der Trainer steht zwischen den Gruppen und hat die Bälle. Ein Torwart steht im Tor. Der Trainer rollt den Ball Richtung Tor, die ersten Spieler jeder Gruppe starten gleichzeitig und versuchen den Ball zu erreichen, wer als erstes am Ball ist, ist Angreifer, der andere Spieler Verteidiger.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
36	Fussball Standardsituationen	▪ direktes Passspiel	ca. 15 Minuten

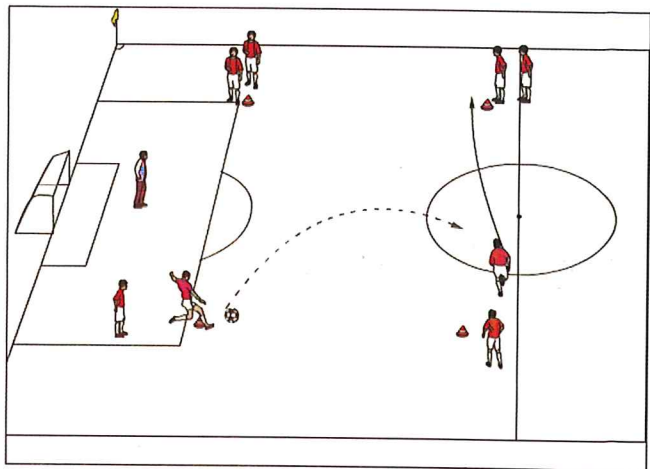
Übungsablauf:

Die Hütchen werden zu einem Quadrat aufgestellt, jeweils in einem Abstand von 20 – 25 m. An jedem Hütchen stehen gleich viele Spieler. Ein Spieler hat einen Ball. Der Spieler mit Ball passt in den Lauf des Spielers vom rechten Hütchen. Dieser nimmt den Ball sauber an und passt zu dem ersten Spieler von dem nächsten Hütchen. Dieser nimmt den Ball und flankt in den Lauf des nächsten Spielers usw.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



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

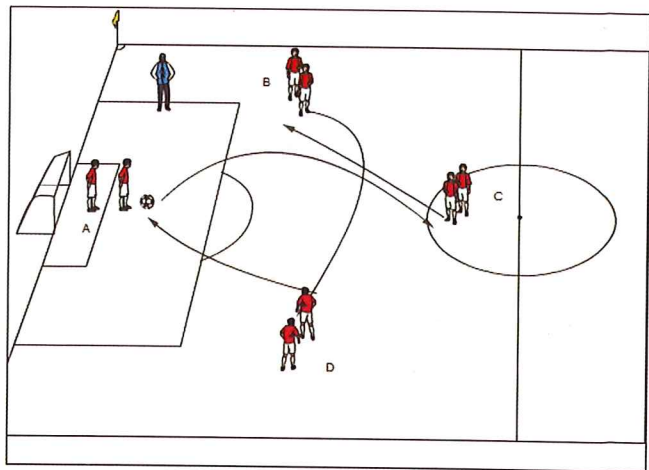
Übungsablauf:

Die Spieler teilen sich in 4 Gruppen auf und stellen sich wie in der Grafik zu sehen auf. Gruppe A hat zu Beginn den Ball. A spielt einen hohen Ball zu C. C legt den Ball direkt für B auf, dieser flankt den Ball hoch zu D und D passt den Ball zu A usw. (Nach 10 Minuten stellt sich A bei B, B bei C, C bei D und D bei A an.)

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
39	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anstoß ▪ Flanke 	ca. 20 Minuten

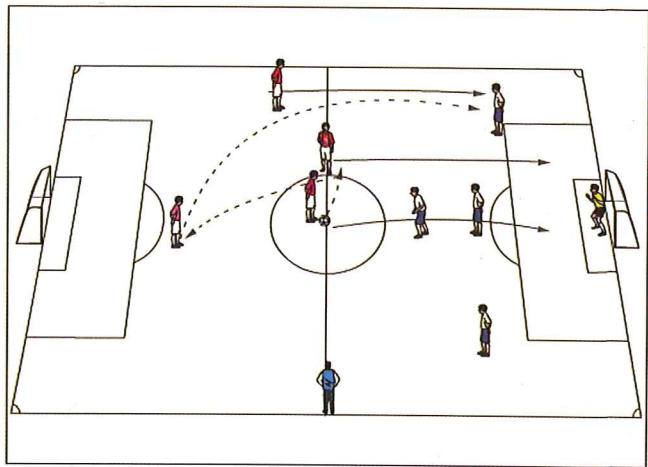
Übungsablauf:

Das Team bildet vier Teams. Eine Mannschaft ist Abwehr und eine ist Angriff. Die angreifende Mannschaft stellt sich zum Anstoß auf. Der Torwart steht im Tor. Der Anstoßende Spieler passt den Ball zu dem Spieler, der mit im Kreis steht. Dieser passt zu dem Spieler, der hinter dem Kreis steht. Der Spieler außen läuft auf der Außenbahn nach vorne und bekommt einen hohen Ball zugespielt. Die beiden Spieler aus dem Kreis laufen in den 16 m Raum und bekommen eine Flanke zugespielt. Nach 10 Minuten wechseln die Mannschaften.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
40	Fussball Standardsituationen	▪ Doppelpass	ca. 15 Minuten

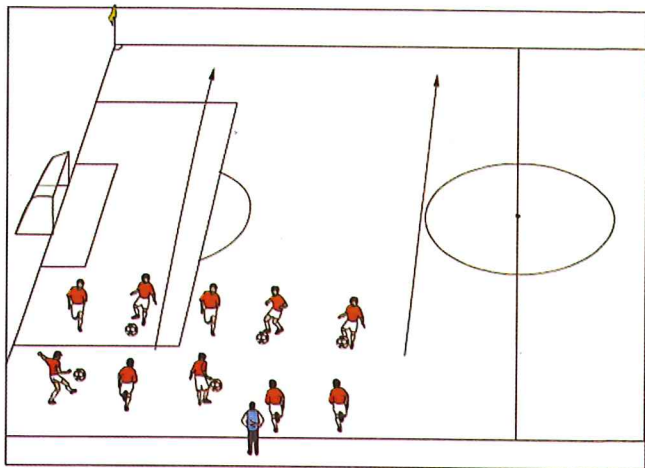
Übungsablauf:

Die Spieler bilden Pärchen und stellen sich gegenüber an die Grundlinie auf. Jedes Paar hat einen Ball. Die Spieler laufen gleichzeitig über das Feld, einer rückwärts und einer vorwärts, und sie passen sich den Ball zu. An der Grundlinie angekommen, läuft der andere Spieler rückwärts und der, der rückwärts gelaufen, läuft dann vorwärts.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
42	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doppelpass ▪ Torschuss 	ca. 20 Minuten

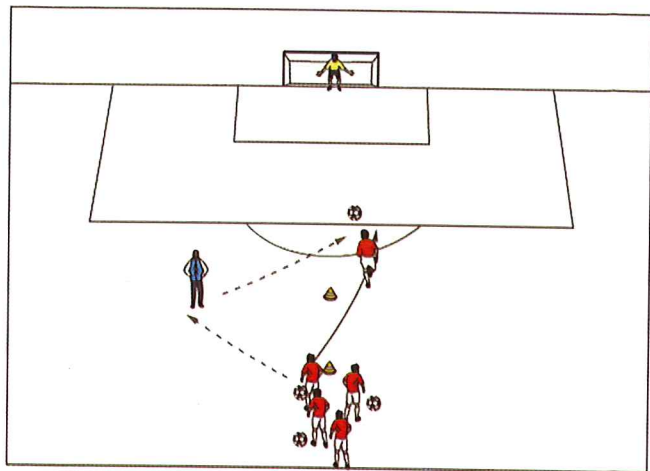
Übungsablauf:

Die Hütchen werden hintereinander in einem Abstand von ca. 1,5 – 2 m aufgestellt. Die Spieler stellen sich mit Ball hinter die Hütchen und der Trainer als Anspielstation daneben. Die Spieler passen den Ball zum Trainer, laufen einmal durch die Hütchen und bekommen den Ball in den Lauf zurück gepasst und schießen dann auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
43	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doppelpass ▪ Torschuss 	ca. 15 Minuten

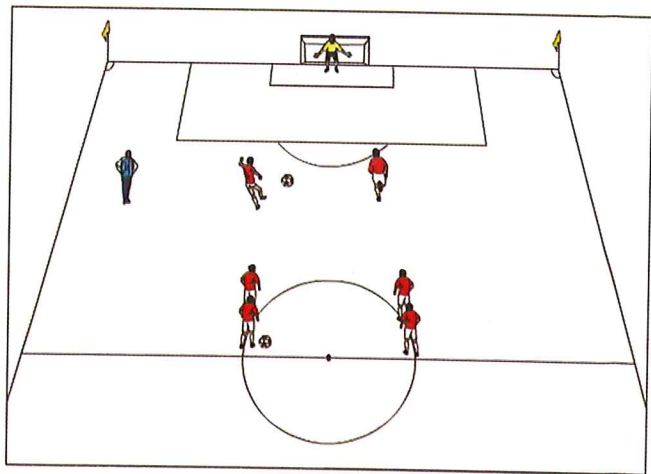
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Teams. Jedes Team hat einen Ball. Der Torwart steht im Tor. Die zweier Teams stellen sich an der Mittellinie auf. Die Teams passen sich im Lauf den Ball zu und schießen zum Schluss auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
44	Fussball Standardsituationen	▪ Abseitsfalle	ca. 20 Minuten

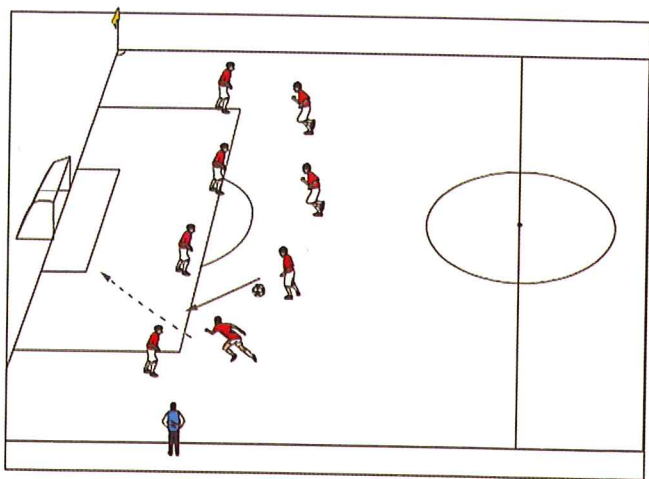
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet vierer Gruppen. Eine Gruppe steht im Angriff und eine Gruppe in der Abwehr. Die angreifende Mannschaft hat einen Ball. Das angreifende Team passt sich den Ball zu, irgendwann startet ein Spieler und läuft vor das Tor. Die abwehrende Mannschaft muss gleichzeitig, blitzschnell nach vorne gehen, um den Spieler ins Abseits laufen zu lassen. Nach 10 Minuten werden die Mannschaften gewechselt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
45	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doppelpass ▪ Torschuss 	ca. 20 Minuten

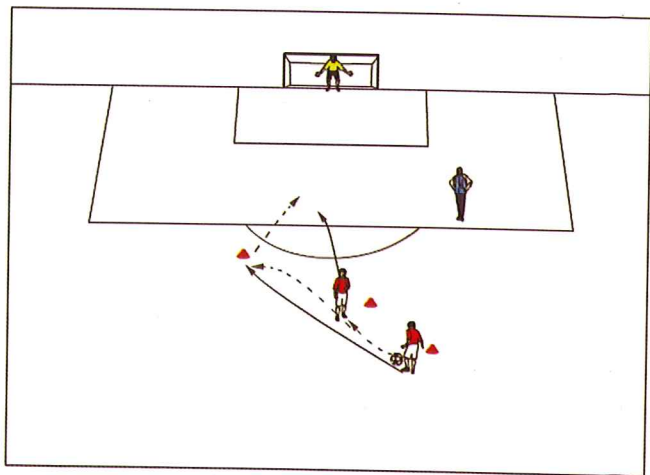
Übungsablauf:

Die Hütchen werden wie in der Grafik zu sehen aufgestellt. Ein Spieler steht mit Ball am ersten Hütchen und ein Spieler steht ohne Ball am zweiten Hütchen. Der Spieler passt den Ball zu dem Spieler am zweiten Hütchen, läuft zum dritten Hütchen, bekommt da den Ball zurück gepasst. Dann läuft der Spieler vom zweiten Hütchen Richtung 16 m Raum, bekommt den Ball in den Lauf gespielt und schießt auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
46	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doppelpass ▪ Torschuss 	ca. 20 Minuten

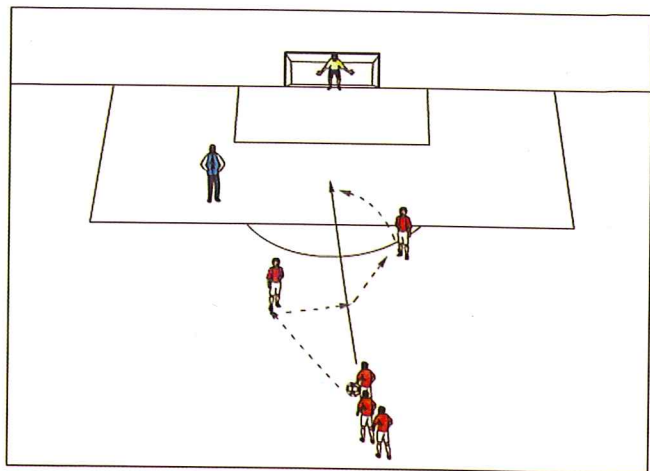
Übungsablauf:

Zwei Spieler stehen versetzt als Anspieler und bilden eine Gasse. Die anderen Spieler stellen sich in einer Reihe auf. Jeder Spieler hat einen Ball. Der Spieler passt den Ball zum ersten Anspieler, läuft weiter, bekommt den Ball zurück, passt zum zweiten Anspieler, bekommt den Ball in den Lauf gespielt und schießt sofort auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
47	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doppelpass ▪ Torschuss 	ca. 20 Minuten

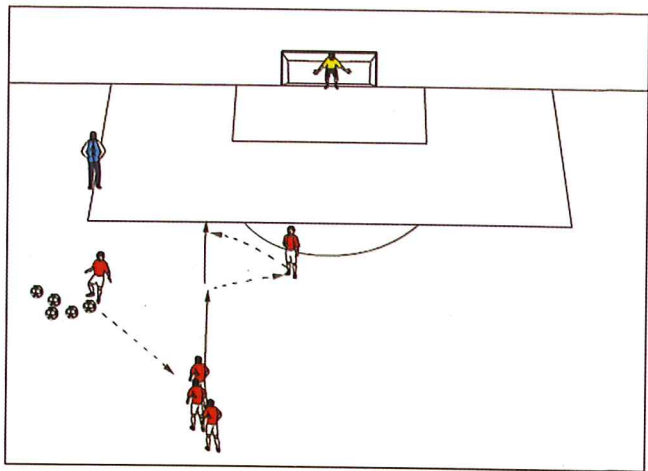
Übungsablauf:

Zwei Spieler stehen versetzt als Anspieler und bilden eine Gasse. Die anderen Spieler stellen sich in einer Reihe auf. Der erste Anspieler hat alle Bälle. Der erste Anspieler passt den Ball zum ersten Spieler, dieser läuft mit dem Ball ein paar Schritte, passt zum zweiten Anspieler, bekommt den Ball in den Lauf zurück gespielt und schießt auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
50	Fussball Standardsituationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passkombinationen ▪ Torschuss 	ca. 20 Minuten

Übungsablauf:

Zwei Spieler stehen als Anspieler kurz vor der Mittellinie. Die anderen Spieler stehen mit Ball neben dem 16 m Raum. Die Spieler laufen ein paar Schritte mit dem Ball, passen ihn dann dem ersten Anspieler zu, bekommen den Ball zurück, passen dem zweiten Anspieler den Ball zu, laufen den Bogen und bekommen den Ball in den Lauf zurück gespielt. Dann laufen die Spieler auf das Tor und schließen mit einem Torschuss ab.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:

