



Nachwuchs-Fußball- Ausbildungs-Konzept: Kinderfußball

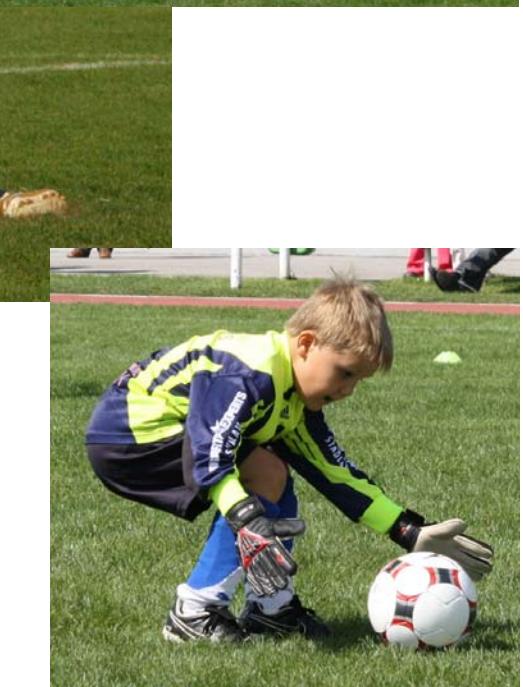


Konzept-Erstellung:
© Richard Cieslar, 2.9.2004, ergänzt
23.11.2006,
neue, überarbeitete Fassung 06.04.2012



www.fussballcamp.org

Layout & Gestaltung:
www.richies-kreativstudio.at



Vorwort & Danke

Mein Dank gilt all den hervorragenden TrainerkollegInnen und Nachwuchsfußball-Fachleuten, mit denen ich bisher zusammen arbeiten durfte oder von denen ich immer wieder Neues lernte und noch immer lerne. Ohne sie alle hätte dieses Konzept mit seiner umfangreichen praxisnahen Übungssammlung in seiner Form nicht entstehen können.

Es seien hier nur einige von Ihnen (in alphabetischer Reihenfolge, ohne jede Wertigkeit ihrer hervorragenden Arbeit) genannt:

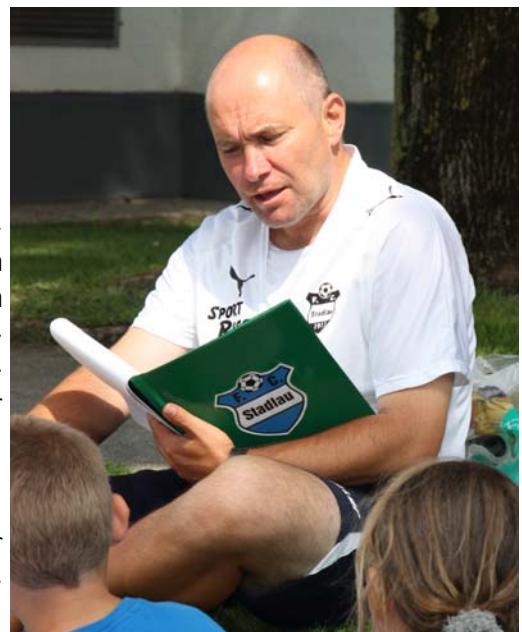
Yvonne Grübel, Alois Auer, Josef Bäminger, Alfons Baumgartner, Hans Beninger, Jean Dusabe, Prof. Branko Elsner, Christian Fleckl, Rudolf und Thomas Flögel, Karl Frank, Robert Gehmayer, Adi Haiduk, Alexander Hefert, Christian Hertinger, Norbert Hörmayer, Kurt Jusits, Norbert Kleer, Werner Kullick, Martin Lakits, Rudolf Lehner, Peter Leitl, Jan Medve, Robert Petrik, Wolfgang Posch, Hans-Peter Schachner, Gerhard Seeböck, Helmut Slezak, Walter Streif, Mag. Johannes und Manfred Uhlig, Christian Wajs und Christian Werschnik.

Ich ersuche um Verständnis, dass manche Skizzen noch mit der Hand gezeichnet sind. Ich hoffe, es ist trotzdem zu erkennen, worum es dabei geht.



Ich wünsche allen, die mit diesen Unterlagen arbeiten, viel Spaß und Erfolg - im Sinne von gelungener Ausbildung ihrer kleineren oder größeren Fußballer!

Richard Cieslar, 30. März 2012



Inhalt:

Seite	Kapitel
3	Vorwort & Danke
4	Inhalt
6	Leitsätze
7	1. Allgemeines
	1.1. Ziele / 1.2. Infrastruktur / 1.3. Personal
8	1.4. Sportliche Wettbewerbe
	1.4.1. Das Spiel im Kinderfußball
9	1.4.2. Matchbetreuung
11	1.4.3. Grundtaktische Aufgaben im Kinderfußball
12	1.5. Saisonplanungsarbeit
13	2. Allgemeines zum Training im Grundlagenalter
16	2.1. Allgemeines zur Altersgruppe 6-9 Jahre
18	2.2. Lernziele Fußball / Grundlagenalter 6-9 Jahre
21	2.3. Allgemeines zur Altersgruppe 9-12 Jahre
	2.4. Lernziele Fußball / Grundlagenalter 9-12 Jahre
25	3. Trainingsorganisation
26	4. Das Stationentraining
28	5. Übungsformen für Technik-Training
32	Kurzbeschreibung der Finten
35	6. Übungsformen für die Anwendung von Technik-Elementen im Torschuss-Training
37	7. Übungen für Ballgefühl und Finten
40	8. Koordinatives Training mit 1 oder 2 Bällen
41	8.A. Koordination mit einem Ball
43	8.B. Koordination mit zwei Bällen pro Spieler
44	8.C. Partner-Koordination mit einem Ball mit der Hand / 8.D. mit dem Fuß
45	8.E. Partner-Koordination mit zwei Bällen
46	8.F. Gruppen-Koordination
47	8.G. Laufkoordination
48	8.H. Koordinative Übungen mit Rhythmus und Bällen
49	9. Aufwärmten
56	10.1. Stabilisation und Gleichgewicht - für Unter 7 bis Unter 10
59	10.2. Stabilisation und Gleichgewicht - für Unter 7 bis Unter 10
62	11. Übungen für den Hauptteil
63	12. Übungen für Koordination, Zuspieltechnik und Freilaufen
71	13. Übungen für Ballmitnahme, Drehung & Zuspiel
77	14. Methodik und Organisation des Torschusstrainings im Kinderfußball
	14.1. Das Schusstechnik-Training
79	14.2. Das Torschuss-Training
80	14.2.1. 10 Übungen für den Kinderfußball bis zur Unter 9
82	14.2.2. Spielnahes Torschusstraining für Unter 10 und älter
90	15. Spielformen
93	15.1. Spielformen zur Verbesserung der Raumaufteilung im Kleinfeld

Seite	Kapitel
94	15.2.1. „kleine“ Spielformen
96	15.2.2. „große“ Spielformen
98	15.3. Der Spieltag
	15.4. Die „alternativen“ Spiele
100	16. Das Turnsaaltraining
103	17. Das Training der Kopfball-Technik
107	18. Das Tormanntraining
114	19. Taktik-Training im Kinderfußball
	19.1. Das Beherrschung von „kleinen“ Situationen
116	19.2. Situationen auflösen
117	19.3. Spielbetreuung / 19.4. Angriffstaktik im Kinderfußball
118	19.5. Gruppentaktische Mittel des Angriffs
120	19.6. Verteidiger-Taktik im Kinderfußball
121	19.7. Gruppentaktik
122	19.8. Taktik-Formation für 1+6
123	19.9. Taktik-Formation für 1+8
124	19.10. Spezielle Taktik: Standardsituationen
	19.10.1. Freistöße
125	19.10.2. Eckbälle
127	20. Übungen für Flanken-„Turbos“
128	21. Der Einsatz von Trainingshilfen
130	22. Technik-Wettbewerbe
135	Der „Soccer-7-fight“
137	23. Dehnungs- und Kräftigungsübungen
143	24. Planung und Dokumentation der Trainingsarbeit
144	Planungs- und Dokumentations-Formulare: Saisonpläne
146	Monatsplan
147	Berichte: Monats- und Saisonbericht
150	Stichwortverzeichnis



Zur Einleitung einige Leitsätze:

Wer aufhört, zu lernen,
wird niemals besser wer-
den

Wer aufhört, besser zu
werden,
hört auf gut zu sein

Die Kreativität des Fußbal-
lers ist sein höchstes Gut,
sie kann nicht „erlernt“
werden!



Der Nachwuchstrai-
ner ist nicht für den
Spielerfolg seiner
Mannschaft verant-
wortlich, sondern für
die persönliche sport-
liche und soziale Wei-
terentwicklung jedes
Einzelspielers

Und jetzt: Los geht's!

1. Allgemeines

1.1. Ziele ...

Dieses Konzept orientiert sich am **aktuellsten Stand der Spitzenfußball-Ausbildung** und berücksichtigt Trends und Entwicklungen **aus den besten Nationen der Welt**, ohne sie dabei nur zu kopieren, sondern einfach auf unsere Möglichkeiten sinnvoll angewendet.

In Schlagworten formuliert:

- **Fußball-Ausbildung**
- **Talentförderung** und -entdeckung (Scouting, aber „soft“)
- **individuell** starke Spieler mit Potenzial für Spitzenfußball
- Spieler für die eigene Kampfmannschaft
- sinnvolle sportliche Freizeitbeschäftigung
- **gesunde Freizeit**, Drogenprävention
- **sportliche Lebensweise**
- **Sozialverhalten** der Kinder, Mannschaftsgefüge

Wir wollen Spieler hervor bringen, die für Spitzenfußball fähig sind!

Die Basis dafür legen wir im Ausbildungsbereich (bis 13 Jahre), und da ganz besonders im Kinderfußball

1.2. Infrastruktur – Sportplatz

2 Rasen- und 1 Kunstrasenplatz für den Trainings- und Spielbetrieb, in jedem Fall drei Sportplätze mit guter Belastungsmöglichkeit.

Büro am Sportplatz für die Jugendleitung

Trainingsutensilien in genügender Menge für alle vorhandenen Altersgruppen

1.3. Personal

... für den Bereich Kinderfußball: Jugendleiter, Sportl.Leiter Nachwuchs, Turnier-Organisation, U10: 2-3 Trainer, U9: 2-3 Trainer, U8: 3 Trainer, U7: 1-2 Trainer, Fußballvorstufe: 1 Trainer, Tormänner: 1 Trainer, Spezialtrainer für Koordination und Technik





1.4. Sportliche Wettbewerbe

Im Kinderfußball zählen **keine Ergebnisse**, es geht nur um regelmäßige Spielbeschäftigung und **Anwendung des Gelernten** unter Wettbewerbsbedingungen!

1.4.1. Das Spiel im Kinderfußball

Jedes **Wettspiel** ist für das Kind ein besonderer **Höhepunkt**. Für ein Einsetzen der Kinder im Sinne der **sportlichen Weiterentwicklung** ergeben sich folgende Forderungen:

- Das „Spiel“ soll dem Trainer zeigen, was die Spieler vom Gelernten und Geübten auch in der „**Stress-Situation**“ anwenden können, daher ergeben sich folgende weiteren Punkte:
- Jedes Kind, das sich **im Training bemüht** (und das kann grundsätzlich für jedes Kind gelten, das auch zum Training kommt!), verdient es, auch **im „Spiel“ eingesetzt** zu werden. Es geht nicht an, dass Kinder ein halbes Jahr lang trainieren und in diesem Zeitraum bei drei Spielen gerade fünf Minuten oder gar nicht eingesetzt wurden!

- Das Kind erwartet nach der „Leistung“ im Training, auch im „Spiel“ das zeigen zu können, was ihm vom Trainer unter der Woche gelernt wurde.
- Kinder sollen so eingesetzt werden, dass sie **nicht überfordert** werden, sondern **persönliche „Erfolgserlebnisse“** wie gelungenes Dribbling, Torschuss etc. sammeln kann.
- Sollte der Kader zu unausgeglichenen oder zahlenmäßig zu groß sein, müssen zu den vorhandenen Spielen weitere ausgemacht werden. Diese können parallel zu den sog. „Meisterschafts“-Spielen stattfinden und im Falle mangelnder Gegner auch als interne Spiele (allerdings mit Dress und vor allem **Beachtung durch den Trainer!**) stattfinden! Der „Chef“-Trainer sollte in diesem Fall sogar eher der „zweiten“ Mannschaft persönliche Beachtung schenken und dem „Co“-Trainer ruhig das Coaching der „ersten“ überlassen.
- Der „Sieg“ als „Erfolg“ (meistens als „persönlicher“ Sieg des Trainers gewertet ...) darf nicht verhindern, dass Ersatzspieler oder „schwächere“ weniger spielen! Als Regel sollte gelten: Wird ein Spieler zu einem Match mitgenommen, muss er auch die **Hälfte der Spielzeit** eingesetzt werden, am besten in maximal zwei Zeiteinheiten, da das ewige „Ein- und Auswechseln“ den Spielrhythmus unterbindet!
- Sollte der Trainer der Meinung sein, manche Spieler seien zu „schwach“, um im Spiel eingesetzt zu werden, sollte er sein Training hinterfragen, ob er nicht vielleicht diesen Spielern zu wenig Beachtung im Training schenkt, weil er sich am liebsten nur um die „Besseren“ kümmert.



- Sollten nach dieser Rückfrage die Spieler noch zu „schwach“ sein, muss sich der Trainer im Rahmen um **sinnvolle Match-Einsätze** für diese Kinder kümmern. Jedem Kind muss eine gewisse Beobachtungszeit zustehen!



1.4.2. Einiges zur Matchbetreuung selber:

Im psychologisch-pädagogischen Bereich muss der Trainer gemeinsam mit seinen kleinen oder größeren Spielern sich über gelungene Aktionen **freuen**, aber bei Misserfolgen (nicht im Sinne von „Niederlage“!) neues **Selbstvertrauen** geben. Sowohl Erfolg als auch Niederlage müssen den Kindern situationsgerecht vermittelt werden.

Bitte nie die **Stufenentwicklung** vergessen:

1. Stufe: „Ich und der Ball“: Das Kind muss alleine mit dem springenden, rollenden Ball fertig werden, dribbeln, schießen und Tricks anwenden! Taktik: Grundkenntnis,

was Verteidiger oder Stürmer sollen (Tore verhindern bzw. Tore erzielen, wobei auch Verteidiger offensiv werden sollen). Altersmäßig anzusetzen vom Beginn (egal wann!) bis normalerweise 8 oder 9 Jahre.

2. Stufe: „Ich und (m)ein Mitspieler“: Nach erfolgreicher Absolvierung der 1. Stufe soll (nicht: muss!) das Kind mit einem oder zwei Partnern „miteinander“ spielen können (= Abspiel, Freilaufen). Taktik: Grundtaktiken lt. Stufe 1, dazu Freilaufen und richtiges Decken. Altersmäßig anzusetzen zwischen 8 und 11 Jahren.

3. Stufe: „Ich/wir und das Team“: Wenn mehrere Spieler die Stufe 2 beherrschen, kann an „gruppen-“ oder „mannschaftstaktische“ Aufgaben gedacht werden. Altersmäßig anzusetzen von 8 bis 10 Jahren aufwärts bis Ende des Kleinfeldbereiches.

Achtung: Es wird so sein, dass in einer Gruppe Spieler auf verschiedenen Stufen sind. Hier gilt: von jedem Spieler das fordern, was er beherrscht und „bessere“ Leistungen zwar erfreut zur Kenntnis nehmen, jedoch nicht weiter regelmäßig zu erwarten!

vor dem Spiel

- **Pünktlichkeit** und **Zuverlässigkeit**. Treffpunkte sind einzuhalten, bei Ausfällen muss eine rechtzeitige Verständigung (in diesem Fall durch Eltern und dgl.) erfolgen.
- saubere Fußballschuhe und **Ausrüstung** sowie Vereinskleidung (v.a. Trainingsanzug)
- **Essverhalten** vor dem Spiel: größere Mahlzeiten davor und Mahlzeiten in der Pause sind nicht gut. Auf sinnvolle Getränke achten, v.a. keine Kohlensäure haltigen oder zu süßen Flüssigkeiten!
- Die Mannschaft will gewinnen, aber sie muss es nicht. **Freude am Spiel** geht vor Ergebnis! Entsprechende Leistung(sbereitschaft) wird aber „Erfolge“ bringen.
- kurze Besprechung der **wichtigsten grundtaktischen Aufgaben**, Aufstellung

Aufwärmen

ca. 15-20 Minuten vorher **Einstimmen** auf das Spiel. Kein „profihafte“ Aufwärmen, aber **match-intensive** Vorbereitung! Beschäftigung mit dem Ball **in Zweier- oder Dreiergruppen, Tricks und Finten** in der Bewegung, Ballannahme & Zuspiel mit Freilaufen, Ballsichern, „Hösche“ (mit 2 x berühren)

im Spiel

- Spiel **beobachten**, keine Diskussionen mit Eltern, evtl. Umstellungen vornehmen, **Tipps** an die Spieler geben
- **Positive Betreuung**: Motivieren, anfeuern, loben oder bei Fehlern wieder aufbauen. Nicht: Schuldzuweisungen, scharfe Kritik und „Ansagen“, was das Kind mit dem Ball machen soll. Die Kinder sollen die **eigene Kreativität** einbringen, die wir als Erwachsene nicht immer nachvollziehen können, aber **anerkennen** müssen! Was vom Trainer kommen kann (und soll) ist Unterstützung bei positionsmäßigen Problemen. Wenn ein Verteidiger ohne Ball mit stürmen will, ist das willkommen, wenn er aber seinen freistehenden Gegner „vergisst“, sollte der Trainer kurz den Namen des Spielers rufen und ihn aufmerksam machen, dass da noch eine **Aufgabe** für ihn ist.
- **Auswechseln** muss sein, weil auch die Kinder auf der Ersatzbank mitspielen wollen.
- Kinder zum „**Fairplay**“ anhalten, Unterbinden von absichtlichen Fouls, Kritik oder Streit.
- Bei U7 und U8/U9: völlige **Freiheit**, ob das Kind **dribbeln oder abspielen** will. Nie ein Kind kritisieren, das fünf Gegner überdribbelt hat und dann statt abzuspielen danebengeschossen hat! Das Kind hat eindrucksvoll gezeigt, dass es die erwünschten Fähigkeiten seiner Altersgruppe beherrscht!
- Bei U8/U9 bis U11: es können **einfache mannschaftstaktische Aufgaben** einfließen: z.B. Angriffe über die Seite, Positionswechsel innerhalb der Formationen rechts/Mitte/links oder zwischen Defensive und Offensive.



In der Halbzeit

Beruhigen lassen, evtl. Blessuren verarzten, Trinken. Kein durcheinander reden. Kurze **Analyse** der 1. Hälfte, Herausstreichen positiver Aspekte, kurze **Anweisungen** für die 2. Hälfte. Leistungen des Spielpartners sind fair anzuerkennen.

Nach dem Spiel

Loben, Hervorheben guter Leistungen, die Fehler kurz anreißen, v.a. wenn sowieso ein „Erfolg“, sprich „Sieg“ da sein sollte. Generell nützen Fehlerbetrachtungen kurz nach dem Spiel wenig, es ist besser, sich für die kommende Woche Übungen zur Fehlerkorrektur auszudenken und im Rahmen der Übungen die Fehler zu klären. **Keine „Ausreden“** für Niederlagen suchen wie „Schiedsrichter“ oder Schuld einzelner Spieler der eigenen Mannschaft. Man kann verlieren, wenn die Mann-



schaft ihr Bestes gegeben hat. Gründe können sein: der Gegner war besser, stärker oder auch (aber bitte dabei nicht in eine Ausrede verfallen!) „körperlich stärker“ oder „glücklicher“. Denn mit solchen **Tatsachen**, dass eben nicht immer gute Leistungen belohnt werden, müssen die Kinder im Sport (und nicht nur dort ...) leben lernen!

Und noch eines sollte ein Kinderfußball-Trainer unbedingt beherrschen:

Schuhe binden ...

1.4.3. Grundtaktische Aufgaben im Kleinfeldfußball

siehe auch S.114 ff. (Kap. 18)

Kennen lernen der Grundaufgaben von Verteidigung und Angriff

Verteidigung: Tore verhindern durch Decken und Ball erkämpfen

Angriff: Tore erzielen durch Dribbling, Zusammenspiel und Torschuss

—> **Jede Position am Spielfeld hat Verteidigungs- und Angriffsaufgaben!**

Offensive Ausrichtung des Spieles

Im **Ballbesitz**: dem ballführenden Mitspieler entgegenkommen (anbieten, freilaufen)

Bei **Ballverlust**: Ball wieder erkämpfen durch Attackieren und schnelles Decken des nächsten Gegners



Spieldurchführung: flach über die Abwehrseiten). Auswurf oder Ausschuss nur, wenn keine Möglichkeit für flaches Zurücken (erst ab U8/9 erlauben).

Positionstaktik

Aufgaben der Verteidiger-Position

Spieldurchführung: vom Tormann den Ball bekommen und offensiv werden, Alleingang oder Pass ins Mittelfeld ..., weiter **mitspielen** bis zum Torschuss

Verteidigung: es darf kein Verteidiger allein stehen bleiben! Wenn kein Gegner à 2 Möglichkeiten: **Mitspielen** oder den nächsten Gegner **decken**



Aufgaben der Mittelfeld-Position

Spielaufbau: den ballführenden Verteidigern (oder dem Tormann) auf Spieldistanz **entgegen kommen**, weiterer Spielaufbau, Alleingang, Pass zum Stürmer ..., weiter mitspielen bis zum Torschuss

Verteidigung: **Mithelfen** in der Abwehr, wenn zu wenige Verteidiger für die vorhandenen Gegner

Achtung: richtiges Mittelfeldspiel erfordert **große Laufarbeit!**

Aufgaben der Stürmer-Position

Spielaufbau: **kein Warten** vorne! Dem Mittelfeld **entgegen kommen**, anspielen lassen, Ball fordern

Verteidigung: bei Ballverlust **Decken** und **Attackieren** der gegnerischen Verteidiger

Taktik des Selbstvertrauens

Die Kinder dürfen **keine Angst vor Fehlern** und negativen Reaktionen darauf haben à auch Einwirken auf die kritischen Eltern! **Vorbildwirkung** des Trainers!

Nur **aus Fehlern** können die Kinder **lernen!**

Entscheidung in der Spielsituation immer dem Kind lassen – nichts „einsagen“

Nur Kinder **mit Selbstvertrauen** und **eigenen Entscheidungen** können kreative Fußballer werden!

1.5. Zur Saisonplanungsarbeit:

siehe auch S.

1. Schritt: Bestandsaufnahme:

Welche Fertigkeiten beherrschen die Kinder? Welche Fähigkeiten haben sie?

2. Schritt: Jahres-Grobziele festlegen:

Einteilung in 2- bis 3-Wochen-Zyklen oder Monatspläne.

Ziele für die einzelnen Teilbereiche (Technik mit Ball, unterteilt in Finten / Körpertäuschungen, Schuss- / Zuspieltechnik und Kopfball – Technik ohne Ball, Laufschule und Fallschulung – usw. laut Lernzielkatalog)

3. Schritt: Mit den Grobzielen die **Wochenpläne** erstellen, erste Übungssichtung und Aufbau der Trainingseinheiten

4. Schritt: Trainingsnachbetrachtung

Eventuelle Änderungen aufgrund der vorherigen Trainings (auch Spiele!) treffen und berücksichtigen

5. Schritt: Monats- und Saisonberichte

Vergleich der geplanten und durchgeführten Aktionen, sowohl Training als auch Spiele betreffend

2. Allgemeines zum Training im Grundlagenalter:

Für das „gezielte“ und „leistungsorientierte“ (im Sinne von sportlicher Weiterentwicklung) Nachwuchstraining ergeben sich folgende Forderungen:

- Das Training soll möglichst **spielnahe** („matchpraxisähnlich“) erfolgen und den Kindern bereits im Training **mögliche Lösungen für Spielsituationen** und dort auftretende Probleme anbieten und lernen
- Das Training soll den Kindern **Freude** bereiten und ihnen nicht „mit Zwang“, aber doch **Neues näher bringen**
- Kinder sollen sehr wohl (in jedem Alter!) wissen, warum sie etwas (in diesem Fall: Fußball trainieren) tun und **welchen Sinn** es hat
- Die Belastung muss so erfolgen, dass die Kinder zu den Zeiten, wo „Neues“ auf sie zukommt, auch **aufnahmefähig** und **konzentriert** sind/sein können und anstrengende Trainingsinhalte gemeistert werden können
- Das Training muss (leider) sehr oft auf (beengte) **Räumlichkeiten** abgestimmt werden
- Im Training sollen möglichst **wenig „Leerläufe“** entstehen. Sowohl, was die Abwechslung im Programm als auch die ständige Beschäftigung und Bewegung betrifft
- **Torschusstraining: Spiel angepasst und mit vielen Wiederholungen!**

Die Folgerungen daraus:

- Die Übungen sollen mehrheitlich **mit den Partnern** durchgeführt werden, die auch **im Spiel** zur Verfügung stehen, also mit den Mitspielern. Zu starke „Einmischung“ des Trainers als Partner ist zu vermeiden. Der **Trainer** dient als Instruktor (**vorzeigen, erklären**) und Korrektor (**beobachten**, Fehler erklären, **verbessern**). Ganz selten kann der Trainer als Partner oder „Gegner“ auftreten, speziell wenn es darum geht, leistungsschwächeren Kindern ihr „Erfolgserlebnis“ zu kommen zu lassen.
- Ein **freudvolles Training** wird dann auftreten, wenn jeder der Teilnehmer **persönliche „Erfolgs-erlebnisse“** hat. Diese können gelungene Tricks, erfolgreiche Torschüsse oder Pässe etc. sein. Hier





liegt es am Trainer, die Partner (oder „Gegner“) **leistungsgerecht** und **gleichwertig** zusammenzustellen, ohne aber dabei den „Schwächeren“ (bitte diesen Ausdruck nie gegenüber Kindern verwenden!) dies merken zu lassen! Um weniger starken Spielern Erfolgsergebnisse zu verschaffen, kann (und soll) der Trainer als Partner / Gegner mitwirken (s. Pkt.1)

- Erklärt den Kindern den **Sinn der Übungen**, die möglichen **Anwendungen** der im Training geübten Inhalte. Selbst die Kleinsten werden es verstehen, wenn man es ihnen entsprechend nahe bringt!
- Je nach Altersgruppe müssen nach Konzentration fordernden Teilen des Trainings (v.a. neue Inhalte, speziell im Techniktraining!)

„**Pausen**“ auftreten, allerdings nicht im Sinne von „Nichtstun“, sondern in Form von Trainingsblöcken, die **bereits bekannte** (und gekonnte) **Inhalte** haben oder **Spiel-formen** sind. Körperlich **anstrengende** (Schnelligkeit, Schnellkraft, Reaktionsschnelligkeit) **Teile** und Konzentration fordernden (Technik-Training, „Neues“) Teile des Trainings sollten **am Anfang** oder zumindest vor der Hälfte der Trainingszeit stattfinden

- Auch auf engem Raum kann man sehr sinnvoll trainieren. Für Technik-Training oder Torschuss-Technik sind keine weiten Räume erforderlich, ebenso für viele Gymnastik oder Geschicklichkeits-, Beweglichkeits- oder Koordinations-Übungen. Durch Absprache unter den Trainingsgruppen können die Trainer ihre **Schwerpunkte** so setzen, dass für jeden Trainingsschwerpunkt der **adäquate Platz** zur Verfügung steht, selbst wenn nicht viel Platz ist. Außerdem: Was spricht dagegen, einmal ins „Gelände“ (Wiesenstücke am Rand der Trainingsflächen, Geländer etc.) auszuweichen?
- Viele Trainer haben „**Angst**“ davor, Kinder „**ungesehen**“ üben zu lassen. Dies führt oft dazu, dass bei Technik- oder Torschuss-Übungen nur ein oder zwei Kinder „in action“ sind, weil der Trainer glaubt, nicht mehr überblicken und korrigieren zu können. Hier gilt: Bis zu 15 Kinder können ohne Probleme unter Aufsicht eines Trainers z.B. Technik-Übungen durchführen! Zum einen **kontrolliert der Trainer reihum** immer wieder einzelne Kinder, verbessert und zeigt vor. Währenddessen üben die anderen, zum Teil mehr oder weniger richtig. Aber auch sie kommen ja demnächst zur „Kontrolle“ dran bzw. weiß der Trainer sicher von mehreren Kindern bereits, dass sie die Übungen schon recht gut durchführen und daher weniger Kontrolle benötigen (außer jene Kontrolle, dass sie weiterüben). Es bewährt sich auch oft, „bessere“ und „schwächere“ bei Einzel-Technik-Übungen zusammenzuspannen („Vorbild“-Wirkung des „besseren“).



- Zum **Torschusstraining** siehe weitere und detaillierte Ausführungen. Wichtig jedenfalls: Auch hier in **möglichst kleinen Gruppen** üben, dass die Kinder

auf eine hohe Wiederholungszahl kommen! (Torschusstraining in einer 12er-Gruppe auf ein Tor ist z.B. nur dann Ziel führend, wenn mind. drei Kinder pro Schussübung beteiligt sind, da sonst zu wenige Wiederholungen erfolgen! Sollte nur ein „echtes“ Tor zur Verfügung stehen, kann man entweder ein (oder mehrere) Tor(e) mit Hütchen, Stangen und dgl. machen oder einfach in Gruppen arbeiten, wobei eine Gruppe schießt, die andere(n) sich mit anderen Übungen beschäftigen

Kinder wollen rasch einen „**Erfolg**“ ihrer Bemühungen sehen!

Die Trainingsübungen müssen jedem einzelnen Kind daher Gelegenheit zu solchen „Erfolgen“ geben – ohne den methodisch richtigen Aufbau des Bewegungslernens zu vernachlässigen.

Methodischer Aufbau des Bewegungslernens von Finten und Körpertäuschungen:

1. von vornherein: **Zerlegen** „komplexer“ Bewegungsabläufe in einzelne, einfache Teile
2. Richtiges **Vorzeigen und Erklären** durch den Trainer – Erklärungen kurz und einfach!
3. Üben des Bewegungsablaufes **am Stand** (wenn nötig) oder in langsamer Bewegung
4. Üben **in Bewegung**, mit Hilfe von farblichen Markierungen (für rechts, links, zum Andeuten des Gegenspielers)
5. Üben bei Markierungen **mit anschließendem Torschuss**.
6. Üben mit **passivem bzw. halbaktivem Gegner** (wichtig: korrekte Ausführung, richtiger Fuß!)
7. Üben mit halbaktivem bzw. aktivem Gegner **im Dribbling**.
8. Üben mit halbaktivem bzw. aktivem Gegner **im Dribbling mit Torschuss**.
9. Üben mit „**Alternativen**“ (z.B. anspielbarer Mitspieler usw.)



Spiel bzw. Wettkampf orientiert üben! Je eher die Finte oder Körpertäuschung spielnahe eingesetzt wird, desto rascher erkennt das Kind den Wert des Geübten.

Spielnahe heißt:

1. der **Ball** ruht kaum, ist zumeist **in Bewegung** – v.a. für Zuspielübungen!
2. die **Partner** des Kindes **sind Gleichaltrige** – nicht der Trainer! Daher übt der Trainer nur dann anfänglich als Partner, wenn es um schwierige Abläufe geht. Möglichst rasch aber sollen Kinder mit Kindern üben.
3. die Gleichaltrigen wetteifern schon im Training – daher kann der Trainer evtl. gezielt als „Gegner“ auftreten, der den Einsatz so steuert, dass der „Erfolg“ im Dribbling für jedes Kind möglich ist

Auch der **Torschuss** muss **spielnahe** trainiert werden – abgesehen von der reinen Stoßtechnik (hierzu ist das später beschriebene „Schuss-Dreieck“ sehr gut verwendbar, da es den richtigen Anlaufweg praktisch aufzwingt!)

1. Möglichst rasch **individualtaktische** Elemente (1:1 (Dribbling)- oder 1+1-Situation ohne Gegner) im Torschuss einbinden
2. Anwenden von geübten Elementen in Verbindung mit Torschuss
3. Spielsituationen aufbauen: 1:1, 2:1, 2:2, 3:2

Bei **Gruppenbildungen** Einteilung nach folgenden Kriterien (je nach Übung):

- gleich schnelle Spieler (Laufübungen)
- gleich ballsichere Spieler (Dribbling, Zuspiel etc.)
- gleich große bzw. gleich schwere Spieler (Kopfball bzw. Kräftigung)
- Direkt beaufsichtigt und korrigiert werden muss die **schwächere** Gruppe!

Wenn nur ein Trainer vorhanden ist: In der stärkeren Gruppe übernehmen evtl. zwei oder drei Spieler, die die Übung bereits beherrschen oder schnell verstehen, die Rolle des Korrigierens und Helfens. (Natürlich übt die stärkere Gruppe so, dass sie vom Trainer gesehen wird)



2.1. Allgemeines zur Altersgruppe 6-9 Jahre

Das Kind

- geringe **Konzentrationsfähigkeit**, sprunghafte **Interessenswechsel**, kurze Aufmerksamkeitsphasen
- nimmt **mit allen Sinnen** auf, braucht aber „**spannende**“ **Präsentation** und viele Reize
- hat noch **rechts-/links-Probleme**
- will sehr wohl wissen, **wozu** das gemacht wird (und soll es auch verstehen!)
- braucht **Orientierungshilfen**
- große Unterschiede in den **körperlichen Voraussetzungen**, aber ...
- im Allgemeinen **natürliche Ausdauer** und **schnelle Regeneration**
- kommt schnell auf „**andere**“ **Gedanken**, wenn es un(ter)beschäftigt ist
- will **Bestätigung** seiner Leistung, fordert **Aufmerksamkeit**
- sind **selbstständig** und **kreativ**

Konsequenzen für das Training

- nicht zu lange Erklärungen, aber immer ...
- mit **richtigem Vorzeigen** verbunden
- **ideenreiches Training**, „**attraktive**“ **Präsentation** der Übung
- Vorzeigen in **Blickrichtung** der Kinder, also so, dass die Kinder in die gleiche Richtung schauen. Der Trainer steht also am besten mit dem Rücken zu den Kindern (Vorteil dabei: die Kinder können beim Erklären nicht auf den Mund des Trainers achten, sondern sehen die Füße oder Hände!) **Aufnahme mit vielen Sinnen** (Hören, Sehen, Fühlen)

- bei Vorzeigen **von vorne**: Achtung! Die Kinder sehen es **seitenverkehrt**!
- durchaus Erklären des **Sinns** der Übung
- Orientierung durch **Markierungen** erleichtern (Hütchen, Linien etc.)
- keine endlos langen Phasen mit der gleichen Übung, aber möglichst **viele Wiederholungen**
- im Notfall eine Stufe **zurück schalten**, die Übung erleichtern, **Niveau der Kinder** beachten
- **Rückmeldung** durch den Trainer: **Lob, Korrektur**
- evtl. während der Übungen **neue** (auch individuelle!) **Schwerpunkte** setzen, bevor es „fad“ wird – **fördern und fordern**
- **keine zu langen Pausen** zwischen den Übungen, daher **gut organisiertes Training** (möglichst kurze „Umbau“-Phasen), den „roten Faden“ behalten
- Möglichkeit von **Übungsangeboten** zur Auswahl – variantenreiches Training!



Anforderungen an den Trainer und Betreuer

- **Geduld**, auch wenn sich „Erfolge“ (= richtiges Durchführen) nicht sofort einstellen
- muss das **vorzeigen können**, was die Kinder üben sollen
- muss **ruhig sein**, deutlich und mit **einfachen Worten** sprechen, aber
- **konsequent** sein, wenn er etwas ankündigt (z.B. disziplinäre Maßnahmen)
- muss **guten Überblick** über die Gruppe haben (richtige Platzwahl beim Beaufsichtigen der Übung)
- muss am Rand, aber trotzdem mittendrin sein (**Korrigieren!**)
- muss ein **Vorbild** sein (Verhalten gegenüber anderen, v.a. in punkto Fairness und sportlichem Verhalten, möglichst auch was Ernährung betrifft – zumindest, wenn die Kinder dabei sind)
- wenn die Übungen nicht verarbeitet werden können, eine Stufe tiefer gehen, erleichtern
- darf im Spiel nicht auf den „Sieg“ hinarbeiten, sondern auf **sinnvolles Spielen** der Kinder, auf **creative und selbständige Lösungen** für Spielsituationen



2.2. Lernziele Fußball / Grundlagenalter (6-9 Jahre)

Die Lernziele sind innerhalb der einzelnen Teilgebiete in aufsteigender Reihenfolge anzustreben, da sie aufeinander aufbauen! Empfehlenswert ist, sich in einer Art Spielerkartei die erreichten Lernziele jedes einzelnen Spielers zu vermerken! Nicht alle Ziele werden bis zum Ende der U9 erreichbar sein!

A. Freude am Fußball wecken / erhalten

geeignete Maßnahmen durch den Trainer:

- Positive Motivation, loben
- Anbieten von Lösungen in Spielsituationen
- Fördern der eigenen Kreativität
- Auch jeder „alternative“ Sport ist gut für die Kinder



B. Technik mit Ball - Basistechnik

B.1. Jonglieren

- a. Ball hochspielen und fangen (li/re)
- b. Jonglieren mit 1x Aufspringen (li/re)
- c. Jonglieren mit 1x Aufspringen (li/re) 20x
- d. Jonglieren li/re/Boden
- e. Jonglieren Boden/Fuß li/Oberschenkel li
- f. Jonglieren Boden/Fuß re/Oberschenkel re
- g. Jonglieren Fuß/Oberschenkel beide Füße

B.2. Ballführen

- a. Ballführen li/re
- b. Ballführen li/re Innenseite/Außenseite
- c. Ballführen li/re Vollrast
- d. Ballführen in höherem Tempo

B.3. Ballgewöhnung

- a. Sohle rollen/vor/seitw./Kreis
- b. li/re abw.: Innens./Sohle/Außens.



- c. Abrollen / Hinaufschieben / Rückziehen
- d. mit d. Sohle rollen, and. Fuß stoppt usw. (lt. Video: Weil Coerver: „1,2,3 – Goal“)

B.4. Überspiel- und Scheinbewegungen: Finten

- a. Innenseite
- b. Außenseite
- c. Beckenbauer-Drehung Innen-/Außens.
- d. Sohlenstoppen
- e. Rückziehfinte
- i. Übersteigen nach außen (Schere)
- j. Übersteigen nach innen

B.5. Ballan- und -mitnahme

- a. Stoppen des flach gespielten Balles
- b. Annehmen des flach gespielten Balles
- c. Mitnahme des flach gespielten Balles mit der Innenseite
- d. Mitnahme des flach gespielten Balles mit der Außenseite

B.6. Schuss- und Zuspieltechnik **(Stoßtechnik)**

- a. Stoßtechnik (im Zuge der Ballgewöhnung und des Ballführens)
- b. flache, ruhende Bälle mit der Innenseite
- c. wie b., nur nach Ballmitnahme
- d. flache, ruhende Bälle mit dem Vollrast
- e. wie d., nur nach Ballmitnahme

B.7. Kopfball

- a. Anlegen, Köpfeln (mit Plastikball!)
- b. Selber aufwerfen, zum Partner köpfeln
- c. Partner wirft, Kopfball (Schritt zum Ball!)
- d. Hechtkopfball aus dem Knie-/Hockstand



B.8. Tormann

B.8.1. Tormann-Technik

- a. Ball zuwerfen, Fangen
- b. Ball zurollen, aufnehmen (Ausstellschritt)
- c. Seitwärts abrollen
- d. Tauchen (vorwärts fallen)
- e. Seitwärts hechten

B.8.2. Spieldurchführung (Tormann-Taktik)

- a. Sicherer Aufbau (Ausrollen!)
- b. Schneller Aufbau (Ausschuss) (Entscheidung des TM, ob sicher / schnell)



C. Technik ohne Ball

C.1. Fallschulung

- a. abrollen
- b. Judorolle vorwärts
- c. Judorolle rückwärts, über Hindernis

C.2. Gymnastik

- a. Gymnastik einfach
- b. Koord. Gymnastik (Hampelmann)
- c. Koord. Gymnastik (Schuhplatteln)
- d. Koord. Ballgymnastik
- e. Reaktionsgymnastik mit Ball
- f. Partnergymnastik
- g. Koord. Partnergymnastik
- h. Reaktionsübungen
- i. Musik- und rhythmische Gymnastik



C.3. Schnelligkeit

- a. Fangspiele, Staffeln
- b. Reaktionsspiele, z.B. „Rodeo“
- c. 5-10 m-Sprint
- d. 5-10 m Sprint nach Reaktion
- e. Sprints mit Ball
- f. Reaktionschnelligkeit, Sprints bis 10 m
- g. Reaktionschnelligkeit, Sprints bis 15 m

C.4. Laufschule

- a. Fußgelenksarbeit *
- b. Skippings *
- * hohe Beinfrequenz, kurze Schritte
- c. Kniehebelauf
- d. Hopserlauf (Koord.) – Weite od. Höhe
- e. Fersenhebelauf – Anfersen
- f. Kombination von Bewegungen

D. techn./takt. Bereich + Taktik

D.1. Einzeltaktik

- a. Ballsicherheit, kein Wegschießen
- b. Dribbling 1:1
- c. Situation 2:1
- d. Situation 3:1 (Pass/Dribbling)
- e. zielgerichtetes Dribbling 1:1

D.2. Gruppentaktik



- a. Freilaufen ohne Ball
- b. Decken
- c. Übergang Abwehr/Angriff
- d. Offensive Verteidiger
- e. Defensivaufgaben der Stürmer
- f. Dreieckssituation mit Freilaufen

D.3. Gruppen- und Mannschaftstaktik

- a. Tore schießen
- b. Grundtaktikaufgaben (Verteidig./Stürmer)
- c. Zusammenspiel, Zusammenspiel, Zusammenspiel

E. Sonstiges

E.1. „andere“ Spiele

- a. Handball
 - b. Basketball
 - c. Flag-Football, Baseball ...
 - d. sonstige (Schwimmen ...)
- in der Freizeit: Schach oder andere Denksportarten!
(mit Eltern oder Freunden)

F. Erziehliche / Soziale Ziele

F.1. Sportliche Erziehung

- a. Fairness gegen Gegner, Mitspieler, SR
- b. Hygieneerziehung, sportliche Ernährung (Umziehen, Körperpflege)

F.2. Soziale Fähigkeiten

- a. Fußball als Mannschaftssport

2.3. Allgemeines zur Altersgruppe 9-12 Jahre

Das Kind

- gegenüber 6 – 9 Jahren hat die **Konzentrationsfähigkeit** zugenommen
- die Bereitschaft, **Neues zu entdecken**, ist gestiegen
- sonst hat sich im Wesentlichen wenig geändert, außer natürlich die **Körpermaße**
- und der Beginn der (Vor-)Pubertät ...
- **selbstkritische Einstellung, vergleicht** sich mit anderen (... auch mit „größeren“)
- **hinterfragt** mehr als früher (kritische Einstellung), ist fallweise „rebellisch“
-

Die Anforderungen an Training und Trainer sind daher die selben!

- das Training kann **komplexer** werden, da die Konzentration verbessert ist
- der Trainer kann dem Kind weniger leicht etwas vortäuschen, muss **absolut sicher** wirken,
- muss möglichst **gerecht** gegenüber allen Kindern sein

2.4. Lernziele Fußball / Grundlagenalter (9-12 Jahre)

Die Lernziele sind innerhalb der einzelnen Teilgebiete in aufsteigender Reihenfolge anzustreben, da sie aufeinander aufbauen! Empfehlenswert ist, sich in einer Art Spielerkartei die erreichten Lernziele jedes einzelnen Spielers zu vermerken! Nicht alle Ziele werden bis zum Ende der U12 erreichbar sein!





A. Freude am Fußball wecken / erhalten

Positive Motivation

Anbieten von Lösungen in Spielsituationen

Fördern der eigenen Kreativität

B. Technik mit Ball

B.1. Jonglieren

- d. Jonglieren li/re/Boden
- e. Jonglieren Boden/Fuß li/Oberschenkel li
- f. Jonglieren Boden/Fuß re/Oberschenkel re
- g. Jonglieren Fuß/Oberschenkel beide Füße
- h. Jonglieren li/re ca.10x
- i. Jonglieren li/re 20 x
- j. Jonglieren Kopf
- k. Jonglieren li/re 40 x, Jonglieren Kopf 10 x

B.2. Ballführen

- d. Ballführen in höherem Tempo
- e. Ballführen im Tempo
- f. Ballführen im Tempo m. Richtungsändern

B.3. Ballgewöhnung

- a. Sohle rollen/vor/seitw./Kreis
- b. li/re abw.: Innens./Sohle/Außens.
- c. Abrollen / Hinaufschieben / Rückziehen
- d. mit d. Sohle rollen, and. Fuß stoppt
- usw. (lt. Video: Weil Coerver: „1,2,3 – Goal“)

B.4. Überspiel- und Scheinbew.; Finten

- a. bis e. wiederholen und automatisieren!
- f. Cruyff (hinter dem Standbein)
- g. Maradona-Trick (Komb. Sohle/Rückzieh)



- h. Übersteigwende
- i. Übersteigen nach außen (Schere)
- j. Übersteigen nach innen
- k. Kombination: Überst.n.innen/Rückzieh
- l. Kombination: Schere/Cruyff
- m. Kombination: Beckenbauer/Cruyff
- n. Okocha: Sohle rollen/Übersteiger

B.5. Ballan- und -mitnahme

- c. Mitnahme des flach gespielten Balles mit der Innenseite
- d. Mitnahme des flach gespielten Balles mit der Außenseite
- e. An- und Mitnahme halbhoher Bälle
- f. An- und Mitnahme hoher Bälle

B.6. Schuss- und Zuspieltechnik (Stoßtechnik)

- c. flache Bälle Innenseite n. Ballmitnahme

- d. flache Bälle Vollrist nach Ballmitnahme
- e. flache, ruhende Bälle Innen-/ Außenrist
- f. wie e., nur nach Ballmitnahme
- g. gehobenes Zuspiel mit dem Vollrist
- h. gehobenes Zuspiel mit dem Innenrist
- i. Volley mit Innenseite und Vollrist
- j. Halfvolley (Dropkick)
- k. Innenrist und Außenrist (Spiel mit Effet)

B.7. Kopfball

- c. Partner wirft, Kopfball (Schritt zum Ball!)
- d. Hechtkopfball aus dem Knie-/Hockstand
- e. Kopfball im Sprung
- f. Seitlicher Kopfball
- g. seitlicher Sprungkopfball
- h. Hechtkopfball aus dem Stand, Laufen
- i. Seitlicher Hechtkopfball

B.8. Tormann

siehe 2.2. / Lernziele 6-9 Jahre

C. Technik ohne Ball

C.1. Fallschulung

- a. abrollen
- b. Judorolle vorwärts
- c. Judorolle rückwärts, über Hindernis
- d. Rolle vorwärts, (rückwärts)
- e. Hechtrolle bzw. Hechtjudorolle
- f. Abrollen in versch. Situationen, über Hindernisse

C.2. Gymnastik

- a. Gymnastik einfach
- b. Koord. Gymnastik (Hampelmann)
- c. Koord. Gymnastik (Schuhplatteln)
- d. Koord. Ballgymnastik
- e. Reaktionsgymnastik mit Ball
- f. Partnergymnastik
- g. Koord. Partnergymnastik
- h. Reaktionsübungen
- i. Musik- und rhythmische Gymnastik



C.3. Schnelligkeit

- a. Fangspiele, Staffeln
- b. Reaktionsspiele, „Rodeo“
- c. 5-10 m-Sprint
- d. 5-10 m Sprint nach Reaktion
- e. Sprints mit Ball
- f. Reaktionschnelligkeit, Sprints bis 10 m
- g. Reaktionschnelligkeit, Sprints bis 15 m



C.4. Laufschule

- a. Fußgelenksarbeit *
- b. Skippings *
- * hohe Beinfrequenz, kurze Schritte
- c. Kniehebelauf
- d. Hopserlauf (Koord.) – Weite od. Höhe
- e. Fersenhebelauf – Anfersen
- f. Sprunglauf

D. techn./takt. Bereich + Taktik

D.1. Einzeltaktik

- c. Situation 2:1
- d. Situation 3:1 (Pass/Dribbling)
- e. zielgerichtetes Dribbling 1:1
- f. Situation 1:2
- g. schneller Alleingang

D.2. Gruppentaktik

- a. Freilaufen ohne Ball
- b. Decken

- c. Übergang Abwehr/Angriff
- d. Offensive Verteidiger
- e. Defensivaufgaben der Stürmer
- f. Dreieckssituation mit Freilaufen

D.3. Gruppen- und Mannschaftstaktik

- d. Spielaufbau über die Flügel
- e. Positionswechsel
- f. Hinterlaufen
- g. Kreuzen
- h. spielbezogene Torschussübungen



E. andere Spiele

- a. Handball
- b. Basketball
- c. sonstige, z.B. Flag-Football, Baseball
- d. „andere“ Sportarten, Denksport

F. Sportliche und soziale Ziele

F.1. Sportliche Erziehung

- a. Fairness gegen Gegner, Mitspieler, SR
- b. Hygieneerziehung, sportliche Ernährung (Umziehen, Körperpflege)

F.2. Soziale Fähigkeiten

- a. Fußball als Mannschaftssport

3. Trainingsorganisation

Organisation eines Stationentrainings

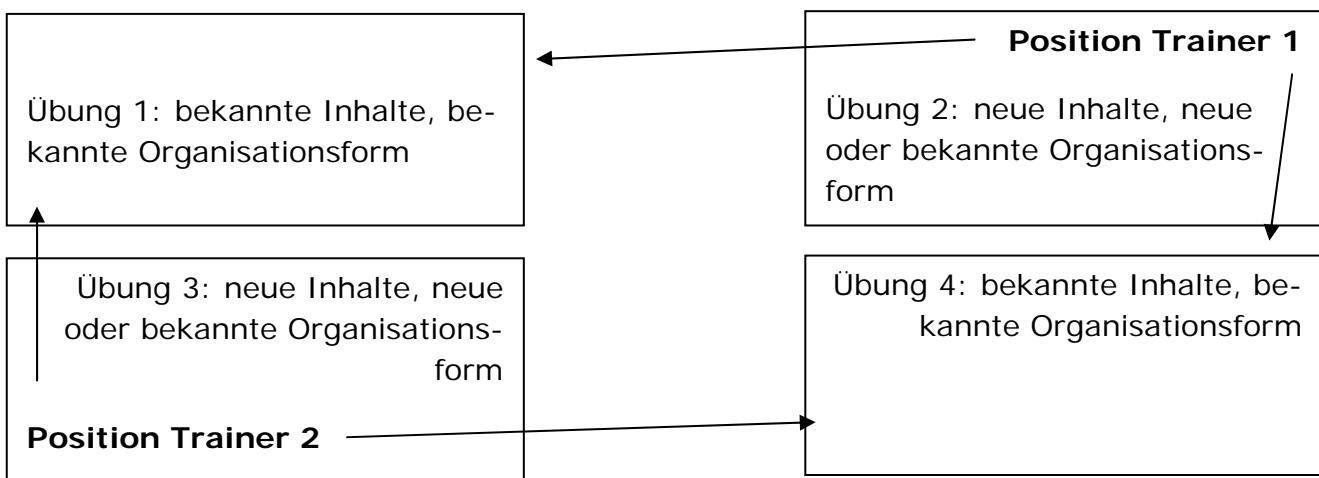
Dieses lässt sich sehr einfach **auch mit wenig Personal** (z.B. zwei TrainerInnen für drei bis vier Stationen) organisieren und beaufsichtigen.

Grundvoraussetzung ist, dass „neue“ Übungen mit einem/r TrainerIn (BetreuerIn) besetzt werden.

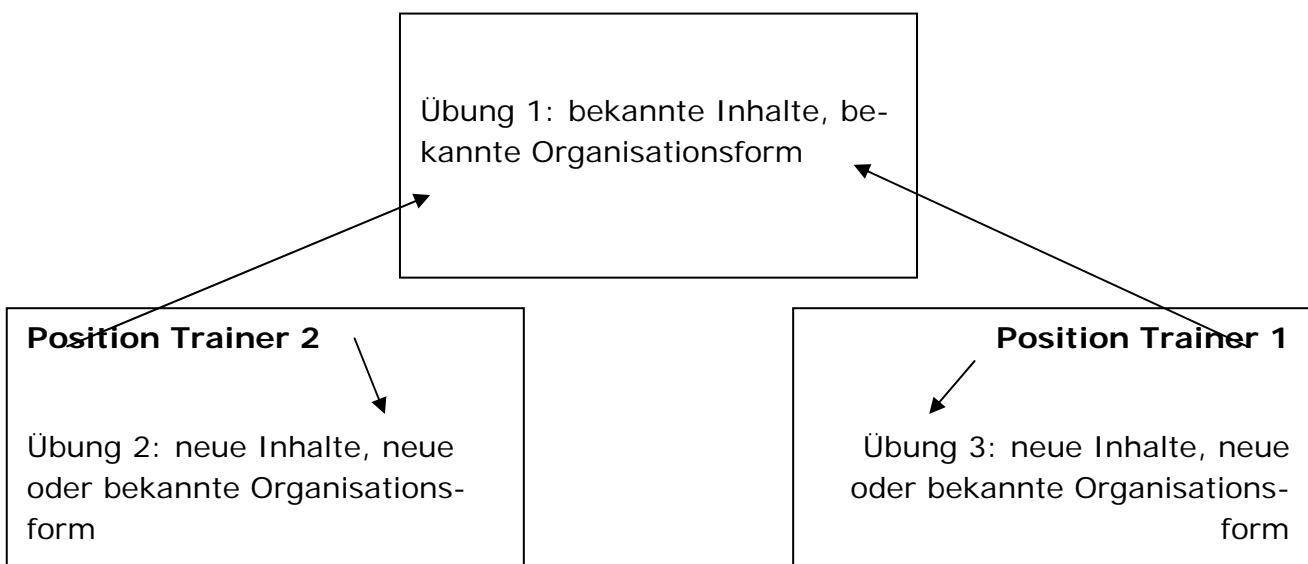
Die Gruppengröße ist günstiger Weise möglichst klein zu halten (bei max. 8 SpielerInnen pro Gruppe).



Aufbau der Übungen: am Beispiel: vier Stationen mit 2 Trainern. Die Trainer postieren sich diagonal, dass sie beide nicht mit Trainern besetzten Stationen mit überblicken können



Aufbau der Übungen: am Beispiel: drei Stationen mit 2 Trainern. Die Trainer postieren sich so, dass sie die nicht mit Trainern besetzte Station mit überblicken können



4. Das Stationentraining

In Form eines Stationentrainings lassen sich sehr einfach und gezielt v.a. **technische Inhalte** intensiv üben. Hier ein Plan für 16 Wochen, Altersgruppe U9/U8

Tr.-Nr.	Ballgewöhnung U8-9	Finten/Tricks U8-9	Bew/ Gew	S/Rea	Spielformen
1	Ball zwischen den Füßen dribbeln (bei jedem Schritt); mit der Sohle-Innenseite den Ball nach außen abrollen	Slalomparcours, Ballführung mit beiden Beinen; mit rechts - innen/außen; mit links - innen/außen			1+1: 1+1 3:3
2	den Ball mit der Sohle im Seitwärtsgehen vor dem Körper rollen, mit dem and. Fuß stoppen; den Ball mit der Sohle unter dem Körper hin- und herrollen	Aus kurzer Ballführung Ball mit der Sohle stoppen, schnelle Drehung und in die andere Richtung weiterlaufen			2:2 1+3:1+3
3	Wiederholungen von 1 und 2	Aus kurzer Ballführung Ball mit dem Innenrist (der Innenseite) hinter dem Standbein zurückspielen, schnelle Drehung und in die and. Richtung weiter (Cruyff)			Torschuss- spiele: TM-Vert- Stürmer TM-Anspieler- Stürmer
4	Ball mit der Innenseite vorwärts spielen, mit der Sohle des gl. Fußes stoppen, dann and. Fuß; Ball mit der Sohle zurückholen, mit der Innenseite vorspielen	Wiederholungen von 1, 2 und 3			Kopfballmatch 2:2
5	allgemeine Wiederholungen				
6	Wiederholungen nach Bedarf	Rückziehfinte: Drehung in die Richtung, mit welchem Fuß der Ball zurückgezogen wird, Ballmitnahme mit dem gleichen Fuß mit Innen- oder Außenseite			Wiederholungen je nach Wunsch der Kinder aus den ersten 4 Einheiten

Tr.-Nr.	Ballgewöhnung U8-9	Finten/Tricks U8-9	Bew/ Gew	S/Rea	Spielformen
7	Den Ball mit der Außenseite nach außen spielen, mit der Sohle des gleichen Fußes stoppen, Schritt über den Ball (abdecken), dann and. Fuß	Aus gerader Ballführung nach außen über den Ball steigen, ganzen Körper mitnehmen und mit der Außenseite des and. Fußes in die andere Richtung			Handball mit Betonung auf Freilaufen, Abschluß per Kopf, max. 5:5
8	Ball mit der Sohle zurückholen, mit der Innenseite in die andere Richtung spielen; Nach innen über den Ball steigen und in der Drehung mit dem and. Fuß mitnehmen	Dribbling 1:1 mit Anwendung der Techniken der letzten sechs Wochen			Hand-/Fußball max. 5:5
9	Wiederholungen nach Bedarf	Wiederholungen nach Bedarf			2:1, 1:2, 3:3
10	Den Ball mit der Außenseite nach außen spielen, mit der Sohle des gleichen Fußes stoppen, Schritt über den Ball (abdecken), dann and. Fuß	Aus gerader Ballführung nach außen über den Ball steigen, ganzen Körper mitnehmen und mit der Außenseite des and. Fußes in die andere Richtung			Fußball mit „anderen“ Bällen (Rugbyball, Plastikball, kleiner Ball etc.)
11	Ball mit der Sohle zurückholen, mit der Innenseite in die andere Richtung spielen; Nach innen über den Ball steigen und in der Drehung mit dem and. Fuß mitnehmen	Dribbling 1:1 mit Anwendung der Techniken der letzten Wochen			Fußballtennis max. 3:3
12	Wiederholungen aus den Programmen von 9 und 10	Torschuss nach Anwendung „Sohlenstoppen“ bei Markierung; Torschuss nach Anwendung „Cruyff“ bei Markierung			Rugby (Vorsicht: am besten mit Laufschuhen)
13	Wiederholungen nach Bedarf	Wiederholungen nach Bedarf			3:1, 3:3
14	Slalomparcours, Ballführung mit beiden Beinen; mit rechts - innen/außen; mit links - innen/außen	Torschuss nach Anwendung „Übersteigen nach außen / mit Außenseite des anderen Fußes wegziehen“			Spiel 4:4 auf sechs im Raum verteilte Kleintore (evtl. mit 2 Bällen)

Tr.-Nr.	Ballgewöhnung U8-9	Finten/Tricks U8-9	Bew/Gew	S/Rea	Spielformen
15	Wiederholungen nach Bedarf	Torschuss nach Anwendung der Rückziehfinte. Achtung auf explosive Ballmitnahme			Wiederholungen je nach Wunsch der Kinder
16	Den Ball mit der Außenseite nach außen spielen, mit der Sohle des gleichen Fußes stoppen, Schritt über den Ball (abdecken), dann and. Fuß	„Maradona“-Trick = nach Übung „Ballgew.“ Drehung, Ballmitnahme des Balles mit der Sohle			3: 3: 3 auf drei Tore

Anwendung der geübten Tricks im Training, wo Dribbling oder Spielformen am Programm stehen, wäre erwünscht. Ebenso Anwendung im Torschuss (tw. sowieso schon bei „Tricks“)

Übungen für „Beweglichkeit/Gewandtheit/Koordination“	Übungen für „Reaktion/Schnelligkeit“
Fallschulung: Judorolle vorw./ rückw., Rolle vorw./ rückw. Laufschulung: Fußgelenksarbeit, Hopserlauf, Anfersen, Kniehebelauf Koordinationsgymnastik, Gymnastik, Partnergymnastik, Ballgymnastik Koordinationsübungen: Hampelmann, Schuhplatteln usw.; Reckübungen: auf den Geländern	Fangspiele, Kettenfangen, Haus-Suchen, kurze Wettbewerbe „Schwarz-weiß“, „Tag-Nacht“ usw., Nummernspiele mit Aufgaben Wettkämpfe mit Aufgaben (z.B.: Partner an der Hand, Ballführen, -tragen oder -prellen), Wettkämpfe mit Hindernissen, Hindernisparcours

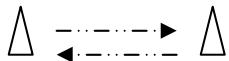
5. Übungsformen für Technik-Training (Anordnungen mit Markierungen)

Erklärungen:

- Weg des Spielers mit Ball
- Weg des Balles (Schuss, Pass)
- Weg des Spielers ohne Ball

5.1. zwischen zwei Markierungen

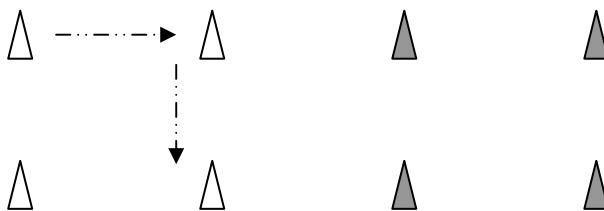
geübt wird zwischen zwei Markierungen (Stangen, Hütchen, Markierungshauben und -scheiben etc.). Jede/r SpielerIn hat seinen Platz zwischen zwei Markierungen und übt dazwischen hin und her. Die Markierungen deuten den Gegenspieler an, d.h. die jeweilige Finte wird *vor* der Markierung durchgeführt. Es wird auf einer Seite mit rechts, auf der anderen mit links geübt. Alle SpielerInnen üben gleichzeitig, jeder zwischen zwei Markierungen. (Grafik: Seite 29 oben)



Anwendungsmöglichkeiten: sämtliche Wendetechniken:
Innenseithaken, Außenseithaken, Sohlenstoppen, Rückziehfinte, Cruyff-Trick, Übersteigwende, Fintenkombinationen: Übersteiger/Rückziehfinte, Schere/Cruyff, Übersteiger/Cruyff, evtl. auch: Beckenbauer-Drehung mit Innen- oder Außenseite

5.2. im Viereck

geübt wird im Viereck (Stangen, Hütchen, Markierungshauben und -scheiben etc.). Jede/r SpielerIn hat seinen Platz bei einer Markierung und übt im oder gegen den Uhrzeigersinn. Die Markierungen deuten den Gegenspieler an, d.h. die jeweilige Finte wird vor der Markierung durchgeführt. Es wird in die eine Richtung mit rechts, in die andere mit links geübt. Alle SpielerInnen üben gleichzeitig, jede/r von seiner Ecke aus. Je nach Können der SpielerInnen üben zwei bis vier SpielerInnen pro Viereck.



Anwendungsmöglichkeiten: sämtliche Richtungsänderungen mit Vierteldrehung
Innenseithaken, Außenseithaken, Sohlenstoppen, Rückziehfinte, Cruyff-Trick, Beckenbauer-Drehung mit Innen- oder Außenseite, Maradona-Trick (= Fintenkombination Sohle/Rückziehfinte), Fintenkombinationen: Übersteiger/Rückziehfinte, Schere/Cruyff, Übersteiger/Cruyff evtl. auch Körpertäuschungen: Schere, Übersteiger

5.3. zwischen zwei Markierungen

geübt wird zwischen zwei Markierungen (Stangen, Hütchen, Markierungshauben und -scheiben etc.), wobei in der Mitte eine weitere Markierung ist. Es werden so viele Markierungen benötigt wie SpielerInnen. Die/Der SpielerIn läuft auf die Mittelmarkierung zu, weicht mit der Finte/ Körpertäuschung aus und zur anderen Markierung weiter.

Anwendungsmöglichkeiten: Körpertäuschungen: Schere, Übersteiger mit sämtlichen möglichen Ballmitnahmen

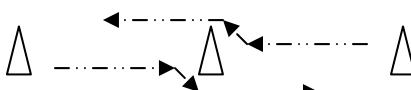


weiters: Maradona-Trick (= Fintenkombination Sohle/Rückziehfinte), Fintenkombinationen: Übersteiger/Rückziehfinte, Schere/Cruyff, Übersteiger/Cruyff möglich ist in dieser Anordnung auch: Körpertäuschung in der Mitte, Wendetechnik auf der Seite!

5.4. zwischen zwei Markierungen in Partnerform

geübt wird zwischen zwei Markierungen (Stangen, Hütchen, Markierungshauben und -scheiben etc.), wobei in der Mitte eine weitere Markierung sein kann. Beide Spieler laufen gleichzeitig mit dem Ball weg und weichen einander in der Mitte aus. Es werden so viele Markierungen benötigt wie Spielerpaare.

Anwendungsmöglichkeiten: wie bei Punkt 5.3!



5.5. zwischen zwei Markierungen in Partnerform

geübt wird zwischen zwei Markierungen (Stangen, Hütchen, Markierungshauben und -scheiben etc.) Beide Spieler laufen gleichzeitig weg; ein Spieler mit, der andere ohne Ball. In der Mitte überspielt der Spieler mit Ball den anderen (passiver / halbaktiver / aktiver Gegner!). Nach dem Überspielen folgt ein Zuspiel zur anderen Seite und der andere Spieler läuft mit dem Ball

Anwendungsmöglichkeiten: wie bei Punkt 5.3!

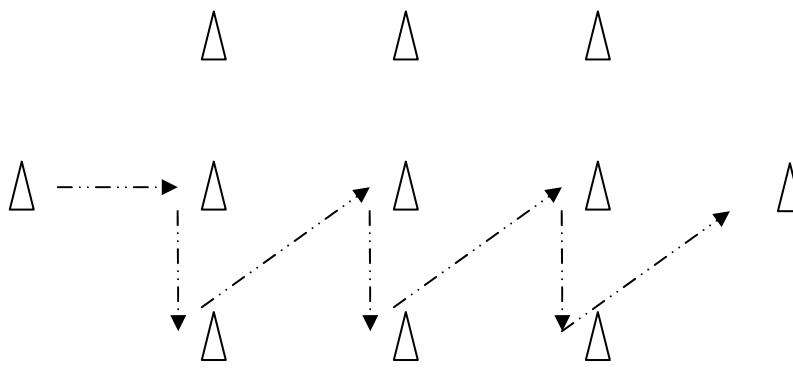


5.6. der „Tannenbaum“

am Sinnvollsten wird zunächst der Laufweg ohne Ball geübt. Die Markierungen deuten den Gegner an. Pro „Tannenbaum“ können bis zu 10 Spieler üben (5 von jeder Seite). Die Abstände zwischen den einzelnen SpielerInnen hängen vom technischen Können ab.

Variante 1: wenn die/der vordere SpielerIn fertig ist, läuft die/der nächste.

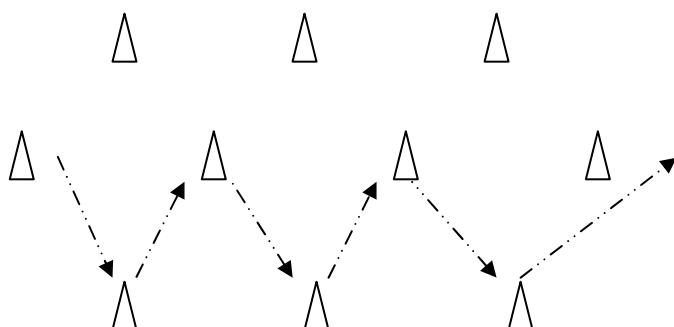
Variante 2: wenn die/der vordere bei der dritten (zweiten) äußeren Markierung ist, läuft die/der nächste.



Anwendungsmöglichkeiten:
alle Richtungsänderungen:
Innenseithaken, Außenseithaken, Sohlenstoppen, Rückziehfinte, Cruyff-Trick, Beckenbauer-Drehung mit Innen- oder Außenseite, Maradona-Trick (= Fintenkombination Sohle/Rückziehfinte), Fintenkombinationen: Übersteiger/Rückziehfinte, Schere/Cruyff, Übersteiger/Cruyff

5.7. Rhomben als „Tannenbaum“-Variante

auch hier wird von beiden Seiten geübt!

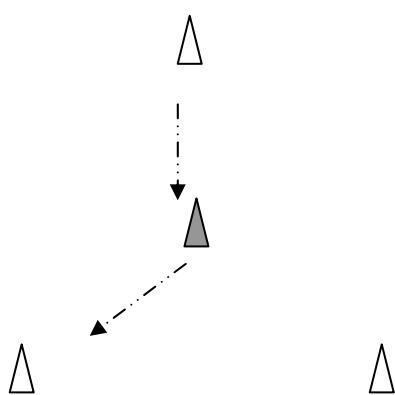


Anwendungsmöglichkeiten:
wie beim Tannenbaum unter Punkt 5.6.

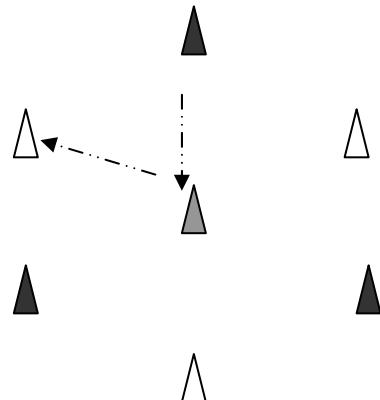
5.8. der „Stern“

der Stern kann von drei bis sechs Ecken geübt werden. Immer ist eine Mittelmarkierung (in der Skizze grau) vorhanden, vor der die Spieler rechtzeitig die jeweilige Finte üben sollen.

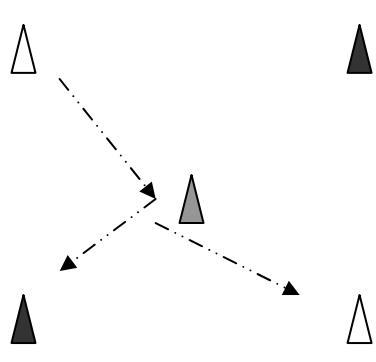
3er-Stern



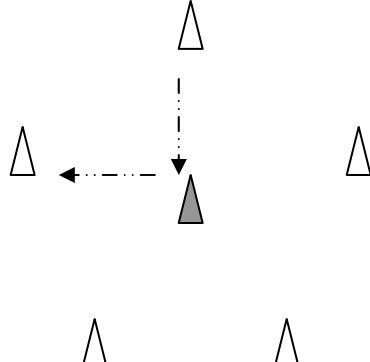
6er-Stern



4er-Stern



5er-Stern



Anwendungsmöglichkeiten:

3er-Stern: alle Übungen wie in Anordnung 5.2. (Viereck) oder in Partnerform (Anordnung 5.3. od. 5.4.).

4er-Stern: alle Übungen wie in Anordnung 5.2. (Viereck) zur Mitte und zur nächsten Markierung.
oder: wie in Partnerform (Anordnung 5.3. od. 5.4.). Dann laufen jeweils die zwei gegenüber.

5er-Stern: alle Übungen wie in Anordnung 2.4. (Viereck) zur Mitte und zur nächsten Markierung.

6er-Stern: wie beim 3er-Stern, wobei von jeder zweiten Markierung abwechselnd gelaufen wird. oder:
Wende zur nächsten Markierung von allen Ecken (Übungen wie in Anordnung 5.1).

Von wie vielen Eckpunkten geübt wird, hängt von der Zahl der SpielerInnen ab.

Kurzbeschreibung der Finten (v.a. mit Beachtung der Fuß-Reihenfolge)

Innenseithaken: Ballmitnahme nach dem Haken mit dem gleichen od. anderen Fuß.

Außenseithaken: Ballmitnahme nach dem Haken mit dem gleichen od. and. Fuß.

Sohlenstoppen: Ballmitnahme nach dem Stoppen möglichst mit der Außenseite des anderen Fußes.

Rückziehfinte: Ballmitnahme nach dem Zurückziehen mit dem gleichen Fuß, mit der Innen- oder Außenseite. Drehung mit dem rechten Fuß nach rechts, mit dem linken nach links.

Cruijff-Trick: der eine Fuß spielt den Ball mit der Innenseite hinter dem Standbein, danach Ballmitnahme möglichst mit der Außenseite des anderen Fußes.

Beckenbauer-Drehung: Ballmitnahme in der Drehung immer mit dem gleichen Fuß, mit Innen- bzw. Außenseite.

Maradona-Trick: der rechte Fuß stoppt den Ball mit der Sohle, wird in einer Linksdrehung vor den Ball gesetzt und der linke Fuß zieht den Ball zurück. (mit links beginnend umgekehrt)

Übersteigwende: der rechte Fuß steigt nach innen über den Ball, der linke nimmt den Ball mit der Innenseite in einer Rechtsdrehung mit. (mit links umgekehrt)

Übersteiger: der rechte Fuß steigt nach innen über den Ball und nimmt ihn mit der Außenseite nach rechts mit. (mit links beginnend umgekehrt)

Schere: der rechte Fuß steigt nach außen über den Ball, der linke nimmt ihn mit der Außenseite nach links (mit links beginnend umgekehrt)



Übersteiger/

Rückziehfinte: der rechte Fuß steigt nach innen über den Ball, danach folgt die Rückziehfinte ebenfalls mit rechts / Drehung nach rechts! (mit links beginnend umgekehrt)

Schere/Cruijff: der rechte Fuß steigt nach außen über den Ball, Cruijff-Trick mit links à Richtungsänderung nach rechts / Cruijff-Trick mit rechts à Richtungsänderung nach hinten oder links. (mit links beginnend umgekehrt)

Übersteiger/Cruijff: der rechte Fuß steigt nach innen über den Ball, Cruijff-Trick mit links à Richtungsänderung nach rechts / Cruijff-Trick mit rechts à Richtungsänderung nach hinten oder links. (mit links beginnend umgekehrt)

5.9. Quadrat-Formation

Seitenlänge Alter der Kinder in Schritten/Metern; Mittelmarkierung
Ablauf: je Ecke zwei Spieler mit einem Ball. Der erste von jeder Ecke startet gleichzeitig in Richtung Mitte. Dort wird eine Finte angewendet und zur nächsten Ecke gespielt. Nach dem Zuspiel wird zur gegenüber der angespielten Ecke liegenden Ecke gestartet und dort ange stellt.

Nach Ballannahme an der Ecke folgt kurzer Blickkontakt mit den anderen Ecken und wenn diese bereit sind, starten die nächsten zur Mitte.

Varianten fürs Freilaufen: dem Zuspiel hintennach / gerade weiter



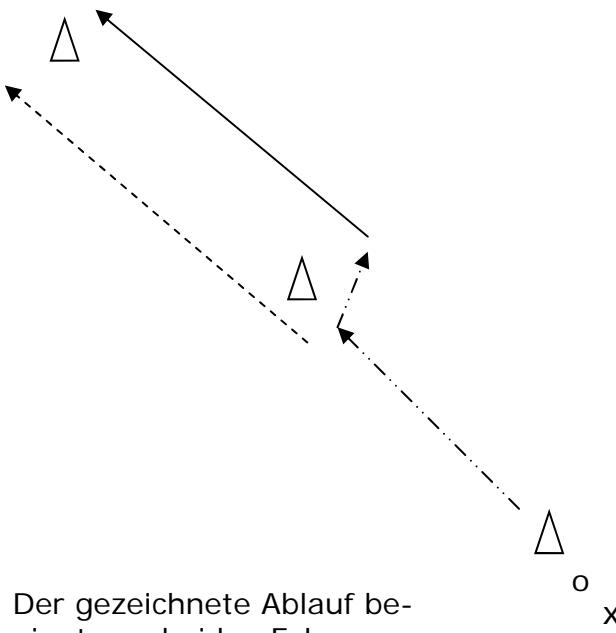
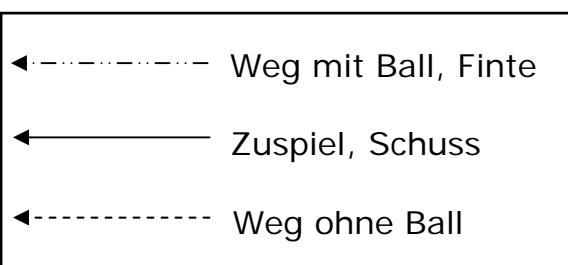
Der gezeichnete Ablauf beginnt von allen vier Ecken gleichzeitig!



o
x₁

x₂

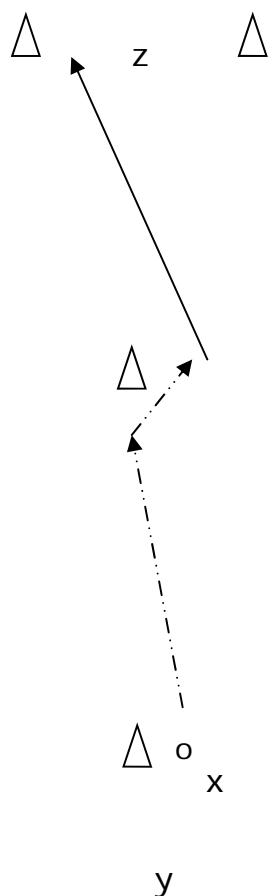
Mögliche Finten im Viereck:
Drehung Innen- oder Außenseite
Cruyff-Trick / Rückziehfinte
Rückziehfinte hinterm Standbein



o
x₁

x₂

Mögliche Finten gegenüber:
Schere / Übersteiger
Rückziehfinte / Rückziehfinte hinterm Standbein



5.11. Finten mit Torschuss

(so machen sie am meisten Spaß)

Ein Tor (kann auch mit Hütchen markiert sein), in der Entfernung „Alter = Meter“ vom Tor eine Markierung, in nochmal der gleichen Entfernung eine zweite Markierung. Es üben drei bis vier Spieler pro Gruppe, je nachdem, wie sich's ausgeht.

x läuft mit dem Ball zur Markierung, wendet die Finte an und schießt aufs Tor. Dann geht x ins Tor, y beginnt und z stellt sich an.

Beim nächsten Mal mit dem anderen Fuß

Mögliche Finten mit Torschuss:

eigentlich alle möglich; bei Sohlen-Stop- und Cruyff-Finte ist es sinnvoll, zwei hintereinander (zurück und sofort wieder vor) zu machen

5.12. Finten mit Dribbling und Torschuss

(Fortführung von 5.11. in der gleichen Anordnung)

x beginnt als Angreifer, y als Verteidiger bei der Zwischenmarkierung, z als Tormann. X überspielt y und schließt ab, wenn y den Ball erobert, muss er die Weglaufmarkierung erreichen.

Wechsel: Schütze ins Tor, Tormann wird Verteidiger, Verteidiger wird Schütze



6. Übungsformen für die Anwendung von Finten und Technik-Elementen im Torschuss-Training (Anordnungen mit Markierungen)

Erklärungen:

- Weg des Spielers mit Ball
- Weg des Balles (Schuss, Pass)
- Weg des Spielers ohne Ball

6.1. auf ein Tor

geübt kann natürlich auf ein Tor werden. Sinngemäß sind alle in Punkt 6.2./a. bis e. geschilderten Anordnungen genauso möglich.

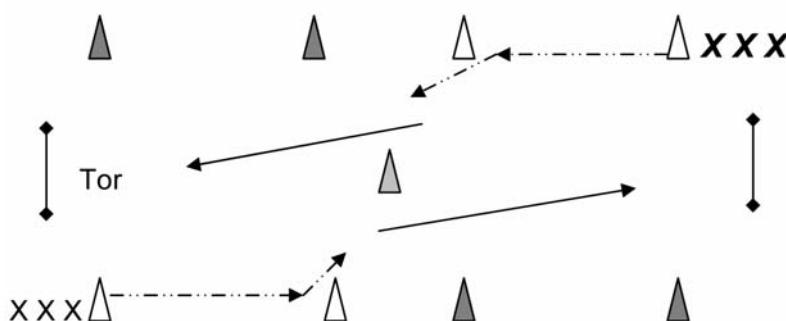
6.2. zwischen zwei Toren

geübt wird zwischen zwei Toren („echte“ Tore, Stangen, Hütchen etc.). Die Tore sind in der Entfernung von etwa der doppelten Schussdistanz (je nach Alter! z.B.: U7 ca. 6-8m, U8/U9 ca. 8-10m, U10 ca. 10-12m usw.)

Die Spieler stehen neben den Toren, evtl. hinter einer Startmarkierung (Hütchen, Markierungshauben und -scheiben etc)

Optimale Spieleranzahl: 4-5 Spieler pro Gruppe, davon am Beginn der letzte im Tor

Fintenanwendung bei einer Markierung

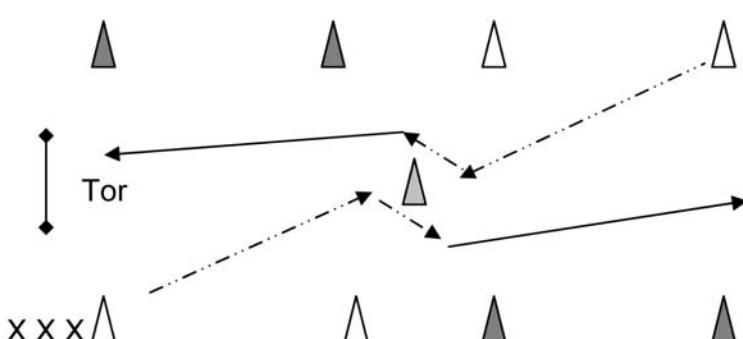


Laufweg: Start beim Hütchen (in der Skizze weiß), Ballführen gerade zum nächsten weißen Hütchen, dort Finte nach links und Torschuss mit links.
Der Schütze geht in's Tor, der Tormann stellt sich neben dem Tor an. Fußwechsel entweder nach einiger Zeit oder Anstellen nach dem Tormann auf der anderen (dunkelgrauen) Seite. Haben alle bei „weiß“ geschossen, gilt

der Laufweg mit den (in der Skizze) dunkelgrauen Hütchen.

Das hellgraue Hütchen kann als Richtung der Ballvorlage genutzt werden oder entfällt!

Fintenanwendung bei passivem Gegner (Hütchen oder entgegen kommender)



Von beiden Seiten (weißes Hütchen) läuft je ein Spieler gleichzeitig mit Ball weg. Laufweg in Richtung (Skizze!) hellgraues Hütchen, vor diesem Hütchen möglichst gleichzeitig gegenseitiges Ausweichen nach rechts, Torschuss mit rechts. Das Mittelhütchen kann entfallen, dann müssen die Spieler sich in der

Mitte möglichst nahe begegnen.

Der Schütze geht in's Tor, der Tormann stellt sich neben dem Tor an.

Fußwechsel entweder nach einiger Zeit oder Anstellen nach dem Tormann auf der anderen (dunkelgrauen) Seite. Haben alle bei „weiß“ geschossen, gilt der Laufweg mit den (in der Skizze) dunkelgrauen Hütchen.

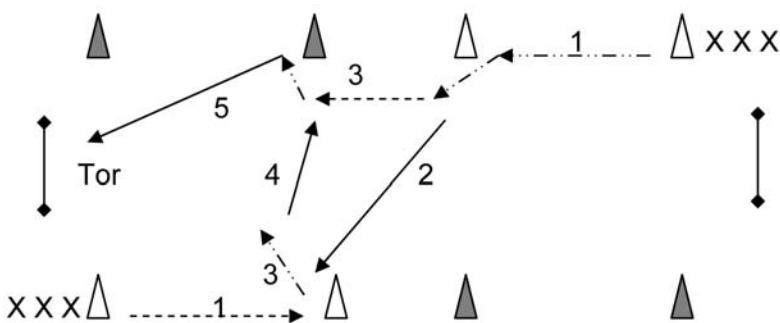
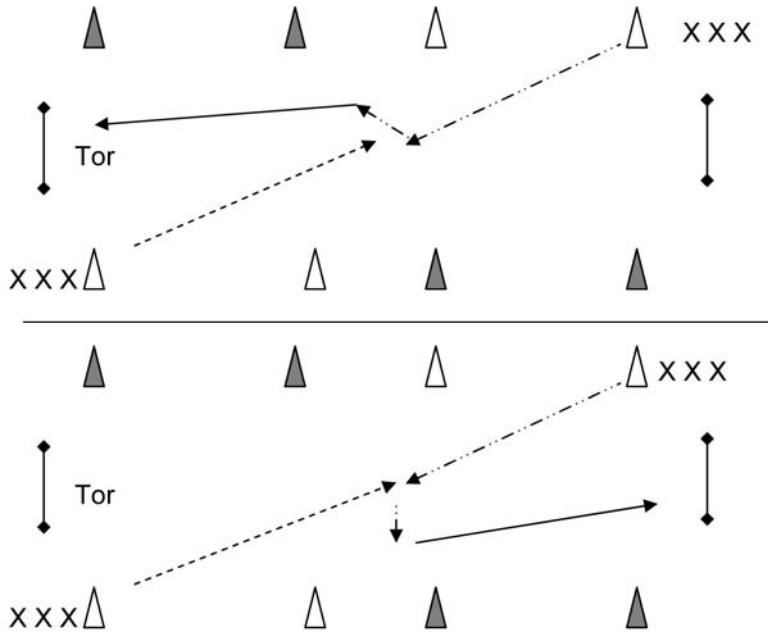
Fintenanwendung im Dribbling 1:1 mit aktivem Gegner

Von beiden Seiten läuft je ein Spieler gleichzeitig weg. Nur von einer Seite aber mit Ball.

In der Mitte 1:1-Dribbling, danach sofort Torschuss.

Aktivitätsgrad variabel (und von der Ballsicherheit der Spieler abhängig!): halbaktiv – steigert Bereitschaft zur Fintenanwendung
aktiv – matchnahe und für beide attraktiv. Bekommt der Verteidiger den Ball, wird er sofort (auf das andere Tor!) zum Schützen.

Schütze und Verteidiger gehen in die Tore, die Tormänner stellen sich neben dem Tor an.
Es können bestimmte Finten oder die Seite des Vorbeigehens angesagt werden.



Fintenanwendung und Zuspiel

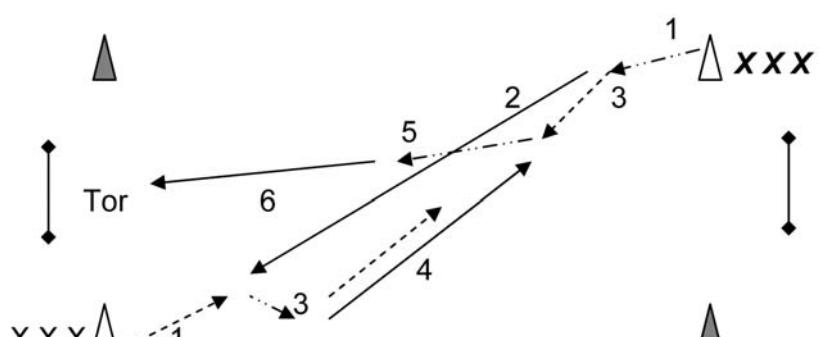
Von beiden Seiten läuft je ein Spieler gleichzeitig weg. Nur von einer Seite aber mit Ball.

Der Spieler mit Ball wendet beim weißen Hütchen eine Finte an, während der andere auf seiner Seite zum weißen Hütchen entgegenläuft. Nach der Finte erfolgt das Zuspiel, kurze Ballkontrolle und Pass oder direkter Pass in den Lauf, dann Direktabschluss oder Abschluss nach kurzer Ballkontrolle. Schütze und Anspielpartner gehen in die Tore, die Tormänner stellen sich neben dem Tor an.

Fintenanwendung im Dribbling 1:1 nach Zuspiel

Von beiden Seiten beginnt je ein Spieler die Übung. Nur von einer Seite aber mit Ball.

Der Spieler mit Ball macht ein Zuspiel (Innenseite, Rist etc., flach oder gehoben) in Richtung des entgegenlaufenden Anspielpartners. Der spielt (mit oder ohne kurzer Ballkontrolle) den Ball in den Lauf des ersten Spielers. Danach wird er zum (halb- oder aktiven) Verteidiger (wie in Übung c.) mit denselben Möglichkeiten (Ballerkämpfen, Torschuss etc.). / Schütze und Anspielpartner gehen in die Tore, die Tormänner stellen sich neben dem Tor an.



7. Übungen für Ballgefühl und Finten

Dazu unterscheide ich in

- reine **Ballgewöhnung**
- Ballgewöhnung zur **Vorbereitung von Finten**
- einfache **Überspiel- und Scheinbewegungen**
- **Jonglieren**

Oft haben Ballgewöhnungsübungen eine adäquate **Fortführung** bei der Vorbereitung der Finten und bei den Überspielbewegungen. Man kann das Üben von Finten aber auch mit folgender prinzipieller Methodik erklären (es handelt sich dabei wohlgemerkt um dieselbe Finte!):

1. Stufe: Übung **am Stand**
2. Stufe: Übung **im Gehen**
3. Stufe: Übung **im Laufen**
4. Stufe: Übung **mit Hütchen**
5. Stufe: Übung **mit Partner**, wobei beide einen Ball haben und es nur um das Gefühl „Vorhandensein eines Gegners“ geht
6. Stufe: Übung **mit passivem Gegner**
7. Stufe: Übung **mit halbaktivem Gegner**
8. Stufe: Übung **mit aktivem Gegner**
9. Stufe: Übung **im Wettkampf** (= Dribbling)
10. Stufe: Einbau des Dribblings in eine **wettkampfnahe Situation**

Bei manchen Überspielbewegungen oder Finten wird die eine oder andere Stufe weg bzw. kürzer ausfallen. Im Sinne eines gründlichen Bewegungslernens sollte jedoch der methodische Aufbau von der Reihenfolge her eingehalten werden, d.h. nicht Stufen wie „aktiver Gegner“ im Stadium des Einübens der Bewegung vorgezogen werden!

Ich zeige den Aufbau am Beispiel der größeren Gruppe der Sohlenfinten:

Aufbau: Technik-Elemente „Finten mit der Sohle“	
<p>1. Stufe: <u>Ballgewöhnung</u>. Jede Art mit der Sohle:</p> <p>im Stand abwechselnd die linke und rechte Sohle auf den Ball setzen (wie Wechselsprünge)</p> <p>seitwärts abrollen des Balles am Stand, abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß</p> <p>im Stehen vor dem Körper den Ball mit der Sohle hin und her rollen</p> <p>weitere Übungen dazu: siehe Videos „Wiel Coerver: Treffer“</p>	<p>1. Stufe: Sohlenfinten am Stand im Stehen den Ball mit der rechten Sohle zurückziehen und nach einer Drehung nach rechts mit der rechten Außenseite (Innenseite) nach rechts spielen (Drehung: anfangs Viertel-, kann der mit Sicherheit der Durchführung zur halben werden), dann links üben – entweder gleich abwechselnd oder eine Zeit lang mit einem, dann mit dem anderen Fuß!</p> <p>Maradona-Trick (Kombination: Sohlenstoppen & Rückziehfinte): aus dem Stand den rechten Fuß mit der Sohle auf den Ball setzen, danach vorstellen und in einer Viertel- oder Halbdrehung nach links den Ball mit der linken Sohle zurückziehen. Auch mit dem anderen Fuß beginnen!</p> <p>Kombination Übersteigen / Rückziehfinte (setze das Üben des Übersteigens nach innen voraus!): am Stands mit dem rechten Fuß nach innen (= von rechts nach links) über den Ball steigen und danach ebenfalls mit rechts die Rückziehfinte machen; dann links üben.</p>



<p>2. Stufe: Ballgewöhnung im Gehen im Gehen den Ball seitwärts mit der Sohle des hinteren Fußes nach vor rollen und mit dem vorderen Fuß mit der Innenseite stoppen</p> <p>im Gehen den Ball seitwärts mit der Sohle des hinteren Fußes nach vor rollen, nach einigen Malen Richtungswechsel (= Fußwechsel)</p> <p>im Gehen vor dem Körper den Ball mit der Sohle hin und her rollen</p>	<p>2. Stufe: Sohlenfinten im Gehen im Gehen den Ball mit der Sohle abstoppen, den Fuß, der den Ball gestoppt hat, vor den Ball stellen und mit dem anderen Fuß den Ball in die andere Richtung mitnehmen</p> <p>im Gehen den Ball mit der rechten Sohle zurückziehen und nach einer Drehung nach rechts mit der rechten Außenseite (Innenseite) nach rechts spielen</p> <p>analog im Gehen die Maradona-Finte (Ablauf siehe 1. Stufe)</p> <p>analog im Gehen die Kombination Übersteigen / Rückziehfinte (Ablauf siehe 1. Stufe)</p>
<p>3. Stufe: Sohlenfinten im Laufen aus dem Lauf den Ball mit der Sohle abstoppen, den Fuß, der den Ball gestoppt hat, vor den Ball stellen und mit dem anderen Fuß den Ball in die andere Richtung mitnehmen (Tempo steigern, wenn die Übung bereits klappt!)</p> <p>aus dem Lauf den Ball mit der rechten Sohle zurückziehen und nach einer Drehung nach rechts mit der rechten Außenseite (Innenseite) nach rechts spielen</p> <p>analog aus dem Lauf die Maradona-Finte!</p> <p>Analog aus dem Lauf Übersteigen / Rückziehfinte!</p>	<p>4. Stufe: Üben mit Hütchen oder ähnl. Markierungen:</p> <p>sämtliche bisher beschriebenen Übungen können bereits am Stand oder im Gehen mit Markierungen geübt werden, die die Stellung des „Gegners“ andeuten. Spätestens nach dem Üben im Lauf muss jedoch diese methodische Stufe erfolgen, damit das Gefühl entwickelt wird: wo ist der Gegner?</p>
<p>5. Stufe: Übung mit Partner, wobei beide einen Ball haben.</p> <p>Varianten: im aufeinander zulaufen, nebeneinander (je nach Art der Finte), aber immer so, dass das Gefühl der Anwesenheit des „anderen“ da ist. So nahe beieinander üben, dass der Ball noch sicher beherrscht wird! Markierungen können dabei eingesetzt werden (siehe auch frühere Folgen mit „Markierungen für das Technik-Üben!!)</p>	<p>6. Stufe: Übung mit passivem Gegner</p> <p>der Gegner muss zu „spüren“ sein, geht jedoch nicht auf Balleroberung aus.</p>
<p>7. Stufe: Übung mit halbaktivem Gegner</p> <p>der Gegner muss zu „spüren“ sein, geht nicht unbedingt auf Balleroberung aus, greift jedoch ein, wenn die Übung „ungeschickt“ durchgeführt wird.</p> <p>à Aktivitätsgrad steuerbar!</p>	
<p>8. Stufe: Übung mit aktivem Gegner</p> <p>in fortlaufender Steigerung von Stufe 7 wird eine Dribblingsituation ohne „Ziel“ aufgebaut. Es geht nur um den Ballbesitz!</p>	
<p>9. Stufe: Übung in der Wettkampfsituation</p> <p>das Dribbling hat jetzt ein Ziel, z.B. Erreichen einer Markierung, Vorbeikommen in einer bestimmten Richtung ... bis hin zum Dribbelmatch auf zwei Kleintore!</p>	
<p>10. Stufe: spielnahe Situation</p> <p>zusätzlich zum Dribbling können Elemente ergänzt werden, z.B. anspielbarer Partner (2:1-Situation mit und ohne „Ziel“, z.B. Torschuss)</p>	

Aufbau: Jonglieren (GaberIn) und Ballkontrolle	
1. den Ball aus der Hand mit dem Fuß (wenn möglich Spann!) hoch spielen und wieder fangen. Von Anfang an abwechselnd rechts / links üben lassen!	2. den Ball aus der Hand zu Boden fallen lassen, dann mit dem Fuß (wenn möglich Spann!) hoch spielen und wieder fangen. Abwechselnd rechts / links üben lassen!
3. den Ball aus der Hand zu Boden fallen lassen, mit dem rechten Fuß (wenn möglich Spann!) hoch spielen, auf den Boden fallen lassen, mit dem linken Fuß hochspielen, auf den Boden fallen lassen, usw. (Variante: hoch spielen am Anfang ohne Bodenkontakt)	4. den Ball aus der Hand zu Boden fallen lassen, mit dem rechten (linken) Fuß (wenn möglich Spann!) hoch spielen, ohne Bodenkontakt mit dem linken (rechten) Fuß hochspielen, auf den Boden fallen lassen, usw. à 2 x „oben“ halten, dann erst Bodenkontakt!
5. Boden – rechter Fuß – rechter Oberschenkel, Boden – linker Fuß – linker Oberschenkel, usw.	6. Boden – rechter Fuß – linker Oberschenkel, Boden – linker Fuß – rechter Oberschenkel, usw.
7. Boden – rechter Fuß – Boden – rechte Außenseite, Boden – linker Fuß – Boden – linke Außenseite, usw.	8. Boden – rechter Fuß – rechte Außenseite, Boden – linker Fuß – linke Außenseite, usw.
9. Boden – rechter Fuß – rechter Oberschenkel – linker Oberschenkel – linker Fuß, Boden usw. („Ball wandern lassen“) (kann natürlich auch mit links begonnen werden, analog bei Übg. 10 und 11)	10. Boden – rechter Fuß – rechter Oberschenkel – Kopf – linker Oberschenkel – linker Fuß, Boden usw. (Ball wandern lassen für „Profis“)
11. Boden – rechter Fuß – rechter Oberschenkel – Kopf – Brust – linker Oberschenkel – linker Fuß, Boden usw. (Ball wandern lassen für „Profis“)	12. weitere Varianten: Fuß – Oberschenkel – Brust Fuß – Brust – Oberschenkel nach Zuwurf: Brust – Oberschenkel – Fuß
13. Gaberl-Varianten (koordinativ): 2 x rechts – 2 x links usw. 3 x rechts – 3 x links usw. 2 x rechts – 1 x links / 1 x rechts – 2 x links usw.	14. „freies“ GaberIn: nach 3 (2) x gleicher Fuß muss 1 x anderer Fuß kommen, sonst ist der Zählversuch beendet bzw. wird erst weiter gezählt, wenn der andere Fuß dran war.
15. „freies“ GaberIn: eine bestimmte Anzahl Bodenkontakte dazwischen ist erlaubt, z.B. 3 oder 5 x (diese Bedingung ist auch mit den Bedingungen von Übung 14 kombinierbar)	16. „freies“ GaberIn: völlig freies GaberIn ohne Bodenkontakte



Der Aufbau „Jonglieren“ erhebt übrigens keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit!
Allen erfolgten Ausführungen sind natürlich mit eigener Kreativität keinerlei Grenzen gesetzt!



8. Koordinatives Training mit 1 oder 2 Bällen

Allgemeines zur Einleitung

Alle koordinativen Übungsreihen mit Ball beinhalten ausschließlich **einfache, bereits bekannte** und oftmals geübte **Einzelemente**. Diese Elemente werden in einer **vor-gegebenen Reihenfolge** geübt, und zwar immer so, dass dieselbe Bewegung zuerst rechts, dann links durchgeführt wird (—> bei Linkshändern darf es umgekehrt sein!)

- ⇒ Der Trainer **zeigt vor** und **zählt** dazu laut mit.
- ⇒ Zählweise: für den Einstieg wird jede Bewegung, egal ob rechts oder links, mit einer Zahl versehen. Später kann dieselbe Bewegung rechts und links als Einheit genommen werden.
- ⇒ Alle Elemente der „**Basisreihe**“ sind **ähnlich**, z.B. Ballgymnastik mit der Hand. Eine Basisreihe enthält am Beginn 4 Elemente, d.h. z.B.
 - 1 = *Ball mit der rechten Hand von rechts außen unter dem rechten angehobenen Oberschenkel durchgeben*
 - 2 = *Ball mit der linken Hand von links außen unter dem linken angehobenen Oberschenkel durchgeben*
 - 3 = *Ball mit der rechten Hand von vorne nach hinten zwischen den gegrätschten Beinen durchgeben*
 - 4 = *Ball mit der linken Hand von vorne nach hinten zwischen den gegrätschten Beinen durchgeben*
- ⇒ Wenn die Basisreihe in der richtigen Reihenfolge beherrscht wird, kommt eine **Zwischenübung** dazu, z.B.: *Kick aus der Hand mit rechts und Ball fangen; Kick aus der Hand mit links und Ball fangen*
- ⇒ Diese Zwischenübung kann nach der kompletten Übungsreihe eingefügt werden oder nach einem kompletten Links-rechts-Element, z.B.:
 - 1 = *Ball mit der rechten Hand von rechts außen unter dem rechten angehobenen Oberschenkel durchgeben*
 - 2 = *Ball mit der linken Hand von links außen unter dem linken angehobenen Oberschenkel durchgeben*
 - 3 = *Ball mit der rechten Hand von vorne nach hinten zwischen den gegrätschten Beinen durchgeben*
 - 4 = *Ball mit der linken Hand von vorne nach hinten zwischen den gegrätschten Beinen durchgeben*

Der Kick rechts und links kann nach 2 und 4 oder erst nach 4 eingefügt werden.

- ⇒ Wenn Übungsreihen mit vier Elementen und einer Zwischenübung beherrscht werden, kann nahezu unbegrenzt **erweitert** werden:
 - 6 Basiselemente, später 8 Basiselemente.
 - Hier empfiehlt sich spätestens, auf die Zählweise rechts und links = 1 umzusteigen
 - Basiselemente mischen mit Hand- und Fußübungen
- ⇒ **2 oder mehr Zwischenübungen**, die in folgenden Rhythmen eingebaut werden können:
 - Basisübung 1 (rechts und links!) – Zwischenübung 1 – B2 – Z2 – B3 – Z1 – B4 – Z2*
 - Basisübung 1 (rechts und links!) – B2 – Zwischenübung 1 – Z2 – B3 – B4 – Z1 – Z2*
- ⇒ Hier sind der Kombinationsfantasie des Trainers keinerlei Grenzen gesetzt.
- ⇒ Basiselemente und Zwischenübungen werden vom Trainer **mit Nummern** angesagt, also **durcheinander**

Alle Nummerierungen sind gleichlautend mit jenen auf der DVD
 „Koordinatives Training im Fußball mit 1 oder 2 Bällen“
 (bestellbar über www.fussballcamp.org)



A. Koordination mit einem Ball

geübt werden kann mit: Fußball, Technik-Ball, Tennisball, bei größerer Sicherheit bietet sich ein Dreierwechsel mit allen drei Bällen abwechselnd an

A.1 Übungen mit der Hand

- 1.1 von außen unter dem angehobenen Fuß durchgeben, abwechselnd rechts, links
- 1.2 von außen unter dem angehobenen Fuß durchprellen, abwechselnd rechts, links



- 1.3 wie ein Jongleur in leichtem Bogen von einer Hand zur anderen werfen, abwechselnd rechts, links
- 1.4 mit nach vorne gebeugtem Körper den Ball hinten über Kopf fallen lassen und nach 1x Bodenkontakt mit beiden Händen zwischen den gebrätschten Beinen wieder aufnehmen
- 1.5 Aneinanderreihen der ersten drei, später aller vier Übungen je 1x rechts, links



1.1

mögliche Erweiterungen auf bis zu sieben aneinander gereihte Übungen:



- 1.6 abwechselnd mit rechts, links den Ball von vorne nach hinten zwischen den gebrätschten Beinen durchgeben und mit der anderen Hand übernehmen
- 1.7 den Ball in jede Richtung einmal um den Körper kreisen lassen
- 1.8 den Ball mit den gestreckten Armen zur rechten und linken Zehenspitze führen



1.6

- 1.9 den Ball auf den Boden prellen, Drehung nach rechts, fangen, wieder prellen, Drehung nach links, fangen (Bilder S. 42)



1.8



1.9

1.10 den Ball beidhändig hinter dem Körper halten, über Kopf/Schulter nach vorne werfen, beidhändig fangen

1.11 den Ball mit der rechten Hand hinter dem Körper halten, über Kopf/Schulter nach vorne werfen, mit der linken Hand fangen, dann umgekehrt



1.11

A.2 Übungen mit der Hand / Kräftigung

2.1 in der Liegestützstellung den Ball mit einer Hand halten, leicht hochwerfen, mit der anderen Hand fangen (Ballgröße während der Übung variieren!)



2.2

2.2 im Langsitz abwechselnd von außen unter dem angehobenen Bein den Ball durchgeben und mit der anderen Hand übernehmen. Nach Möglichkeit nicht mehr die Beine dazwischen komplett ablegen!



2.1

A.3 Übungen mit dem Fuß / Ballgefühl

- 3.1 im leicht abgewinkelten Langsitz den Ball abwechselnd rechts hochspielen und fangen, links hochspielen und fangen, dann leicht aufwerfen, köpfeln und vor dem Körper fangen
- 3.2 im leicht abgewinkelten Langsitz den Ball aus der Hand rechts und links (ohne dazwischen fangen) hochspielen und fangen, dann leicht aufwerfen, köpfeln und vor dem Körper fangen



3.1



3.3

- 3.3 im leicht abgewinkelten Langsitz den Ball leicht aufwerfen, köpfeln, rechts hochspielen und fangen, dann mit links
- 3.4 im leicht abgewinkelten Langsitz den Ball leicht aufwerfen, köpfeln und rechts und links (ohne dazwischen fangen) hochspielen und fangen

A.4 Übungen mit dem Fuß

- 4.1 „Tanz auf dem Ball“: abwechselnd rechts, links mit der Sohle den liegenden Ball berühren, dabei steht der andere Fuß zuerst hinter, dann neben, dann vor dem Ball, danach zurück steigen und von vorne beginnen
- 4.2 „Tanz mit dem Ball“ mit Umsteigen: beim Zurücksteigen folgt ein Zwischenschritt, wodurch nun abwechselnd der rechte und linke Fuß beginnt



4.3 & 4.4



4.1 & 4.2

- 4.3 nach Boden-auf den Ball mit dem Spann leicht hochspielen und fangen, abwechselnd rechts, links
- 4.4 aus der Hand den Ball mit dem Spann leicht hochspielen und fangen, abwechselnd rechts, links

4.5 den Ball mit den Füßen einklemmen, vor dem Körper hochziehen und fangen



4.6 den Ball mit den Füßen einklemmen, hinter dem Körper hochziehen und nach einer Drehung fangen, abwechselnd nach rechts, links drehen



4.7 den Ball aus der Hand fallen lassen und mit dem Fuß auf den Ball steigen, abwechselnd rechts, links



4.8 den Ball aus der Hand fallen lassen und mit dem Fuß in der Drehung mitnehmen, abwechselnd rechts, links

4.9 dreimal den Ball von außen unter dem gleichen Fuß durchgeben, dann mit dem Fuß auf den Ball steigen, abwechselnd rechts und links beginnen

A.5 Erweiterung auf Hand-/Fuß-Koordination

5.1 Basisreihe mit der Hand (3 bis ... Einzelübungen), nach je einer Rechts-/Links-Bewegung folgt eine Zwischenübung mit dem Fuß: z.B.: Kick rechts und links aus der Hand mit Fangen / Kick nach Bodenkontakt mit Fangen / Kick rechts-links aus der Hand ohne Dazwischen-fangen / Kick nach Bodenkontakt rechts-links ohne Dazwischen-fangen ...



5.2 Basisreihe mit dem Fuß (3 bis ... Einzelübungen), nach je einer Rechts-/Links-Bewegung folgt eine Zwischenübung mit der Hand: z.B. Durchgeben / Durchprellen / Jongleur ...

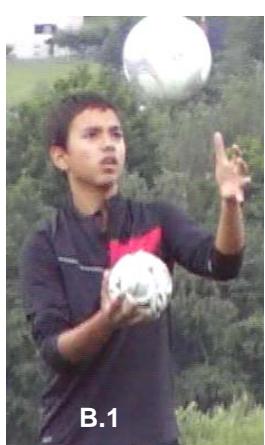


5.3 bei größerer Sicherheit ist es möglich, entweder zwei verschiedene Fuß(oder Hand)-Zwischenübungen abwechselnd oder zwei Zwischenübungen aneinanderzureihen

B. Koordination mit zwei Bällen pro Spieler

geübt wird mit einem größeren (z.B. Fußball-) und einem kleineren (z.B. Tennis-) Ball

B.1 eine Hand hält den größeren Ball, die andere den kleineren (z.B.: Fußball, Tennisball), nun den größeren Ball von einer Hand zur anderen werfen („Jongleur“), gleichzeitig den kleineren Ball zur anderen Hand wechseln, abwechselnd rechts, links



B.2 eine Hand hält den größeren Ball, die andere den kleineren (z.B.: Fußball, Tennisball), nun den größeren Ball von außen unter dem angehobenen Fuß durchprellen, gleichzeitig den kleineren Ball zur anderen Hand wechseln, abwechselnd rechts, links

B.3 eine Hand hält den größeren Ball, die andere den kleineren (z.B.: Fußball, Tennisball), nun den größeren Ball fallen lassen und nach 1x Bodenkontakt mit dem zur Hand passenden Fuß hochspielen und mit der anderen Hand fangen, gleichzeitig den kleineren Ball zur anderen Hand wechseln, abwechselnd rechts, links

B.4 Aneinanderreihen der 3 Übungen

- B.5 eine Hand hält den größeren Ball, die andere den kleineren (z.B.: Fußball, Tennisball), nun den größeren Ball fallen lassen und ohne Bodenkontakt mit dem zur Hand passenden Fuß hochspielen und mit der anderen Hand fangen, gleichzeitig den kleineren Ball zur anderen Hand wechseln, abwechselnd rechts, links
- B.6 eine Hand hält den größeren Ball, die andere den kleineren (z.B.: Fußball, Tennisball), im leicht abgewinkelten Langsitz den Ball abwechselnd rechts hochspielen und fangen, links hochspielen und fangen, dann leicht aufwerfen, köpfeln und vor dem Körper fangen. Gleichzeitig wird der Tennisball in die jeweils frei werdende Hand übergeben
- B.7 eine Hand hält den größeren Ball, die andere den kleineren (z.B.: Fußball, Tennisball), im leicht abgewinkelten Langsitz den Ball leicht aufwerfen, köpfeln, rechts hochspielen und fangen, dann mit links. Gleichzeitig wird der Tennisball in die jeweils frei werdende Hand übergeben
- B.8 „Tanz auf dem Ball“: abwechselnd rechts, links mit der Sohle den liegenden Ball berühren, dabei steht der andere Fuß zuerst hinter, dann neben, dann vor dem Ball, danach zurück steigen und von vorne beginnen, gleichzeitig wechselt der kleine Ball immer von einer zur anderen Hand



B.8

Partner-Koordination mit einem Ball

C. Partner-Koordination mit 1 Ball mit der Hand



C.1

C.1 normaler Wurf mit der Hand, Partner fängt den Ball, abwechselnd rechts, links

C.2 Ball mit der Hand unter dem angehobenen dazu passenden Bein werfen, abwechselnd rechts, links

C.3 Bodenaufwurf (Zuprellen), abwechselnd rechts, links

C.4 Brustpass beidhändig, Partner fängt den Ball



C.2



C.4

C.5 Brustpass beidhändig bodenauf, Partner fängt den Ball

C.6 Ball von hinten zwischen den Beinen werfen, Partner fängt

C.7 Aneinanderreihen von mindestens 3 Elementen je 1x rechts, links

C.8 Outeinwurf



C.8



C.6

D. Partner-Koordination mit 1 Ball mit dem Fuß

D.1 Kick aus der Hand mit der Innenseite zum Partner, der fängt den Ball, abwechselnd rechts, links

D.2 Kick aus der Hand mit dem Spann zum Partner, der fängt den Ball, abwechselnd rechts, links



D.1



D.2

D.3 Ball aus der Hand fallen lassen, Ballmitnahme mit dem Fuß in der Drehung, flacher Innenseitpass, Partner stoppt oder nimmt den Ball auf, abwechselnd rechts, links



D.4

D.4 Volley-Schuss, Partner fängt den Ball, abwechselnd rechts, links

D.5 Dropkick, Partner fängt den Ball, abwechselnd rechts, links

D.6 Aneinanderreihen von mindestens 3 Elementen je 1x rechts, links

Erweiterung: Hand-/Fuß-Koordination mit einem Ball

Erw.1 Basisreihe mit der Hand (3 bis ... Einzelübungen), nach je einer Rechts-/Links-Bewegung folgt eine Zwischenübung mit dem Fuß: z.B.: Kick aus der Hand zum Partner, abwechselnd rechts, links

Erw.2 Basisreihe mit dem Fuß (3 bis ... Einzelübungen), nach je einer Rechts-/Links-Bewegung folgt eine Zwischenübung mit der Hand: z.B.: Zuwerfen / Zuprellen

Erw.3 bei größerer Sicherheit ist es möglich, entweder zwei verschiedene Fuß(oder Hand)-Zwischenübungen abwechselnd oder zwei Zwischenübungen aneinanderreihen

E. Partner-Koordination mit zwei Bällen

E.1 ein Partner rollt seinen Ball zu, während der andere seinen Ball zuwirft (kein Bodenkontakt beim Wurf!). Varianten: einer wirft immer, der andere rollt, nach einer Zeitlang Wechsel / immer abwechselnd rollen und werfen



E.2

E.2 ein Partner prellt seinen Ball (Bodenpass), während der andere seinen Ball wirft (kein Bodenkontakt beim Wurf!). Varianten: einer wirft immer, der andere rollt, nach einer Zeitlang Wechsel / immer abwechselnd rollen und werfen



E.1

E.3 ein Partner spielt den Ball flach nach kurzer Ballmitnahme zur Seite mit der Innenseite

(beide Füße abwechselnd), während der andere seinen Ball zuwirft (kein Bodenkontakt beim Wurf!)



E.3

E.4 ein Partner spielt seinen Ball flach nach kurzer Ballmitnahme zur Seite mit dem Vollrast (beide Füße abwechselnd verwenden), während der andere seinen Ball zuwirft (kein Bodenkontakt beim Wurf!)

E.5 ein Partner spielt seinen Ball volley nach Selbstaufwurf mit dem Vollrast (beide Füße abwechselnd verwenden), während der andere seinen Ball zurollt

E.6 ein Partner wirft seinen Ball hoch, stößt den ihm zugeworfenen Ball mit den Händen zurück und fängt seinen Ball wieder

E.7 ein Partner wirft seinen Ball hoch, spielt den ihm zugespielten Ball zurück und fängt seinen Ball wieder

E.8 ein Partner wirft seinen Ball hoch, spielt den ihm zugeworfenen Ball volley zurück und fängt seinen Ball wieder

E.9 ein Partner wirft seinen Ball hoch, spielt den ihm zugeworfenen Ball halfvolley (Dropkick) zurück und fängt seinen Ball wieder



E.10 ein Partner wirft seinen Ball hoch, köpft den ihm zugeworfenen Ball zurück und fängt seinen Ball wieder

E.11 beide Partner versuchen, die entgegen gerollten Bälle zu treffen

E.12 beide Partner versuchen, die entgegen geworfenen Bälle abzuwerfen



F. Gruppen-Koordination

F.1 Vierecksformation mit Mittelmarkierung. An den Ecken und gegenüber in der Mitte je ein Spieler, an den Ecken mit Ball. Zuwurf von Ecke zur Mitte von allen vier Ecken gleichzeitig, dann Sprint im Uhrzeigersinn zur nächsten Ecke. Zuwurf von Mitte zur Ecke, dann Entgegenlaufen, Ball übergeben und Platztausch Mitte/Ecke. Nun beginnt der Ablauf von vorne. Auf Kommando Änderung der Laufrichtung.



F.2 wie Übung 1, nur mit dem Fuß. Von der Ecke zur Mitte Zuspiel mit rechts, von der Mitte zur Ecke mit links, Ballübergabe in Form von Abstoppen mit der Sohle



F.3 mögliche Erweiterungen: Zuspielart ändern (Spann, Außenseite, flach/hoch, Kopf) / Ballmitnahme einbauen / Wurfart ändern / Zuwurf mit der Hand von 2 Bällen gleichzeitig / gegenseitiges Zuwerfen von 2 Bällen / usw. (siehe Einzelübungen unter C und D)

G. Lauf-Koordination (nicht auf der DVD)

Man bildet mit vier Hütchen ein Quadrat mit einer Seitenlänge von ca. 8 bis 15 m (je nach Altersgruppe). Die Spieler stehen in zwei Gruppen (max 6 pro Gruppe) an den Ausgangspunkten und laufen nun erst gerade zum gegenüberliegenden Hütchen und dann diagonal zum Startpunkt der anderen Gruppe. Auf den Diagonalen absolvieren die Spieler verschiedene Übungen zum Aufwärmen, z.B.:

LK.1 „Reißverschluss“: abwechselnd passiert von rechts und links ein Spieler (mit und ohne Ball möglich)

LK.2 „Reißverschluss“ mit Abklatschen - mit der rechten / linken / rechten und linken Hand (mit und ohne Ball möglich)

LK.3 „Reißverschluss“ mit „Polka“: beim Treffen in der Mitte fassen sich die Spieler wie bei einer Polka unter den Armen verschränkt und drehen sich einmal

LK.4 die rote Gruppe hat jeder Spieler einen Ball, die blaue nicht. Rot führt den Ball, beim Überkreuzen übernimmt Blau. (für Seitenverkehrtes Üben wechselt der Ball dann zu Blau)

Varianten der Übergabe: zuerst mit der Hand (Laufweg und Timing üben!)

4.1 Ballprellen (Hand-Dribbling) - a. übergeben, b. übergeben mit Drehung, c. zuwerfen, d. zuwerfen mit Drehung ...

4.2 Ballprellen (Hand-Dribbling), Ball ablegen, rechts und links abklatschen, blau nimmt den Ball auf

4.3 Ballführen, Abstoppen, der hintere übernimmt

4.4 Ballführen, kurzes Zuspiel in den Lauf, blau hinterläuft

4.5 Ballführen, Zuspiel in den Lauf, blau hinterläuft

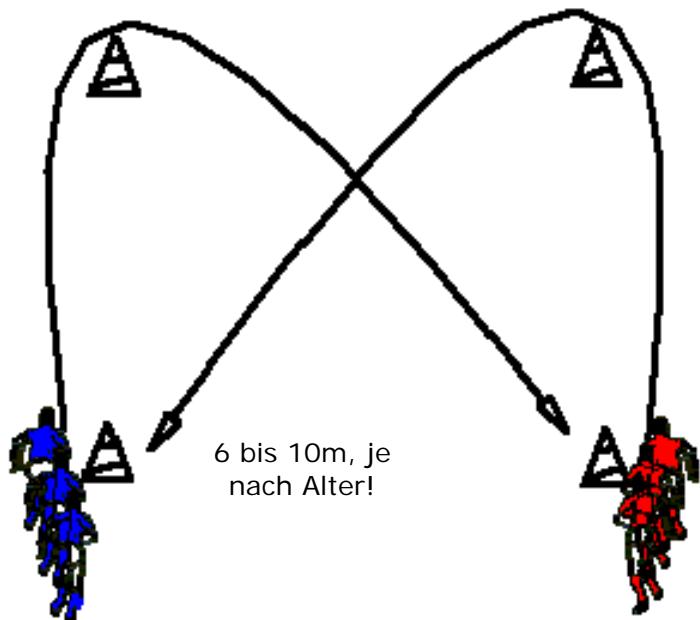
4.6 Ballführen, blau macht vor rot eine Grätsche, Ball in Richtung roter Gruppe durchspielen, hinterlaufen, blau übernimmt den durchgespielten Ball

4.7 Ballführen, blau macht vor rot eine Grätsche, Ball außen in Richtung roter Gruppe vorbei spielen, hinterlaufen, blau übernimmt den vorbei gespielten Ball

4.8 Ballführen, blau macht vor rot eine Bankstellung, Ball unten in Richtung roter Gruppe durchspielen, drüber springen, blau übernimmt den durchgespielten Ball

4.9. Ballführen, blau macht vor rot eine Bankstellung, Ball außen in Richtung roter Gruppe vorbei spielen, im Tempo unten durch (oben drüber), blau übernimmt den Ball

usw. / der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



H. Koordinative Übungen mit Rhythmus und Bällen (nicht auf der DVD)

Anmerkungen: statt Tennisbällen können auch Technik-Bälle verwendet werden, bei den Übungen mit 2 Tennisbällen ist ein Technik- und ein Tennisball möglich, wobei dann das Werfen mit dem Technikball und das Übergeben mit dem Tennisball passiert.

Rechts-links-Abfolge kann gleich (Hand rechts, Fuß rechts) oder gegengleich (Hand rechts, Fuß links) geübt werden.

Statt der Übungen „auf den Ball steigen“ oder „mit der Sohle rollen“ können beliebig andere Fuß-Übungen verwendet werden, die aber nicht die Hand als Unterstützung benötigen (also z.B. nicht: Ball aus der Hand fallen lassen und drauf steigen). Wichtig ist, dass es Bewegungen sind, die auf 1 oder 2 Tackschläge ausführbar sind!

im Vierertakt

V1: 1 nach rechts in die rechte Hand klatschen, 2 nach links in die linke Hand klatschen, 3 mit dem rechten Fuß auf den liegenden Ball steigen, 4 mit dem linken Fuß auf den liegenden Ball steigen / dann von vorne

V2: wie V1, nur beim nächsten Mal mit links beginnen, dann wieder rechts, dann wieder links usw.

V3: 1 Tennisball nach rechts in die rechte Hand geben, 2 Tennisball nach links in die linke Hand geben, 3 mit dem rechten Fuß auf den liegenden Ball steigen, 4 mit dem linken Fuß auf den liegenden Ball steigen / dann von vorne

V4: wie V3, nur beim nächsten Mal mit links beginnen, dann wieder rechts, usw.

V5: (mit 2 Tennisbällen) 1 ersten Tennisball rechts hoch werfen und 2 links fangen, dabei den zweiten Tennisball von links in die rechte Hand geben, 3 Ball mit der rechten Sohle nach links rollen, 4 mit der Innenseite links aufhalten / 1 ersten Tennisball links hoch werfen und 2 rechts fangen, dabei den zweiten Tennisball von rechts in die linke Hand geben, 3 Ball mit der linken Sohle nach rechts rollen, 4 mit der Innenseite rechts aufhalten / dann von vorne

im Dreiertakt

D1: (mit 1 Tennisball) 1 Tennisball rechts hoch werfen und 2 wieder rechts fangen und in die linke Hand geben, 3 mit dem rechten Fuß auf den liegenden Ball steigen / 1 Tennisball links hoch werfen und 2 wieder links fangen und in die rechte Hand geben, 3 mit dem linken Fuß auf den liegenden Ball steigen / dann von vorne

D2: (mit 2 Tennisbällen) 1 Tennisball rechts hoch werfen und 2 wieder rechts fangen, 3 mit dem rechten Fuß auf den liegenden Ball steigen / 1 Tennisball links hoch werfen und 2 wieder links fangen, 3 mit dem linken Fuß auf den liegenden Ball steigen / usw

D3: (mit 1 Tennisball) 1 Tennisball rechts hoch werfen und 2 links fangen, 3 mit dem rechten Fuß auf den liegenden Ball steigen / 1 Tennisball links hoch werfen und 2 rechts fangen, 3 mit dem linken Fuß auf den liegenden Ball steigen / dann von vorne

D4: (mit 2 Tennisbällen) 1 ersten Tennisball rechts hoch werfen und 2 links fangen, dabei den zweiten Tennisball von links in die rechte Hand geben, 3 mit dem rechten Fuß auf den liegenden Ball steigen / 1 ersten Tennisball links hoch werfen und 2 rechts fangen, dabei den zweiten Tennisball von rechts in die linke Hand geben, 3 mit dem linken Fuß auf den liegenden Ball steigen / dann von vorne

D5: 1 Ball mit der rechten Sohle nach links rollen, 2 mit der Innenseite links aufhalten, 3 nach links in die linke Hand klatschen / 1 Ball mit der linken Sohle nach rechts rollen, 2 mit der Innenseite rechts aufhalten, 3 nach rechts in die rechte Hand klatschen / dann von vorne

9. Aufwärmen

Fangspiel: Katz und Maus

Die Kinder stehen im Grätschstand im Kreis (Gruppengröße zwischen 6 und max. 10). Ein Kind („Maus“) läuft außen um den Kreis und tippt ein stehendes Kind an der Schulter an. Dieses Kind wird zur „Katze“. Die Maus versucht in ein „Mauseloch“ (gegrätschte Beine) zu flüchten. Nun wird das Kind, wo die Maus ins Loch geflüchtet ist, zur Katze und die vorherige Katze flüchtet als Maus ...

Fangspiel: Der Plumpsack

Die Kinder sitzen im Schneidersitz im Kreis (Gruppengröße zwischen 6 und max. 10). Ein Kind läuft mit einem Ball („Plumpsack“) in der Hand außen um den Kreis und legt den Ball so hinter einem sitzenden Kind ab, dass dieses deutlich berührt wird. Dann läuft es in derselben Richtung weiter um den Kreis und versucht schneller vor dem Plumpsack zu sitzen als das zuvor sitzende Kind - dieses versucht in der Gegenrichtung schneller zu sein.

Fangspiel: Rodeo

Schwerpunkt: Schnelligkeit, Gewandtheit, Reaktion

Organisation: Doppelkreis, d.h. eine gerade Spielerzahl ist erforderlich

Ablauf: die Spieler sind im Doppelkreis aufgestellt, so dass der innere (= Pferd) in Bankstellung ist und der äußere (= Cowboy) über seinen Füßen in der Grätsche steht. Ein Cowboy verlässt sein Pferd und läuft rundherum, um wieder zu einem Pferd zu gelangen. Die anderen Cowboys versuchen, das durch geschicktes Nachrücken (= gegen die Laufrichtung!) zu verhindern. Schafft er das, muss der Cowboy laufen, der den Nachrückfehler gemacht hat.

Finten, Ballsicherheit, kurzes Zuspiel, Koordination, Reaktion ...

Feld im Ausmaß ca. 10 x 10 m, je 4 KK pro Feld

prinzipielle Aufgabe: Ballführen, Richtungswechsel, Ballgewöhnungsübungen, Finten

Ballführen, ein K ist der Fänger. Beim Fangen muss der Ball geführt werden! Gefangene KK oder KK, die mit dem Ball ins Out ausweichen, werden neue Fänger.

Ballführen, die Bälle der anderen KK mit dem eigenen Ball abschießen (pro getroffenem Ball 2 Pkt) oder die anderen KK am Bein abschießen (pro getroffenem Kind 1 Pkt). Mit dem Ball aus dem Feld laufen = -1 Pkt.

Ballführen, anderen KK den Ball abnehmen, ohne dabei den eigenen zu verlieren. Gelingt es, ein paar Schritte mit beiden Bällen zu laufen = 1 Pkt.

Ballführen, mit anderem K Ball tauschen, ohne dass ein Ball liegen bleibt und ohne dass sich die Bälle berühren = 1 Pkt. je K. Geht ein Ball dabei ins Out = -1 Pkt.!

Ballführen, gegenseitiges Ausweichen mit Finte (ohne Zusammenlaufen!) = je 1 Pkt., Ball aus dem Feld = -1 Pkt.

Ballverfolgung I

Gruppe zu max. 8 KK im Kreis sitzen im Schneidersitz, Blick zur Mitte. Ball liegt vor dem K. Ein K läuft mit Ball außen um den Kreis und schießt ein anderes Kind leicht an. Dann Verfolgung durch zweites K (beide mit Ball!). Das erste K muss versuchen, nach einer Runde vor dem zweiten auf dessen Platz zu kommen und im Schneidersitz zu sitzen. Wer Zweiter ist, läuft weiter und sucht einen neuen Verfolger.

Ballverfolgung II

Schwerpunkt: Ballführen, Finten, Richtungsänderungen, Reaktion

Organisation: Partnerübung im freien Raum, pro Spieler ein Ball

Ablauf: beide Spieler mit Ball, der vordere Spieler führt ihn, versucht mit Finten und Richtungsänderungen den ihn verfolgenden zweiten abzuhängen. Variante: der hintere Spieler muss die Finten nachmachen (wenn die Finten bereits sehr sicher klappen). Wechsel nach bestimmter Zeit.

Ballabschießen

Schwerpunkt: Ballführen und -abschirmen, Finten, Richtungsänderungen, Reaktion

Organisation: Partnerübung im freien Raum, pro Spieler ein Ball

Ablauf: beide Spieler mit Ball, der vordere Spieler führt ihn, versucht mit Finten und Richtungsänderungen, den Ball gegen den ihn verfolgenden zweiten abzuschirmen. Der hintere Spieler versucht, mit seinem Ball den Ball des vorderen abzuschließen. Wechsel bei Treffer oder nach bestimmter Zeit. Varianten: Abschießen mit Hand oder Fuß.

Schnappball, Kopfball-Tippy, Bodenaufpass

Anwendung: im AW-Teil, auch als Spielform möglich

Schwerpunkt: S, Rea, Freilaufen ...

Organisation: Feldgröße: ca. 15 x 15 m, Spielerzahl: 3:3 (max 4:4) - (wenn mehr als 3 Spieler pro MS sein sollten, Spielfeldgröße variieren!), Markierungshütchen, Überziehtrikots, 1 Ball

Schnappball: Handball, kein Ball-aus-der-Hand-schlagen, kein Laufen mit dem Ball (Variation: Prellen erlaubt, 3 Schritte, ...)

Variationen: Pass zum Dritten = Punkt, Ball fällt auf den Boden = Ballverlust, ...

Kopfball-Tippy: wie Schnappball, aber alle Variationen von Punkten per Kopf: Zuwurf – Kopfball zum Dritten = Punkt, Zuwurf – Kopfball zum Dritten – weiterer Kopfball = Punkt, ...

Bodenaufpass: wie Schnappball, mit Bodenaufpass

Übungsformen für Ballan- und -mitnahme

1	X	2	X	3	X	4
X	X	X	X			
BKo sw. Te: IS, Spann	BKo in Dreh. Te: IS, Spann	Zusp. direkt Te: IS, Spann				

Anwendung: Aufwärmen (als Wh.), Haupt- und Übungsteil

Schwerpunkt: Zuspieltechnik / Organisation: geübt wird in Zweiergruppen

Übungen am Stand: (genaues Rückspiel!)

5: Handzuwurf, Volley-Rückspiel (Te: IS, Spann)

6: Handzuwurf, Ballkontrolle (Obersch., Brust, Kopf, div. Fußteile), Volley-Rückspiel dazwischen immer aktive Erholung: Ballpendeln, Ballführen IS/AS, Ballführen Spann (locker!), Gaberln ...

Übungen in der Vorwärts/Rückwärts-Bewegung: ein Partner läuft rückw., der andere vorw. ihm nach

7: Zuspiel, der Rw.-laufende lässt prallen

8: Zusp., der Rückwärtslaufende stoppt mit d. Sohle

Gymnastik ohne Ball, allein

Übungsreihe 1: Rechts-links-Koordination

- 1a. Rechter Fuß zu linker Hand, linker Fuß zu rechter Hand
- 1b. Rechtes Knie zu linkem Ellbogen, linkes Knie zu rechtem Ellbogen
- 1c. Rechte Hand zu linkem Fuß, linke Hand zu rechtem Fuß
- 1d. Schuhplatteln vorne: rechte Hand berührt vor dem Körper die linke Sohle oder Innenrist (falls Fußballschuhe), dann umgekehrt (Achtung: Knie muss beweglich sein, nicht die Hand geht nach unten, sondern der Fuß hinauf!)
- 1e. Schuhplatteln hinten: wie 1d., hinter dem Körper, auch hier: Fuß nach oben, nicht Hand nach unten!
- 1f. Schuhplatteln „perfekt“: abwechselnd vorne rechte Hand zu linker Sohle, linke Hand zu rechter Sohle, dann hinten rechte Hand zu linker Sohle, linke Hand zu rechter Sohle. Tempo: erst langsam, mit größerer Sicherheit steigern
... alle Übungen ausführbar (und damit abwechslungsreich!) im Stehen, Sitzen, Liegen oder gar Gehen oder Laufen. Zur Erhöhung des Effekts kann man dazwischen rechts-rechts und links-links einbauen!

Übungsreihe 2: Rechts-links-Koordination mit Ball / allein

Ballarten: Fußball, Gymnastikball, Mini-Fußball, Tennisball

- 2a. rechter Fuß spielt den Ball zur linken Hand hoch, linker Fuß zur rechten Hand (einhändig fangen!)
- 2b. Die linke Hand wirft den Ball in leichtem Bogen nach rechts, der rechte Fuß nimmt den Ball an, danach umgekehrt (Ballmitnahme auf verschiedenste Arten möglich → gleichzeitig Training einer Fußball-Technik!)
- 2c. Sämtliche Gaberl-Varianten schulen, wenn auf rechts-links geachtet wird, die Koordination
- 2d. „Jongleur 1“: die rechte Hand wirft den Ball in einem Bogen über den Kopf Richtung linker Hand, einhändiges Fangen, dabei Nachfedern im Knie beim Fangen, dann wirft die rechte Hand nach links. Zusatzaufgabe: mit den Augen die Flugbahn des Balles verfolgen.
- 2e. „Jongleur2“ am Boden: die rechte Hand prellt den Ball schräg Richtung linker Hand, einhändiges Aufnehmen, dann prellt die rechte Hand nach links.

Übungsreihe 3: Rechts-links-Koordination ohne Ball / mit Partner

- 3a. „Torjubel“: Abklatschen mit der rechten Hand, dann mit der linken Hand, dann mit dem rechten Ellbogen, mit dem linken Ellbogen, mit den rechten Schuhsohlen, mit den linken Schuhsohlen, mit dem rechten Knie, mit dem linken Knie. (Wartet mal ab, was eure Jungs und Mädels dann noch alles für kreative Ideen beim Torjubel entwickeln werden ...)
- 3b. Rücken-an-Rücken-Stellung: auf der einen Seite abklatschen (d.h. einer der Partner mit der rechten Hand, der andere mit der linken), $\frac{1}{2}$ Drehung, auf der anderen Seite abklatschen (natürlich mit der anderen Hand). Variante: im Achter abklatschen, d.h. beide Partner drehen sich nach rechts und klatschen in der Mitte mit rechts ab, dann Drehung nach links und mit links abklatschen

Übungsreihe 4: Koordination mit Ball / mit Partner

- 4a. Rücken-an-Rücken-Stellung: auf der einen Seite den Ball übergeben, $\frac{1}{2}$ Drehung, auf der anderen Seite übergeben. Variante: im Achter übergeben, d.h. beide Partner drehen sich nach rechts und übergeben bzw. übernehmen den Ball in der Mitte, dann Drehung nach links wieder übergeben.
- 4b. Rücken-an-Rücken-Stellung: über dem Kopf den Ball übergeben, dann zwischen den Beinen, dann wieder über dem Kopf.
- 4c. Entfernung der Partner ca. 5 bis 10 Meter (je nach Alter und Wurfkraft!). Zuwerfen des Balles: zuerst normal (einhändig, beidhändig, Stoß von der Brust weg etc.), dann verkehrt zwischen den Beinen durch, dann mit der rechten Hand unter dem rechten Oberschenkel (Oberschenkel ordentlich heben!), dann mit der linken Hand unter dem linken Oberschenkel – und wieder von vorne. (Mögliche weitere Varianten: verkehrt über den Kopf, Prell-Wurf = Boden-auf, mit der rechten Hand unter dem linken Oberschenkel – Achtung: andere Drehrichtung bzw. mit der linken Hand unter dem rechten Oberschenkel usw.)

Übungsreihe 5: Koordination mit 1 oder 2 Bällen nebst Technik-Inhalten / mit Partner(n)

- 5a. Partner A hält seinen Ball mit beiden Händen, Partner B wirft einen Ball zum Kopfball zu (Variante: zum Innenseit-Direktspiel, Vollrast-Direktspiel). Wenn B wirft, lässt A den Ball fallen und spielt den zugeworfenen Ball zurück. Dann nimmt er seinen Ball wieder auf und B wirft wieder zu ... (Bei Direktspiel mit dem Fuß auf links/rechts abwechselnd achten!)
- 5b. wie Übung 6a., nur dass A seinen Ball jetzt hoch wirft, den von B zugeworfenen Ball zurückspielt, und dann seinen Ball wieder fängt. Bei „Nicht-gelingen“ nicht verzagen, es ist eine koordinativ sehr schwere Übung!
- 5c. A und B stehen sich diagonal in einem Viereck gegenüber, d.h. auf jeder Seite gibt es eine freie Ecke. Alle Ecken sind mit Hütchen markiert. A hat einen Ball und ruft B zu „links!“ oder „rechts!“ B muss nun aus seiner Sicht zur rechten Ecke starten, dort das Hütchen abschlagen und auf seine Position zurück starten. Wenn er dort ankommt, spielt oder wirft A den Ball in den Lauf und B spielt den Ball zurück (Wichtig: Timing beim Zuspiel oder Zuwerfen, da kein stehen bleiben von B erfolgen soll!). Nach fünf bis sechs Wiederholungen (Seiten variieren!) ist Wechsel. Geübt werden können so: Innenseitzuspiel flach/mit Ballkontrolle oder direkt bzw. aus der Luft/mit Ballkontrolle oder direkt, Vollrastzuspiel (in allen Varianten wie mit der Innenseite), Kopfball in allen möglichen Varianten (je nach Können und Vorübungen – wichtig ist hier der methodische Aufbau vom Einfachen weg).



Übungsreihe 6: Fallschulung

6a. Vorfallen und mit den Händen oder Unterarmen den Fall abfangen, dabei versuchen, in eine kurze Seitwärtsrollbewegung zu kommen. Wenn eher mit der rechten Hand (Arm) abgestützt wird, erfolgt die Drehung im Rollen nach links, sonst umgekehrt.



6b. Rückwärts fallen und mit Händen oder Unterarmen den Fall abfangen, dabei versuchen, in eine kurze Seitwärtsrollbewegung zu kommen. Wenn eher mit der rechten Hand (Arm) abgestützt wird, erfolgt die Drehung im Rollen nach rechts, sonst umgekehrt.



6c. Erweiterung der Übung 6a.: die Übung beginnt im Kniestand. Das rechte Knie ist aufgestellt, das linke am Boden, so dass eine Art Quadrat zwischen Beinen und Boden entsteht. Die linke Hand wird neben das am Boden liegende linke Knie gelegt, die rechte von oben im Bogen darüber. Die linken Zehenspitzen werden fest in den Boden gestemmt, dann mit dem linken Fuß abgedrückt. Über den rechten Unterarm, Oberarm und Schulter wird abgerollt, wobei der Kopf Richtung linke Schulter gedreht wird. Nach dem Abrollen sollte die Landung wieder im selben Kniestand erfolgen. (wenn das linke Knie aufgestellt wird, ist natürlich alles seitensverkehrt)

6d. Erweiterung der Übung 6b.: aus dem Rückwärtsfallen in eine Rückwärtsrollbewegung kommen, und zwar so, dass der Kopf auf eine Seite gedreht wird und die Beine auf die andere Seite!

6e. Erweiterungen der Übung 6c.: über kleine Hindernisse (a la „Beine des Gegners“) fallen und abrollen

Aufwärmspiel: Hütchentore

Spielfeldgröße je nach Spieleranzahl (max. 10!) groß genug wählen (bei 8 bis 10 Spielern ca. 15 x 15 m), für je zwei Spieler ein Hütchentor, wobei jedes Tor ein gelbes und ein orangenes Hütchen hat.

Ablauf: in jedem Hütchentor steht ein Spieler ohne Ball, die anderen Spieler dribbeln mit dem Ball im Raum zwischen den Hütchen. Vorgaben mit bestimmten Finten sind möglich und sinnvoll.

Auf Kommando muss jeder Ball führende Spieler einen Spieler in einem Hütchentor anspielen. Der angespielte dribbelt weiter und der abspielende übernimmt die Position im Hütchentor. Rasche Kommandos erhöhen das Spieltempo. Wichtig: Blickkontakt!!!

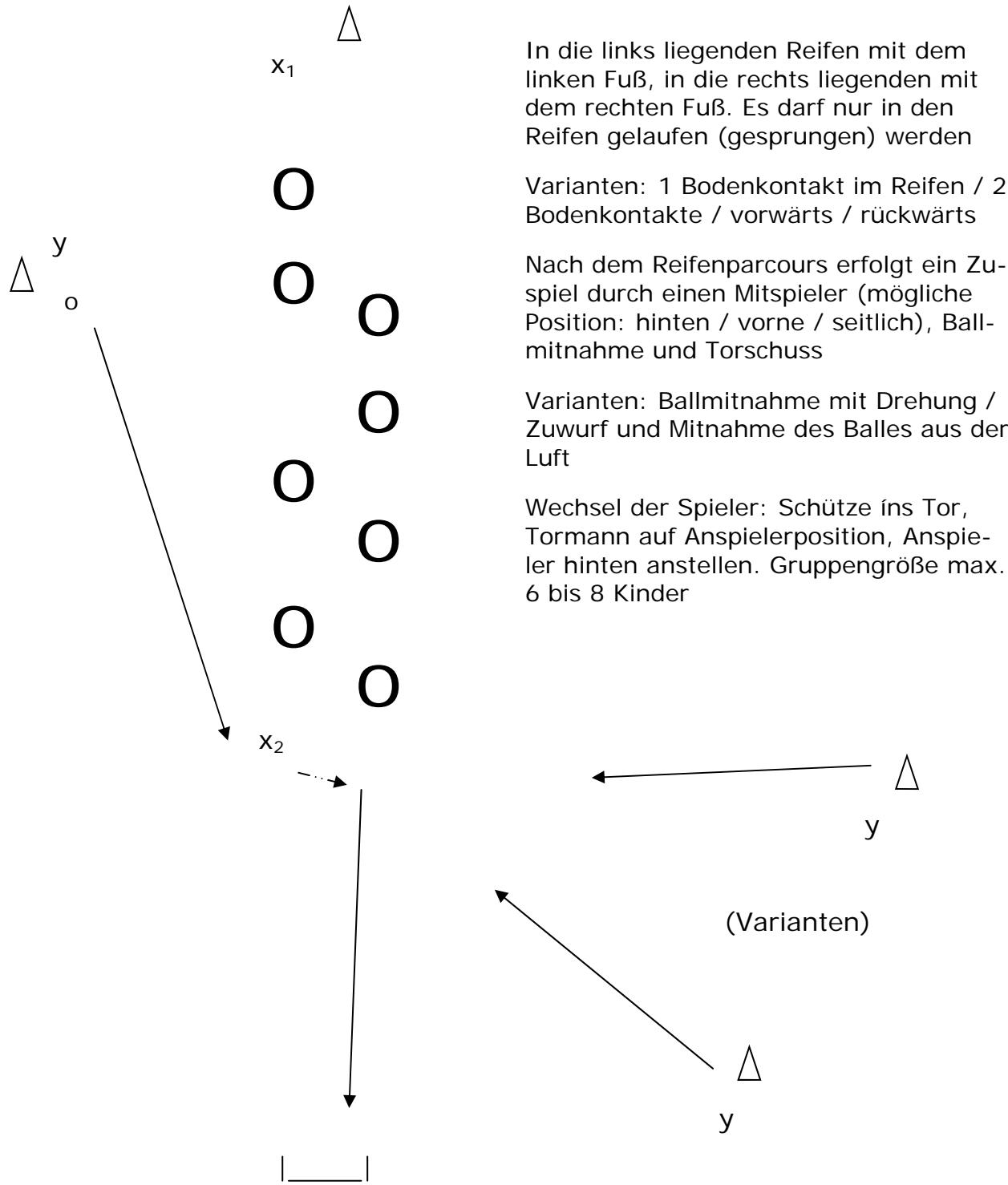
Varianten: 1. der Spieler, der angespielt wird, muss den Ball um das gelbe oder orange Hütchen mitnehmen (Farbe ruft der Trainer)

2. der angespielte Spieler muss in Richtung der gerufenen Farbe antäuschen und um andere Hütchen laufen, bevor er den Ball zugespielt bekommt

3. der zuspielende Spieler nimmt die Position erst nach Hinterlaufen des angespielten Spielers ein

4. die Spieler mit Ball dribbeln mit der Hand. Der angespielte Spieler muss den zugeschossenen Ball (möglich: Outeinwurf, Wurf von unten usw.) unter Kontrolle bringen und ein paar Schritte mit dem Fuß führen, dann nimmt er ihn in die Hand und dribbelt

Koordination: Reifenparcours mit Torschuss

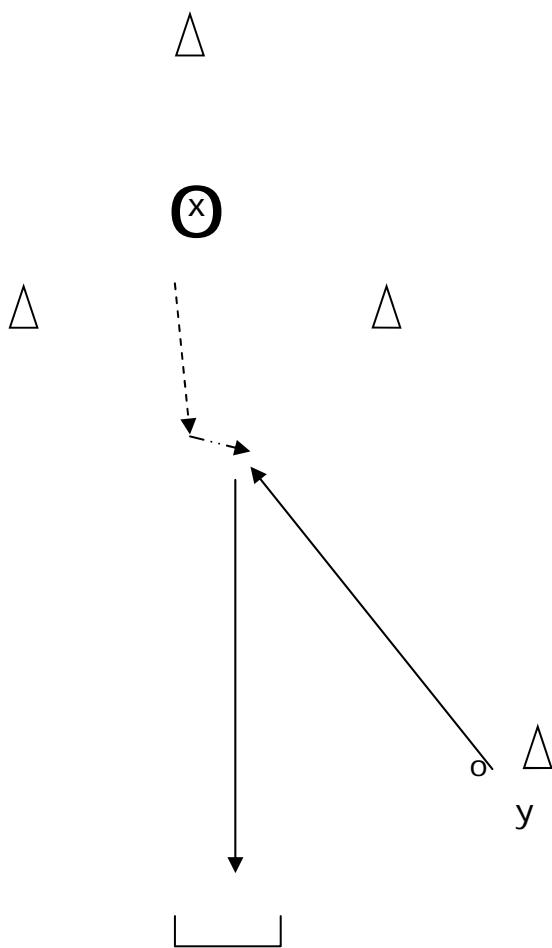


Aufwärmspiel: Kettenfangen mit Ball

Spieldfeldgröße je nach Spieleranzahl (max. 12!) groß genug wählen (bei 8 bis 10 Spielern ca. 15 x 15 m).

Ablauf: 1 oder 2 Spieler ohne Ball ist/sind Fänger, die anderen dribbeln mit Ball. Wird ein Spieler gefangen, bildet er mit dem Fänger eine Zweierkette. Die Kette wird natürlich immer länger ...

Koordination: Farbenspiele



Mit Stangen sind vier Dreiecke nebeneinander gelegt.

Nach dem Absolvieren der Stangen erfolgt ein Zuspiel ähnlich wie beim Reifenparcours.

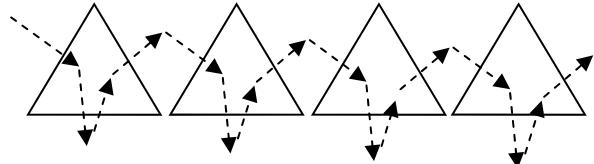
Der Spieler (x) steht im Reifen. Die drei Hütchen außen (ca. 5 m entfernt) haben drei verschiedene Farben. Entfernung Reifendreieck zum Tor ca. (Alter der Kinder + 2) Meter.

Ablauf: der Trainer (oder ein Mitspieler) ruft eine Kombination mit drei Farben in beliebiger Reihenfolge (auch Wiederholungen möglich). Spieler x muss in der Reihenfolge die Hütchen abschlagen, dazwischen immer in den Reifen zurück.

Nach dem letzten Hütchen wird von Spieler y ein Zuspiel gemacht (kann von hinten, vorne oder seitlich erfolgen), das zum Torschuss verwertet wird.

Varianten: Ballmitnahme / Zuwurf oder Outeinwurf statt Pass / gehobenes Zuspiel / Finte fordern usw.

Stangenlauf



Koordination: Sprint-Parcours & Koord.-Leiter

Möglich: Sprint-Parcours & Koord.-Leiter mit Zuspiel/Abschluss verbinden.

Sprint-Parcours

mit Stangen Richtungsänderungen vorgeben, auch seitliches Laufen oder Rückwärts-Laufstrecken dazwischen

Koordinations-Leiter

Mit rhythmischen Abläufen beginnen, dann baldmöglichst arhythmische Bewegungen einbauen

Sprungkraft

Auch Wechsel- und Drehsprünge (über Hürden) fordern

10. Stabilisation, Gleichgewicht, Gymnastik ...

10.1. ... für die Altersgruppen Unter 7 bis Unter 10



Übung 1: „Katze + Pferd“

In der Bankstellung abwechselnd Rundrücken („Katzenbuckel“, Blick zu den Oberschenkeln) und Hohlkreuz („Pferderücken“, Blick nach vorne) machen, jeweils 10x langsam Bankstellung: Hände sind unter den Schultern, Knie unter den Hüften, einen geraden Rücken machen wie ein Tisch, Blick zwischen die Hände.



Übung 2: „Superman“

In der Bankstellung linken Arm und rechtes Bein gestreckt anheben, dann rechten Arm und linkes Bein. Zehenspitzen nach hinten weg strecken! Jeweils 5 sek. halten, jeweils 10x üben



Übung 3: Drehung

Mit dem Rücken zur Wand stehen, aber nicht anlehnen. Im beidbeinigen Stand, Zehenspitzen zeigen die ganze Zeit nach vorne und mit gestreckten Knien. Mit dem Ball nach links hinten drehen und die Wand berühren und dann nach rechts drehen. Jeweils 10x üben!





Übung 4: Beugen-Strecken

Mit dem Rücken zur Wand stehen, aber nicht anlehnen. Im Grätschstand mit dem Ball zwischen den Beinen die Wand berühren, dann aufrichten und mit gestreckten Armen die Wand mit dem Ball über dem Kopf berühren



Übung 5: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Im Langsitz bei gestreckten Knien die Fingerspitzen zu den Zehenspitzen bringen. 30 sek. halten



Übung 6: „Ronaldo-Dehnung“

In der Bauchlage mit der rechten Hand den linken Fuß Richtung Gesäß ziehen, dabei den Oberschenkel und das Becken nicht vom Boden abheben. Dann mit der linken Hand den rechten Fuß. Je 30 sek. lang halten



Übung 7: „Frosch“

Im geraden, aufrechten Sitz die Fußflächen aneinander legen, die Knie fallen nach außen weg (Froschsitz). Dann mit den Ellbogen auf die Knie drücken, 30 sek. halten





Übung 8: „Superman 2“

Aus der Superman-Haltung unter dem Körper linken Ellbogen und rechtes Knie zusammen bringen, dann rechten Arm und linkes Knie (jeweils 5 mal wiederholen)



Übung 9: „Schwimmer“

In der Bauchlage Kopf und gleichzeitig rechten Arm und linkes Bein anheben, dann linken Arm und rechtes Bein. Immer auf den Boden schauen. Wenn's gut klappt, flottere Durchführung.



Übung 10: „Ballett-Tänzer“

Im Einbeinstand mit den Zehenspitzen des anderen Fußes immer wieder vor dem Körper kurz den Boden berühren (10 Wiederholungen pro Bein)



Übung 11: „Dehnung hinterne Oberschenkelmuskulatur“

In der Rückenlage ein Bein in gestreckter Haltung möglichst hoch bringen, dann das andere Bein. Das Bein am Boden muss nicht gestreckt sein. Wenn's schon gut klappt, auch das Bein am Boden möglichst gestreckt halten, jeweils 30 sek. halten





10.2. ... für die Altersgruppen Unter 11 bis Unter 13

Übung 12: Einbeinstand mit Ball

Im Einbeinstand beidhändig einen Ball über dem Kopf halten, dann den Ball (noch immer im Einbeinstand) mit geradem Rücken (Bewegung nur von der Hüfte) zum Boden führen. 10 Wiederholungen je Bein



Übung 13: gerade Bauchmuskeln

In der Rückenlage beide Beine aufstellen, Füße auf die Fersen stellen und die Hände in den Nacken legen. Bauchmuskeln anspannen (Bauchnabel nach innen einziehen) und den Kopf und den Oberkörper etwas anheben.

Wichtig: Die Hände sollen nicht den Kopf nach oben ziehen, der Abstand zwischen Kinn und Brustbein soll gleich bleiben. Nur die Bauchmuskeln ziehen dich nach oben!



Übung 14: schräge Bauchmuskeln

Wenn Übung 15 gut klappt, den rechten Ellbogen und das linke Knie über dem Körper zusammen bringen, dann den linken Ellbogen und das rechte Knie



Übung 15:
Unterarmseitstütz

Seitlicher Liegestütz auf dem Unterarm, das bodennahe Bein kann zur besseren Stabilisierung abgewinkelt sein. Das Becken soweit hochheben, dass der Oberkörper und das obenliegende Bein eine Linie bilden, dann das Becken wieder absenken. Jede Seite 10x



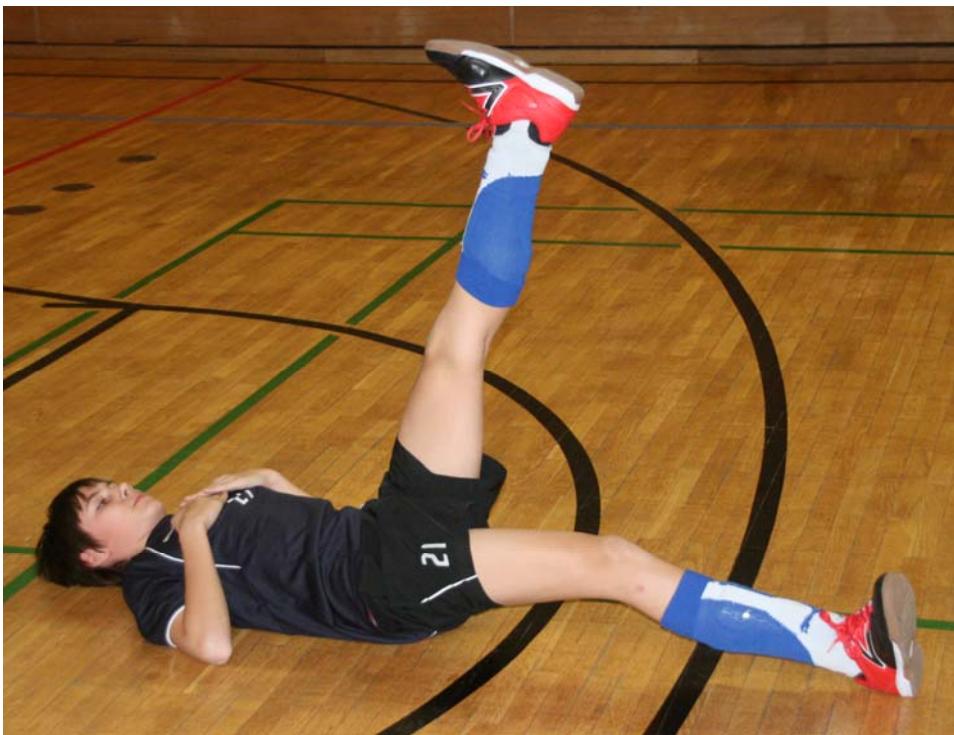
Übung 17: **Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur**

Im Einbeinstand (Knie leicht gebeugt) das andere Bein mit der Hand zum Gesäß ziehen. Der Oberkörper soll dabei stabil bleiben und die Hüfte muss gestreckt bleiben. Je 30 sek. halten



Übung 16: **Unterarmliegestütz oder „Bankstütz“**

Liegestützstellung mit Schulterbreit aufliegenden Unterarmen. Der Oberkörper und die Beine bilden eine gerade Linie. Abwechselnd ein Bein gestreckt anheben. Je 10x



Übung 18: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

In der Rückenlage ein Bein in gestreckter Haltung möglichst hoch bringen, dann das andere Bein. Das Bein am Boden muss nicht gestreckt sein. Wenn's schon gut klappt, auch das Bein am Boden möglichst gestreckt halten, jeweils 30 sek. halten

Übung 19: Dehnung der Wadenmuskulatur

An einer Wand mit beiden Händen (gestreckte Arme) abstützen. Der Körper ist schräg nach hinten gestreckt, leichte Schrittstellung (vorderes Knie ist leicht gebeugt und das hintere Knie ist gestreckt). Die Hüfte nach vorne schieben und dabei die Ferse des hinteren Beins zum Boden drücken. Die Übung geht auch ohne Abstützen, dann ist der Oberkörper aber aufrecht stabil und die Hände stützen in den Hüften ab. Je 30 sek. halten



Weitere Übungen bietet Kapitel 23 (Dehnungs- und Kräftigungsübungen) ab S. 135!



Übung 20: Schwebesitz

Im Schwebesitz lassen sich vielfältige Aufgaben durchführen, wie z.B. im Bild das Heben eines Balles oder: Ball im Achter durchgeben / abwechselnd ein Bein strecken / usw.

11. Übungen für den Hauptteil

1,2,3-Spiel (auch im Aufwärmen mögl.)

Schwerpunkt: S ohne Ball, Rea

Organisation: Laufdistanz: ca. 7-10 m im Quadrat, je nach Alter

Spielerzahl: beliebig, Pausen berücksichtigen! Bälle

Ablauf: 2 Gruppen nebeneinander, jeweils der erste läuft auf Zahlenkommando

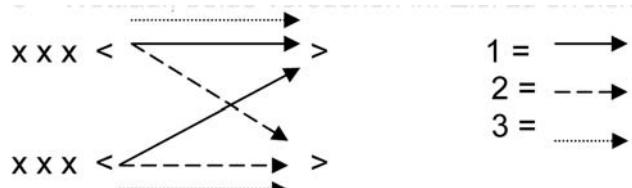
3 Zahlenkommandos:

1 = der rechte versucht, den linken Läufer abzuschlagen, bevor der sein Ziel erreicht

2 = der linke versucht, den rechten Läufer abzuschlagen, bevor der sein Ziel erreicht

3 = Wettlauf, beide versuchen ihr Ziel zu erreichen

auch mit Ball in der Hand / prellen / am Fuß etc. möglich!

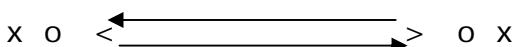


Duell (auch im Aufwärmen möglich)

Schwerpunkt: S mit und ohne Ball / Organisation: Laufstrecke: ca. 7 m zw. 2 Markierungen, Spielerzahl: beliebig, Pausen beachten! Bälle!

Ablauf: An je einem Ende der Markierung startet ein Spieler. Er versucht, den anderen einzuholen und abzuschlagen. Abgeschlagen werden darf nicht beim Entgegenlaufen!

Varianten: beide Spieler mit Ball / beide Spieler mit Ballprellen / beide Spieler ohne Ball im normalen Lauf / beide im Rückwärtslaufen / beide im Seitgalopp / ...



Schlafender Fänger (auch im Aufwärmen möglich)

Schwerpunkt: S ohne Ball, Rea

Organisation: Feldgröße: je nach Alter, aber nicht zu groß! Spielerzahl: mind. 10

Ablauf: Zwei Fänger werden bestimmt. Ziel führend ist, einen schnelleren und langsameren Spieler zu einem Paar zusammen zu spannen. Der schnellere ist sofort Fänger, der langsamere ist der „schlafende“ Fänger, der aber trotzdem von Beginn an mitläuft. Sind nun zwei (einer, drei) Kinder gefangen, „wacht“ der zweite Fänger „auf“ und fängt ebenfalls. Achtung: der „schlafende“ Fänger muss natürlich aufpassen, dass er nicht vom ersten Fänger irrtümlich gefangen wird!

Variante: mit einer kleineren Gruppe (z.B. 5) ist das Spiel auch möglich, dann scheiden gefangene Spieler nicht aus!

Ecken besetzen

Schwerpunkt: Zuspiel-Te, Freilaufen / Organisation: Feldgröße: Quadrat ca. 7 bis 12 m / je nach Altersgruppe; Spielerzahl: immer 4er-Gruppen

Ablauf: Zuerst mit der Hand spielen (Laufwege üben!)

Am Beginn der Übung sind alle vier Ecken besetzt, ein Spieler hat einen Ball. Zugespielt darf nur zu einer benachbarten Ecke werden (Variante: auch diagonal erlaubt) nach dem Zuspiel muss freigelaufen werden, und zwar nicht dem Pass nach kommt ein Spieler zu einer besetzten Ecke, muss der dortige Spieler freilaufen – vorzugsweise zu einer evtl. freien Ecke

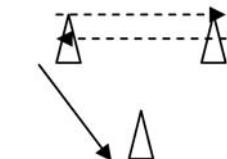
Varianten: Zuspiel – Ballkontrolle – Aufschauen – nächstes Zuspiel / Direktspiel (kürzere Spieldistanz wegen kürzerer Laufwege; nur dann, wenn es mit Ballkontrolle sehr gut funktioniert!)

12. Übungen für Koordination, Zuspieltechnik und Freilaufen

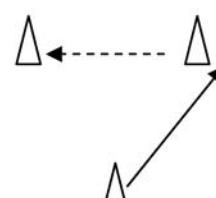
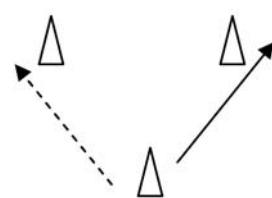
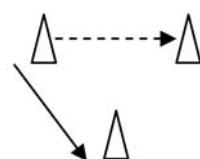
Übungsform 1

für kurzes und weiteres Zuspiel, flach, gehoben, mit allen Fußteilen möglich
Drei Zweier- oder Dreiergruppen üben im Dreieck:

3er-Gruppe:



2er-Gruppe:



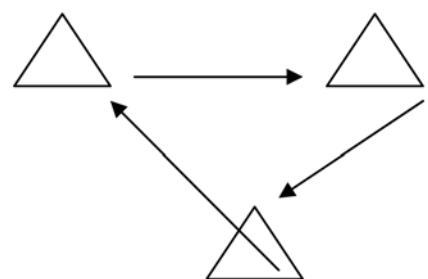
usw.

Übungsform 1a:

Die Dreiergruppen sind wieder in einem größeren Dreieck angeordnet.

auf Signal (Pfiff etc.) macht derjenige, der gerade den Ball hat, ein Zuspiel zur nächsten Gruppe im (gegen den) Uhrzeigersinn.

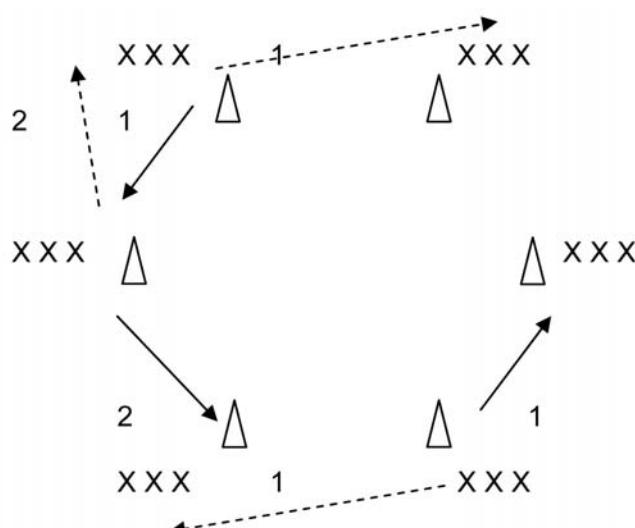
Dort nimmt ein Spieler den Ball mit und setzt sofort die Übung fort.



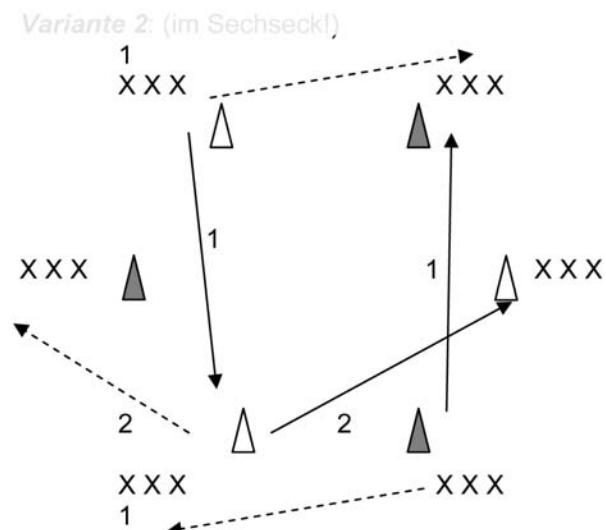
Übungsform 2

für Zuspiel mit Freilaufen und Koordination

Variante 1: (im Sechseck!)

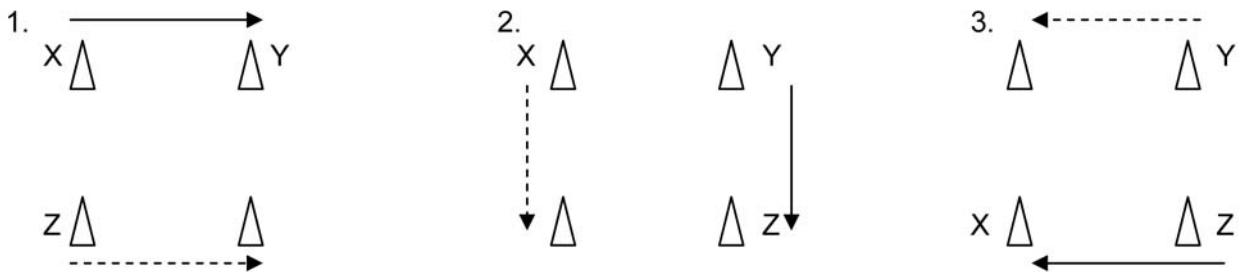


Variante 2: (im Sechseck!)



Übungsform 3

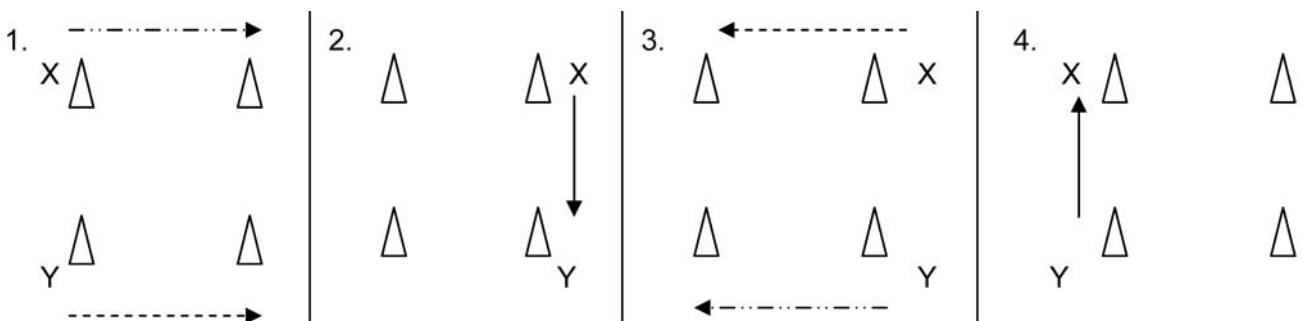
für Zuspiel mit Freilaufen (Dreiergruppe im Viereck)



Anmerkung: keine Diagonalwege oder –passes!

Übungsform 4

für Zuspiel mit Freilaufen (Paare im Viereck)



nach 4. beginnt die Übung wieder mit 1. ! Keine Diagonalwege oder –passes!

Übungsform 5

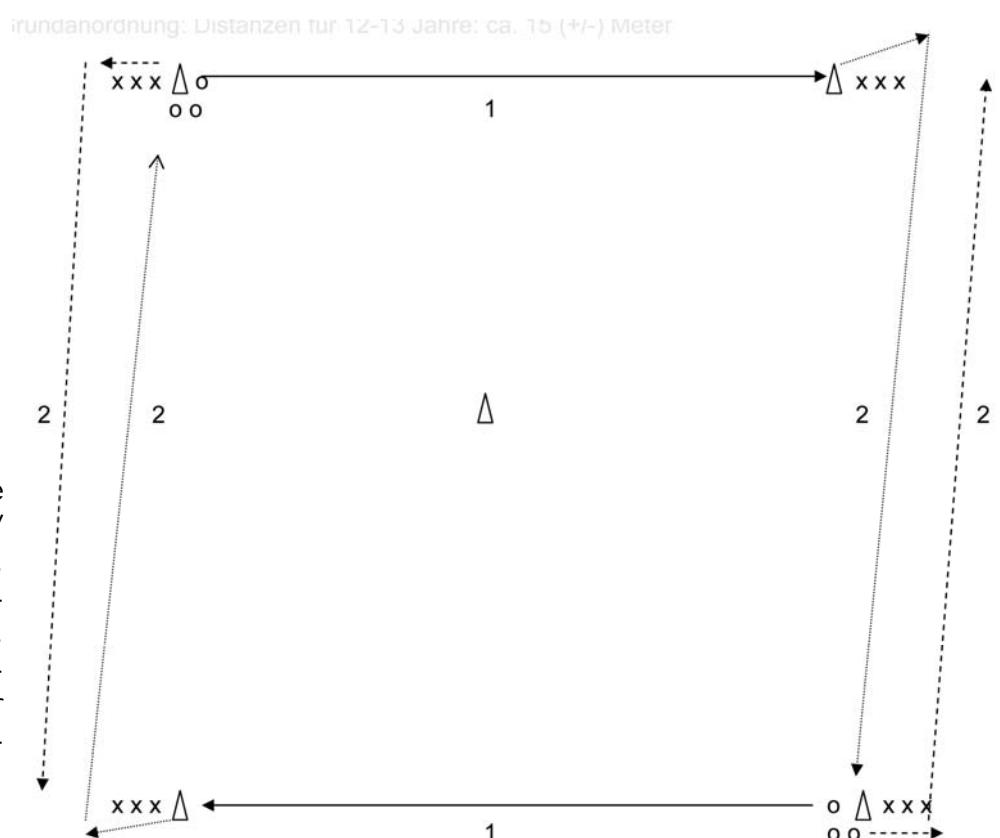
für Zuspieltechnik und Freilaufen, Hinterlaufen, Kreuzen etc

$\times \times \times$ = Spieler

\circ = Ball

\triangle = Markierung

Optimalzahl für die Übung: 12 Spieler / Belastung - Pausen, bei mehr auch möglich aber max. 16, bei weniger Distanzen verkürzen oder nach 3 Runden Erholungsphase!)



Es wird von beiden Gruppen mit den Bällen gleichzeitig geübt!

Grundanordnung: Distanzen für 12-13 Jahre: ca. 15 (+/-) Meter

Folgende Übungsmöglichkeiten:

Zuspielvarianten (1): Innenseite, Innenrist, Spann, Außenrist, Außenseite / flach, halb-hoch, gehoben.

Zuspielrichtung (1): gegen den Uhrzeigersinn mit links, im Uhrzeigersinn mit rechts

Freilaufen (2) – Spieler, der das Zuspiel gemacht hat: hinten um die eigene Gruppe herum in entgegen gesetzter Richtung zum Zuspiel (wie in der Skizze) oder um eine Mittelmarkierung zur nächsten Gruppe entgegen der Zuspielrichtung

Laufvariante (2) – Spieler, der das Zuspiel gemacht hat: (besonders bei Gruppen mit mehr als drei pro Ecke) statt Freilaufen Ballführen zur nächsten Gruppe (Tempo je nach Anzahl der Spieler und nach evtl. Notwendigkeit von Erholung)

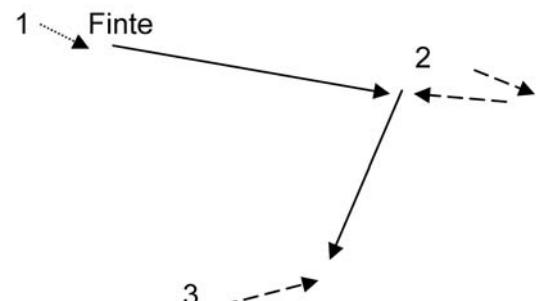
Ballkontrolle (2) – Spieler, der das Zuspiel bekommen hat: in der Drehung Ballmitnahme, Sprint mit Ball um die eigene Gruppe zur nächsten Gruppe in Zuspielrichtung oder rasche Ballmitnahme ohne um die eigene Gruppe zu laufen. Drehrichtung: Wenn Zuspiel mit links, Drehung nach rechts, Ballmitnahme links Innenseite oder rechts Außenseite (bei Zuspiel mit rechts umgekehrt). Mitnahme von hohen Bällen frei (Brust, Kopf etc. oder mit entgegen laufen – Berechnen des Ballweges!)

Spiel zum Dritten

Schwerpunkt: Zuspiel-Te, Freilaufen

Organisation: Feldgröße: frei wählbar, je nach Spieldistanz; Spielerzahl: immer 3er-Gruppen

Ablauf: 1 führt den Ball, fintiert; 2 deutet ein Wegziehen an und läuft schnell entgegen; 1 spielt 2 an, der direkt zu 3 weiterspielt; dann von vorne, wobei 3 zu 1 wird ...



Fintenanwendung mit Zuspiel / Gegner verladen

Schwerpunkt: Finten automatisieren, effektives Freilaufen

Organisation: Dreieck, ca. 10-15 m (je nach Alter), an den Ecken Markierungskappen oder Hütchen. Zwei Spieler mit Ball, einer ohne.

Ablauf: die zwei Spieler mit Ball (A, B) laufen aufeinander zu, machen gleichzeitig eine Finte od. Körpertäuschung (z.B. Schere oder Übersteiger), kurzes Wegziehen und weiter zur freien Ecke.

Wenn die Finte angewendet wird, „verlädt“ der dritte Spieler (C) seinen Gegner (angedeutet durchs Hütchen) durch kurzes Wegziehen und dann Richtungswechsel einem der zwei Ball führenden Spieler (z.B. A) entgegen. Der (A) spielt (C) den Ball zu und bleibt ohne Ball.

Der Ablauf wiederholt sich von Neuem, jetzt beginnen B und C mit Ball, usw.

Fintenanwendung mit Zuspiel / Gegner verladen & Torschuss

(Ausbau der vorigen Übung) / Schwerpunkt: Finten automatisieren, effektives Freilaufen, Torschuss mit und ohne Ballkontrolle bzw. Überspielen des Gegners

Organisation: Dreieck, ca. 10-15 m (je nach Alter), an den Ecken Markierungskappen oder Hütchen. In ca. 10 m Entfernung vom Dreieck ein Tor. Zwei Spieler mit Ball, einer ohne.

Ablauf: die zwei Spieler mit Ball (A, B) laufen aufeinander zu, machen gleichzeitig eine Finte od. Körpertäuschung (z.B. Schere oder Übersteiger), kurzes Wegziehen und weiter zur freien Ecke. Wenn die Finte angewendet wird, „verlädt“ der dritte Spieler (C)

seinen Gegner (angedeutet durchs Hütchen) durch kurzes Wegziehen und dann Richtungswechsel einem der zwei Ball führenden Spieler (z.B. A) entgegen.

Fortführung von F1: Der Spieler, dem C entgegen startet (z.B. A) spielt C den Ball zu, C nimmt den Ball kurz mit und schießt aufs Tor. Dann beginnt die Übung neu mit vertauschten Positionen.

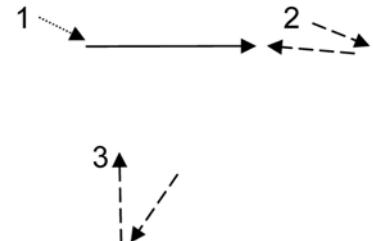
Variante: A spielt C an, B lässt seinen Ball liegen und wird zum Verteidiger, der gegen C spielt.

Outeinwurf mit Freilaufen / Gegner verladen

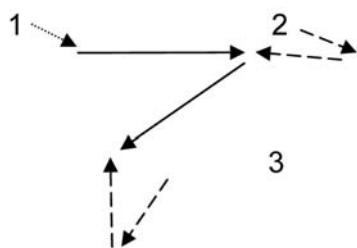
Schwerpunkt: Outeinwurf, effektives Freilaufen

Organisation: Raum: frei wählbar, ca. 7-15 m Wurfdistanz (je nach Alter); Spielerzahl: immer 3er-Gruppen

Ablauf: 1 macht den Outeinwurf, 2 und 3 deuten ein Wegziehen an und sprinten entgegen; 1 spielt 2 an, der in der Drehung den Ball mitnimmt und nach einer Finte stoppt. Dann wirft 2 ein, 1 und 3 ziehen weg und sprinten entgegen, 2 wirft zu 3 usw.



Outeinwurf mit Freilaufen / Gegner verladen & Pass zum Dritten



Schwerpunkt: Outeinwurf, effektives Freilaufen

Organisation: Raum: frei wählbar, ca. 7-15 m Wurf- und Spieldistanz (je nach Alter); Spielerzahl: immer 3er-Gruppen

Ablauf: 1 macht den Outeinwurf, 2 und 3 deuten ein Wegziehen an und sprinten entgegen; 1 spielt 2 an, der in der Drehung den Ball mitnimmt und zu 3 spielt. Dann wirft 3 ein, 2 und 1 ziehen weg und sprinten entgegen, 2 wirft zu 3 usw.

Zuspiel, Freilaufen und Übersicht im Spiel

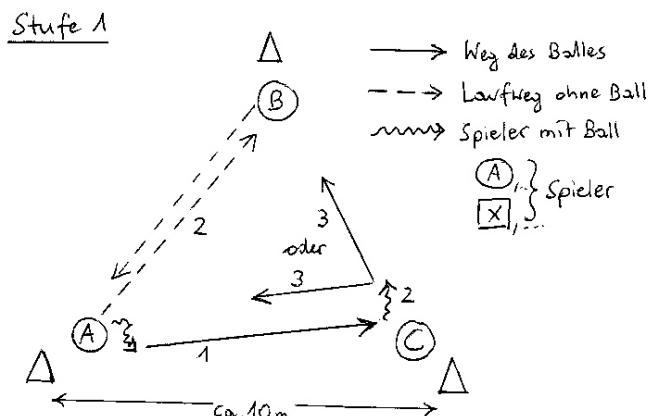
Übungen zum Thema „Zuspiel und Freilaufen, verbunden mit Übersicht im Spiel“:

Eine Spielsituation zu überblicken und die richtigen Laufwege bzw. Spielrichtung des Balles zu wählen, entscheidet über Ballverlust- oder -gewinn, Tor oder nicht Tor – also über das Erreichen des Spielziels im Fußball. Daher gilt es, mit den Kindern in kleinen, überschaubaren Räumen diese Fähigkeit, eine Situation rasch zu erfassen, zu schulen.

Stufe 1:

Ausgangssituation: In einer Dreiecksformation von ca. 10 m Seitenlänge ist jede Ecke von einem Spieler besetzt. Ein Spieler (A) hat den Ball.

Übungsablauf: A spielt zu einem der zwei anderen Spieler (in der Skizze ist es C) und tauscht sofort nach dem Abspiel mit dem anderen (in der Skizze B) den Platz. Während dieses Platztauschs kontrolliert (= nimmt mit) der angespielte Spieler den Ball kurz und spielt dann sofort zu einem der zwei Mitspieler weiter. Sofort tauscht er mit dem nicht angespielten Spieler Platz.



Tipp 1: Wichtig ist der rasche Platztausch („Nicht dem Ball nachschauen und warten, was der Partner damit macht!“), damit der Ball möglichst wenig zum Stillstand kommt.

Tipp 2: Die Ballkontrolle (= Ballmitnahme) möglichst gleich zu der Seite, mit welchem

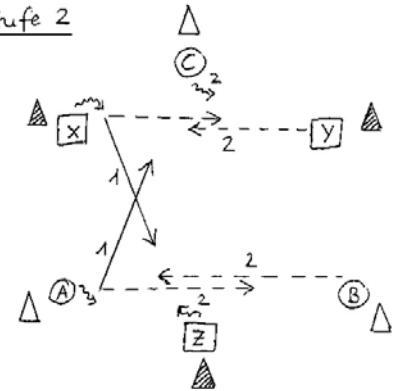
Fuß der nächste Pass gespielt wird.

Tipp 3: Nicht immer in die gleiche Richtung spielen, sonst läuft ein Spieler ständig beim Platz tauschen und bekommt nie den Ball. Also: Richtungswechsel bei der Passrichtung!

Stufe 2:

Wie Stufe 1, nur sind jetzt zwei Dreiecke ineinander gesetzt und zwei Gruppen üben gleichzeitig, ohne aber dabei Bälle abzunehmen oder zu tauschen!

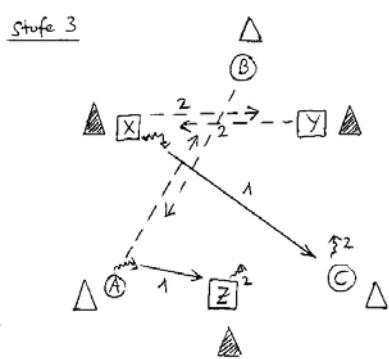
Die Dreiecke müssen dabei in zwei verschiedenen Farben gesetzt sein, zur Erleichterung können die zwei Gruppen noch dazu in verschiedenen farbigen Markierungstrikots gekennzeichnet sein. Wenn einer Gruppe ein Fehler passieren sollte, soll die andere nicht aufhören, sondern ruhig weiter üben.



Stufe 3:

Anfangsanordnung wie Stufe 2. Hier in jedem Fall zumindest am Anfang Überziehtrikots zur Kennzeichnung verwenden. Eventuell zunächst mit der Hand zuwerfen, bevor mit dem Fuß gespielt wird, damit Lauf- und Spielwege erkannt werden.

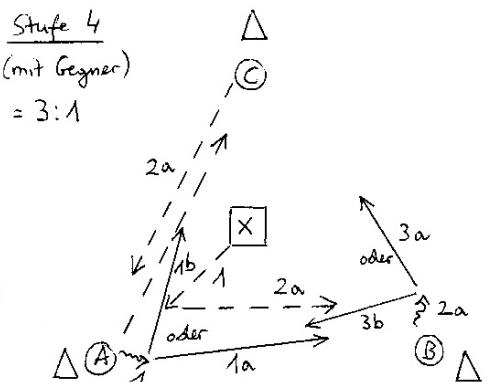
Übungsablauf: Der Ball besitzende Spieler von Gruppe ABC (z.B. gelb gekennzeichnet bei den gelben Hütchen) muss zu einem freien Spieler der Gruppe XYZ (z.B. rot gekennzeichnet bei den roten Hütchen) spielen. Gleichzeitig muss der Ball besitzende Spieler der Gruppe



XYZ zu einem freien Spieler der Gruppe ABC spielen. Sowie erkennbar ist, wer von der eigenen Gruppe den Ball erhält, tauschen die zwei Ball-losen gleichfarbigen Spieler Platz (am Anfang noch sicher und evtl. unter Anleitung des Trainers, später möglichst rasch und ohne zu lange „Ruhepausen“ für den Ball). Nach Feststehen der neuen Spielsituation erfolgen die nächsten Passes – wieder ABC auf XYZ und umgekehrt, usw.

Stufe 4:

Stufe 1 mit Gegner, praktisch ein Spiel 3:1, wobei immer der Positionstausch nach dem Pass erfolgen muss. Erhält der attackierende Spieler (in der Skizze X) den Ball, tauscht er mit dem Spieler, der den Ball verloren hat.



Erfolgreiches Freilaufen führt zu mehr Torerfolgen ...

Zuspiel / Freilaufen ...

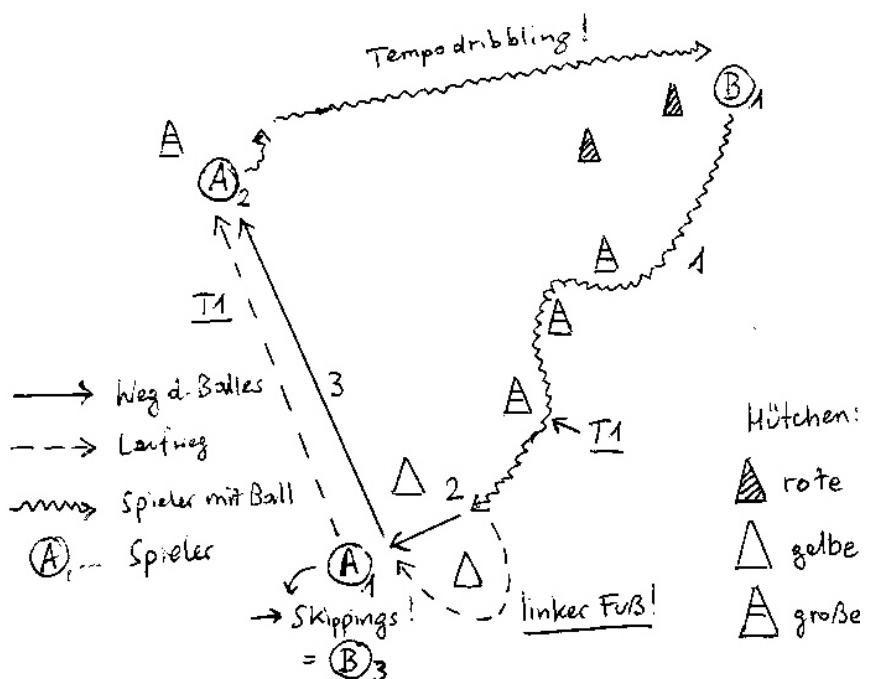
... verbunden mit enger Ballführung im Slalom bzw. einem Tempodribbling (= rascher Lauf mit Ball):

Ausgangssituation: Zwei kleine Hütchentore (Zieltore), dazwischen ein Slalom und an der dritten Ecke eine einfache Markierung (siehe Skizze). Seitenlänge des Dreiecks ca. 8-10 m. In der Skizze wird das Zuspiel mit links gespielt.

Übungsablauf: Spieler A ist ohne Ball beim gelben kleinen Hütchentor in Lauerstellung (Skippings!), Spieler B startet beim roten kleinen

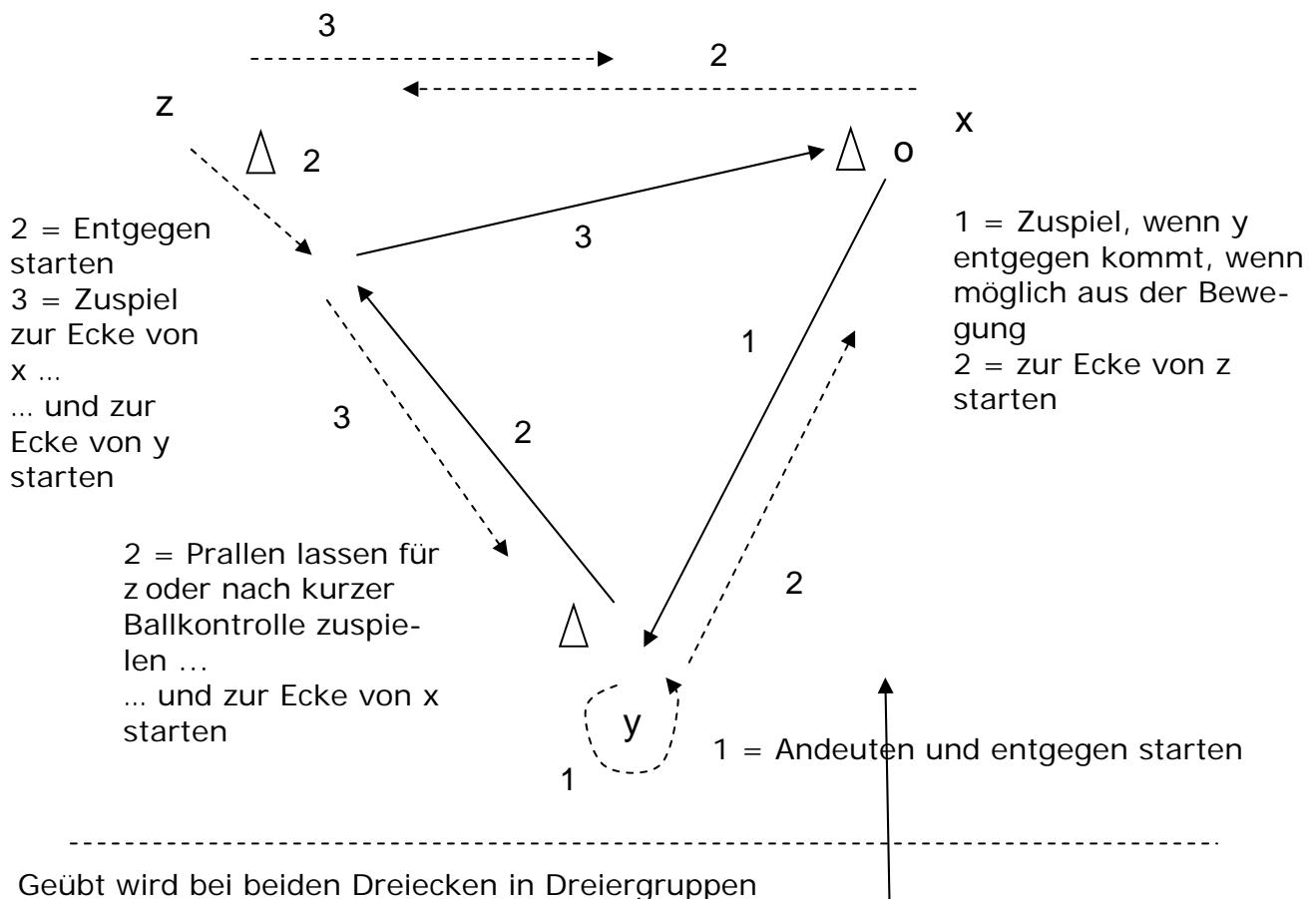
Hütchentor mit dem Ball und durchläuft den Slalom. Wenn B beim letzten Hütchen des Slaloms ist, startet A Richtung einzelner Markierung. B spielt nach dem Slalom den Ball durch das gelbe Zieltor, läuft außen vorbei und spielt aus der Bewegung mit der linken Innenseite (Stoßart variierbar!) in Richtung A. Der nimmt den Ball in der Drehung mit und läuft rasch mit dem Ball Richtung rotes Zieltor (Tempodribbling!). B bleibt in Lauerstellung (Skippings!), während A den Slalom durchläuft, usw.

Wenn das Zuspiel mit dem rechten Fuß geübt wird, geht das Ganze in die andere Richtung, d.h. die Lauerstellung ist beim roten Zieltor, Start zum Slalom beim gelben.

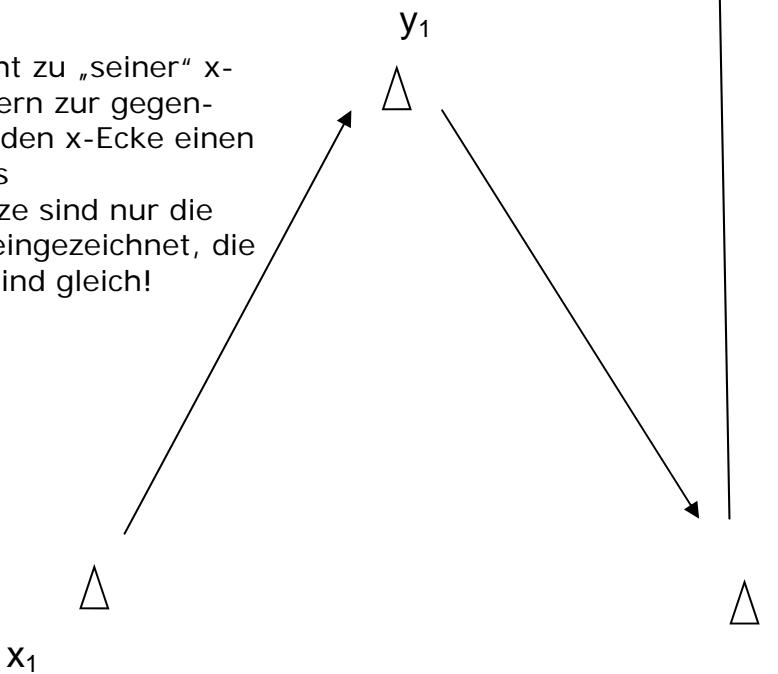


Zuspiel und Freilaufen müssen sich ergänzen – der Blickkontakt ist dabei wichtig!

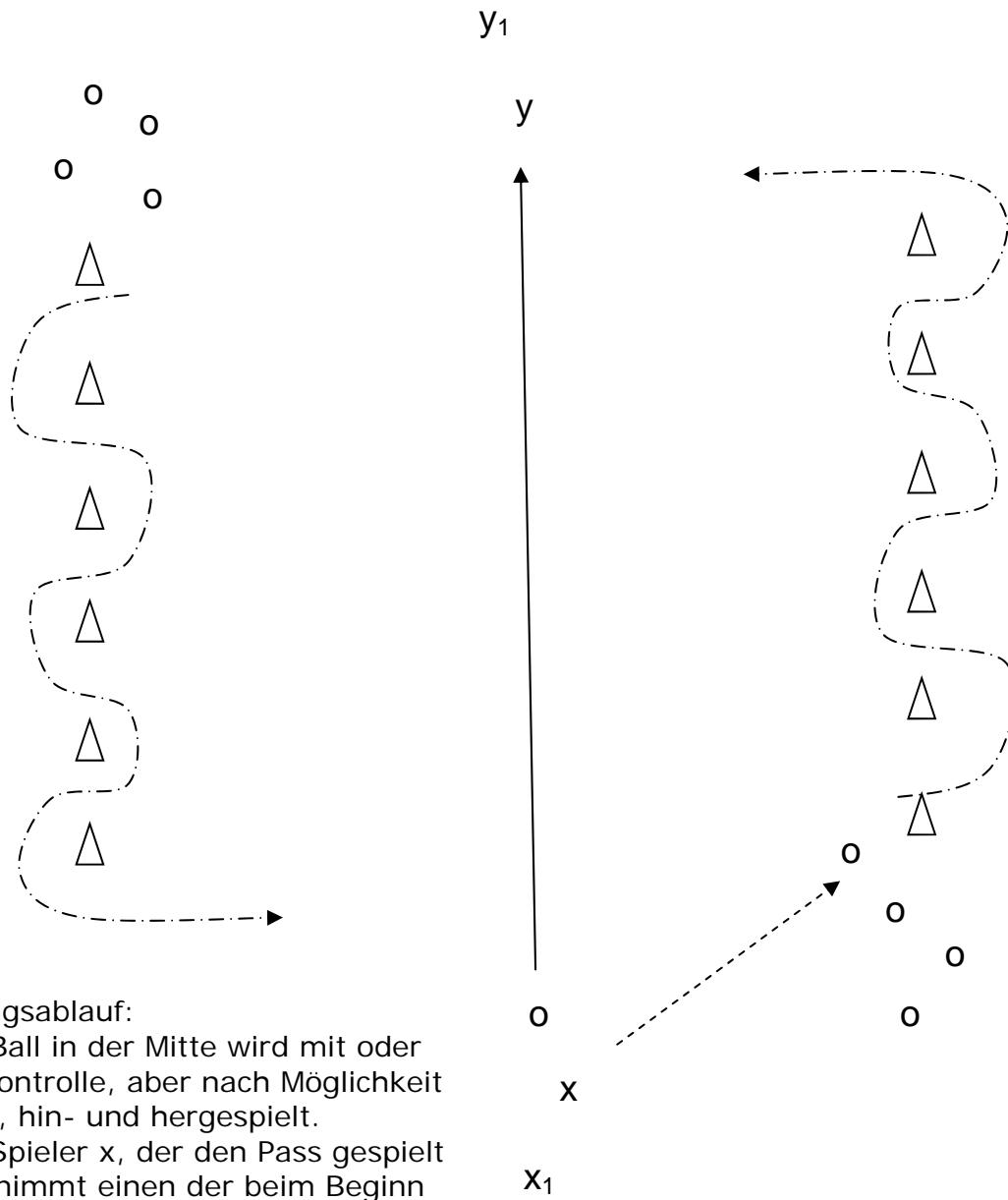
Zuspiel-Technik / Koordination



Variante:
z spielt nicht zu „seiner“ **x**-Ecke, sondern zur gegenüber liegenden **x**-Ecke einen weiten Pass
 In der Skizze sind nur die Passwege eingezeichnet, die Laufwege sind gleich!



Zuspiel mit Koordination und Slalom



Übungsablauf:

Der Ball in der Mitte wird mit oder Ballkontrolle, aber nach Möglichkeit ohne, hin- und hergespielt.

Der Spieler x, der den Pass gespielt hat, nimmt einen der beim Beginn des Slaloms liegenden Bälle auf, absolviert den Slalom, deponiert den Ball auf der gegenüber liegenden Seite und reiht sich bei der y-Reihe an.

Zeichenerklärung zu den Skizzen

y₁ = Spieler, tief gestellt evtl. Reihenfolge im Ablauf d. Übung

→ = Laufweg ohne Ball → = Weg des Balles:
Schuss, Pass

= Andeuten und entgegen starten

13. Übungen für Ballmitnahme, Drehung & Zuspiel

Zeichenerklärung zu den Skizzen

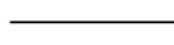
y_1 = Spieler, tief gestellt evtl. Reihenfolge im Ablauf d. Übung

o = Ball

 = Laufweg ohne Ball, gerade

 = Laufweg ohne Ball, im Bogen, z.B. Hinterlaufen

 = Laufweg mit Ball: Finte, Ballführen, Drehung usw.

 = Weg des Balles: *flacher* Schuss, Pass

 = aufspringender Ball

 = gehobener Ball: Flanke

13.1. Zuspiel mit Freilaufen im Viereck

Organisation:

Viereck, pro Ecke ein Spieler, an einer Ecke ein zusätzlicher mit Ball.

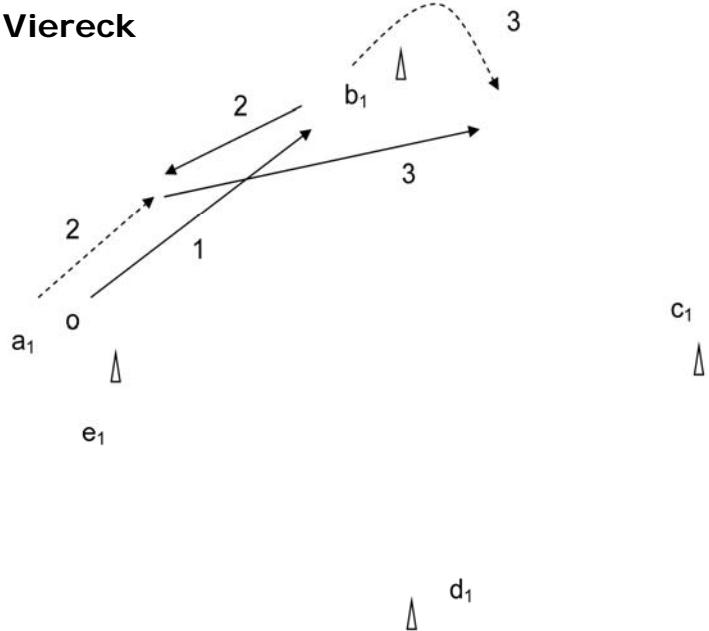
Übungsablauf:

a spielt b aus der Bewegung heraus an (1), kommt bis ca. Mitte entgegen, während b direkt prallen lässt (2). a spielt nach Ballkontrolle für b in den Lauf, der die Eckmarkierung hinterlaufen hat (3).

Nun spielt b auf c, kommt bis ca. Mitte entgegen, während c direkt prallen lässt. b spielt nach Ballkontrolle für c in den Lauf, der die Eckmarkierung hinterlaufen hat usw.

Mögliche Aufgaben:

1. im Uhrzeigersinn gespielte Passes mit links, gegen den Uhrzeigersinn gespielte Passes mit links
(ACHTUNG: das Prallen lassen ist z.B. auch bei Spielrichtung im Uhrzeigersinn ein Pass gegen den Uhrzeiger!)



2. halbhöhe Zuspiele mit entsprechender Ballkontrolle

Erweiterung:

Sechs Ecken, mit zwei Bällen üben die diagonal gegenüber begonnen werden. Bei den Ecken mit Ball immer zwei Spieler

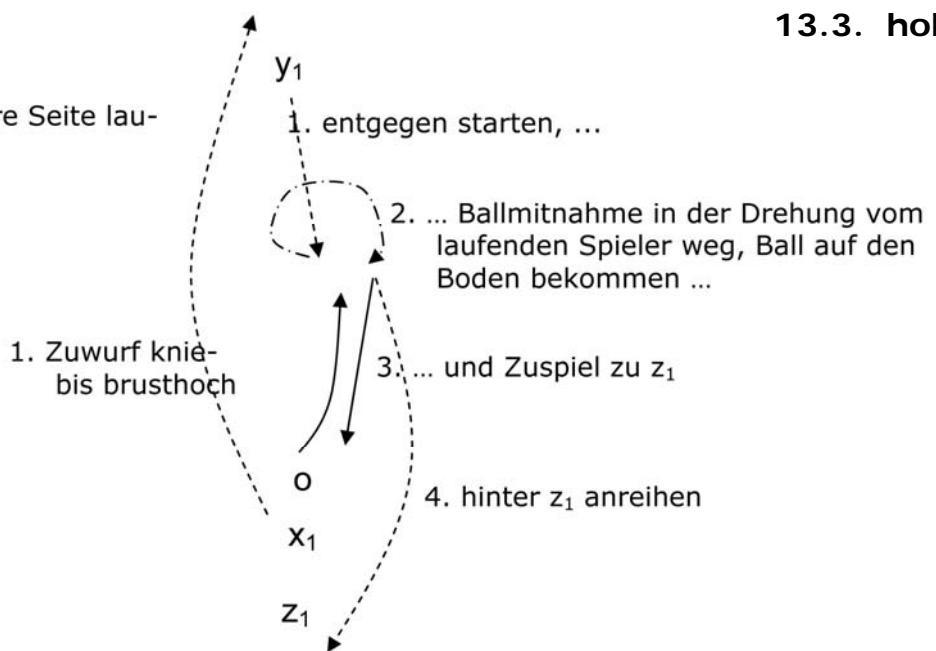
13.2. aufspringender Ball

2. auf die andere Seite laufen



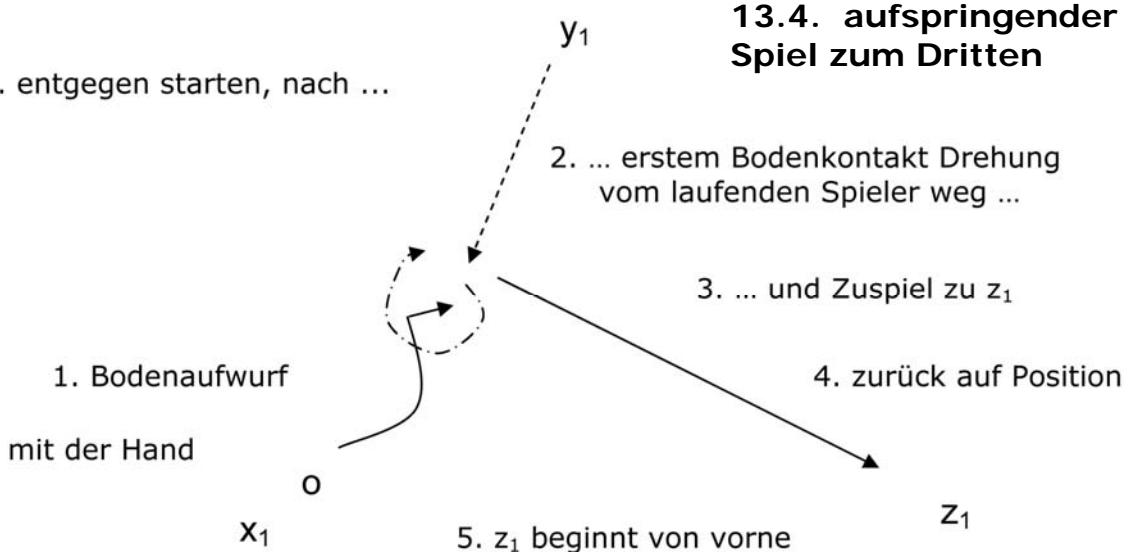
13.3. hoher Ball

2. auf die andere Seite laufen

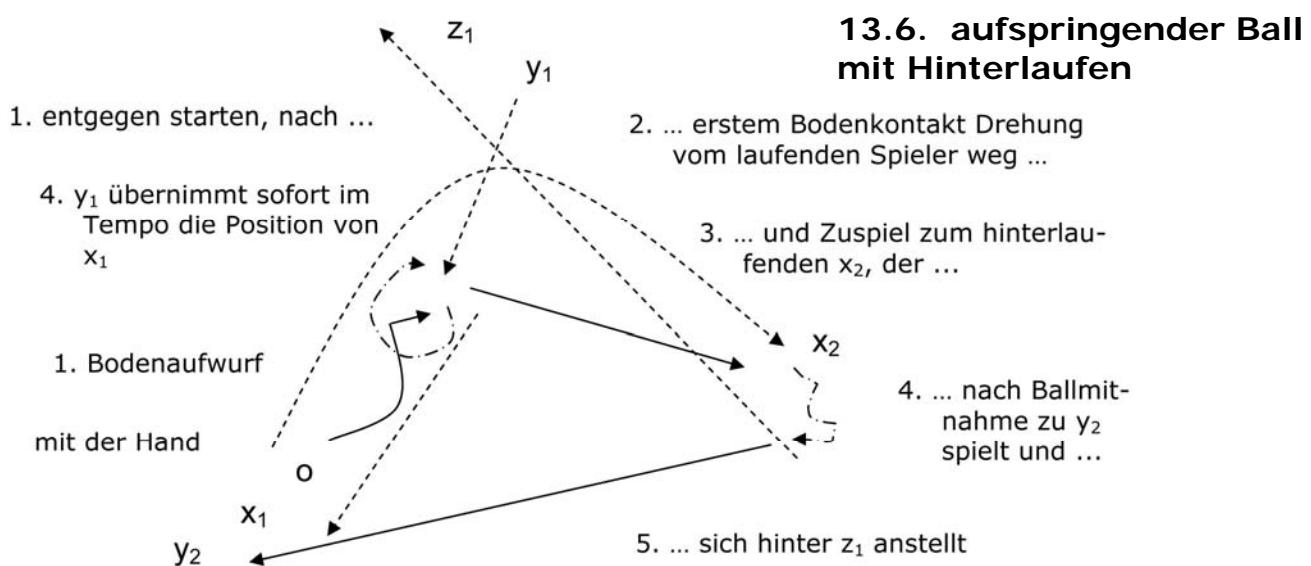
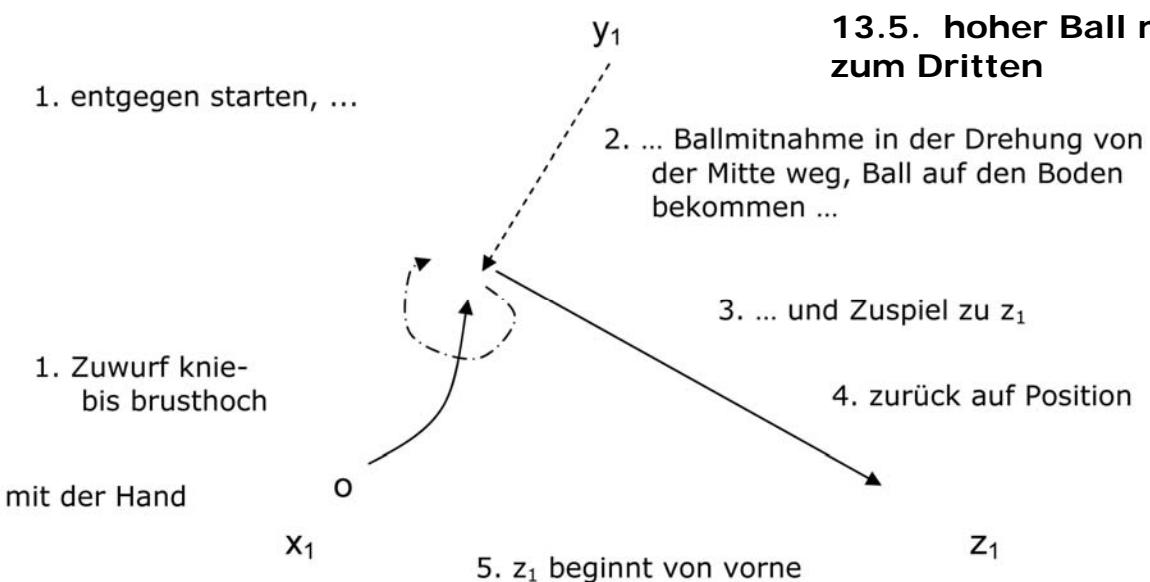


13.4. aufspringender Ball mit Spiel zum Dritten

1. entgegen starten, nach ...

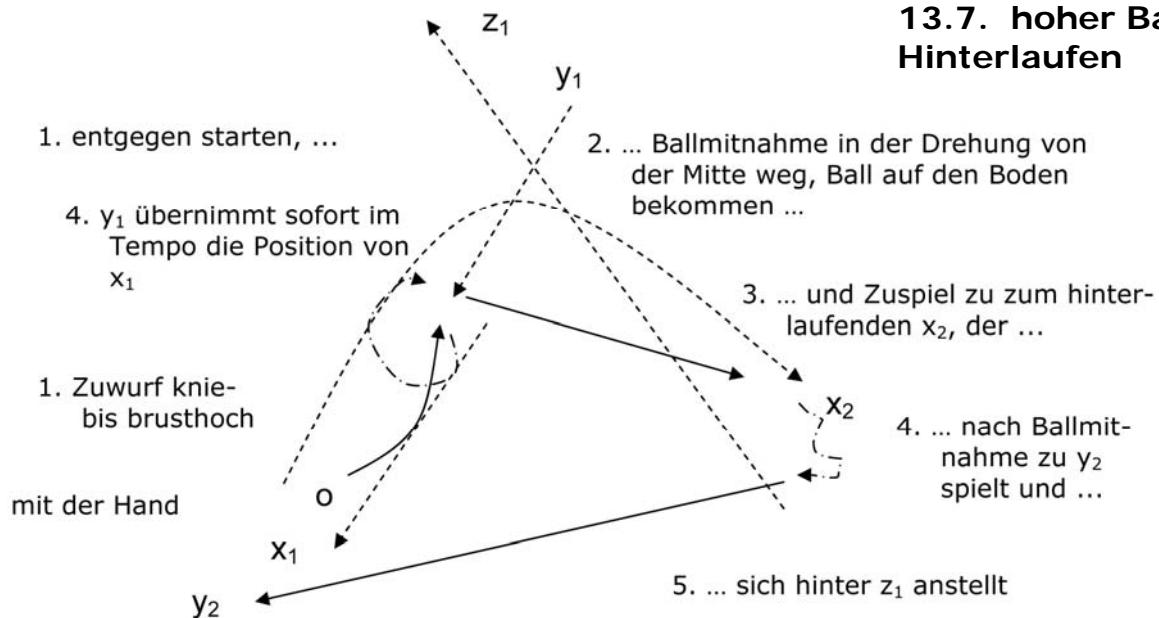


13.5. hoher Ball mit Spiel zum Dritten



Danach beginnt y_2 mit dem Pass auf z_1 usw.

13.7. hoher Ball mit Hinterlaufen

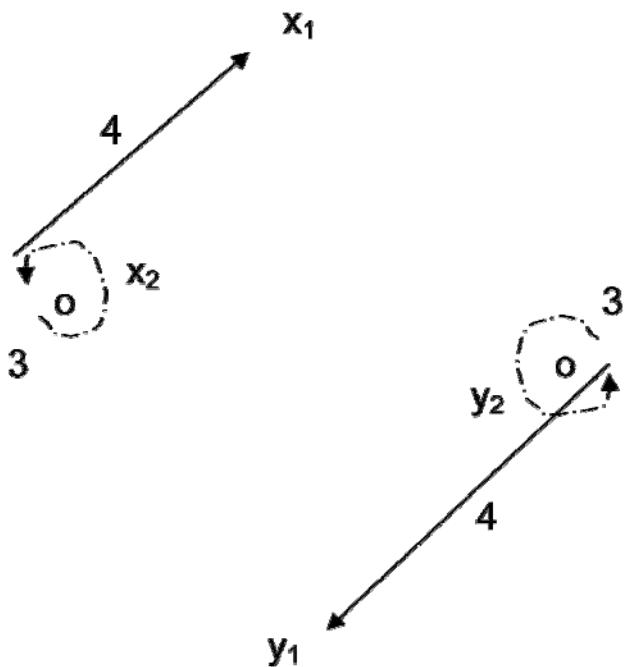
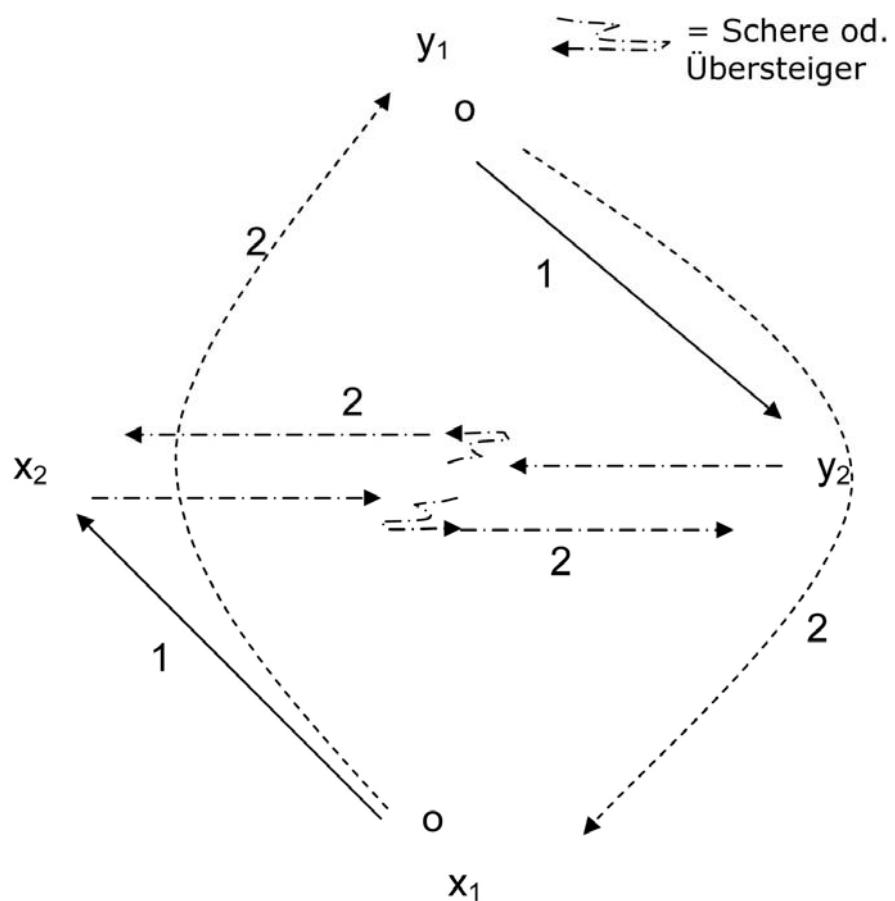


13.8. Körpertäuschung nach Zuspiel Hinterlaufen (mit 2 Bällen gleichzeitig)

Viereck mit Markierungen!

Übung mit rechts im Uhrzeigersinn:

x_1 spielt zu x_2 , gleichzeitig y_1 zu y_2 (1), die angespielten Spieler laufen aufeinander zu, wenden eine Körpertäuschung (Schere, Übersteiger, ...) so an, dass sie rechts mit der Außenseite vorbei gehen. Gleichzeitig hinterlaufen x_1 und y_2 die angespielten Spieler ... (2).



An der gegenüberliegenden Ecke erfolgt eine Innenseitdrehung mit rechts (Außenseitdrehung mit links) (3) und Zuspiel aus der Drehung mit der Innenseite rechts (4).

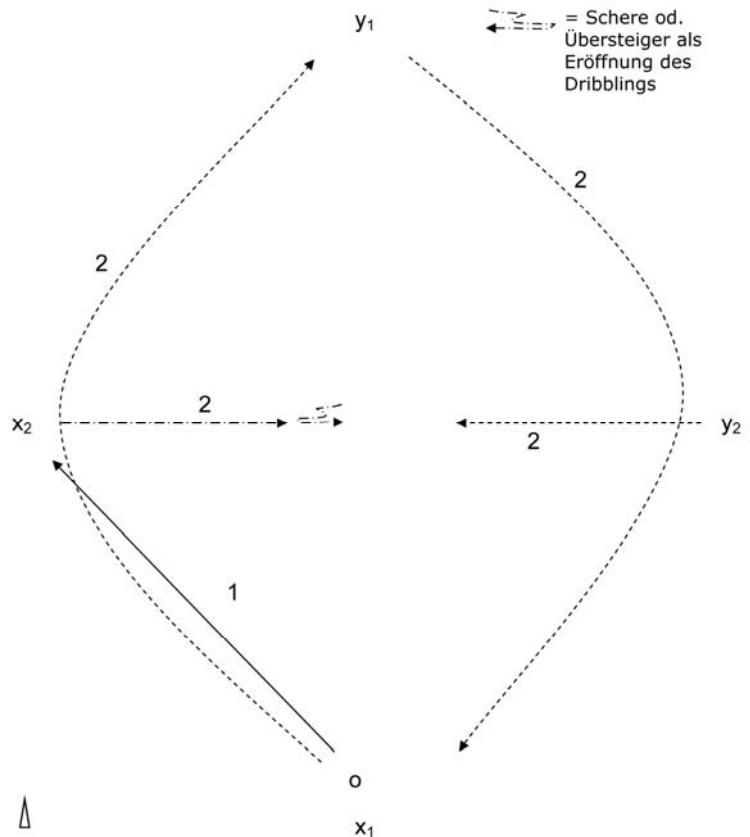
Nun beginnen x_2 und y_2 mit der Übung, also dem Pass im Uhrzeigersinn zu x_1 und y_1 .

13.9. Körpertäuschung nach Zuspiel / Hinterlaufen (mit Dribbling)

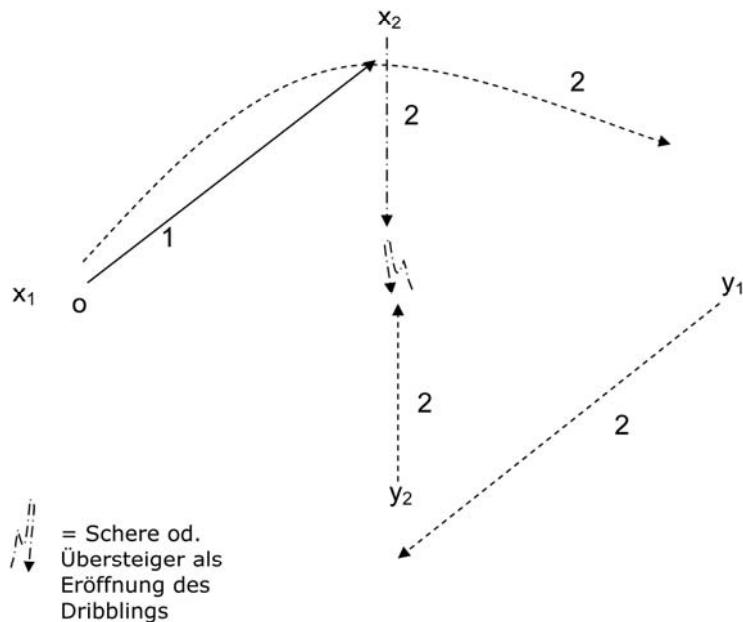
Viereck mit Markierungen!
Übung mit rechts im Uhrzeigersinn:

x_1 spielt zu x_2 (1), der angespielte x_2 läuft auf y_2 zu, wendet eine Körpertäuschung (Schere, Übersteiger, ...) als Eröffnung im Dribbling an und hat den hinterlaufenden x_1 als Anspielpartner zur Verfügung (2). Es ergibt sich quasi ein 2:1. Ziel ist in diesem Fall das Erreichen des Startpunktes von y_2 durch einen der zwei Angreifer. y_1 muss in Anspielbarkeit (auch durch Hinterlaufen) für y_2 bereits sein, falls dieser den Ball erobert.

Mit dem Erreichen eines der Zielpunkte durch Angreifer oder Verteidiger endet die Übung und beginnt mit den y von vorne.

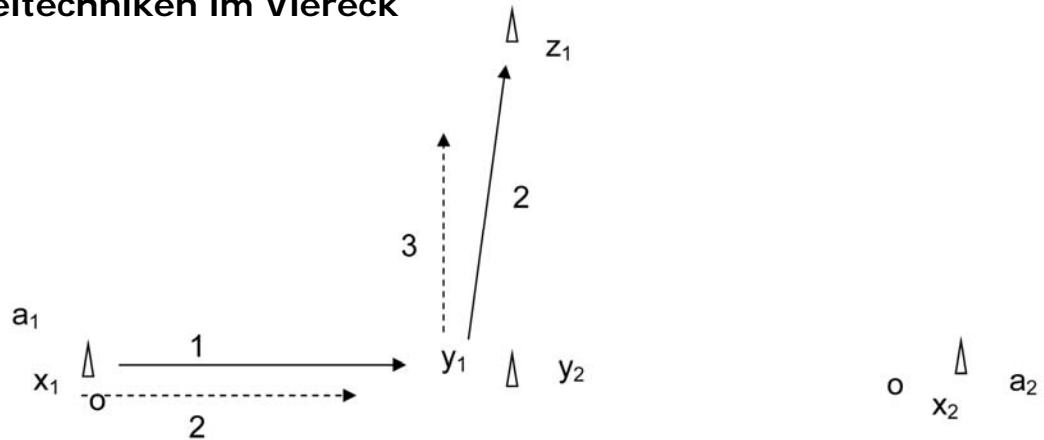


13.10. Hinterlaufen (mit Dribbling und Torschuss)



Viereck mit Markierungen!
Übung mit rechts im Uhrzeigersinn: x_1 spielt zu x_2 (1), der angespielte x_2 läuft auf y_2 zu, wendet eine Körpertäuschung (Schere, Übersteiger, ...) als Eröffnung im Dribbling an und hat den hinterlaufenden x_1 als Anspielpartner zur Verfügung (2). Es ergibt sich quasi ein 2:1, wobei y_1 als Partner von y_2 in den Rückraum startet und gestaffelt auch attackieren darf. Erobert die Verteidigung den Ball, versucht sie die Ziellinie (Zielzone) zu erreichen.

13.11. Zuspieltechniken im Viereck



Übungsablauf: 1. Basis-
übung mit der Hand
(Kennen lernen der Lauf-
wege)

x_1 wirft den Ball zu y_1 ,
startet dem Ball nach / y_1
wirft zu z_1 , startet nach /
 z_1 wirft zu x_1 , der weiter
auf a_2 usw.



Es wird mit zwei Bällen gleichzeitig geübt (von x_1 und x_2 weg), die Zuwürfe erfolgen immer von der Ecke zur Mitte, von der Mitte zur nächsten Ecke im Uhrzeigersinn.
Auf Signal Richtungswechsel, dann gegen den Uhrzeigersinn.

Variante: Outeinwurf statt normaler Wurf

Fortführungen:

2. Zuspiel Innenseite - im Uhrzeigersinn mit links, gegen mit rechts
- 2a. Zuspiel Innenseite, von der Ecke zur Mitte direkt
3. Zuspiel Innenseite, in der Mitte Drehung Innenseite (Außenseite, dann aber mit dem jeweils anderen Fuß drehen) / 3a. analog 2a.
4. Zuspiel Innenseite, in der Mitte Ballmitnahme hinter dem Fuß (im Uhrzeiger mit links, Pass rechts / gegen den Uhrzeigersinn mit rechts, Pass links)
5. Kopfball nach Selbstaufwurf
6. Innenseit-Volley nach Selbstaufwurf
7. flaches Zuspiel Spann (wie 2.)
8. Volley mit dem Spann
9. von der Ecke Outeinwurf zur Mitte, Ballmitnahme in der Drehung (flach, halbhoch oder hoch, Direktzuspiel weiter zur nächsten Ecke, dort fangen).

14. Methodik und Organisation des Torschusstrainings im Kinderfußball

Grundsätzliches:

Es ist wichtig, zwischen Schuss-(Stoß-)technik-Training und Torschusstraining zu unterscheiden! Beim Stoßtechnik-Training geht es einzig und allein darum, die **korrekte Fußhaltung** zu üben und zu automatisieren. Daher kann man sehr wohl festhalten, dass jede Ballgewöhnungs- und Ballgefühlübung im Grundlagentraining gleichzeitig die Stoßtechnik schult. Bei jeder Ballberührungen im Ballführen wird - je nach Art der Ballführung - gleich die Fußhaltung beim Innenseit-, Vollrast- oder Außenseitstoß geübt, beim Kappen des Balles mit der Innen- oder Außenseite ebenfalls. Weitere Übungen zur Stoßtechnik (kleine Auswahl):

- ruhender Ball. Aus einem Anlaufsritt heraus werden Innenseite, Rist oder Außenseite genau an den Ball angelegt. Später wird der Stoß auch ausgeführt. Der Ball kann gegen eine Wand gespielt werden, nach dem Zurückspringen wird er gestoppt und wieder gegen die Wand gespielt. Wichtig: Standbein neben den Ball bringen, Fußhaltung!
- der Ball wird mit ausgestreckten Armen nach vor gehalten. Abwechselndes Anlegen des rechten und linken gestreckten Rist. Später wird der Ball fallen gelassen und mit gestrecktem Rist wieder leicht hochgespielt und gefangen (abwechselnd rechts links üben lassen!)

14.1. Das Schusstechnik-Training

Hierbei geht es primär um möglichst oft stattfindende Wiederholung der richtigen **Fuß- und Körperhaltung**. Schusstechnik muss also mit **vielen Wiederholungen** stattfinden, also höchstens in Partnerform. Hierbei spielen sich zwei Spieler immer wieder den Ball mit den verschiedenen Stoßarten (Innenseite, Vollrast, Innenrast, Außenseite bzw. -rast) zu. Auch die Volleyschusstechnik kann derart geübt werden.

Je nach Alter und Können wird mit dem ruhenden oder bewegten Ball geübt, mit Ballmitnahme oder auch direkt. Stationär (am Stand mit leichter Beinarbeit) oder in Bewegung (Verbindung mit Freilaufen!). Auch der Kopfstoß kann in diese Übungsform eingebaut werden.

Gibt es die Möglichkeit einer **Wand** oder eines Gitters im Trainingsgelände (bzw. beim Wintertraining im Turnsaal!), so kann jeder Spieler allein üben, indem er den Ball gegen die Wand spielt, an- bzw. mitnimmt oder fängt und dann weiter spielt.



Übungsreihen mit methodischem Aufbau:

Stoßart: Innenseitstoß	
<p>Partnerübung</p> <p>Organisation: Paare mit je einem Ball beidbeiniges Üben!</p> <p>ruhender Ball: die Partner spielen den Ball zu und stoppen ihn dazwischen. Wichtig: seitlicher Anlauf, so dass der Ball auf der Seite des Körpers liegt, mit welchem Fuß gespielt wird.</p> <p>bewegter Ball nach Ballmitnahme: die Partner spielen den Ball zu und nehmen ihn dazwischen nach der Seite des Körpers mit, mit welchem Fuß dann gespielt wird.</p> <p>direktes Spiel: die Partner spielen den Ball zu direkt weiter. Wichtig: Einschätzen, wohin der Ball kommt, dass der Anlauf richtig erfolgt / kontrolliertes, tempiertes Zuspiel, dass der Partner den Ball im Spiel halten kann. Sollte das nicht möglich sein, soll eine Ballmitnahme zur Seite erfolgen.</p>	<p>Einzelübung (mit Wand oder Gitter)</p> <p>Organisation: jeder Spieler mit Ball beidbeiniges Üben!</p> <p>ruhender Ball: der Spieler spielt den Ball gegen die Wand, stoppt den zurückspringenden Ball und spielt diesen mit dem anderen Fuß gegen die Wand. Wichtig: seitlicher Anlauf!</p> <p>bewegter Ball: der zurückspringende Ball wird auf die Seite mitgenommen, mit welchem Fuß dann weitergespielt wird.</p> <p>direktes Spiel: direktes Spielen abwechselnd rechts und links. Wichtig: Bewegung in die richtige Richtung.</p>
Für den Vollrist-, Innenrist- und Außenseitstoß erfolgt die Übungsanordnung analog!	

Stoßart: Volleystoß (Innenseit- und Vollrist-), Dropkick (Halfvolley)	
<p>Partnerübung</p> <p>Organisation: Paare mit je einem Ball beidbeiniges Üben!</p> <p>die Partner lassen den Ball selber auf der Seite ca. aus Brusthöhe fallen, mit welchem Fuß geschossen wird. Es gilt, den Ball möglichst tief über dem Boden zu treffen, dass er nicht steigt („Zielvorgabe“: gerader Ball in Richtung Brust des Partners – dadurch wird auch gleich das Fangen des Balles – Tormann! – geübt)</p> <p>ein Partner wirft zu, der andere retourniert volley. Wichtig dabei: guter Zuwurf!</p> <p>Dropkick: Treffen des Balles in dem Moment, wo er am Boden aufkommt.</p>	<p>Einzelübung (mit Wand oder Gitter)</p> <p>Organisation: Paare mit je einem Ball beidbeiniges Üben!</p> <p>Der Spieler lässt den Ball auf der Seite ca. aus Brusthöhe fallen, mit welchem Fuß geschossen wird. Den von der Wand abprallenden Ball fängt er wieder (Tormann!), lässt ihn dann auf der anderen Seite fallen, schießt usw. Wichtig: den Ball möglichst tief überm Boden treffen, dass er nicht steigt.</p> <p>Dropkick: Treffen des Balles in dem Moment, wo er am Boden aufkommt.</p>

Bei allen Schusstechnik-Übungen muss vermittelt werden, dass es nicht um die Schärfe des Schusses geht, sondern um die richtige Schusshaltung. Der Oberkörper darf nicht nach hinten kippen („Rücklage“), sondern es muss der ganze Körper aktiv in Richtung des Balles gehen. Der Standfuß (= Nicht-Schussbein) sollte neben oder leicht seitlich vom Ball sein, um eben diese Rücklage zu vermeiden. Bezuglich des „Nachschwingens“ oder „Nachziehens“ des Schussbeines gehen die Expertenmeinungen auseinander, es ist aber eher davon auszugehen, dass das Nachziehen nicht falsch ist, weil ein Abstoppen der Schwungbewegung im Moment des Schusses logischer Weise die Schusskraft mindern würde.

14.2. Das Torschuss-Training

Thema der folgenden Ausführungen ist das Torschusstraining.

Im Fußballtraining nimmt das Torschusstraining naturgemäß großen Raum ein, weil es zum einen die **Grundlage** zur Torerzielung bildet und zum anderen gerade für die jungen Spieler enorm **attraktiv** ist.

Dazu einige **Grundsätze**:

- Schon im Torschusstraining soll der Schütze mit genau jenen **Bedingungen** konfrontiert werden, die ihn auch **im Wettkampf** erwarten. Das ergibt als Konsequenzen für das Training: Nicht der Trainer soll den Ball zuspielen, sondern einer der Mannschaftskameraden. Nur wenn diese das noch nicht können, hilft der Trainer.
- Es empfiehlt sich auch, gerade bei den Jüngeren und Jüngsten der **Spielsituation angepasst** zu arbeiten, d.h. gleich in Verbindung mit einem Dribbling (oder kurzem Slalom - dribblingähnlich!) oder einem Zuspiel durch einen Mitspieler (alles in Bewegung!).
- **Überschaubare** Übungsanordnungen.
- In möglichst kleinen Gruppen schießen lassen - mit Gruppenstärken von 3 bis 4 Kindern lassen sich sehr effiziente Übungen mit **vielen Wiederholungen** durchführen.
- Natürlich freut es die Kinder, wenn sich beim erfolgreichen Torschuss das Netz bauscht, doch sind in den seltensten Fällen genügend Tore mit Netzen vorhanden. Zum anderen wird gerade der Platzwart nicht unglücklich darüber sein, wenn nicht ständig auf die gleiche Stelle (=Tor) geschossen wird und daher dort der Rasen am meisten frequentiert wird. Platzieren Sie einfach verschiedene **Tore mit Markierungskegeln** am ganzen Feld verteilt - auch ihre Tormänner werden es zu danken wissen, dass sie nicht immer auf die gleiche graslose Stelle fallen müssen.
- Anzustreben wäre von Beginn an der Torschuss auf einen dynamischen (**bewegten**) **Ball**, da dadurch die Schusskraft der Kinder verstärkt wird. Diese Dynamik des Balles soll am Beginn nur so einfach aussehen, dass der Schütze den Ball schräg vorwärts spielt, ein bis zwei schnelle Schritte nachläuft, das Standbein neben oder seitlich knapp hinter den Ball stellt und mit dem Schussbein in der richtigen Fußhaltung voll durchzieht. Merke dabei: Für einen Schuss mit rechts muss der Ball schräg nach rechts vor gespielt werden, für einen Schuss links nach links.
- Bei Übungen mit Gegner ist **zunächst mit passivem Gegenspieler** zu beginnen, da das schönste Torschusstraining keinen Spaß macht, wenn man nicht zum Schuss kommt! Je nach Sicherheit der Kinder im Überspielen der Gegner kann auf „halbaktiv“ oder „aktiv“ gesteigert werden.
- Bei Übungen mit **Anspielpartner** ist zunächst mit Ballan- oder -mitnahme und dann erst Zuspiel zu beginnen. Später kann auf direktes Anspiel gesteigert werden.
- Die Laufdistanzen und die Entfernung beim Torschuss müssen **altersangepasst** sein, d.h. bei der Unter 8 sollte der Schuss aus einer Distanz von 7 bis max. 10 Metern erfolgen, bei der Unter 10 aus ca. 8-10 bis max. 12 Metern.
- Im Torschusstraining sollen immer wieder **Technikanwendungen** erfolgen (mit oder ohne Gegner, passiv / halbaktiv / aktiv - je nach Entwicklung)



14.2.1. Zur Organisation des Torschusstrainings:

10 Übungen für den Kinderfußball bis zur Unter 9

Die folgende Übungsauswahl soll zeigen, dass mit einfachsten Anordnungen und Mitteln sehr spielnahe Übungsformen durchgeführt werden können, die zudem noch die Vielseitigkeit durch Wechseln der Aufgaben fördert.

Übung 0: Das „magische“ Torschussdreieck (Grafik rechts)

Mit dieser Übungsanordnung übt ihr ganz gezielt und beidbeinig das richtige Schießen aus der Bewegung mit dem Spann. In Alters angepasster Entfernung vor einem Tor (mit Hütchen, Stangen etc.) ist mit Markierungshauben oder -kappen ein kleines Dreieck aufgelegt. Geübt wird in Dreier- oder Vierergruppen wegen der Zahl der Wiederholungen.

Der erste Spieler läuft kurz auf die Spitze des Dreiecks zu, spielt den Ball von rechts mit der Innenseite des rechten Fußes durch das Dreieck (siehe Skizze). Dann läuft er hinter dem Dreieck vorbei und schießt aus dem Lauf mit dem Spann des linken Fußes. Nach dem Schuss geht der Schütze für den nächsten Spieler ins Tor und stellt sich danach wieder hinten an. Beim nächsten Schuss wird natürlich umgekehrt geübt.

Schussentfernung Alters angepasst wählen (bis zur U9 und jünger ca. 7-9 Meter)

Farbliche Hilfen: Beim Schussdreieck wählt man das rechte Zieltor rot (bedeutet: rechter Fuß) und das linke Zieltor gelb (bedeutet: linker Fuß) als Orientierungshilfe für die Kinder.

Übung 1: Tormann-Verteidiger-Stürmer

(in 3er-Gruppen / Grafik links)

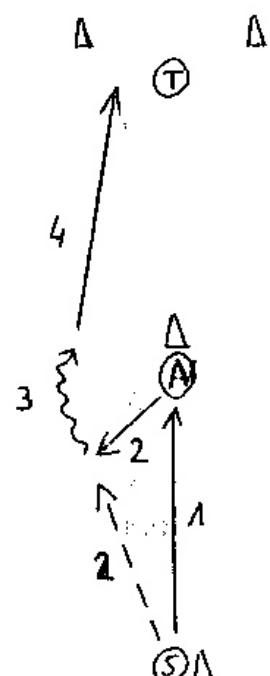
Der Stürmer läuft mit dem Ball auf den Verteidiger zu, überspielt ihn und versucht, sofort nach dem Überspielen abzuschließen. Bei Überspielvorgang nach rechts erfolgt der Schuß mit rechts (links ebenso). Nach jedem Schuss Wechsel: Stürmer wird Tormann, Tormann wird Verteidiger, Verteidiger wird Stürmer



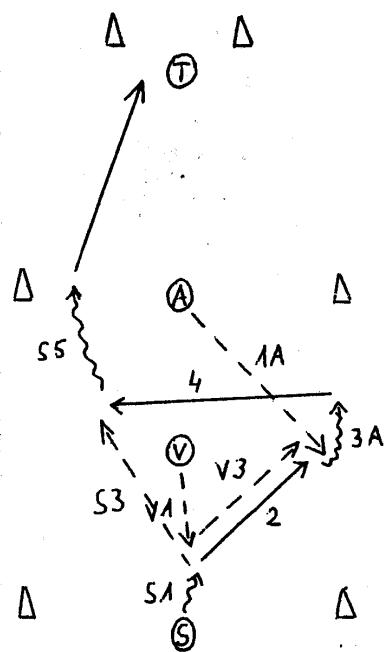
Übung 2: Tormann-Anspieler-Stürmer

(in 3er-Gruppen / Grafik rechts)

Der Stürmer spielt den Anspieler flach an, erhält den Ball vor den Lauf gespielt und schließt entweder nach Ballmitnahme oder direkt ab. (Direktabnahme erst, wenn die Übung nach Ballmitnahme funktioniert) Nach jedem Schuss Wechsel: Stürmer wird Tormann, Tormann wird Anspieler, Anspieler wird Stürmer



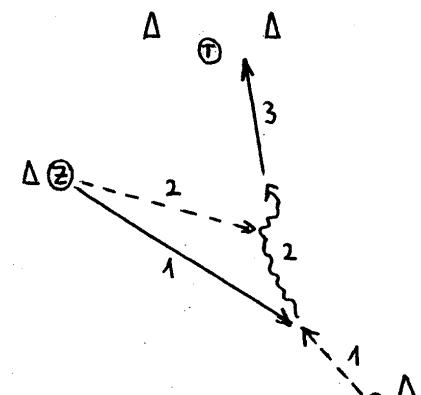
Sollte bei Übung 1 oder 2 eine Vierergruppe existieren, wird die Position „hinter dem Tor“ zwischengeschaltet, wobei dann nach dem Torschuß der Stürmer zu „hinter dem Tor“ wird (und gleich den Ball holen kann) und der Spieler „hinter dem Tor“ zum Tormann wird.



Übung 3: Tormann/Verteidiger - Stürmer/Anspieler

(in 4er-Gruppen)

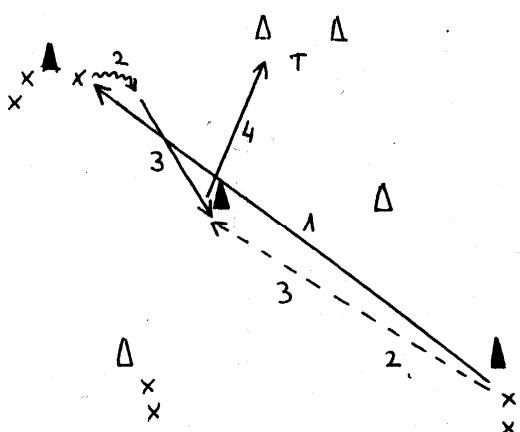
Aufstellung im abgesteckten Viereck: Stürmer in der Mitte der Linie, die am weitesten vom Tor entfernt ist. Anspieler in der Mitte der Linie näher zum Tor. Verteidiger dazwischen. Tormann im Tor. Übungsablauf: Verteidiger attackiert (halbaktiv oder aktiv) den Ball besitzenden Stürmer. Anspieler läuft sich links oder rechts entgegen (!) frei, d.h. in Richtung Mitte der Seitenlinie (dadurch wird auch das Aus-dem-Abseits-Laufen geübt) und wird angespielt. Der Verteidiger muss nunmehr den neuen Ballbesitzer (= Anspieler) attackieren, der dadurch den Ball in den freien Raum weiterspielen kann. Der Stürmer schließt entweder nach Ballmitnahme oder direkt ab. In Abständen Wechsel der Aufgaben Tor mann/Verteidiger bzw. Stürmer/Anspieler. Später Wechsel der Paare: offensiv wird defensiv und umgekehrt.



Übung 4: Zuspieler wird Verteidiger (Grafik rechts)

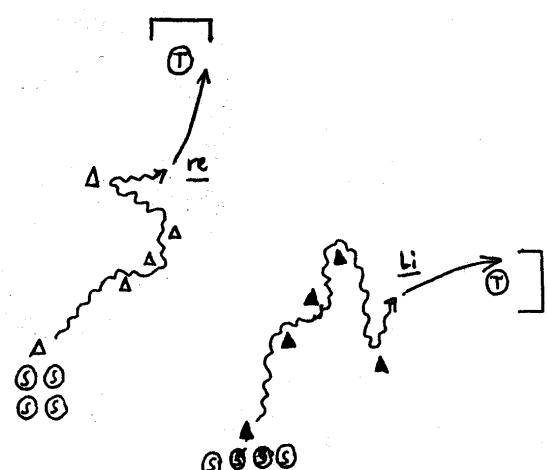
(zwei bis drei Zweiergruppen plus ein Tormann)

Der Zuspieler spielt dem Stürmer den Ball zu und wird sofort zum Verteidiger, der mit einer Finte zu überspielen ist. Nach dem Überspielen Torabschluss (evtl. noch einmal mitnehmen). Wechsel: Der Stürmer reiht sich nach dem Schuss bei den Zuspielern an und umgekehrt.



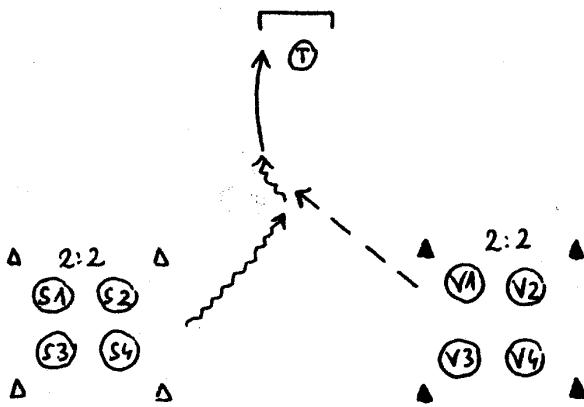
Übung 5: Diagonalzuspiel (Grafik links)

... vom Stürmer zum Flügelmann, der Ange spielte nimmt den Ball einmal mit und spielt schräg auf. Der Stürmer versucht direkt abzuschließen (evtl. mit 1 x Mitnahme). Wechsel: Nach dem Schuss oder Zuspiel im (oder gegen den) Uhrzeigersinn eine Position weiterrücken.



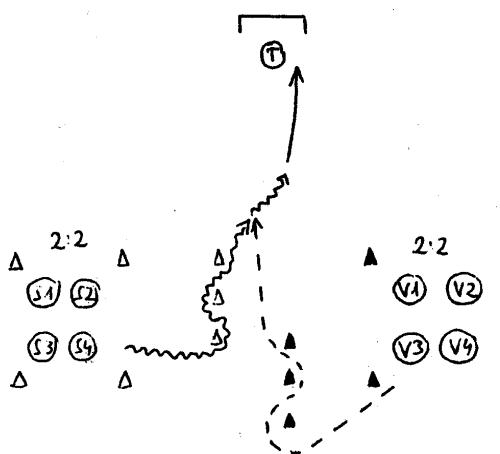
Übung 6: Zwei Tore im rechten Winkel

(Grafik rechts) Vor den Toren sind kurze, unregelmäßige Slalomparcours aufgebaut, die vom Schützen durchlaufen werden. Am Ende des einen Slaloms wird aus dem Lauf (Dribbling) heraus mit dem linken, am Ende des anderen mit dem rechten Fuß geschossen. Nach dem Schuss Anstellen beim anderen Slalom. (Gruppenstärke: bei jedem Tor vier Spieler)



Übung 7: Stürmer vs. Verteidiger

(Grafik rechts) In zwei Vierecksfeldern wird 2:2 gespielt. Es ist dabei ein Feld als „Verteidiger-“, das andere als Stürmerfeld“ definiert. Jeder der vier Spieler im Feld hat eine Nummer (1 bis 4). Auf Nummeraufruf (1 bis 4) startet der „Stürmer“ mit dem Ball aus seinem Feld, der „Verteidiger“ ohne Ball. Aufgabe des Stürmers ist die Torerzielung, Aufgabe des Verteidigers die Balleroberung und er soll mit dem Ball in sein Feld laufen!

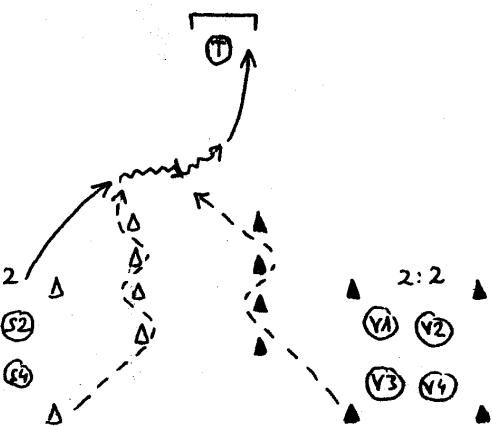


Übung 8: (Variante zu Übung 7)

(Grafik links) Statt „direkt“ in die „1 gegen 1“-Situation zu kommen, laufen Stürmer (mit Ball) und Verteidiger (ohne Ball) noch durch einen kurzen Slalom (für den Verteidiger etwas länger oder raummäßig versetzt).

Übung 9: (Variante zu Übung 7 und 8)

Stürmer
und Vertei-



diger laufen ohne Ball aus ihrem Feld (evtl. durch den Slalom), dann erfolgt aus dem Stürmer-Feld ein Zuspiel in den Lauf des Stürmers, der den Ball unter Kontrolle bringen und nach Überspielen des Verteidigers ein Tor erzielen soll (Grafik rechts)

14.2.2. Spielnahe Torschusstraining für Unter 10 und älter

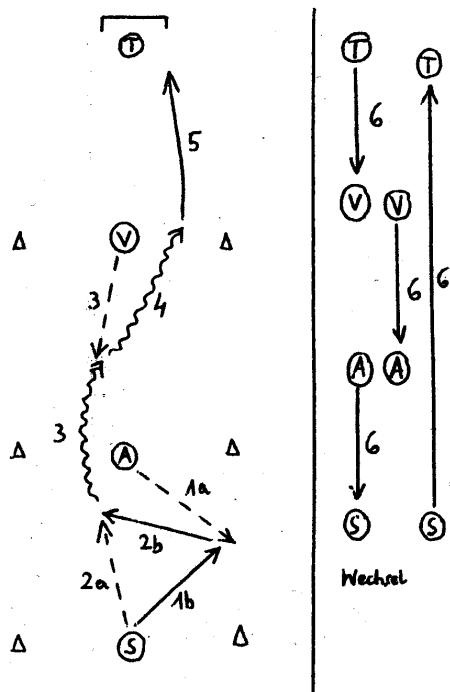
Als Basis sind die Übungen 1-9 zu verwenden, die ebenfalls spielnahe gestaltet sind. Durch Verändern der Distanzen bzw. der „Aktivität“ der Verteidiger können die Übungen für die ältere Altersgruppe angepasst werden.



(speziell Übungen 3, 5 und 9!) Bei sämtlichen Übungen kann (speziell bei höherem technischen Niveau der Gruppe) die „entweder / oder“-Möglichkeit Torschuss / Tormann überspielen gegeben werden, um die spielnahe Situation noch zu verstärken!

Übung 10: (Erweiterung der Übung 5)

Übungsaufbau und Anordnung wie Übung 5, wobei das Zuspiel zum Flügelmann gehoben erfolgt und auch das Aufspiel nach der Ballmitnahme leicht gehoben erfolgen kann (wodurch sich die Möglichkeit von Volleyschüssen ergibt) – Grafik siehe Übung 5!

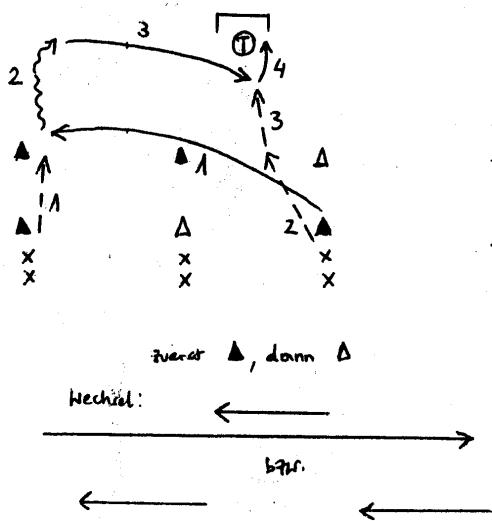


Übung 11: Tormann/Verteidiger - Stürmer/Anspieler

(Variation) Zwei Vierecksfelder. Im ersten Feld die Situation der Übung 3 ohne Verteidiger (= Freilaufen/Zuspiel/ Ballkontrolle/Zuspiel). Nach dem Zuspiel läuft der Stürmer ins Feld des Verteidigers, der Anspieler läuft außen an der Seite mit. Der Stürmer hat nun die Wahl, den Verteidiger zu überspielen und abzuschließen, wenn er das Feld des Verteidigers Richtung Tor verlässt, oder mit Hilfe des Partners außen (Pass, der Anspieler legt nach Ballkontrolle auf) zum Torschuss zu kommen. Bekommt der Verteidiger den Ball, ist seine Aufgabe, mit dem Ball die Grundlinie des ersten Feldes zu erreichen.

Übung 12: (Variante der Übung 11)

ohne der Möglichkeit des nochmaligen Anspiels (Beginn gleich, dann aber nur Überspielen des Verteidigers und Torschuss)



Übung 13: Variante der Übung 5 mit Flanke und Volley- oder Kopfball-Abschluss.

(Grafik links) In diesem Fall erfolgt das gehobene (oder flache) Zuspiel in den Lauf des Flügelspielers, der nach kurzem Ballführen Flanke oder Zuspiel vor das Tor bringt, wo der Schütze direkt abschließt

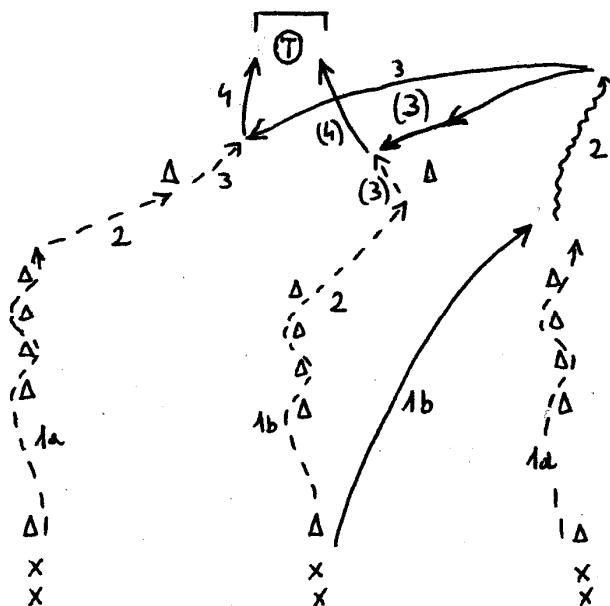
Übung 14: Flügelspiel mit Torabschluss

Beide Flügelspieler beginnen, durch den kurzen Slalom freizulaufen. Der mittlere Spieler spielt einem der beiden in den Lauf (Timing!). Ballführung im Tempo am Flügel, währenddessen beziehen der andere Flügel- und der mittlere Spieler die Positionen „kurze“

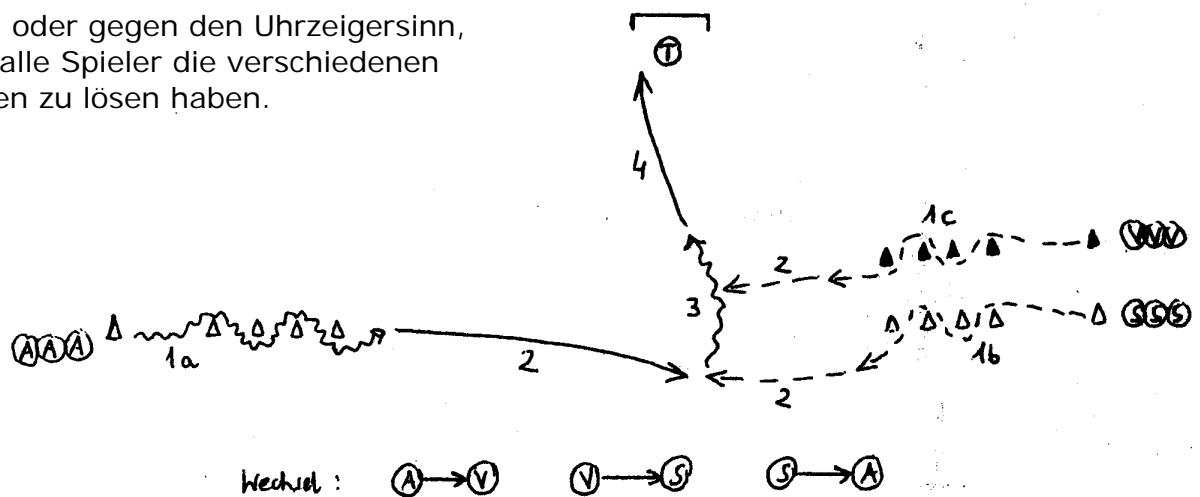
und „lange“ Ecke in Lauerstellung“ (= nicht zu nahe beim Tor!). Nach Flanke oder Zuspiel vom Flügel Direktabschluss. (Grafik rechts unten)

Übung 15: Zuspiel, Dribbling, Torschuss

Der Anspieler läuft mit dem Ball einen Slalomparcours. Währenddessen läuft der Stürmer ebenfalls durch einen Slalomparcours frei (Timing!), als Reaktion auf das Freilaufen durchläuft auch der Verteidiger seinen Slalom. Vom Anspieler kommt nach dem Slalom das Zuspiel (Erreichbarkeit!) zum Stürmer, der (evtl. mit Anwendung spezieller Finten) den Verteidiger überspielt und den Torschuss macht. Positionswechsel er-



folgt im oder gegen den Uhrzeigersinn, sodass alle Spieler die verschiedenen Aufgaben zu lösen haben.



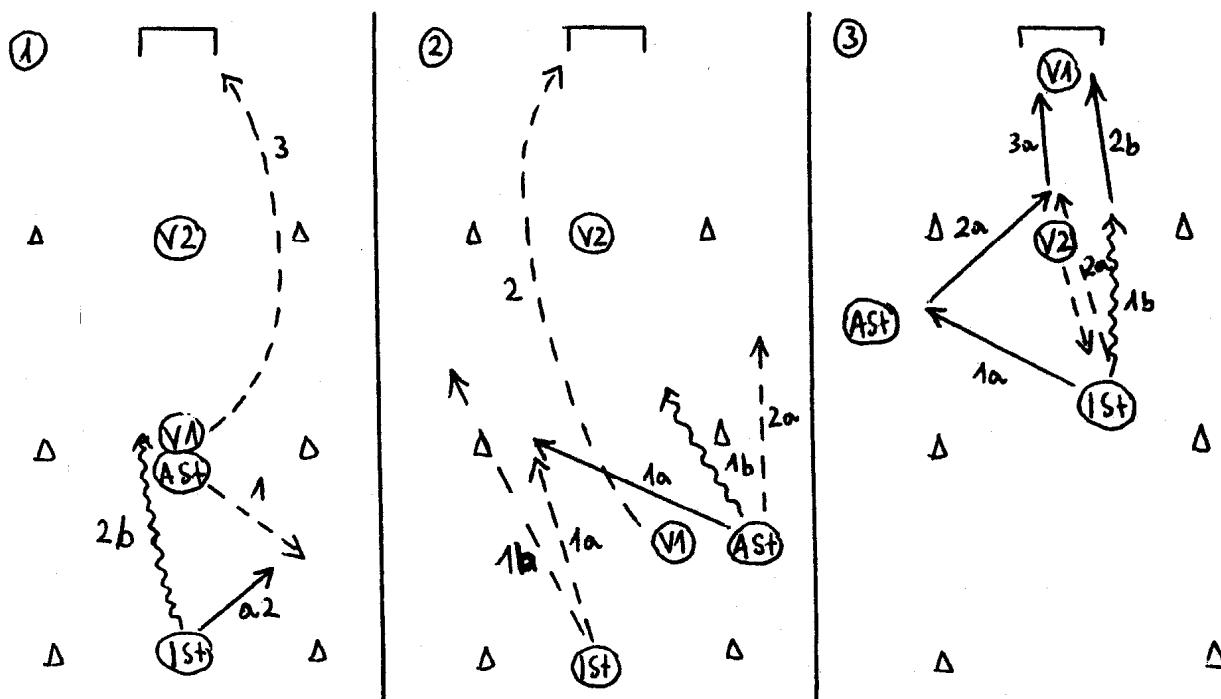
Übung 16: (Variation und Fortführung der Übung 11)

2 Verteidiger - 2 Stürmer in zwei Vierecksfeldern mit Tor.

Aufstellung zu Übungsbeginn: Innenstürmer in der Mitte der Linie, die am weitesten vom Tor entfernt ist. Außenstürmer in der Mitte der nächsten Linie. Verteidiger 1 dahinter („Decken“). Verteidiger 2 auf der Linie, die dem Tor am nächsten ist.

Übungsablauf: Außenstürmer läuft sich links oder rechts entgegen (!) frei, d.h. in Richtung Mitte der Seitenlinie (dadurch wird das Lösen vom deckenden Verteidiger und das Aus-dem-Abseits-Laufen geübt). Verteidiger attackiert den Ball besitzenden Innenstürmer. Der Innenstürmer kann nun

- seinen Außenstürmer anspielen, wodurch Verteidiger 1 den neuen Ballbesitzer (= Außenstürmer) attackieren muss, der dadurch den Ball in den freien Raum weiterspielen kann. Der Innenstürmer läuft nun mit dem Ball in das nächste Feld (Verteidiger 1 sprintet ins Tor und wird für den Rest der Übung Tormann), wo die selbe Situation wie im ersten Feld (Gegner = Verteidiger 2) auftritt (der Außenstürmer ist wieder als Anspielpartner vorhanden)
- selber den Verteidiger überspielen und ins nächste Feld laufen. (Verteidiger 1 sprintet ins Tor, der Außenstürmer bleibt an der Außenseite Anspielpartner).



Nach dem Anspiel hat auch der Außenstürmer zwei Möglichkeiten:

- er spielt den Ball dem Innenstürmer in den Lauf, wenn er vom Verteidiger 1 attackiert wird
- er läuft selber mit dem Ball ins nächste Feld (Verteidiger 1 sprintet ins Tor, der Innenstürmer wird nun an der Außenseite Anspielpartner!), wo er gegen Verteidiger 2 dribbelt oder den Anspielpartner ausnutzt

Im zweiten Feld gibt es dann für den Ball besitzenden Spieler zwei Möglichkeiten:

- er überspielt Verteidiger 2 und versucht den Torabschluss
- er spielt seinen Außenstürmer an, erhält den Ball in den Lauf gespielt und schließt entweder nach Ballmitnahme oder direkt mit Torschuss ab.
- Im Innenfeld darf immer nur der Ball führende (dribbelnde) Spieler sein, sein Partner muss außen als Anspielpartner sein.
- Bekommt einer der Verteidiger den Ball im Verlauf der Übung, ist seine Aufgabe, mit dem Ball die Grundlinie des ersten Feldes zu erreichen.

Übung 17: (Erweiterung der Übung 16)

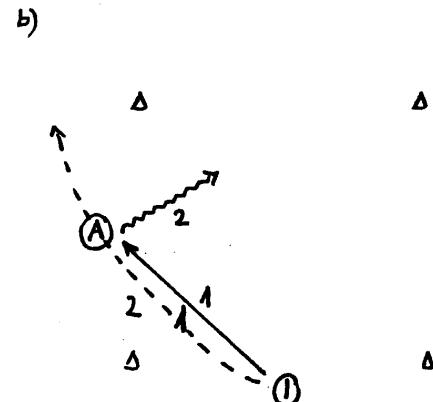
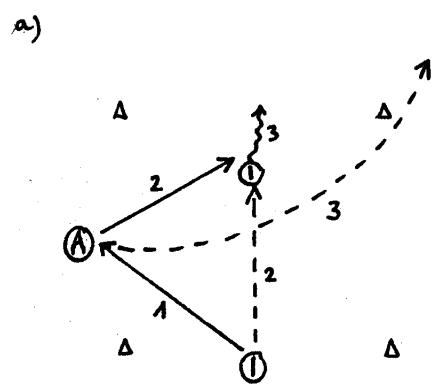
2:1+1 in 2 Feldern nacheinander

Bei dieser Übung empfiehlt es sich, wirklich 2 Stürmer, 2 Verteidiger und 1 Tormann einzusetzen bzw. mehr als zwei Vierergruppen üben zu lassen (2 bis eher sogar 3 Gruppen sind sinnvoll!). Die Übung läuft wie Übung 16 ab, jedoch mit folgender „taktischer“ Vorgabe:

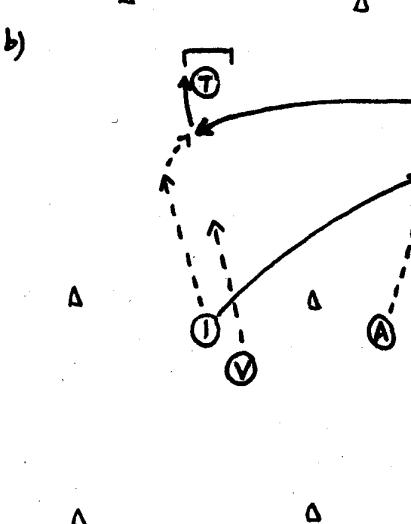
Wenn der Außenstürmer den Ball zum Innenstürmer zurückgespielt hat, bleibt er nicht auf seiner Seite, sondern hinterläuft den Innenstürmer zur anderen Außenseite.

a)

Wenn der Außenstürmer mit dem Ball ins Innenfeld dribbelt, hinterläuft der Innenstürmer ihn nach außen.
(Diese Möglichkeiten gelten in beiden Feldern, wo sich das 2:1 entwickelt! / Grafiken rechts)



Übung 18: (ebenfalls Erweiterung der Übung 16)



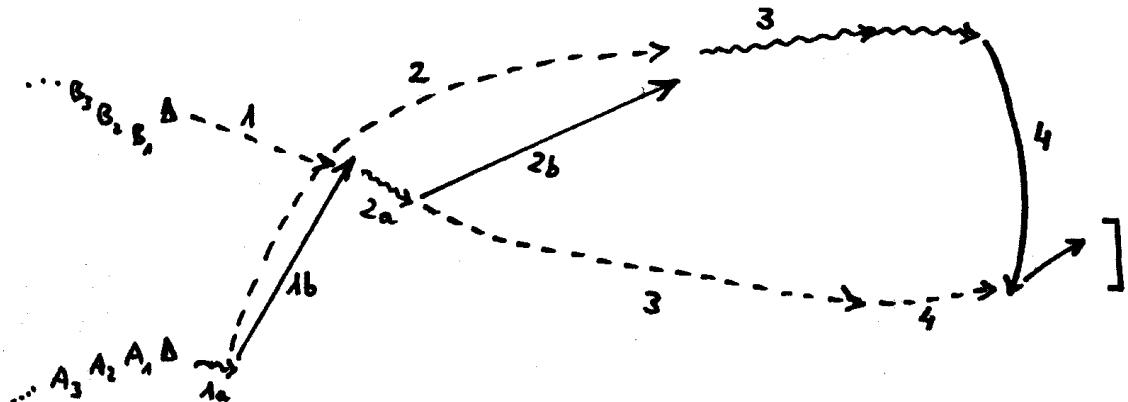
Bei dieser Übung empfiehlt es sich, ebenfalls 2 Stürmer, 2 Verteidiger und 1 Tormann einzusetzen bzw. mehr als zwei Vierergruppen üben zu lassen (2 bis eher sogar 3 Gruppen sind sinnvoll!).

Hier ergibt sich nun auch die Möglichkeit, nach dem zweiten „Feld“ (mit 2:1) nicht direkt abzuschließen, sondern nach Übungsablauf wie in Übung 16 den (nunmehr mitspielenden!) Tormann zu überspielen und ein Tor zu erzielen, wobei der Verteidiger aus Feld 2 nunmehr nachsetzen darf

den Außenstürmer mit einem Zuspiel auf den Flügel einzusetzen. Dieser flankt nach Ballkontrolle. Im Torraum ergibt sich dann der Zweikampf Stürmer/Verteidiger + Tormann (Grafiken links)

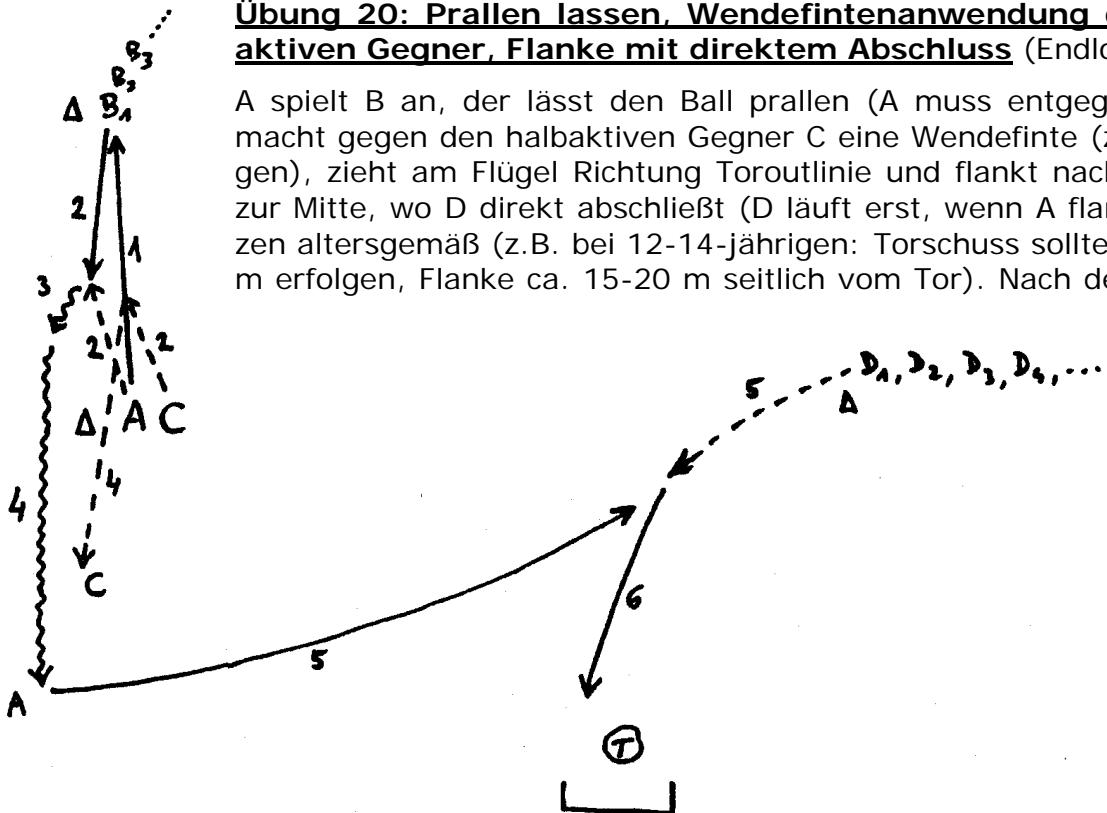
Übung 19: Einfaches Hinterlaufen zu zweit mit Flanke und Direktabschluss

In Alters angepasster Entfernung vom Tor (ca. Mitte des jeweiligen Spielfeldes / Klein- oder Großfeld) beginnt das Stürmerpaar im seitlichen Abstand von ca. 7 m (bei 8-jährigen) bis 15 m (bei 14-jährigen). Der Ball wird von Spieler A kurz ins Spiel gebracht und dem Spieler B in den Lauf gespielt. Ballkontrolle (= -mitnahme) durch Spieler B, währenddessen hinterläuft A auf den Flügel. B spielt steil in den Lauf von A, Ballmitnahme durch A in Richtung Toroutlinie. B läuft in der Mitte in „Lauerposition“ (nicht zu nahe zum Tor, eher bei oder hinter der langen Ecke / Entgegenlaufen bei Flanke / Stanglpass!). A flankt oder spielt zur Mitte, wo B direkt abschließt. (Grafik auf Seite 80)



Übung 20: Prallen lassen, Wendefintenanwendung gegen halbaktiven Gegner, Flanke mit direktem Abschluss (Endlosübung!)

A spielt B an, der lässt den Ball prallen (A muss entgegenlaufen!). A macht gegen den halbaktiven Gegner C eine Wendefinte (z.B. Übersteigen), zieht am Flügel Richtung Toroutlinie und flankt nach Aufschauen zur Mitte, wo D direkt abschließt (D läuft erst, wenn A flankt!). Distanzen altersgemäß (z.B. bei 12-14-jährigen: Torschuss sollte aus ca. 9-11 m erfolgen, Flanke ca. 15-20 m seitlich vom Tor). Nach dem Torschuss wird B zu A, A zu C, C zu D und D zu B (sinnvoll sind bei den Positionen B und D mehrere Spieler, wobei Schütze D auch jeweils den Ball holt!).



Übung 21: Torschuss mit Kreuzen

Drei Spieler (A, B, C) starten etwa auf einer Linie, ein Spieler mit Ball. Wenn der Ball von rechts (C) zur Mitte gespielt wird, wird er vom mittleren Spieler (B) nach kurzer Ballmitnahme nach links zu A weiter gespielt. Dann kreuzt B nach rechts mit C (= tauscht Position). Während dessen nimmt A den Ball kurz in der Vorförderbewegung mit

und spielt nach dem erfolgten Kreuzen in die Mitte zu C. Der nimmt den Ball kurz mit und spielt nach rechts zu B. Dann kreuzt C nach links mit A usw.

Nach ca. 2-3 mal Kreuzen erfolgt in (gedachter) Strafraumnähe ein etwas steilerer Pass auf den Flügel, fort Ballmitnahme und gleichzeitig vor dem Tor das letzte Kreuzen – der äußere Spieler Richtung kurze Ecke („am Fünfer in Höhe der kurzen Torstange“), der mittlere Richtung lange Ecke („leicht außerhalb langer Fünfer“). Nach Ballkontrolle („Aufschauen!“) des Flügelspielers erfolgt Flanke oder Aufspiel und Direktannahme.

Übung 22: Torschuss mit Prallen, Hinterlaufen und Kreuzen („Profi-Spielzug“)

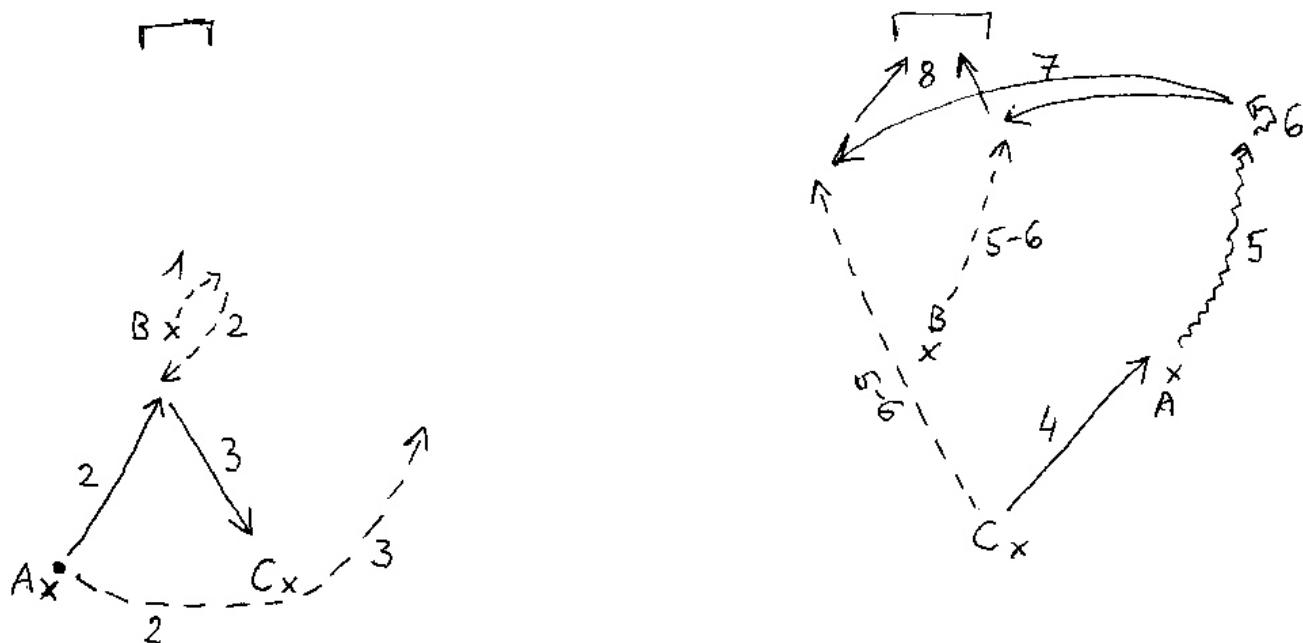
Diese Übung bereitet den Kindern sehr viel Spaß, weil sie schon dem entspricht, was auch Profi-Mannschaften üben. Man kann es den Kindern sehr gut erklären, dass auch die „Großen“ ihre im Spiel dann zu sehenden Spielzüge so (nämlich ohne Gegner!) zu üben beginnen. Erst wenn die Laufwege schon „blind“ klappen, kommen nach und nach Gegner oder Tormann dazu!

Diesen „Spielzug“ sollte man erst üben, wenn die Einzelemente vorher geübt wurden, also das „Spiel zum Dritten“, das „Hinterlaufen“ und das „Kreuzen“.

A spielt B an (nach kurzem Antäuschen eines Wegsprintens dem Ball entgegen laufen – „Gegner verladen!“), der lässt den Ball (mit oder ohne Ballkontrolle) zu C pralle (entgegen laufen!), währenddessen A bei C hinterläuft. C spielt den Ball (mit oder ohne Ballkontrolle) auf die Seite in den Lauf von A, der am Flügel weiterzieht (Ballkontrolle und -mitnahme!) und zur Mitte spielt oder flankt (lang oder kurz).

Während A am Flügel läuft, kreuzen B und C so, dass B die kurze Ecke besetzt und C lang geht (Positionen außerhalb des Fünfmeterraumes, beim langen Eck sogar weiter außerhalb!). Der Abschluss erfolgt direkt. Durchführung der Übung mit oder ohne Tormann. Nach der Übung werden innerhalb der Dreiergruppe die Positionen getauscht.

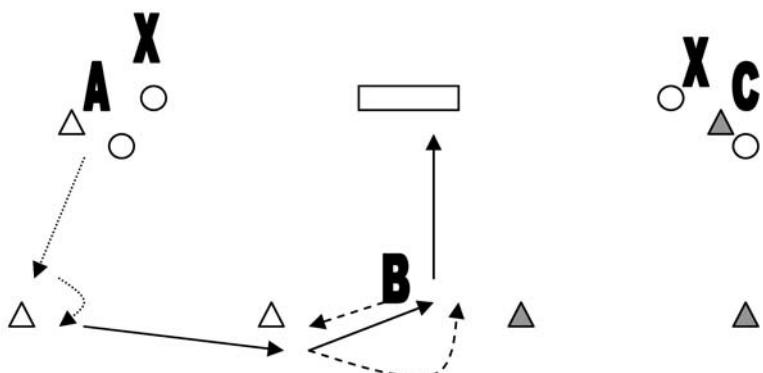
Sinnvoll ist, auf ein Tor drei Dreiergruppen abwechselnd üben zu lassen, da die Kinder so auf eine entsprechende Anzahl an Wiederholungen kommen!



Übung 23: Torschuss mit Fintenanwendung, Hinterlaufen und Pass

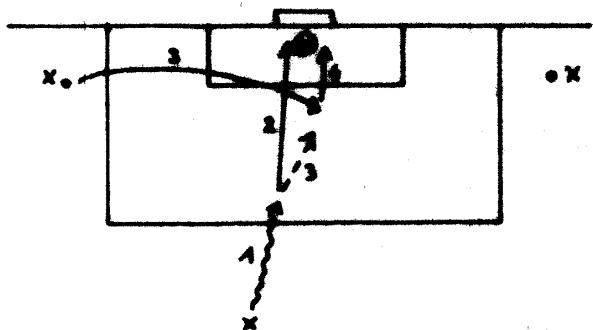
Bei der ersten Markierung erfolgt eine Fintenanwendung durch Spieler A, danach ein Pass zum entgegen laufenden Mitspieler B, der den Ball (nach Ballmitnahme oder direkt) weiter spielt. A hinterläuft nach dem Pass und schließt direkt oder nach Ballmitnahme mit dem rechten Fuß ab. Danach Anstellen auf der anderen Seite, von wo wäh-

renddessen Spieler C (seitenverkehrt) beginnt (Abschluss mit links). (Grafik rechts)



Übung 25: Doppelpack

Organisation: Raumbedarf: von etwas außerhalb des Strafraumes bis zum Tor
Spielerzahl: min. 3 Spieler und 1 Tormann



Ablauf: je ein Spieler ist mit Ball am Flügel, der zentrale Angreifer (= Schütze) läuft mit dem Ball außerhalb des Strafraumes los und versucht ein Tor zu erzielen (mögl. Vorgaben: Finte bei einer Markierung, Schuss an einer bestimmten Distanz, Tormann überspielen etc.)

Nach dem Abschluss (und evtl. bei Tormann-Abwehr oder Stange/Latte Nachschuss) kommt von der Seite die Flanke, die der Schütze direkt zu verwerten versucht. (mögl. Vorgaben auf Reaktion, von welcher Seite die Flanke kommt). Schafft der Schütze zwei Tore, hat er ein „Doppelpack“!

Es gibt viele Variationsmöglichkeiten dieser Übung!

Übung 26: Stürmertraining

Schwerpunkt: Sicherheit im Abschluss, Timing beim Zuspiel oder Flanke, Tormannspiel
Organisation: 2 Tore gegenüber mit je 1 Tormann (zweckmäßigerweise im Strafraum), 2 Flanken- oder Pass-Geber an den Seiten, 1 Schütze, 1 Spieler in Pause – also mind. 6 Spieler! Slalomstangen, Hütchen und dgl.

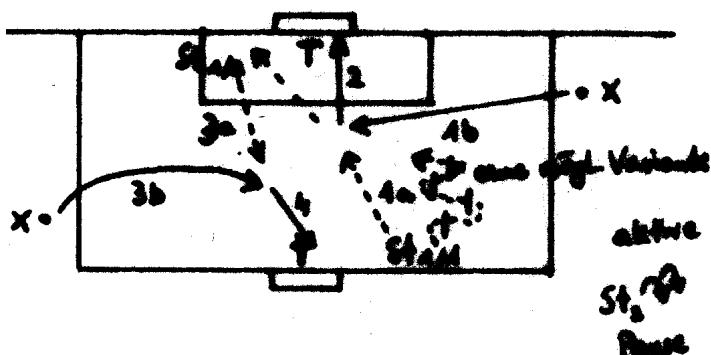
Ablauf: Übungsdauer pro Schützen ca. 2 Minuten, dann aktive Pause. Der Schütze startet bei einem Tor in Richtung des anderen Tores, bekommt rechtzeitig vom Flügelspieler flaches Zuspiel oder Flanke und schließt ab. Dann startet er vom soeben anvisierten Tor in Richtung des anderen Tores, bekommt Pass oder Flanke von der anderen Seite usw.

Varianten:

auf das eine Tor flaches Zuspiel, aufs andere Tor Flanke – Direktabschluss

beliebig: Flanke oder flaches Zuspiel

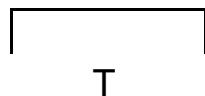
Ballmitnahme od. -kontrolle erlaubt



Tormann ausspielen erlaubt
Tormann-Aktivität regulieren: mitspielen oder nur Linien-Reaktion
Schützen vor Zuspiel/Flanke unter/über Hindernis bzw. durch Slalom laufen lassen (Verstärkung des Timing-Effekts für den Pass-/Flanken-Geber!)

aktive St. Pause

Übung 27: Torschuss mit Hinterlaufen / Timing u. Koordination



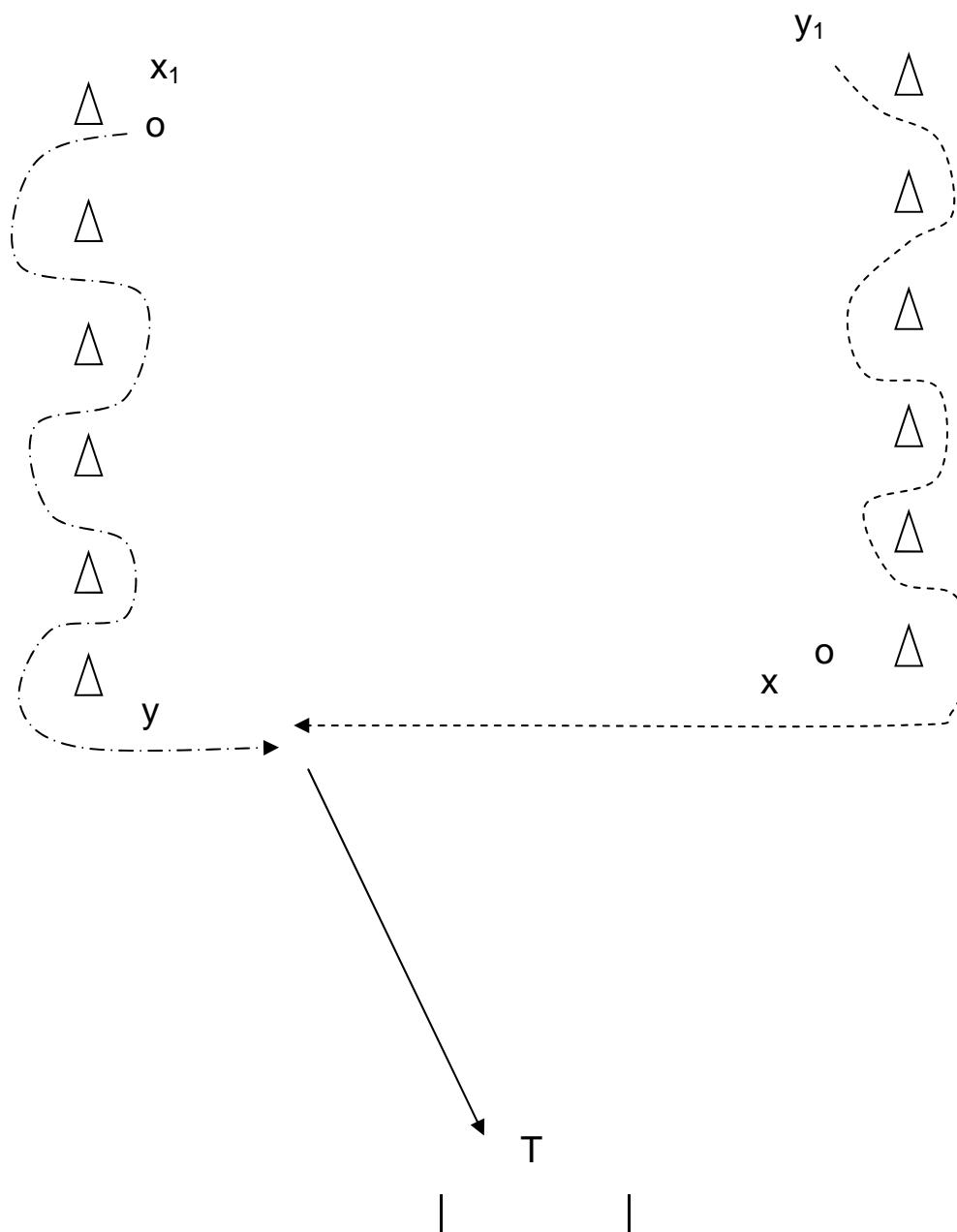
Übungsablauf:

x_1 startet mit dem Ball durch den Slalom, zeitlich versetzt (WICHTIG: ohne Tempoverlust in der Aktion vor dem Schuss!) startet y_1 ohne Ball durch seinen Slalom.

x_1 stoppt den Ball für den ihn hinterlaufenden y_1 ab, der aufs Tor schießt.

Bei Stehen bleiben vor dem Schuss erfolgt kein Schuss!

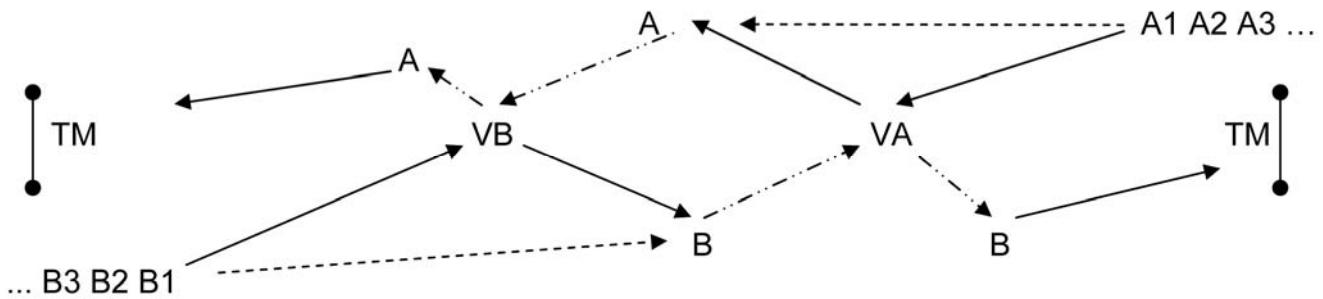
Es kann auf zwei Tore gleichzeitig (also auch x und y) geübt werden, pro Seite können bis zu drei oder vier Spieler auf jeder Position sinnvoll und intensiv üben. 2 Goalies!



Übung 28: Torschuss nach Zuspiel und 1:1

Schwerpunkte: Reaktion (Verteidiger), Zuspiel, Dribbling; **Voraussetzungen:** Innenseit-Zuspiel, 1:1. **Organisation:** pro Spieler ein Ball, Markierungshütchen für die Mittellinie, 2 Tore, Abstand ca. 25-30 m. Mehr als fünf Schützen sollten nicht auf einer Seite sein.

Ablauf: von beiden Seiten (A und B) beginnt gleichzeitig der erste Spieler mit dem Pass auf den Verteidiger (A auf VA, B auf VB). Dieser spielt den Ball (mit oder ohne Ballmitnahme) in den Lauf weiter. Über der Mittellinie muss B an VA (bzw. A an VB) vorbeidribbeln und zum Torschuss kommen. → Torschuss mit dem richtigen Fuß! (mögliche Varianten: bestimmte Finten fordern / Schütze geht ins Tor und stellt sich dann neben dem Tor an / ...)



15. Spielformen

Handball mit Kopftoren & Tore nach Fintenanwendung

Schwerpunkt: Umschalten in der Spielsituation, Finten, Kopfball, Freilaufen

Organisation: Spiel mit 2 Teams, mind. 4 Spieler pro Team, Überziehtrikots, 1 Ball, 2 Tore (oder Stangentore), Markierungshütchen (f.d. Mittellinie)

Ablauf: das Spielfeld ist in zwei Hälften geteilt. In einer Hälfte wird Handball gespielt (wie Schnappball), wobei Tore nur per Kopf nach Zuwurf vom Mitspieler erzielt werden dürfen. (Variante: Kopftor nach Kopfvorlage und vorherigem Zuwurf zählt doppelt)

In der anderen Hälfte darf ein Tor erst erzielt werden, wenn in der Aktion davor durch einen Angreifer eine Finte angewendet wurde. Berührt ein Gegner den Ball, muss erneut eine Finte angewendet werden. (Varianten: Finte direkt vor dem Tor, d.h. der Schütze muss noch vor dem Schuss eine Finte anwenden / Fordern einer bestimmten – evtl. zuvor geübten – Finte / aus Eckbällen dürfen Tore direkt auch ohne Finte erzielt werden /

Hütchen umschießen bzw. Ball-Kegeln

Schwerpunkt: Zielgenauigkeit, Reaktion / **Organisation:** Spielfeldgröße je nach Spielerzahl (mind. 3:3 bis max. 8:8), v.a. im Turnsaal gut anwendbar

Ablauf: Die Kinder sind in 2 Teams geteilt, jedes Kind hat ein Hütchen (Kegel od. ähnl.) in der gleichen Farbe (pro Mannschaft) – z.B. rot bzw. blau – und einen Ball (Volley-, Fuß-, Soft- oder Gymnastikball). Ziel ist es, die Hütchen der gegnerischen Mannschaft umzuschießen (Variante: nur zu treffen). Die eigenen Hütchen müssen dabei immer wieder aufgestellt werden, Bälle genommen und wieder geschossen werden.

Varianten: jedes Team eine Hälfte / beide Teams im ganzen Turnsaal (Spielfeld) / mit dem Fuß (evtl. Stoßtechnik vorgeben) / mit der Hand / mit Hand und Fuß ...

Spiel auf Zieltore

Schwerpunkt: Zuspiel-Te, Freilaufen / Organisation: Feldgröße: frei wählbar, je nach Alter; Spielerzahl: pro Mannschaft 3 – 6 Spieler

Ablauf: In einem begrenzten Raum sind einige Kleintore (ca. 1 m breit) verteilt. Ein Tor ist dann erzielt, wenn ein flacher Pass durch eines der Tore gespielt wird, den ein Mitspieler annehmen kann (Stoppen!). Danach erhält die andere Mannschaft den Ball.

Mögliche Zusatzregeln:

durch das zuletzt erzielte Tor darf als nächstes nicht gepasst werden

verschiedene Zuspieltechniken (Innenseite, Spann, flacher geschossener Pass usw.)

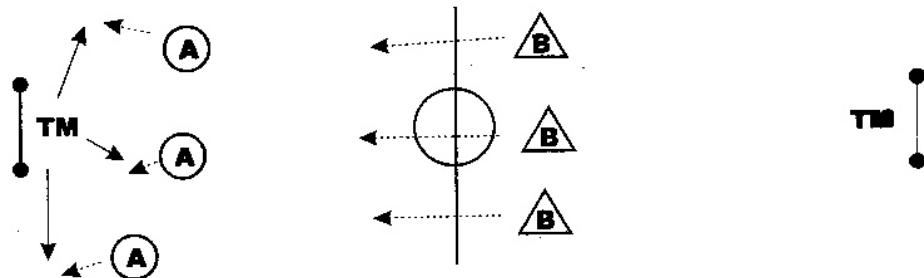
Sicherer Aufbau / Decken und Zuordnung

Schwerpunkt: sicherer Spielaufbau vom Torhüter weg / Organisation: Spielfeldgröße je nach Spielerzahl (mind. 3:3 bis max. 5:5 inkl. Tormann)

Ablauf: Wenn der Tormann von Mannschaft A den Ball hat, zieht sich Mannschaft B hinter die Mittellinie zurück. Die Feldspieler von A müssen dem Tormann entgegen laufen, bei 2 Feldspielern links und rechts, bei 3 rechts, Mitte, links, bei 4 rechts, halbrechts, halblinks und links – immer aufgefächert. Der Tormann rollt einem Mitspieler den Ball zu. Sobald dieser den Ball an- oder mitnimmt, darf Mannschaft B in die gegnerische Hälfte und attackieren.

bei größerer Sicherheit am Ball: etappenweise dürfen so viele Spieler von B in die andere Hälfte, dass A noch mindestens einen Spieler Überzahl hat (später: alle!). Der

oder die weiteren dürfen nach der ersten Ballan- oder -mitnahme über die Mitte und attackieren



Vom 1:1 zum 1+1 : 1+1

So viele Spielfelder wie Kinder geteilt durch 2. Also bei z.B. 12 Kindern 6 Spielfelder. Je zwei Spielfelder haben ein Tor gemeinsam. Ziel führend ist das Ausnützen vorhandener Linien, z.B. der Strafraumlinien.

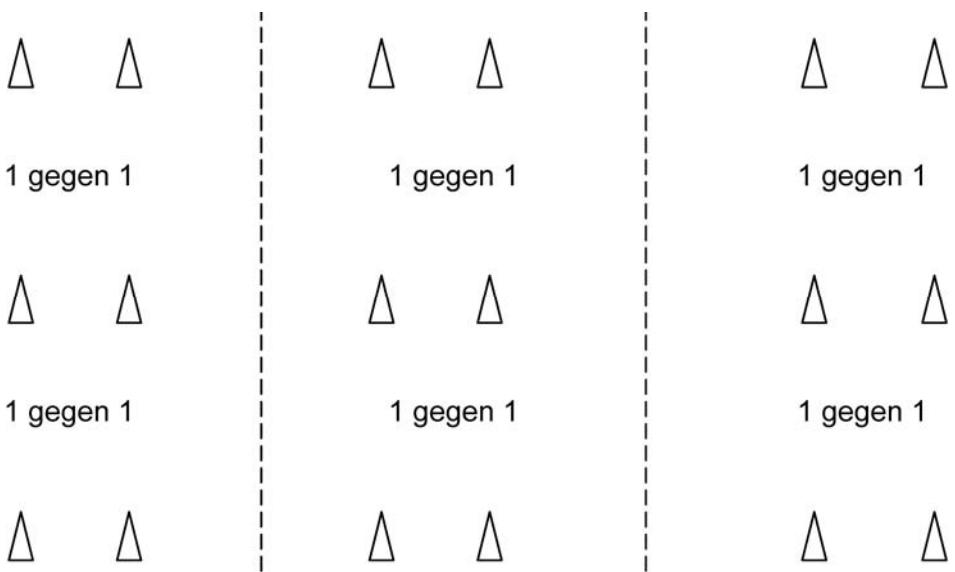
- 1 gegen 1 – Dribblingmatch. Spielfeldgröße ca. 10 x 8 Meter, Torbreite ca. 1 m (Flachtore!). Dauer: max. 2 Minuten
- aktive Pause: Jonglieren links / rechts, jedes Mal ist das Aufspringen des Balles auf den Boden erlaubt (muss aber nicht sein). Dauer: ca. 2 Minuten
- wieder 1 gegen 1. Dauer: max. 2 Minuten
- aktive Pause: Üben einer bekannten Finte, z.B. Übersteiger und Ballmitnahme mit der Außenseite. Geübt wird von jedem Kind individuell, d.h. am Stand, im Gehen oder im Laufen – je nach Ballsicherheit. Dauer: ca. 2 Minuten

Während der aktiven Pause (4.) nimmt der Trainer die mittleren Tore (auf die von beiden Seiten gespielt wurde) weg.

- 2 gegen 2. Spielfeldgröße ca. 20 x 8 Meter, Torbreite ca. 1 m (Flachtore!). Dauer: ca. 4 Minuten
- aktive Pause: Üben einer anderen bekannten Finte, z.B. der Beckenbauer-Drehung mit Innen- und/oder Außenseite. Wie bei 4 wird das Tempo der Sicherheit des einzelnen Kindes angepasst! Dauer ca. 2 Minuten

Während der aktiven Pause (6.) rückt der Trainer die Tore näher zusammen und vergrößert sie auf ca. 4 Meter. Das Spielfeld ist nun ca. 16 x 8 Meter groß

- 1+1 gegen 1+1. Je ein Tormann und Feldspieler bilden ein Team (Wechsel der Positionen ständig, z.B. nach drei Angriffsversuchen oder nach einem Tor etc.). Spielaufgabe: der Tormann rollt den Ball seinem Spieler zu. Der Gegner darf erst nach der Ballannahme attackieren (Variationen individuell möglich, z.B. mit Freilaufen fordern, wobei der Gegner dann das Decken andeuten muss). Der Spieler versucht, seinen Gegner rasch zu überspielen und sofort danach aufs Tor zu schießen. Es gibt keinen Eckball, nur Out, wenn der Ball über die Seitenbegrenzung geht. Dabei darf der Spieler einfach von der Linie weg weiterspielen. Ein Rückspiel zum Tormann kann, muss aber nicht erlaubt sein. Im Falle eines möglichen Rückspiels wäre eine Zusatzregel denkbar, dass der Tormann dann mit dem Fuß weiterspielen muss. Dauer ca. 7-10 Minuten.



Torschuss 3:2 als Spielform

Schwerpunkt: Auflösen der 3:2-Situation im Spiel mit Torschuss

Organisation: Dreiergruppen, wobei jeweils die Verteidigergruppe entweder auch den Tormann stellt oder einen Spieler pausieren lässt. Bis zu vier Dreiergruppen üben sinnvoll auf ein Tor. Wenn nur zwei Gruppen da sind à Pausen lassen!

Ablauf: Drei Angreifer spielen gegen zwei Verteidiger. Alle taktischen Mittel sind erlaubt (Dribbling, Doppel-, Lochpass, Hinterlaufen, Kreuzen ...).

Varianten: mit oder ohne Abseits / die Verteidiger haben ebenfalls ein Tor, auf das sie bei Ballgewinn angreifen bzw. können mit Liniendribbling punkten.

Spiel auf drei Tore

Schwerpunkt: Kopfball, Volley, Spiel über die Flanke, Zuspiel-Technik, Freilaufen

Organisation: Feldgröße: frei wählbar, je nach Alter, im Feld sind 3 Tore in entsprechender Entfernung verteilt: zwei (je nach Alter Miniknaben- oder normale) große Tore (können auch mit Stangen aufgestellt werden) und ein Flachtor ca. 1-2 m breit. Spielerzahl: pro Mannschaft mind. 6 Spieler

Ablauf: für beide Teams gelten alle drei Tore, in bzw. durch die sie schießen dürfen. Auf eines der großen Tore gelten Tore nur volley (Direktannahme aus der Luft), auf das zweite große Tor nur per Kopf. Durch das Flachtor muss ein Zielpass so erfolgen, dass dahinter ein Mitspieler den Ball annehmen kann.

Mögliche Zusatzregeln:

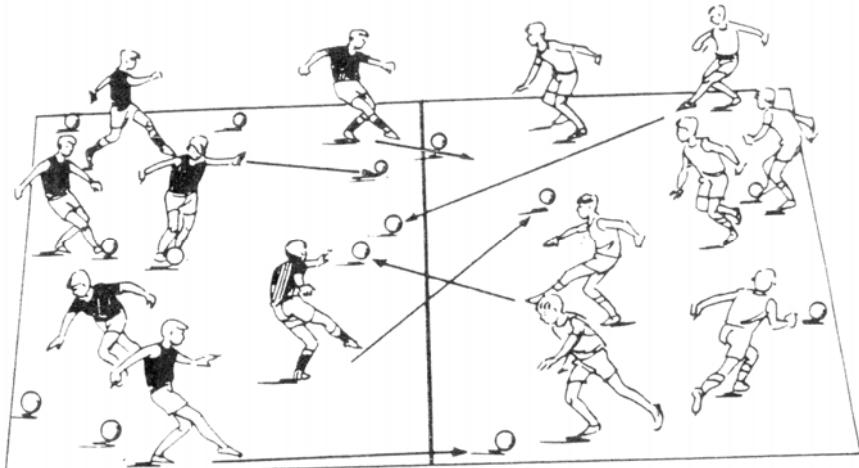
- Regelung des Tormannes (letzte Hand für jeweils die abwehrende Partei / zwei fix definierte Tormänner, die gegen beide Teams abwehren / keine Handabwehr)
- das Tor, das zuletzt erfolgreich beschossen wurde, ist für diese Mannschaft als nächstes gesperrt
- Tore müssen über eine (zu markierende) Flügelzone vorbereitet werden, in der ...
- ... eventuell der flankende Spieler nicht attackiert werden darf
- Halfvolley bzw. aufspringende Bälle sind zur gültigen Torerzielung erlaubt

Ballschlacht

Schwerpunkt: Reaktion, Zuspieltechnik

Zwei Teams stehen sich in begrenzten Feldern gegenüber. Jedes Kind hat einen Ball. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Bälle in das Feld der anderen Mannschaft zu schießen. Dabei darf das eigene Feld nicht verlassen werden.

Es wird sich das Problem ergeben, dass ...



... im Freien Bälle über das Feld hinaus geschossen werden. Hier hilft die Zusatzregel: ein Ball, der übers Feld hinaus geschossen wird, zählt als Minuspunkt für den Schützen. Sehr einfach ist das Spiel im Turnsaal zu spielen, da hier die Wände als natürliche Grenze ein Hinausschießen des Balles verhindern. Hier könnte das Problem auftreten, dass Bälle zu scharf von der Wand zurückspringen. Damit schadet sich der Schütze allerdings meistens selber, wenn der Ball womöglich bis ins eigene Feld zurückspringt! Bei Abpfiff werden die Bälle in beiden Feldern gezählt.

Varianten in allen Stoßarten möglich: Innenseitstoß, Spannstoß, Volleystoß (in diesem Fall ist das Aufnehmen des Balles mit der Hand erlaubt), Dropkick (siehe Volleystoß). Bei Volley und Dropkick wäre die Spielfeldgröße natürlich zu erweitern!

15.1. Spielformen zur Verbesserung der Raumaufteilung im Kleinfeld

Folgende Spielformen bringen den Kindern Raumaufteilung in einfacher, spielerischer und trotzdem freudvoller Form nahe:

Position: Abwehr / Sturm (bis U9, bei Bedarf natürlich auch bei älteren)

Spiel „2+2 gegen 2+2“ mit strikter Trennung „Abwehr-“ und „Angriffs-“Hälfte.

Spieldorfgröße je nach Alter, in der Regel ca. 20 x 30 m. Kleine Tore ohne Tormann.

Die Verteidiger agieren nur in der Abwehrhälfte, die Stürmer in der Angriffshälfte, es ergibt sich also in jeder Hälfte ein „2 gegen 2“. Dort ist jeweils keine Einschränkung, also Dribbeln, Passen, v.a. Zuspiel zu den Partnern in der „anderen“ Hälfte, etc. ist alles erlaubt. Nach einer bestimmten Zeit Wechsel Verteidiger mit Stürmern!

Fortführung des Spiels „2+2 gegen 2+2“ mit „Übergangszone“

Jetzt ist das Feld in „Abwehr-“, „Mittelfeld-“ und „Angriffs-“Zone geteilt.

Spieldorfgröße in der Regel 20 x 30 m. Kleine Tore ohne Tormann. Abwehr- bzw. Angriffszone ca. 8 m, Mittelfeld ca. 14 m (also größer!). In's Mittelfeld dürfen sowohl Verteidiger als auch Stürmer, d.h. in den Abwehr-/Angriffs-zonen ergibt sich ein „2 gegen 2“, im Mittelfeld bis zum „4 gegen 4“. Wechsel Verteidiger / Stürmer nicht vergessen!

Position: Mitte / Seite (ab U10, vorher kaum sinnvoll!)

Das Spielfeld ist (s. Skizze unten!) in Innen- und Außenzone geteilt. Unterteilung in Angriffs- und Abwehrhälfte ist zusätzlich möglich.

Es wird in der Regel am halben Spielfeld (evtl. etwas verkleinert) „7 gegen 7“ gespielt. Tore + Tormann.

Grundregeln: Die Flügelspieler dürfen den Seitenraum nicht zur Mitte verlassen, die Innenspieler den Mittelraum nicht zur Seite.

Folgende Varianten sind möglich:

- je 1 linker und rechter Flügelspieler (über die gesamte Spielfeldlänge), 2 Verteidiger (eigene Hälfte!) und 2 Offensivspieler (Angriffshälfte)
- je 1 linker und rechter Flügelspieler (über die gesamte Spielfeldlänge), 1 Verteidiger (eigene Hälfte!) und 1 Offensivspieler (Angriffshälfte) sowie 2 Spieler, die die gesamte Mittelzone ausnützen dürfen („Mittelfeldspieler“)
- je 2 Flügelspieler (einer offensiv, einer defensiv oder beide über die gesamte Länge), 2 Innenspieler (über die gesamte Spielfeldlänge)
- Mögliche Zusatzregeln bzw. -aufgaben: (Kombinationen möglich!)
- In der Angriffsmittelzone ist nur 2 x Berühren erlaubt (förderst den raschen Torschluß)
- Tor zählt nur nach Aufbau über die Seite (förderst gezielte Passes oder Flanken von der Seite)
- Wechsel eines Innen- bzw. Außenspielers in die jeweils andere Zone ist möglich, wenn dafür ein Mitspieler „zurückwechselt“, evtl. sogar mit Forderung „Hinterlaufen“ statt „Queren“.
- Wechsel eines Verteidigers „nach vorne“ ist möglich, wenn ein Offensiver dafür in der Abwehr „übernimmt“

Mit Spielformen lassen sich die vielfältigsten Trainingsziele ansteuern (und selbstverständlich auch erreichen). Ich möchte zunächst eine klare Unterscheidung anbieten in

15.2.1. „kleine“ Spielformen

Diese Spielformen nehmen Einzelzellen aus der Gesamtheit des Spieles heraus. Diese so genannten Einzelzellen sind hauptsächlich einzel- oder kleingruppentaktische Inhalte. Dabei ist meist auch ein hoher individual-technischer Wert der Ausführung gefordert.

Hierbei handelt es sich um (exemplarisch, daher ohne Anspruch auf Vollständigkeit!):

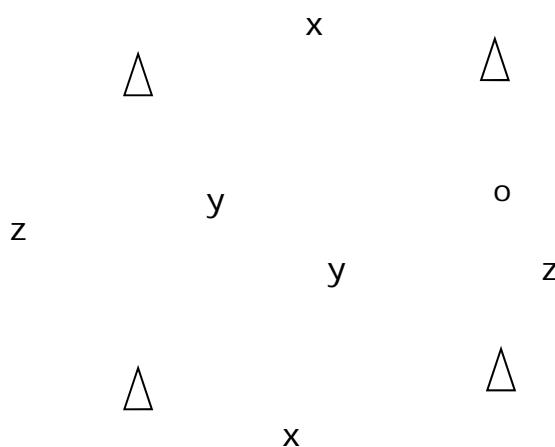
- Dribbling-Situationen (z.B. „1 gegen 1“)
 - Wahl-Situationen: Dribbling oder Abspiel (z.B. „2 gegen 1“ oder „2 gegen 2“)
 - Muss-Situationen: Abspiel zwingend (z.B. „3 gegen 1“)
 - Torschuss-Situationen
 - Freilauf-Situationen
- aber auch Einzeltechnik-Inhalte

Pyramidenspiel

Spielfeld ca. 15 x 25 m, 2 Kleinfeldtore mit je 1 Tormann. Spieleranzahl 4 pro Mannschaft.

Ablauf: der erste Ball wird ins Spiel gebracht, die jeweils ersten Spieler der zwei Teams spielen 1 gegen 1, bis ein Tor gelingt oder der Ball im Out ist. Sofort folgt der zweite Ball, jetzt wird aber 2 gegen 2 gespielt usw. bis 4 geg. 4

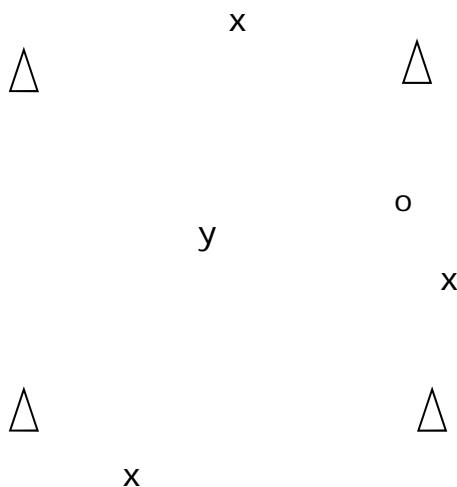
Spiel 4:2 (spezielle „Hösche“)



Ablauf: Spielfeldgröße ca. 6 x 6 m, drei Zweierteams (in drei Farben). Ein Team ist im Feld, die anderen zwei außerhalb.

Die Teams außen versuchen den Ball in der Mannschaft zu halten (spielen zu viert). Wenn die Mannschaft im Feld den Ball abfängt, wechselt sie mit der Farbe, die den Ball verloren hat.

Spiel 3:1 (kleine „Hösche“)



Spielfeldgröße ca. 6 x 6 m, drei Spieler außen, einer innen

Ablauf: die Außenspieler dürfen nicht ins Feld und sollen den Ball flott im Spiel halten (Vorgaben möglich: ein, zwei, max. drei Kontakte). Berührt der mittlere Spieler den Ball bzw. bei Fehlpass muss der Außenspieler, der den Fehler gemacht hat, in die Mitte

Wand- oder Jokerspiele

Spielfeldgröße: ca. 15 x 20 (15) m, an den schmaleren Seiten je ein Tor mit Tormann.
Mögliche Abläufe:

Seitliche Joker: 3 gegen 3, je Seite ein „Joker“, der immer mit der Ball besitzenden Mannschaft spielt.

Variante: je Seite ein Joker, der zu einer Mannschaft im Feld gehört (außen ist 1:1 möglich, muss aber nicht sein) / Fortführung: nach Pass zum Außenspieler mit diesem Platz tauschen

Frontale Joker („Wand“): neben beiden Toren links und rechts je ein Joker (= zusammen 4), im Feld 2 gegen 2 (evtl. 3 gegen 3 oder 4 gegen 4). Die Joker dürfen nicht ins Feld, möglich: müssen direkt spielen

Varianten: Tore nach Spiel mit Joker zählen doppelt bzw. Tore überhaupt nur nach Spiel mit Joker

15.2.2. „große“ Spielformen

Diese Spielformen streben großgruppen- oder gar mannschaftstaktische Inhalte an.

- offensive Taktik
- defensive Taktik

Beherrschen der Räume defensiv und offensiv (Überzahl erreichen), Anspielstationen bilden, Spielaufbau schnell oder sicher, Flügelspiel ...

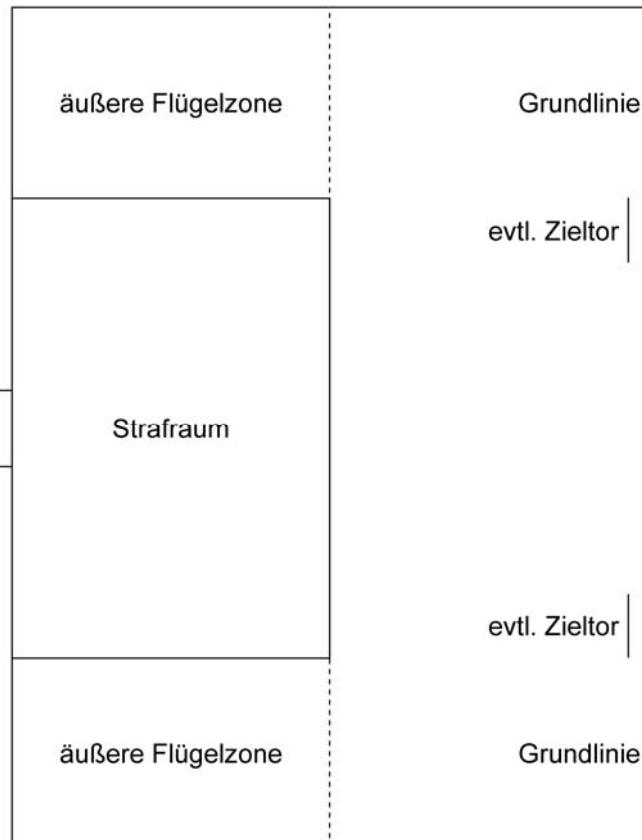
Flügelspiel

Schwerpunkt: Flügelangriffe, rascher Raumgewinn der Verteidiger bei Ballgewinn, Kreuzpass aus der Defensive, Direktabnahme, Beherrschen des kleinen Strafraums durch den Tormann

Organisation: Strafraum, evtl. bis zur Seitenoutlinie, davor noch genau dieselbe Distanz ins Spielfeld (siehe Skizze); **Spielerzahl:** pro Mannschaft 6 bis 8 Spieler, dazu ein Tormann.

Ablauf: eine Mannschaft greift auf das Tor an, mit der Vorgabe, dass ein Tor über den Flügel vorbereitet werden muss. Der Abschluss soll direkt (Kopf, volley, evtl. flach / Variante: 1 x Ball mitnehmen erlaubt) erfolgen. Die äußere Flügelzone (aber nur parallel zum Strafraum!) kann für die Abwehr evtl. gesperrt werden, um ein kontrolliertes Flanken der Angreifer zu ermöglichen. Ebenso kann die äußere Flügelzone innerhalb des Strafraumes verschonen werden, falls die Schusskraft der Spieler für weite Flanken noch nicht ausreicht.

Erkämpft die abwehrende Mannschaft den Ball, muss sie versuchen, einen ihrer Mitspieler so in Front zu bringen, dass er entweder der Grundlinie am Ende der Angreiferhälfte mit dem Ball (oder durch ein Zieltor auf dieser Linie) überläuft. In diesem Fall wird die abwehrende Mannschaft zur angreifenden und umgekehrt.



Flügelspiel auf vier Tore

Schwerpunkt: Flügelangriffe, rascher Spielaufbau, Direktabnahme, Beherrschen des Strafraums durch den Tormann

Organisation: Feldgröße optimal Halbfeld, Spielerzahl zwischen 1+6 und 1+8 pro Mannschaft, Altersgruppe: nicht jünger als Unter 10, entsprechende Vorübungen und Spielformen (Hinterlaufen, Kreuzen, gehobenes Zuspiel, Flanke, Kopfball, Direktabnahme, Volley) sind zu berücksichtigen!

Ablauf: Im Strafraum (siehe Skizze!) dürfen die Angreifer aufs Tor nur direkt (volley, Kopf, evtl. auch flache Direktabnahme) und nach Zuspiel oder Flanke vom Flügel abschließen. Der Tormann muss beide Tore verteidigen und darf im gesamten Strafraum (evtl. abzüglich der äußersten Zonen / strichlierte Linie in der Skizze) mit der Hand eingreifen.

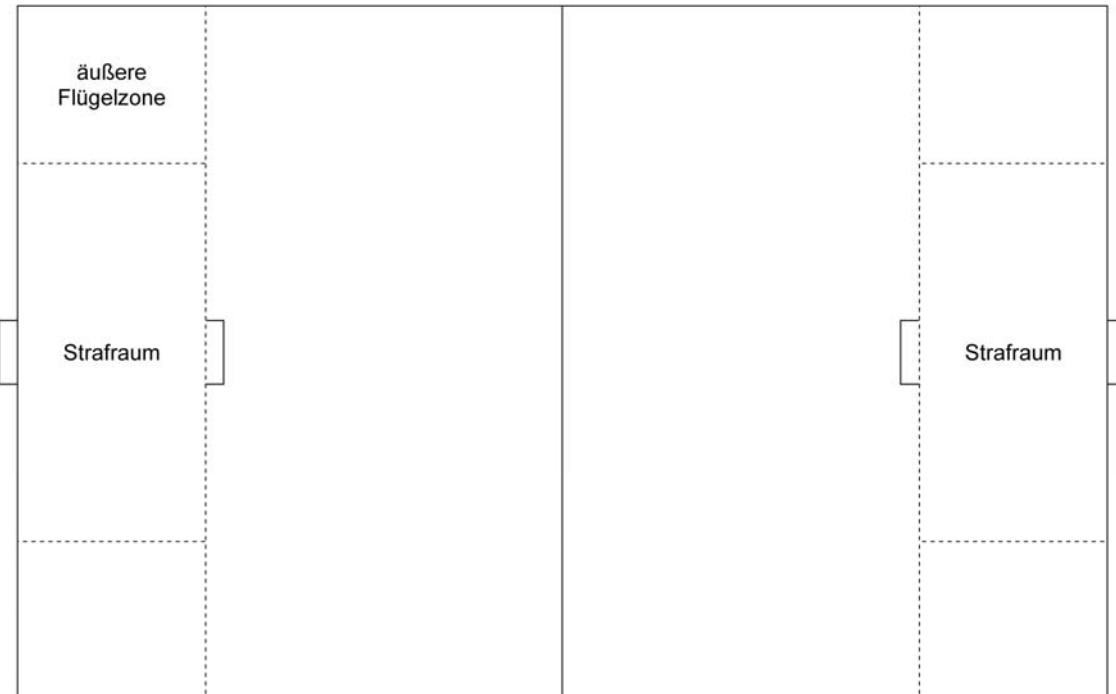
Folgende Varianten sind für den Spielaufbau möglich und können gefordert werden:

Tormann-Auswurf zur Seite mit Spielaufbau über die seitlichen Verteidiger, Auswurf übers Tor; Tormannausschuss übers Tor (= schneller Konter)

Folgende Varianten sind für die Torvorbereitung möglich:

Hinterlaufen, Kreuzen, „normaler“ Steilpass, Heber über das vordere Tor in den Strafraum ... Eventuell kann die äußere Flügelzone für die Verteidiger gesperrt werden, um ein kontrolliertes Flanken zu ermöglichen (unter Umständen in der ersten Erarbeitung der Spielform zu empfehlen).

Wie für das oben erwähnte Flügelspiel gilt: in der ersten Phase kann zur Erkennung der Regeln durchaus mit der Hand gespielt werden.



Handball mit Kopftoren / Zonenspiel

Spieldorf ca. 15 x 25 m, 2 Kleinfeldtore, das Feld ist in drei Zonen unterteilt, wobei die Mittelzone größer ist als die Zonen bei den Toren. Spieleranzahl 4 bis 5 pro Mannschaft.

Ablauf: In der Mittelzone wird Handball gespielt (Varianten: Fangfehler ist Ballverlust / Bodenaufpass erlaubt usw.). Nach 3 Passes darf ein Spieler in die Zone beim gegnerischen Tor eindringen und versuchen für einen Mitspieler aufzulegen, dass der köpfeln kann.

Variante: der Spieler, der in die Torzone startet, köpfelt sofort einen dorthin geworfenen Ball. In diesem Fall darf kein anderer Spieler beider Mannschaften in die Torzone.



15.3. Der Spieletag

Organisation: 4 Spielfelder, Einteilung der Kinder in eine gerade Anzahl Mannschaften, die eine Hälfte der Mannschaften erhält Markierungstrikots. Die Teams mit Markierungstrikots wechseln im Uhrzeigerseinn, die ohne gegen den Uhrzeiger. Oder: Einteilen in Mannschaften, wobei immer 2 gleich (spiel)stark sind. Bei jedem Wechsel gehen beide Teams im Uhrzeigersinn zur nächsten Spielform weiter.

Spielform Woche Nr.	Fußball auf große Tore mit TM	Fußball auf 2x2 kleine Tore	Flag- Football / Hand- u. Fußball	Handball, Tore per Kopf / Hand- u. Fußball	Kopfball- match	Fußball, Tore „über die Linie“	Basket- ball oder ähnl. Spielform
1 / 9		ja		ja		ja	
2 / 10	ja		ja		ja		ja
3 / 11		ja		ja		ja	
4 / 12	ja		ja		ja		ja
5 / 13		ja		ja		ja	
6 / 14	ja		ja		ja		ja
7 / 15		ja		ja		ja	
8 / 16	ja		ja		ja		ja

15.4. Die „alternativen“ Spiele

Baseball

Es gibt eine Innenfeld- (kurz I genannt) und eine Außenfeldmannschaft (kurz A genannt). Ein Spieler von A schlägt den (vom Trainer) zugeworfenen Ball in Richtung Spielfeld und startet außen ums Feld entlang der „Bases“. Sein Lauf wird unterbrochen, wenn a. der Ball von einem Spieler von I direkt aus der Luft gefangen wird, b. Team I drei Passes zu verschiedenen Spielern (Variante: verschiedenen Bases) zuwirft, ohne dass der Ball dazwischen zu Boden fällt (leichtere Variante: der Ball darf den Boden berühren).



Die Spieler von I dürfen nicht mit dem Ball in der Hand laufen. (schwierigere Varianten dazu sind einführbar, wenn die einfachen beherrscht werden) Der Schlagmann von A erreicht 2 Punkte, wenn er ohne Unterbrechung rund ums Feld und über die Ziellinie läuft („Homerun“). Wird sein Lauf unterbrochen, muss er zu der Base zurück, wo er noch vorbei kam, als die Spieler von I die Unterbrechung herbeiführten. Von dort darf er weiter laufen, wenn der nächste Schlagmann trifft. Fürs Durchkommen gibt es dann 1 Punkt, ebenso, wenn ein Schlagmann drei Fehlschläge hat („Warteschleife“) und mit dem nächsten Schlagmann mitlaufen darf, der trifft.

Flag-Football

Das Feld hat 4 Zonen (2 Mittel- und 2 Endzonen mit Touchdown-Linie). Zwei Teams spielen gegeneinander, wobei die Spieler links und rechts (Variante: nur auf einer Seite) eine „Flag“ (z.B. ein Überziehleibchen oder Markierungsschleife) in die Hose gesteckt haben, sodass sie noch gut heraus hängen.

Dem Ball tragenden Spieler darf eine „Flag“ herausgezogen werden. Damit ist der Versuch gestoppt, ebenso bei Out oder Fangfehler.

Kommt ein Spieler mit dem Ball über die gegnerische Grundlinie, ist ein „Touchdown“ erreicht. Nach einem Touchdown oder Ballgewinn erfolgt der „Anwurf“, indem der Ball zwischen den Beinen zurück zu einem Mitspieler übergeben wird. Die Gegner müssen dabei in der eigenen Hälfte Aufstellung nehmen.



16. Das Turnsaaltraining

Niemand sollte die **Wichtigkeit** des Trainings im Turnsaal unterschätzen und dieses auf ein „Spielen in der Halle“ reduzieren. Im Turnsaal sind verstärkt Schwerpunkte der Bereiche „**Koordination**“, „**Beweglichkeit**“ und „**Gewandtheit**“ durchzuführen, wozu im besonderen auch die **Fallschule** zählt. Weiter balltechnische Übungen. Im Bereich der Spielformen sind „**andere**“ **Spiele** vermehrt durchzuführen (Basketball, Handball, „Playball“ – multisportives Spiel, evtl. Fußballspiele mit Aufgaben). Die Übersicht soll Euch eine Übungssammlung anbieten, die Ihr natürlich nach Belieben ausbauen und kombinieren könnt. Viele Übungen sind natürlich auch im Freien durchführbar. Die Aufteilung der Trainingszeit stelle ich mir in der Regel so vor: je ein Drittel mit Schwerpunkt Koo/Bew/Gew/Fallschule/Gymn - Balltechnik/div. – Spielformen, wobei sich das Aussuchen eines Schwerpunktes aus der Übersicht anbietet.

Koordination	Beweglichkeit/ Gewandtheit	Fallschulung	Gymnastik/ Koo-Gymn.
Übungen mit Reifen: Rollen / Rollen, durchsteigen / Rollen, ein-, aussteigen / Ein-, Aus-springen / Über-springen / Purzelbaum durch / etc.	Kletterübungen: Klettern / Durchschwingen / Schlangenklettern (Taue/ Stangen/ Gitterleiter) Piratenspiel (Leitern, Taue, Matten, Bänken) Sprossenwand	Rolle vorwärts und rückwärts, Judorolle vorw. / rückw., Rolle/Judorolle über Partner (evtl. über mehrere) vorfallen lassen, rückwärts fallen	Partnergymnastik: mit Ball: Übergeben, Durchreichen, über Kopf übergeben ohne Ball: Ein-, Aussteigen / Aufstehen, Setzen
Laufschule: Fußgelenkarbeit, Ballenlauf, Skippings, Kniehebelauf, Fersenhebelauf, Anfersen, 3xKnie, 3xFerse, seitlich versetzt, seitlich, rückwärts laufen	Tierspiele: Entengang, auf allen vieren, Bärenlauf, Häschenhüpfen, Froschhüpfen etc. über Langbänke: entgegenkommen und ausweichen, auf 2 od. 4 Beinen	Langbank: darüber laufen, springen, rundherum laufen, auf einem Bein, Balancieren, drüber / durch, Durchkriechen, Hockwenden, Füße oben, Hände unten (od. umgekehrt)	Einzelgymnastik: Hampelmann, Schuhplatteln, Kopf-, Rumpf-, Bauch-, Fußkreisen, Gymn. im Sitzen. Dehnungsübungen mit Vorsicht (Ausführung!) <u>NICHT</u> : Wiege, Sittups
Balltechnik Coerver	Balltechnik allg.	Spielformen	diverses
Ballgewöhnung, Finten: Sohle, Cruyff, Rückzieh, Übersteiger, Haken Körpertäuschungen: Schere, Übersteiger	Boden - hochspielen - fangen (li/re) Bod.- li - Bod.- re Boden - li - re - ... Jonglieren; Boden - Fuß - Oberschenkel - fangen (+ Kopf)	Dribbling 1:1 Dribbling 1:1, wo-bei einer TM Spiel 2:1, 3:1	Zweikampf: (mit Partner) Hahnenkampf, Bauchlegen, Zehensteigen, Umwerfen, Umklettern, Catchen Liegestützkreis
Finten, Anwendung im Dribbling, bei einfachen Torschussübungen	Schusstechnik: Ball mit Spann hochspielen, gegen die Wand (Spann, Innens., li/re!)	Handball / Basketball / Playball / Hand-/Fußball / Fußball mit Aufgaben (z.B.: Tore erst in and. Hälfte; nach drei Passes etc.)	<u>Reck</u> : Auf-, Abschwung, drüber, Rolle etc. <u>Ringe</u> : Rolle, Schwingen, Nest <u>Bock (Kasten)</u> : drüber, durch, hinauf, runterspringen

Hier ein **8-Wochen-Plan** für ein Turnsaalprogramm pro Woche:

Schwerpunkte	Koord.; Beweglichkeit und Gewandtheit; Fallschulung; Gymnastik	Balltechnik, Coerver; Schuss- und Zuspieltechnik; Kopfball	Spielformen
1.Woche	Fallschulung, Koordination über den rollenden Partner drüberspringen Judorolle vorwärts und rückwärts, Rolle/Judorolle über Partner vorfallen lassen, rückwärts fallen	GaberIn in allen Varianten (Oberschenkel einbauen) Ballgewöhnung und Finten (Wh.) Schattendribbling Zuspiel-Te Innenseite flach an die Wand (evtl. 2er-Gruppen), aus der Hand; Kopfball mit Anlegen bzw. Hochwerfen evtl. Fintenanwendung mit Torschuss (Matten)	Dribbling 1:1 Zuspiel im Durcheinander Handball; Fußball
2.Woche	Partnergymnastik: mit Ball: Übergeben, Durchreichen, über Kopf übergeben, zwischen den Beinen Zuwerfen auf versch. Arten; Zuwerfen/Zurollen mit 2 Bällen ohne Ball: Ein-, Aussteigen / Aufstehen, Setzen	Jonglieren in allen Varianten (Oberschenkel einbauen bzw. koordinatives GaberIn) Ballgewöhnung und Finten (Wh.) Tormann-Te & Zuspiel flach und aus der Luft mit dem Vollrist (Partner-Übung, Matten!) Schuss-Te-Dreieck Vollrist auf Matten	Dribbling 1:1 Zuspiel im Durcheinander Basketball; Fußball
3.Woche	Übungen mit Reifen: Rollen Rollen, durchsteigen Rollen, ein-, aussteigen in den ausrollenden Reifen hinein- und hinausspringen Überspringen Purzelbaum durch / etc.	Jonglieren in allen Varianten (Oberschenkel) Ballgewöhnung und Finten (Wh.) Schattendribbling Zuspiel-Te Vollrist flach an die Wand (evtl. 2er-Gruppen), aus der Hand; Kopfball mit Hochwerfen zum Partner	Dribbling 1:1 Zuspiel im Durcheinander Fußball mit Aufgaben (z.B.: Tore erst in and. Hälften; nach drei Passes etc.)
4.Woche	Laufschule: Fußgelenkarbeit, Ballenlauf, Skippings Kniehebelauf, Fersenhebelauf, Anfersen 3xKnie,3xFerse seitlich versetzt, seitlich, rückwärts laufen mit Kurz-Sprint	Jonglieren in allen Varianten (Oberschenkel einbauen) Ballgewöhnung und Finten (Wh.) Tormann & Volley, Rückzieher, Hechtkopfball	Dribbling 1:1 Zuspiel im Durcheinander Hand-/Fußball; Fußball
5.Woche	Einzelgymnastik: Hampelmann Schuhplatteln Dehnungsübungen Tierspiele: Entengang auf allen vieren Bärengang Häschenhüpfen Froschhüpfen etc.	Jonglieren in allen Varianten (Oberschenkel einbauen) Ballgewöhnung und Finten (Wh.) Schattendribbling Zuspiel-Te Innenseite flach in Pendelstaffel, evtl. dazwischen Slalom Torschuss nach Zuspiel	Dribbling 1:1 Zuspiel im Durcheinander Handball; Fußball

6.Woche	Langbank: darüber laufen, springen rundherum laufen auf einem Bein, Balancieren drüber / durch, Durchkriechen Hockwenden, Füße oben, Hände unten (od. umgekehrt) entgegenkommen und ausweichen, auf 2 od. 4 Beinen	Jonglieren in allen Varianten Ballgewöhnung und Finten (Wh.) Zuspiel-Te Innenseite flach an die Wand (evtl. 2er-Gruppen), aus der Hand; Kopfball mit Anlegen bzw. Hochwerfen	Dribbling 1:1 Zuspiel im Durcheinander Basketball; Fußball
7.Woche	Kletterübungen: Gitterleitern: Klettern / Durchschwingen / Schlangenkletern Piratenspiel (mit Leitern, Tauen, Matten, Bänken) Sprossenwand Seile: ausweichen, Klettern, Schwingen (über Matten etc.)	Jonglieren in allen Varianten Ballgewöhnung und Finten (Wh.) Schattendribbling Zuspiel-Te Vollrist flach an die Wand (evtl. 2er-Gruppen), aus der Hand; Kopfball mit Hochwerfen zum Partner	Dribbling 1:1 Zuspiel im Durcheinander Fußball mit Aufgaben (z.B.: Tore erst in and. Hälfte; nach drei Passes etc.)
8.Woche	Zweikampf: (mit Partner) Hahnenkampf Bauchlegen Zehensteigen Umwerfen Umklettern Catchen	Jonglieren in allen Varianten Ballgewöhnung und Finten (Wh.) Tormann-Te & Zuspiel flach und aus der Luft mit dem Vollrist (Partner-Übung, Matten!) Tormann & Volley, Rückzieher, Hechtkopfball	Dribbling 1:1 Zuspiel im Durcheinander Hand-/Fußball; Fußball



17. Das Training der Kopfball-Technik

Das Kopfballspiel wird im Fußballtraining leider oft noch etwas stiefmütterlich behandelt. Dabei ist es zum einen ein **wichtiger Bestandteil** der komplexen Sportart Fußball, zum anderen schult es enorm auch die Koordination.



Die Voraussetzungen für das Kopfballspiel

Da wären zu nennen: **Sprungkraft**, **Beweglichkeit** des gesamten Körpers, **Timing**, **Kraft**, **Koordination**, Reaktionsschnelligkeit.

Vorübungen sind daher all jene, die **Ganzkörper-Beweglichkeit** und **Kräftigung** anstreben, **Sprungkraft**- und **Reaktionsschnelligkeitsübungen**. Auch sog. **gymnastische Zweikämpfe** sind zum Durchsetzungsvermögen im „Luftraum“ förderlich.

Der methodische Aufbau

Wie immer gilt: **vom Einfachen zum Schweren**. Mag das „kleine“ 1x1 des Kopfballspiels noch so ermüdend wirken, ohne die Grundlagen wird nie ein Hechtkopfball daraus! Wenn Kinder das akzeptieren oder z.B. gezeigt bekommen, wie dann einmal das „Endprodukt“ aussehen kann, haben sie in der Regel keine Probleme, auch für „fade“ Übungen motiviert zu werden. Zudem kann sehr bald das „fade“ Kopfballtechnik-Training **wettkampfmäßig verpackt** werden – und dann macht's doppelt Spaß.

Zwei wichtige, wenn nicht lebensnotwendige, Grundsätze sind beim Kopfballtraining unbedingt noch zu beachten:

- **nicht zu viele Wiederholungen** in kurzer Zeit. V.a. wenn bereits mit dem „echten“ Fußball geübt wird, ist unbedingt zu achten, dass die Pausen zwischen den Serien entsprechend groß und die Zahl der Wiederholungen nicht zu groß ist. Denn die Schädeldecke des Kindes ist noch nicht so gefestigt wie die eines Erwachsenen. Verbunden mit noch dazu womöglich „falschem“ Köpfeln (mit dem Schädeldach statt mit der Stirn) kann es sogar zu Schädigungen des Hirnschädels oder des darunter liegenden Gehirns kommen.
- Nehmt bitte zumindest **im Anfang** mit den 6-8 jährigen einen **Softball**, Plastikball und dgl. anstelle des „echten“ Fußballes. Mit dem „weichen“ Ball köpfeln vermeidet so manche „weiche Birne“ – und die richtige Kopfballtechnik wird so oder so erlernt!

Der methodische Aufbau reicht vom Fußball-„Kindergarten“ bis zum Ende der Fußball-„Grundschule“, also bis ca. 11 oder 12 Jahre! Bitte keinesfalls zu schwierige Übungen zu früh als gelungen zu erwarten! Was nicht heißt, dass z.B. eine etwas vereinfachte Form des „großen“ Kopfballmatches (Übung 16) nicht auch mal zwischendurch als Auf-

lockerung oder Appetitanreger bei einer Unter 8 auftauchen kann – nur ist hier keinerlei Anspruch an „gelungene“ Aktionen anzusetzen!

Und nun zum Übungsaufbau:

Es ist zweckmäßig, von Anfang an auf eine **dynamische Körperhaltung** zu achten und sich nicht nur aufs bloße, exakte Köpfeln zu beschränken. Die Ausgangsstellung bei einem Kopfball sollte in einer **leichten Schrittstellung** erfolgen, elastisch in allen Gelenken (Fußgelenk, Knie, Hüftgelenk und Schultergürtel).

Übung 1: Bogenspannung

Die Ausholbewegung mit dem ganzen Oberkörper von der Hüfte aufwärts wird ohne Ball simuliert. Den Kindern erklärt man das recht einfach mit: „Mach mit deinem Körper ein Fragezeichen und spanne dich wieder zu einem Rufzeichen.“ (natürlich in schnellem Tempo) Sinnvoll ist dazu noch folgende Verstärkung: Die Arme werden in Schulterhöhe leicht angewinkelt gehoben gehalten, dann erfolgt die Bogenspannung nach hinten und das Durchziehen nach vorne (ähnlich wie beim Rudern).

Übung 2: Bogenspannung mit Ball

Dieselbe Übung wie zuvor, nur halten die leicht angewinkelt gehobenen Hände den Ball zwischen sich. Nach der Bogenspannung kommt das Durchziehen, nur dass jetzt der Ball getroffen wird. Wichtig dabei: Halten des Balles in Stirn-(nicht in Nasen-)höhe, rechtzeitiges Auslassen des Balles! Vom einhändigen Halten des Balles halte ich wenig, da dadurch der gesamte Bewegungsablauf der Bogenspannung und des Durchziehens völlig unrund wird! à zwei Partner stehen sich bei dieser Übung gegenüber!

Übung 3: Bogenspannung mit Ball und leichtem Hochwerfen

Übung 2 wird erweitert: Nun wird der Ball leicht über Kopfhöhe gerade hoch geworfen, während der Ball in der Luft ist, erfolgt die Bogenspannung. In dem Moment, wo der Ball in der Abwärtsbewegung vor der Stirn ist, erfolgt das Durchziehen, der Kopfstoß.

Übung 4: Hochwerfen mit Schritt

Wie bei Übung 3, nur wird der Ball leicht nach vorne hoch geworfen (Achtung: nicht zu weit!). Im Schritt erfolgt die Körperspannung und das Durchziehen beim Kopfstoß.

Übung 5: Kopfball-Wettspiel (I)

Bitte mit weicheren oder Softbällen spielen! Die zwei Spieler stehen sich in Toren von ca. 3-4 Metern Breite gegenüber, Entfernung der Tore voneinander ebenfalls ca. 3-4 Meter. Beide Spieler sind gleichzeitig Tormänner und Angreifer. Durch Selbstaufwurf wird der Ball ins Spiel gebracht und aufs andere Tor geköpfelt. Der dortige Spieler wehrt ab oder fängt und wirft sich nun selber den Ball auf, um aufs andere Tor zu köpfeln. Spielzeit max. 2 Minuten. Wenn mit einem „echten“ (aber wenigstens nicht zu harten) Ball gespielt wird: Spielzeit max. 1 Minute, dann aktive Erholung (Ballgewöhnungsübungen, Gaberln etc.).

Übung 6: Ballhalten durch den Partner

Ein Partner hält den Ball in Stirnhöhe des anderen Partners. Angehen (nicht anlaufen!), Bogenspannung, Durchziehen & Kopfball. Dann Wechsel der Aufgaben.

Übung 7: Zuwurf vom Partner (I) / stehend

Die Partner stehen in altersangepasster Entfernung. A wirft den Ball von unten gerade auf, B köpfelt zu A zurück. Nach drei bis fünf Wiederholungen Wechsel. Nach je einer Serie aktive Erholung z.B. mit lockeren Zuspielübungen in allen möglichen Varianten.

Übung 8: Zuwurf vom Partner (II) / hockend mit Aufstehen

Wie Übung 7, nur hockt jetzt der B. A wirft den Ball von unten auf, B steht auf (macht dadurch wieder die Bewegung zum Ball!) und köpfelt den Ball zurück. Nach drei bis fünf Wiederholungen Wechsel. Nach je einer Serie aktive Erholung.



Übung 9: Kopfball-Dreieck (I)

Drei Spieler sind in altersangepasster Entfernung im Dreieck aufgestellt. A wirft zu B, der köpfelt zu C, der muss den Ball fangen. C wirft nun auf, A köpfelt zu B, der fängt. Dann wirft B, C köpfelt und A fängt. Dann wieder von vorne. Vorgabe: möglichst genauer Kopfstoß zum dritten Partner!

Übung 10: Kopfball-Dreiecks-Spiel

Drei Spieler sind in altersangepasster Entfernung im Dreieck aufgestellt, jeder hat ein Tor – am einfachsten ist ein Dreieck von ca. 3-4 Meter Seitenlänge aufzubauen, somit hat man seine drei Tore. A wirft zu B auf, der versucht nun, C ein Tor zu köpfeln. Fortsetzung wie in Übung 9. Bei dieser Übung erhöht die Freude am Tore köpfeln den Effekt der Übung.

Übung 11: Vorbereiten des Sprungkopfballes

Dreiergruppen stehen in einer Reihe mit ca. 5-7 Metern Abstand: A – B – C. A macht nun einen Outeinwurf zu B. Der hält den Ball leicht über Kopfhöhe von A, der aus dem Sprung heraus den Ball zu C köpfelt und mit B Platz tauscht. Nun wirft C zu A, der hält den Ball hoch, C köpfelt aus dem Sprung zu B und tauscht mit A usw. Achtung: Vorher die Bogenspannung auch im Sprung üben – diese Bewegung stellt höchste koordinative Ansprüche, weil eine Aufwärts-, Rückwärts- und Vorwärtsbewegung kombiniert werden müssen!

Übung 11a: Einbau weiterer Elemente in Übung 11

z.B.: Outeinwurf von A über den Mittelmann B auf C, der nimmt den Ball direkt und spielt auf B. Erst dann hält B den Ball für A über Kopfhöhe. Jedes weitere Wurf- oder Schusstechnische Element ist in dieser Form in die Übung einbaubar, womit schon wieder keine Eintönigkeit aufkommen kann.

Übung 12: Hecht- oder Flugkopfball (I) aus dem Kniestand

Geübt wird sinnvoller Weise in Partnerform gegenüber. Im Kniestand wird der Ball selber leicht vorwärts aufgeworfen, im Vorfallen der Ball zum Partner geköpfelt und bei der Landung abgerollt. Der Partner darf natürlich „wie ein Tormann“ reagieren. Ich per-

söhnlich finde beim Abstützen der Landung mit den Händen die große Gefahr von Brüchen, daher würde ich jedem empfehlen, eher das Abrollen über den Oberkörper, die Oberarme oder Schultern von Anfang an zur Gewohnheit zu machen.

Übung 13: Hecht- oder Flugkopfball (II) aus der Hocke

Wie Übung 12, nur ist jetzt die Hocke die Ausgangsposition für das Vorwärtsspringen (bedeutend mehr Wucht im Kopfstoß ist jetzt zu erwarten!)

Übung 14: Hecht- oder Flugkopfball (III) aus dem Stand

Wie Übung 13, nur ist jetzt die Ausgangsposition der normale Stand. Augenmerk darauf legen, dass der Stand ein elastischer, federnder und dynamischer ist. Im Moment des Absprunges ein Anspannen und Losschnellen!

Übung 15: Hecht- oder Flugkopfball (IV) aus dem Gehen / Laufen

Wie Übung 14, jetzt allerdings aus dem Gehen, später leichten Anlaufen. Bei dieser Übung empfiehlt sich, nicht in Partnerform, sondern so zu üben, dass der Trainer zumindest anfangs den Ball ordentlich aufwirft, da gerade das Timing beim Aufwerfen sehr wichtig ist.

Übung 16: das „große“ Kopfballmatch

Grundform ist ein Spielfeld von ca. 7 bis 8 Metern Länge und zwei 5-Meter-Tore am Ende dieses Feldes gegenüber. Die Mittellinie wird mit Markierungsscheiben oder an den Seiten mit Hütchen oder anderen geeigneten Markierungen versehen. Je 2 Spieler spielen in einer Hälfte zusammen. Beide dürfen ihr Tor mit der Hand verteidigen, beide sind Angreifer, dürfen aber die Mittellinie nicht überschreiten. A1 wirft nun z.B. den Ball für A2 auf, der köpfelt aufs Tor der Mannschaft B. Geht der Ball bei der Abwehr wieder über die Mittellinie zurück, bleibt A im Ballbesitz, sonst hat B den Kopfballversuch (B1 wirft für B2 auf oder umgekehrt). Achtung beim Aufwerfen: der köpfelnde Spieler muss die Möglichkeit haben, sich zum Ball zu bewegen! Pro Tor wird ein Punkt vergeben.

Variationsmöglichkeiten: Eigenaufwurf ist erlaubt (v.a. bei jüngeren Jahrgängen zweckmäßig bzw. wenn der Partner Probleme mit dem guten Aufwerfen hat) // wenn ein Ball statt gefangen oder abgewehrt zurück geköpfelt wird und ein Tor wird, zählt dieses Tor doppelt. Jedes weitere Zurückköpfeln verdoppelt weiter. Zurückköpfeln heißt natürlich immer A à B à A usw.! // Auch Volleyabnahmen sind erlaubt (à kombiniertes Kopf-/Volleymatch).



Auf den seitlichen Kopfball, seitlichen Sprungkopfball oder Hinterkopfball gehe ich hier nicht ein, diese Kopfball-Technikformen sind mit ähnlichen Anordnungen wie Hechtkopfball oder Sprungkopfball trainierbar, setzen aber **gefestigte Technik** der vorherigen Stufen voraus!

Ich verweise zudem auf Spielformen wie z.B. Handball mit Kopftoren oder Spiel auf 3 Tore, die in ihren Schwerpunkten auch viel Kopfballspiel verpackt haben.



18. Tormanntraining

Vor allem im Kinderfußball sollte es eine möglichst **vielseitige Ausbildung** geben, und das Tormanntraining – besser: das **Training tormannspezifischer Fußballtechniken** – stellt eine ganz ausgezeichnete **Alternative** im Training dar, die Beweglichkeit und Gewandtheit schult und so „nebenbei“ den Kindern auch Riesenspaß macht.

Besonderer Dank für seine kontrollierende und kollegiale Mitarbeit an diesem Tormann-Schwerpunkt gilt **Christian Hertinger**, einem der besten Tormanntrainer, die ich kenne. Er sorgte dafür, dass die hier präsentierten Inhalte korrigiert und ergänzt werden konnten!

Zur Einleitung: Gerade im modernen Fußball kommt dem Tormann eine **immer größer werdende Bedeutung** zu. Stellte man früher die langsamsten Spieler gnadenhalber gerade noch ins Tor, bevor man sie heim schickte, so erfordert die neue Rolle des Tormannes von diesem enorme Fähigkeiten:

- Er soll quasi ein zweiter Libero der Mannschaft sein, „Feuerwehr“ und letzte „Rettung“ in einer Person. Daher muss ein guter Tormann (v.a. in Zeiten der Rückspielregel) **balltechnisch** auch mit **beiden Füßen** einiges können und ein guter Feld-





spieler sein.

- Er ist **kurzzeitigen**, aber **sehr intensiven Belastungen** ausgesetzt.
- Er muss **sprintschnell** und **sprungkräftig** sein, muss **Durchsetzungsvermögen** besitzen.
- je länger der Ball unterwegs ist, desto mehr Zeit hat er, um „richtig“ zu handeln – andererseits: je kürzer der Ball unterwegs in Richtung seines Tores ist, umso schneller muss er seine **Entscheidung treffen**, die letztendlich über Gegentor oder Nicht-Gegentor und den weiteren Spielverlauf bestimmt.

- Daher muss er raschste „**Instinkt**“-Entscheidungen treffen – meistens ist der erste Gedanke auch der „richtige“.
 - Mit dem **Spielaufbau** beginnt der Tormann erst, wenn der Ball gesichert ist! Fehler dürfen und müssen sein, um 1. selber daraus zu lernen und 2. damit sowohl als einzelner als auch als ganze Mannschaft umgehen zu können
- Tormann-Training kann sich daher keineswegs auf das „Schusstraining“ mit der Mannschaft reduzieren!

18.1. Nachwuchs-Tormanntraining

Wie jedes Nachwuchstraining muss auch das Tormann-Training **Spaß** machen. Vieles kann in **spielerischer Form** (oder als Quasi-Wettkampf) geübt werden. Im Training müssen für den jungen Tormann **Erfolgserlebnisse** auftreten, Lob und Motivation sind unerlässlich, aber ebenso das Erklären von Fehlern (Lernen durch Fehler!)

Jede Grundtechnik muss so lange geübt werden, **bis sie beherrscht** wird. Zuvor hat es keinen Sinn, eine weitere Grundtechnik zu üben zu beginnen!

Eine **Frühspezialisierung** ist zu **verhindern**! Nachwuchstormänner müssen (zumindest im Ausbildungsalter) **auch am Feld spielen**, um aus der Sicht des Spielers auftretende **Spielsituation** besser **erkennen** zu können (quasi: sich in den „Gegner“ hineinversetzen können)

Der Tormann darf

- niemals zögern. Egal ob richtig oder falsch, die **begonnene Aktion** muss durchgezogen werden
- niemals den Ball erwarten. Es muss eine **Vorwärtsbewegung** dem Ball entgegen erfolgen.

Bezug nehmend auch (und erweiternd) auf die Lernziele im Kinderfußball möchte ich versuchen, zunächst einmal die wichtigsten Tormann-Grundtechniken zu erläutern:

- **Wurftechniken**: Rollwurf („Bowling“), Streckwurf („Kugelstoßen“) und Schleuderwurf („Speerwurf“), dabei sollte die Schulterachse dorthin zeigen, wo auch der Ball hingeworfen werden soll!)
- **Ausschuss-Techniken**: Volley-Ausschuss, Dropkick; Abstoß (Abschlag)
- **Laufschule** allgemein und speziell für Tormänner. Diese ergibt sich aus den Bewegungsmustern, die ein Tormann in den verschiedenen Aktionen durchführen muss, also z.B.: versetztes Laufen rück- und seitwärts; Kurzsprint beim Herauslaufen; Fallen aus dem Kurzsprint heraus usw.

- **Ballan- und -aufnahme**, Ballmitnahme (Aufnehmen, Fangen, Blockieren; Abrollen, Hechten, Fausten, Absprung usw.)
- **Griffe** zum Ballfangen und -blockieren: Fächergriff (zur Ballaufnahme), Korbgriff (zum Ballblockieren), Umarmungsgriff (zum Fangen)

18.2. Einige Grundelemente der Grundtechnik bei Ballan-/auf- und -mitnahme:

- immer in der **Vorwärtsbewegung** trainieren, schräger Schritt vorwärts.
- ein **Zurückfallen** mit dem Ball **vermeiden**
- den **Körper** immer **hinter den Ball** bringen (keine Seitwärts-Drehbewegungen!)
- **Tormann-Grundstellung**: Körperschwerpunkt vorne, Beine schulterbreit und leicht federnd (absprungbereit), Hände abgewinkelt und leicht hängend
- Ein Schwerpunkt für Nachwuchs-Tormänner: im **richtigen Moment** in die Grundstellung zu gelangen. Sich zu früh oder zu spät in die Grundstellung der jeweiligen Spielsituation zu begeben, bringt allgemein nur Gefahr und endet oft als Nachteil für den Tormann

18.3. Die Tormann-Taktik-Ziele sind folgende:

- Abwehrtaktik
- Linienspiel (Reaktion auf der Linie)
- Winkel verkürzen
- Herauslaufen
- Ballerkämpfen in der Luft (Flankenbälle)
- Lautstarkes (rechtzeitiges!) Organisieren und Dirigieren der Abwehr
- beim direkten Weg zum Ball rechtzeitig lautstark mitteilen (Rufen)
- Angriffstaktik (Spielaufbau)
- Sicherer Aufbau (Ausrollen!)
- Schneller Aufbau (Auswerfen oder Ausschuss)
- Entscheidung des Tormannes, ob sicher oder schnell: entscheiden muss der Tormann nach seiner Einschätzung der Spielsituation!)
- Mitspielen, Übernahme einer „zweiten“ Libero-Position. Diese Abstufung zwischen dem Tormann und seinen Vorderleuten muss harmonieren!

18.4. einige Tormann-Spielformen

Tormann-Match

je zwei Tormänner bilden eine Mannschaft und spielen auf zwei Tore (normale bzw. Kleinfeldtore, je nach Alter). Die Spielfeldlänge ist ca. 1,5 bis 2 mal die Torlänge, in der Mitte des Feldes ist (mit Markierungsscheiben etc.) eine Mittellinie markiert. Die Mannschaft darf nur in ihrer Hälfte spielen, beide Tormänner dürfen mit der Hand abwehren. Tore werden durch Werfen oder Rollen des Balles auf das andere Tor erzielt, wobei ein bis zu dreimaliges Zuwerfen in der eigenen Hälfte erlaubt ist.

Handball im begrenzten Raum

Gut ist in diesem Zahl eine Spielerzahl von mindestens drei pro Mannschaft. Punkte können erzielt werden, wenn ein vom Mitspieler kommender Ball in der Luft gefangen und mit dem Ball abgerollt wird. Varianten: andere Grundtechniken wie z.B. Tauchen können geübt werden.

18.5. Tormann-Übungen für die Grundtechniken

Und hier sind einige Übungen, wie Tormann-Grundtechniken geübt werden können

- Ball zuwerfen, in Brusthöhe fangen (Umarmungsgriff), dabei „aktiv“, d.h. den Schritt zum Ball machen (gilt im Prinzip für sämtliche Grundtechniken, die mit Balllauf- oder -annahme zu tun haben)
- Bodenauf-Ball, in Brusthöhe fangen (Umarmungsgriff)
- Ball zurollen, aufnehmen (Ausstellschritt: das äußere Knie wird aufgestellt, der Ball vor dem Körper mit beiden Händen aufgenommen und an die Brust gezogen)
- Bodenauf-Ball, aufnehmen (Ausstellschritt)
- Fächergriff („Schaufelbagger“) bei niedrigeren Bällen, Ball an die Brust ziehen (Schritt zum Ball nicht vergessen!)
- Fächergriff („Schaufelbagger“) bei Bodenauf-Bällen, Ball an die Brust ziehen
- Tauchen (vorwärts fallen) bei gerade geworfenem Ball, die Landung erfolgt dabei auf beiden Knien und beiden Unterarmen.
- Tauchen (vorwärts fallen) bei Bodenauf-Ball
- Seitwärts abrollen bei einem zugerollten Ball – aus dem Knie (Bild rechts)
- Seitwärts abrollen bei einem zugerollten Ball – aus dem einbeinigen Kniestand, wobei das Knie am Boden ist, auf welche Seite abgerollt wird. Mit dem anderen Fuß erfolgt ein kräftiges Abdrücken
- Seitwärts abrollen bei einem zugerollten Ball – aus der Hocke
- Seitwärts abrollen bei einem zugerollten Ball – aus dem Stand, wobei



mit dem Fuß auf der Ball-Seite ein Schritt Richtung Ball gemacht wird

- Seitwärts hechten nach einem zugeworfenen Ball – aus dem Knie
- Seitwärts hechten nach einem zugeworfenen Ball – aus dem einbeinigen Kniestand, wobei das Knie am Boden ist, auf welche Seite abgerollt wird. Mit dem anderen Fuß erfolgt ein kräftiges Abdrücken
- Seitwärts hechten nach einem zugeworfenen Ball – aus der Hocke (Bild links)

- Seitwärts hechten nach einem zugeworfenen Ball – aus dem Stand, wobei mit dem Fuß auf der Ball-Seite ein Schritt Richtung Ball gemacht wird
- Seitwärts hechten nach einem Bodenauf-Ball – aus dem Knie
- Seitwärts hechten nach einem Bodenauf-Ball – aus dem einbeinigen Kniestand, wobei das Knie am Boden ist, auf welche Seite abgerollt wird. Mit dem anderen Fuß erfolgt ein kräftiges Abdrücken
- Seitwärts hechten nach einem Bodenauf-Ball – aus der Hocke
- Seitwärts hechten nach einem Bodenauf-Ball – aus dem Stand, wobei mit dem Fuß auf der Ball-Seite ein Schritt Richtung Ball gemacht wird
- Ballfangen, Ballaufnehmen und an der Brust fixieren (flach, halbhoch)
- Ballfangen, Ballaufnehmen und an der Brust fixieren (hohe Bälle)
- Ballfangen und Fixieren hoher Bälle (Blockieren mit Korbgriff (S- oder W-Griff), Umgreifen!, Ball an der Brust fixieren; einbeiniger Absprung!)
- Fausten, Ball über die Latte drehen
- Herauslaufen, wobei durchaus die anderen Tormänner mit dem Ball auf den Übenden zulaufen können und keine Feldspieler benötigt werden
- Luftkampf / Durchsetzungsvermögen (mit anderen Tormännern als Partner)

18.6. Tormann-Gymnastik (auch für Feldspieler anwendbar!)

- Ball um die Hüften kreisen lassen
- Ball im Achter um die Oberschenkel wandern lassen, entweder im Sitzen mit Heben der Beine oder im Gehen, wobei die Knie dabei entsprechend hochgezogen werden müssen
- Jongleur: Ball im Bogen von einer Hand zur anderen hochwerfen, einhändig fangen
- Jongleur II: In jeder Hand einen Ball halten (Hände unter dem Ball), beide Bälle hochwerfen und wieder einhändig fangen. Variante: mit Handwechsel fangen
- Ball im Achter zwischen und um die Beine wandern lassen – am Boden oder mit Übergeben von einer Hand zur anderen
- Ball mit der linken Hand von vorne, mit der rechten von hinten so halten, dass er zwischen den Beinen ist. Dann umgreifen, so dass die linke von hinten und die rechte von vorne greift – ohne das der Ball den Boden berührt
- den Ball zwischen den Beinen nach hinten rollen, schnelle Drehung, nach dem rollenden Ball hechten und ihn fixieren. Drehung einmal nach rechts, einmal nach links
- den Ball zwischen den Beinen nach hinten hoch werfen, schnell drehen, Ball fangen. Drehung abwechselnd nach links und rechts
- den Ball in Schulterhöhe mit der seitwärts (leicht rückwärts) gestreckten rechten Hand halten, Ball auslassen, Drehung nach links, den fallenden Ball fangen (entweder nach Bodenkontakt oder ohne Bodenkontakt), dann mit der linken Hand den Ball halten und nach rechts drehen

18.7. Bilder zu den Tormann-Techniken



Der Fächergriff

Bild 1 zeigt die Handstellung ohne Ball, die Bilder 2 bis 4 die Aufnahmebereitschaft (2), das Aufnehmen (3) und das Sichern des Balles an der Brust (4).



Der Rollwurf

Sowohl aus der Sicht von vorne (Bild 1 links) als auch seitlich (Bild 2 links).

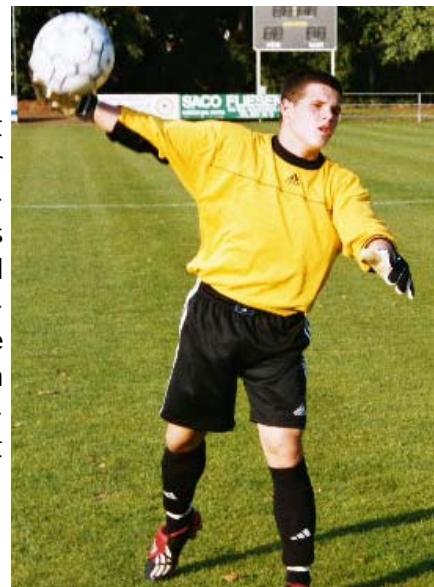


Das Tauchen: Bild rechts zeigt das Tauchen.



Der Schleuderwurf

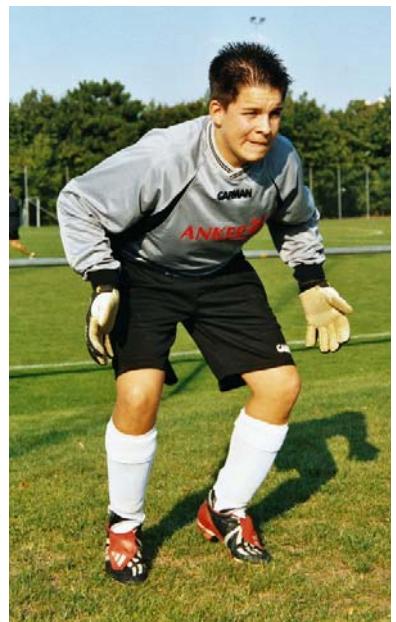
Bild links zeigt deutlich, dass der eine Arm die Richtung des Wurfes signalisiert, Bild rechts die Schleuderbewegung, die mit der gesamten Kraft des Schultergürtels ausgeführt wird.





Der Stoßwurf

... ist auf den Bildern links nur schwer vom Schleuderwurf zu unterscheiden. Es erfolgt aber keine Drehbewegung im Schultergürtel, der Wurf erfolgt durch die Armbewegung.



Die Grundstellung

Körperschwerpunkt vorne, Beine schulterbreit und leicht federnd (absprungbereit), Hände abgewinkelt und leicht hängend. (Bild rechts)



Der Korbgriff

... in diesem Fall der S-Griff, so benannt, weil die Hände ein „S“

formen. Es gibt auch den W-Griff, dabei formen die Hände ein „W“. (Bilder links Mitte)



Der Umarmungsgriff

Das Bild links (siehe Schrittstellung der Beine!) zeigt, wie wichtig es ist, die Bewegung zum Ball zu machen.

Der einbeinige Absprung

... zum Herunterziehen von hohen Bällen. Dabei wird der Ball zunächst in der Luft mittels Korbgriff blockiert und nach Umgreifen an der Brust gesichert. Beim Absprung bewirkt das angezogene Bein die Höhe des Sprunges. (Bild rechts)



Die Wiege

Die Wiege kann aus allen möglichen Ausgangspositionen durchgeführt werden: Langsitz, kniend, Hockstand, hockend oder stehend.



19. Taktik-Training im Kinderfußball

Keine Angst, Kinderfußball ist nicht „taktisch“ im Sinne von „Abseitsfalle“ oder „Spielzügen“ – zumindest sollte er es nicht sein. Auf die Erfordernisse des „größeren“ Fußballs müssen die Jüngsten allerdings behutsam, aber **gezielt vorbereitet** werden!

19.1. Das Beherrschen von „kleinen“ Situationen

Das Beherrschen von so genannten „**Kleinzel**len“ des Spieles ist der **erste taktische Lernschritt** im Kinderfußball. Hierbei geht die stufenförmige Entwicklung wie folgt:



- 1 gegen 1 – offensiv
- 1 gegen 1 – defensiv
- 2 gegen 1 – offensiv
- 1 gegen 2 – offensiv
- 1 gegen 2 – defensiv
- 2 gegen 2 – defensiv & offensiv
- 3 gegen 2 – offensiv
- 2 gegen 3 – defensiv

Mit der Fähigkeit, diese Situationen zu lösen, sollte am Ende einer Unter 10 jeder bis dahin gut ausgebildete Nachwuchsfußballer keine Probleme haben. Offensiv bedeutet, dass das eigene Team im Ballbesitz ist, defensiv, dass der Gegner im Ballbesitz ist.

Hier nun einige Übungen und Voraussetzungen, die das Beherrschen dieser Situationen leichter

Ballsicherheit gewinnen in der „Offensive“!

Alle **Ballgewöhnungsübungen** stärken das Kind im Ballbesitz! Und sie sollten nicht nach der U7 oder U8 „vergessen“ werden, sondern – wie die Fingerläufe eines Meister-Pianisten – regelmäßig weiter geübt werden (und sei es als „Hausaufgaben“ ...). Dazu empfehle ich die Videos von Wiel Coerver: „Treffer“, Übungen dazu findet ihr in diesem Konzept ab Seite 18 in den Kapiteln zu den Lernzielen und zur Ballgewöhnung!

1 gegen 1 – offensiv (Individualtaktik)

Einige Grundprinzipien für den Ball besitzenden Spieler:
Entscheidung: schneller Alleingang oder Dribbling zur Ballsicherung

Schneller Alleingang: Wenn ein direkter Weg zu Tor offen ist, wähle diesen! Wenn der Gegner von vorne auf dich zu kommt, versuche mittels einer Körpertäuschung (z.B. Schere oder Übersteiger) den Gegner auf den falschen Fuß zu bekommen und ziehe explosiv auf der anderen Seite an ihm vorbei.

Dribbling in Bedrängnis, kein direkter Weg zum Tor: Versuche möglichst, den Körper zwischen Ball und Gegner zu stellen und den Ball dadurch abzuschirmen. Augen auf, ob sich ein Mitspieler anbietet, dem du den Ball zuspielen kannst. Oder versuche durch eine rasche Drehung oder Finte am Gegner vorbei zu kommen.



Psychologie: Selbstvertrauen stärken & „Winner“-Typen

Dribbling zulassen und loben, die Anwendung geübter Technik-Elemente im Spiel fordern und fördern.

Zweikampfstärke in der „Defensive“

Ein Grundsatz muss für jeden, noch so kleinen, Fußballer gelten: der „Zweikampf“ um den Ball ist erst dann gewonnen, wenn der Ball in seinem Besitz ist oder bleibt! Dazu bieten sich jede Art von Wettläufen oder Wettbewerben an. Ich verweise auf das „1,2,3-Spiel“ oder „Gymnastische Zweikämpfe“, die eine eventuelle Scheu vor dem Zweikampf mindern.

1 gegen 1 – defensiv (Individualtaktik)

Einige Grundprinzipien für den verteidigenden (attackierenden!) Spieler:

- Versuche immer, zwischen deinem Tor und dem Gegner zu sein.
- Versuche, den Gegner möglichst weit von deinem Tor zu attackieren. Dadurch gewinnst du mehr Raum zur erfolgreichen Balleroberung bzw. gibst Mitspielern von dir Gelegenheit, hinter dir einzugreifen, falls du doch überspielt wirst.
- Versuche durch dein Attackieren den Gegner eher nach außen zu drängen, von dort ist er nicht mehr so gefährlich wie in der Mitte vor dem Tor.
- Beachte immer den Ball und reagiere möglichst wenig auf Körpertäuschungen.



Situationen auflösen: 1 gegen 1

Bei diesen Klein-Spiel- oder Übungsformen kann z.B. eine bestimmte (zuvor geübte) Finte gefordert werden.



- 1 gegen 1-Situation mit **passivem Gegner** (der nur mitläuft und das Gefühl der Anwesenheit gibt – Schattendribbling)
- 1 gegen 1-Situation mit **halbaktivem Gegner**
- 1 gegen 1-Situation mit **aktivem Gegner** (echtes Dribbling)
- 1 gegen 1-Situation **im Torschuss** (passiver / halbaktivier / aktiver Gegner)
- **Dribbel-Match** 1 gegen 1 auf ein Kleintor. Ein Tor kann von beiden Seiten erzielt werden. Torbreite ca. 1-2 m, Spieldauer ca. 1,5 bis 2 Minuten, dann aktive Erholung (z.B. Gaberln oder Ballgewöhnung)
- **Dribbel-Match** 1 gegen 1 auf ein Tor mit Tormann (Überspielen des Gegners vor dem Torschuss ist Pflicht), das Tor kann dabei von einer oder beiden Seiten aus bespielt werden. Im Falle von beiden Seiten gespielt wird, ist es gleich ein Reaktions- und Mitspieltraining für den Spieler, der im Tor ist. Wechsel ca. alle 1-2 Minuten im Dreier-Rhythmus.
- **Dribbel-Match** 1 gegen 1 auf zwei Kleintore (zielgerichtetes Dribbling von Defensive auf Offensive), Spielfeldgröße: ca. 6-10 m breit und 9-15 m lang (je nach Alter der Kinder), Torbreite ca. 1-2 m, Spieldauer ca. 1,5 bis 2 Minuten, dann aktive Erholung (z.B. Gaberln oder Ballgewöhnung)

19.2. Situationen auflösen: 2 gegen 1 / 1 gegen 2 bis zum 3 gegen 2

Zu diesem Schwerpunkt siehe auch die verschiedensten **Torschussübungen** (Kapitel 13, S.77 ff). Dabei kommen sehr oft 2:1-Situationen vor.

- Übung A: Situation **2 gegen 1 bzw. 1 gegen 2 im begrenzten Raum**. Im Feld ca. 5-8 m (je nach Alter der Kinder) spielen 2 gegen 1. Die Dreiergruppe ist durchnummriert von 1 bis 3. Auf Kommando des Trainers ist z.B. Nr.1 derjenige Spieler, der allein spielt, nach ca. 1 Minute wird gewechselt und Nr.2 spielt allein, dann Nr.3. Nach einem „Durchlauf“ eine Pause mit aktiver Erholung (z.B. Gaberln oder Ballgewöhnung). Die Regeln: der einzelne Spieler muss – unter Anwendung von Tricks und Finten – den Ball behalten, die zwei müssen durch Freilaufen und Abspiel ihrerseits versuchen im Ballbesitz zu bleiben, ohne zu dribbeln (Variante: Dribbeln erlaubt – v.a. in der Anfangsphase; weitere Variante: 2x oder gar 1x berühren für die zwei – wenn die Sicherheit im Zuspiel und Freilaufen bereits vorhanden ist). Geht der Ball aus dem Feld, erhält jeweils die andere Partei den Ball.
- Übung B: Situation **2 gegen 1 mit Joker**. Wie Übung A, nur steht dem einzelnen außerhalb des Feldes ein Joker zur Verfügung, den er anspielen kann (aber nicht muss!).



- Übung C: Situation **2 gegen 2 im begrenzten Raum**. Spielfeldgröße je nach Alter der Kinder. Es können alle möglichen Vorgaben gegeben werden, wichtig ist aber, dass das Dribbling immer erlaubt bleibt.
- Übung D: Spiel **2 gegen 2 mit Liniendribbling**. Spielfeldgröße ca. 7-10 mal 13-18 m (je nach Alter der Kinder). Ein Punkt ist erreicht, wenn ein Spieler mit dem Ball über die gegnerische Grundlinie dribbelt. Davor kann sowohl gepasst als auch gedribbelt werden! Spieldauer max. 3 Minuten, dann aktive Erholung (Gaberln oder Ballgewöhnung).

- Übung E: Situation **2 gegen 1 mit 2 Jokers**. Wie Übung B, nur stehen dem einzelnen zwei Joker zur Verfügung, die sich außerhalb des Feldes anbieten. Dadurch erfolgt ein Umschalten von der Unterzahl (1 gegen 2) auf die Überzahl (3 gegen 2)!
- Übung F: Situation **3 gegen 2 im Raum**. Diese kann in verschiedenster Form geübt werden: im begrenzten Raum (ca. 8-15 m im Quadrat), mit Vorgaben (bei entsprechender Sicherheit, z.B. für die 3 gilt 2-3x berühren), mit der Möglichkeit Punkte oder Tore zu erzielen (z.B. durch eine bestimmte Anzahl von Passes ohne gegnerischer Ballberührung, Anzahl von überspielten Gegnern, Zielpass durch Kleintore mit Ballannahme durch einen Mitspieler usw.).
- Übung G: Spiel **3 gegen 2 auf Kleintore**. Spielfeldgröße je nach Alter der Kinder. Wenn die Mannschaft in Überzahl ein Tor erzielt, wechselt der Torschütze zur anderen Mannschaft. Schießt die Mannschaft in Unterzahl ein Tor, bleibt alles gleich (Variante: Schütze tauscht mit einem Spieler der anderen Mannschaft). Vorteil dieses Spieles: das Umstellen auf eine neue Situation (Mitspieler wechseln) wird gefördert und geübt.



19.3. Spielbetreuung

Jede noch so gut geübte Beherrschung von „1 gegen 1“-Situationen war „für die Katz“, wenn sie beim Spiel nicht angewendet wird (werden darf). Das Erfolgsdenken bereits im Kinderfußball verhindert leider oft, dass Kinder **sich trauen** (dürfen), das „kleine Fußball-1x1“ der Ballsicherheit und des Dribblings auszuprobieren und letztlich auch **mit Erfolg anzuwenden!**

Lasst die Kinder **frei und kreativ dribbeln** und **selbst entscheiden**, ob und wann sie abspielen wollen. Wenn die Ballsicherheit groß genug ist, bleibt sowieso Zeit für den Spieler, auch nach Mitspielern zu schauen und sie dann auch anzuspielen. Hier gilt: wenn der Trainer sieht, dass sein Spieler bereits **individuell ballsicher** genug ist, soll er ihm die **Möglichkeit der Mitspieler** anbieten und ihn durch Lob bei Passes darin bestärken. Bei „zu langem“ Dribbling aber keineswegs kritisieren, sondern nur anbieten, dass es da noch eine zweite Möglichkeit gegeben hätte.

19.4. Angriffs-Taktik im Kinderfußball

Es ist das primäre Ziel des Fußballspiels, Tore zu erzielen. Erst danach sollte – v.a. im Ausbildungsalter – die Torverhinderung stehen.

„Anfängeralter“ oder „Fußball-Kindergarten“ – in etwa Unter 6 bis Unter 8

Angreifer ist prinzipiell jeder Spieler der Mannschaft, wenn sein Team den Ball hat! Das erste Ziel der Angreifer-Taktik kann nur lauten, möglichst **rasch zum Torerfolg** zu kommen. Das erfordert folgende einfache taktische Grundaufgaben:

- Dribbling
- Abspielen
- Schießen
- Freilaufen (durch die Mitspieler)

Im Ballbesitz sollte dem Ball führenden Spieler überlassen bleiben, welche Variante er wählt. Im Anfänger-Alter wird es zumeist beim Dribbling bleiben, da das **Überschauen von Spielsituationen** erst **mit zunehmender Ballsicherheit** kommen kann.



Ballsicheres Alter – in etwa Unter 8 bis Unter 9

Hier wird vom Trainer eine grobe **taktische Aufstellung** mit „offensiveren“ (Mittelfeld, Stürmer) und „defensiveren“ Spielern (Tormann, Verteidiger, Mittelfeld) ausgegeben. Grundsätzlich gilt mit Blickrichtung „modernen“ Fußball wie oben: die Entscheidung über die **Spieldorfsetzung** liegt **beim Ball führenden** Spieler! Seine Mitspieler müssen ihm Möglichkeiten schaffen durch

- Freilaufen
- Wegziehen der Gegner aus dem Raum, in den der Spieler dribbelt

Ein Verteidiger **ohne direkten Gegenspieler** muss sich natürlich dabei in seinem Raum **nach vorne orientieren** und im Angriff mit eingeschaltet sein. Ein Verteidiger, der soeben nach vorne abgespielt hat, darf ebenfalls selbst entscheiden, ob ein Mitangreifen in der Situation möglich und sinnvoll ist. Ein eventueller **Gegner** von ihm müsste dann „**übernommen**“ werden.

19.5. Gruppentaktische Mittel des Angriffs – etwa ab Unter 10/11

Man kann diese „taktischen“ Übungen natürlich durchaus auch früher beginnen. Grundvoraussetzung ist allerdings die Ballsicherheit der Spieler!

Anbieten / Freilaufen

Das Freilaufen kann als Fordern eines kurzen Passes oder als Wegziehen auf einen weiten Pass geschehen. Wichtig ist in jedem Fall: **nicht in den möglichen Laufweg** des Ball führenden Spielers zu gelangen und nicht ins Abseits zu laufen! Dazu gilt:

- **Blickkontakt** zum Ball führenden Spieler!
- Durch die **Richtung des Freilaufens** wird dem Mitspieler angezeigt, wo der Pass hin gespielt werden soll.
- Das **Lösen vom Gegner** kann (soll) mit einer kurzen **Körpertäuschung** oder angedeuteter anderer Laufrichtung erfolgen („Gegner verladen“)
- Freilaufen und Anbieten muss **in freie Räume** erfolgen, nicht in Richtung von Gegenspielern.



Direktspiel

Dieses erfolgt nach kurzem, aber explosiven **Entgegenstarten** (nicht zu nahe!) zum Mitspieler. Es wird **in der Regel flach** erfolgen und muss **in die Laufrichtung** des angespielten Mitspielers kommen. (Siehe: Spiel zum Dritten sowie die Übungen zum Freilaufen und Lösen, ab S.65)

Doppelpass

Bei dieser Variante des Direktspiels wird der Passgeber wieder angespielt.

Hinterlaufen

Das Hinterlaufen wird vor allem **am Flügel** erfolgreich angewendet. Der Vorteil ist, dass durch das Hinter-dem-ballführenden-Spieler-laufen eine **Abseitsstellung verhindert** wird und zudem entsprechend **Tempo in der Aktion** ist.



„Übergeben“ des Balles

Dieses erfolgt nach explosiven **Entgegenstarten** des Mitspielers. Der entgegen Startende übernimmt den Ball, der zuerst Ball führende Spieler bietet durch Freilaufen (evtl. sogar Hinterlaufen) sofort eine Anspielstation.

Kreuzen

Am Kreuzen sind immer 3 Spieler beteiligt, die in etwa auf den Positionen links – Mitte – rechts angreifen. Wenn der mittlere Spieler auf die Seite spielt (Flügelpass), kreuzt er mit dem Spieler auf der anderen Seite. So können die **Verteidiger verwirrt** werden.

Pass vor das Tor (Rückraumpass)

Sehr effektvoll sind Passes von der Toroutlinie **in den Rücken der Abwehr**, da oft eher mit dem Stanglpass gerechnet wird.

Der Pass vor das Tor muss **präzise in den Lauf** des Mitspielers bzw. zu seiner Position erfolgen, da im Strafraum **Zeit- und Raumdruck** herrscht.

Entscheidend ist, dass sich im Rücken der Abwehr auch **anspielbare** (frei laufende) Mitspieler befinden.

Flanke vor das Tor

Achte auf **Genauigkeit und Schärfe** der Flanke.

Beachte die Position bzw. den Laufweg der **Mitspieler**.

Daher ist es oft günstig, vor der Flanke den Ball kurz im Lauf zu kontrollieren (mit zu nehmen), um während dieser **Ballmitnahme** den **Blick auf die Situation** im Strafraum zu haben.

Flanke eher **außerhalb** des 5-Meter-Raumes, da du sonst dem Torhüter eine bessere Möglichkeit des Eingreifens gibst.

Wenn du **mit Effet** flankst, drehe die Bälle **vom Tor weg**, es erleichtert deinen Mitspielern die Abnahme der Flanken.



19.6. Verteidiger-Taktik im Kinderfußball



„Anfängeralter“ – in etwa Unter 6 bis 8

Verteidiger ist prinzipiell jeder Spieler der Mannschaft, wenn der Gegner den Ball hat! Das erste Ziel der Verteidiger-Taktik kann nur lauten, möglichst **rasch den Ball wieder zu erobern**. Das erfordert folgende einfache taktische Grundaufgaben:

- **Decken**
- **Attackieren**

Der **nächste Gegner** sollte nach einem Ballverlust gesucht und entweder attackiert (wenn er gerade den Ball hat) oder gedeckt werden. Hierbei ist es unerheblich, wo am Spielfeld sich der Spieler gerade befindet.

Ballsicheres Alter – in etwa Unter 8 bis 9

Hier wird vom Trainer bereits eine taktische Aufstellung mit „offensiveren“ (Mittelfeld, Stürmer) und „defensiveren“ Spielern (Tormann, Verteidiger, Mittelfeld) ausgegeben. Grundsätzlich gilt mit Blickrichtung „modernen“ Fußball wie oben: der **nächstbeste Gegner** soll gesucht werden. Wenn nämlich ein Verteidiger gerade einen offensiven „Ausflug“ gemacht hat, muss eben jener Mitspieler in der Abwehr aushelfen, der es am nächsten dorthin hat. Ein Zurücklaufen und bis dahin Ungedeckt-lassen des Gegners bietet nämlich freie Anspielstation(en). Ich persönlich finde jene Kinder bemitleidenswert, die von ihren Trainern als Verteidiger aufgestellt werden mit dem Auftrag: „Du gehst nicht über die Mittellinie!“

Im Gegenteil, ein **Verteidiger ohne direkten Gegenspieler** muss sich in seinem Raum **nach vorne orientieren** – und das sollte von klein auf so praktiziert werden, um ein späteres „Umlernen“ nicht nötig zu machen!

Ballsicheres Alter – in etwa Unter 9 bis Unter 11

Übergreifen Abwehr – Angriff (vertikales Positionstauschen)

Sinnvoll ist es, dieses „**Offensiv-werden**“ der Verteidiger prinzipiell **ehler auf ihrer Seite** zu forcieren, da dadurch das Übernehmen durch einen direkt davor befindlichen Spieler (Mittelfeld) erleichtert wird. Ebenso kann es dabei passieren, dass der Stürmer

(oder Mittelfeldspieler) in seiner Defensiv-Aufgabe (Gegner im Ballbesitz!) mit nach hinten gehen muss, da ein Gegenspieler in seinem Raum mit angreift.



Übernehmen in der Abwehr (horizontales Positionstauschen)

Wird ein Verteidiger überspielt, muss der nächste Verteidiger den Gegner attackieren. Der überspielte Verteidiger sollte möglichst rasch den **Gegner des attackierenden Mitspielers übernehmen**. Ist dies nicht rasch genug möglich, muss ein anderer Spieler der verteidigenden Mannschaft übernehmen („**verschieben**“).

19.7. Gruppentaktik – in etwa ab der Unter 11 bis Unter 12

Verteidigen in Unterzahl

- Den Ball führenden Spieler vom ihm nächsten Verteidiger durch vorsichtiges Attakieren **stören** (noch nicht auf Ballgewinn, es sei denn, er macht einen Fehler).
- Die anderen Verteidiger decken die dem Ballführenden **näheren Gegner** ab.
- Nach einem Abspiel **verschieben** die Verteidiger wie in den ersten zwei Punkten beschrieben.
- Je **näher dem eigenen Tor, desto enger** muss gedeckt bzw. darf keine Torschussmöglichkeit eröffnet werden.
- Wenn Angreifer ohne Ball in Richtung Tor starten: ins **Abseits laufen** lassen!
- Ziel: Torchance des Gegners **verzögern**, um auch Mitspielern Gelegenheit zu geben, zurück zu kommen und auszuholen.



Verteidigen in Gleichzahl

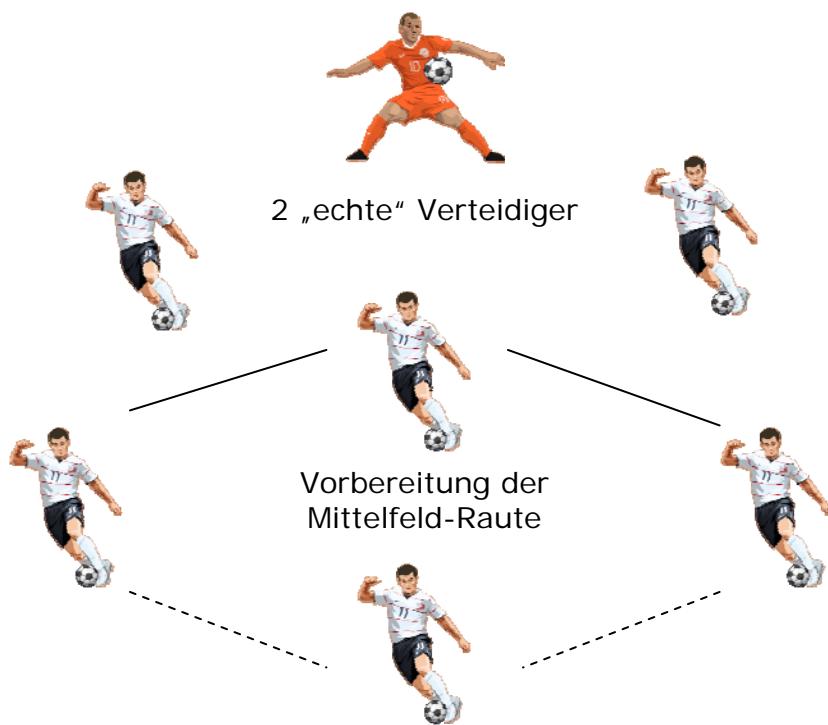
- Jeder Verteidiger übernimmt den ihm **nächst befindlichen Gegner**. Dabei wird der **Ballbesitzer unter Druck** gesetzt und die **Mitspieler so eng** gedeckt, dass sie nicht angespielt werden können.
- Bei einem Abspiel baut sich die Situation wieder neu auf.
- Wenn eine **Balleroberung** durch ein „2 gegen 1“-Attackieren Erfolg versprechend scheint, muss diese Möglichkeit **genutzt** werden (**Erkennen** der Situation ist Voraussetzung!).
- Ziel: **sichere Eroberung** des Balles

Verteidigen in Überzahl

- Der Ballbesitzer wird vom ihm am nächsten befindlichen Verteidiger **voll** attackiert.
- Der am nächsten befindliche Mitspieler des attackierenden Verteidigers **unterstützt** ihn und erzeugt eine „2 gegen 1“-Situation oder macht den **Raum** hinter dem Attackierenden **zu**.
- Die übrigen Verteidiger decken die übrigen Stürmer **so eng**, dass sie nicht angespielt werden können.
- **Kein Risiko** durch Abseitsfalle!
- Ziel: **schnellst mögliche** Balleroberung



19.8. Taktik-Formation für 1+6: Variante 2-3-1



Der zentrale Mittelfeldspieler wird auf die „Sechser“-Position vorbereitet, der vorgeschobene Spieler in der „Raute“ auf die Stürmer-Position. Für mich ist dieses System mit Blickrichtung Aufbau für später das sinnvollste und effizienteste.

Es bereitet optimal die Mittelfeld-Raute vor und fördert das Verschieben in der Aktion.

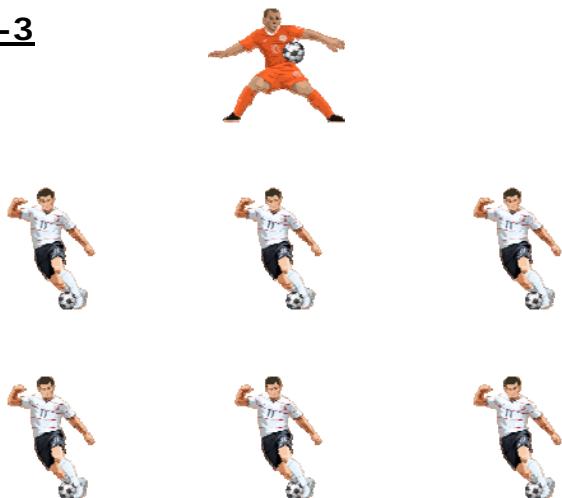
Taktik-Formation für 1+6: Variante 2-2-2 versus 3-3

2-2-2



Vorteile: die Länge des Spielfeldes wird genutzt, die Positionen „Abwehr“, „Mittelfeld“ und „Sturm“ sind klar definiert.
Nachteile: in der Mitte könnten größere Leerräume entstehen.

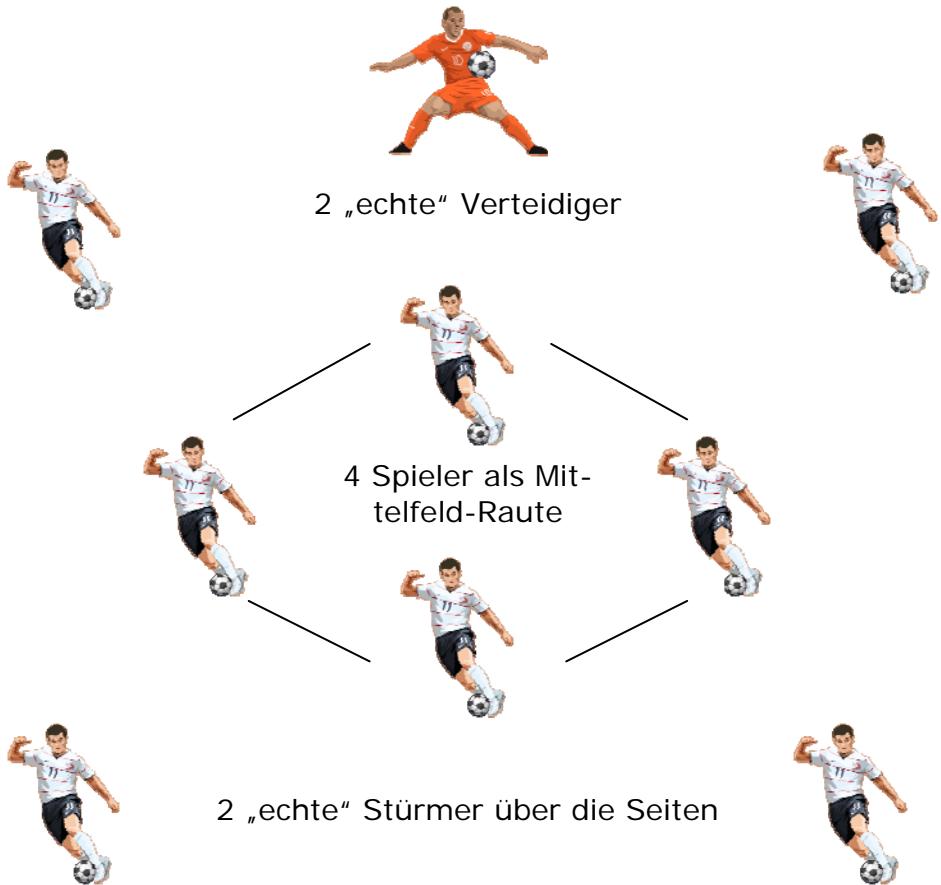
3-3



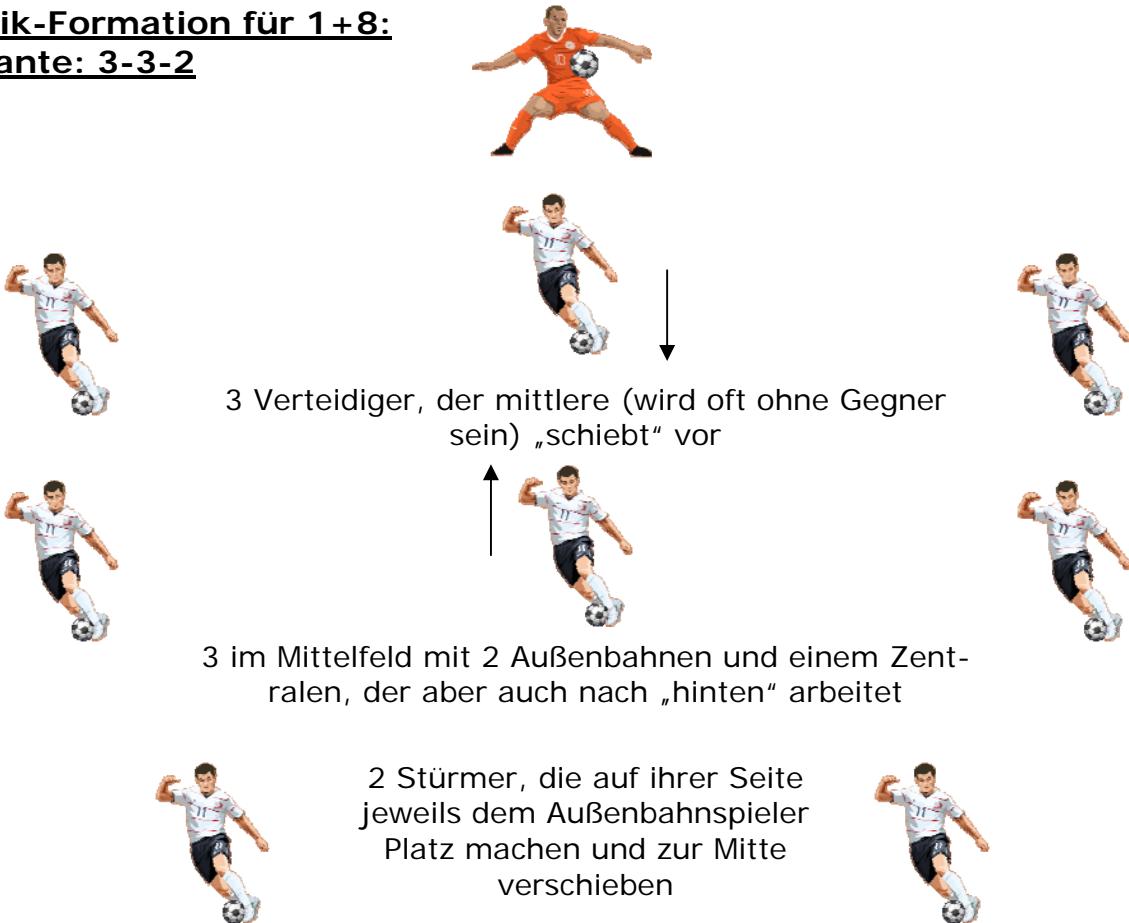
Vorteile: die Breite des Spielfeldes wird genutzt, die Positionen „rechts“, „Mitte“ und „links“ sind klar definiert.
Nachteile: falls der mittlere Spieler (v.a. in der defensiven Reihe) keinen Gegner hat und nicht nachrückt, entsteht wieder Unterzahl.

Bereitet eher ein 3-3-2 vor

19.9. Taktik-Formation für 1+8: Variante 2-4-2



Taktik-Formation für 1+8: Variante: 3-3-2



19.10. Spezielle Taktik: Standardsituationen

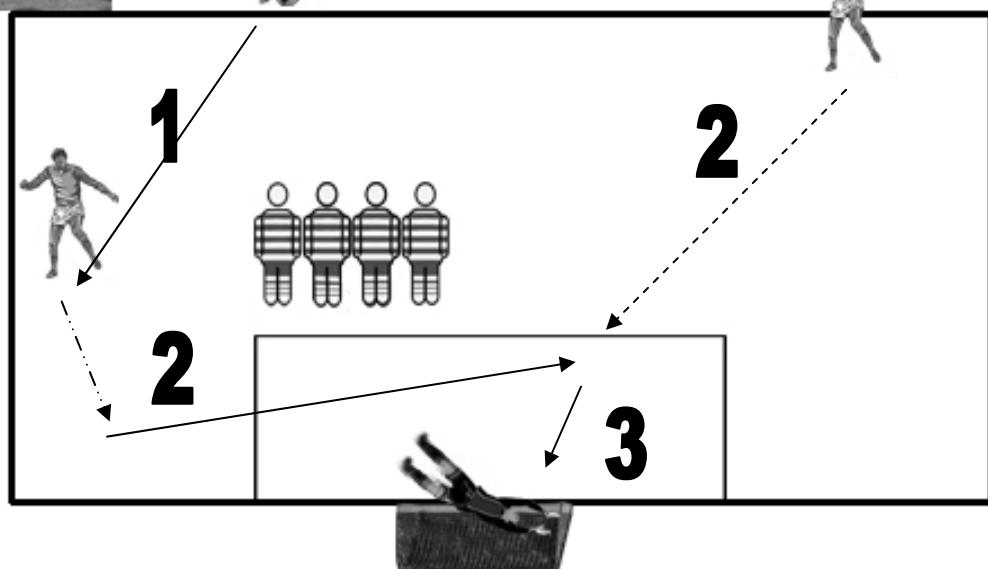
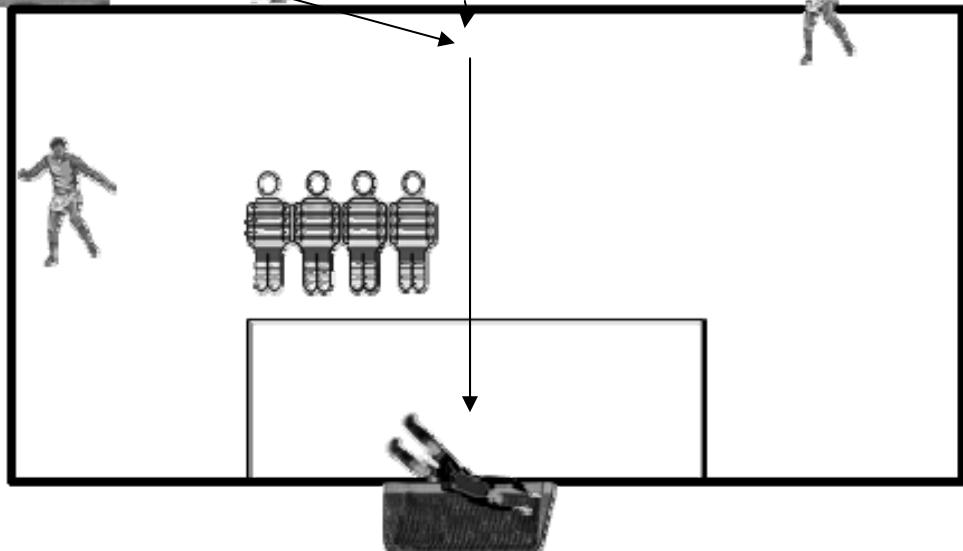
Zunächst: es ist nicht wirklich anzustreben, im Kinderfußball echte „Freistoß- oder Eckballtricks“ einzustudieren, jedoch sollten ein paar einfache Varianten durchaus beherrscht werden und Laufwege aufeinander abgestimmt sein.

Im Prinzip gilt wie bei „dynamischen“ Spielsituationen auch bei „ruhenden“ Bällen: die Anspielstationen müssen gegeben und das Freilaufen der Mitspieler sorgt erst für solche Optionen.

19.10.1. Freistöße (offensiv)

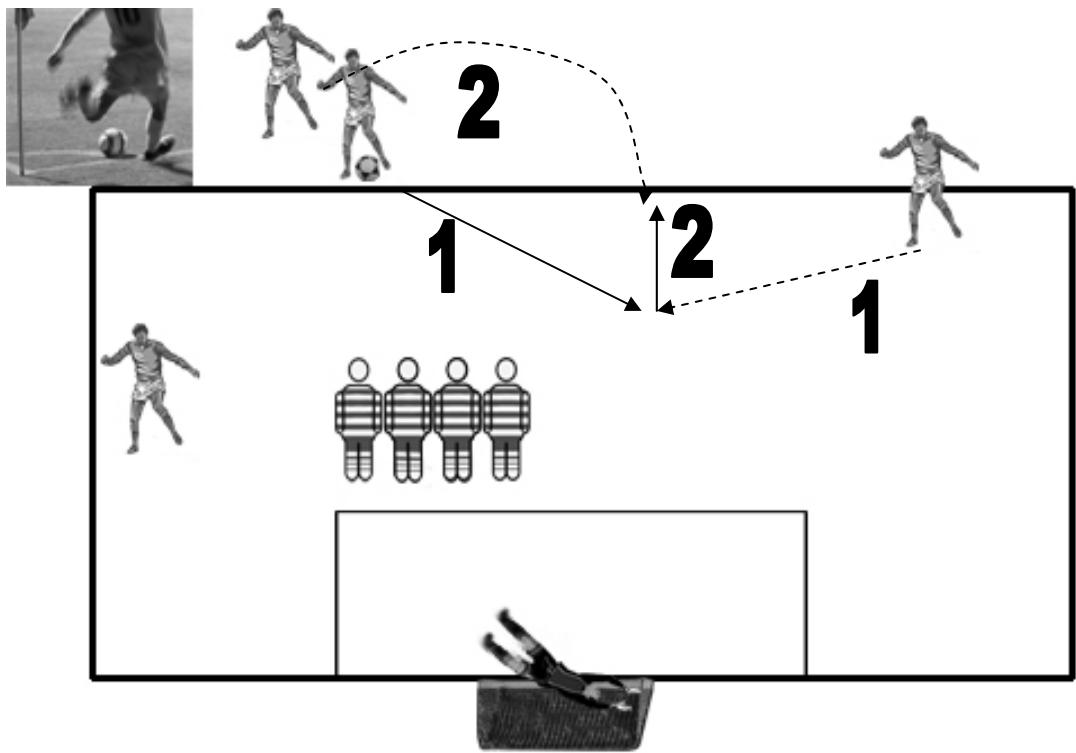
Variante 1:

kurzes Abspiel,
der Mitspieler
hinterläuft und
schießt aufs
Tor.



Variante 2:
... ist schon recht anspruchsvoll. Abspiel auf den auf Mauerhöhe (nicht abseits!) stehenden (besser: hin startenden) Spieler, der legt auf und der von der anderen Seite kommende Spieler schließt ab.

Variante 3:
... auch was für kleine „Profis“: der seitliche Spieler startet zur Mitte, erhält den Ball und legt für den hinterlau- fenden Spieler (oder auch den ersten Schützen) kurz auf.



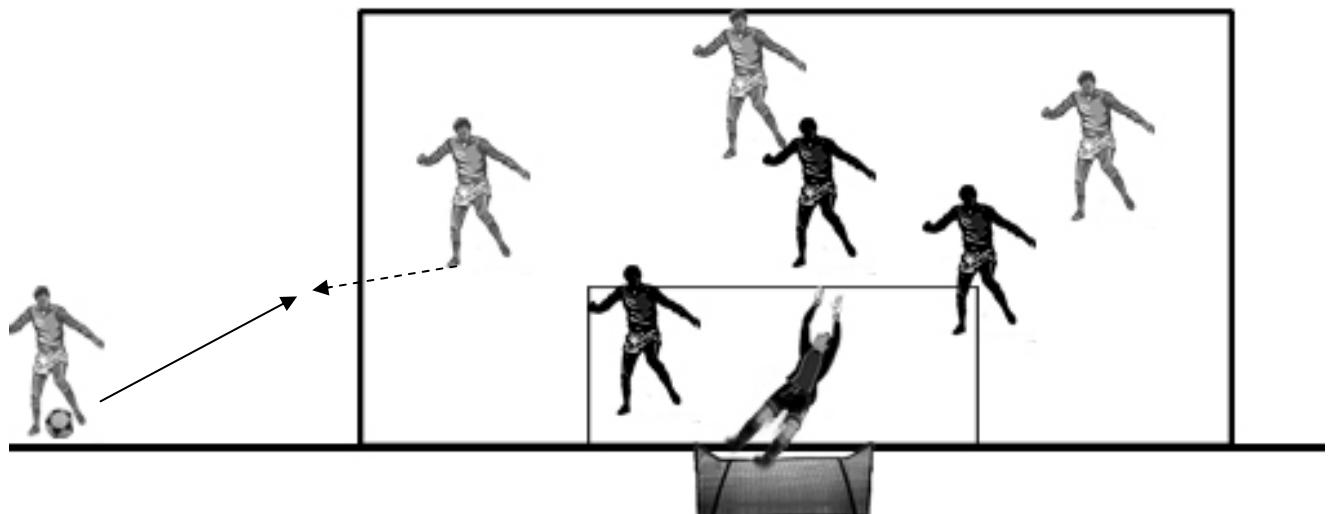
- > Laufweg eines Spielers ohne Ball
- > Laufweg eines Spielers mit Ball
- > Weg des Balles (Schuss, Pass)

19.10.2. Eckbälle (offensiv)

Da es im Verlauf eines Spieles - vor allem bei offensiv spielenden Mannschaften (und das wollen wir ja sehen) - recht oft zu Eckbällen kommt, kann man durchaus bald mit Eckball-Ideen beginnen statt die Bälle nur einfach „irgendwie“ vors oder gar aufs Tor schießen zu lassen.

Variante 1:

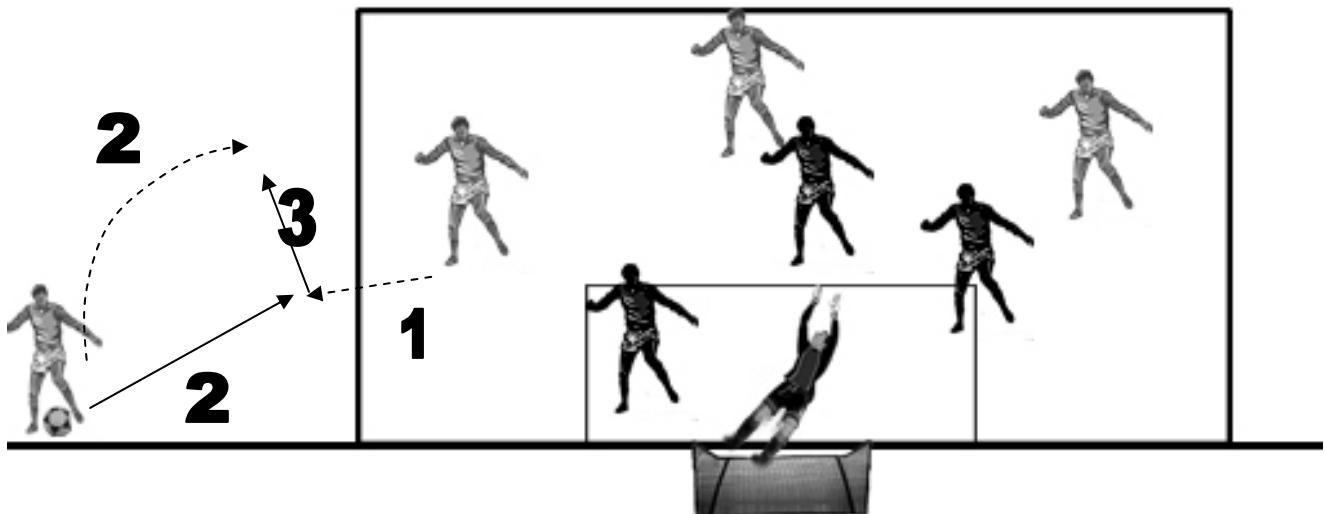
Die erste (und einfachste) Stufe dabei ist das kurze Abspiel auf einen entgegen startenden Mitspieler, der kann aus dem Rückraum oder aus der Zone beim Tor kommen. Grundvoraussetzung ist genaues Zuspiel, da Zeit- und Raumdruck herrscht.



Variante 2:

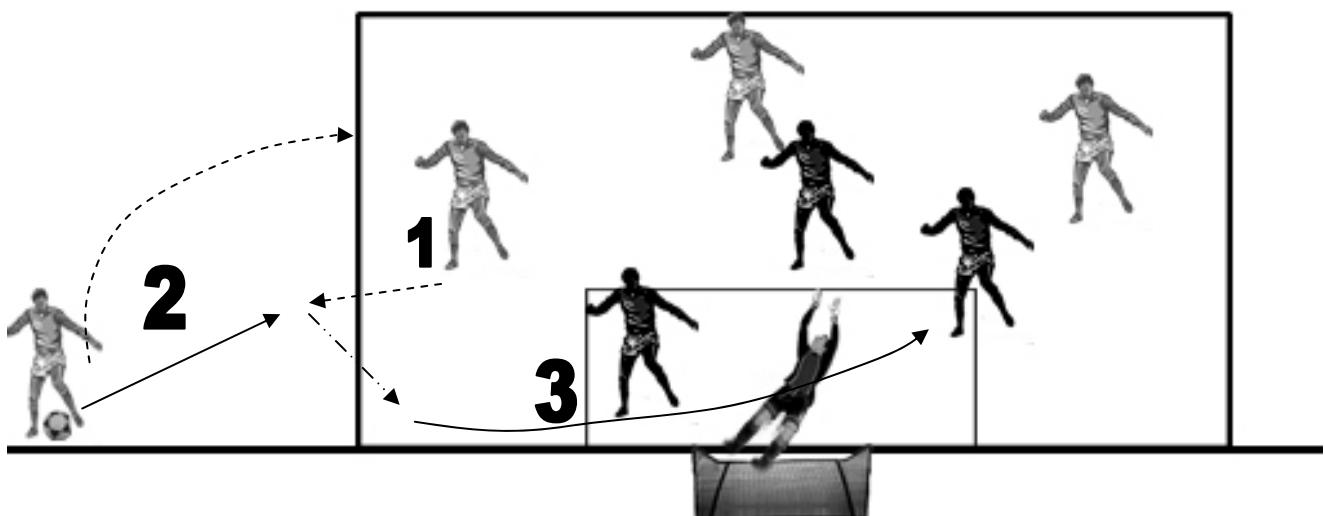
... beginnt wie Variante 1. Eine Steigerung von Variante 1 erfolgt auch schon beim Entgegenlaufen: der Spieler „verlädt“ durch Andeuten in Richtung Mitte oder Tor bereits den Spieler, der ihn deckt. Der den Eckball abspielende Spieler hinterläuft sofort nach dem Abspiel in den Rückraum und wird wieder kurz in den Lauf angespielt (optimal: rechter Winkel, weil dadurch die Abwehrspieler weniger schnell eingreifen können).

Mögliche Spielfortsetzungen: Torschuss, Dribbling oder Spielverlagerung auf die andere Seite, wo ein einschussbereiter Mitspieler sein könnte.



Variante 3:

... beginnt ebenfalls mit dem kurzen Abspiel auf den entgegen startenden Spieler. Der spielt jetzt aber trotz „Angebots“ des Cornerschützen im Rückraum nicht dorthin, sondern geht (soferne Raum dafür ist!) in Richtung Torlinie, von wo er einen Rückraumpass oder eine Flanke spielen kann.



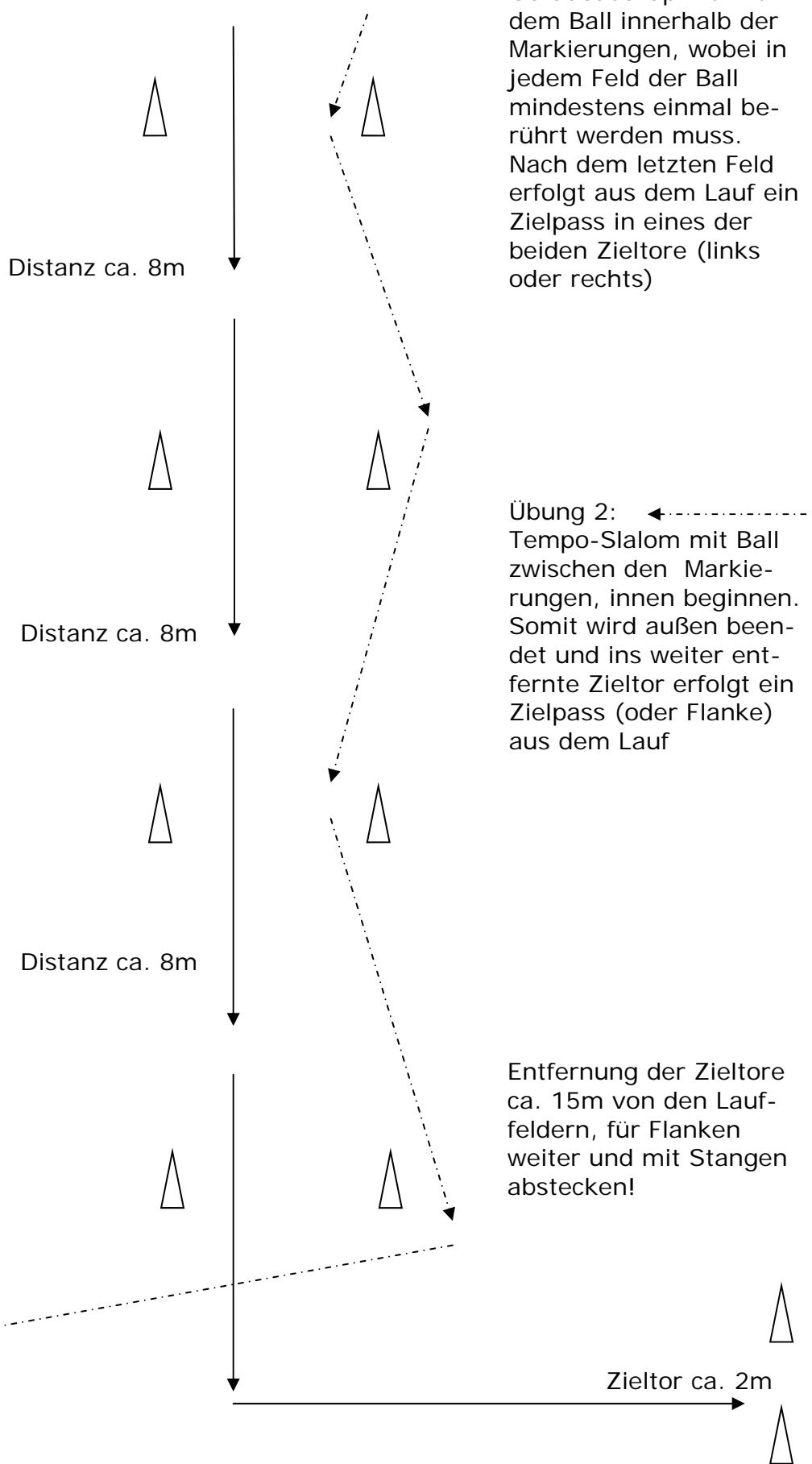
Variante 4:

... beginnt auch mit dem entgegen startenden Spieler, der dadurch evtl. einen Gegner „mitgenommen“ hat. Nun bringt der Eckballschieter aber sofort einen Pass oder eine Flanke in den dadurch entstandenen Raum.

20. Übungen für Flanken- Turbos“

Wer kennt das nicht? Da gibt's „sauschnelle“ Spieler im Kader, die aus dem Tempo heraus kaum einen Ball zum Mitspieler bringen.

Hier eine Idee, wie man diese „Turbos“ auch zu „Flanken-Turbos“ machen kann ...



21. Der Einsatz von Trainingshilfen

Trainingshilfen erleichtern den Trainings-Alltag und v.a. das Erlernen und Üben von Techniken. Daher hier zunächst einmal der Versuch einer Einteilung der Trainingshilfen:

Hütchen (egal welcher Größe)

Wem die Hütchen-Beschaffung mit der offenen Heckklappe des Kombis vorbei an der Baustelle auf der Bundesstraße zu riskant erscheint, der kann diese Trainingshilfen natürlich auch im gut sortierten Fachhandel oder bei diversen Trainingsversandgeschäften bestellen und erwerben. Doch Spaß beiseite: Hütchen in genügender Zahl sollten in einem verantwortungsbewusst geführten Nachwuchsbetrieb vorhanden sein, denn damit kann man ...

- Richtungsvorgaben setzen (Richtungsänderungen, Slalom, ...)
- Start- und Zielmarkierungen machen
- Tore markieren – in jeder gewünschten Größe
- Hindernisse aufbauen
- (passive) Gegenspieler andeuten
- Spielfelder begrenzen



Markierungskappen, -halbkugeln, -scheiben oder -hauben

Ich persönlich bevorzuge die weicheren, biegsameren Markierungskappen im Vergleich zu den härteren Halbkugeln. Für gewisse Übungen bieten sich überhaupt die auflegbaren Scheiben besonders an. Die Einsatzmöglichkeiten all dieser leichten und handlichen Trainingshilfen (bis zu 60 Stück nehmen dabei nicht mehr Platz ein als vier „normale“ Hütchen!):

- prinzipiell alle, die für die „normalen“ Hütchen gelten, außer man möchte ein „nicht zu übersehendes“ Hindernis
- jede Art von Spielfeldmarkierungen
- durch die verschiedenen möglichen Farben können koordinative Aufgaben zugeordnet werden. Ich bevorzuge es z.B., den Kindern klar zu machen: „Gelb bedeutet mit dem linken Fuß, rot (oder orange) bedeutet mit dem rechten Fuß!“ Somit ergibt sich bei Technik- oder Torschuss-Übungen eine farbliche Hilfestellung, die den Kindern das richtige Ausführen der Übungen erleichtert.

Überziehtrikots

Ich glaube, hier brauche ich wohl kaum mehr etwas erwähnen. Doch, denn wer von euch / Ihnen, liebe Trainerkollegen, hat mehr als eine Farbe an Überziehtrikots? Und zwei bis drei Farben zu haben (natürlich nicht in „Mannschaftsstärke“ nötig!) erleichtert das Spielen von „kleinen“ Spielformen, v.a. in einer eventuellen Turnierform. Man denke nur an so genannte „4 gegen 4“-Tage, die durchaus im Trainingsbetrieb eingebaut sein können. Da erleichtern „bunte“ Auswahlen das rasche Wechseln unter den Spielfeldern.



Slalomstangen

Sie stellen ein effektiveres „Hindernis“ dar als Hütchen – und sind daher v.a. dann einsetzbar, wenn die Kinder noch

nicht mit einem „Gegner“ fertig werden, aber angesichts von z.B. Markierungskappen die Ausführung einer Finte vielleicht zu „schlampig“ ist. Ebenfalls sind sie für Beweglichkeits- und Gewandtheitsübungen (Slalom!) gut einsetzbar oder im koordinativen Training auch am Boden liegend.



Hürden

Hürden im Kinderfußball sind nur sehr begrenzt für den körperlich belastenden Teil einzusetzen. Für koordinative Aufgaben (Ball durchspielen, unterwinden bzw. überspringen) oder das Verbessern der Sprungkraft und der Beweglichkeit sind höhenverstellbare Plastikhürden jedoch wie geschaffen. Es gilt nur, die Höhe dem Kind anzupassen und nicht das Kind der Höhe! Hürden bis zu 30 cm Höhe sind aber U8-Spielern, solche bis 50 cm Höhe U10-Spielern zum Drüber-springen durchaus zumutbar ...

Reifen

Reifen sind v.a. für koordinative Aufgaben einsetzbar: Sprunggarten, Tempelhüpfen, einbeinige oder beidbeinige Sprünge, Durchklettern, Überspringen ... (vieles davon ist auch im Winter-Hallen- oder Turnsaaltraining einsetzbar!)

Die Koordinationsleiter

... bietet nahezu unerschöpfliche Einsatzgebiete für Lauf- und Sprungkoordination

Netz-Rückprallwand

Diese ist an sich ein recht kostspieliges Unterfangen, bietet aber dafür nahezu unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten: Tormanntraining, Simulieren von auf- und abspringenden Bällen, Stoßtechnik (v.a. volley und Drehstoß), Ballan- und -mitnahme, Outeinwurf mit Mitnahme des abprallenden Balles, ...

Freistoßmauer

Auch dies ist eher kostspielig, bei Vorhandensein handwerklich begabter Vereinsangehöriger jedoch auch selber recht einfach anzufertigen. Die Einsatzmöglichkeit ergibt sich aus dem Namen und ist logischer Weise eher beschränkt. Übrigens: ein kleineres Nachwuchstor vor das große Tor gestellt ersetzt durchaus die Freistoßmauer ... (ist natürlich erst bei Altersgruppen sinnvoll, die auch auf „große“ Tore schießen)

Kopfball-Pendel

Auch eher teuer in der Anschaffung – aber sicher zum Kopfballtraining gut einsetzbar. Bei Vorhandensein eines Baumes kann man unter Umständen auf den „Galgen“ verzichten und den Pendelball allein an einem Ast anbinden ...

Medizinball

Mit Absicht nenne ich ihn erst so spät, denn er hat im Kinder- und Ausbildungsbereich als „Zusatzgewicht“ für mich nichts verloren. Wo er aber gut einsetzbar ist, ist bei Spielen zur Schulung der Zielgenauigkeit des Schusses oder Passes – z.B. beim Treibball: Mehrere Medizinbälle liegen an der Mittellinie des Feldes und sollen durch Treffer mit den Fußbällen der zwei Mannschaften in eine bestimmte Zone getrieben werden.

Sprungseile, „andere“ Bälle usw.

Da wären zu nennen: Hüpfbälle (v.a. für koordinative Übungen und Spiele!), Sprungseile, Softbälle (für Kopfballtraining bei den „Kleinen“ oder Abschießen).

22. Technik-Wettbewerbe

Anmerkung:

Natürlich können sämtliche Wettbewerbe nach eigenen Ideen verändert und umgestellt werden und als Trainingsübungen eingesetzt werden. Diese Anordnungen stellen nur einen Anreiz und einige von vielen Möglichkeiten dar!

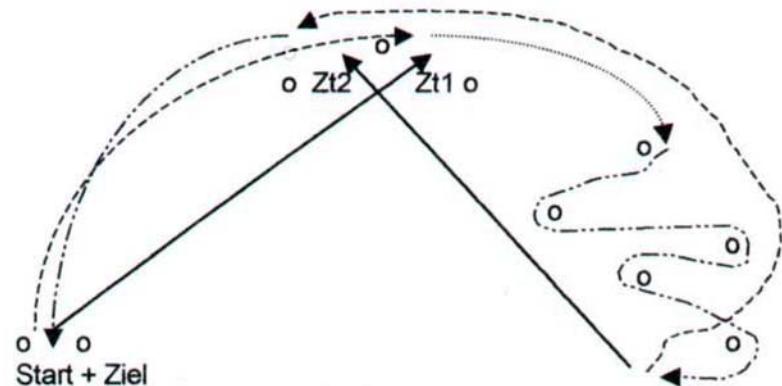
Abkürzungen (für alle Bewerbe):

- > Weg des Spielers ohne Ball (Freilaufen, Sprint etc.)
- > Spieler mit Ball (Dribbling, Ballführen, Slalom etc.)
- > Weg des Balles (Pass, Schuss)

Ballkoordinationsparcours

laut Skizze (am besten am Mittelkreis eines Fußballfeldes), 2 (od. 3) Versuche, bester zählt

Abfolge: Pass durch Zieltor 1 mit dem rechten Fuß – Umlaufen außerhalb, Erlaufen des Passes – Slalom mit Ball (außen beginnen!) – Umlaufen der letzten Markierung – Pass durch Zieltor 2 mit dem linken Fuß – Umlaufen außerhalb des Slaloms 1, Erlaufen des Passes – außerhalb der Linie – durchs Ziel (oder Seitenverkehr!)



für Kleinere Distanzen reduzieren!
Farben: Zieltor 2, Slalom in gelb; Zieltor 1 und Start/Ziel in rot.

o ca. 7m o ca. 7m o
Start o o o o o
ca. 2,5m breit o o
Ziel o o

Ballslalom

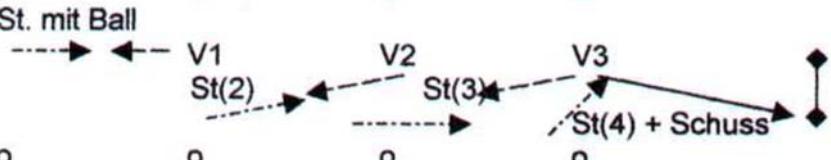
Start fliegend, d.h. der Spieler kann beliebig vor der Startlinie weglaufen. Es ist egal, von welcher Seite der Slalom begonnen wird. Die Ziellinie muss mit oder nach dem Ball durchlaufen werden (nicht davor abbremsen)! 2 Versuche, besserer zählt

Dribbling (Ronaldo-Dribbling)

Verteidiger jeweils nur in seinem Feld aktiv, darf erst entgegen laufen, wenn der Ballführende ins Feld läuft. Passiert der Stürmer das Feld, ist der überspielte Verteidiger aus dem Spiel. Bei seitlichem

Skizze: Breite der Felder: ca. 7-9 m, Länge ebenfalls.

o o o o
St. mit Ball



Hinausschießen des Balles durch den Verteidiger darf der Stürmer von der Stelle, wo der Ball über die Linie ging, weiterspielen (Variante: darf ins nächste Feld); läuft der Stürmer mit dem Ball über die Seitenlinie, ist der Versuch beendet (Variante: darf wieder ins Feld, aber 1 Punkt Abzug). Tormann darf herauslaufen, wenn der Stürmer den Ball aus dem letzten Feld zu weit vorlegt. Schussdistanz ca. 9m (kl.), 11m (gr.).

Punkte: jeder überspielte Verteidiger = 2 P., 1 P. Abzug, wenn der Ball dazwischen im Out war (vom Verteidiger geschossen). Schuss ins Tor = 2 P., Schuss aufs Tor = 1 P., daneben = 0 P. 2 Versuche, egal mit welchem Fuß geschossen wird.

Dribbel-Wettkampf

Jeder gegen jeden im „1 gegen 1“. Spielfeldgröße ca. 10 x 15 Meter. Tore gelten erst in der gegnerischen Hälfte. Spieldauer: max. 1,5 Minuten, Torgröße ca. 1 bis 1,5 Meter, Hütchenhöhe!

Gaberln / Jonglieren

Variante A (leicht): Boden – rechts – Boden – links – usw. = soviel Punkte, wie Ballkontakte

Variante B (mittel): Boden – rechts – links – Boden – rechts – links – usw. = soviel Punkte, wie Ballkontakte

Variante C (schwer): rechts – links – rechts – links – usw. / 5 Bodenkontakte erlaubt, der erste (beim Anfangen) zählt nicht mit; bei rechts – rechts – rechts wird nur 1 Kontakt gewertet, erst beim nächsten links wird weitergezählt = soviel Punkte, wie Ballkontakte x 1,5

freies Gaberln: Die besten Versuche „frei“ (egal, mit welchem Fuß – ohne Bodenkontakt) und „links/rechts“ (abwechselnd, insgesamt drei Bodenkontakte erlaubt) werden zusammengezählt.

Hechtkopfball oder Volleyschuss

Fünf Schüsse aus ca. 5 m – nach Selbstauflage oder Auflage durch den Trainer.

davon mind. 1 x rechts, 1 x links, 1 x Hechtkopfball; restliche zwei nach Wahl.

Punkte: so viele wie Treffer auf das Tor, Flugvolley zählt in diesem Fall 2 Punkte!

Kopfball

Jeder Spieler hat 5 Kopfbälle aus altersangepasster Distanz (Aufwurf durch den Trainer) aus dem Stand oder aus dem Lauf (je nach Alter und Können). Grundwertung: Ball in der Luft direkt ins Tor = 2 Punkte, mit Aufspringen ins Tor oder Stange/Latte = 1, daneben oder nicht bis ins Tor = 0.

Varianten möglich: Zielvorgaben Ecke (2 Pkte.) / Mitte (1) usw., Hechtkopfball etc. (auch Zusatzpunkte). Distanzen zw. 5 und 11 Metern.

Penaltykönig

Modus nach Belieben. z.B.: alle Spieler schießen mit rechts und links. Mit dem Fuß, wo sie treffen, dürfen sie weiterschießen, solange sie treffen. Gezählt wird die Anzahl der verwerteten Penalties. Variante: je Spieler 10 Schüsse.

Sprint ohne Ball

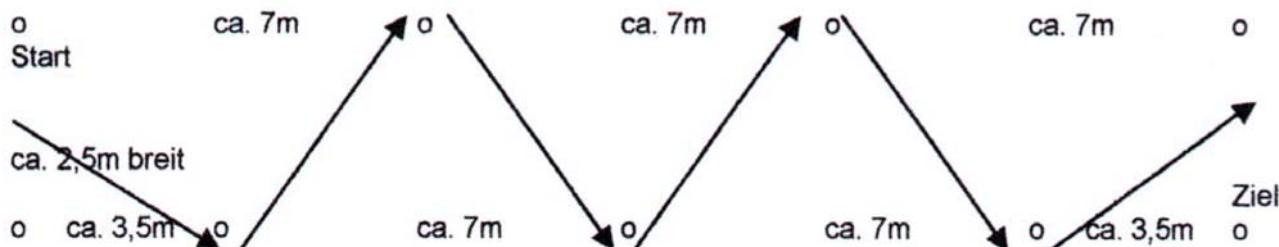
Distanz: ca. 15-20 m (größere), 10-15 m (mittlere), 10m (kleine). Ziel muss durchlaufen werden (nicht davor abbremsen)! je 2 Versuche, besserer wird gewertet

Variante A: fliegender Start, d.h. Weglaufen soweit vor der Startlinie, wie das Kind will

Variante B: stehender Start knapp hinter der Startlinie

Sprint ohne Ball mit Richtungsänderungen

siehe Skizze! Die Hütchen müssen umlaufen werden. 2 Versuche, besserer zählt. Start fliegend, d.h. das Kind kann beliebig vor der Startlinie weglaufen. Die Ziellinie muss durchlaufen werden (nicht davor abbremsen)!



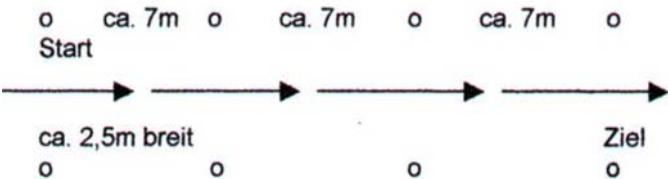
Sprint mit Ball (mit Richtungsänderungen)

Anordnung wie beim „Sprint ohne Ball mit Richtungsänderungen“, nur wird mit dem Ball gelaufen.

Variante: Vor jedem Hütchen muss eine Wende-Technik angewandt werden.

Sprint mit Ball (Korridorlauf)

In jedem Feld muss der Ball mind. 1x berührt werden. Seitlich hinauslaufen nicht erlaubt (gerade!). Start fliegend, d.h. der Spieler kann beliebig vor der Startlinie weglaufen. Die Ziellinie muss mit oder nach dem Ball durchlaufen werden (nicht abbremsen)! 2 Versuche, besserer zählt



Torschuss (einfache Variante)

Aus Alters angepasster Distanz werden je drei Schüsse rechts und links auf den ruhenden Ball abgegeben. Je Ball, der ohne Bodenkontakt über die Linie geht, gibt's 2 Punkte, bei 1x Aufspringen 1 Punkt, wenn der Ball öfter aufspringt, rollt oder daneben geht = 0 Punkte. Stange/Latte 1 Punkt (mit max. 1x Aufspringen)

Torschuss I (Intervall-Torschuss)

Torschuss II (Distanz-Torschuss)

Torgröße je nach Alter. Schussdistanzen in vier Abständen: z.B.: kleine: 7m / 10m / 13m / 16m – große: 11m / 16m / 20m / 24m. Ein Durchgang mit rechts, einer mit links. Wer bei der ersten Distanz trifft, darf bei der nächsten weiter schießen. Punkte: von 0 bis 4 (5) pro Fuß, Maximum: 8 (10) Punkte.

Torschuss III (mit GaberIn davor)

In Richtung Strafraum wird mit 1x Aufspringen nach jedem Ballkontakt gegaberlt. Nach dem ersten Bodenkontakt im Strafraum wird der Ball volley aufs Tor geschossen und muss in der Luft über die Linie gehen. (Variante: 2 Punkte für Ball in der Luft, 1 Punkt für Ball mit 1x Aufspringen ins Tor)

Torschuss IV (mit Slalom)

Ballslalom mit Torschuss. je 2 Schüsse rechts und links, dazu 1 nach freier Wahl. Schussdistanzen: große ca. 10-11m, mittlere ca. 8-9m, kleine ca. 6-7m. Nach dem Slalom Ballvorlage auf die Seite, mit dem Fuß geschossen werden soll (evtl. durch ein Hütchentor spielen). Punkte: Ecke flach 3, hoch 2, Mitte flach 1, daneben 0 Punkte

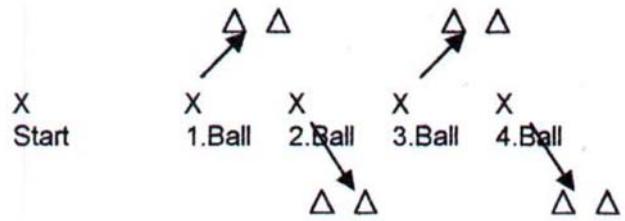
Zielpassen I (flach)

auf 5 Hütchentore nebeneinander: Torbreite ca. 1 bis 1,5 m

3 Schüsse mit rechts, 3 mit links (Reihenfolge egal!), je getroffenem Tor 1 Punkt. Jedes Tor kann nur einmal getroffen werden (Reihenfolge egal!). Falls mit den ersten 5 Schüssen alle Tore getroffen wurden, gibt es 6 Punkte. Schussdistanz: ca.-Wert: pro Altersjahr 1m (bis zu +2 m dazu).

Zielpassen II (aus dem Lauf)

4 Hütchentore ca. 1 m breit und hoch (2 links, 2 rechts) sind nacheinander aus dem Lauf (ruhender, aufgelegter Ball) zu treffen. Schussdistanz Alters angepasst (siehe Zielpass flach).



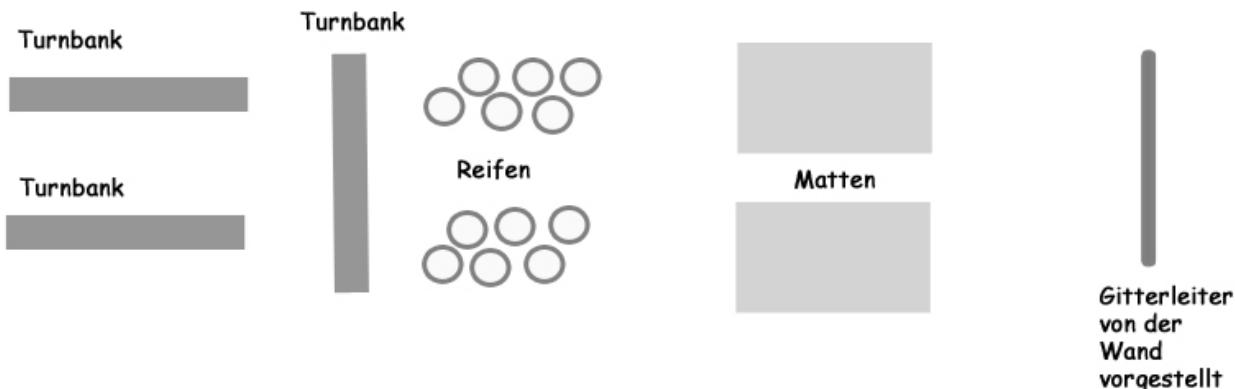
Zielpassen III (gehoben)

Mit Hütchen werden Zielzonen markiert, z.B.: Mittelzone mit Durchmesser ca. 5 m, erster Ring rundherum ca. 5 m, zweiter Ring rundherum ca. 5m.

Schussdistanz je nach Alter, bei 12-13 jährigen ca. 15 m vom zweiten Ring entfernt. Gemessen wird das erstmalige Aufkommen des Balles am Boden. Punkte: Mittelzone 20 Pkte., erster Ring 10, zweiter Ring 5. Jeder Spieler hat 6 Schüsse (3 rechts, 3 links), die Summe der Punkte zählt.

Turnsaal-Technik-Wettbewerbe

Hindernisparcours



Ablauf des Hindernisparcours:

Start ist hinter der Grundlinie, es wird parallel in zwei Gruppen gelaufen.
Über die erste Turnbank 5 Hockwenden,
bei der zweiten Turnbank oben drüber springen, unten durch zurück, noch einmal oben drüber springen.
Bei den Reifen rechte Reifenreihe in rot, linke Reihe in blau (wenn möglich) auflegen - in den roten Reifen der rechte, in den blauen Reifen der linke Fuß (schnelle Beinarbeit),
über die Matte drüber laufen (oder vorbei, evtl. auch einmal rundherum),
weiter zur Gitterleiter. Dort auf allen vieren unten durch, dann auf der zweiten Sprosse von unten greifen (Affengriff!) und von hinten durchs zweite Viereck mit den Füßen voran durchschwingen.
Weiter zur Matte - Judorolle vorwärts.
Ende der Zeit bei Kniestandlandung nach der Judorolle.
(in dieser Anordnung angenommene Turnsaallänge ca. 20 m, sollte der Saal länger sein - anpassen, sollte er kürzer sein - Kurve einbauen, um auf ca. 20 m zu kommen)

Ballslalom

Turnsaalbreite. Start bei der blauen Linie auf einer Seite. Fünf Hütchen (oder ähnl.) bis zur and. Seite, das letzte ca. 1m vor der blauen Linie. Slalom hin und zurück. Startzeit: blaue Linie, Endzeit: letztes Hütchen beim Zurücklaufen. Seitliche Begrenzung durch Linien (blau und rot), bei großen engerer Kurs.

Gaberln / Jonglieren

wie im Freien bzw. eigene Varianten einführen, z.B.: Fuß – Oberschenkel etc.!

Hechtkopfball oder Volleyschuss

Fünf Schüsse aus ca. 5 m – nach Selbstauflage oder Auflage durch den Trainer.
davon mind. 1 x rechts, 1 x links, 1 x Hechtkopfball; restliche zwei nach Wahl.
Punkte: so viele wie Treffer auf das Tor (Matte oder and. markiert), Flugvolley zählt 2
Punkte!

Torschuss I

2 Mattentore in den schrägen Ecken. Start aus dem Mittelkreis. 2 Hütchen in ca. 1/3-Distanz zum Tor. An- oder Umlaufen erstes Hütchen – An- oder Umlaufen zweites Hütchen – Ballmitnahme zur Mitte – Torschuss (siehe Skizze); Anlaufen mit Finte!

Punkte: je 2 Punkte pro Finte, 1 Punkt pro Umlaufen; 1 Punkt für Torschuss in die Mitte der Matte, 2 Punkte für Treffen in die Ecke (Schuss mit falschem Fuß oder daneben = 0 Punkte)

zwei Schüsse mit rechts und zwei Schüsse mit links, evtl. ein fünfter nach Wahl

Zielpassen I (Hütchenumschießen)

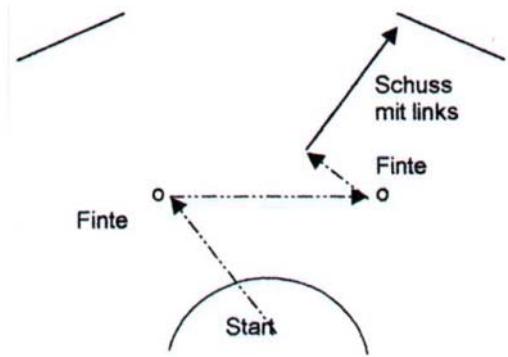
5 Hütchen stehen in Alters angepasster Entfernung. Es wird die Anzahl der umgeschossenen Hütchen bei 5 Schüssen gezählt. Schussdistanz: kleine: 5m, mittlere: 7m, große: 10m

Mögliche Vorübungen oder Erweiterungen:

(hauptsächlich für den Turnsaal, aber teilw. auch im Freien anwendbar)

1. Jonglieren: rechts - Boden - links - Boden - rechts - Boden - links - Boden - usw.
 2. Jonglieren: stärkerer Fuß – Boden - stärkerer Fuß – Boden – usw.
 3. Jonglieren: schwächerer Fuß – Boden - schwächerer Fuß – Boden – usw.
 4. Ballslalom: Start - 5 m - 5 Hütchen/Distanz ca. 1,5 m - 5 m - Ziel
 5. Ballslalom: 5 versetzte Tore/Distanz ca. 2 m
 6. Zielpassen rechts Innenseite: Distanz zum Tor ca. 10 m, Torbreite ca. 1,5 m
 7. Zielpassen links Innenseite: wie 6.
 8. Sprint: stehender Start, Distanz ca. 10 m
 9. Sprint: fliegender Start ca. 3 m vor Zeitnehmung, Distanz ca. 10 m
 10. Gewandtheitsparcours: Start - 3 m - Slalom mit 4 Toren/Distanz ca. 1 m - 3 m - Wende - versetzter Slalom mit 4 Toren/Distanz ca. 1,5 m - 3 m - Ziel
 11. Beweglichkeitsparcours: Start - 3 m - über Hürde - 3 m - Wende - unter Hürde (2x über, 2x unter jeweils dazw. Wende, dann Ziel) (Kastenlauf)
 12. Reaktionstest: Stabfassen. Stab aus 2 m Höhe auslassen - in welcher Höhe fasst der Spieler den Stab (cm-Skala)
 13. Gelenkigkeitstest: Rumpfbeuge. Bei gestreckten Knien auf einer Bank vorbeugen. Wie weit über oder unter der Bank sind die Fingerspitzen? (cm-Skala nach oben und unten)

Eine etwas „andere“ Form eines Technik-Wettbewerbes oder einfach als Auflockerung des Trainings kann der „Soccer-7-fight“ (Fußball-Siebenkampf) sein, der auf den nächsten zwei Seiten beschrieben wird.





Soccer 7 fight

part 1



skill 1 - Dribbling (1. Trick: Dribbling)

Im Feld ca. 10 x 10 m sind in 4 Farben je 2 Tore von 1 m Breite mit Hütchen aufgestellt.

Ziel: wie viele Tore können in 1 Minute durchdribbelt werden, wobei eine Farbe erst zum zweiten Mal durchdribbelt werden darf, wenn alle Farben dran waren?

Variante: der Trainer ruft (oder zeigt mit einer Farbkarte) eine der vier Farben als nächstes Tor).

Punkte: für jedes gültige Tor 1 Punkt

skill 2 - shoot exactly (2. Trick: genaues Schießen)

Im 5 x 2 m-Tor sind 4 Zielzonen markiert. Jede Zielzone muss 1x mit links und 1x mit rechts getroffen werden. Gezählt wird die Anzahl der Fehlschüsse. (Variante: 6 Zielzonen)

Punkte: 30 - Anzahl der Fehlschüsse



skill 3 - juggling (3. Trick: Gaberln)

Mit 1x Bodenkontakt (erlaubt, nicht muss!) durch einen Parcours mit 5 Toren jonglieren. Es wird die Zeit gestoppt. Variante: Vorgabe rechts/links abwechselnd

Punkte: Bestzeit 25 Pkt., je 1/2 Sekunde Rückstand 1 Pkt. weniger

skill 4 - goal! (4. Trick: Tor!)

Im Feld 10 x 6 m wird 2 Minuten lang „1 gegen 1“ auf Kleintore (ca. 1 m) gespielt. Gezählt wird das Ergebnis.

Jeder spielt gegen zwei (drei) verschiedene Gegner

Punkte: Sieg = 2, Remis = 1 Punkt, pro Tor ein Punkt



Soccer 7 fight

part 2

skill 5 - intervall shooting (5. Trick: Intervall-Schuss)

Aufbau wie beim Te-Wettbewerb „Intervall-Schießen“. 6 Bälle sind aufgelegt, je drei für links und rechts. Geschossen wird auf ein 5x2m-Tor / Distanz zum Tor = pro Altersjahr 1 m. Nach jedem Schuss muss um das hintere Hütchen gelaufen werden. Die Reihenfolge der Bälle ist beliebig, Zeit 30 sec.

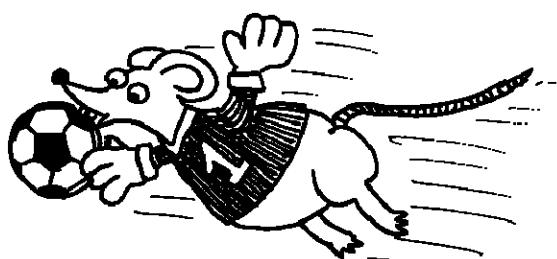
Punkte: pro Ball in der Luft ohne Aufspringen ins Tor
3 Punkte, 1x Aufspringen 2 Punkte, Rollen 1 Punkt

bei skill 6 zählen die Punkte für beide Spieler!

skill 6 - heading (6. Trick: Kopfball)

wird in 2er-Gruppen durchgeführt. Beim Tor stehen Tormann und Kopfballspieler (ca. 7 m vor dem Tor). Der Tormann wirft auf, Kopfball aufs Tor - dann Positionswechsel. 2 Minuten Zeit / wie viele Kopfbälle gehen ohne Aufspringen aufs (nicht unbedingt ins!) Tor

Punkte: so viele, wie Bälle direkt aufs Tor kommen (egal, ob gehalten oder im Tor)



skill 7 - goal intensive (7. Trick: viele Torschüsse)

bei skill 7 werden die Punkte pro Spieler extra gezählt!

wird in 2er-Gruppen durchgeführt. Tor, Schusslinie (Entfernung: pro Altersjahr 1 m), Ablauflinie (weitere 7 m zurück) Im Tor ein Spieler, der zweite mit Ball (Schütze) bei der Ablauflinie. Der Schütze läuft schnell Richtung Schusslinie, muss noch vor dieser schießen (Schuss danach wird nicht gezählt), dann Positionswechsel. 2 Minuten Zeit / wie viele Schüsse gehen ohne Aufspringen aufs (nicht unbedingt ins!) Tor

Punkte: so viele, wie Bälle direkt aufs Tor kommen (egal, ob gehalten oder im Tor)

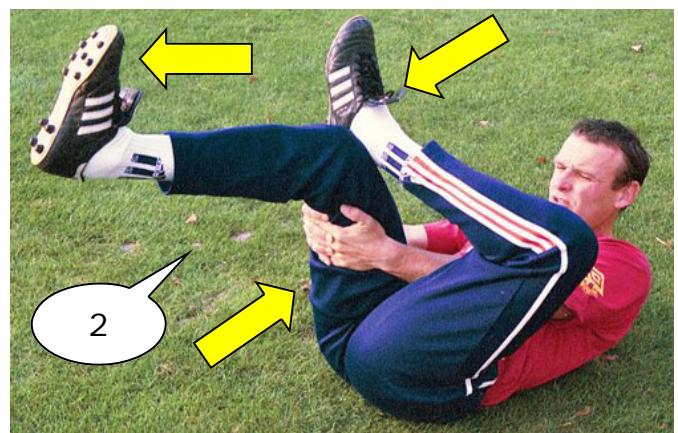
23. Dehnungs- und Kräftigungsübungen

Bewusst steht dieses Kapitel eher am Ende, denn Dehnungsübungen sind nicht auf „Teufel, komm raus“ im Kindertraining einzusetzen, aber Kinder ab 8 oder 9 Jahren können solche Übungen unter Anleitung (und vor allem bei richtiger Durchführung) ohne Probleme durchführen. Es geht hier der Expertenstreit, wann und wie die Ursachen für verkürzte Muskulatur der jungen Sportler einsetzen. Daher gilt der Grundsatz: Dehnen ja, aber mit Maß und Ziel. Kräftigung ja, aber ohne Überforderung. Dehnungsübungen sind nicht dynamisch, sondern langsam durchzuführen. Siehe auch Kapitel 10 (Stabilisation und Gleichgewicht ab S. 56)



Bein- und Oberkörpermuskulatur

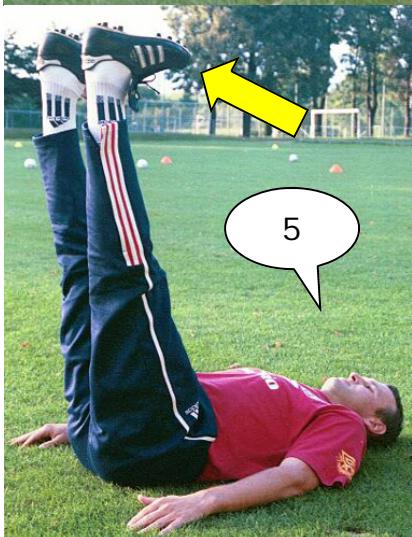
Übung 1: Rückenlage, ein Knie abgewinkelt, den anderen Außenfuß vor das Knie bringen. Beide Schultern leicht nach vorne ziehen, dabei die Arme angehoben und abgewinkelt



Übung 2: Rückenlage, ein Knie mit beiden Händen am Oberschenkel anziehen, den anderen Außenfuß vor das Knie bringen. Dann die Zehenspitze des angehobenen Fußes anziehen (Fuß abbiegen).

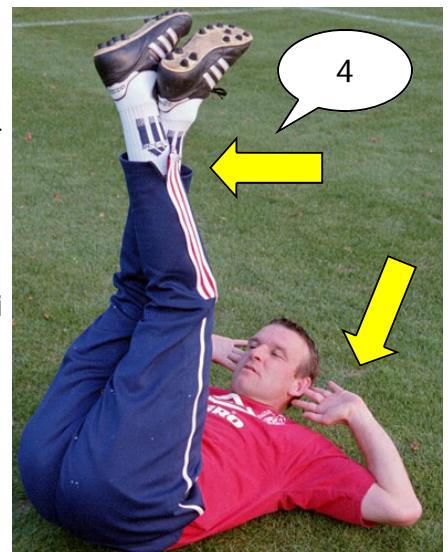


Übung 3: Rückenlage. Beide Zehenspitzen bei abgewinkelten Knien anziehen (Fuß abbiegen), beide Schultern leicht nach vorne ziehen, dabei die Arme angehoben und abgewinkelt.



Übung 4: Rückenlage, beide Beine nach oben gestreckt, dabei ein Bein vor dem anderen. Beide Schultern leicht nach vorne ziehen, dabei die Arme angehoben und abgewinkelt.

Übung 5: Rückenlage, beide Beine nach oben gestreckt, Zehenspitzen angezogen. Beide Arme am Boden.

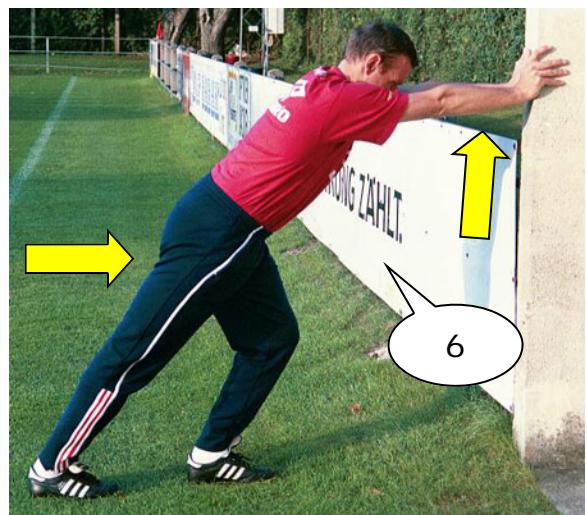


Beinmuskulatur:

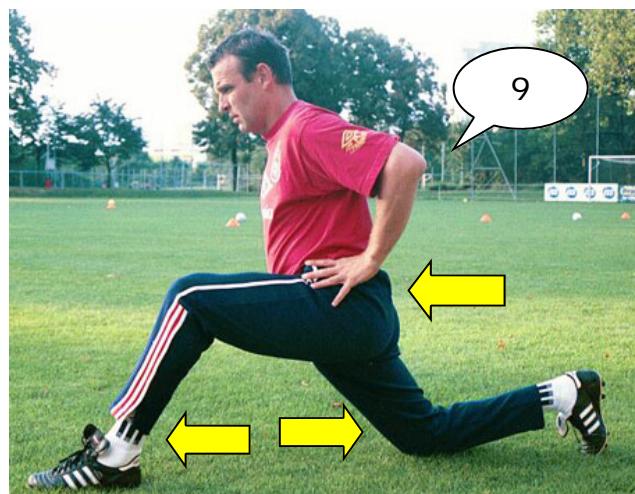
Übung 6: An einem stabilen Widerstand (Wand, Stange) mit gestreckten Armen abstützen. Der Körper ist schräg nach hinten gestreckt, leichte Schrittstellung. Die Hüfte nach vorne schieben.



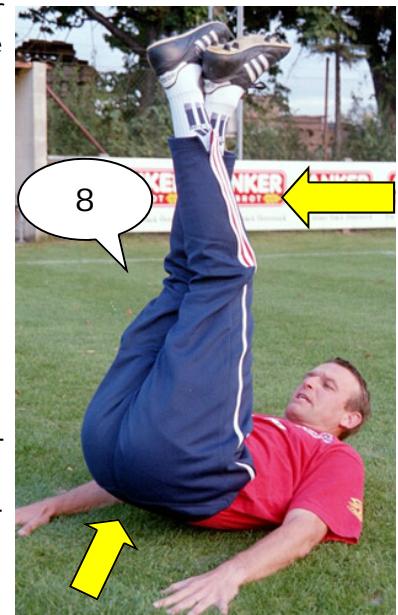
Übung 7: Kniestand, das Knie am Boden an den Fuß anschließend. Mit beiden Händen das aufgestellte Knie nach vorne schieben.



Übung 8: Rückenlage, beide Beine nach oben gestreckt, dabei ein Bein vor dem anderen. Beide Arme am Boden, das Gesäß anheben.



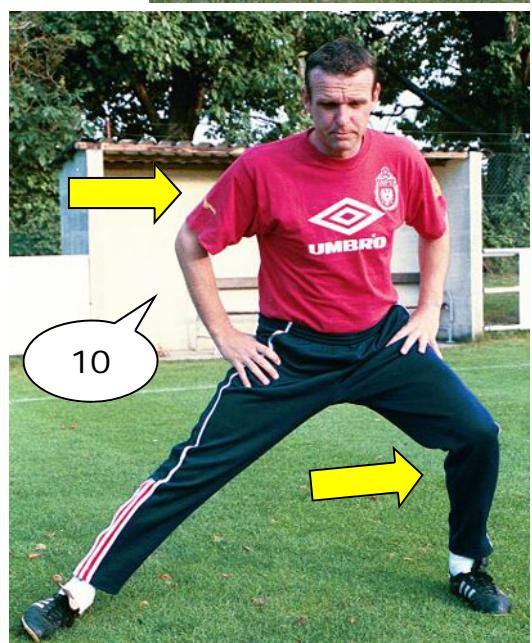
Übung 9: weiter Kniestand, die Hüfte mit beiden Händen nach vorne schieben.



Übung 10. Ein Knie seitwärts wegschieben, in etwa bis über die Zehenspitzen, Oberkörper bleibt aufrecht.



Übung 11: Im Einbeinstand wird das andere Bein zum Gesäß gezogen. Dabei bleiben die Knie nebeneinander. Du kannst dich im Notfall mit der freien Hand an einer Mauer oder Stange usw. abstützen.





Übung 11a: Diese Übung kann auch im Liegen durchgeführt werden.

Oberkörper- und Rumpfmuskulatur:

Übung 12: Liegestützstellung mit abgewinkelten Armen. Abwechselnd langsam das rechte und linke Knie zum jeweiligen Ellbogen führen.



Übung 13: Liegestützstellung. Abwechselnd langsam das rechte und linke Knie zum entgegen gesetzten Ellbogen führen

Übung 14: Bauchlage, Zehenspitzen „in den Boden gedrückt“. Oberkörper mit abgewinkelten Armen und offenen Handflächen anheben



Übung 15: Bauchlage, Knie abgewinkelt, Füße angezogen. Oberkörper mit nach hinten gestreckten Armen anheben.



Gesäß- und Rückenmuskulatur:

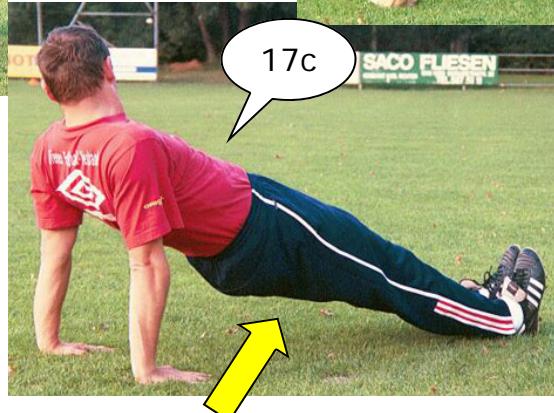
16: Ein Bein über das andere stellen, so dass der Fuß neben das Knie kommt. Mit dem anderen Arm den aufgestellten Fuß leicht nach außen drücken, dann den Kopf in die entgegen gesetzte Richtung drehen.



Kräftigung:

Übung 17 (Bilder 17a bis 17d):

„Liegestützkreis“: auf die Körperspannung achten (durchgestreckt bzw. beim Rückwärts-Liegestütz Gesäß nach oben gedrückt), die Handflächen zeigen beim Liegestütz und beim Rückwärtsliegestütz in Richtung der Füße und sind unter den Schultern aufgesetzt. **KEIN** Auf – und Ab- senken des Körpers!

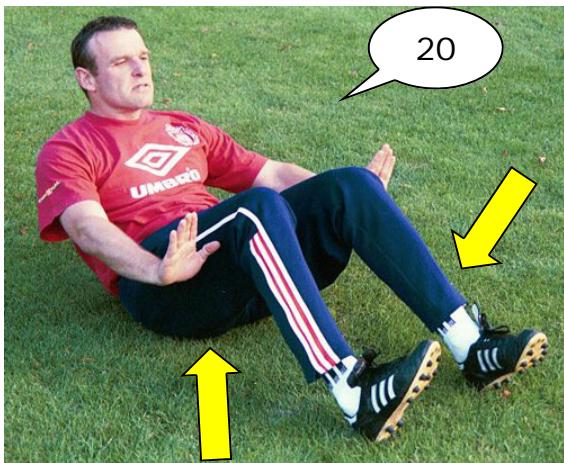


Übung 18: Unterarmstütz: Liegestütz, die Ellbogen unter den Schultern aufgesetzt, Unterarme am Boden, Handflächen offen und nach vorne zeigend.

KEIN Auf – und Absenken des Körpers!



Übung 19: wie Übung 18, wie oben, nur wird jetzt abwechselnd ein Bein langsam angehoben. In der gehobenen Position die Zehen anziehen.

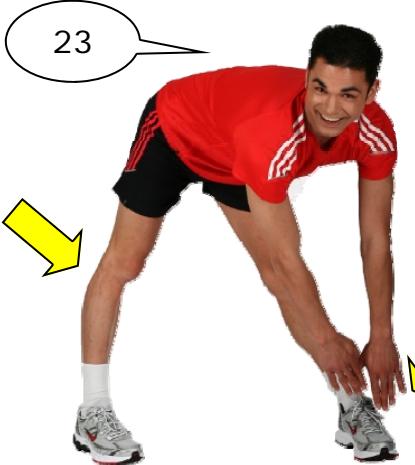


Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur:

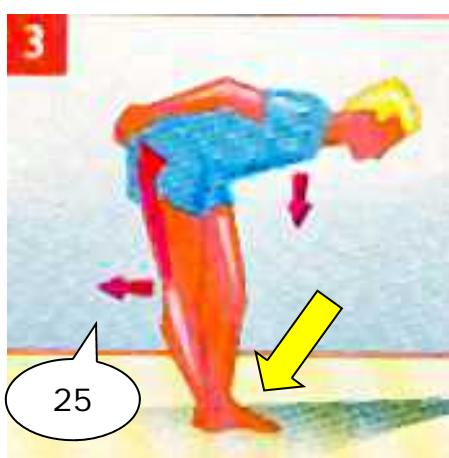
Übung 20: Im angewinkelten Sitz die Zehenspitzen anziehen und den Oberkörper anheben. Dabei die Arme gestreckt und die Handflächen nach oben zeigend.



Übung 21: In der Seitwärtslage das Bein am Boden gestreckt, das obere Bein mit der gleichen Hand zum Gesäß ziehen. Oberkörper gerade!



Übung 23: im Grätschstand mit gestreckten Knien mit beiden Händen abwechselnd zu den Zehenspitzen strecken.



Übung 24: Mit geschlossenen, gestreckten Beinen vorne die Fingerspitzen langsam zu den Zehen führen.



Übung 25: Mit überkreuzten, möglichst gestreckten Beinen den Oberkörper nach vor beugen.

Variante: mit überkreuzten, möglichst gestreckten Beinen die Fingerspitzen langsam zu den Zehen führen (ohne Bild).

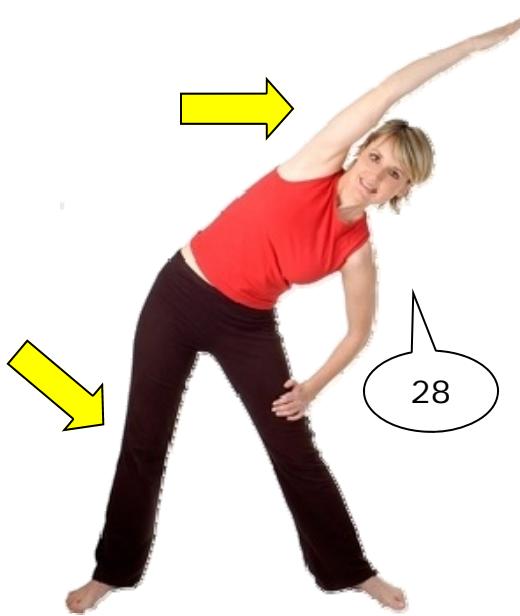
Hals-, Schulter- und Oberkörpermuskulatur:



Übung 26: Die Hand greift auf die gegenüberliegende Schulter. Die andere Hand zieht an.



Übung 27: Die Hand greift hinter dem Kopf auf den Rücken. Die andere Hand zieht an.

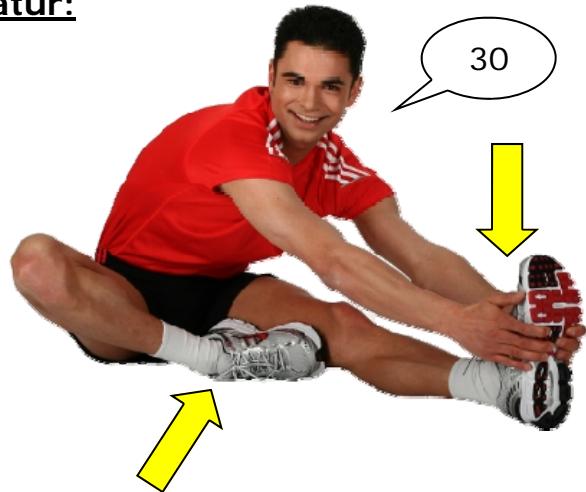


Übung 28: Im Grätschstand mit gestreckten Knien abwechselnd in der Seitbewegung des Oberkörpers den oberen Arm über dem Kopf strecken.



Übung 29: Den seitwärts geneigten Kopf leicht mit der Hand zur Seite ziehen.

Übung 30: Im Grätschsitz eine Fußsohle zum anderen Knie (durchgestreckt!) bringen, die Zehenspitzen des gestreckten Beines anziehen



Übung 31: Auf einer Erhöhung (Bank etc.) ein Bein abstützen und abwinkeln. Das andere Bein durchstrecken und den Körper nach unten drücken.

Rumpf-, Bein- und Gesäßmuskulatur:



Bein abgewinkelt, wobei die Zehenspitzen am Platz bleiben.

Übung 32: Im Grätschstand mit gestreckten Knien abwechselnd in der Seitbewegung des Oberkörpers den oberen Arm über dem Kopf strecken.



Übung 33: (Bilder 33a bis 33d) aus der Bankstellung heraus wird das Gesäß nach oben gedrückt. Dann wird abwechselnd das rechte und linke



24. Planung und Dokumentation der Trainingsarbeit

Prinzipielle Ausführungen dazu auch auf Seite 12 (Kap. 1.5.)!

Der „**Schummelzettel**“ mit den Trainingsübungen **am Trainingsplatz** bzw. griffbereit in der Hosen- oder Jackentasche des Trainers zeigt nicht, dass der Trainer unsicher ist – im Gegenteil, er zeigt einen **gut vorbereiteten** Trainer, der sein Training ordentlich plant!

Zur Dokumentation sind excel-Tabellen sehr angenehm, da sie - mit den nötigen Formeln versehen - dem Trainer das Zusammenrechnen von z.B. Trainingsanwesenheit usw. ersparen.

Hier im Anhang einige Formularvorschläge zur Trainingsplanung und -dokumentation, weiter einige komplette Pläne, die im Zuge von so genannten „Intensiv-Trainingswochen“ erstellt wurden, also Wochen mit zwischen 6 und 10 Einheiten waren!

Verein: _____

Saisonplan: Herbst 20____

Mannschaft: Unter ____ / Stichtag 1.1._____

Trainer: _____, Co-Trainer: _____

Saisonziele:

Anmerkungen:

PLANUNG: Spiele und Trainings

Monat		Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	Summe
Spiele							
Meisterschaft							
Hallenturniere							
Hallen Spiele							
Turnier							
International							
Freundschaft							
Summe Spiele							
Trainingseinheiten							
Te *							
TeTa *							
Ta *							
Ko: S, SK, Rea, *							
Ko: AD *							
Koo, Bew, Gew *							
Theorie *							
Regeneration *							
Kontrolle *							
Sum. Schwerpunkt							
Summe							
Summe Tr+Sp							

* es sind mehrere Schwerpunkte pro Training anzustreben!

Verein: _____

Saisonplan: Frühjahr 20____

Mannschaft: Unter _____ / Stichtag 1.1._____

Trainer: _____, Co-Trainer: _____

Saisonziele:

Anmerkungen:

PLANUNG: Spiele und Trainings

Monat	Jän.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Summe
Spiele							
Meisterschaft							
Hallenturniere							
Hallenspiele							
Turnier							
International							
Freundschaft							
Summe Spiele							
Trainingseinhr.							
Te *							
TeTa *							
Ta *							
Ko: S, SK, Rea, *							
Ko: AD *							
Koo, Bew, Gew *							
Theorie *							
Regeneration *							
Kontrolle *							
Sum. Schwerpkt							
Summe							
Summe Tr+Sp							

* es sind mehrere Schwerpunkte pro Training anzustreben!

Verein: _____

Monatsplan: _____ 20____

Mannschaft: Unter ____ / Stichtag 1.1.19____

Tag	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa./So.
Dat.						
Schwerpunkte						
Dat.						
Schwerpunkte						
Dat.						
Schwerpunkte						
Dat.						
Schwerpunkte						

Anmerkungen:

Verein: _____

Monatsbericht: _____ 20____

Mannschaft: Unter ____ / Stichtag 1.1._____

Spiele

Datum	Gegner	H/A	Art	Resultat	Halbzeit
				:	(:)
				:	(:)
				:	(:)
				:	(:)
				:	(:)
				:	(:)
				:	(:)

Turniere

Datum	Ort	Platz	Ges.TD	Gegner

Besondere Vorfälle (Verletzungen, disziplinäre Vorkommnisse etc.)

Anmerkungen:

Verein: _____

Saisonbericht: Herbst 20____

Mannschaft: Unter ____ / Stichtag 1.1.19____

Trainer: _____, Co-Trainer: _____

Saisonziele erreicht:

Nicht erreicht: _____

Anmerkungen:

Planung/Durchführung: Spiele und Trainings

* mehrere Schwerpunkte pro Training!

Monat			Aug.		Sept.		Okt.		Nov.		Dez.		Summe	
			pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.
Spiele														
Meisterschaft														
Hallenturniere														
Hallenspiele														
Turnier														
International														
Freundschaft														
Summe														
Trainingseinheiten														
Te *														
TeTa *														
Ta *														
Ko: S, SK, Rea, *														
Ko: AD *														
Koo, Bew, Gew *														
Theorie *														
Regeneration *														
Kontrolle *														
Sum. Schwerpunkt														
Summe Tr.														
Summe Tr+Sp														

Verein: _____

Saisonbericht: Frühjahr 20____

Mannschaft: Unter ____ / Stichtag 1.1.19____

Trainer: _____, Co-Trainer: _____

Saisonziele erreicht:

Nicht erreicht: _____

Anmerkungen:

Planung/Durchführung: Spiele und Trainings

* mehrere Schwerpunkte pro Training

Monat	Jän.		Feb.		März		April		Mai		Juni		Summe	
	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.
Spiele														
Meisterschaft														
Hallenturniere														
Hallenspiele														
Turnier														
International														
Freundschaft														
Summe														
Trainingseinh.														
Te *														
TeTa *														
Ta *														
Ko: S, SK, Rea, *														
Ko: AD *														
Koo, Bew, Gew *														
Theorie *														
Regeneration *														
Kontrolle *														
Sum. Schwerpkt														
Summe Tr.														
Summe Tr+Sp														



Stichwortverzeichnis:

Themen:

Allgemeines 7, 13-17, 21
Angreifer-Taktik 117-119
Aufwärmen 49-55
Ballan- und -mitnahme 19, 22, 50, 63-75
Ballgefühl, -gewöhnung 18, 22, 26-28, 37-38
Beweglichkeit 28, 100, 133
Coaching 9-11, 117
Dehnung 57-58, 60-62, 137-143
Dokumentation 12, 147-147
Drehung 71-74
Dribbling (1:1) 83-85, 90-91, 115, 130-131, 135
Eckball 125-126
Fallschulung 19, 23, 53, 100
Fangspiele 49, 62
Finten, Scheinbewegungen 18, 22, 26-28, 32, 37-38, 49, 65
Flügelspiel 83, 96-97
Freilaufen 63-70, 71-76
Freistoß 124-125
Gaberln (Jonglieren) 18, 22, 39, 131, 133, 135

Gegner verladen 65-66
Gewandtheit 28, 100, 133
Gleichgewicht 56-61
„große“ Spieiformen 96-97
Grundtaktik 11-12
Gruppentaktik 118-119, 121
Gymnastik 19, 23, 51, 56-61
Hauptteil 62
Hinterlaufen 73-75, 86-87, 89, 119
„kleine“ Spielformen 91, 94, 114
Koordination 28, 40-48, 51-52, 54-55, 100
Koordination mit 2 Bällen 45-46, 52
Kopfball 19, 23, 50, 103-107, 131, 134, 136
Kräftigung 56-61, 137-143
Kreuzen 86-87, 119
Lernziele 18-24
Methodischer Aufbau 15, 37-39
Planung 12, 143-146
Raumaufteilung 93
Rhythmus 48
Schusstechnik 19, 22-23, 77, 78
Slalom 68, 70, 130, 133
Spiel im Kinderfußball 8-11, 117
Spieltag 98



Spielformen 20, 24, 26-28, 50, 53, 90-99
 Spielsituationen 91, 94, 96-97, 114, 116
 Stabilisation 56-61
 Standardsituationen 124-126
 Stationentraining 25-28
 Taktik 11-12, 20, 24, 93, 109, 114-126
 Taktik-Formationen 122-123
 Technik-Wettbewerbe 130-136
 Tormann 19, 23, 107-114
 Torschuss-Training 15, 65, 77, 79-89, 132, 134-136
 Trainingshilfen 128-129
 Trainings-Organisation 25
 Turnsaaltraining 100
 Übungsformen Technik-Training 28-31, 33-36
 Verteidiger-Taktik 120-121
 Zielpass 132-134
 Zuspiel 63-76, 90

Übungsnamen:

1,2,3-Spiel 62
 Ball-Kegeln 90
 Ballabschießen 50
 Ballett-Tänzer 58
 Ballschlacht 93
 Ballverfolgung 49
 Baseball 98
 Bodenaufpass 50
 Doppelpack 88
 Duell 62
 Ecken besetzen 62
 Farbenspiele 55
 Flag-Football 99
 Flanken-Turbos 127
 Frosch 56
 Handball mit Kopftoren 90, 97
 Hösche 95
 Hütchen umschießen 90
 Hütchentore 53
 Joker-Spiel 95
 Katz und Maus 49



Katze & Pferd 56
 Kettenfangen 54
 Koordinationsleiter 55
 Kopfballmatch 106
 Kopfball-Tippy 50
 Plumpsack 49
 Pyramidenspiel 94
 Reifenparcours 54
 Rodeo 49
 Schnappball 50
 Schwimmer 58
 Sicherer Aufbau 91
 Soccer-7-fight 135-136
 Spiel auf drei Tore 92
 Spiel zum Dritten 65
 Stangenlauf 55
 Stürmertraining 88
 Superman 56, 58
 Tormann/Anspieler/Stürmer 80, 81, 83
 Tormann/Verteidiger/Stürmer 80, 81, 83
 Wandspiel 95
 Zonenspiel 97



Kinder-Fußball ist
Ausbildung und
Spaß, nicht das
Sammeln von
„Erfolgen“!

