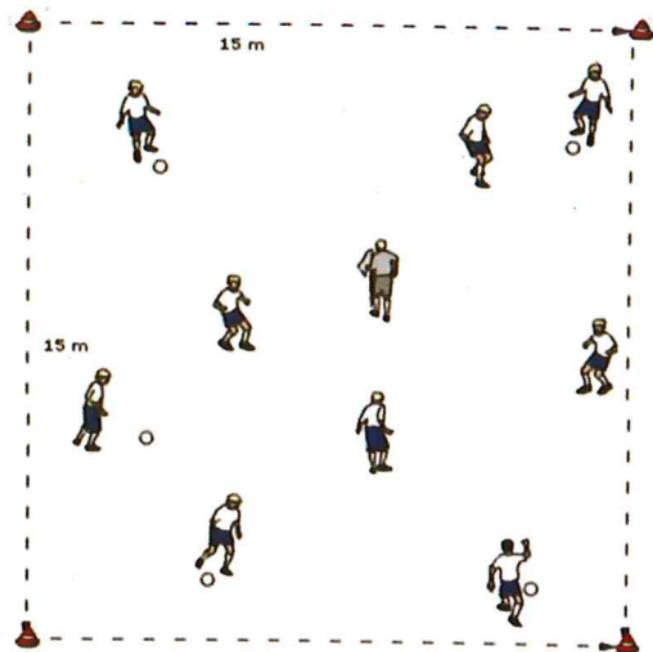


FUSSBALL

Technik/Taktiktraining

-KARTOTHEK-



-52 TRAININGSKARTEN-
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Inhalt

- Übung 01**.....Erwärmung ohne Ball
- Übung 02**.....Kopfballtechnik
- Übung 03**.....Kopfballtechnik
- Übung 04**.....Ballgefühl/Ausdauer
- Übung 05**.....Passspiel/Freilaufen
- Übung 06**.....Flankentraining
- Übung 07**.....Spielverhalten 2 gegen 2
- Übung 08**.....Parcourstraining
- Übung 09**.....Spielform/Taktik
- Übung 10**.....Zielgenauigkeit
- Übung 11**.....Erwärmung mit Ball
- Übung 12**.....Parcourstraining mit Ball
- Übung 13**.....Koordination
- Übung 14**.....Erwärmung ohne Ball
- Übung 15**.....Ballgefühl/Schusstechnik
- Übung 16**.....Doppelpässe
- Übung 17**.....Ballgefühl/Kondition
- Übung 18**.....Dribbling/Ballgefühl
- Übung 19**.....Flanke/Torabschluss
- Übung 20**.....Erwärmung
- Übung 21**.....Koordination/Torschuss
- Übung 22**.....Schusstechnik
- Übung 23**.....Spielverhalten
- Übung 24**.....Erwärmung mit Ball
- Übung 25**.....Erwärmung mit Ball
- Übung 26**.....Erwärmung ohne Ball
- Übung 27**.....Schusstechnik
- Übung 28**.....Parcourstraining ohne Ball
- Übung 29**.....Kurzpassspiel
- Übung 30**.....Koordination/Ballgefühl
- Übung 31**.....Erwärmung
- Übung 32**.....Spielverhalten 8 gegen 8
- Übung 33**.....Erwärmung
- Übung 34**.....Erwärmung
- Übung 35**.....Passtechnik
- Übung 36**.....Erwärmung
- Übung 37**.....Erwärmung mit Ball
- Übung 38**.....Entscheidungsverhalten
- Übung 39**.....Erwärmung ohne Ball
- Übung 40**.....Ballgefühl/Schusstechnik
- Übung 41**.....Dribbling/Ballgefühl
- Übung 42**.....Ausdauer/Passspiel
- Übung 43**.....Ballgefühl/Sprint
- Übung 44**.....Doppelpässe/Freilaufen
- Übung 45**.....Spielverhalten 2 gegen 2
- Übung 46**.....Koordination/Torschuss
- Übung 47**.....Pass nach Belastung

Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
01	Technik-Taktik	Erwärmung ohne Ball	8 Minuten

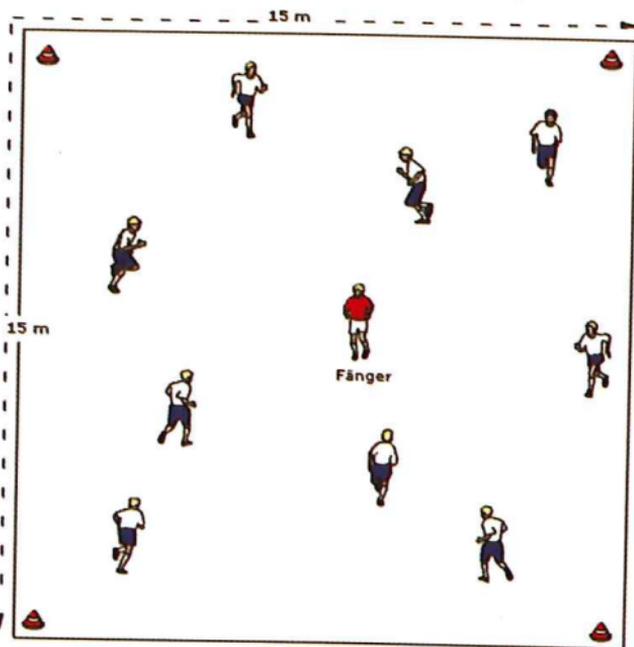
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Spielfeld (15 x 15 m) auf
- innerhalb des Spielfelds befinden sich ca. 10 Spieler
- 1 Spieler davon agiert als Fänger
- fängt bzw. schlägt nun der Fänger einen Spieler ab, muss dieser nun seine Hand auf die Stelle des Körpers legen, an der er vom Fänger getroffen wurde
- mit der Hand an dieser Stelle, agiert er nun als Fänger und versucht die Anderen zu fangen

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
02	Technik-Taktik	Kopfballtechnik	2x4 Minuten

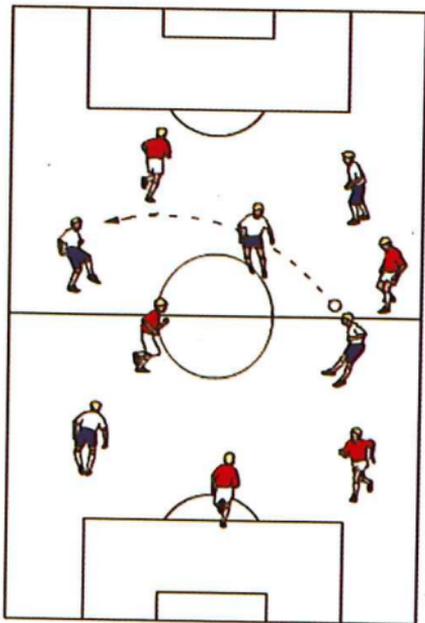
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Spielfeld (ca. 15 x 20 m) auf
- nun werden 2 Teams aus je 5 Spielern gebildet (keine Torhüter)
- der Ball darf nur mit dem Kopf gespielt werden (Kopfballstafetten)
- fällt der Ball zu Boden, darf er mit der Hand wieder hochgeworfen werden
- nun versucht die Mannschaft in Ballbesitz, Tore per Kopfballstafette zu erzielen
- die andere Mannschaft versucht dies zu verhindern und in Ballbesitz zu gelangen
- gewonnen hat das Team, das nach 2 x 4 Minuten die meisten Tore per Kopfball erzielt hat

Hilfsmittel:

- 1 Ball, mehrere Hütchen, 2 Tore

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
03	Technik-Taktik	Kopfballtechnik	3-4 Durchg.

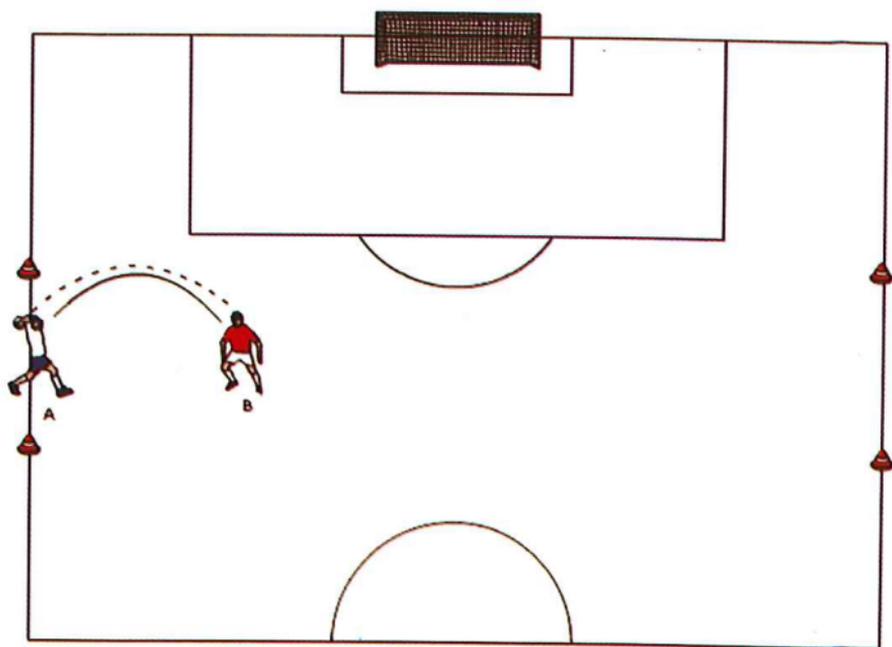
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- Spieler A steht auf der Seitenlinie und Spieler B steht ca. 3 m vor ihm
- nun wirft A den Ball im Vorwärtsgehen auf den Kopf von B der rückwärts geht und diesen zu A zurück köpft
- beim Werfen der Bälle sollte darauf geachtet werden, dass in Höhe und Schärfe variiert wird
- sobald das Pärchen auf der anderen Seite des Platzes angekommen ist, werden die Positionen/ Aufgaben getauscht und es geht wieder zurück auf die andere Sportplatzseite

Hilfsmittel:

- 1 Ball, mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
04	Technik-Taktik	Ballgefühl/Ausdauer	3-4 Durchg.

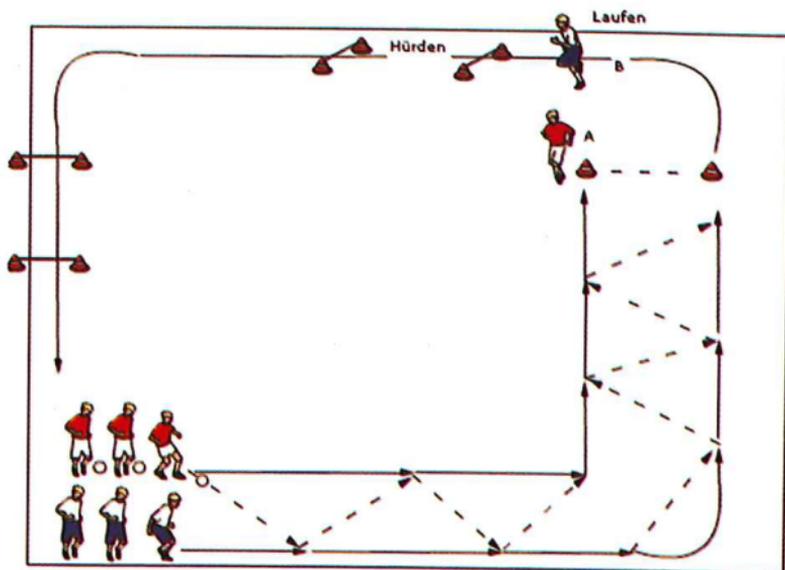
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsparcours auf
- am Startpunkt versammeln sich bis zu 5 Pärchen mit Ball
- das erste Pärchen startet auf Kommando des Trainers in den Rundkurs
- begonnen wird mit Querpässen in der Bewegung im Abstand von ca. 3 m zwischen den Spielern
- wenn beide Spieler an der Markierung angekommen sind, trennen sie sich und durchlaufen ihrer separaten Übungen
- Spieler A durchdrückt mit Ball den Hütchenslalomparcours, bis er wieder beim Startpunkt ist und Spieler B läuft ohne Ball am Rand des Übungsparcours entlang bis zum Startpunkt und überspringt dabei die Hürden die ihm im Weg stehen
- in der nächsten Parcoursrunde gibt es einen Rollentausch innerhalb des Pärchens

Hilfsmittel:

- 1 Ball, mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
05	Technik-Taktik	Passspiel/Freilaufen	ca.8 Minuten

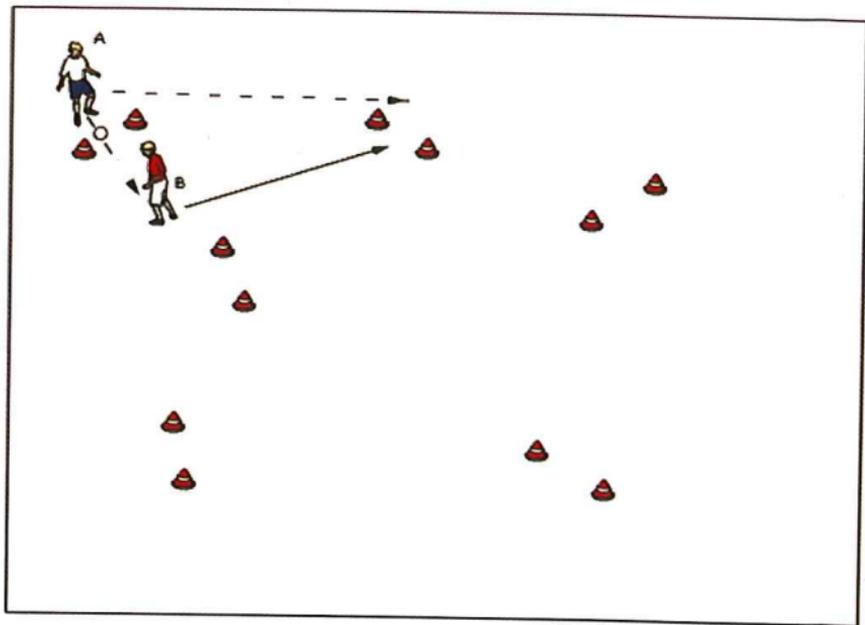
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsparcours auf
- Spieler A spielt mit Spieler B Doppelpässe durch die Hütchentore
- A spielt B durch ein beliebiges Hütchentor an, A läuft sich frei und bekommt von B ebenfalls einen genauen Pass durch ein Hütchentor usw.
- alle Hütchentore sollten mit einbezogen werden

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, 1 Ball pro Pärchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
06	Technik-Taktik	Flankenstraining	5 Durchg.

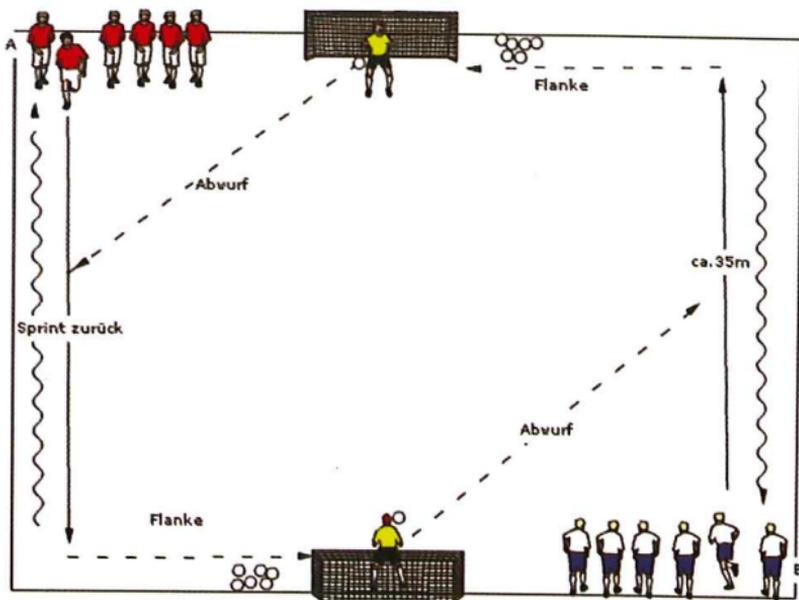
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsparcours auf
- Gruppe A steht neben dem Tor und Gruppe B steht neben dem anderen Tor
- nun starten die beiden ersten Spieler jeder Gruppe auf der Außenlinie in Richtung des anderen Tores und erwarten unterwegs den abgeworfenen Ball des Torhüters
- diesen bringen sie unter Kontrolle, dribbeln damit bis zur Grundlinie und flanken ihn vor das Tor
- die Aufgabe des Torhüters ist es, die Flanke abzufangen und den Ball dem nächsten Spieler wieder in den Lauf zu werfen
- jeder Spieler der geflankt hat, sprints wieder zurück zur Gruppe und reiht sich ein usw.

Hilfsmittel:

- 2 Tore, mehrere Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
07	Technik-Taktik	Spielverhalten 2 geg. 2	6-8 Minuten

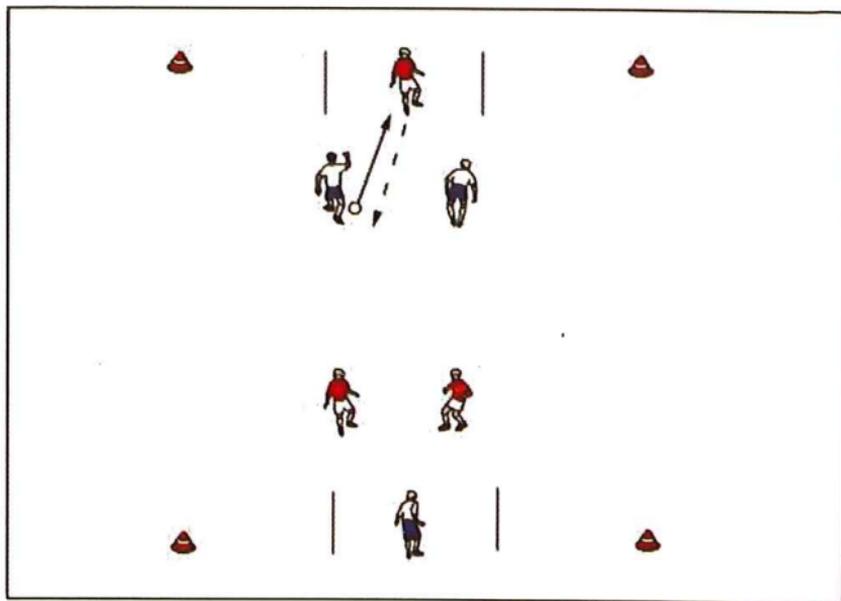
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsspielfeld auf
- es ist ca. 20 x 20 m groß und ist mit 2 Toren (je 2 m breit) ausgestattet
- die Tore stehen innerhalb des Spielfelds und können von beiden Seiten bespielt werden
- 2 Mannschaften spielen 3 gegen 3 ohne Torhüter auf die 2 Tore
- jede Mannschaft, darf jedes Tor nutzen um 1 Tor zu erzielen
- jeder Spieler darf den Ball nur 3 mal berühren, dann muss er ihn abspielen
- ein Tor wird dann erzielt, wenn ein Spieler seinem Mitspieler durch das Tor anspielt und dieser den Ball wieder zum Mitspieler zurück spielt
- nach jedem Tor bekommt die gegnerische Mannschaft den Ballbesitz

Hilfsmittel:

- mehrere Fahnenstangen, mehrere Hütchen, 1 Ball

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
08	Technik-Taktik	Parcourstraining	8-10 Minuten

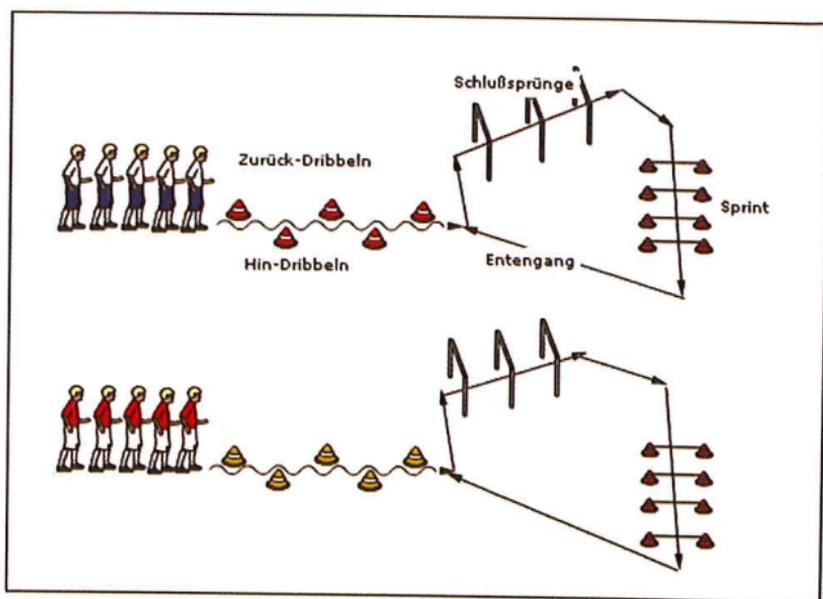
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsparcours auf
- Ihr bildet 2 Teams aus je 5 Spielern
- auf Zeichen des Trainers, starten die ersten Beiden aus jedem Team
- begonnen wird mit einem Dribbling durch ihren Hütchenparcours
- der Ball wird am Ende des Hütchenparcours liegen gelassen
- weiter geht es nun mit Schlussprüngen über die Hürden, bevor es im Sprint mit je einer Berührung zwischen den Stangen durch den Stangenparcours geht
- damit fertig, geht es nun im Entengang zurück zum Ball und mit Ball am Fuß durch den Hütchenparcours zurück zum Ausgangspunkt, wo nun der Nächste startet usw.

Hilfsmittel:

- mehrere Fahnenstangen, mehrere Hütchen, mehrere Hürden, Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
09	Technik-Taktik	Spielform/Taktik	10 Minuten

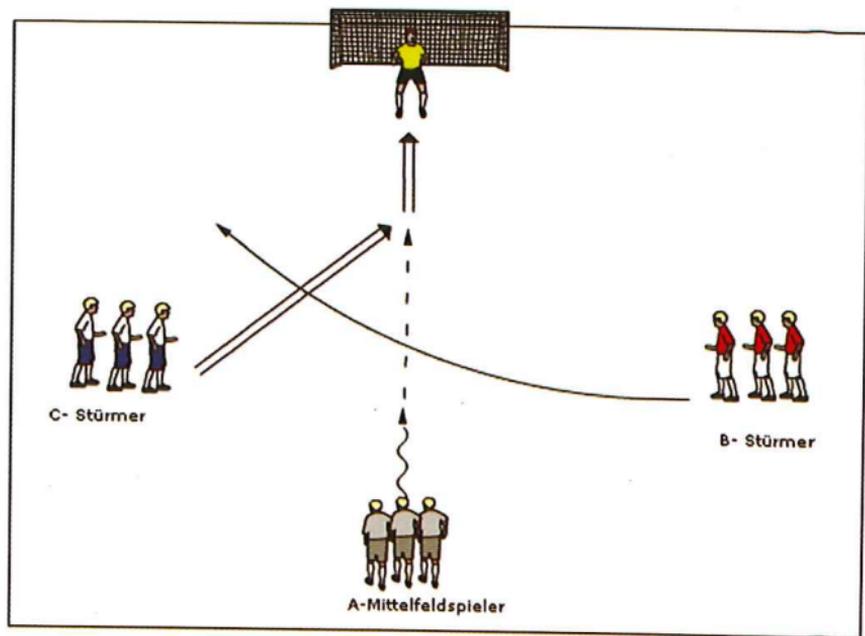
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- auf Höhe der Mittellinie stehen die Mittelfeldspieler und ca. 20 m davor stehen links und rechts die Angreifer
- nun dribbelt ein Mittelfeldspieler Richtung Tor und nach ca. 10 m spielt er den Ball per Steilpass Richtung Tor
- Angreifer B und C starten zeitgleich, wobei B an C vorbei läuft und ihm somit Platz verschafft und C hinter dem Ball herläuft und versucht den Ball im Tor unterzubringen usw.

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
10	Technik-Taktik	Zielgenauigkeit	5 Minuten

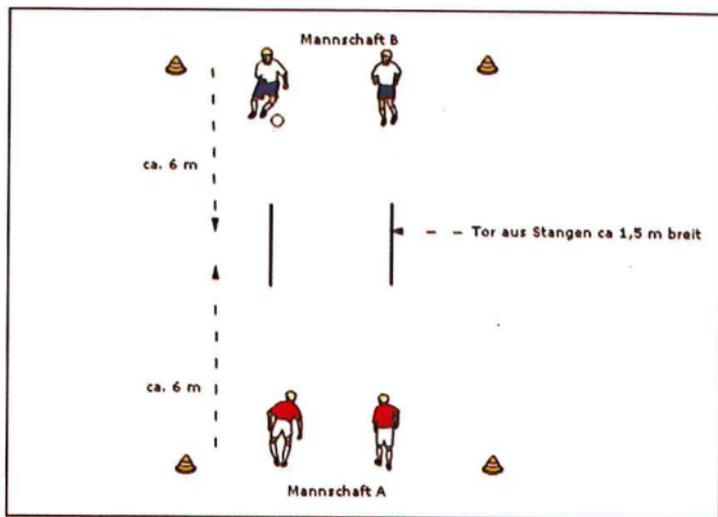
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Übungsspielfeld auf
- ihr bildet 2 Teams aus je 2 Spielern
- in der Mitte zwischen beiden Teams steht ein Tor aus Fahnenstangen mit einer Breite von 1,50 m
- jedes Team steht hinter seiner Markierungslinie, die sich im Abstand von ca. 6 m zum Tor befindet
- nun versucht jedes Team abwechselnd den Ball durch das Tor zum anderen Team zu schießen bzw. zu schieben
- für jeden Schuss der das Tor verfehlt, bekommt das jeweilige Team einen Strafpunkt
- achtet immer darauf die Schüsse hinter der Markierungslinie abzugeben und immer abwechselnd zu schießen
- gewonnen hat das Team mit den wenigsten Strafpunkten (je 8 Liegestütze für das Verliererteam)

Hilfsmittel:

- 4 Hütchen, 2 Fahnenstangen, 1 Ball

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
11	Technik-Taktik	Erwärmung mit Ball	2x4 Minuten

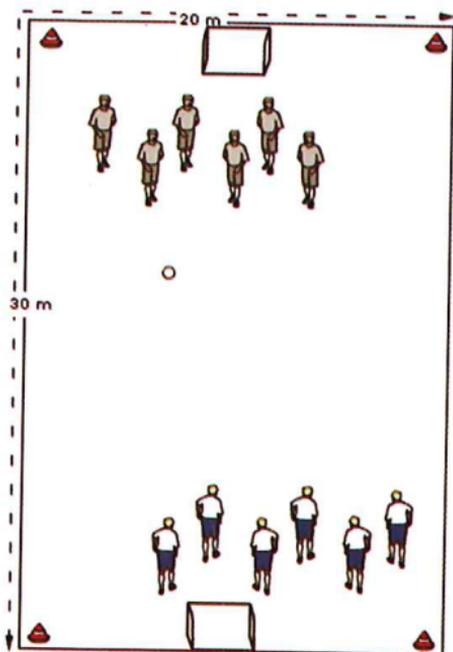
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Übungsspielfeld (20x30m) auf
- als Tore dienen 2 Kleinfeldtore
- nun spielen 2 Teams aus je 6 Spieler gegeneinander
- der Ball darf nur mit der Hand gespielt werden und Tore nur mit dem Kopf erzielt werden
- nach höchstens 4 Schritten mit Ball, muss dieser abgespielt werden
- die Spielzeit beträgt 2x4 Minuten und es wird ohne Torwart gespielt

Hilfsmittel:

- 1 Ball, 2 Kleinfeldtore

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
12	Technik-Taktik	Parcourstraining mit Ball	8 Minuten

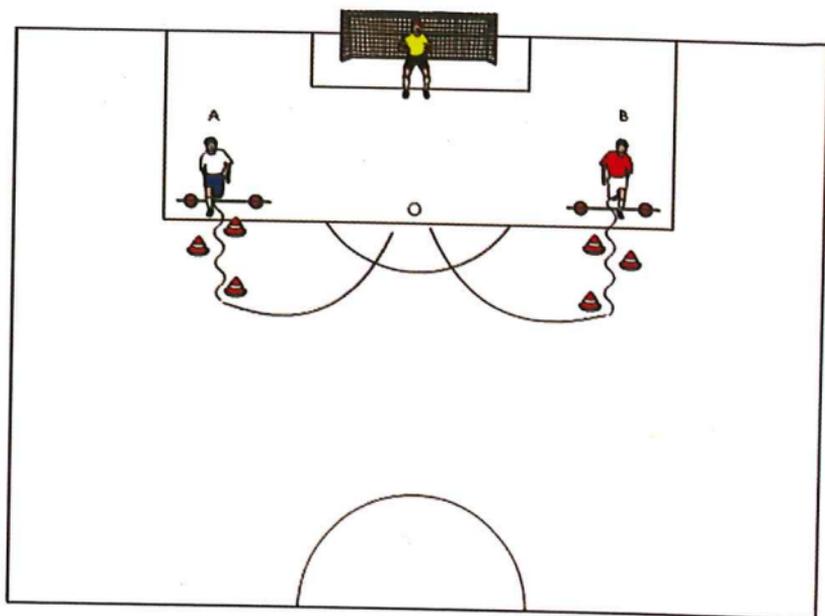
Übungsablauf:

- der Trainer baut für beide Spieler (A und B), je einen Parcours aus
- Hürden (überspringen) und Hütchen auf
- auf Pfiff starten beide Spieler von ihrer Startposition und durchsprinten den Parcours
- der schnellere von beiden darf den auf dem 11 m Punkt liegenden Ball auf das Tor schießen
- der Langsamere macht 5 Hockstrecksprünge

Hilfsmittel:

- 6 Hütchen, 2 Hürden, 1 Tor, 1 Ball

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
13	Technik-Taktik	Koordination	8 Minuten

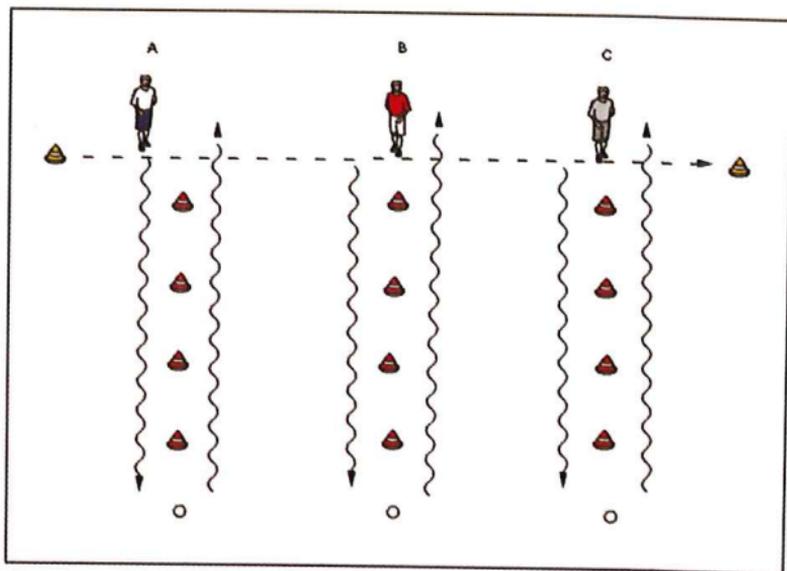
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten grafisch dargestellten Parcours auf
- Spieler A, B und C stehen nebeneinander am Startpunkt
- auf Zeichen des Trainers sprinten sie im hohen Tempo durch den Parcours
- hinten angekommen dribbeln sie mit Ball zurück zum Startpunkt
- wer zuerst da ist gewinnt, die 2. und 3. Platzierten machen je 5 Liegestütze

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, 3 Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
14	Technik-Taktik	Erwärmung ohne Ball	08 Minuten

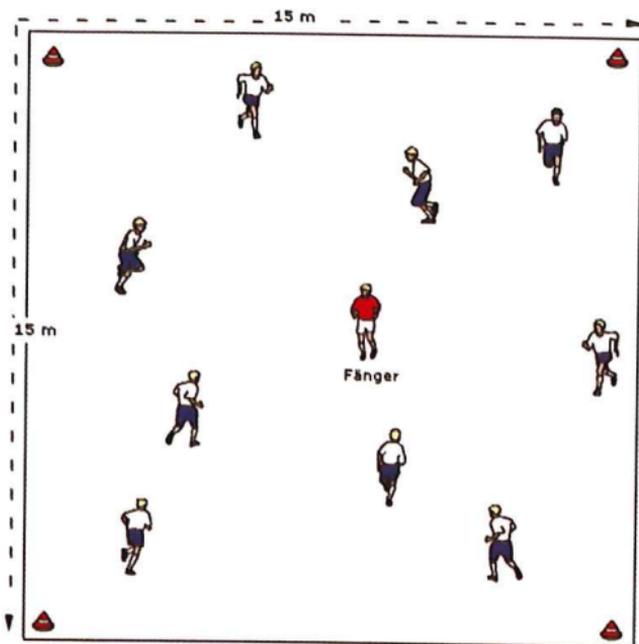
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Spielfeld (15 x 15 m) auf
- innerhalb des Spielfelds befinden sich ca. 10 Spieler
- 1 Spieler davon agiert als Fänger
- der Fänger versucht nun einen anderen Spieler zu fangen und diesen abzuschlagen
- läuft nun jedoch zwischen verfolgtem Spieler und dem Fänger ein anderer Spieler hindurch, so wird dieser automatisch zum „Gejagten“
- wird ein Spieler gefangen, so agiert dieser ab sofort als Fänger

Hilfsmittel:

- Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
15	Technik-Taktik	Ballgefühl/Schusstechnik	12 Minuten

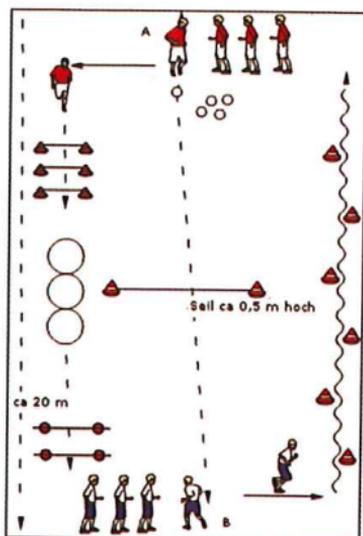
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten skizzierten Übungsparcours auf
- 2 Gruppen aus je 5 Spielern stellen sich im Abstand von ca. 20 m gegenüber auf
- in der Mitte zwischen beiden Gruppen ist ein Seil gespannt (Höhe ca. 0,5 m)
- die Spieler der Gruppe A haben Bälle die der anderen Gruppe nicht
- nun schiebt der 1. Spieler von Gruppe A den Ball scharf unter dem Seil zum 1. Spieler von Gruppe B
- dieser nimmt den Ball an und beide Spieler starten durch den jeweils aufgebauten Hindernisparcours (Spieler Gruppe B mit Ball durch Slalomparcours, Spieler Gruppe A ohne Ball durch den Hindernisparcours) auf die andere Seite
- dort reihen sich die Spieler wieder ein und es entsteht eine Art Kreislauf

Hilfsmittel:

- mehrere Bälle, 1 Seil, mehrere Hütchen, Hürden

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
17	Technik-Taktik	Ballgefühl/Kondition	8 Minuten

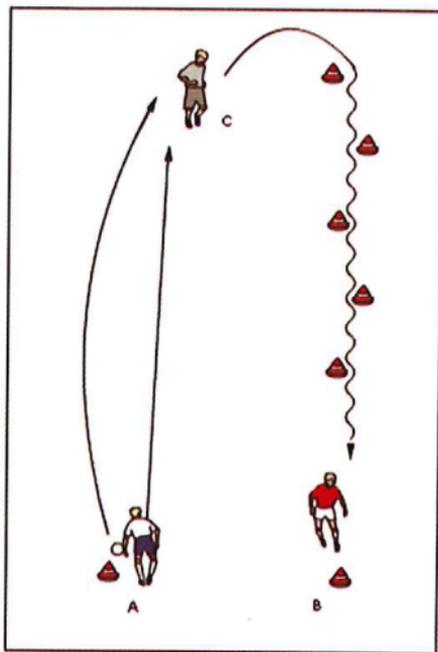
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsparcours auf
- A spielt den Ball per Flugball auf C startet sofort hinterher und nimmt den Platz von C ein
- C bringt den Ball unter Kontrolle und dribbelt mit Ball durch die Hütchen in Richtung B
- dort angekommen übernimmt B den Ball und spielt einen Flugball zu A und startet sofort in Richtung A
- dieser Rundkurs wird nun so weitergeführt, bis nach ca. 8 Minuten diese Übung beendet ist

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, 1 Ball

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
18	Technik-Taktik	Dribbling/Ballgefühl	ca.8 Minuten

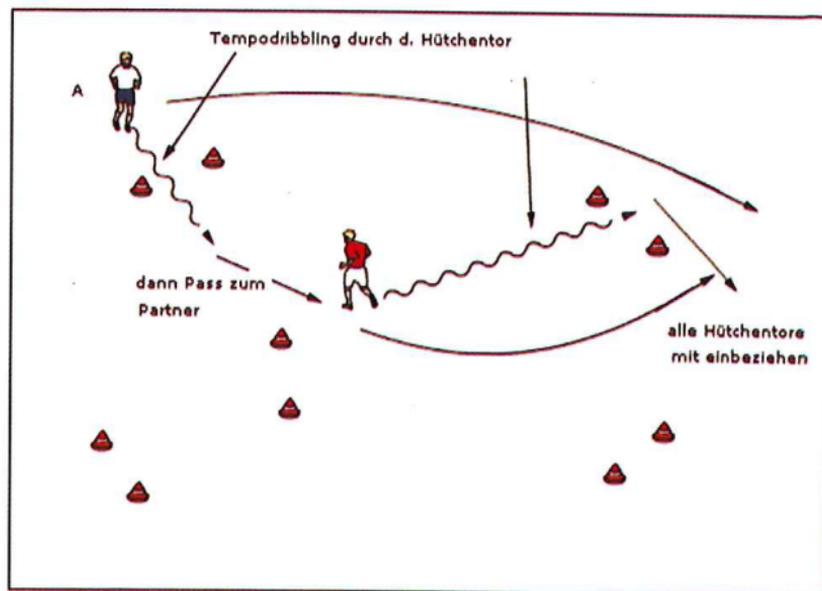
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsbereich auf
- innerhalb des Übungsbereichs befinden sich viele kleine Hütchentore
- Spieler A macht nun ein Tempodribbling (ca. 6 m) durch eines der Hütchentore und passt dann den Ball zu Spieler B
- Spieler A läuft sich im Anschluss wieder in Position, damit er das gleich folgende Anspiel von B erreichen kann
- B macht nun ebenfalls ein Tempodribbling durch eines der Hütchentore und spielt danach A an usw.
- bei dieser Übung können mehrere Pärchen gleichzeitig üben und es sollten alle Hütchentore mit einbezogen werden

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
19	Technik-Taktik	Flanke/Torabschluss	ca.8 Minuten

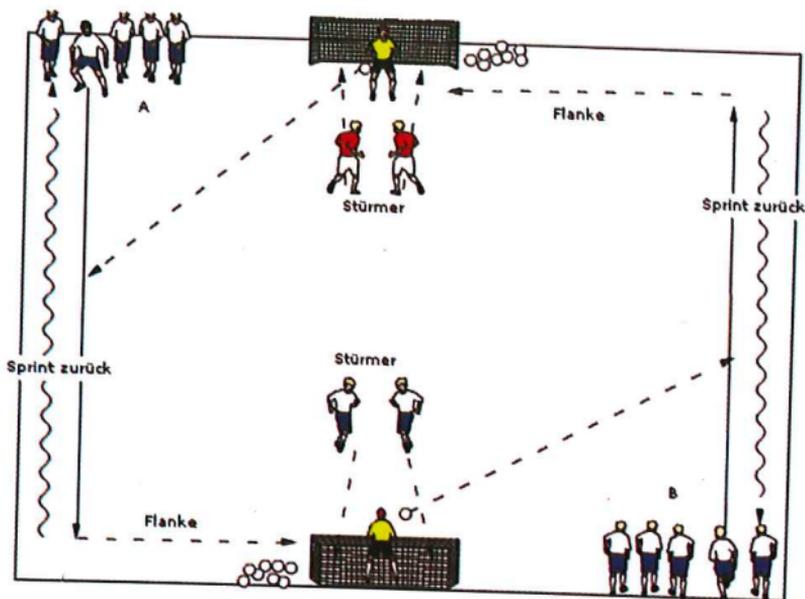
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsbereich auf
- Gruppe A steht neben dem Tor und Gruppe B steht neben dem anderen Tor
- nun starten die beiden ersten Spieler jeder Gruppe auf der Außenlinie in Richtung des anderen Tores und erwarten unterwegs den abgeworfenen Ball des Torhüters
- diesen bringen sie unter Kontrolle, dribbeln damit bis zur Grundlinie und flanken ihn vor das Tor
- vor jedem Tor stehen 2 Stürmer die die Flanken verwerten und versuchen Tore zu erzielen
- jeder Spieler der geflankt hat, sprintet wieder zurück zur Gruppe und reiht sich ein usw.

Hilfsmittel:

- 2 Tore, mehrere Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
20	Technik-Taktik	Erwärmung	8 Durchg.

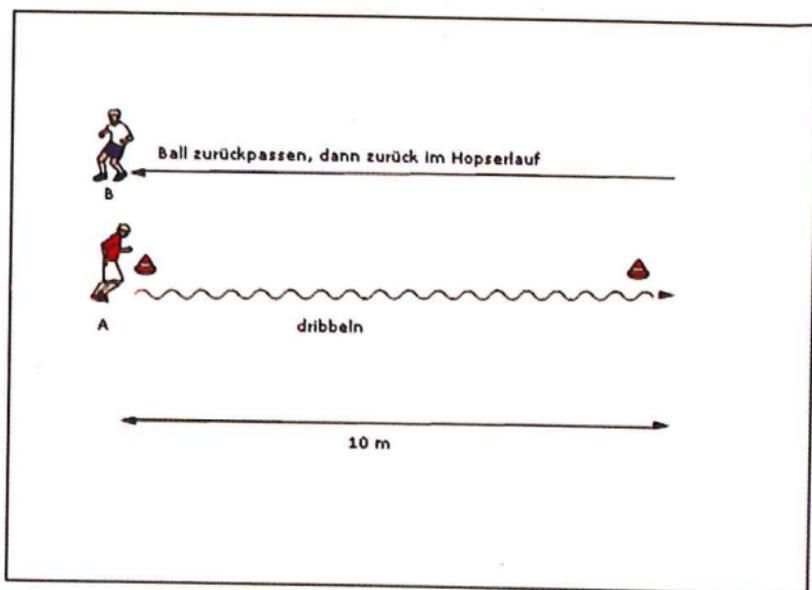
Übungsablauf:

- der Trainer baut die unten abgebildeten Übungsparcours auf
- der Abstand zwischen den Hütchen beträgt ca. 10 m
- Spieler A dribbelt mit Ball zum gegenüberliegenden Hütchen und spielt nun den Ball flach zu Spieler B zurück
- während dieser nun ebenfalls zum gegenüberliegenden Hütchen dribbelt, bewegt sich Spieler B im Hopslerlauf zum Ausgangspunkt zurück und erwartet das Anspiel von Spieler B
- nach dem Abspiel bewegt sich nun Spieler B ebenfalls per Hopslerlauf zum Ausgangspunkt, während A zur anderen Seite dribbelt usw.
- nun hat sich ein Kreislauf gebildet, der ca. 8 Mal wiederholt wird

Hilfsmittel:

- 2 Hütchen, 1 Ball

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
21	Technik-Taktik	Koordination/Torschuss	5-6 Durchg.

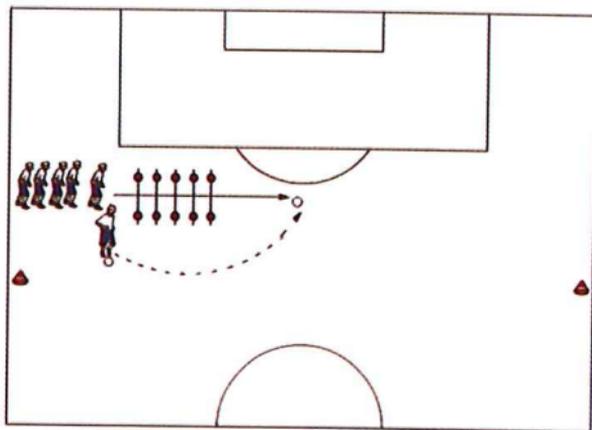
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsbereich auf
- eine Gruppe von Spielern mit Ball nimmt hinter den Stangenhindernissen Aufstellung
- der 1. Spieler startet nun im Sprint durch die Stangenhindernisse, gleichzeitig spielt ihm der 2. Spieler den Ball in den Lauf und zwar so, dass er ihn nach dem Hindernis sofort auf das Tor schießen kann
- dabei sollten die Stangen so angeordnet sein, dass es zwischen ihnen nur zu einer Bodenberührung kommt
- nun startet Spieler 2 durch den Hindernisparcours und Spieler 3 spielt ihm den Ball in den Lauf usw.
- nach 5-6 Durchgängen könnt ihr den Parcours auf die andere Strafraumseite verlagern, um nun auch Schüsse mit dem anderen Fuß zu ermöglichen
- nach dem Torabschluss läuft der Spieler im mittleren Tempo, wenn möglich mit Ball am Fuß außen entlang, wieder zurück zum Ausgangspunkt

Hilfsmittel:

- 1 Tor, mehrere Bälle, mehrere Stangenhindernisse, Hütchen

Darstellung:

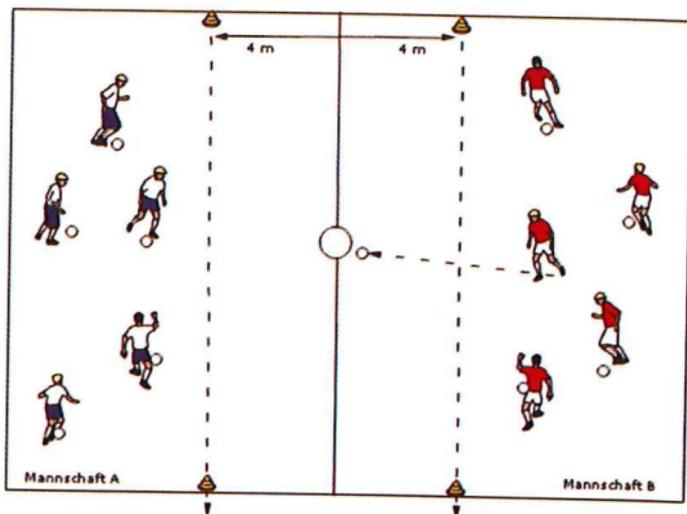


Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Übungsspielfeld auf
- dort spielt Mannschaft A gegen Mannschaft B (je 5 Spieler)
- in der Mitte des Spielfelds liegt ein Medizinball
- jeweils 4 m von der Mitte entfernt wird eine Markierungslinie gekennzeichnet, die von den Teams nicht übertreten werden darf, es sei denn zum Bälle holen
- nun kommen 2 Bälle ins Spiel
- mit diesen versuchen beide Teams durch gezielte Schüsse gegen den Medizinball, diesen über die Markierungslinie der anderen Mannschaft zu befördern
- jede Überquerung bringt einen Punkt für das Team, das es geschafft hat, den Ball über die Markierungslinie des anderen Teams zu befördern
- die Verlierermannschaft läuft geschlossen 1/2 Sportplatzrunde und zwar rückwärts

Hilfsmittel:

- 2 Bälle, 4 Hütchen

Darstellung:

Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
23	Technik-Taktik	Spielverhalten	15 Minuten

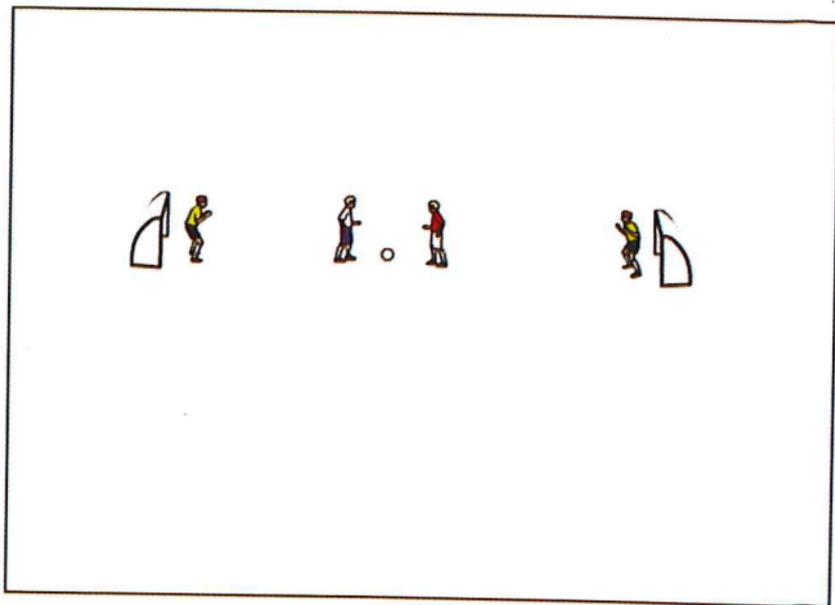
Übungsablauf:

- im Abstand von ca. 20 m stehen 2 Kleinfeldtore in denen je 1 Torhüter steht
- im Spielfeld dazwischen befinden sich 2 Spieler, die im Spiel 1 gegen 1 gegeneinander spielen und versuchen möglichst viele Tore zu erzielen nach jedem Tor wird der Ball vom Torhüter wieder ins Spiel gebracht

Hilfsmittel:

- 1 Ball, 2 Kleinfeldtore

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
24	Technik-Taktik	Erwärmung mit Ball	10 Minuten

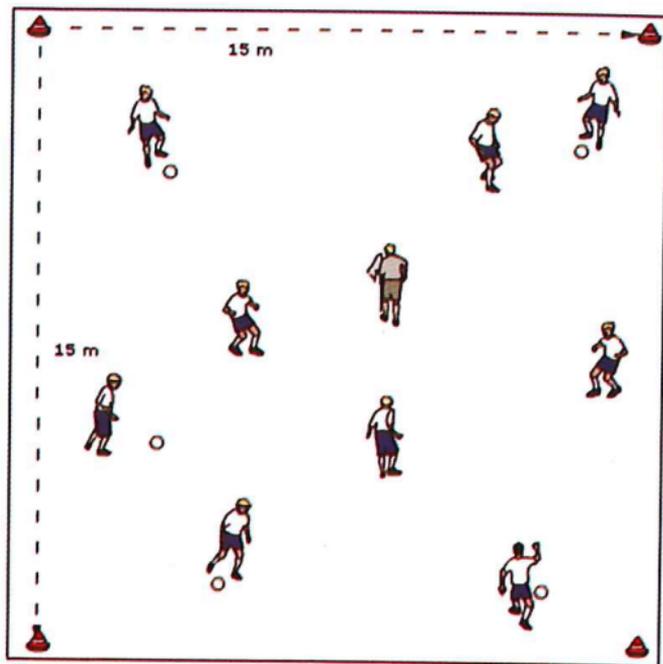
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Spielfeld (15 x 15 m) auf
- innerhalb des Spielfelds dribbeln ca. 10 Spieler mit dem Ball umher
- 1 Spieler nimmt ein farbiges Laibchen in die Hand und versucht damit die Spieler zu berühren (abzuschlagen)
- nach 40 Sekunden wird gewechselt
- wer nach 40 Sekunden die meisten Spieler abgeschlagen hat, hat gewonnen

Hilfsmittel:

- mehrere Bälle, mehrere Hütchen, 1 farbiges Laibchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
25	Technik-Taktik	Erwärmung mit Ball	20 Minuten

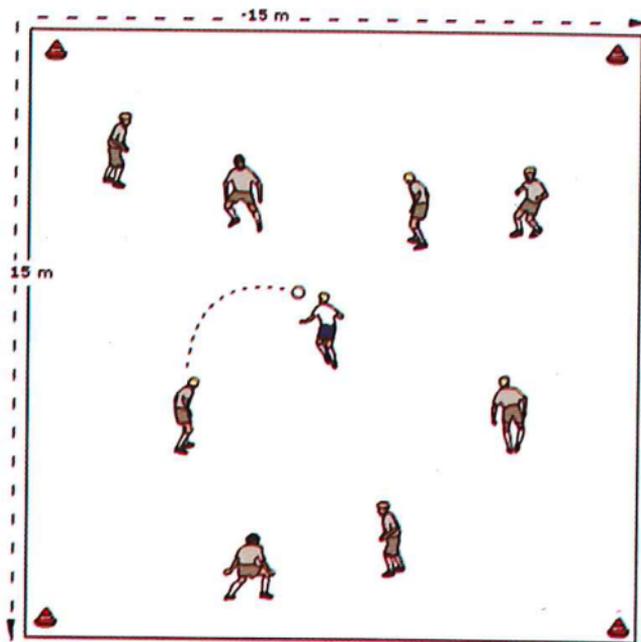
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Spielfeld (15 x 15 m) auf
- innerhalb des Spielfelds befinden sich ca. 9 Spieler und 1 Ball
- 1 Spieler zieht sich ein farbiges Laibchen über und agiert als „Störer“
- die Anderen versuchen sich den Ball zu zuköpfen
- sobald 4 Köpfe in Folge den Ball ohne „Störung“ berührt haben, bekommt der Störer einen Minuspunkt
- nach 2 Minuten wird der „Störer“ ausgetauscht
- wer am Ende die wenigsten Minuspunkte hat, gewinnt

Hilfsmittel:

- 1 Ball, mehrere Hütchen, 1 farbiges Laibchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
26	Technik-Taktik	Erwärmung ohne Ball	8 Minuten

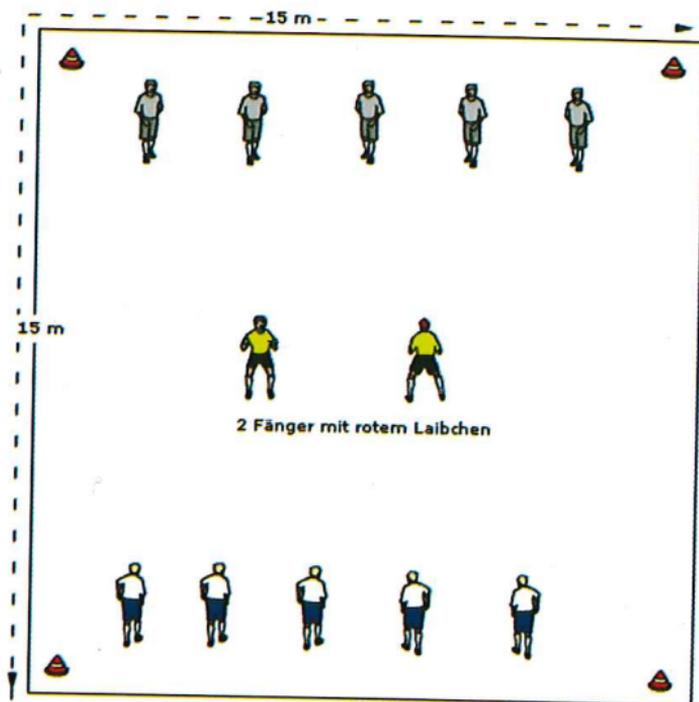
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Spielfeld (15 x 15 m) auf
- innerhalb des Spielfelds befinden sich ca. 12 Spieler
- 2 Spieler davon agieren als Fänger (mit farbigem Laibchen in der Hand)
- Aufgabe der Fänger ist es, die anderen Spieler abzuschlagen
- gelingt dies, muss der abgeschlagene Spieler ab sofort als Fänger agieren

Hilfsmittel:

- 2 Laibchen, mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
27	Technik-Taktik	Schusstechnik	10 Minuten

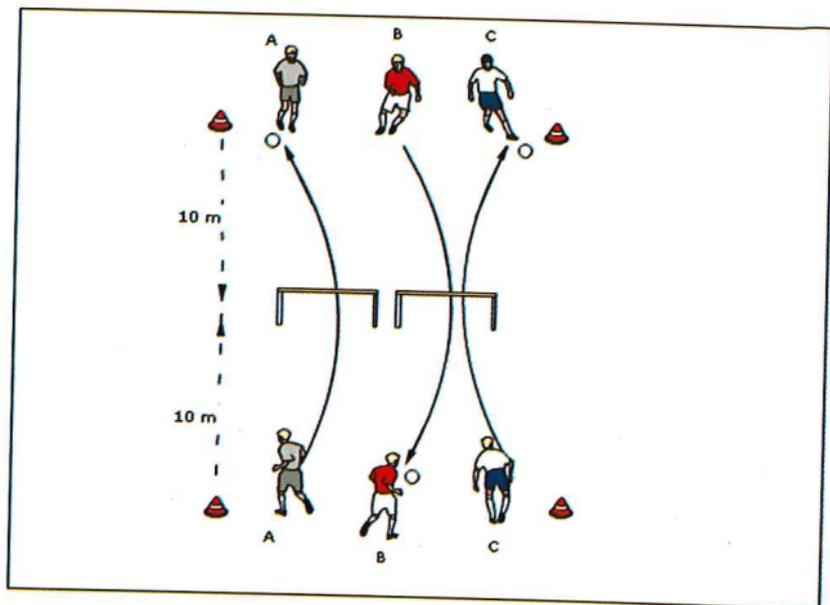
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten skizzierten Übungsparcours auf
- 2 tragbare Trainingstore stehen nebeneinander und bilden eine Art Mauer
- Ihr sucht Euch jeweils einen Partner mit dem Ihr diese Übung absolviert (3 Pärchen können gleichzeitig üben)
- genau in der Mitte zwischen beiden Spielern steht das Hindernis aus 2 Toren
- Ihr steht jeweils im Abstand von 10 m vom Torhindernis entfernt
- nun schießt Ihr den Ball per Heber über das Hindernis und der Partner bringt ihn unter Kontrolle
- achtet darauf, dass Ihr zum Pärchen neben Euch genügend Abstand haltet und das Ihr auch mal mit dem schwächeren Fuß schießt

Hilfsmittel:

- mehrere Bälle, 2 tragbare Tore, mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
28	Technik-Taktik	Parcourstraining o. Ball	4-5 Durchg.

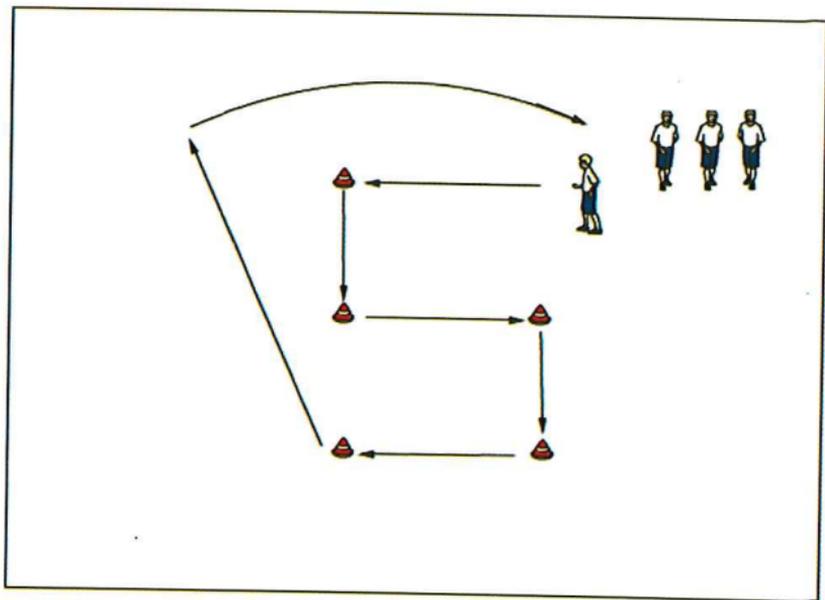
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsparcours auf
- am Startpunkt sammelt sich eine Gruppe von Spielern die nun diesen Übungsparcours absolviert
- Abschnitt 1: seitliches Hüpfen
- Abschnitt 2: Rückwärtslauf
- Abschnitt 3: Anfersen
- Abschnitt 4: Hüpfen auf dem linken Bein
- Abschnitt 5: Hüpfen auf dem rechten Bein
- Abschnitt 6: Sprint
- nun wird wieder locker zum Startpunkt getraubt
- nach jeder Runde solltet Ihr Euch etwas lockern und dehnen

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
29	Technik-Taktik	Kurzpassspiel	8 Minuten

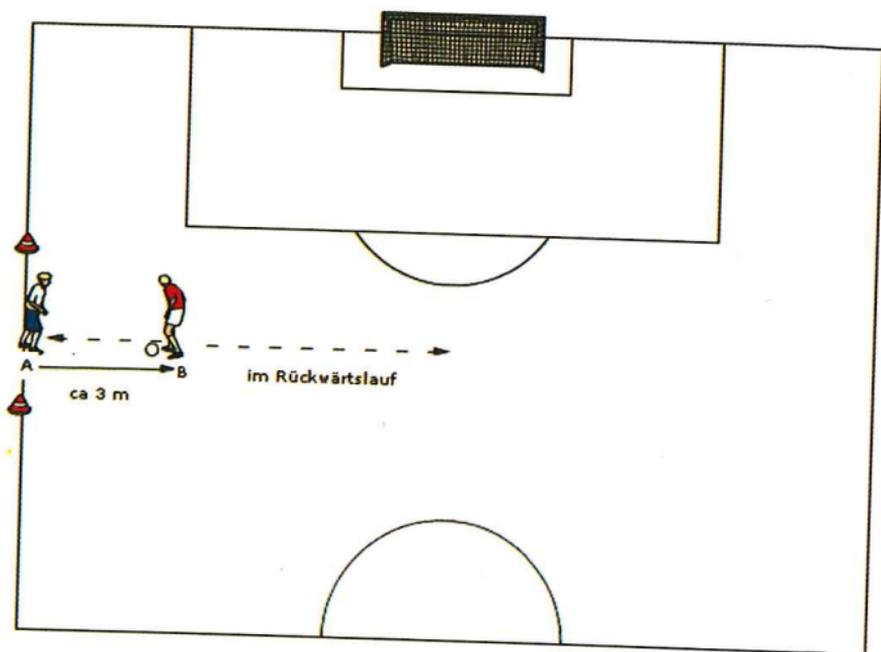
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- Spieler A steht auf der Seitenlinie und Spieler B steht ca. 3m vor ihm
- A spielt im lockeren Vorwärtslauf den Ball flach und scharf auf B und dieser schießt den Ball im lockeren Rückwärtslauf flach und scharf zurück zu A
- so versuchen nun beide Spieler auf die andere Seite des Spielfelds zu gelangen (im Direktspiel)
- dort angekommen, gibt es einen Aufgabenwechsel untereinander und es geht zurück auf die andere Seite

Hilfsmittel:

- 1 Ball, mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
30	Technik-Taktik	Koordination/Ballgefühl	ca.8 Minuten

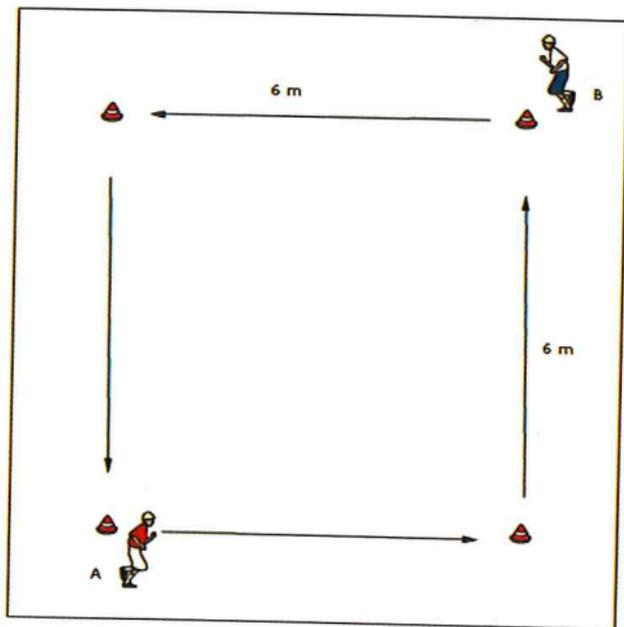
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld (6x6 m) auf
- Spieler A und Spieler B stehen sich diagonal an den Ecken mit Ball gegenüber
- auf Zeichen des Trainers beginnen beide mit dem Ball zu jonglieren und sich vorwärts um den Parcours zu bewegen
- sobald ein Ball den Boden berührt, bekommt der Gegenspieler einen Punkt
- holt ein Spieler den Anderen auf dem Rundkurs ein, so bekommt er dafür ebenfalls einen Punkt
- wer zum Schluß die meisten Punkte hat, hat gewonnen

Hilfsmittel:

- 2 Bälle, mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
31	Technik-Taktik	Erwärmung	3-6 Minuten

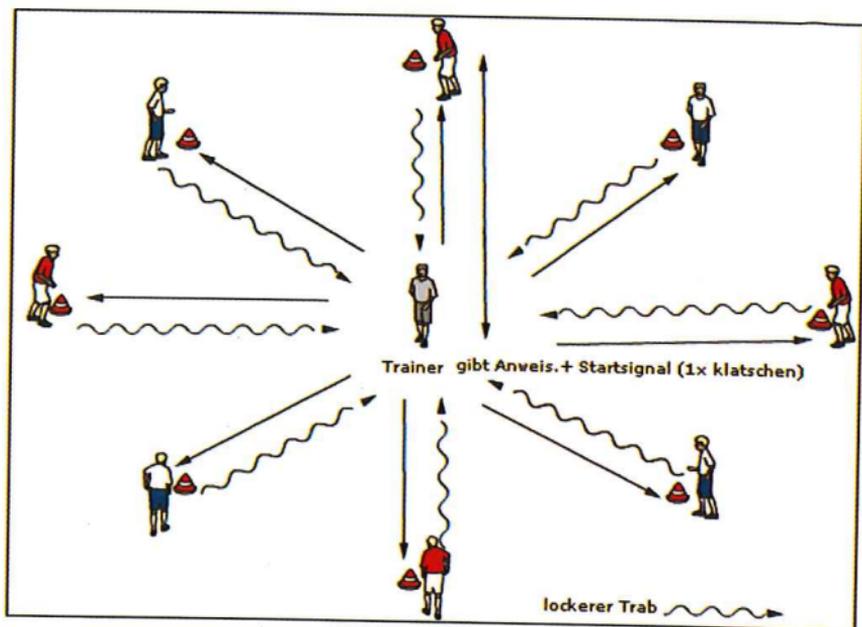
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- in der Mitte steht der Trainer und an jedem Hütchen steht ein Spieler
- auf Zeichen des Trainers laufen die Spieler locker in seine Richtung
- dort angekommen ruft Ihnen der Trainer zu, was Sie auf dem Rückweg zum Hütchen für eine Übung ausführen sollen
- diese Übungen können sein: Sprint, Anfersen, Kniehebelauf, Schlussprünge oder Sprünge auf einem Bein
- am Hütchen angekommen traben die Spieler wieder locker in Richtung Trainer und führen die nächste Anweisung aus

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
32	Technik-Taktik	Spielverhalten 8 geg. 8	6-8 Minuten

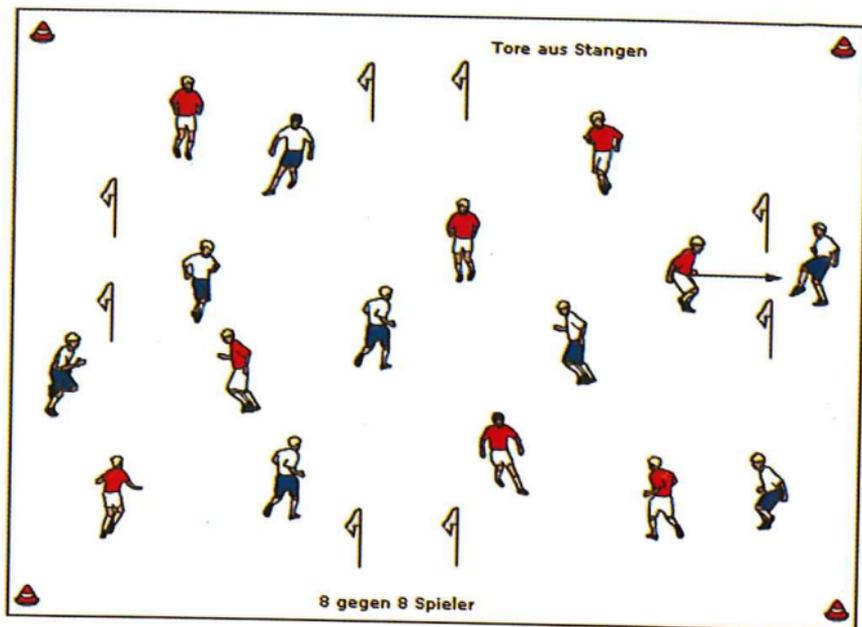
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsspielfeld auf
- es ist ca. 20 x 20 m groß und ist mit 4 Toren (je 2 m breit) ausgestattet
- 2 Mannschaften spielen 8 gegen 8 ohne Torhüter auf die 4 Tore
- jede Mannschaft darf jedes Tor nutzen um 1 Tor zu erzielen
- jeder Spieler darf den Ball nur 3 mal berühren, dann muss das Abspiel erfolgen
- ein Tor wird dann erzielt, wenn ein Spieler seinem Mitspieler durch das Tor anspielt und dieser den Ball wieder zum Mitspieler zurück spielt
- nach jedem Tor bekommt die gegnerische Mannschaft den Ballbesitz

Hilfsmittel:

- mehrere Fahnenstangen, mehrere Hütchen, 1 Ball

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
33	Technik-Taktik	Erwärmung	je 3/ Durchg.

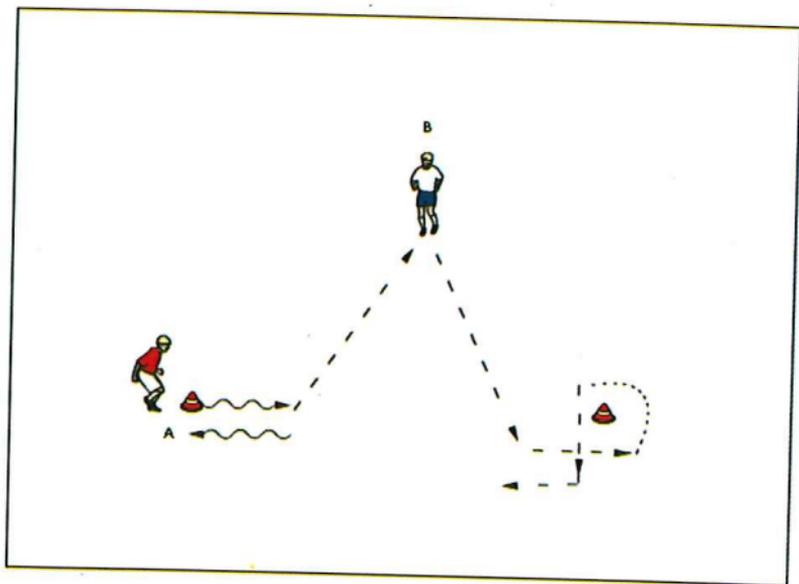
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsparcours auf
- der Abstand zwischen den Hütchen beträgt ca. 10 m
- Spieler A dribbelt mit dem Ball in Richtung des gegenüber stehenden Hütchens
- nach 5 m spielt er den seitlich positionierten Mitspieler B an und führt mit ihm einen Doppelpass durch
- dann dribbelt er mit Tempo weiter, um das Hütchen herum und wieder zurück
- nun wieder Doppelpass mit dem Mitspieler und im normalen Tempo weiter, wieder um das Hütchen herum.. usw.
- nach 2 Minuten wird gewechselt und wenn jeder Spieler 3 Durchgänge absolviert hat, ist diese Übung beendet

Hilfsmittel:

- 2 Hütchen, 1 Ball

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
34	Technik-Taktik	Erwärmung	je 2 Minuten

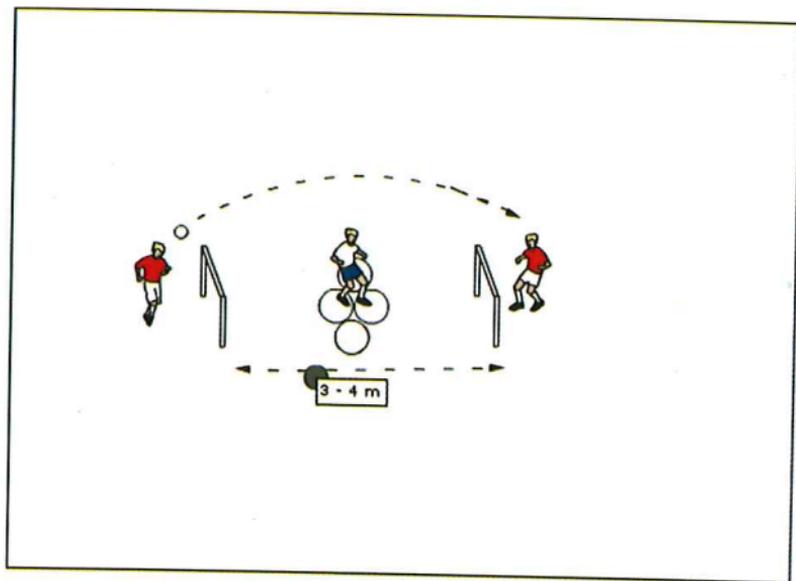
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- in der Mitte liegen Reifen in denen 1 Spieler beidbeinig springt
- links und rechts neben den Reifen, steht je eine Hürde (Hürdenabstand ca. 3-4 m)
- hinter den Hürden steht je 1 Spieler
- beide Spieler köpfen sich den Ball direkt hin und her
- der Spieler in der Mitte, der auf beiden Beinen springt, versucht im Sprung die Bälle zu berühren
- er sollte so springen, dass er alle Reifen nutzt und immer im Reifen landet (nicht auf dem Rand, wegen der Gefahr des Umknickens)
- schafft er das, muss ein anderer Spieler in die Mitte
- falls nicht, wird nach 2 Minuten gewechselt

Hilfsmittel:

- mehrere Reifen, 2 Hürden, 1 Ball

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
36	Technik-Taktik	Erwärmung	12 Minuten

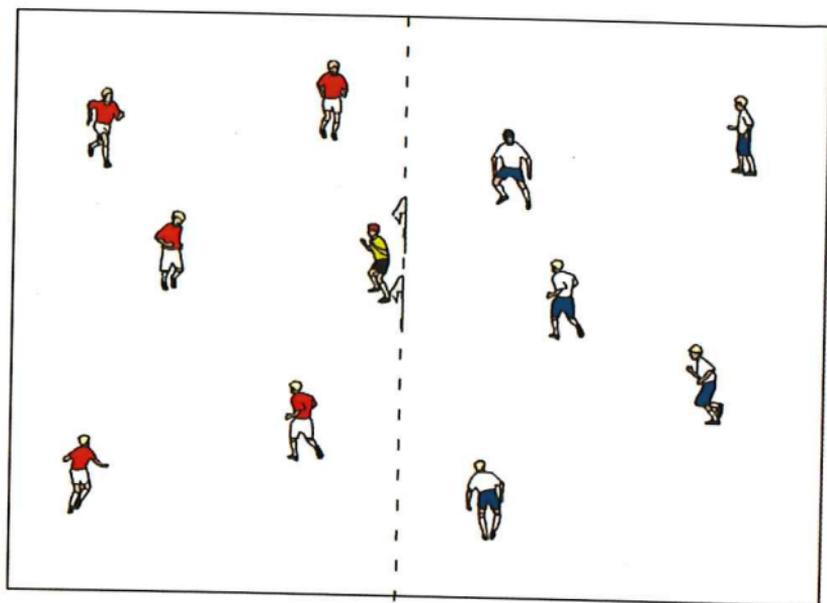
Übungsablauf:

- der Trainer baut auf der Mittellinie ein Tor aus Stangen auf (ca. 2,5 m breit)
- ihr bildet 2 Mannschaften aus je 5 Spielern die gegeneinander auf dieses Tor spielen (Spielfeld von 16er zu 16er)
- der Torwart im Stangentor ist neutral und versucht die Bälle die von beiden Seiten auf das Tor kommen können abzuwehren
- nach 6 Minuten könnt ihr eine kurze Pause einlegen

Hilfsmittel:

- 1 Ball, 1 Tor aus 2 Stangen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
37	Technik-Taktik	Erwärmung mit Ball	11 Minuten

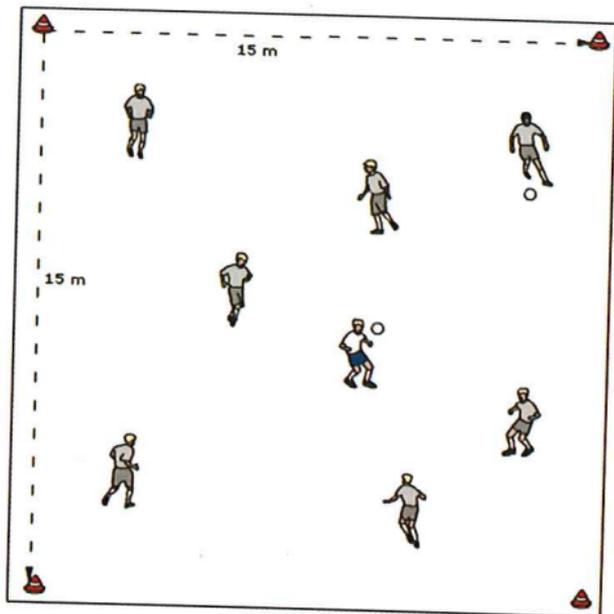
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Spielfeld (15 x 15 m) auf
- innerhalb des Spielfelds befinden sich ca. 8 Spieler und 2 Bälle
- 1 Spieler zieht sich ein farbiges Laibchen über und agiert als Fänger
- die anderen Spieler passen sich die Bälle kreuz und quer zu
- der Fänger versucht nun innerhalb von einer Minute so viele Spieler wie möglich abzuschlagen
- jedoch kann er keinen Spieler abschlagen, der gerade in Ballbesitz ist
- nach einer Minute wird der Fänger gewechselt
- wer die meisten Spieler abschlägt, gewinnt

Hilfsmittel:

- 2 Bälle, mehrere Hütchen, 1 farbiges Laibchen

Darstellung:

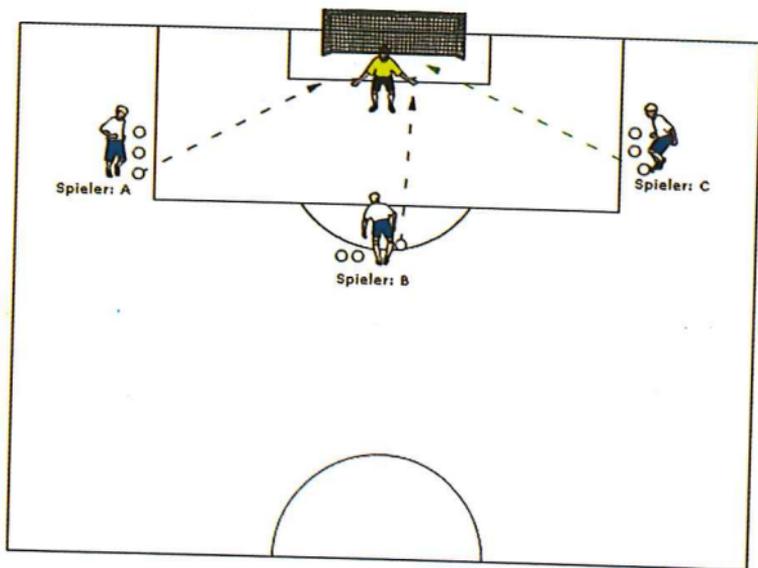


Übungsablauf:

- der Torwart steht im Tor
- 3 Mitspieler mit je 3 Bällen verteilen sich rund um den 16 m Raum
- Mitspieler A auf der halb rechten Position
- Mitspieler B auf Höhe des 16 m Halbkreises
- Mitspieler C auf der halb linken Position
- Mitspieler A beginnt von seiner Position und schießt einen Ball auf das Tor, danach schießen B und C in kurzen Abständen
- der Torwart versucht die Bälle abzuwehren und sich schnell auf den nächsten geschossenen Ball einzustellen
- nach jedem Schuss tauschen die Mitspieler ihre Position, bis jeder jede Position besetzt hat und alle Bälle verschossen sind

Hilfsmittel:

- 9 Bälle, 1 Tor

Darstellung:

Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
39	Technik-Taktik	Erwärmung ohne Ball	08 Minuten

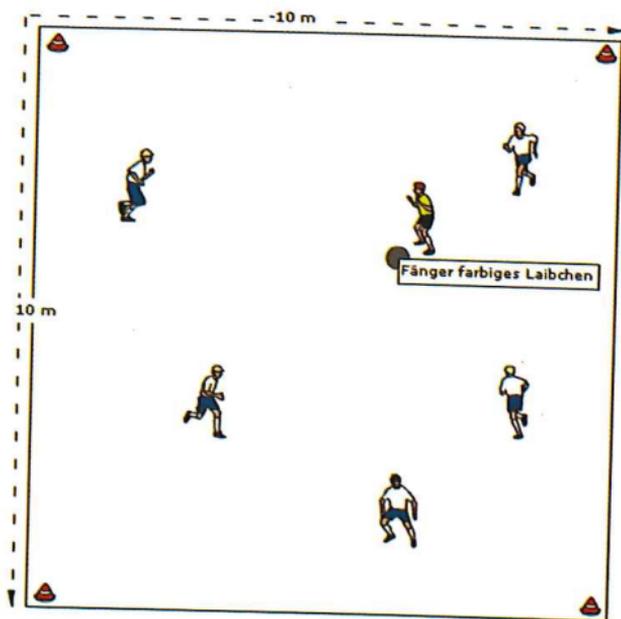
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Spielfeld (10 x 10 m) auf
- innerhalb des Spielfelds befinden sich ca. 6 Spieler
- 1 Spieler davon agiert als Fänger (mit farbigem Laibchen in der Hand)
- der Fänger versucht die anderen Spieler abzuschlagen und bekommt pro Spieler einen Punkt dafür
- es dürfen keine Spieler abgeschlagen werden die gerade eine Rolle vorwärts machen
- jedoch darf dies immer nur ein Spieler zur gleichen Zeit tun
- nach einer Minute wird der Fänger getauscht
- wer zum Schluss die meisten Punkte hat, gewinnt

Hilfsmittel:

- Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
40	Technik-Taktik	Ballgefühl/Schusstechnik	12 Minuten

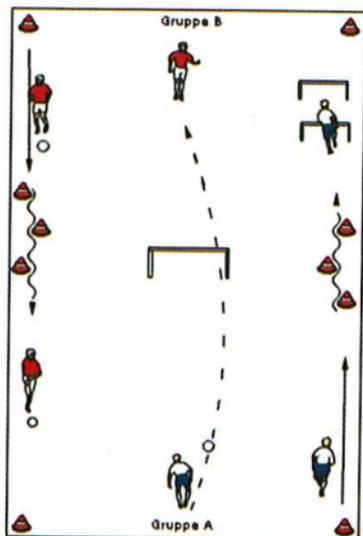
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten skizzierten Übungsparcours auf
- 2 Gruppen aus je 5 Spielern stellen sich im Abstand von ca. 30 m gegenüber auf
- in der Mitte zwischen beiden Gruppen steht ein tragbares Trainingstor
- die Spieler der Gruppe A haben Bälle die der anderen Gruppe nicht
- nun hebt der 1. Spieler von Gruppe A den Ball über das Tor zum 1. Spieler von Gruppe B
- dieser nimmt den Ball an und beide Spieler starten durch den jeweils aufgebauten Hindernisparcours (Spieler Gruppe B mit Ball durch Slalomparcours, Spieler Gruppe A ohne Ball durch den Hindernisparcours) auf die andere Seite
- dort reihen sich die Spieler wieder ein und es entsteht eine Art Kreislauf

Hilfsmittel:

- mehrere Bälle, 1 tragbares Tor, mehrere Hütchen, Hürden

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
41	Technik-Taktik	Dribbling/Ballgefühl	ca.8 Minuten

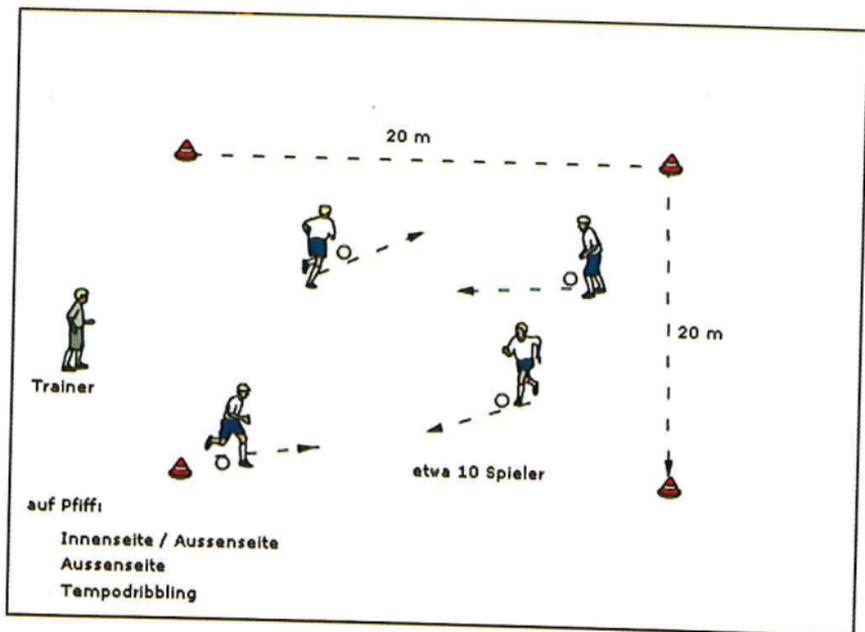
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsbereich auf
- innerhalb dieses Bereichs (20x20 m) befinden sich etwa 10 Spieler
- jeder Spieler hat einen Ball am Fuß und beginnt auf Pfiff zu dribbeln
- nach jedem weiteren Pfiff ändert sich die Art des Dribblings in folgender Reihenfolge (wird vom Trainer angesagt):
 1. Pfiff: Dribbling mit der Innenseite
 2. Pfiff: Dribbling mit der Außenseite
 3. Pfiff: Tempodribbling über je ca. 5 m
 4. Pfiff: beidbeiniges Dribbling
- die Spieler sollten darauf achten sich nicht gegenseitig zu behindern

Hilfsmittel:

- 4 Hütchen, 10 Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
42	Technik-Taktik	Ausdauer/Passspiel	8 Minuten

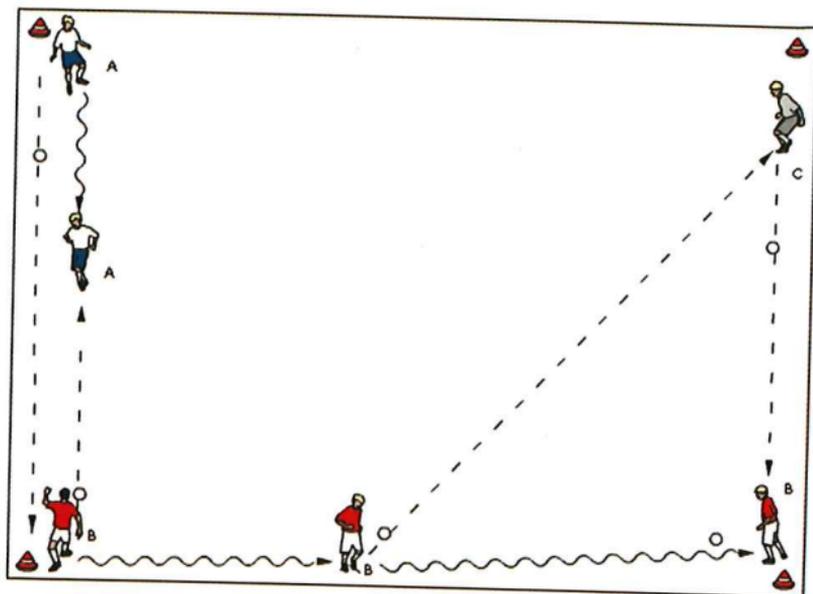
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsparcours auf
- nun spielt A den Ball per Flugball zu B und startet ihm sofort nach
- B bringt den Ball unter Kontrolle und passt ihn zurück auf A, startet aber gleichzeitig um mit A einen Doppelpass durchzuführen
- nach ausgeführtem Doppelpass hat B den Ball und spielt ihn per Flugball auf den in Position wartenden C
- B startet wiederum dem Ball nach und erwartet wiederum den Ball von C
- dieses Spiel wiederholt sich nun immer wieder und es entsteht ein Rundkurs aus langen Bällen, Sprints und Doppelpässen

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, 1 Ball

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
43	Technik-Taktik	Ballgefühl/Sprint	3-4 Durchg.

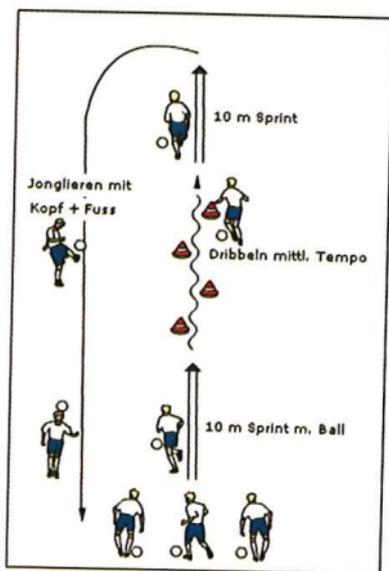
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsparcours auf
- am Startpunkt beginnt der erste Spieler mit Ball und einem Tempodribbling über ca. 10 m (sobald der erste Spieler das Tempodribbling beendet hat, startet der Nächste)
- nun durchdribbelt er einen Slalomparcours aus Hütchen im mittleren Tempo
- jetzt folgt ein weiteres Tempodribbling über 10 m, bevor es wieder zurückgeht Richtung Startpunkt
- der Weg zum Startpunkt wird mit Jonglieren (per Kopf und Fuß) überbrückt
- am Startpunkt angekommen, wird sich wieder in die Reihe eingeordnet

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
44	Technik-Taktik	Doppelpässe/Freilaufen	ca.8 Minuten

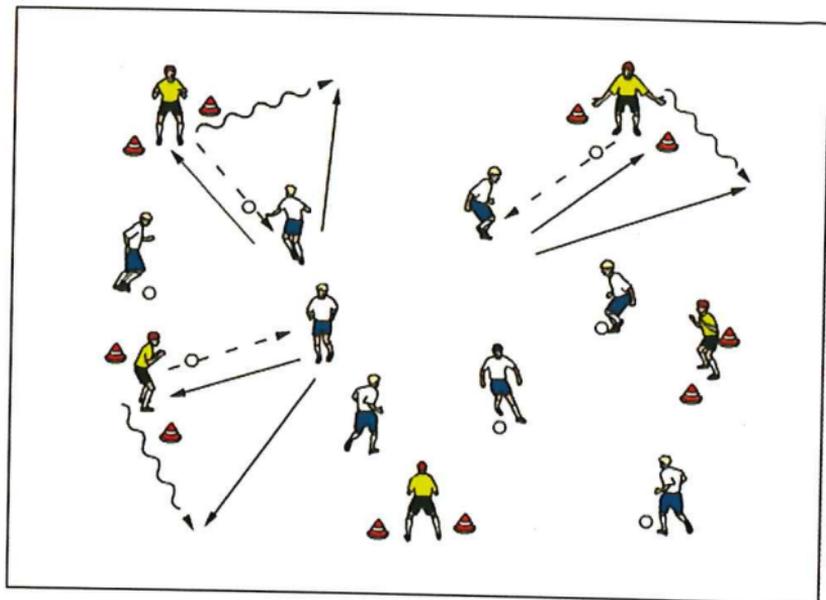
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- in jedem Hütchentor steht 1 Torwart – im Spielfeld dribbeln ca. 10 Spieler umher
- jeder Spieler mit Ball hat nun die Wahl einen Torwart anzuspielen und mit ihm einen Doppelpass durchzuführen
- nachdem der Torwart den Ball wieder zum Spieler zurückgespielt hat, läuft er aus dem Tor heraus und bietet sich für einen Pass des Spielers an
- nun dribbelt der Torhüter im Übungsfeld umher und der Spieler stellt sich in das Hütchentor usw.
- achtet darauf, dass alle Torhüter mit einbezogen werden

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
45	Technik-Taktik	Spielverhalten 2 geg. 2	je 3 Minuten

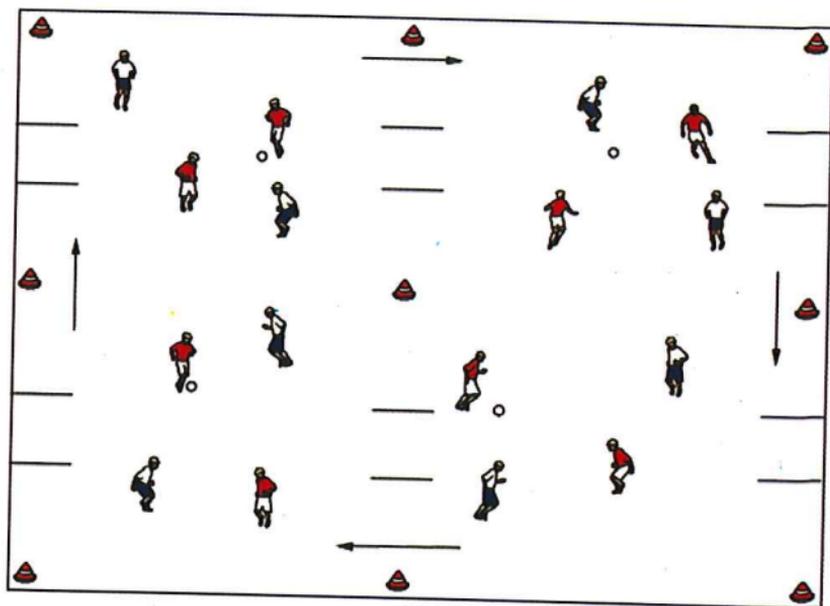
Übungsablauf:

- der Trainer baut die unten abgebildeten Übungsspielfelder auf
- jedes einzelne Spielfeld ist 5 x 8 m groß
- die mittleren Tore aus Fahnenstangen sind jeweils für 2 Spielfelder gedacht
- in jedem Spielfeld spielen je 2 gegen 2 Spieler jeweils 3 Minuten
- nach 3 Minuten tauscht je ein Team im Uhrzeigersinn das Spielfeld und spielt somit gegen ein anderes Team
- die erzielten Tore werden für jedes Team registriert
- sobald jedes Team gegen alle anderen Teams gespielt hat, wird ausgewertet wer die meisten Tore erzielt hat (=Siegerteam)

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle, mehrere Fahnenstangen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
46	Technik-Taktik	Koordination/Torschuss	5-7 Durchg.

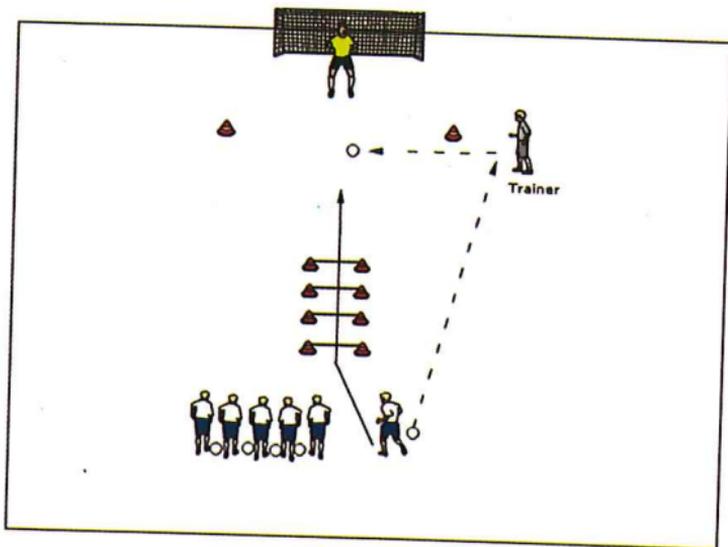
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Übungsbereich auf
- eine Gruppe von Spielern mit Ball nimmt hinter den Stangenhindernissen Aufstellung
- der 1. Spieler spielt nun den Trainer flach und scharf an und startet gleichzeitig im Sprint, durch den Hindernisparcours aus Stangen
- dabei sollten die Stangen so angeordnet sein, dass es zwischen ihnen nur zu einer Bodenberührung kommt
- nach passieren des Parcours, erhält der Spieler in einer Art Doppelpass den Ball vom Trainer zurück (in den Lauf gespielt)
- nun ist es die Aufgabe des Spielers, den Ball im Tor unter zu bringen
- nach dem Torabschluss läuft der Spieler im mittleren Tempo, wenn möglich mit Ball am Fuß außen entlang, wieder zurück zum Ausgangspunkt

Hilfsmittel:

- 1 Tor, mehrere Bälle, mehrere Stangenhindernisse, Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
47	Technik-Taktik	Pass nach Belastung	je 4 Runden

Übungsablauf:

- der Trainer baut die unten abgebildeten Übungsparcours auf
- der Spieler beginnt mit Schlussprüngen über die Stangenhindernisse zu springen
- nachdem er 2 übersprungen hat, bekommt er vom 6 m entfernten Trainer einen scharfen flachen Pass, den er direkt zurück spielt
- nun springt er per Schlussprung weiter bis zum Ende und erwartet dort wieder einen Ball des Trainers, den er auch zurückspielt
- somit passt er pro Runde 3 Bälle zum Trainer zurück (Mitte, Ende, Anfang)
- nach 4 Runden, ist der nächste Spieler an der Reihe

Hilfsmittel:

- 4 Stangenhindernisse, mehrere Bälle, Hütchen

Darstellung:

