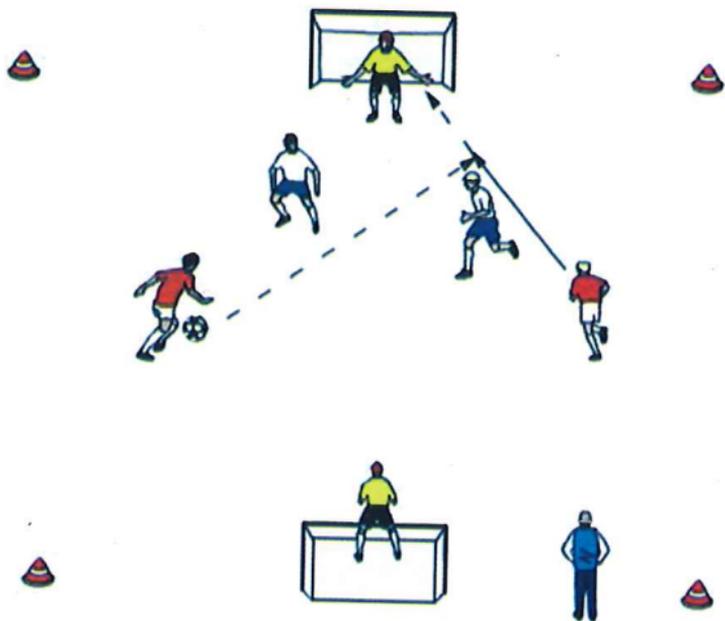


FUSSBALL

Trainingsspiele A

-KARTOTHEK-



-52 TRAININGSKARTEN-
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Inhalt

- Übung 01.....Aufwärmspiel
- Übung 02.....Spiel 8 gegen 8
- Übung 03.....Spiel 2 gegen 2
- Übung 04.....Spiel- und Lauferwärmung
- Übung 05.....Sprintspiel
- Übung 06.....Sprintspiel
- Übung 07.....Torschuss mit Hindernis
- Übung 08.....Flanken/Torabschluss
- Übung 09.....Schuss nach Kombination
- Übung 10.....Aufwärmspiel
- Übung 11.....Spiel 4 gegen 4
- Übung 12.....3 gegen 3 auf 6 Tore
- Übung 13.....Aufwärmspiel
- Übung 14.....Aufwärmspiel
- Übung 15.....Aufwärmspiel
- Übung 16.....Erwärmung ohne Ball
- Übung 17.....Erwärmung mit Ball
- Übung 18.....Sprung-/Sprintspiel
- Übung 19.....Parcourstraining
- Übung 20.....Koordinationsspiel
- Übung 21.....Medizinballspiel
- Übung 22.....Torschustraining in Spielform
- Übung 23.....Jonglierspiel
- Übung 24.....Spiel 5 gegen 5
- Übung 25.....Erwärmungsspiel
- Übung 26.....Erwärmung ohne Ball
- Übung 27.....Erwärmungsspiel
- Übung 28.....Erwärmung vor dem Spiel
- Übung 29.....Aufwärmspiel
- Übung 30.....Ausdauer/Sprint
- Übung 31.....Laufspiel
- Übung 32.....beidbeiniges Schiessen
- Übung 33.....Passspiel/Torschuss
- Übung 34.....Heber aus der Distanz
- Übung 35.....Schusstechnikspiel
- Übung 36.....Durchsetzungsvermögen
- Übung 37.....Spiel 5 gegen 5
- Übung 38.....Aufwärmspiel
- Übung 39.....Aufwärmspiel
- Übung 40.....Erwärmungsspiel
- Übung 41.....Erwärmung mit Ball
- Übung 42.....Erwärmungsspiel
- Übung 43.....Spiel 2 gegen 2
- Übung 44.....Aufwärmspiel
- Übung 45.....Parcourstraining
- Übung 46.....Parcourstraining
- Übung 47.....Direktabnahme

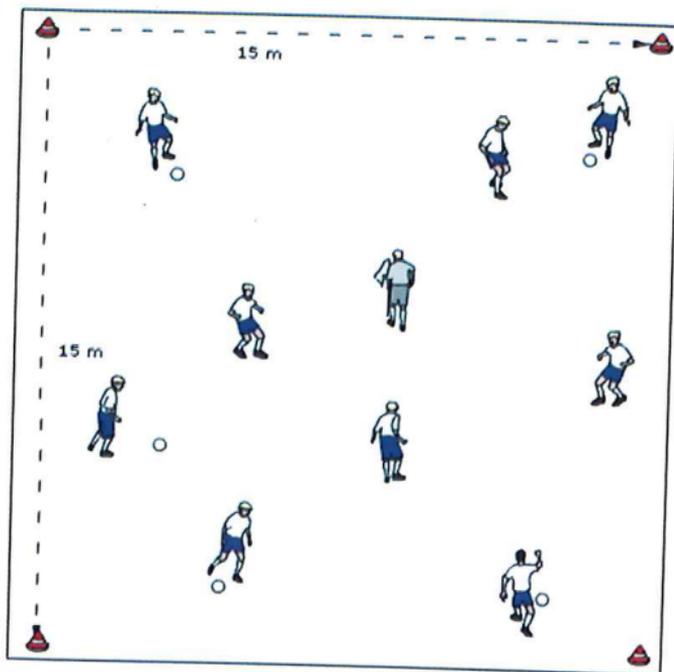
Übungsablauf:

- 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
02	Trainingsspiele A	Spiel 8 gegen 8	6-8 Minuten

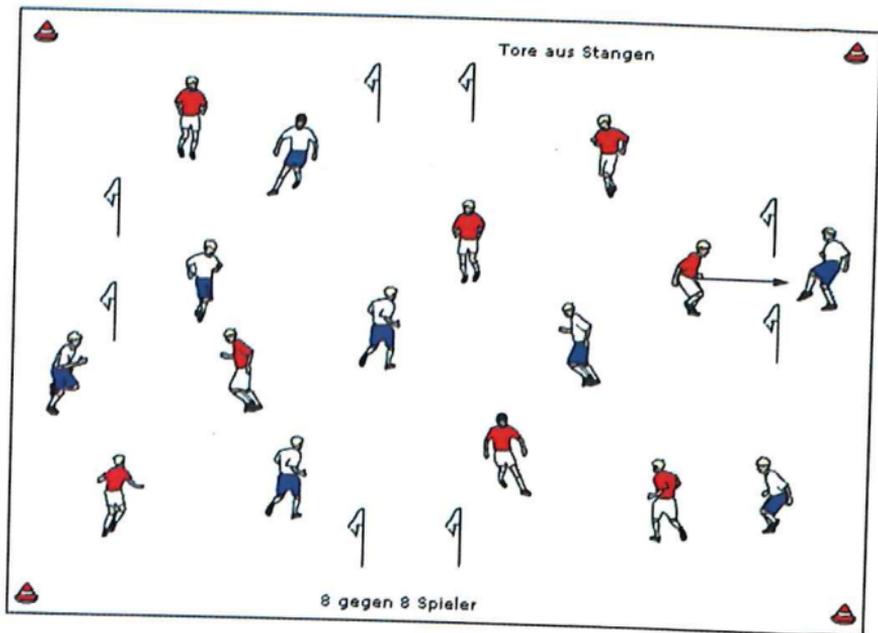
Übungsablauf:

- 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
03	Trainingsspiele A	Spiel 2 gegen 2	6-8 Minuten

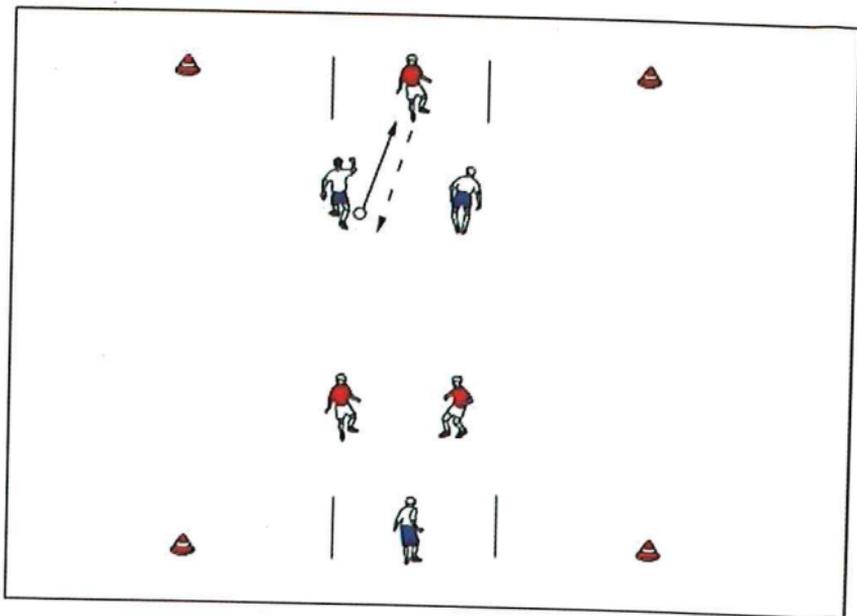
Übungsablauf:

- 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 zurückspielt
- nach jedem Tor bekommt die gegnerische Mannschaft den Ballbesitz

Hilfsmittel:

- mehrere Fahnenstangen, mehrere Hütchen, 1 Ball

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
04	Trainingsspiele A	Spiel- und Lauferwärmung	5 Minuten

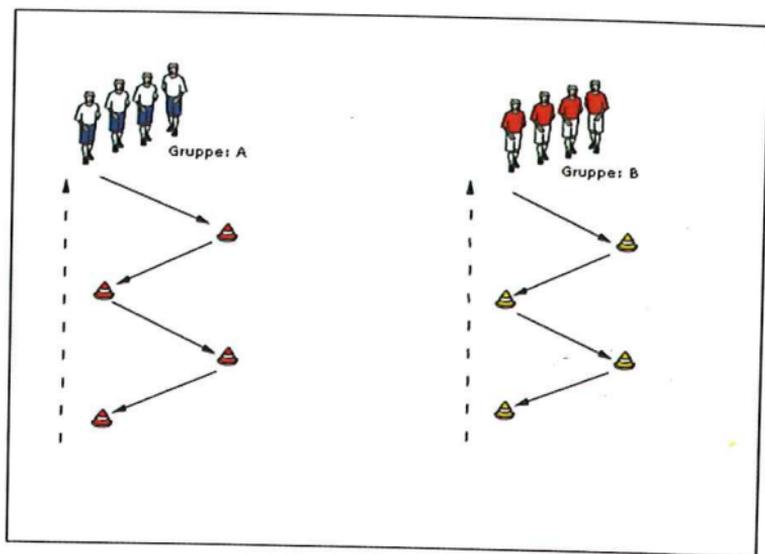
Übungsablauf:

- ihr bildet 2 Gruppen (Gruppe A und Gruppe B)
- der Trainer baut den unten abgebildeten Parcours auf
- die Aufgabe jeder Gruppe ist es den Parcours so schnell wie möglich zu absolvieren
- jeder Spieler hat die Aufgabe von Hütchen zu Hütchen zu sprinten und dann am Außenrand zurück zur Gruppe zu sprinten
- dort angekommen startet wie bei einem Staffelspiel der nächste Spieler durch den Parcours
- die Gruppe die zuerst alle Mitglieder durch den Parcours gebracht hat, hat gewonnen
- die Verlierergruppe läuft 2 Sportplatzrunden bevor der nächste Durchgang startet

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
05	Trainingsspiele A	Sprintspiel	8 Minuten

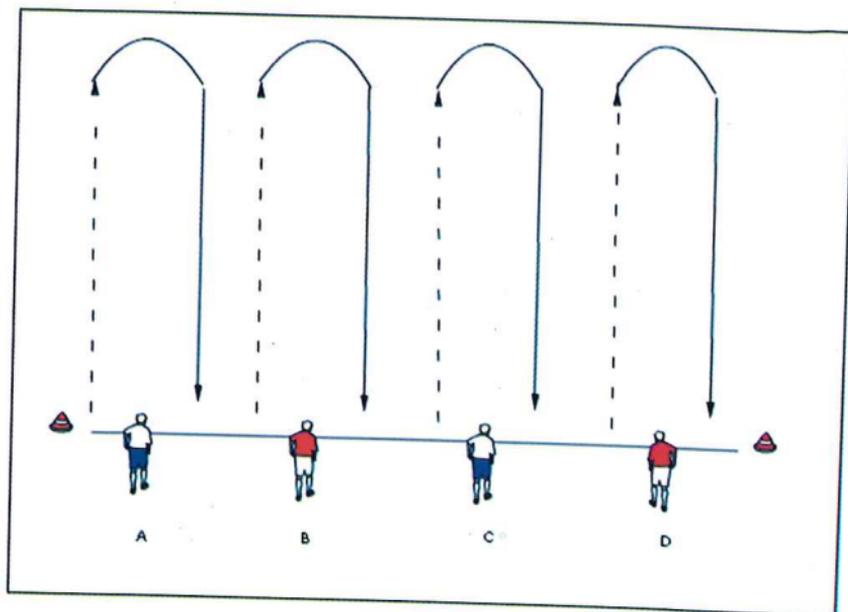
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten grafisch dargestellten Parcours auf
- ca. 4-5 Spieler stehen nebeneinander und beginnen auf Zeichen des Trainers locker auf gleicher Höhe zu traben
- auf Pfiff des Trainers dreht sich jeder Spieler um 180 Grad und sprintet im höchsten Tempo zurück zum Ausgangspunkt
- die Sprintstrecke sollte ca. 15 m lang sein
- der Schnellste gewinnt und die Anderen machen je 5 Hockstrecksprünge

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

Darstellung:

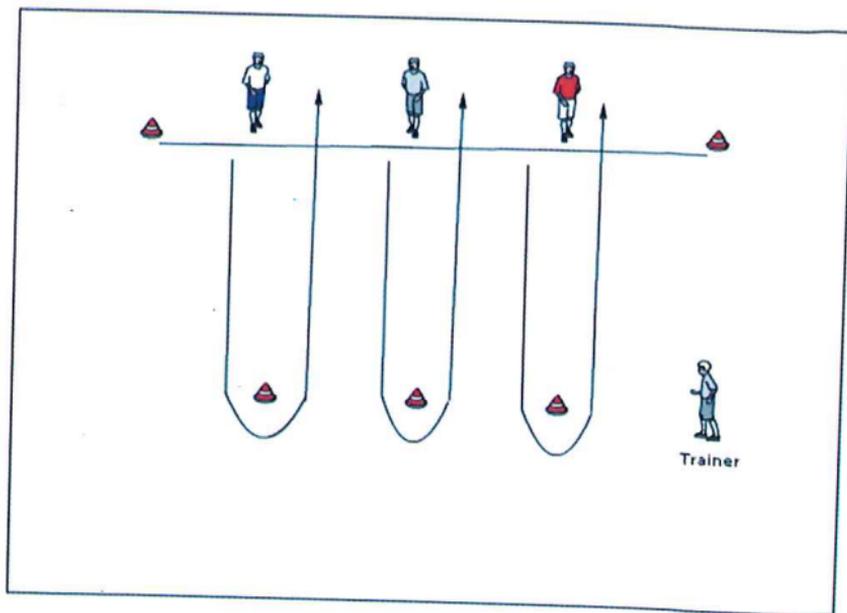


Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten grafisch dargestellten Parcours auf
- auf Pfiff beginnen alle 3 Spieler mit je 5 Liegestützen auf Höhe der Startlinie
- damit fertig, wird sofort selbständig mit einem Sprint um den Kegel und zurück fortgesetzt (Sprintstrecke ca. 15 m)
- der Gewinner bzw. derjenige der zuerst wieder die Start-/ Ziellinie überquert hat Pause und jongliert etwas mit dem Ball und die anderen Beiden laufen je eine Sportplatzrunde

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

Darstellung:

Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
07	Trainingsspiele A	Torschuss mit Hindernis	10 Minuten

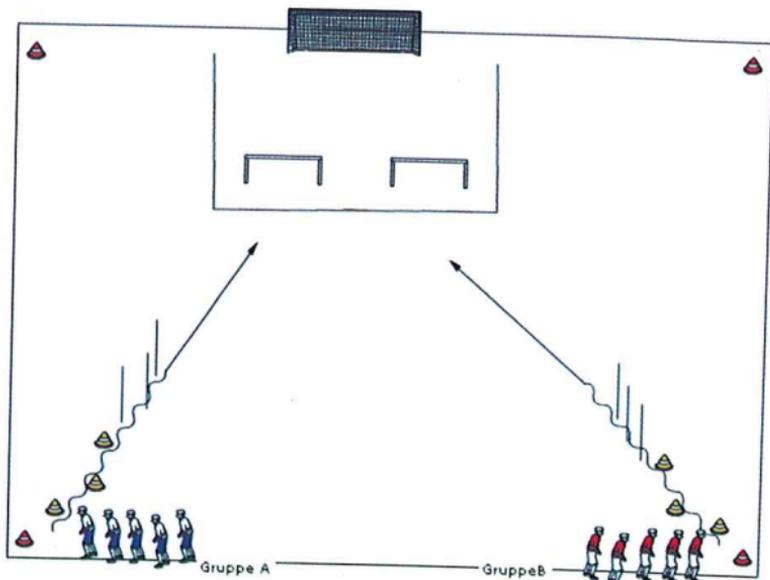
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- auf Höhe der Mittellinie stehen 2 Gruppen A (links) und B (rechts)
- jede Gruppe besteht aus ca. 5-6 Spielern
- im Großfeldtor steht der Torhüter
- ca. 11 m vor dem Tor, stehen 2 künstliche Freistossmauern, eine links eine rechts
- nun dribbeln die einzelnen Spieler jeder Gruppe nacheinander in Richtung Tor, durchdribbeln den vom Trainer aufgebauten Hindernisparcours und schießen abschließend den Ball aus ca. 18 m am Hindernis vorbei auf das Tor
- nach jeder Runde wechseln die Gruppen die Seiten, um ein umfangreiches Torschusstraining zu gewährleisten
- nach ca. 4-6 Schüssen pro Spieler ist diese Übung beendet

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle, 1Tor, 2 künstliche Freistossmauern

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
08	Trainingsspiele A	Flanken/Torabschluss	10 Minuten

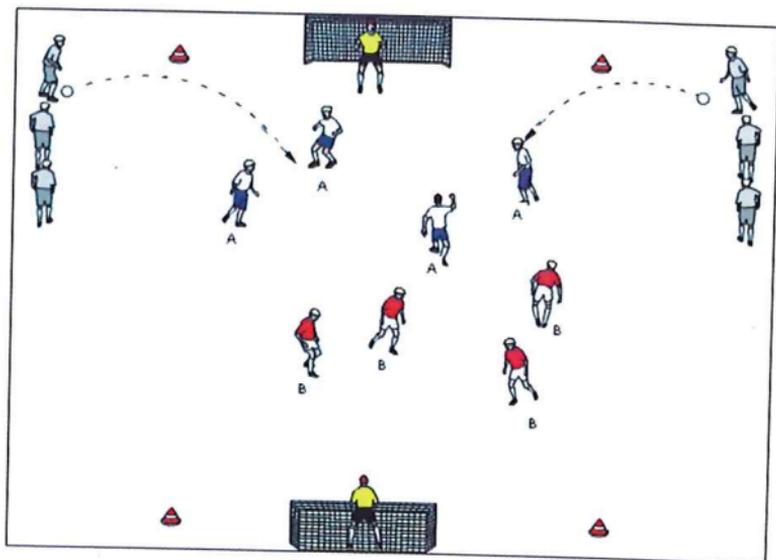
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsspielfeld auf
- dabei steht auf Höhe der 16 m Linie ein zweites Großfeldtor mit Öffnung zum 16 m Raum
- innerhalb des 16 m Raums stehen 2 Teams aus je 4 Angreifern
- in den Toren steht je 1 Torhüter
- nun schlagen andere Spieler Flanken von den Außenlinien in den 16 m er
- beide Teams versuchen diese Bälle in das Tor des Gegners zu befördern (egal ob mit Kopf, Fuß, Brust, Hacke...)
- Kopf, Hacke, Seitfallzieher, Fallrückzieher bringen je 2 Punkte der Rest 1
- der Ball muss nicht direkt ins Tor, sondern kann auch über einige Stationen dorthin gelangen
- das Team, dass nach 10 Minuten die meisten Tore erzielt hat, ist das Siegerteam

Hilfsmittel:

- mehrere Bälle, mehrere Hütchen, 2 Großfeldtore

Darstellung:



Fussball - Trainingsspiele A

Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
09	Trainingsspiele A	Schuss nach Kombination	10 Minuten

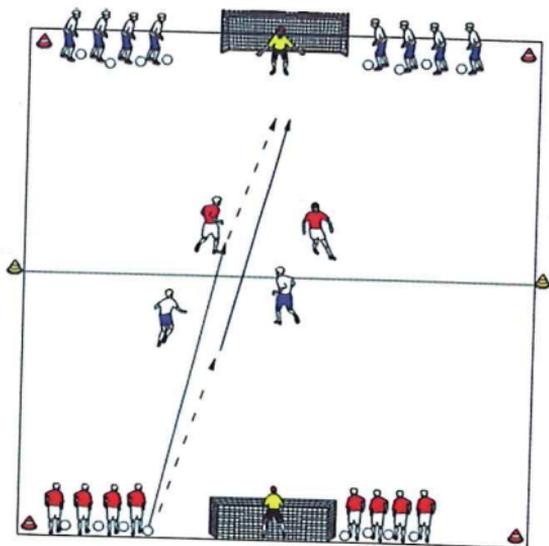
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- auf Höhe der Mittellinie steht ein zweites Großfeldtor
- in beiden Toren stehen Torhüter
- links und rechts neben den Tore postieren sich kleine Spielergruppen aus ca. 4-5 Spielern mit Bällen
- auf Höhe der Mittellinie postieren sich 4 sog. Anspieler
- diese Anspieler dienen als Doppelpasspartner für die Spielergruppen
- nun dribbeln die einzelnen Spieler der Gruppen nacheinander in Richtung gegenüberliegendem Tor, spielen den Doppelpass mit dem Anspieler und suchen den Abschluss per Spannstoß, aus ca. 16 m
- nun postieren sich die Spieler wieder auf der Seite, wo sie gerade stehen
- nachdem alle Spieler diese Übung absolviert haben, beginnt Runde 2, in der mit dem jeweils anderen Schussbein der Abschluss gesucht wird
- nach ca. 4-6 Schüssen pro Spieler, ist diese Übung beendet

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle, 2 Tore

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
10	Trainingsspiele A	Aufwärmspiel	2x5 Minuten

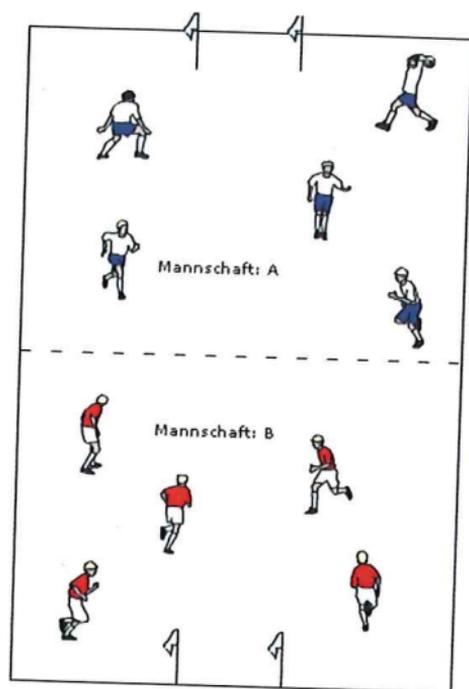
Übungsablauf:

- der Trainer markiert den 16 m Raum als Spielfeld für ein Spiel 5 gegen 5
- 2 Tore baut er aus Fahnenstangen, die Spielzeit beträgt 2 x 5 Minuten
- Spielregeln: der Ball darf von jedem Spieler nur 3 Mal berührt werden, danach muss er abspielen bzw. den Torabschluss gesucht haben
- die Verlierermannschaft macht je 15 Hockstrecksprünge

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, Fahnenstangen, 1 Ball

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
11	Trainingsspiele A	Spiel 4 gegen 4	8 Minuten

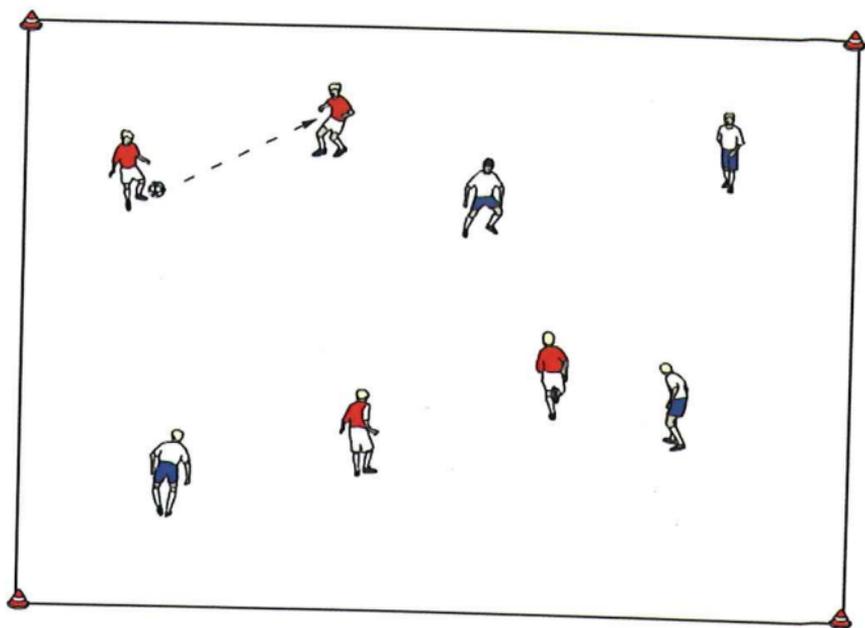
Übungsablauf:

- der Trainer steckt das unten skizzierte Übungsfeld (20x20 m) ab
- 8 Spieler versammeln sich in diesem Übungsfeld
- es wird gespielt 4 gegen 4 und zwar wird der Ball volley aus der Hand gepasst
- nach 5 gelungenen Pässen ohne das der Gegner den Ball berührt, bekommt die Ballführende Mannschaft einen Punkt
- der Ball darf max. 5 Sekunden in der Hand gehalten werden
- berührt die gegnerische Mannschaft den Ball, gibt es einen Ballbesitzwechsel
- die Spielzeit beträgt 8 Minuten

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
12	Trainingsspiele A	3 gegen 3 auf 6 Tore	8 Minuten

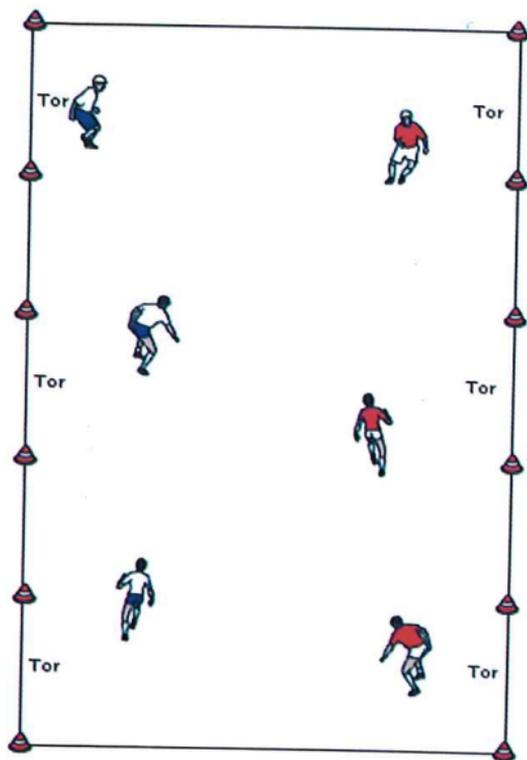
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Übungsspielfeld auf
- gespielt wird 3 gegen 3 auf insgesamt 6 kleine Hütchentore
- jede Mannschaft verteidigt 3 Tore und kann gleichzeitig auf 3 Tore angreifen
- die Spielfeldgröße 20 x 30 m, Torgröße ca. 1,5 m
- die Spielzeit beträgt ca. 8 Minuten

Hilfsmittel:

- viele Hütchen, mehrere Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
13	Trainingsspiele A	Aufwärmspiel	08 Minuten

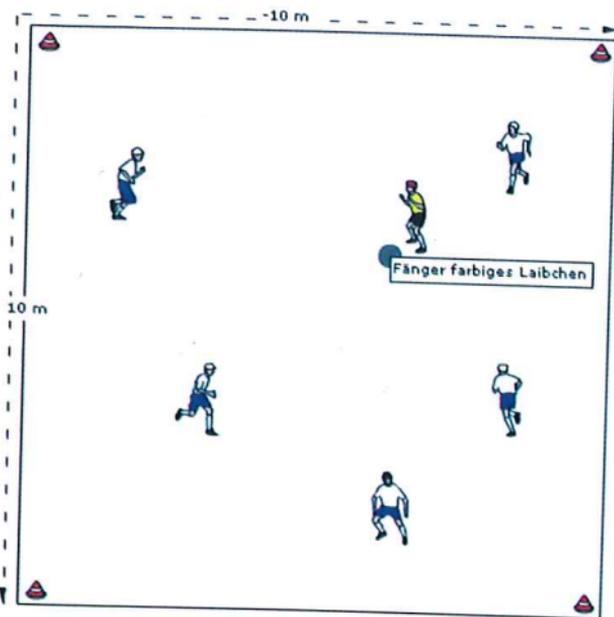
Übungsablauf:

- 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:

- mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
14	Trainingsspiele A	Aufwärmspiel	2x4 Minuten

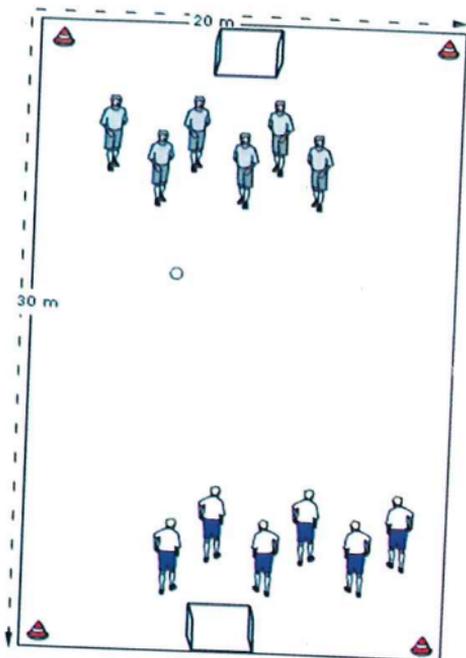
Übungsablauf:

- 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 ein Tor 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
15	Trainingsspiele A	Aufwärmspiel	je 3 Minuten

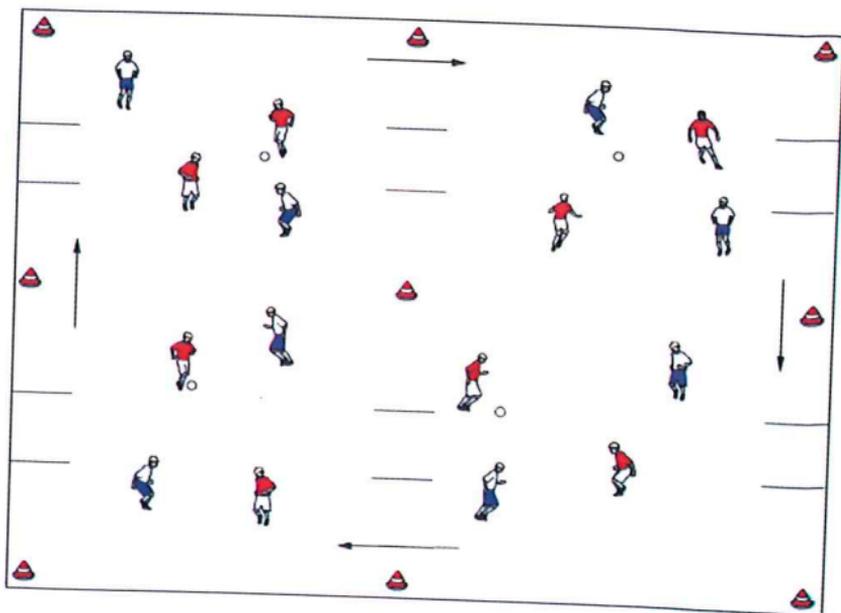
Übungsablauf:

- 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
16	Trainingsspiele A	Erwärmung ohne Ball	08 Minuten

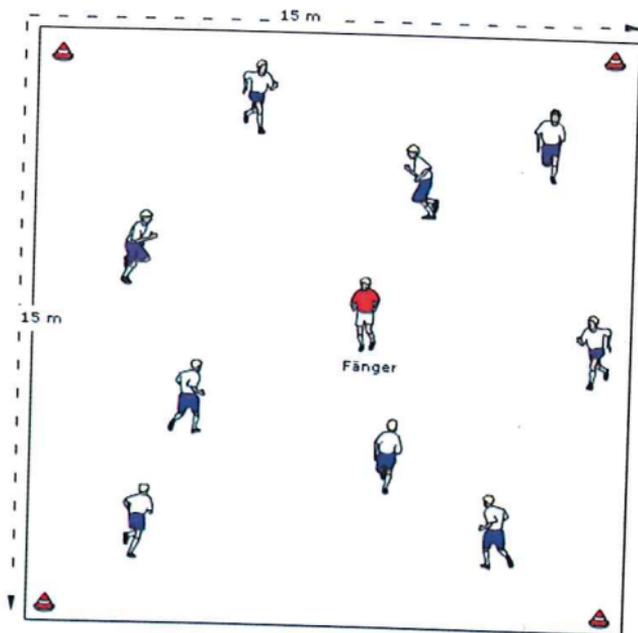
Übungsablauf:

- 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 „Gejagtem“
- wird ein Spieler gefangen, so agiert dieser ab sofort als Fänger

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
17	Trainingsspiele A	Erwärmung mit Ball	11 Minuten

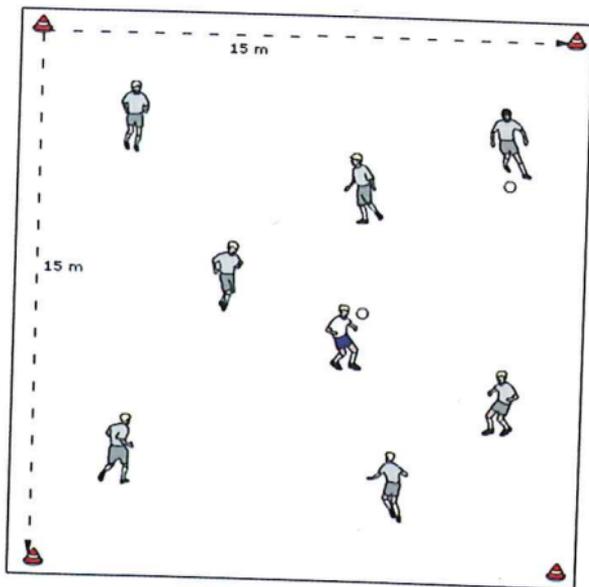
Übungsablauf:

- 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, da dieser geschützt ist
- nach einer Minute wird der Fänger gewechselt
- wer die meisten Spieler abschlägt, gewinnt

Hilfsmittel:

- 2 Bälle, mehrere Hütchen, 1 farbiges Laibchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
18	Trainingsspiele A	Sprung-/ Sprintspiel	8 Minuten

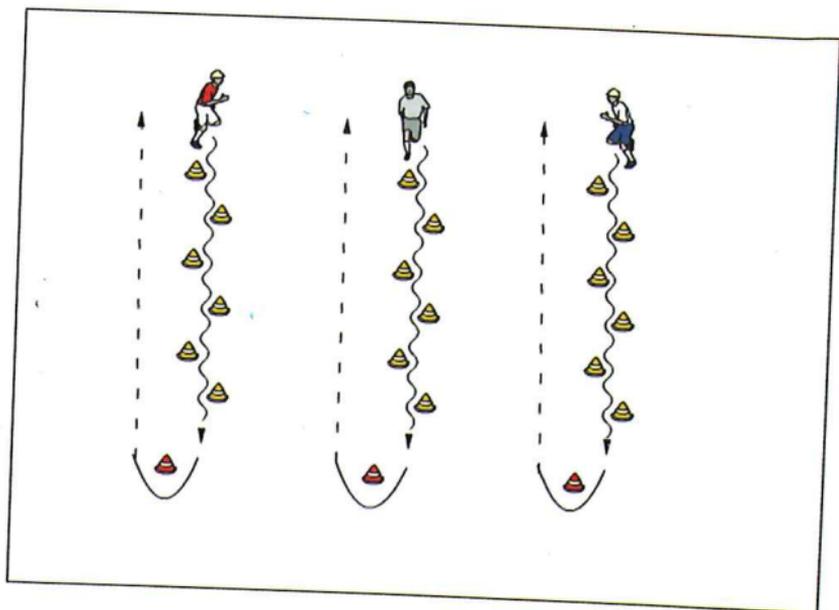
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten grafisch dargestellten Parcours auf
- auf Pfiff des Trainers hüpfen alle 3 Spieler um die Wette durch den Hütchenslalomparcours (hüpfen: abwechselnd nach jedem Durchgang auf dem linken Bein und auf dem rechten Bein)
- am Ende angekommen geht es zurück per Sprint in Richtung Startpunkt (ohne Slalom durch die Hütchen)
- wer zuerst wieder die Start-/ Ziellinie überquert, gewinnt
- die beiden „Verlierer“ machen je 5 Hockstretksprünge

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
19	Trainingsspiele A	Parcourstraining	12 Minuten

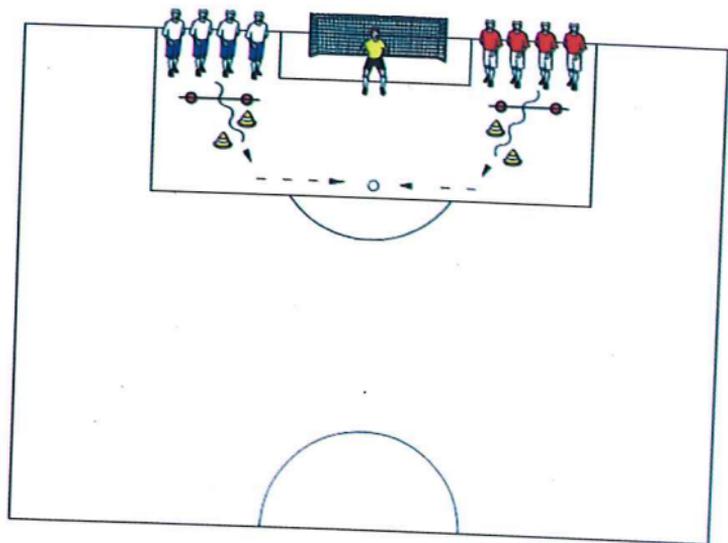
Übungsablauf:

- der Trainer bestimmt 2 Gruppen aus Spielern (Gruppenstärke ca. 4 Spieler) die sich jeweils links bzw. rechts neben dem Tor platzieren
- jede Gruppe wird von 1 bis 4 durchnummeriert
- nun nennt der Trainer eine Nummer und die beiden Spieler der Gruppen mit dieser Nummer sprinten durch den vorher vom Trainer aufgebauten Hindernisparcours
- der Spieler, der den Parcours zuerst bewältigt hat, darf den auf dem 11 m Punkt liegenden Ball auf das Tor (mit Torhüter) schießen
- jedes Tor bringt einen Punkt für die Mannschaft die nach 3 Durchgängen die wenigsten Punkte hat, läuft geschlossen 3 Sportplatzrunden

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Hürden, 1 Tor, 1 Ball

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
20	Trainingsspiele A	Koordinationsspiel	8 Minuten

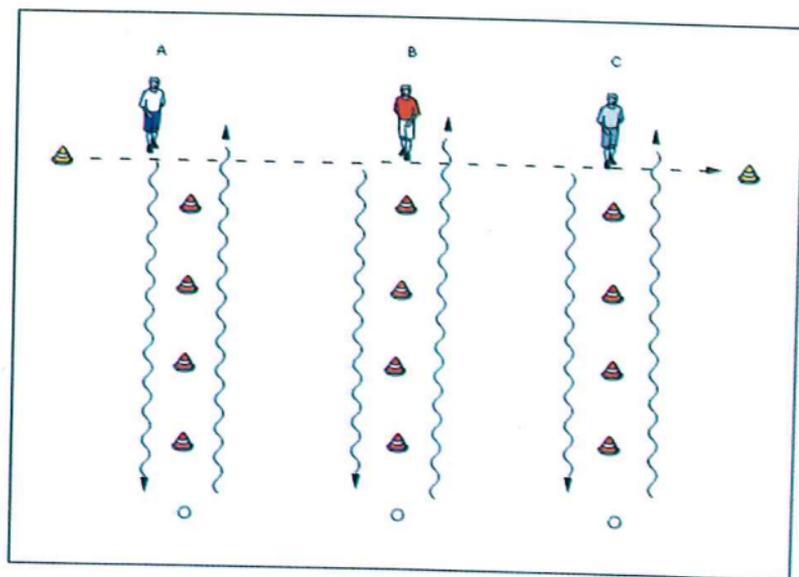
Übungsablauf:

- 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
21	Trainingsspiele A	Medizinballspiel	2x5 Minuten

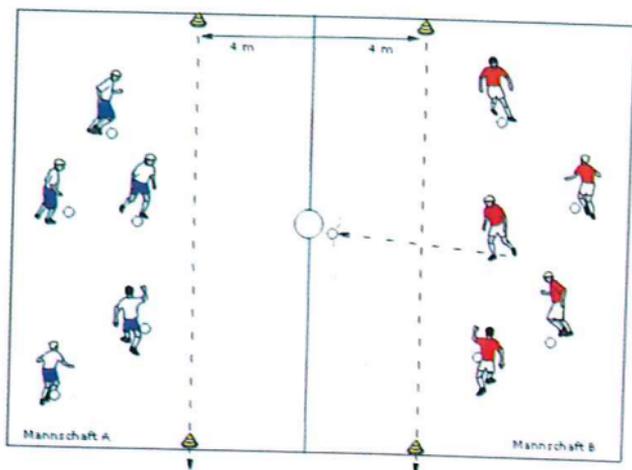
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Übungspielfeld 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
22	Trainingsspiele A	Torschuss in Spielform	8 Minuten

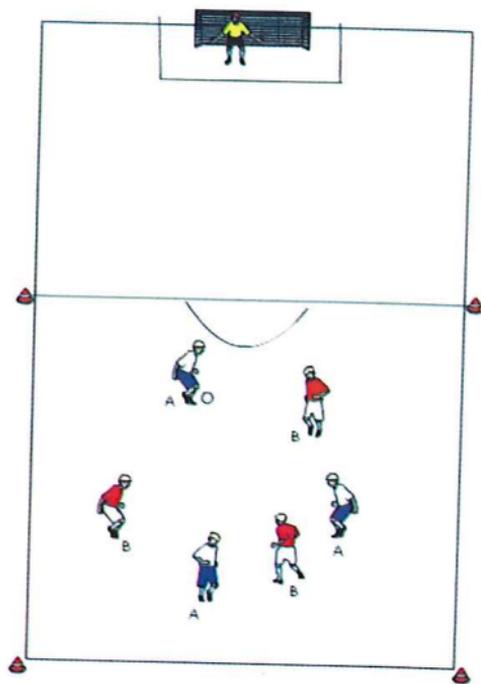
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Übungsspielfeld auf
- dabei steckt er ein quadratisches Spielfeld vor dem Strafraum ab
- in diesem Feld (ca. 25 x 25 m) spielen 2 Teams im 3 gegen 3 gegeneinander
- Tore dürfen nur aus dem Spielfeld heraus erzielt werden, also nur aus der Distanz
- im Tor steht der Torhüter, der neutral agiert
- die Spielzeit beträgt 8 Minuten

Hilfsmittel:

- 1 Ball, mehrere Hütchen, 1 Tor

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
23	Trainingsspiele A	Jonglierspiel	12 Minuten

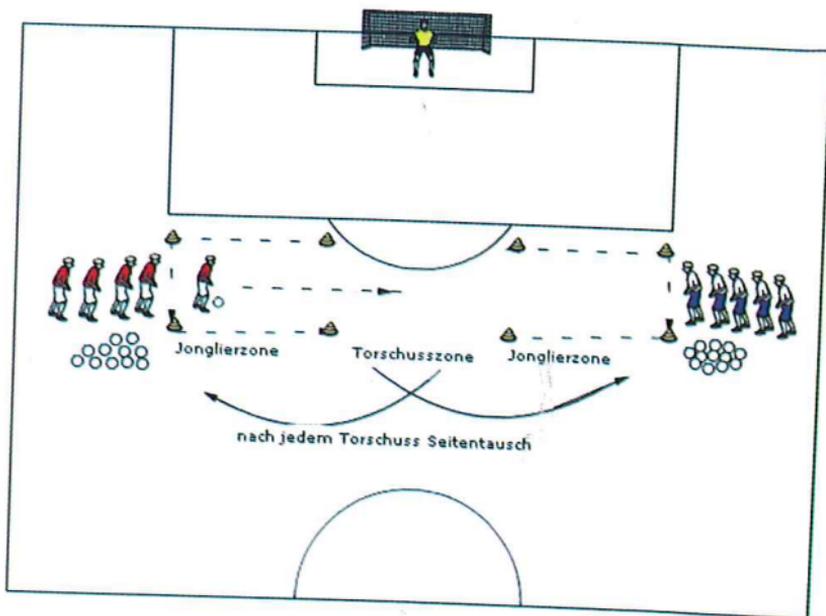
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten skizzierten Übungsparcours auf
- links und rechts am Strafraum sind je sog. Jonglierzonen aufgebaut
- links startet der 1. Spieler der Gruppe, den Ball durch die Jonglierzone zu jonglieren um dann den Ball in der Torschusszone direkt aus der Luft auf das Tor zu schießen
- nach dem Torschuss startet sofort der nächste Spieler und zwar von der anderen Seite, also immer im Wechsel
- nach jedem Torschuss wechselt der jeweilige Spieler die Seite, um beide Schussbeine zu trainieren
- nach ca. 6 Durchgängen pro Spieler, ist diese Übung beendet

Hilfsmittel:

- mehrere Bälle, 1 Tor, mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
24	Trainingsspiele A	Spiel 5 gegen 5	10 Minuten

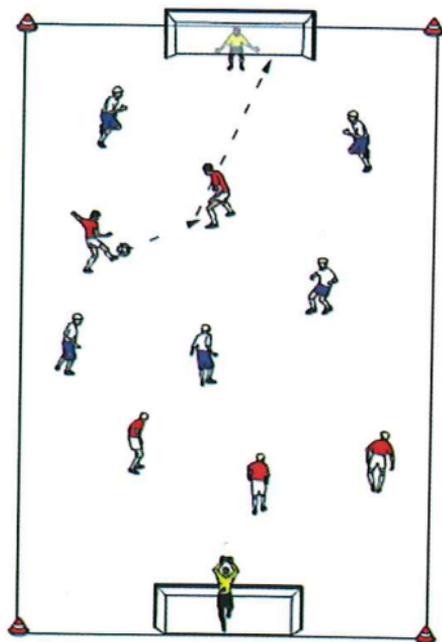
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Übungsspielfeld (20x30 m) auf
- gespielt wird 5 gegen 5 auf 2 Tore mit Torhütern
- der Ball wird aus der Hand volley zum Mitspieler gepasst
- er darf jedoch nur max. 5 Sek. in den Händen gehalten werden
- Tore dürfen nur volley nach einem Anspiel erzielt werden
- berührt ein Spieler der gegnerischen Mannschaft den Ball, gibt es einen Ballbesitzwechsel
- die Spielzeit beträgt 10 Minuten
- gewonnen hat das Team mit den meisten Toren nach 10 Minuten

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
25	Trainingsspiele A	Erwärmungsspiel	8 Minuten

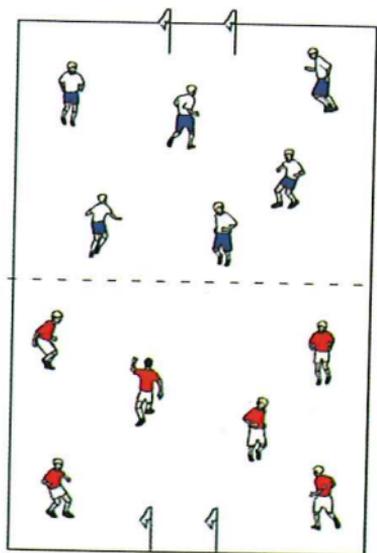
Übungsablauf:

- der Trainer verteilt rund um den 16 m Raum kleine Hütchen, welche als Spielfeldabgrenzung dienen sollen
- an den beiden Außenseiten stellt er je ein Tor aus 2 Fahnenstangen auf (je 2,50 m breit)
- nun bildet ihr 2 Mannschaften aus je 6 Spielern
- beide Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen Tore zu erzielen
- wichtig hierbei ist jedoch, dass der Ball nur mit der Hand ähnlich wie beim Handball weitergeleitet werden darf und Tore nur mit dem Kopf erzielt werden dürfen
- der Ball sollte jedoch von jedem Spieler nur etwa 5 m weit getragen werden, dann sollte das genaue Abspiel erfolgen

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, 2 Tore aus Fahnenstange, 1 Ball

Darstellung:



Übung 26 Übungsbereich Trainingsspiele A

Übungsschwerpunkt
Erwärmung ohne Ball

Intensität
8 Minuten

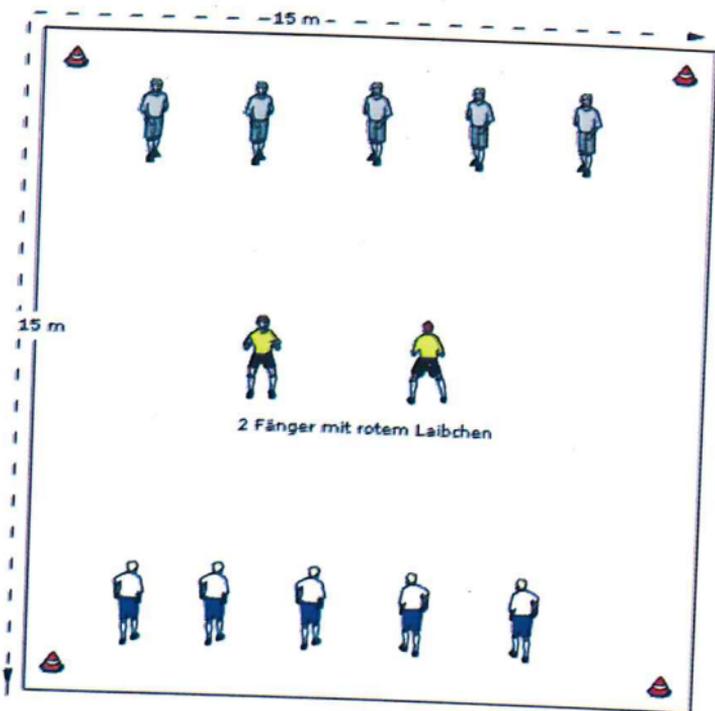
Übungsablauf:

- 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	Trainingsspiele A	Erwärmungsspiel	8 Minuten

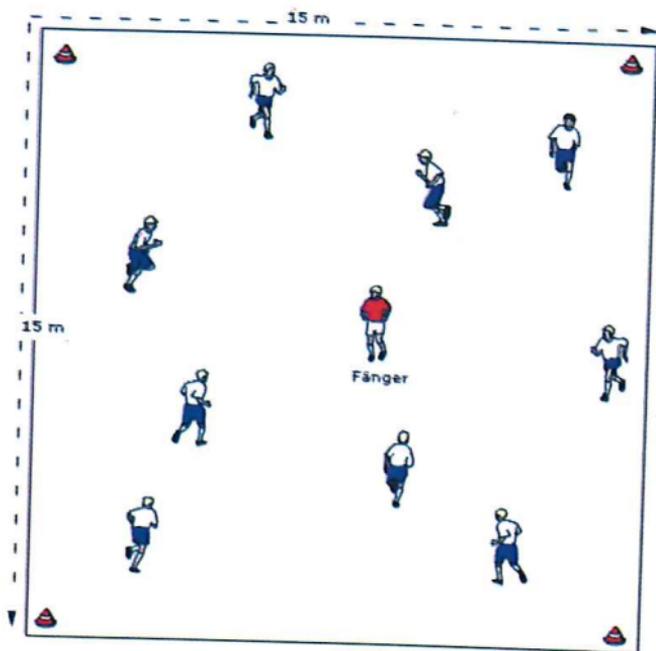
Übungsablauf:

- 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
28	Trainingsspiele A	Erwärmung vor d. Spiel	3-6 Minuten

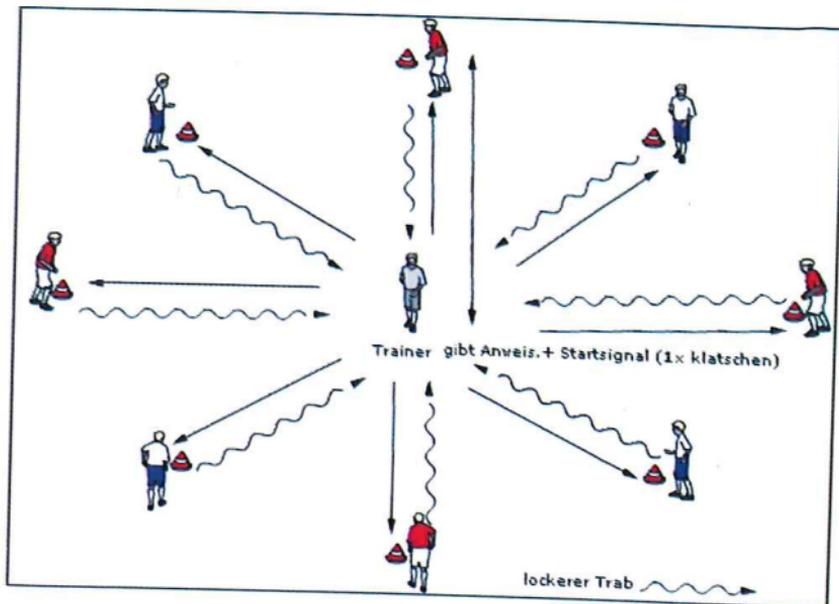
Übungsablauf:

- 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, Schlussprüge 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
29	Trainingsspiele A	Aufwärmspiel	2x4 Minuten

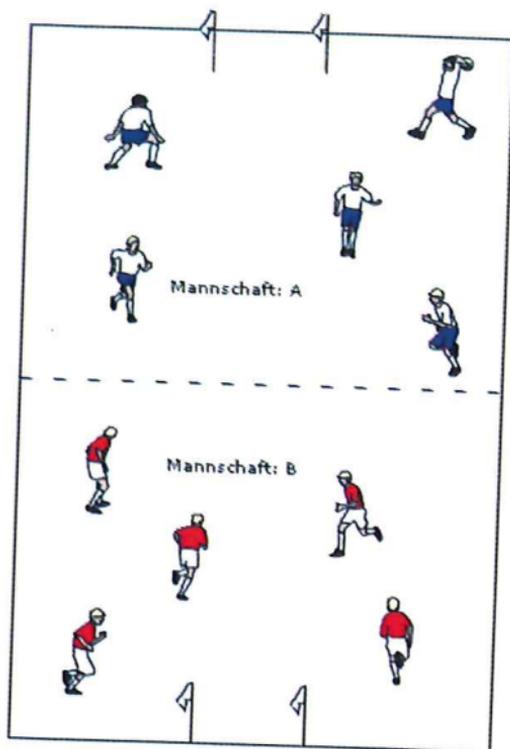
Übungsablauf:

- der Trainer markiert den 16 m Raum als Spielfeld für ein Spiel 5:5
- 2 Tore baut er aus Fahnenstangen, die Spielzeit beträgt 2 x 4 Minuten
- Spielregeln: der Ball darf wie beim Handball nur mit der Hand gespielt werden, Tore dürfen nur mit dem Kopf erzielt werden
- die Verlierermannschaft absolviert 2 Sportplatzrunden

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, Fahnenstangen, 1 Ball

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
30	Trainingsspiele A	Ausdauer/Sprint	8 Minuten

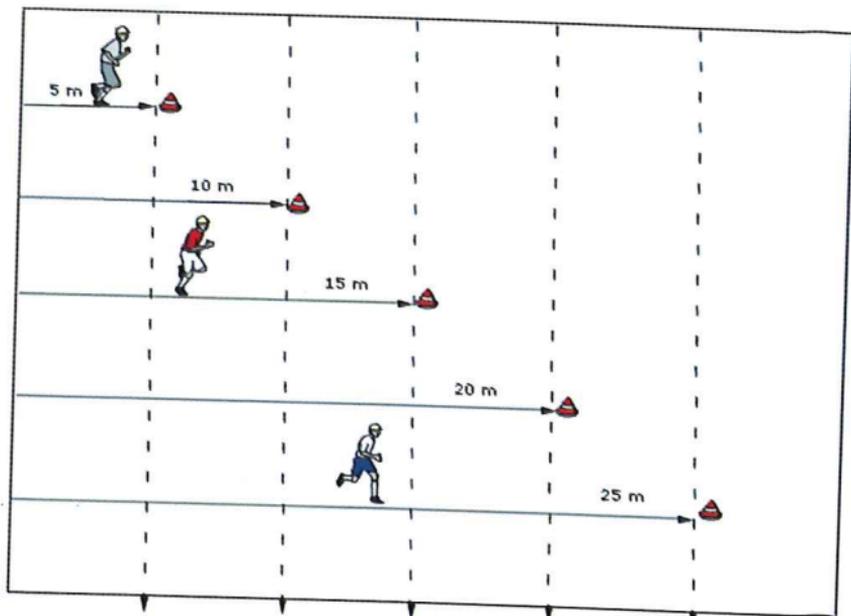
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten grafisch dargestellten Parcours auf
- Abschnitt für Abschnitt wird die zu absolvierende Laufstrecke verlängert
- jeder Abschnitt wird im Sprinttempo absolviert
- zurück zur Grundlinie läuft ihr im mittleren Tempo um etwas zu regenerieren

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
31	Trainingsspiele A	Laufspiel	10 Minuten

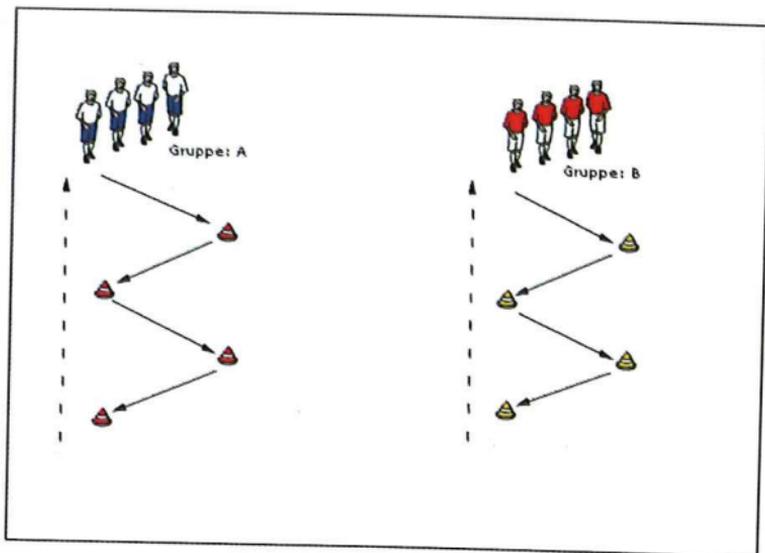
Übungsablauf:

- ihr bildet 2 Gruppen (Gruppe A und Gruppe B)
- der Trainer baut den unten abgebildeten Parcours auf
- die Aufgabe jeder Gruppe ist es den Parcours so schnell wie möglich zu absolvieren
- jeder Spieler hat die Aufgabe von Hütchen zu Hütchen zu sprinten und dann am Außenrand zurück zur Gruppe zu sprinten
- dort angekommen startet wie bei einem Staffelspiel der nächste Spieler durch den Parcours
- die Gruppe die zuerst alle Mitglieder durch den Parcours gebracht hat, hat gewonnen
- die Verlierergruppe läuft 2 Sportplatzrunden bevor der nächste Durchgang startet

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
32	Trainingsspiele A	beidbeiniges Schiessen	12 Minuten

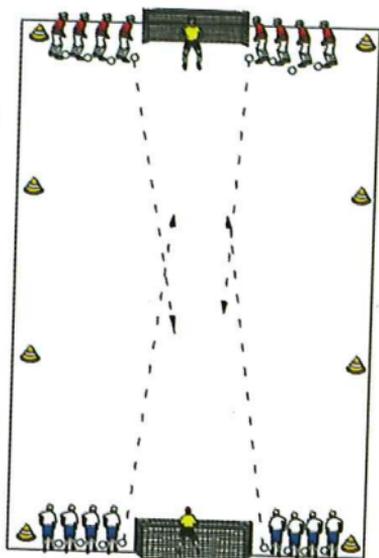
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- auf Höhe der Mittellinie steht ein zweites Großfeldtor
- in beiden Toren stehen Torhüter
- links und rechts neben den Toren postieren sich kleine Spielergruppen aus ca. 4-5 Spielern mit Bällen
- nun dribbeln die einzelnen Spieler der Gruppen nacheinander in Richtung des gegenüberliegenden Tors und suchen den Abschluss per Spannstoß, aus ca. 16 m
- nun postieren sich die Spieler wieder auf der Seite, wo sie gerade stehen
- nachdem alle Spieler diese Übung absolviert haben, beginnt Runde 2, in der mit dem jeweils anderen Schussbein der Abschluss gesucht wird
- nach ca. 4-6 Schüssen pro Spieler, ist diese Übung beendet

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle, 2 Tore

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
33	Trainingsspiele A	Passspiel/Torschuss	5 Minuten

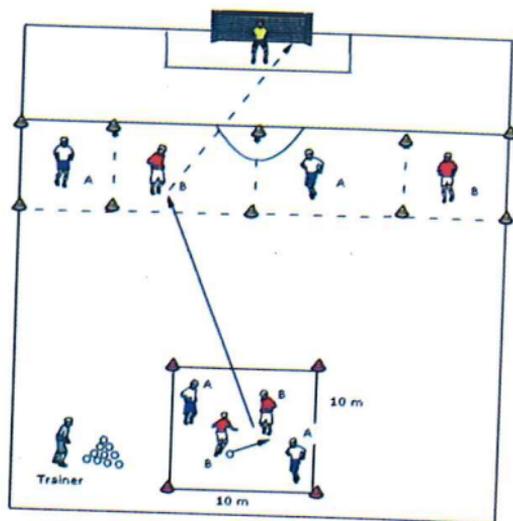
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- der neutrale Torhüter steht im Großfeldtor
- jeweils 2 Spielerpaare spielen im Übungsspielfeld (10x10 m) auf engstem Raum gegeneinander (2 gegen 2)
- dabei versuchen die Spieler jeder Mannschaft, den Mitspieler so in Position zu bringen, dass dieser mit einem gezielten Pass, einen am Strafraum postierten Mitspieler anspielen kann
- vor dem Strafraum sind 4 Zonen markiert, in denen sich je 2 Spieler jeder Mannschaft gleichmäßig verteilen
- der Spieler der in der Zone angespielt wird, nimmt diesen an und versucht mit einem schnellen gezielten Spannstoss, den neutralen Torhüter zu überwinden
- Spielzeit je ca. 5 Minuten

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle, 1 Tor

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
34	Trainingsspiele A	Heber aus der Distanz	5 Minuten

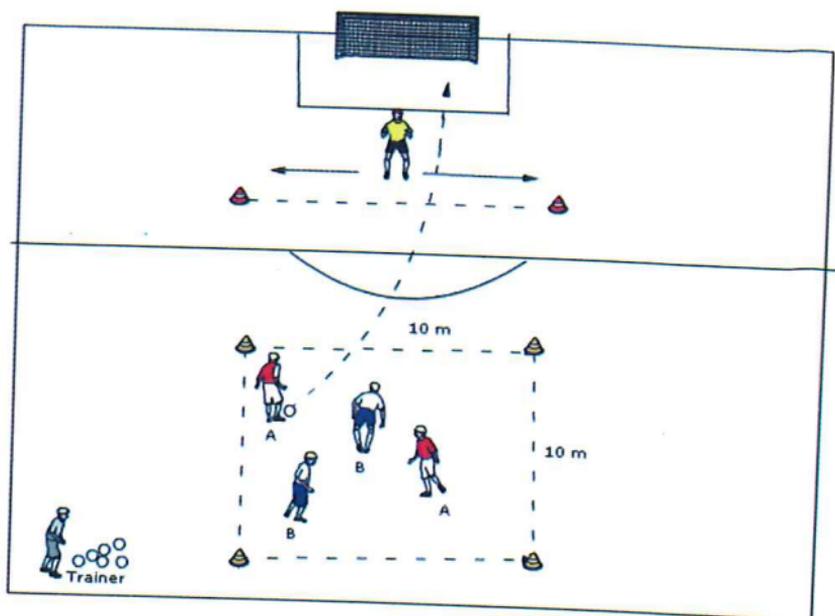
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- der neutrale Torhüter steht ca. 10 m vor dem Großfeldtor, darf sich jedoch nur nach links und rechts bewegen
- jeweils 2 Spielerpaare spielen im Übungsspielfeld (10x10 m) auf engstem Raum gegeneinander (2 gegen 2)
- dabei versuchen die Spieler jeder Mannschaft, den Mitspieler so in Position zu bringen, dass dieser mit einem Heber über den Torhüter, aus dem Übungsspielfeld heraus ein Tor erzielen kann
- nach jedem Versuch bringt der Trainer wieder einen neuen Ball ins Spiel
- Spielzeit je ca. 5 Minuten

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle, 1 Tor

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
35	Trainingsspiele A	Schusstechnikspiel	10 Minuten

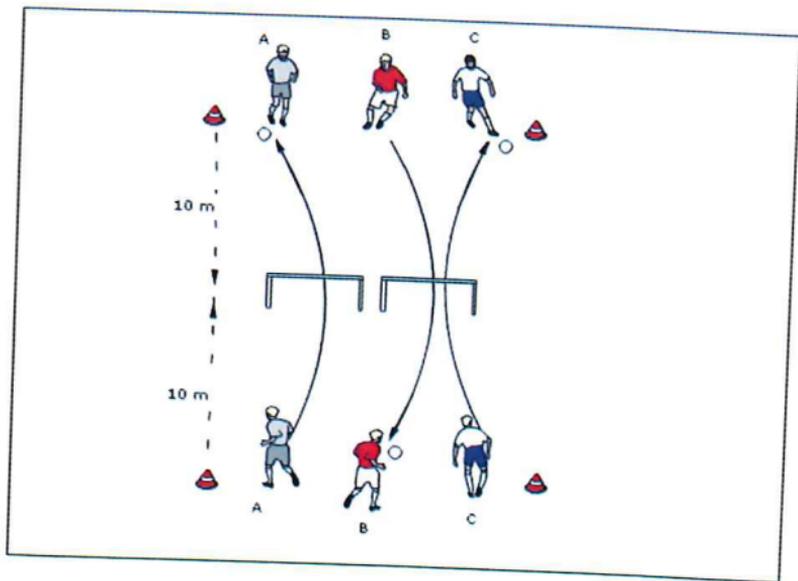
Übungsablauf:

- 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
36	Trainingsspiele A	Durchsetzungsvermögen	12 Minuten

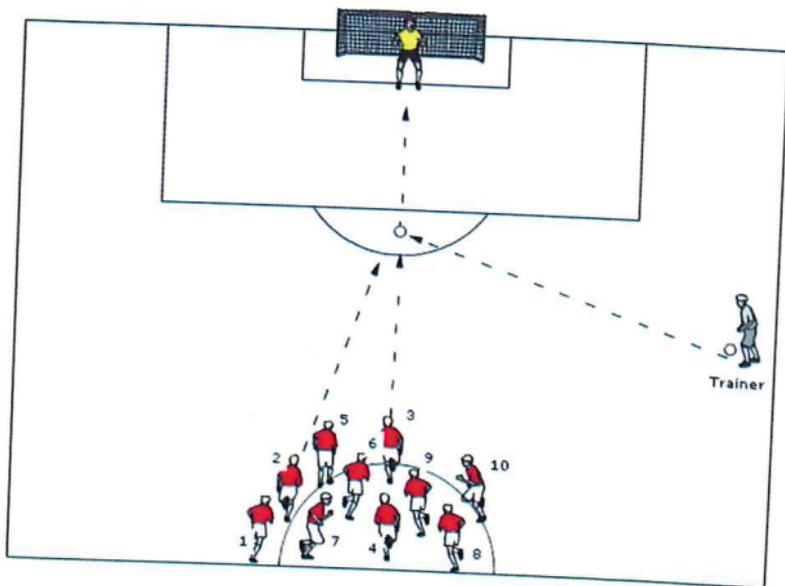
Übungsablauf:

- 10 Spieler bewegen sich im lockeren Lauf im Mittelkreis
- jeder Spieler bekommt vom Trainer eine Nummer von 1-10
- nun ruft der Trainer jeweils 2 Nummer auf
- die zuerst genannte Nummer kennzeichnet den Angreifer und die 2. den Verteidiger
- beide starten nun vom Mittelkreis los Richtung Tor und bekommen vom Trainer den Ball in den Lauf gespielt
- der Angreifer versucht sich nun gegen den Verteidiger zu behaupten um dann von der 16 m Linie ein Tor zu erzielen
- der Trainer sollte bei dieser Übung darauf achten, das jeder Spieler mal Angreifer und mal Verteidiger ist

Hilfsmittel:

- 1 Ball, mehrere Hütchen

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
37	Trainingsspiele A	Spiel 5 gegen 5	10 Minuten

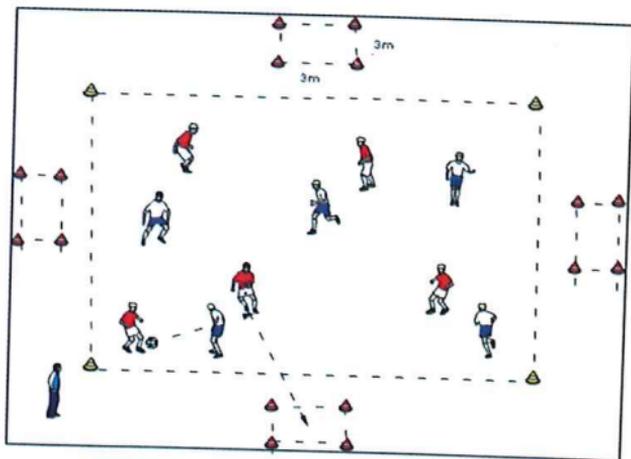
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Übungsspielfeld (20x20 m) auf
- mittig ca. 1 m entfernt von jeder Spielfeldseite, wird ein kleines 3x3 m großes Feld markiert (Rund um das Spielfeld)
- ihr bildet 2 Teams aus je 5 Spielern
- der Ball wird sich nun volley aus der Hand zugespielt
- der Mitspieler fängt den Ball, oder köpft ihn direkt in eines der Felder außerhalb des Spielfelds
- berührt der Ball innerhalb eines dieser Felder den Boden, bekommt die Mannschaft dafür einen Punkt, geling das nicht gibt es einen Ballbesitzwechsel
- dieser erfolgt ebenfalls, wenn während der Volleyabspiele ein Gegner den Ball berührt
- der Ball darf vor jedem Abspiel max. 5 Sek. in der Hand gehalten werden
- Spielzeit: 10 Minuten

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
38	Trainingsspiele A	Aufwärmspiel	12 Minuten

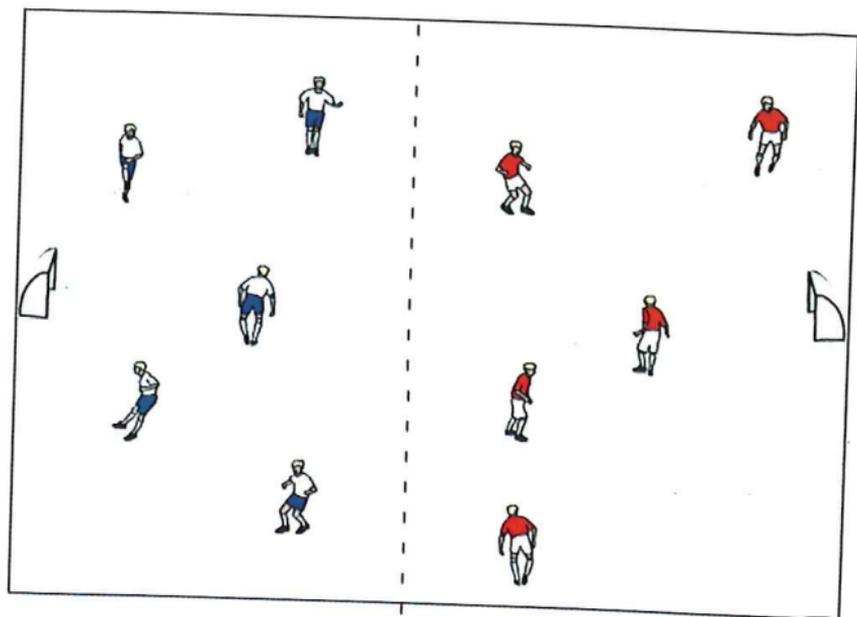
Übungsablauf:

- der Trainer legt ein Spielfeld (etwa Kleinfeld) fest auf dem 2 Kleinfeldtore stehen
- nun bildet ihr 2 Mannschaften aus je 5 Spielern
- ihr spielt nun 5 gegen 5 auf diese beiden Tore, achtet aber darauf, dass Tore nur per Kopf erzielt werden dürfen

Hilfsmittel:

- 1 Ball, 2 Kleinfeldtore

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
39	Trainingsspiele A	Aufwärmspiel	2x4 Minuten

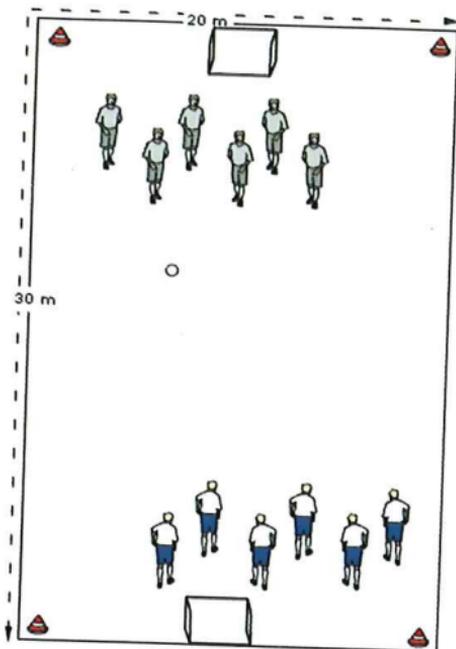
Übungsablauf:

- 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 ein Tor 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 40	Übungsbereich Trainingsspiele A	Übungsschwerpunkt Erwärmungsspiel	Intensität je 4 Minuten
--------------------	-------------------------------------------	---------------------------------------------	-----------------------------------

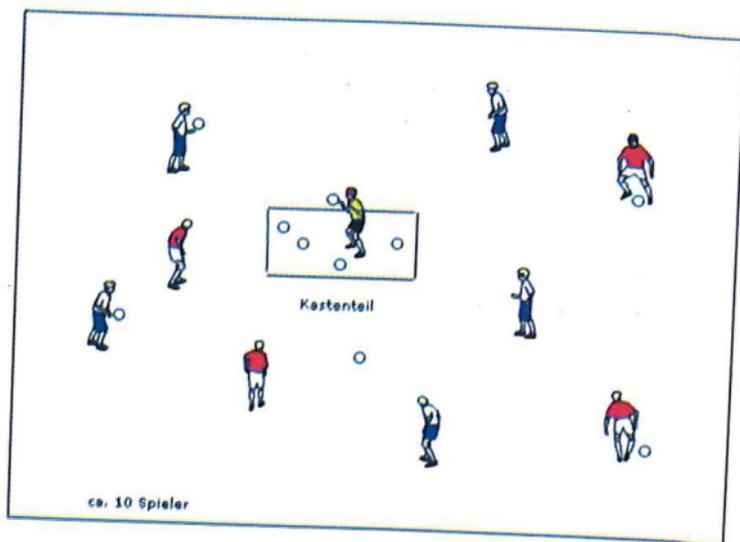
Übungsablauf:

- der Trainer baut die unten skizzierte Übungsstation auf
- in der Mitte steht ein Kasten (ohne Deckel) in dem ein Spieler steht
- um den Kasten herum verteilen sich ca. 10 Spieler, die je einen Ball zur Verfügung haben
- auf Zeichen des Trainers geht die Übung los
- die Aufgabe der Spieler ist es, die Bälle in den Kasten zu legen bzw. zu werfen und der Spieler im Kasten versucht den Kasten frei von Bällen zu halten
- sobald der Kasten leer ist und keine Bälle mehr drin sind, erfolgt ein Spielerwechsel im Kasten
- sollte es der Spieler im Kasten nicht schaffen, dann wird nach 4 Minuten gewechselt

Hilfsmittel:

- 10 Bälle, 1 Kasten

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
41	Trainingsspiele A	Erwärmung mit Ball	ca.8 Minuten

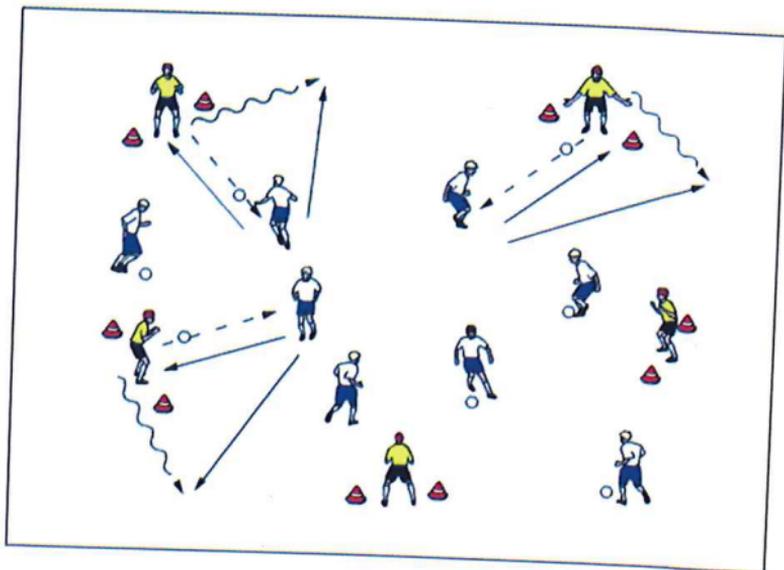
Übungsablauf:

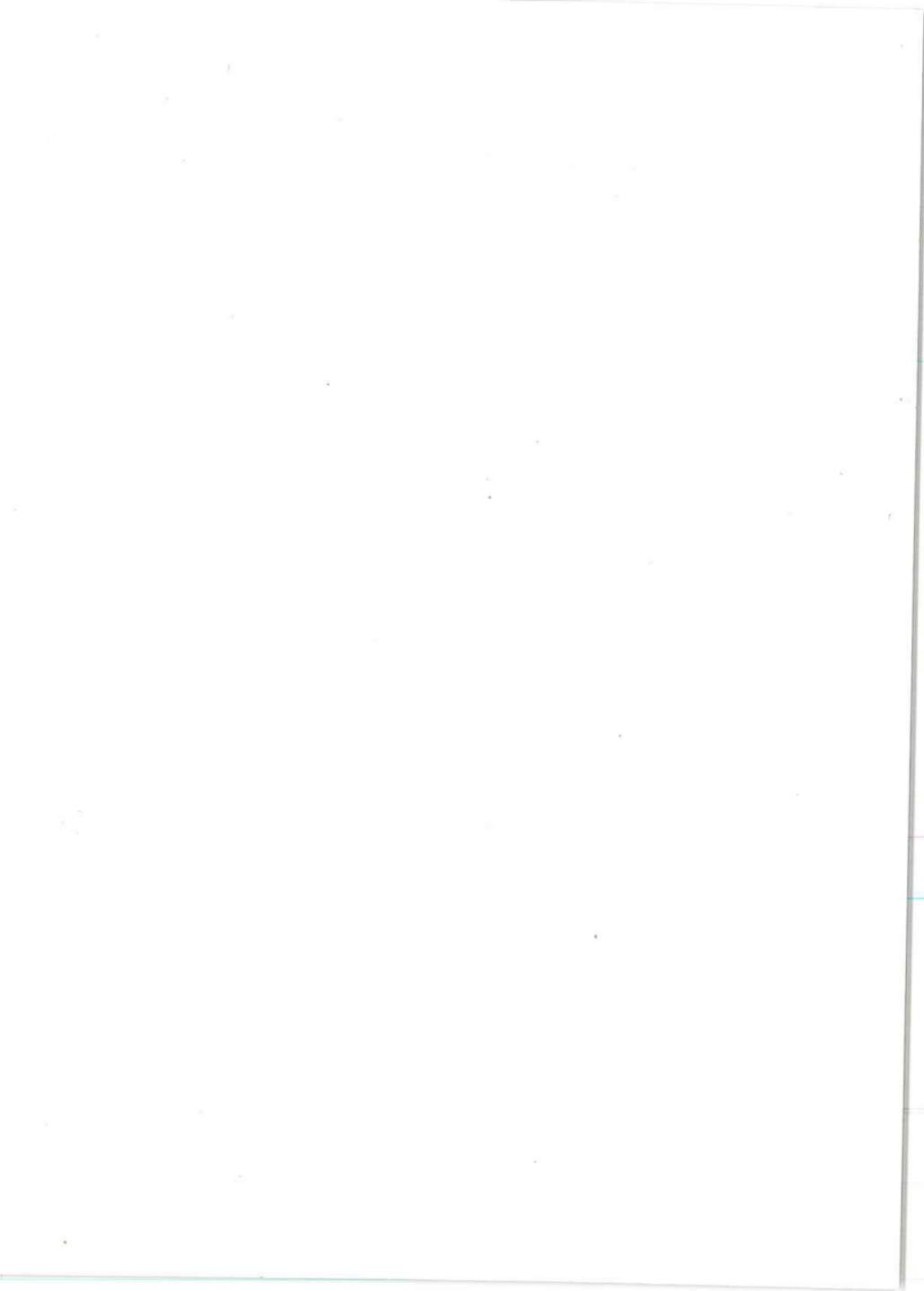
- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- in jedem Hütchentor steht 1 Torwart – im Spielfeld dribbeln ca. 10 Spieler umher
- jeder Spieler mit Ball hat nun die Wahl einen Torwart anzuspielen und mit ihm einen Doppelpass durchzuführen
- nachdem der Torwart den Ball wieder zum Spieler zurückgespielt 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
42	Trainingsspiele A	Erwärmungsspiel	8 Minuten

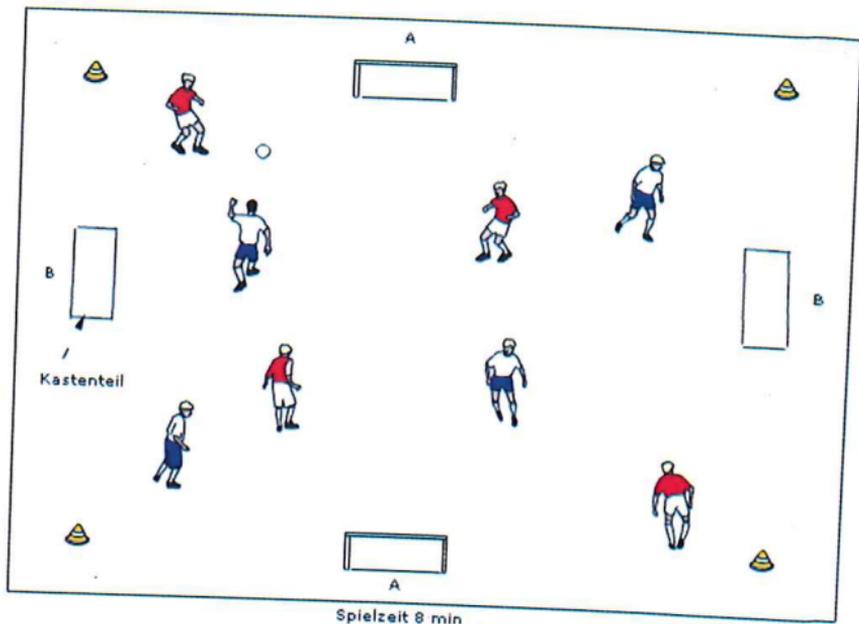
Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Übungsspielfeld (20x20 m) auf
- ihr bildet 2 Teams aus je 4 Spielern
- jedes Team besitzt 2 Tore aus Kastenteilen (Deckel)
- diese werden wie auf der Skizze dargestellt verteilt
- nun spielen beide Teams gegeneinander auf diese Tore
- Ziel jeder Mannschaft ist es die gegnerischen Tore zu treffen
- pro Treffer gibt es einen Punkt
- nach 8 Minuten hat das Team mit den meisten Punkten gewonnen
- das Verliererteam läuft geschlossen je 20 m im Entengang

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

Darstellung:

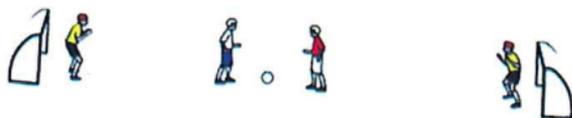


Übungsablauf:

- 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

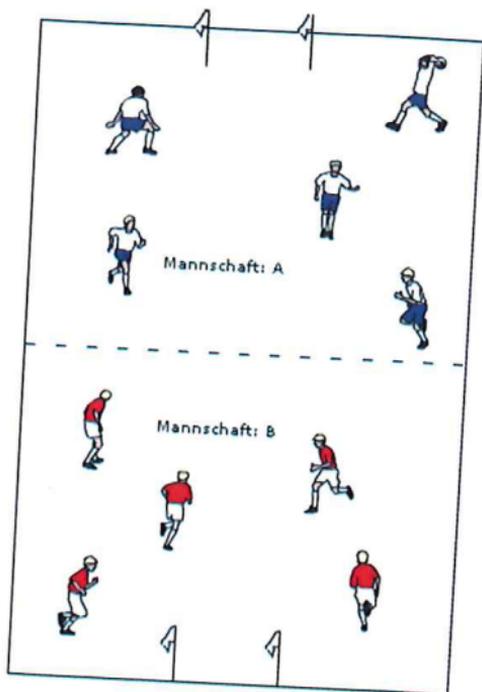
Darstellung:

Übungsablauf:

- der Trainer markiert den 16 m Raum als Spielfeld für ein Spiel 5:5
- 2 Tore baut er aus Fahnenstangen, die Spielzeit beträgt 1 x 5 Minuten
- Spielregeln: der Ball darf nur gerollt werden (flach auf dem Boden) und Tore dürfen ebenfalls nur durch rollende Bälle erzielt werden
- die Verlierermannschaft macht je 15 Liegestütze

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, Fahnenstangen, 1 Ball

Darstellung:

Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
45	Trainingsspiele A	Parcourstraining	je 3 Minuten

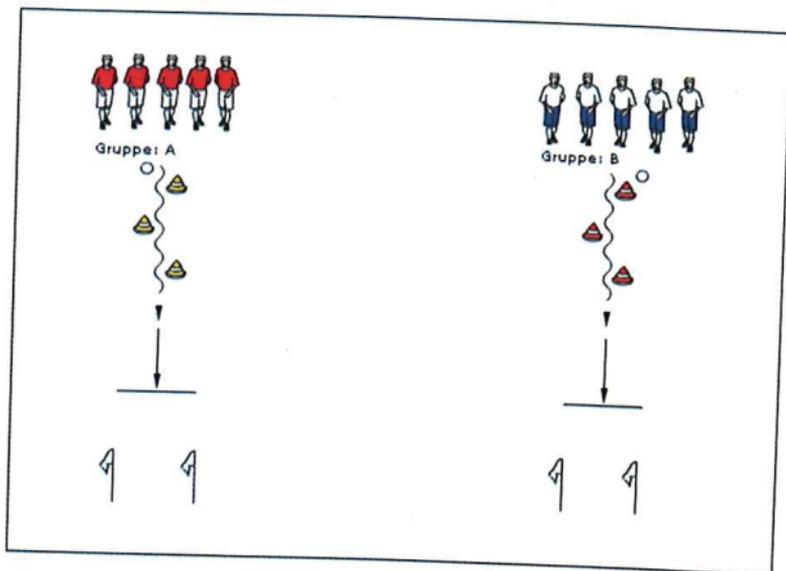
Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten abgebildeten Parcours auf und bildet 2 Gruppen (Gruppe A und Gruppe B)
- die Aufgabe jeder Gruppe ist es jeden Spieler nacheinander durch den Parcours zu schicken
- Abschnitt 1: umdribbeln der Hütchenstrecke
- Abschnitt 2: Ball durch das Tor aus Fahnenstangen schießen (pro Tor ein Punkt)
- Abschnitt 3: zurückdribbeln zum Ausgangspunkt
- 1 Durchgang dauert 3 Minuten, danach werden die Punkte verglichen
- die Verlierermannschaft macht je 10 Liegestütze

Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, Fahnenstangen und Bälle

Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
46	Trainingsspiele A	Parcourstraining	8 Minuten

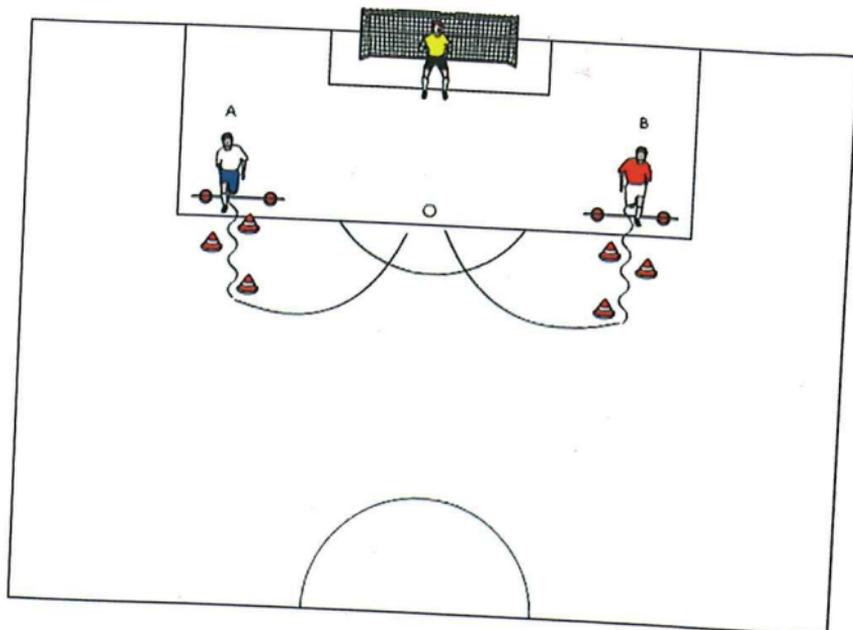
Übungsablauf:

- 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:



Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten skizzierten Übungsparcours auf
- auf Höhe der Mittellinie steht ein 2. Großfeldtor
- in beiden Toren stehen Torhüter
- neben beiden Toren postieren sich sog. Anspieler mit Bällen
- auf Höhe der Mittellinie postieren sich 2 Gruppen (A und B)
- Gruppe A links und Gruppe B rechts
- nun starten die ersten Spieler jeder Gruppe und zwar jeder auf ein anderes Tor mit einem kurzen Sprint
- der jeweilige Anspieler spielt den Ball ca. 15 m vor das Tor, welchen die Spieler direkt auf das Tor schießen
- nach jedem Versuch, dribbeln die Spieler wieder zurück zur Mittellinie
- nach ca. 4-5 Versuchen pro Spieler, ist diese Übung beendet
- achtet dabei darauf, auch mal mit dem schwächeren Fuß zu schießen

Hilfsmittel:

- mehrere Bälle, 2 Tore, mehrere Hütchen

Darstellung: