



HSV-Fussballschule

Trainingsskript 2020

Uhrzeit	Schwerpunkt	1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag
10:00 – 12:00	Spiel	Übung 1 Spiel auf Minitore	Übung 11 Spiel auf Kegel	Übung 21 Spiel auf Dribbeltore	Übung 31 Funino	Turniere
	Technik	Übung 2 Zone-Passing	Übung 12 Dribbelking	Übung 22 Koordinativer Torabschluss	Übung 32 Farbendribbling	
	Torschuss	Übung 3 Zick-Zack-Boom	Übung 13 Torschuss nach Dribbling	Übung 23 1gg1 Challenge	Übung 33 Passkegel-Torschuss	
	Koordination/ Schnelligkeit/ Geschwindigkeit	Übung 4 Staffellauf	Übung 14 Memory	Übung 24 „Frei“-Schlagen	Übung 34 1gg1 auf kleine Hütchentore	
	Spaß/Tricks/Taktik	Übung 5 Nicht Getroffen!	Übung 15 Tanzstunde	Übung 25 Brennball	Übung 35 Schnellschuss	
12:00 – 13:15	Mittagspause + freies Spielen unter Aufsicht möglich! (ca. 15. Minuten)					
13:15 – 14:50	Spiel/Torschuss	Übung 6 Spiel auf große Tore	Übung 16 Spiel auf Minitore	Übung 26 Königskick	Übung 36 Spiel auf große Tore	3 Stationsdurchgänge Station 1: Übung 10 Station 2: Übung 23 Station 3: Übung 28 Station 4: Übung 3 Station 5: Übung 27
	Spiel/Torschuss	Übung 7 Funino	Übung 17 Ball-a-Palooza	Übung 27 Fintierendes Dribbling mit Torschuss	Übung 37 2gg2 mit Auf- und Abstieg	
	Spiel/Torschuss	Übung 8 Volleyballerei	Übung 18 Ballbesitz	Übung 28 2gg2 Challenge	Übung 38 Torabschluss und Koordination	
	Spiel/Torschuss	Übung 9 Koordinationsstationen	Übung 19 Torschuss-Zweikampf	Übung 29 Hütchentausch	Übung 39 Umschaltspiel mit Tabuzone	
14:50 – 15:00	Snack-Pause					
15:00 – 15:20	Spiel/Torschuss	Übung 10 Champions League	Übung 20 Bunter Torabschluss	Übung 30 Mein Ball!	Übung 40 Spiel mit 7 Bällen	Trainer-Abschluss- Spiele + Siegerehrung
15:20 – 15:30	Abbauen + Verabschiedung					

Übung 1: Spiel auf Minitore

Organisation:

20 kleine Hütchen, 4 Minitore, 12 Markierungsscheiben, zweimal vier farbige Leibchen

Ablauf:

Tabuzone (im Dreieck 2 m) vor den Toren mit Markierungsscheiben eingrenzen.
Spielfeldgröße 15 m x 20 m. Ist der Ball im Aus wird eingedribbelt auch nach Toren.

Tipps:

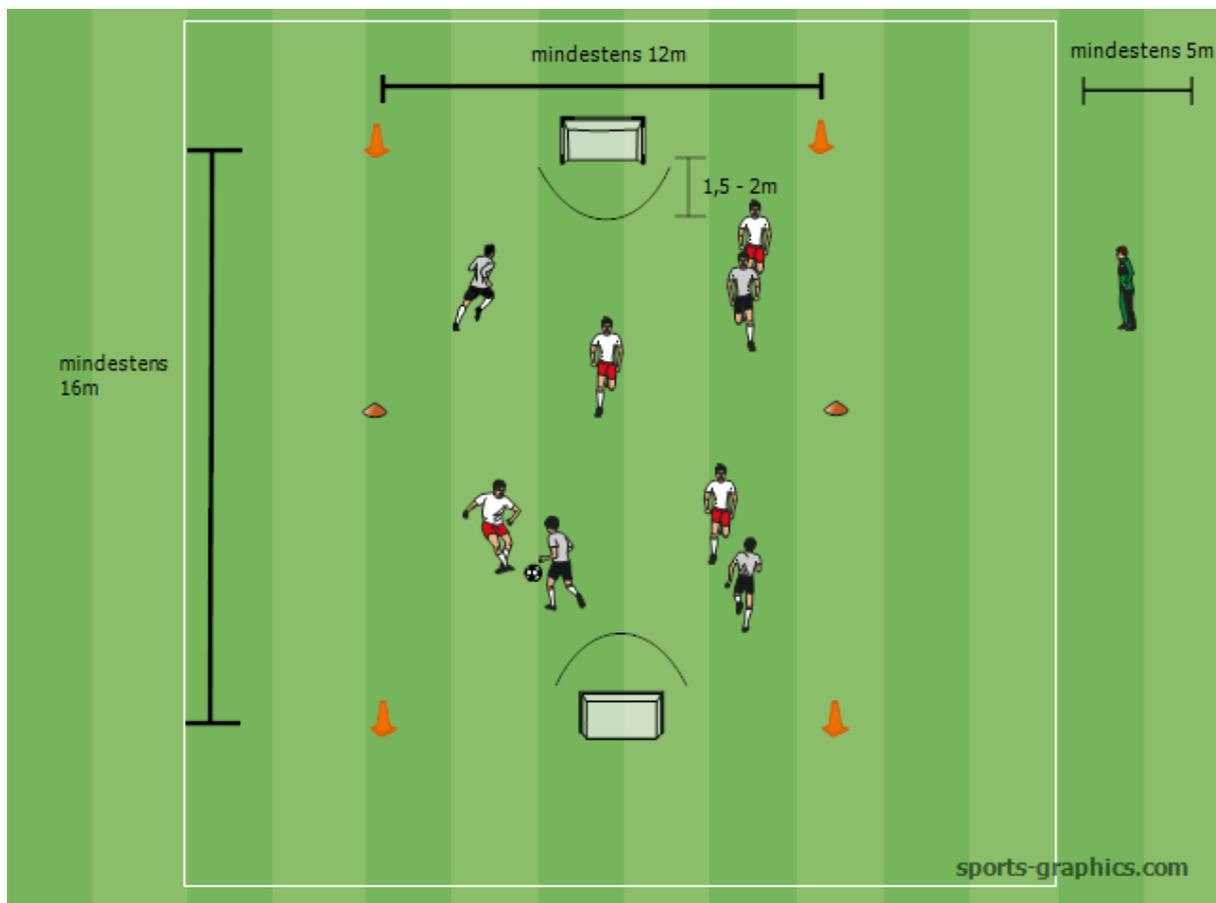
Tore können nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.

Methodik/Varianten:

Wettkampfturnier: Ein Spiel dauert 4 Minuten, dann wird gewechselt. In den kleinen Pause Fehler ansprechen.

Coaching:

Dreiecke bilden. Spielen und wieder anspielbar sein.



Übung 2: Zone-Passing

Organisation:

18 Hütchen (mind. 4xRot/4xBlau/4xGelb), 2 Minitore

Ablauf:

Zwei identische Parcours.

Dribbling durch die Hütchen mit Ball. Pass hinter der gelben Linie. Nach 3 Treffern soll hinter der blauen Linie gepasst werden

Als Alternative Trainerkommando nutzen

Bsp. Trainerkommando Blau = Pass hinter den blauen Hütchen

Tipps:

Gleichstarke Teams bilden. Anfeuern.

Methodik/Varianten:

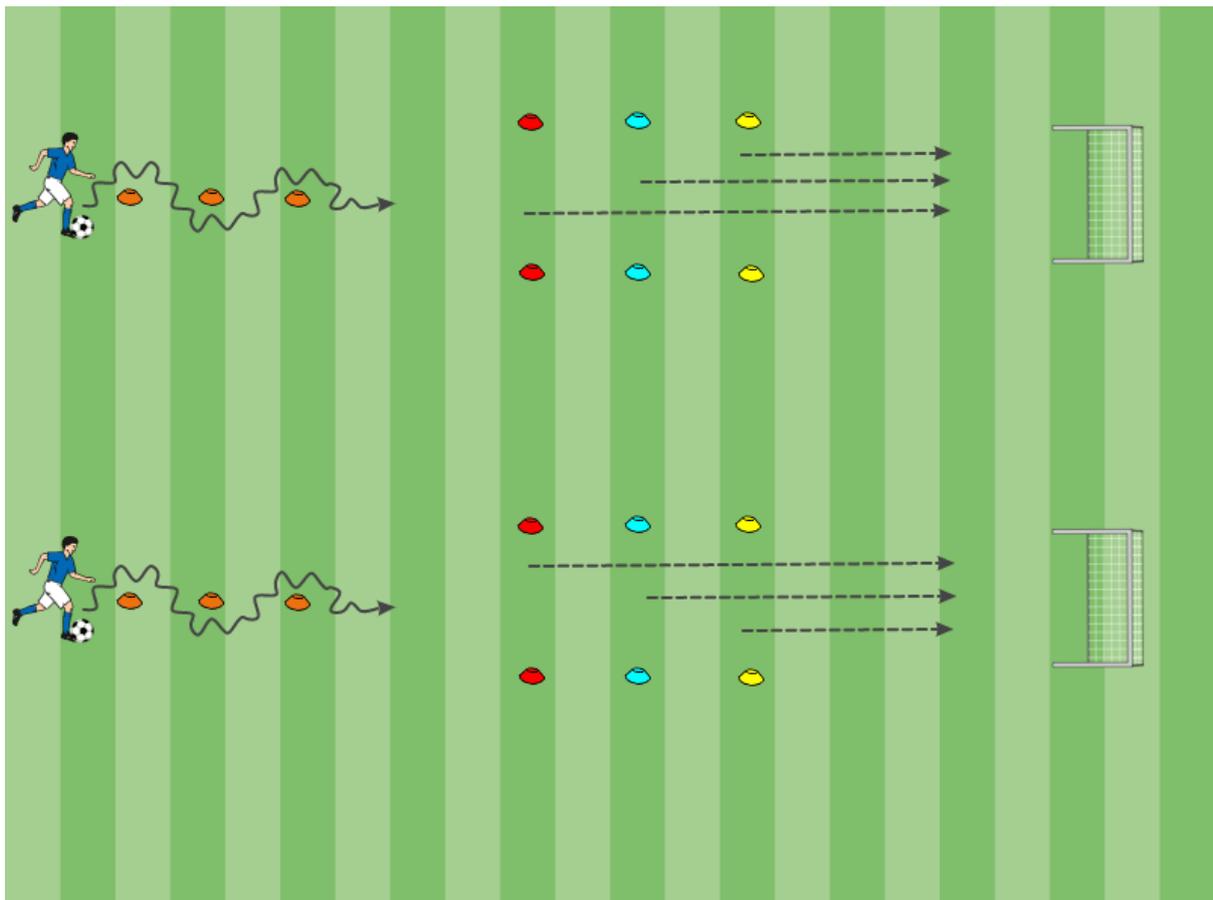
-unterschiedliche Ballführung (links, rechts, Sohle, etc.)

-Fintenhütchen zwischen Slalom und Passlinie

-Wettkampf

Coaching:

Enge Ballführung, Passtechniken (Standbein, Fußgelenk fixieren, Fuß nach außen drehen)



Übung 3: Zick-Zack-Boom

Organisation:

12 Hütchen (2x 6 von einer Farbe), 2 x große Tore, Hütchenabstand = 5m

Ablauf:

Parcour mit Sohlenzieher von Hütchen zu Hütchen. Torabschluss
Je nach Hütchenfarbe wird mit rechts oder links gedribbelt.

Tipps:

Der Schütze kann zum Torwart werden oder sich neben dem Tor positionieren zum Ball holen -> ständige Rotation

Methodik/Varianten:

Übersteiger

Körpertäuschung (bsp. Stemmschritt rechts und links vorbeigehen)

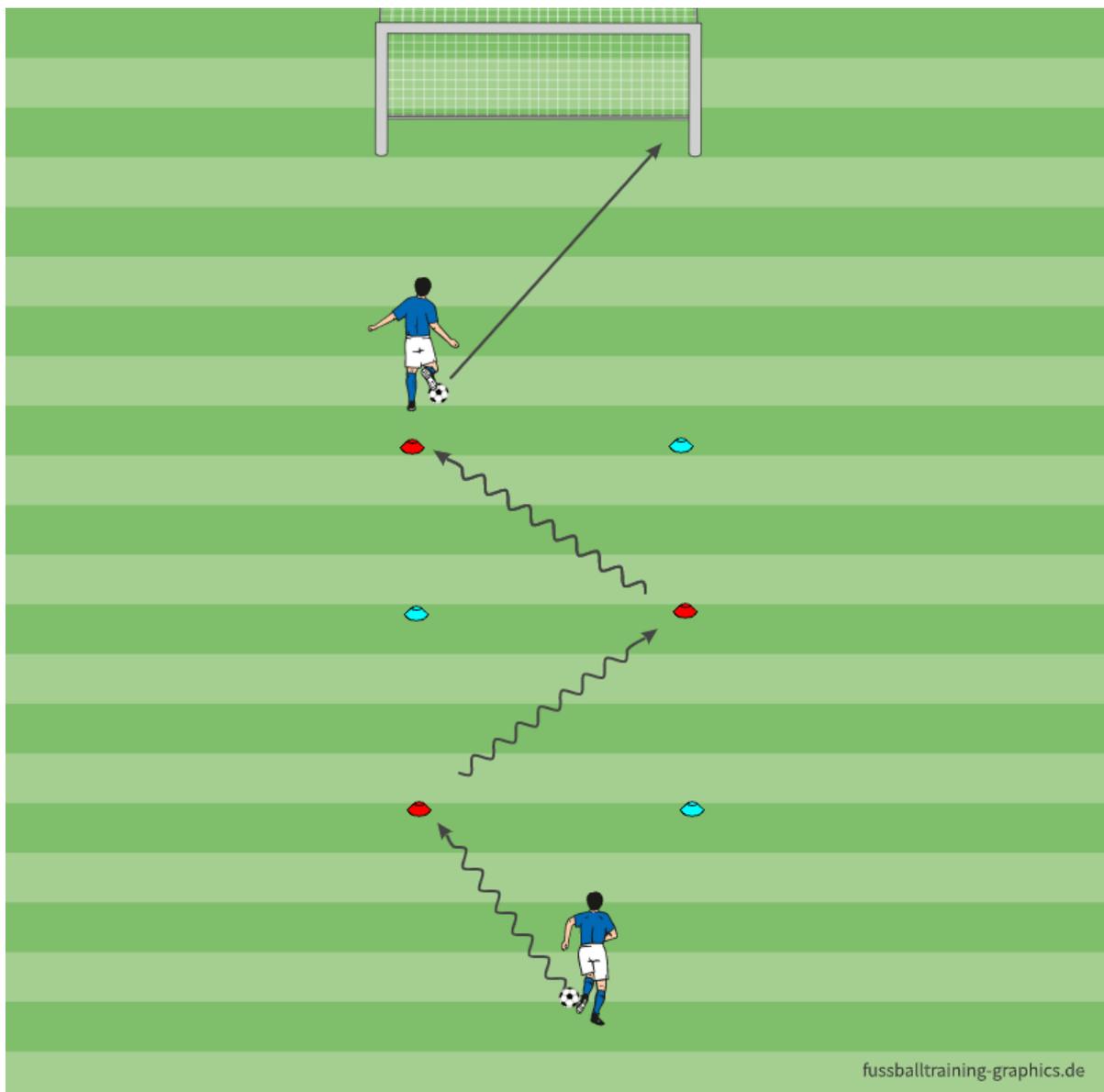
Schere

Bauerntrick

Zidane (Falls ihr Fragen zu den Varianten habt, stelle diese gerne an unsere Campleiter oder ans Büro)

Coaching:

Enge Ballführung, explosiver Antritt nach Finte, Verlagerung des Körpergewichts, Schusstechnik



Übung 4: Staffellauf

Organisation:

12 Hütchen (unterschiedliche Farbe), 8 Pylonen

Ablauf:

4 Gruppen. Zuerst Staffellauf ohne Ball, dann mit Ball. Staffel mit kognitiver Schulung. Auf Trainerkommando starten jeweils die ersten Spieler einer Gruppe. Sofort danach ruft der Trainer eine Farbe. Das ist das Signal, wo die Kinder die Hütchenfarbe berühren müssen und zum Zielhütchen laufen müssen. Wer zuerst seinen Vordermann abgeklatscht hat, hat gewonnen.

Tipps:

Gruppen nach Möglichkeit gleichstark einteilen. Anfeuern.

Methodik/Varianten:

Erster Spieler läuft zum ersten Hütchen, zweiter Spieler zum Zweiten, usw.

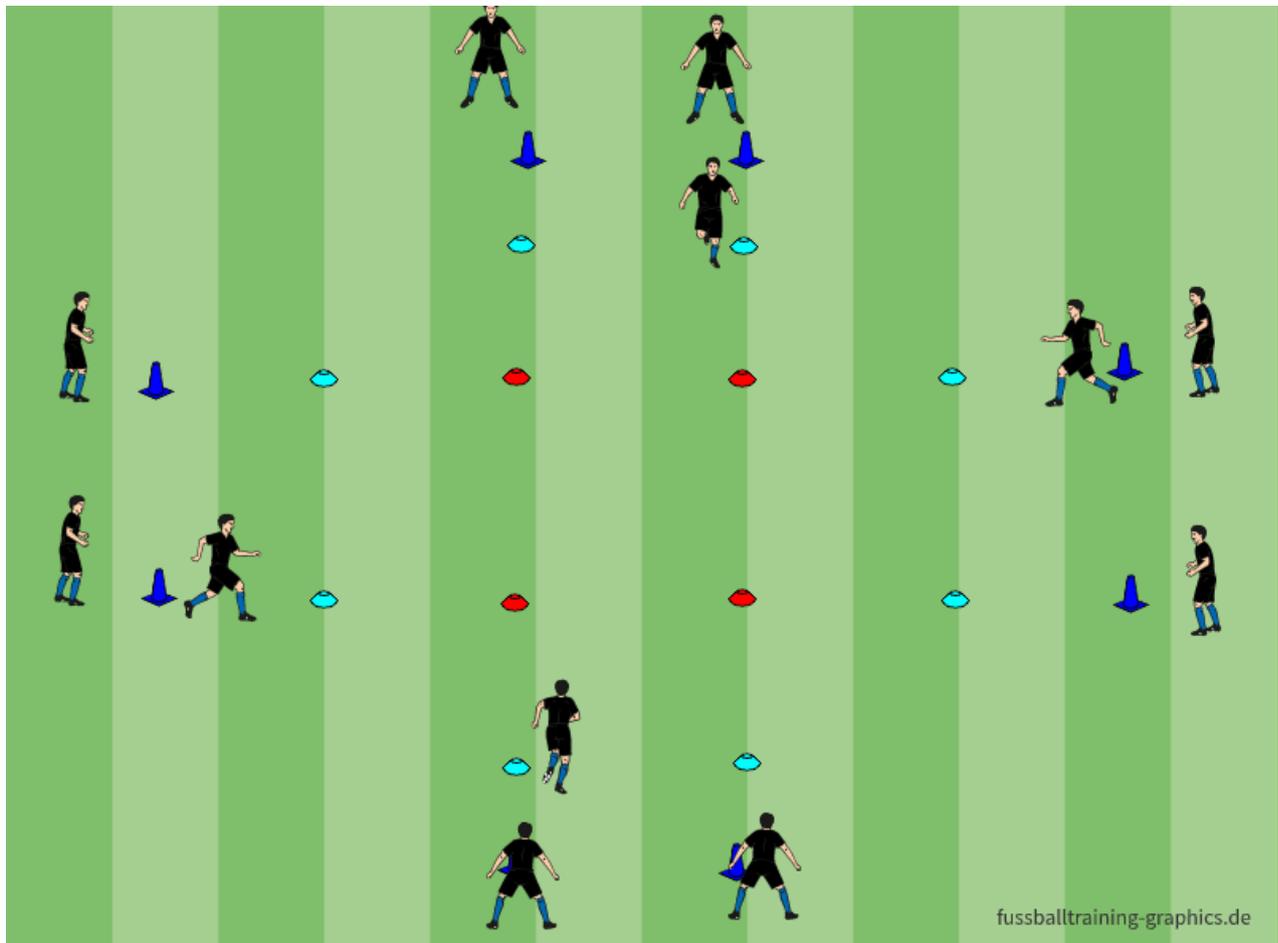
Rückwärtslauf

Ball in der Hand/ 2 Bälle in den Händen

Ball am Fuß

Coaching:

Schulung koordinativer, technischer und kognitiver Fähigkeiten



Übung 5: Nicht Getroffen!

Organisation:

20 Hütchen (5 pro Farbe), Softbälle je nach Teilnehmerzahl, Feldaufbau variiert auch nach Teilnehmern; bei 8 Teilnehmern ungefähr 20m x 20m

Ablauf:

Spieler suchen sich einen Partner, Einteilung in „1“ und „2“. Gruppe 1 läuft im Uhrzeigersinn um die Mitte, Gruppe 2 gegen den Uhrzeigersinn.

Auf Trainerkommando „Nummer 1“ holen sich alle Spieler „1“ ein Hütchen und laufen durch die der Farbe zugehörigen Tore.

Der Partner schnappt sich ein Ball und versucht den Gegenspieler damit abzuwerfen. Punkte gibt's pro Team für jeden Treffer oder jeden erfolgreichen Lauf

Tipps:

Nicht zu sehr auf die Regeln berufen, trotzdem bestimmend sein bei Punkteentscheidungen. Gruppendynamik für Wettkämpfe nutzen. Achtet auf gleichstarke Läufer und teilt diese zusammen ein

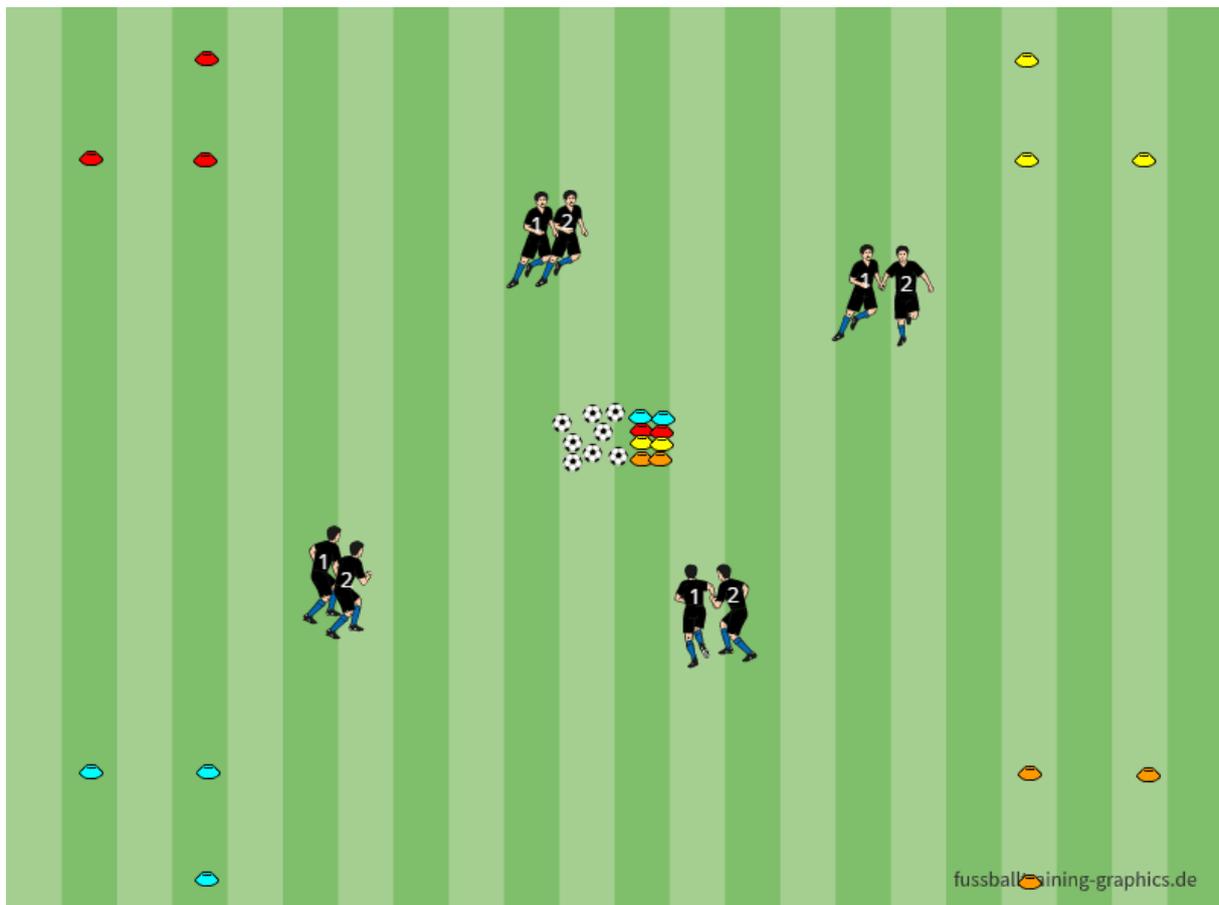
Methodik/Varianten:

Partner tauschen

Laufrichtungen ändern

Coaching:

Motivieren. Vororientierung erklären.



Übung 6: Spiel auf große Tore

Organisation:

2 Jugendtore, 14 große Hütchen, 8 Leibchen, 6 Bälle, Spielfeldgröße: 30 x 45m

Ablauf:

Je 3 Ersatzbälle in die Tore legen. Mannschaften möglichst gleichstark zusammenstellen. Ist der Ball im Aus, wird eingedribbelt. Torhüter dürfen nur abwerfen, keine Abstöße.

Tipps:

Lasst die Mannschaften einfrieren und führt die Spieler mit geschickten Fragestellungen zur Lösung des Problems. Einfache taktische Verhaltensweisen in der Defensive und Offensive vorgeben.

Methodik/Varianten:

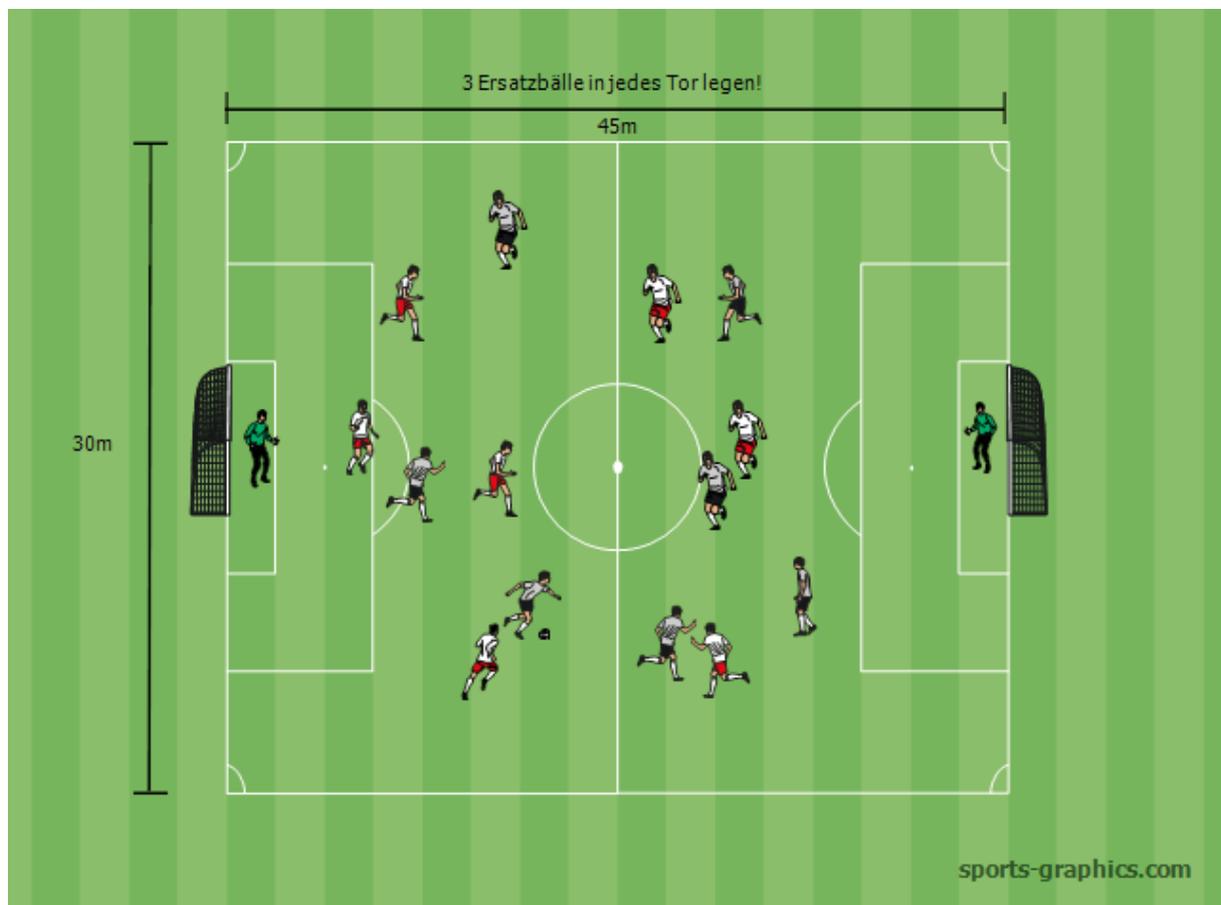
- a) Nur flache Pässe. Keine hohen Zuspiele.

Coaching:

Spielen und wieder freilaufen; Dreiecke bilden

Evtl. den Ball stoppen und hinten rumspielen, um das Spiel neu aufzubauen.

Breite ausnutzen.



Übung 7: Funino

Organisation:

20 kleine Hütchen, 8 Minitore, 16 Markierungsscheiben, 2-Mal vier farbige Leibchen.
Spielfeldgröße: 20 – 25 m x 27 – 32 m. Torschusszone: 6 m.

Ablauf:

3 gegen 3 auf vier Tore. Es wird auf 2 Tore angegriffen und 2 Tore werden verteidigt. Ein Tor kann nur innerhalb der Torschusszone erzielt werden, in dem reingedribbelt oder gepasst wird. Pro Team 3 Spieler plus einen Rotationsspieler (Torauslinie der eigenen Tore). Sobald ein Tor gefallen ist, wird bei beiden Teams gewechselt. Ist der Ball im Aus wird eingedribbelt auch nach Toren.

Tipps:

Stellt den Kindern zum Erlernen der Taktik Fragen:

Wer von den drei Spielern sollte den Ball haben? (Am besten der Mittlere, warum?)

Wo sollen die Mitspieler stehen, wenn das Team im Ballbesitz ist? (Dreieck bilden)

Wo stehen die Spieler, wenn sie gegen den Ball arbeiten und der Angreifer außen oder in der Mitte den Ball hat? (Verschieben, Absicherung, ballnaher Spieler greift an)

Spieler auch einmal einfrieren (anhalten) lassen.

Methodik/Varianten:

Wettkampfturnier: Ein Spiel dauert 4 Minuten, dann wird gewechselt. In den kleinen Pause Fehler ansprechen.

Coaching:

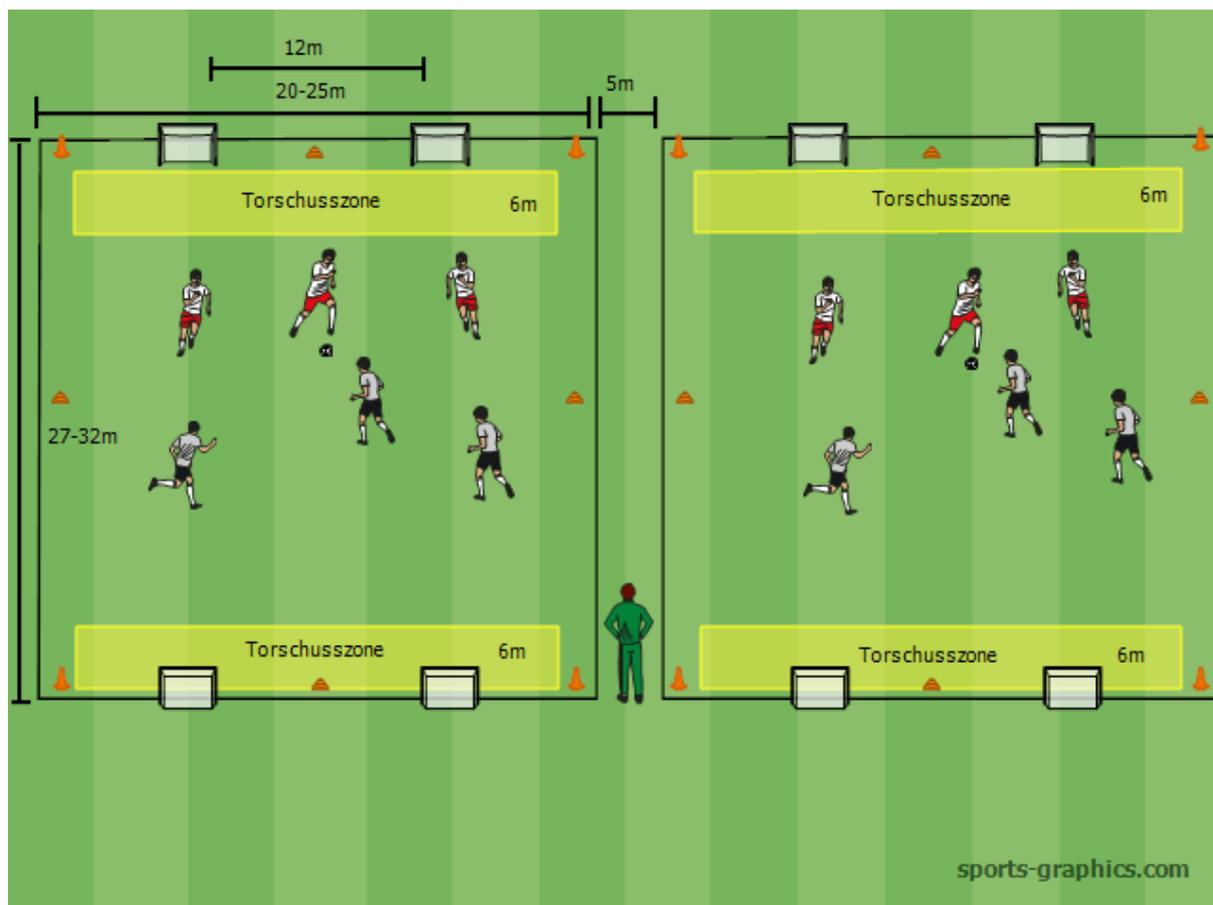
Spielen und wieder anspielbar sein. Ballan- und mitnahme in den Raum.

Wenn mich keiner angreift, kann ich dribbeln.

Ich versuche im Ballbesitz weiter vorne oder weiter hinten zu stehen. (Dreieckbildung)

Ich werde rufen, wenn ich den Ball haben möchte.

Ich werde einen Trick ausprobieren.



Übung 8: Volleyballerei

Organisation:

6 gleichfarbige Hütchen, großes Tor

Ablauf:

Spieler schießen aus dem Quadrat in verschiedenen Varianten für je 3 Minuten mit je 1 Minute Pause dazwischen.

Jedes Tor gibt einen Punkt. Jeder zählt seine eigenen Punkte.

Tipps:

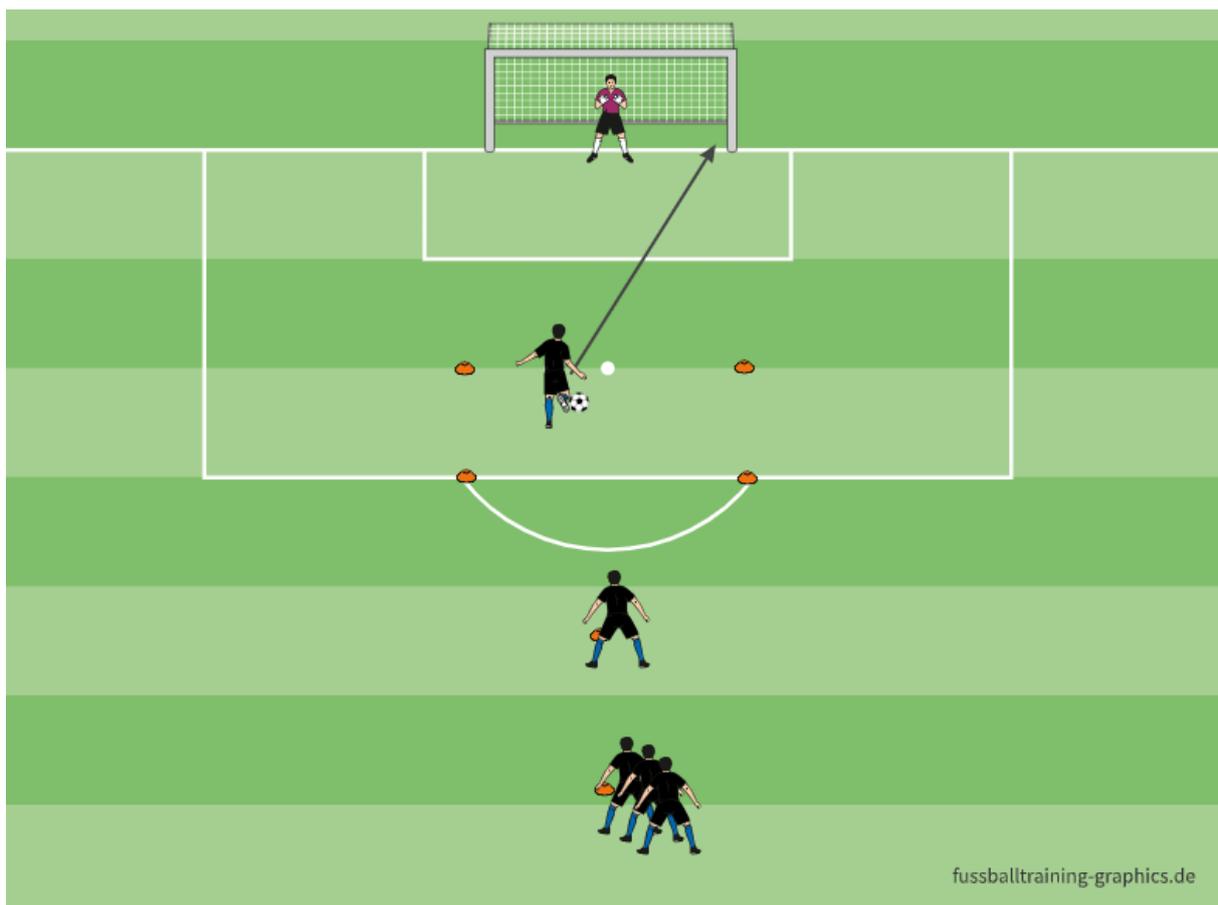
Achtet darauf, dass Punkte nur zählen wenn aus dem Quadrat geschossen wurde.

Methodik/Varianten:

1. Schuss aus der Hand
2. Vom zweiten Hütchen Ball werfen -> einmal aufkommen lassen und Schuss
3. Vom zweiten Hütchen Ball werfen -> einmal aufkommen lassen und Schuss
4. Stange in der Mitte aufstellen als Störfaktor
5. Rücken zum Tor, Ball über Kopf werfen

Coaching:

Schusstechnik, Timing



Übung 9: Koordinationsstationen

Organisation:

4 Minuten/ 4 Hütchentore, 8 große Hütchen, 2 Koordinationsleitern, 8 Ringe

Ablauf:

Einteilung in 2 Teams. Am Starthütchen stehen die Spieler ohne Ball. Ein weiterer Spieler steht anfangs hinter dem Hütchentor. Startspieler absolviert koordinative Übung. Danach nimmt er sich einen Ball und spielt durchs Hütchentor. Jeder Treffer bringt einen Punkt.

Tipps:

Lasst die Teams laut mitzählen.

Methodik/Varianten:

Verschiedene koordinative Anforderungen (1 Schritt, 2 Schritte, etc.)

Ball mit dem schwachen Fuß spielen

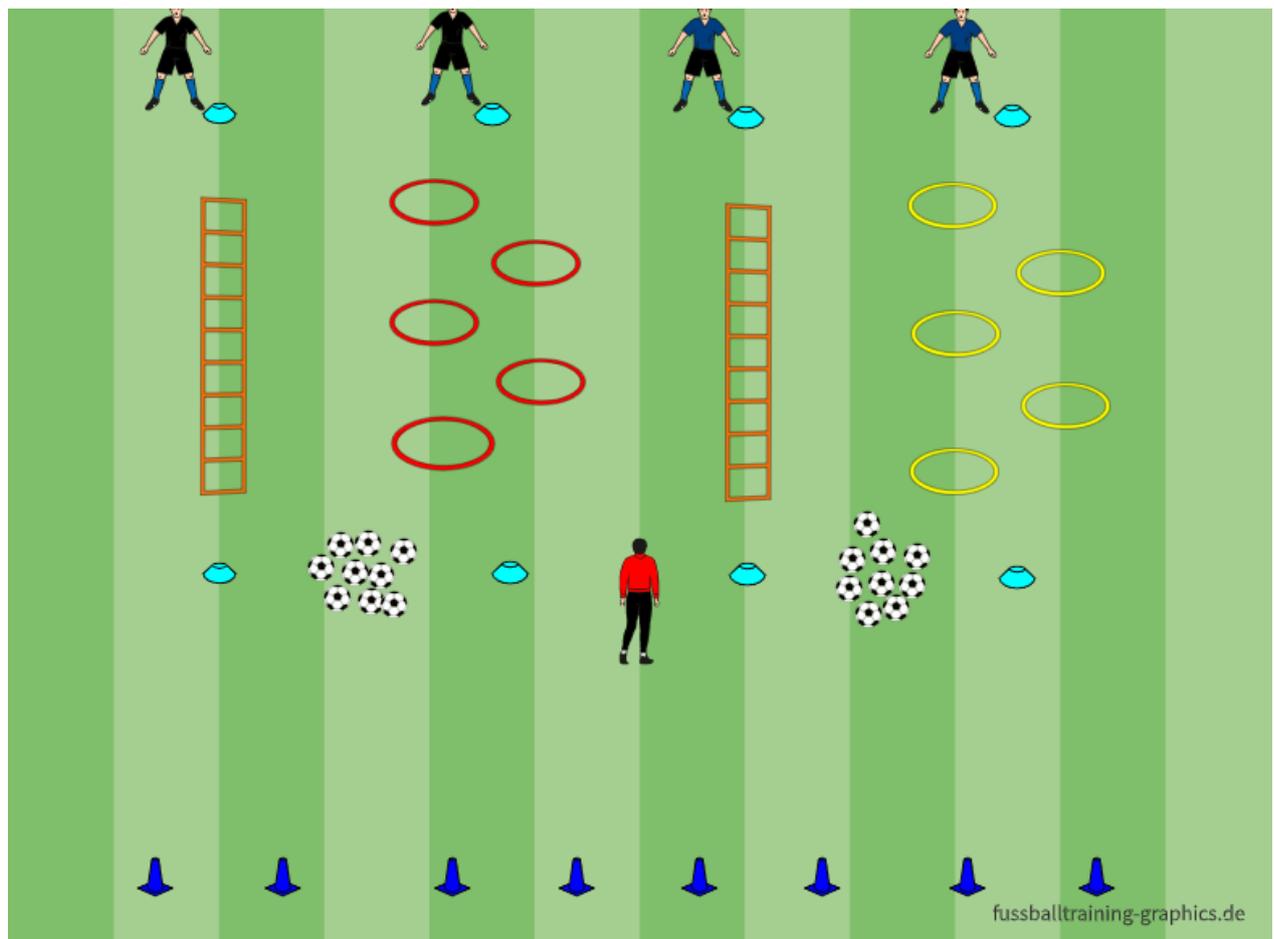
Wettkampf nach Toranzahl (Wer hat zuerst 10 Tore?)

Wettkampf auf Zeit (Wer trifft die meisten Tore in 5 Minuten)

Coaching:

Laufschule. Arme mitnehmen. Oberkörper aufrecht. Knie hoch. Vorderfuß.

Passspiel



Übung 10: Champions League

Organisation:

16 große Hütchen, 16 kleine Hütchen, 8 Bälle.

Ablauf:

Spieler versuchen durch einen Pass mit der Innenseite das Hütchen des Partners zu treffen. Nach dem Pass das Hütchen hinter sich kurz umlaufen und den Pass vom Gegner annehmen. Jeder Treffer = 1 Punkt. Punkt für Gegner, wenn Annahme mit der Hand oder das eigene Hütchen getroffen wurde. Gewinner steigt auf, Verlierer ab, Unentschieden: „Sching Schang Schong“ (Schere, Stein, Papier- kein Brunnen!, nur eine Runde). Dafür sorgen, dass zügig gewechselt wird. Rundendauer 90 Sekunden.

Tipps:

In der Pause Passtechnik erklären. Standbein in Zielrichtung, Schussbein schwingt nach und Fußgelenk ist fest. Trefferfläche usw.

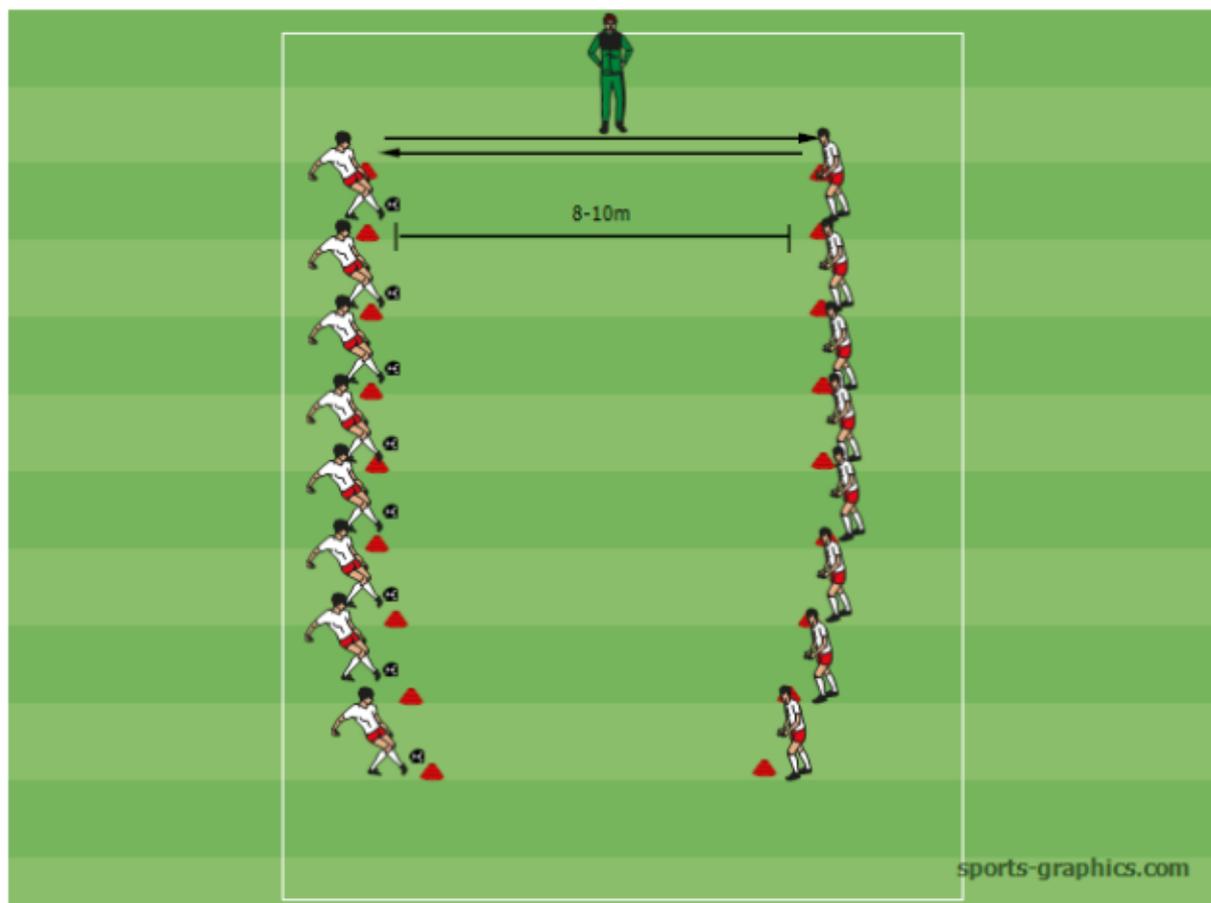
Passgeber: Ball neben das Hütchen legen (Rechtsfüßler links neben das Hütchen). Versuchen aus der Bewegung zu passen. Passempfänger steht hinter dem Hütchen und versucht den Ball anzunehmen

Methodik/Varianten:

Treffe das Hütchen mit einem Einwurf.

Coaching:

Präzises Passspiel aus der Bewegung.



Übung 13: Torschuss nach Dribbling

Organisation:

2 Jugendtore, jeder Spieler 1 Ball, 16 große Hütchen/Pylonen

Ablauf:

4 Teams: Nacheinander Slalomedribbling um die Hütchen, vorlegen und Torschuss. (linke Gruppe mit rechts, rechte Gruppe mit links) Nach 5 Minuten Seitenwechsel. Schütze stellt sich beim gleichen Team wieder an.

Tipps:

Torwart wechseln. Bälle zur Seite rollen.

Bei den Varianten sollten die Spieler gleichzeitig starten, damit sie sich in der Mitte begegnen.

Nach dem Richtungswechsel die Spieler unbedingt darauf hinweisen, dass sie den Kopf heben und den Ball mit der Sohle ggf. zum Ausweichen zur Seite ziehen.

Methodik/Varianten:

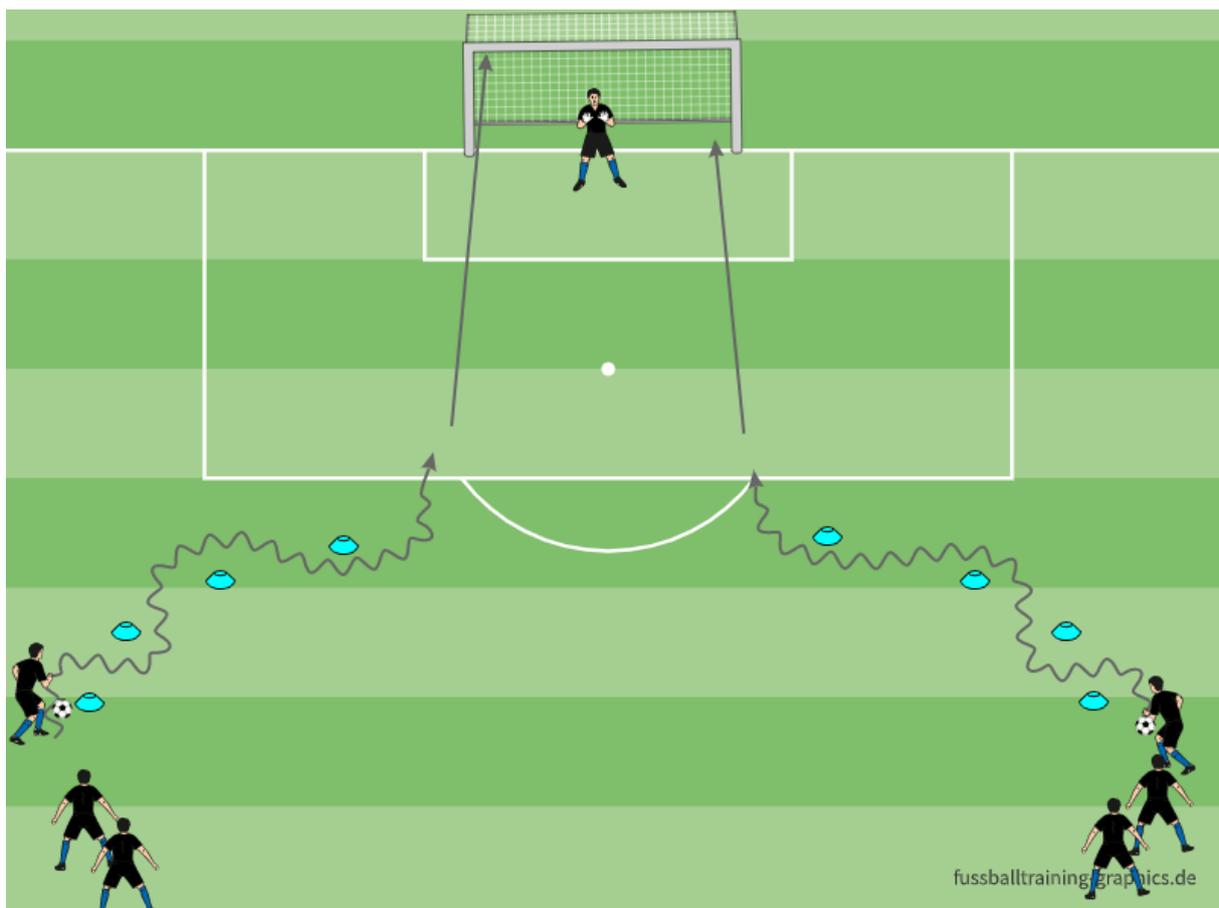
Torschusswettbewerb. Wie viele Tore schieße ich mit links oder rechts?

Hütchenberührung = hinten anstellen

Coaching:

Gezielte Torabschlüsse, kurz zum Tor gucken. Beim Wettbewerb den Fokus des schnellen Vorlegen des Balls setzen und Torschussgeschwindigkeit.

Aufbau 2x!



Übung 14: Memory

Organisation:

16 Pylonen, 4 unterschiedlich farbige Hütchen, 16 Farbplättchen (4 je Hütchenfarbe), Mittelpunkt bestimmen und die Pylonen dort herumstellen mit je einem Farbplättchen darunter, Hütchen in einem Abstand von 10m aufstellen und Teams einteilen

Ablauf:

Von jedem Team darf ein Spieler zurzeit zu den Pylonen laufen und eine Pylone aufdecken.

Falls Farbplättchen = eigene Teamfarbe, dann die Farbplättchen mitnehmen.

Falls nicht = wieder zudecken und zurücklaufen.

Sobald der Teampartner hinter dem eigenen Hütchen ist, darf der nächste Teampartner loslaufen.

Sobald alle eigenen Plättchen eingesammelt wurden, gewinnt das Team

Tipps:

Pylonen so aufstellen, dass die Kinder nicht „versehentlich“ Pylonen umwerfen und nachschauen können welches Farbplättchen dort liegt.

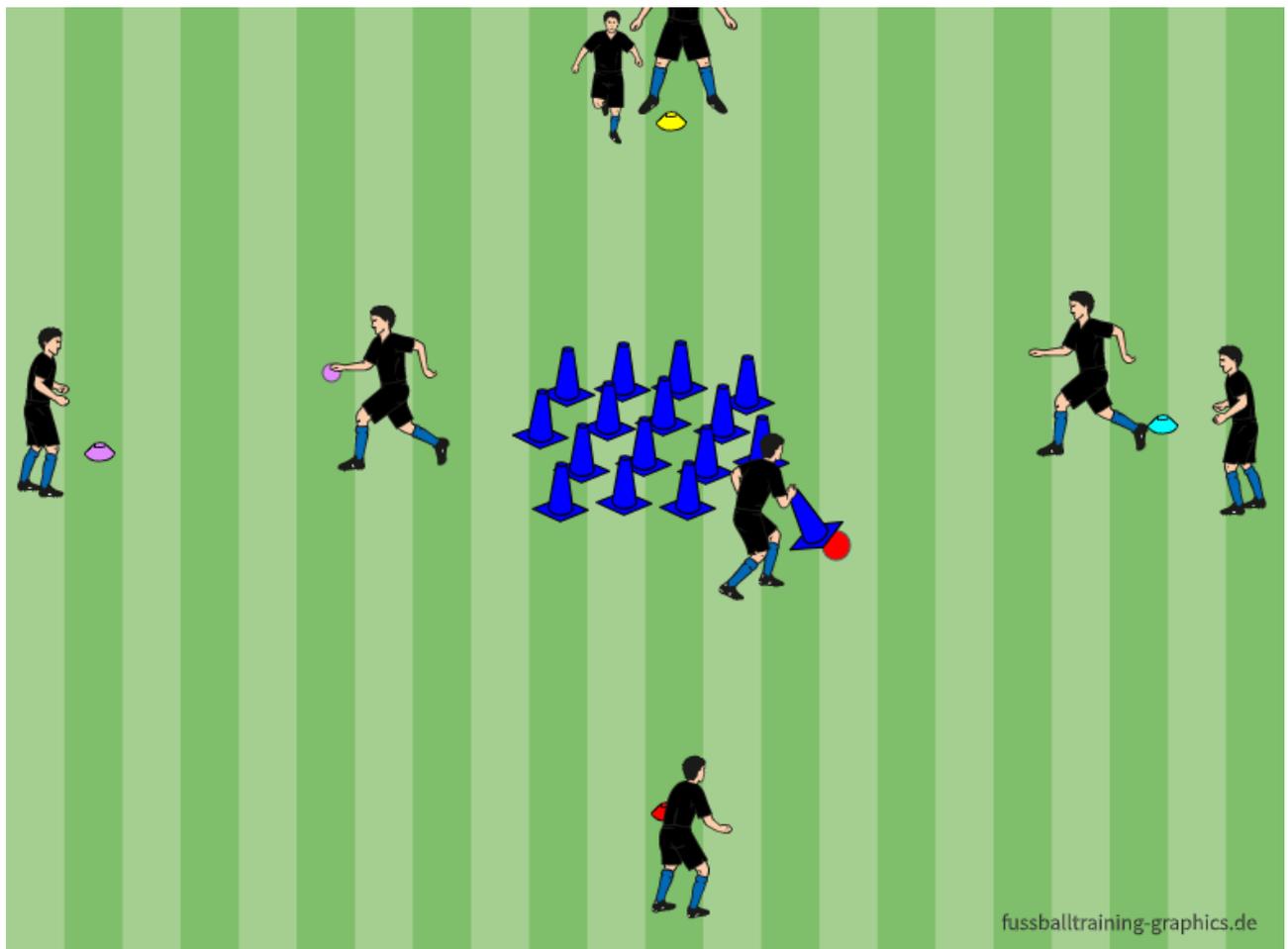
Methodik/Varianten:

Pylonen im gesamten Spielfeld aufstellen

Ball am Fuß

Coaching:

Anfeuern. Für Ausgeglichenheit sorgen (hintenliegenden Teams Tipps geben)



Übung 15: Tanzstunde

Organisation:

12 Hütchen (6x in zwei verschiedenen Farben), 20m x 20m

Ablauf:

Teams einteilen und an 4 verschiedene Positionen gegenüberliegend verteilen.
Gegenüberliegende Spieler laufen los. Ein Spieler ist Fänger, der andere muss durch Finten in die gegenüberliegenden Hütchen-Dreiecke laufen.

Punkteverteilung für „gefangen“ oder erfolgreichen Lauf. Auf Trainerkommando läuft aus allen Gruppen je ein Spieler los.

Tipps:

Kinder erst einmal natürliche Bewegungsmuster nutzen lassen.

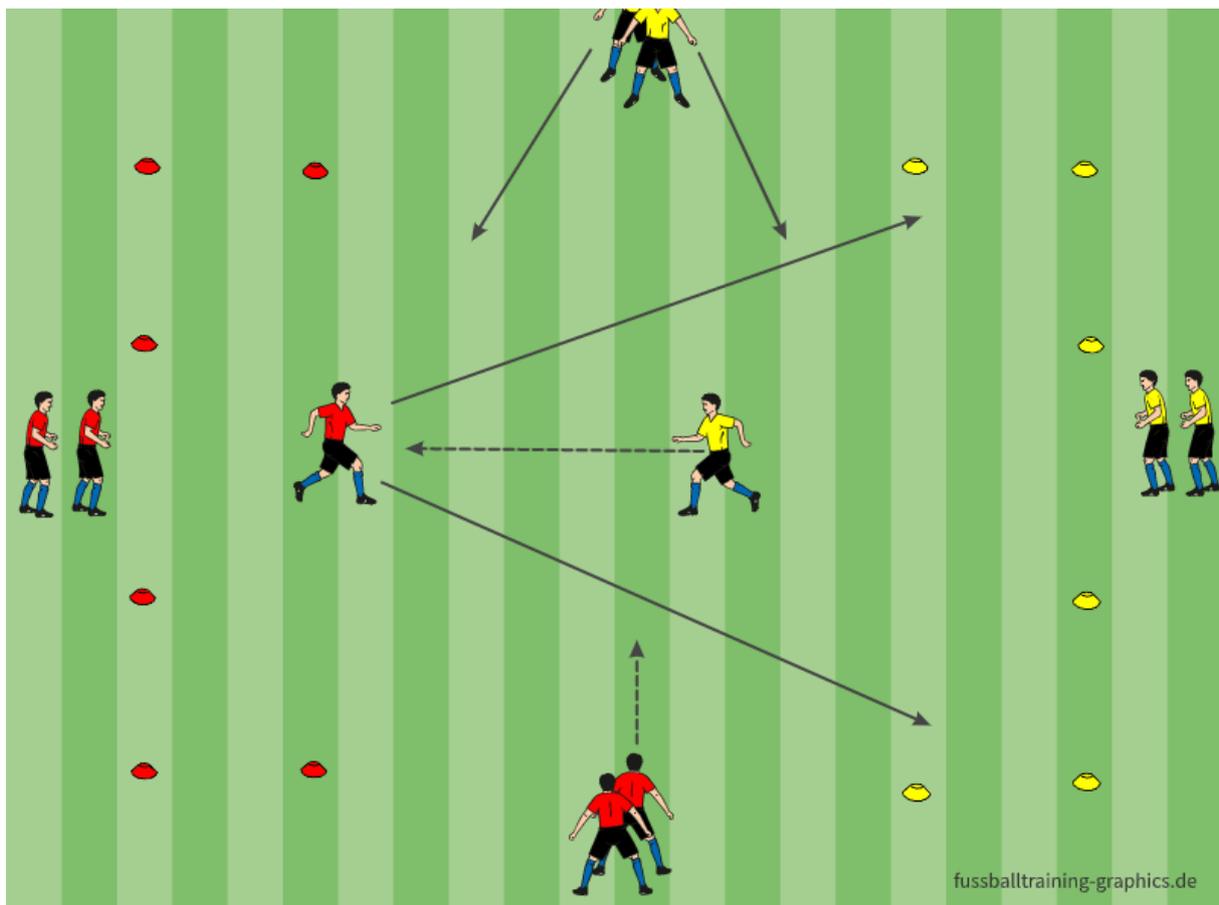
Methodik/Varianten:

Anschlussaktion -> Verteidiger wird zum Gejagten

Ball an Fuß

Coaching:

Kopf hoch. Hinführung zu Fintentechniken (Körpertäuschung)



Übung 16: Spiel auf Minitore

Organisation:

20 kleine Hütchen, 4 Minitore, 12 Markierungsscheiben, zweimal vier farbige Leibchen

Ablauf:

Tabuzone (im Dreieck 2 m) vor den Toren mit Markierungsscheiben eingrenzen.
Spielfeldgröße 15 m x 20 m. Ist der Ball im Aus wird eingedribbelt auch nach Toren.

Tipps:

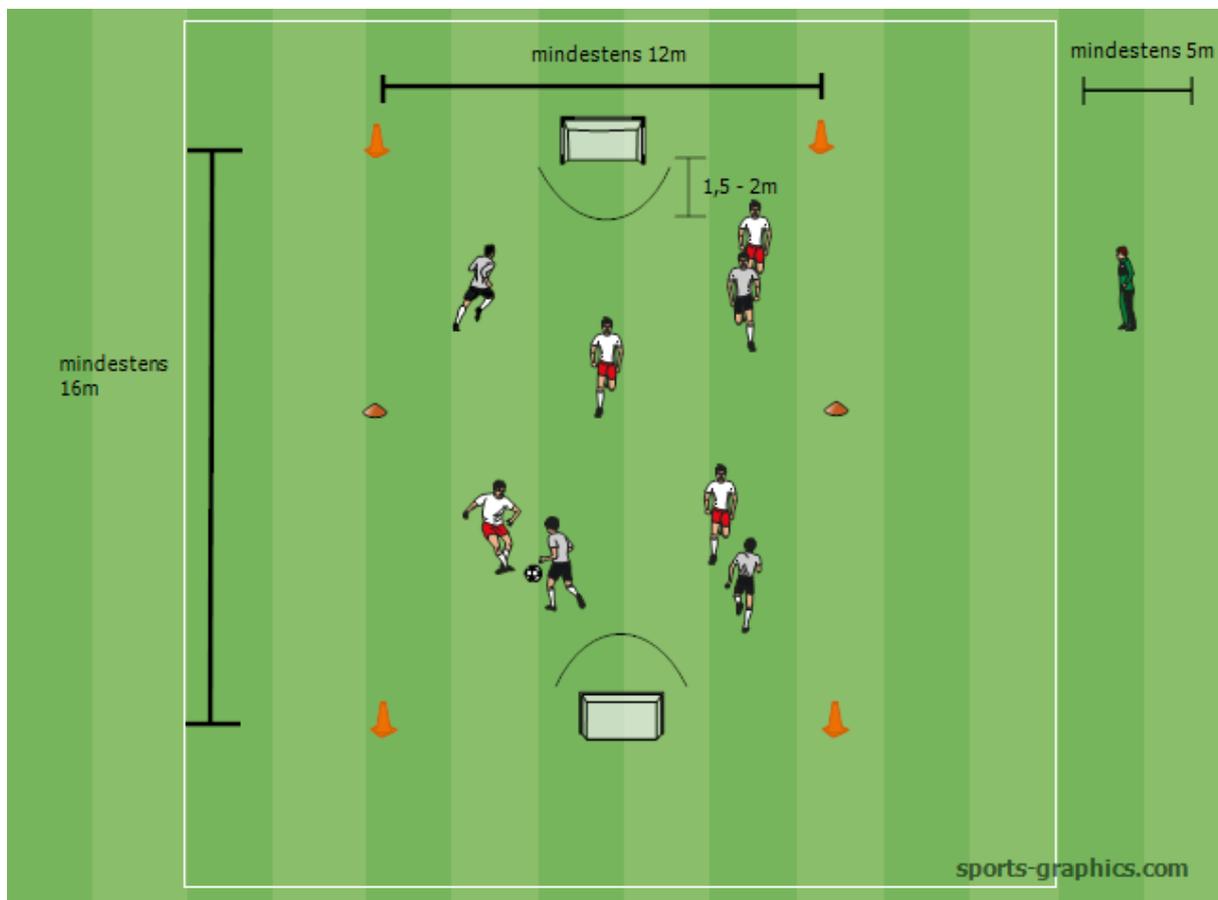
Tore können nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.

Methodik/Varianten:

Wettkampfturnier: Ein Spiel dauert 4 Minuten, dann wird gewechselt. In den kleinen Pause Fehler ansprechen.

Coaching:

Dreiecke bilden. Spielen und wieder anspielbar sein.



Übung 17: Ball-a-Palooza

Organisation:

4 Hütchen, Spielfeld 30x 40m, 2 große Tore, je nach Teilnehmerzahl auch gesamte Breite, unterschiedliche Bälle (Tennisball, Schaumstoffball, Miniball, Fußball)

Ablauf:

Gespielt wird ein 4gg4/5gg5/6gg6. Sobald der Ball im Aus landet holt der Schütze den Ball und bringt ihn zum Trainer. Der Trainer spielt währenddessen einen anderen Ball ein.

Tipps:

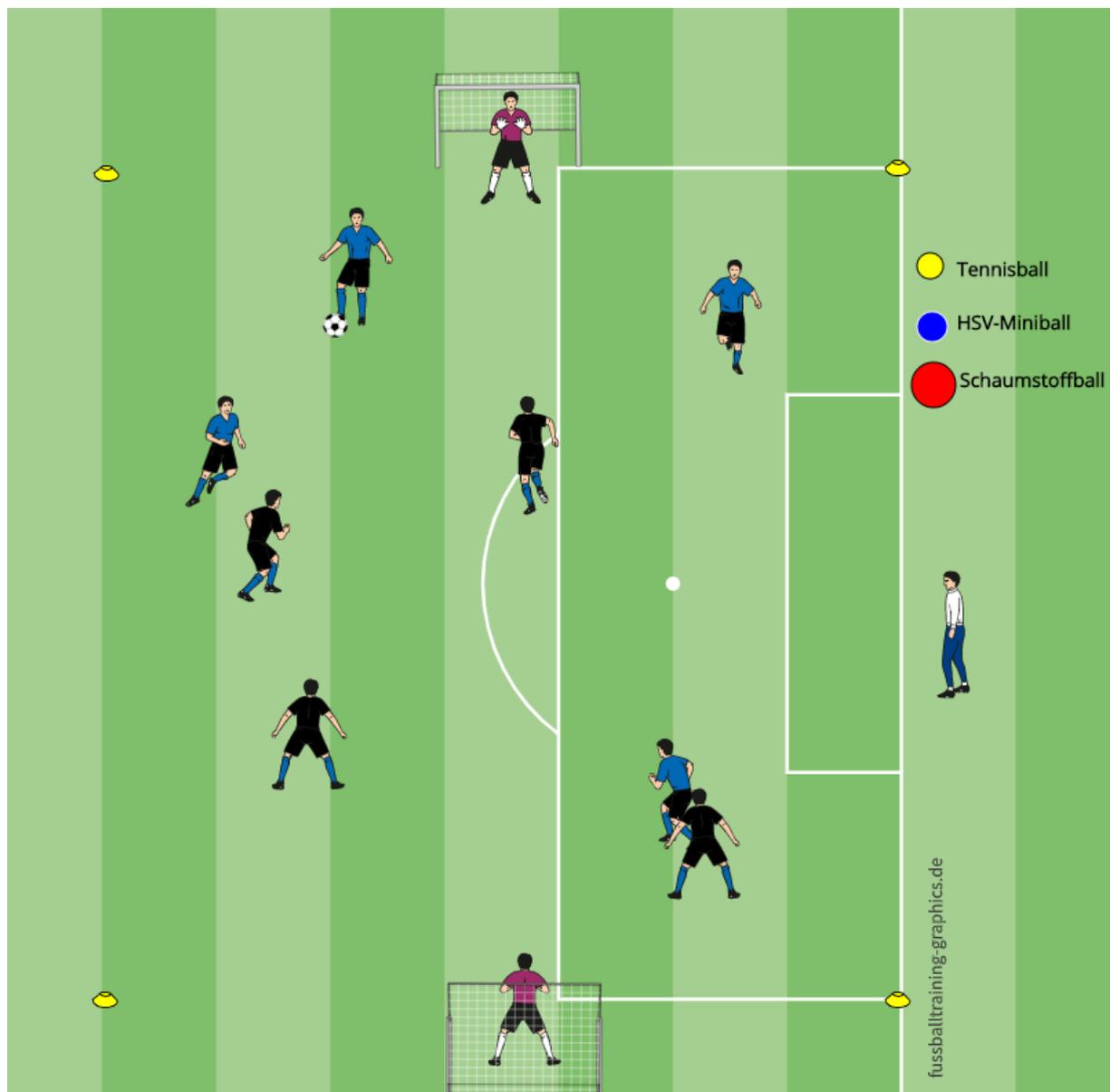
Bei Unklarheit wer den Ball ins Aus gespielt hat, müssen beide Spieler aussetzen, bis der Ball beim Trainer ist.

Methodik/Varianten:

Nutzung verschiedener Bälle

Coaching:

Stellung zum Ball, Beidfüßigkeit, Ballerwartungshaltung, Anschlussaktionen



Übung 18: Ballbesitz

Organisation:

12 Hütchen (4 in einer Farbe, der Rest andersfarbig), Bälle

Ablauf:

Spieler in Pärchen einteilen. Passübung durch die Hütchen. Auf Kommando wird der Spieler im Ballbesitz zu Gejagten und muss den Ball gegen seinen Mitspieler behaupten. Der Durchgang startet neu, wenn der Ball erobert wurde oder ins Aus geschossen wurde.

Tipps:

Gleichstarke Teams bilden

Methodik/Varianten:

Starker/schwacher Fuß

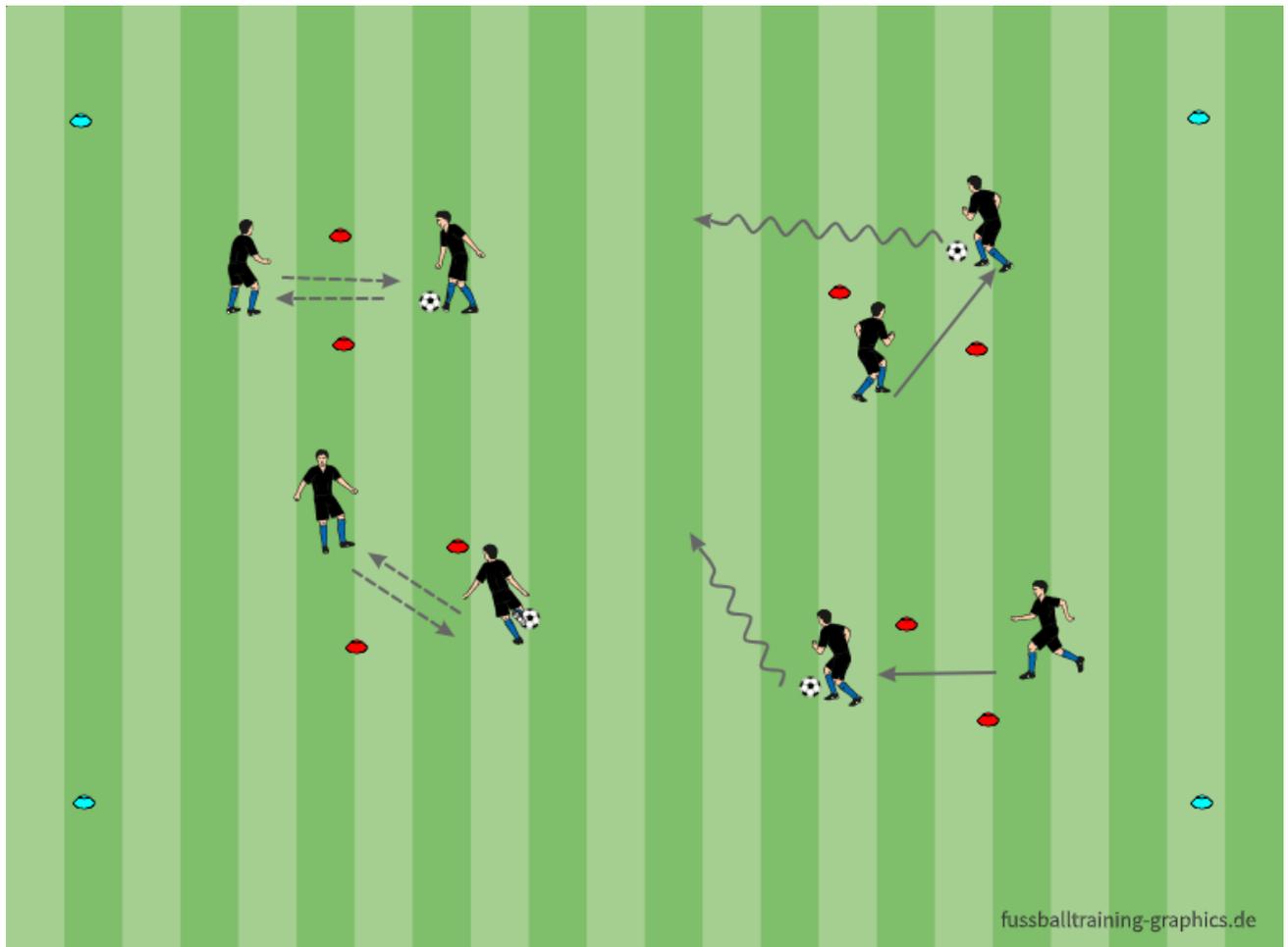
Punkte fürs Dribbling durch Hütchentor

Coaching:

Enge Ballführung

Ball abschirmen

Passtechniken



Übung 19: Torschuss-Zweikampf

Organisation:

5 kl. Hütchen, 4 gr. Hütchen, 6 Slalomstangen oder 6 Pylonen, 1 Tor, 4 Markierungsscheiben

Ablauf:

Zweikampf mit Torschuss: Spieler A läuft ohne Ball im Slalom als Verteidiger Richtung Tor. Spieler B dribbelt mit Ball um die Hütchenreihe und versucht sich im 1 gegen 1 durchzusetzen und auf das Tor abzuschließen. Abhängig von der Torgröße kann ein Torwart eingesetzt werden. Die Gruppen wechseln nach der Hälfte der Zeit.

Zweikampf mit Dribbellinie: Spieler A sprintet durch den Slalomparcour zur Dribbellinie und versucht Spieler B im Zweikampf den Ball abzunehmen.

Tipps:

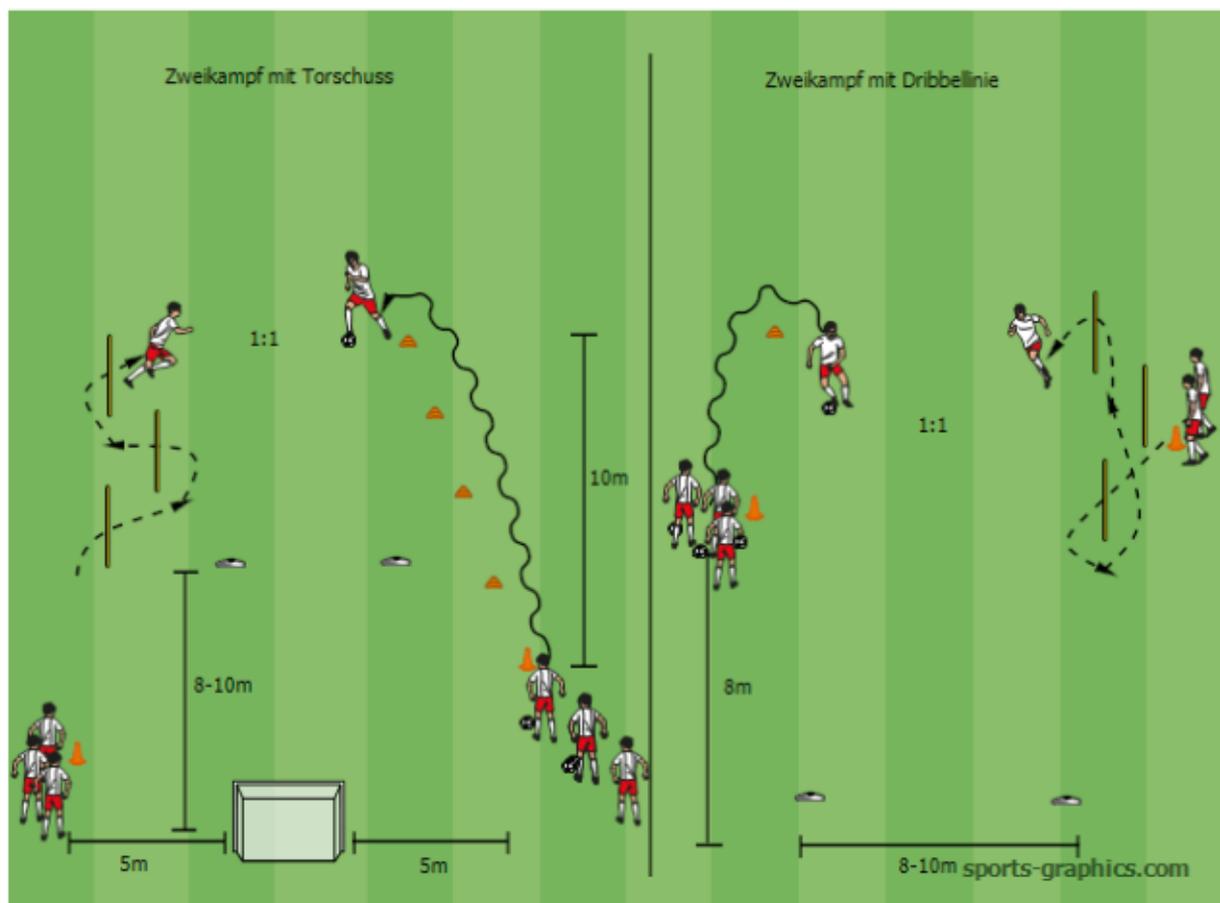
Nach Zweikampfgewinn auf die Höhe der letzten Slalomstange dribbeln.

Methodik/Varianten:

Wettkampf: 1 Punkt bei Torerfolg bzw. Balleroberung

Coaching:

- Offensive: Tempo, Körpertäuschungen und dann explosiven Antritt
- Defensive: Geschwindigkeit des Angreifers aufnehmen und mit zurückweichen, Vorfußstellung, Körperschwerpunkt tief, weg vom Tor verteidigen.



Übung 21: Spiel auf Dribbeltore

Organisation:

20 kleine Hütchen, 12 Markierungsscheiben, 2-Mal vier farbige Leibchen, 16 große Hütchen, Tabuzonen im Dreieck (2 m) vor den Toren mit Markierungsscheiben eingrenzen. Spielfeldgröße 15 m x 20 m.

Ablauf:

Bei Seitenaus wird eingedribbelt. Tore können abhängig vom Spielfeld durch ein Pass bzw. ein Dribbling erzielt werden.

Tipps:

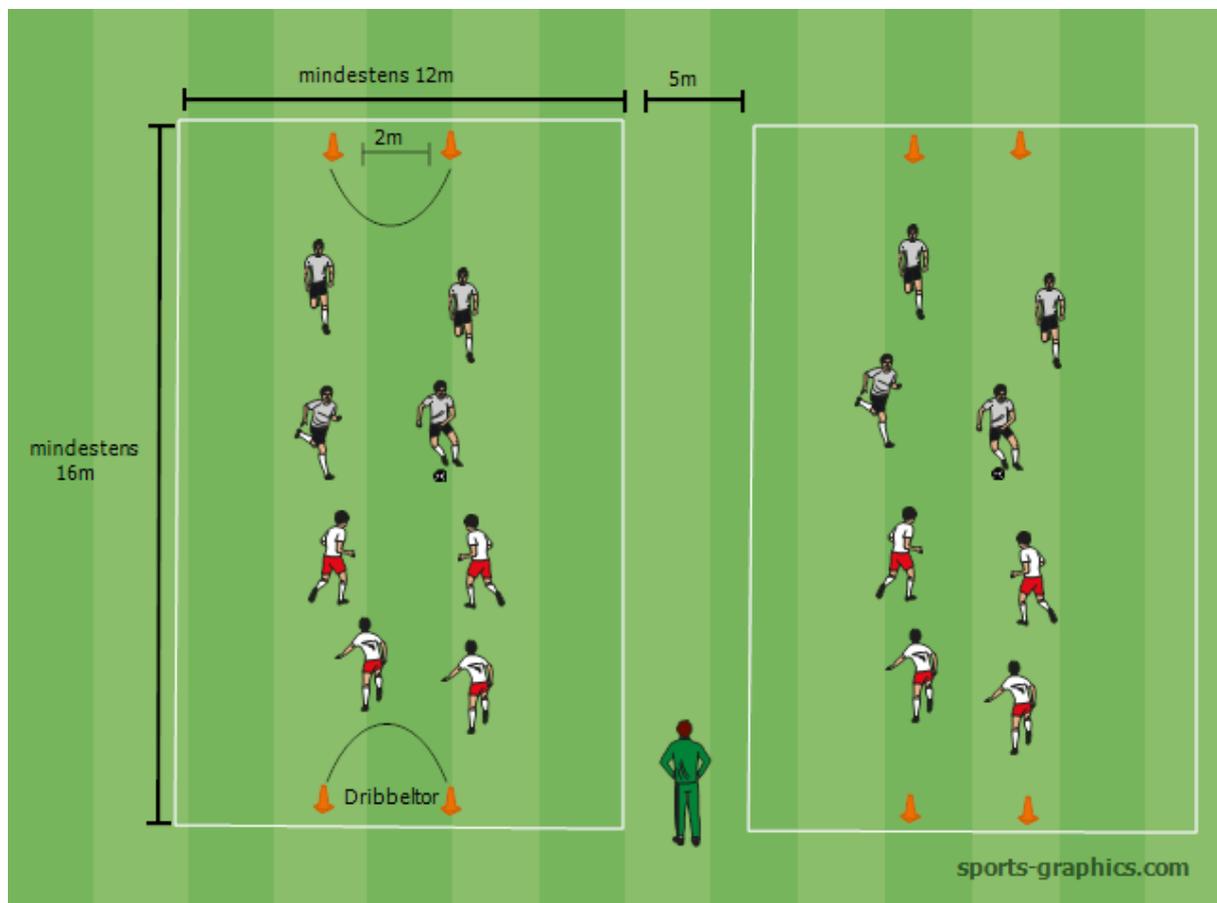
Tore können nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
Dribbeltore vergrößern, wenn keine Tore erzielt werden.

Methodik/Varianten:

Ältere Gruppe: Passtore *im Feld* aufbauen. Tore können nur erzielt werden, wenn der Mitspieler den Ball unmittelbar nach dem Pass annimmt.

Coaching:

Seitenverlagerungen. Dreiecke bilden. Nach einem Zuspiel wieder freilaufen und anspielbar sein.



Übung 22: Koordinativer Torabschluss

Organisation:

8 Hütchen (6 gleichfarbige, 2 andersfarbige), 2 Pylonen, 2 Koordinationsleitern, großes Tor

Ablauf:

Spieler laufen durch Koordinationsleiter (Angabe vom Trainer: 1 Schritte/2 Schritte/Shufflelauf/etc.) umkreisen das Hütchen und kriegen den Ball zugepasst. BAM und fintieren vor Pylone, danach Torabschluss.

Tipps:

Schütze wird zum Passgeber, Passgeber stellt sich hinten an.

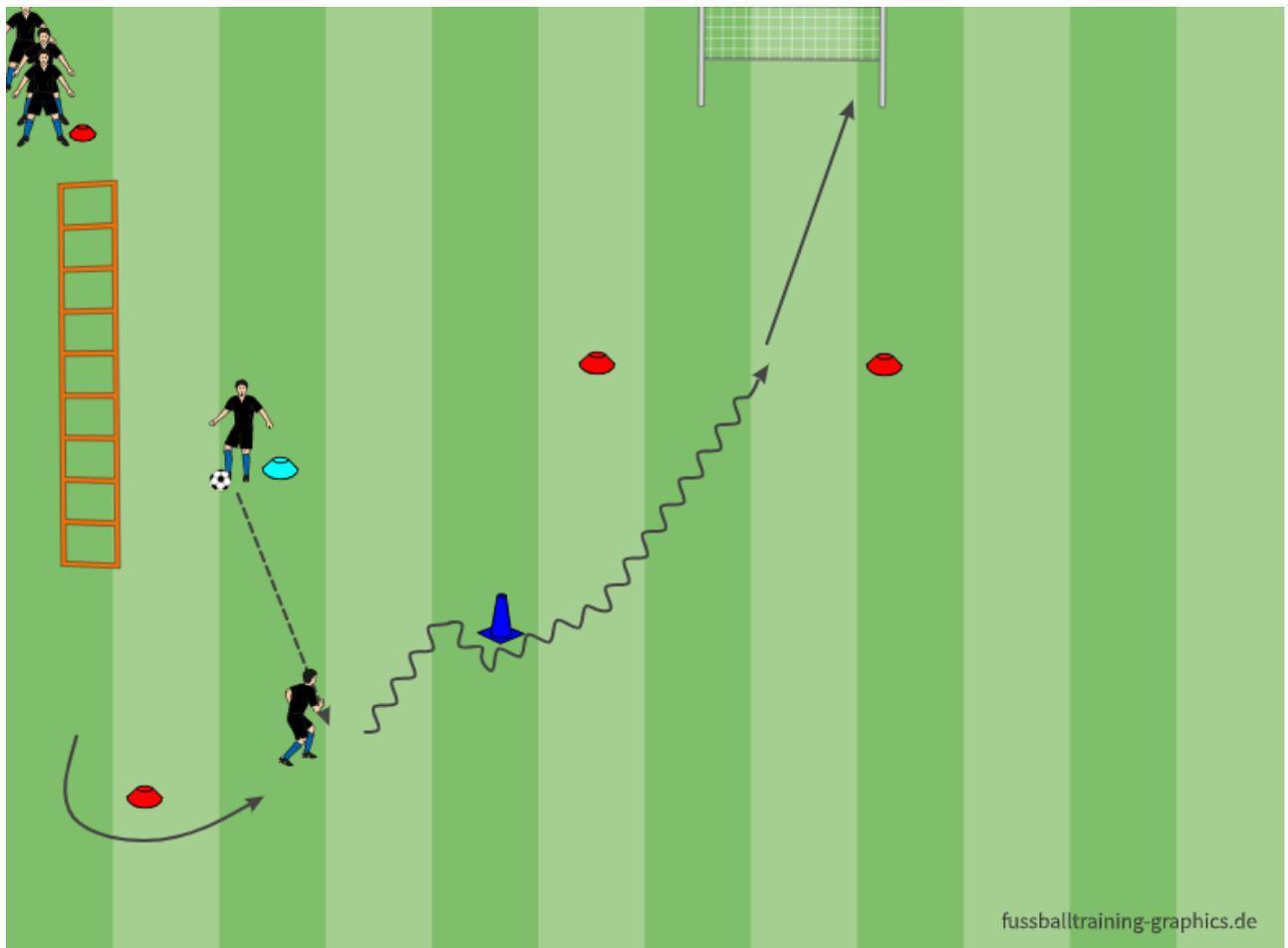
Methodik/Varianten:

Koordinationsleiter variieren

Finte vorgeben

Coaching:

Bewegungsabläufe (Arme mitnehmen beim Laufen, Knie hoch) Ballan- & -mitnahme. Schusstechnik



Übung 23: 1gg1 Challenge

Organisation:

4 Minitore, 2 Hütchen, 2 Pylonen, Torabstände je nach Alter und Platz

Ablauf:

2 gegenüberliegende Spieler spielen ein 1 gg 1. Der Ball kommt als Pass durch den Trainer ins Spielfeld. Für einen Torabschluss muss die Mittellinie überquert werden.

Tipps:

Mit dem eingehenden Pass kann die gesamte Übung gesteuert werden. Evtl. Belohnungsbälle für gute Defensivaktionen

Methodik/Varianten:

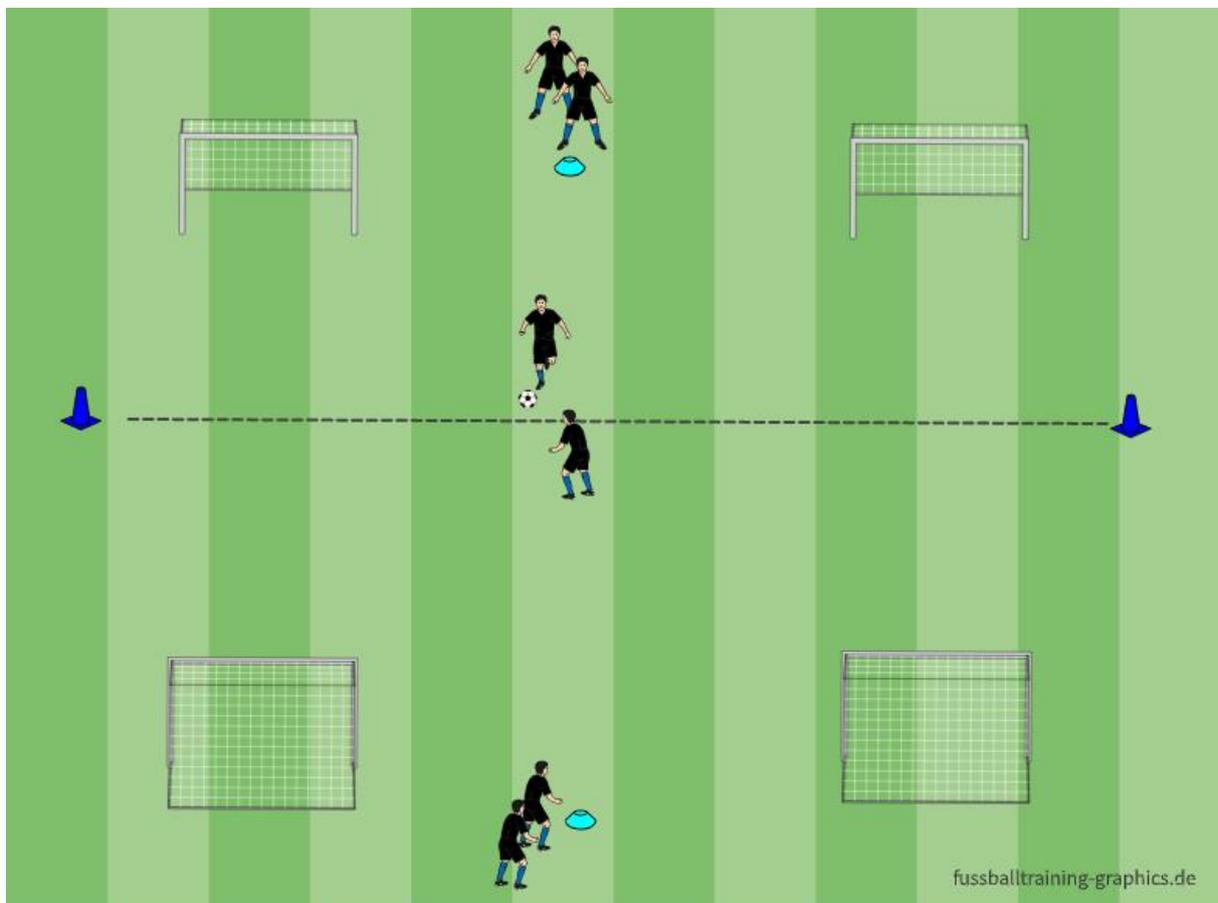
Verschiedene Bälle

Tore anders positionieren

Tore durch Finten „freischalten“

Coaching:

Enge Ballführung, defensive Ausrichtung, Umschalten



Übung 24: „Frei“-Schlagen

Organisation:

16 Hütchen (2 Farben). 8 Markierungsscheiben, ggf. Bälle für Variation

Ablauf:

Start beginnt mit der Frage vom Trainer.

Der Trainer bestimmt die Seite welche weglaufen muss und erzählt etwas, sodass die Kinder wissen ob sie zu blau oder rot laufen müssen. Zum Beispiel: welche Farbe hat das Wasser? Ihr könnt auch Rechenaufgaben stellen: blau=ungerade, rot=gerade.

Tipps:

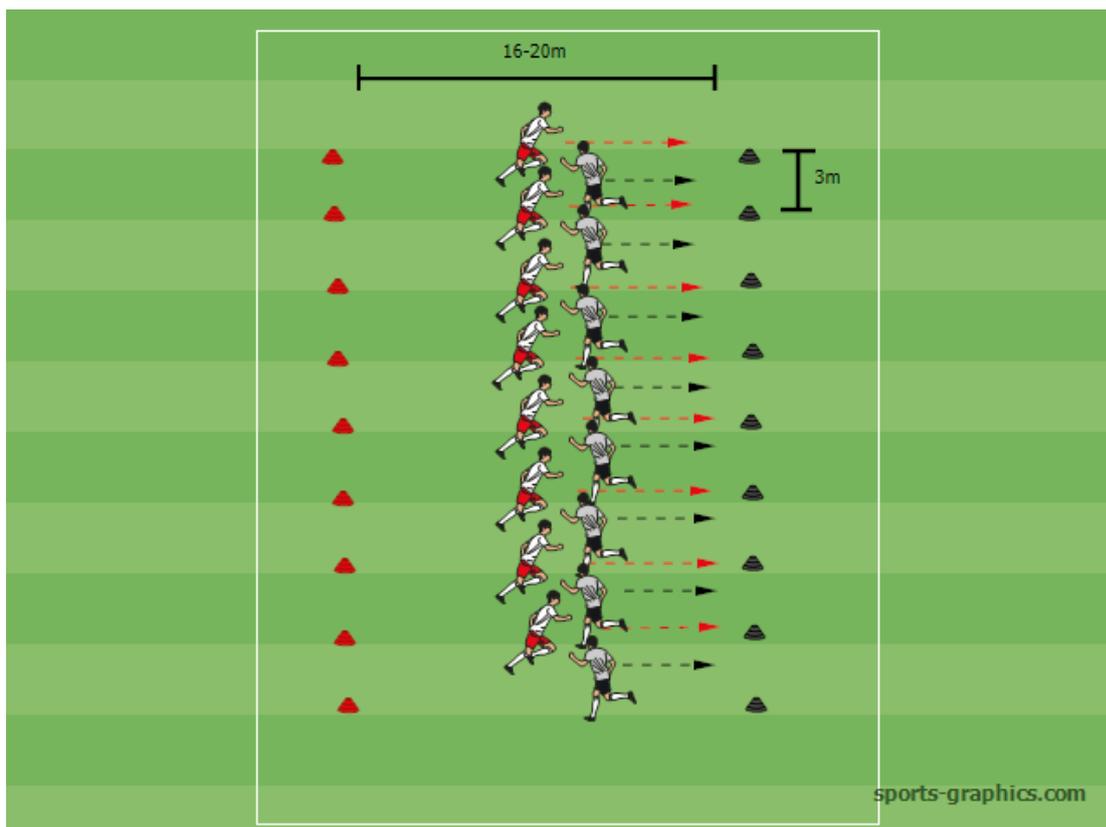
Fairness: Fuß auf der Markierungsscheibe. Hände auf den Oberschenkeln abgelegt. Keine ausgestreckten Armen. Aus der obersten Liga keine weiterer Aufstieg möglich, aus der untersten kein Abstieg. Die Spieler bleiben an ihren Hütchen.

Methodik/Varianten:

Paare spielen gegeneinander Schere, Stein, Papier- kein Brunnen. Der Verlierer muss so schnell wie möglich zu dem Hütchen hinter sich laufen und sich dort "Frei"-Schlagen. Der Gewinner versucht den Verlierer zu fangen, ehe dieser sich "Frei"-Schlagen konnte. Schafft es der Gewinner steigt er eine Liga auf, der Verlierer eine Liga ab. Wenn der Gewinner ihn nicht abklatschen kann, steigt der andere auf.

Coaching:

Reaktionszeit. Geschicklichkeit.



Übung 25: Brennball

Organisation:

6 Pylonen, 4 kleine Hütchen, 1 Minitor oder 1 Ring. Feld: 35 m x 35 m.

Ablauf:

Mannschaft A ist im Feld als Fänger. Mannschaft B ist außerhalb als Läufer. Der erste Spieler von Mannschaft B schießt innerhalb des Feldes den Ball weg. Währenddessen läuft der Spieler B so schnell er kann los. An den Hütchen ist er sicher. Sollte er sich zwischen den Hütchen befinden und der Ball wird von der Mannschaft A zum Brenner (ins Minitor) gepasst, muss der Spieler sich an der Startlinie wieder hinten anstellen. Die Gruppe A bestimmt einen Brenner, der den Ball mit dem Fuß ins Tor schießt. Der Ball darf nicht ins Aus geschossen werden. Der Trainer zählt die Punkte. Insgesamt 4 Durchgänge, also je 2 Läufe pro Mannschaft.

1 Punkt: eine Runde mit Zwischenstopps, 3 Punkte: eine Runde ohne Zwischenstopps (Homerun)

Tipps:

Der Ball muss mindestens einmal im Feld aufkommen.

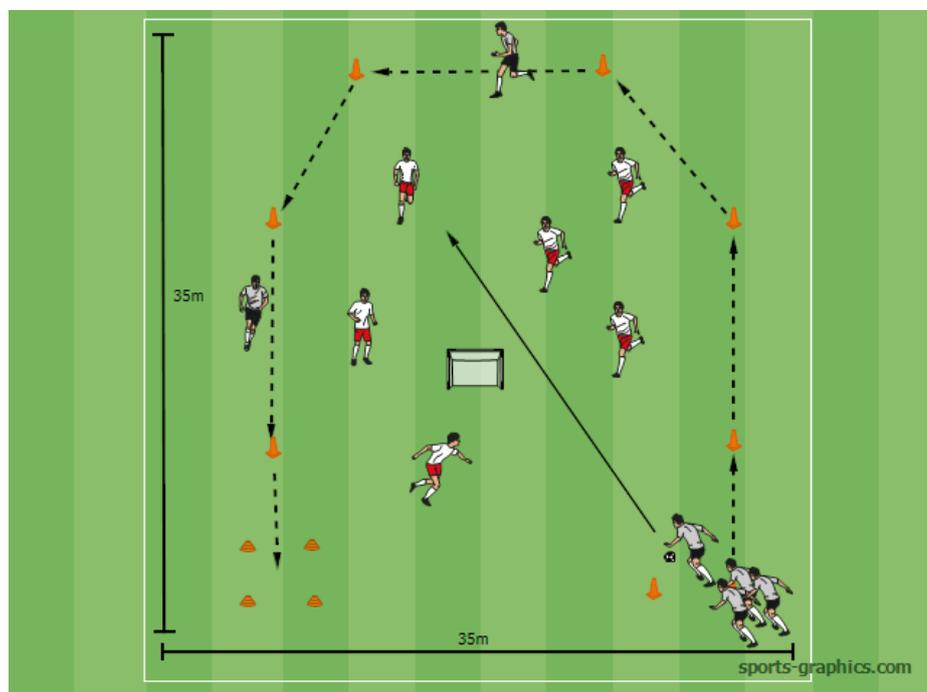
Der Ball muss im Feld bleiben und darf das Spielfeld nicht verlassen.

Methodik/Varianten:

- a) Dribbeln anstatt laufen.
- b) Zu Zweit laufen/dribbeln

Coaching:

Ballannahme. Schnelligkeit. Teamfähigkeit. Timing. Anfeuern. Tipps geben.



Übung 26: Königskick

Organisation:

2 Tore, Ball, Hütchen (Startpunkte, ggfls. Feldbegrenzung)

Ablauf:

2 gegenüberliegende Spieler laufen ein und spielen ein 1 gg 1 auf 2 Tore. Erst wenn der Trainer das 1 gg 1 aufhebt oder der Ball ins Toraus, bzw. ins Tor geschossen wurde wird gewechselt. Wenn der Verteidiger den Ball erobert wird er automatisch zum Angreifer. Bei Torerfolg bleibt der Torschütze auf dem Feld. Bei erfolgreicher Verteidigung bleibt der Verteidiger auf dem Feld.

Tipps:

Tempo zwischen den Durchgängen steuern durch Balleingabe

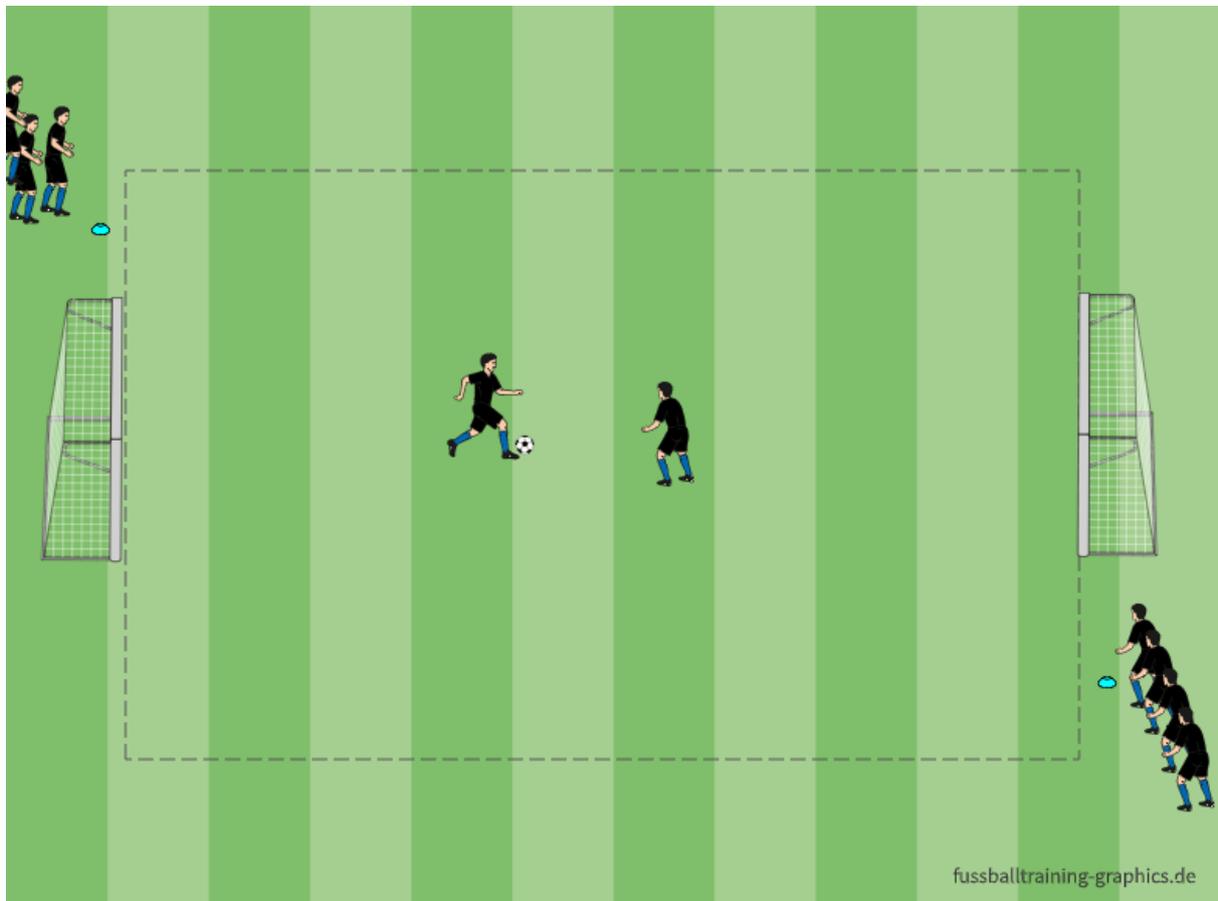
Methodik/Varianten:

2gg2, 3gg3

Torschusszone einrichten

Coaching:

Position, Tempo, Zug zum Tor



Übung 27: Fintierendes Dribbling mit Torschuss

Organisation:

2 Jugendtore, 6 Markierungsscheiben, 4 Slalomstangen, 2kl. Hütchen

Ablauf:

Der jeweils 1. Spieler beider Gruppen dribbelt zur Slalomstange und macht eine Körpertäuschung, dass er direkt zur nächsten Slalomstange gelangt. Danach Torabschluss vor der Torschussbegrenzung

Tipps:

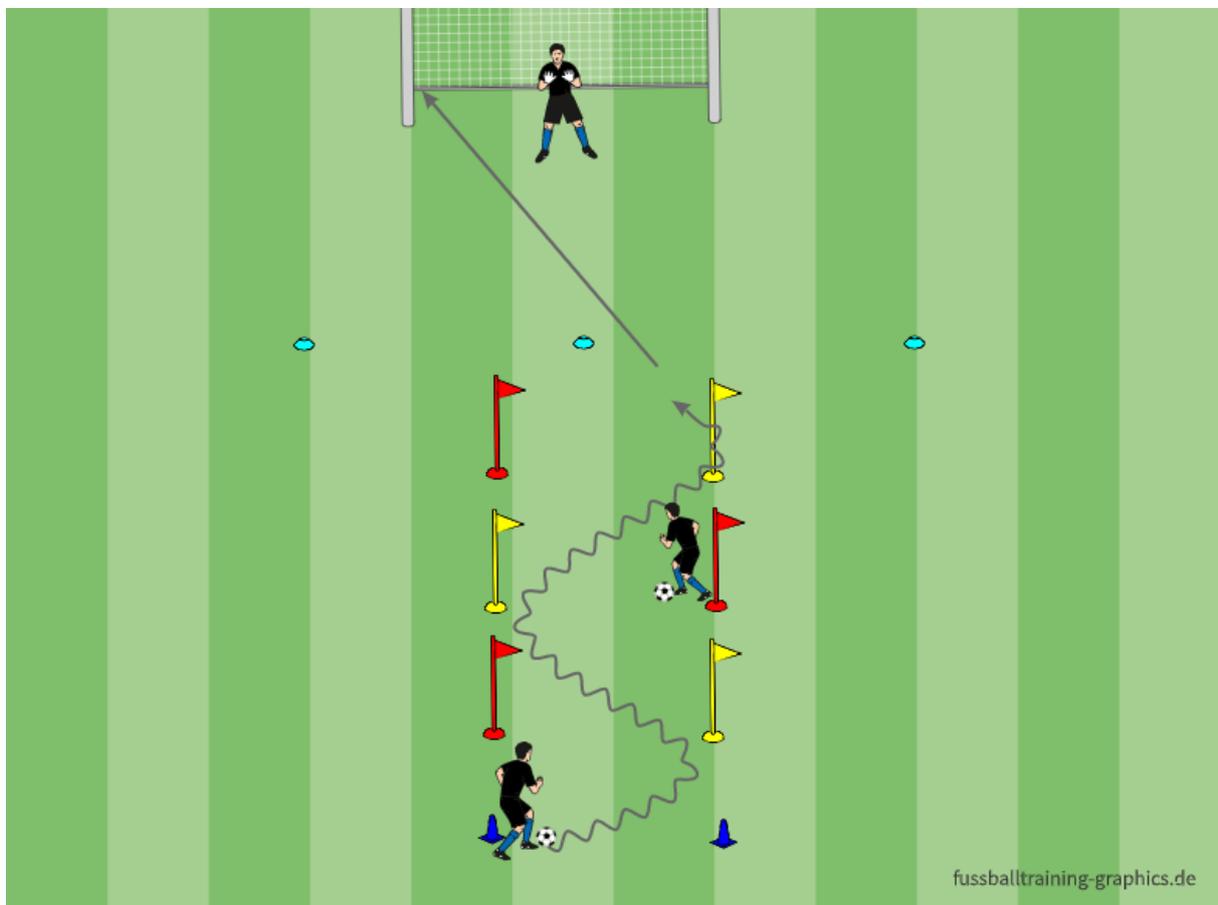
Fintieren (richtigen Fuß verwenden) Richtigen Abstand zum fintieren zeigen. Ball soll nach dem Übersteiger mit dem Außenrist zur Seite nach vorne mitgenommen werden.

Methodik/Varianten:

Wettbewerb (eher ältere Gruppen): Tore zählen nur, wenn die Vorübung fehlerfrei war.

Coaching:

Körperschwerpunkt tief und auf Gewichtsverlagerung achten. Blick zum Tor vor Torabschluss.



Übung 28: 2gg2Challenge

Organisation:

4 Minitore, 2 Hütchen, 2 Pylonen, Torabstände je nach Alter und Platz

Ablauf:

4 gegenüberliegende Spieler spielen ein 2 gg 2. Der Ball kommt als Pass durch den Trainer ins Spielfeld. Für einen Torabschluss muss die Mittellinie überquert werden.

Tipps:

Mit dem eingebenden Pass kann die gesamte Übung gesteuert werden. Evtl. Belohnungsbälle für gute Defensivaktionen

Methodik/Varianten:

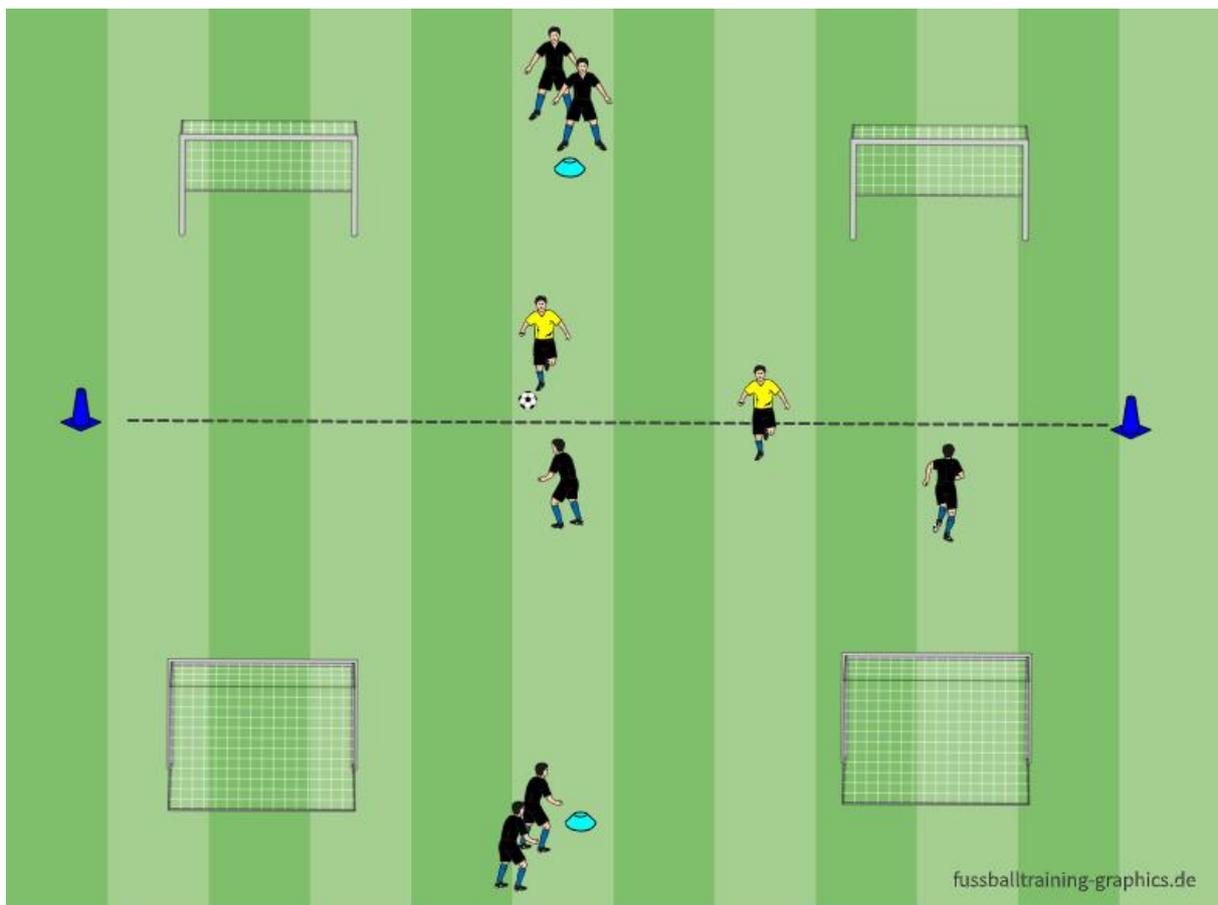
Tore anders positionieren

Tore durch Pässe „freischalten“

3 gg 3

Coaching:

Enge Ballführung, defensive Ausrichtung, Umschalten



Übung 29: Hütchentausch

Organisation:

8 große Hütchen, 22 kleine Hütchen (4 Farben), 1 Feld: 20 m x 20 m + 4 Minitorre (2m). 2 Bälle

Ablauf:

4 Gruppen. Jedes Kind bekommt ein Hütchen. Die Kinder laufen im Quadrat und müssen die Hütchen untereinander tauschen. Nach jedem Tausch findet eine Anschlussaktion statt. Die Spieler laufen einmal um ein äußeres Hütchen und kommen wieder ins Feld zurück. Auf ein Kommando vom Trainer "Hepp", müssen die Kinder sich an den Ecken in den jeweiligen Farben treffen. Eine Runde dauert circa 60-90 Sekunden. Welche Gruppe ist am schnellsten und erhält einen Punkt? Welcher Spieler hat nach 7 Runden die meisten Punkte?

Tipps:

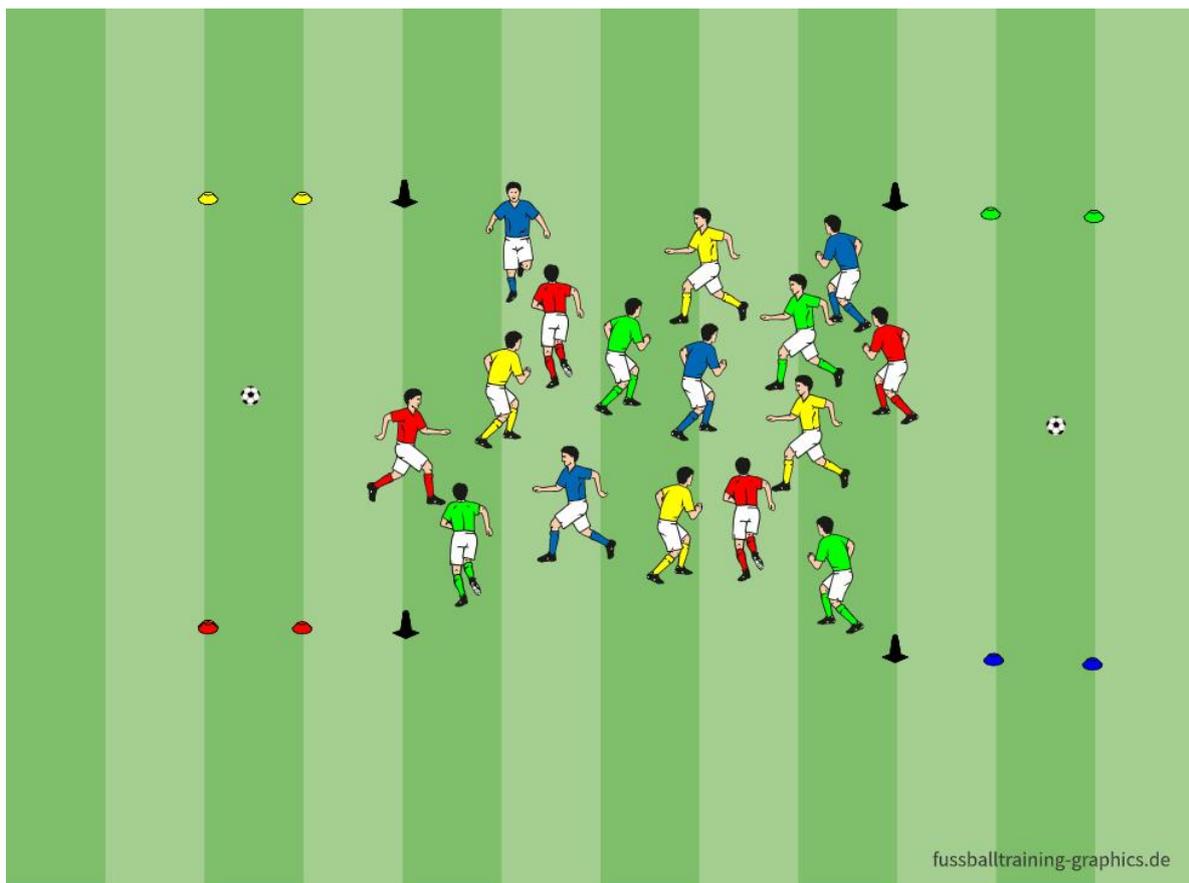
Auf ein Kommando vom Trainer „Spiel“ spielen die Teams (aktuelle Hütchenfarbe des Spielers) gegeneinander bis ein Tor erzielt wird. Geschossenes Tor zählt 3 Punkte.

Methodik/Varianten:

- Beim Tausch: Farbe des abgebenden Hütchens ansagen.
- Beim Tausch: Farbe vom Hütchen ansagen, welches du bekommst.
- Fortgeschrittene: Gruppenweise (2 Farben) an einer Ecke sammeln.

Coaching:

Koordination. Geschicklichkeit. Kommunikation und Teamgeist.



Übung 30: Mein Ball!

Organisation:

8 Hütchen (4x in 2 unterschiedlichen Farben), Bälle, Aufbau je nach Teilnehmerzahl 20m x 20m/ 40m x 40m

Ablauf:

Die Spieler dribbeln im Spielfeld und müssen die Bälle abschirmen. Zwei Fänger von außerhalb müssen versuchen die Bälle der anderen aus dem Feld zu passen. Sobald ein Ball weggepasst wurde, muss der Spieler den Ball holen und um das äußere Hütchen zurück ins Feld dribbeln.

Tipps:

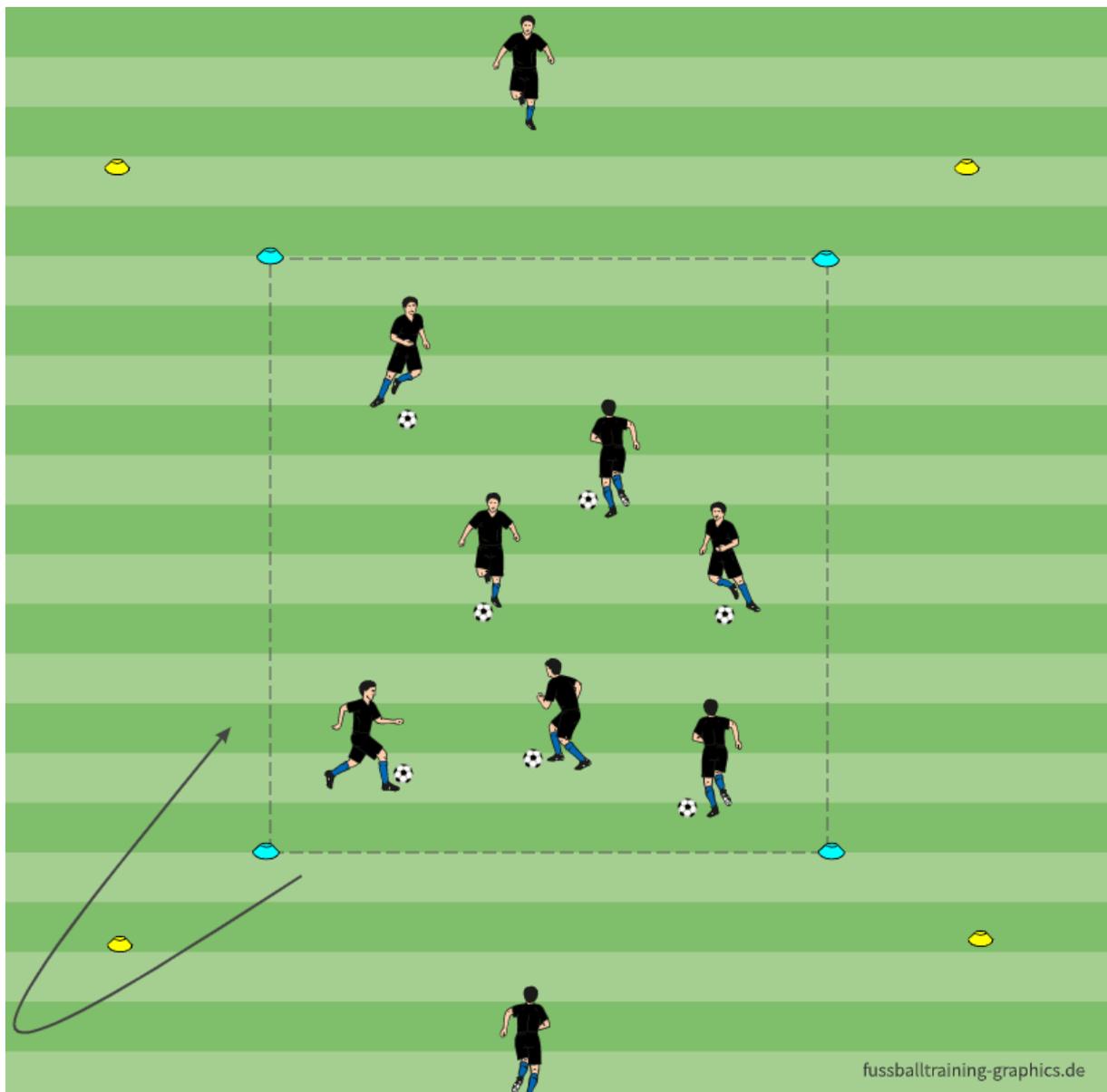
Zeitbegrenzung nutzen.

Methodik/Varianten:

Bälle dürfen nur nach Kommando weggespielt werden

Coaching:

Körpereinsatz, enge Ballführung



Übung 31: Funino

Organisation:

20 kleine Hütchen, 8 Minitore, 16 Markierungsscheiben, 2-Mal vier farbige Leibchen.
 Spielfeldgröße: 20 – 25 m x 27 – 32 m. Torschusszone: 6 m mit Markierungsscheiben.

Ablauf:

3 gegen 3 auf vier Tore. Es wird auf 2 Tore angegriffen und 2 Tore werden verteidigt. Ein Tor kann nur innerhalb der Torschusszone erzielt werden, in dem reingedribbelt oder gepasst wird. Pro Team 3 Spieler plus einen Rotationsspieler (Torauslinie der eigenen Tore). Sobald ein Tor gefallen ist, wird bei beiden Teams gewechselt. Ist der Ball im Aus wird eingedribbelt auch nach Toren.

Tipps:

Stellt den Kindern zum Erlernen der Taktik Fragen:

Wer von den drei Spielern sollte den Ball haben? (Am besten der Mittlere, warum?)

Wo sollen die Mitspieler stehen, wenn das Team im Ballbesitz ist? (Dreieck bilden)

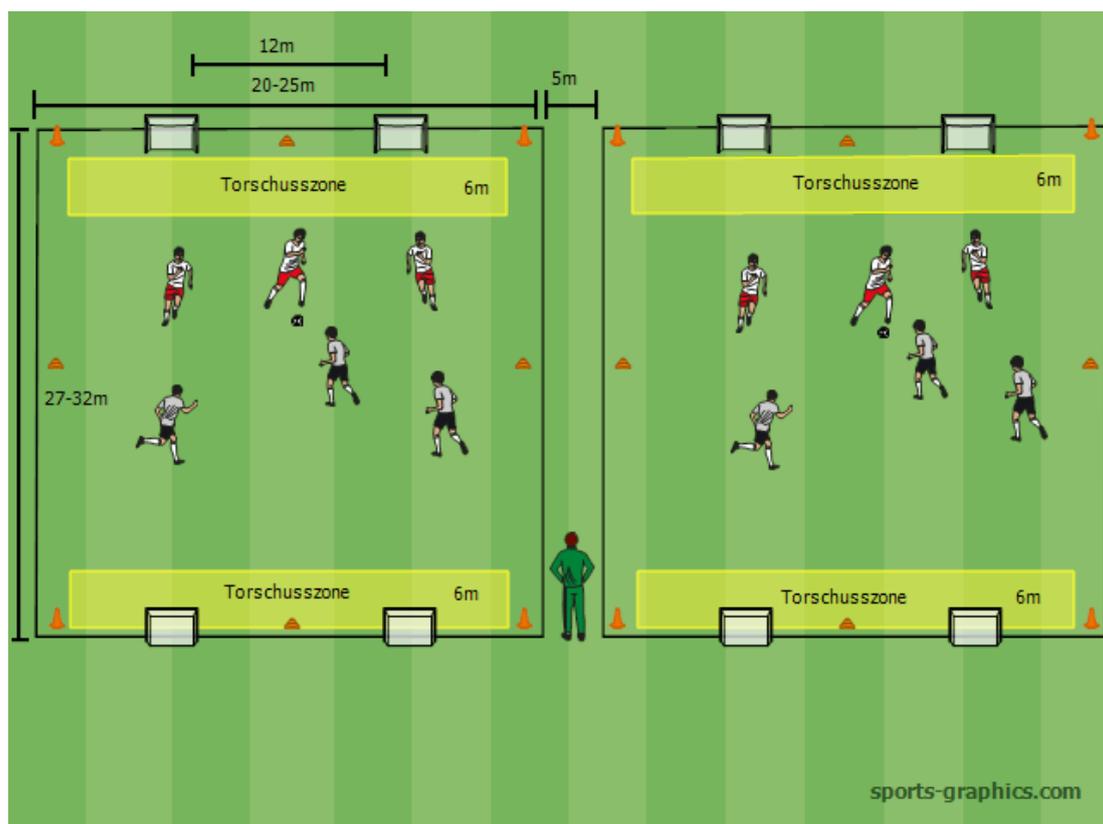
Wo stehen die Spieler, wenn sie gegen den Ball arbeiten und der Angreifer außen oder in der Mitte den Ball hat? (Verschieben, Absicherung, ballnaher Spieler greift an)

Methodik/Varianten:

Wettkampfturnier: Ein Spiel dauert 4 Minuten, dann wird gewechselt. In den kleinen Pausen Fehler ansprechen. Spieler auch einmal einfrieren (anhalten) lassen.

Coaching:

Dreiecke bilden. Spielen und wieder anspielbar sein. Ballmitnahme nach vorne.



Übung 33: Passkegeln - Torschuss

Organisation:

1-2 Tore, 6 kleine Hütchen, 5 Pylonen, 4 Bälle

Ablauf:

2 Teams. Je 2 Bälle an den Stationen. Torhüter der Station 2 steht im Tor bei Station 1.

Station 1: Dribbling + Torschuss vor der Torschussbegrenzung.

Station 2: Treffen der Hütchen mit einem Pass vor der Passlinie.

Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen/gepasst hat. Pro Team gibt es 2 Bälle. Sobald alle Hütchenkegel umgeschossen wurden, ist das Spiel vorbei. Wechsel. Tore werden gezählt und verglichen.

Tipps:

Reihenfolge der Spieler festlegen. Der jeweilige Schütze kann sich neben das Tor stellen und die Bälle zurückspielen.

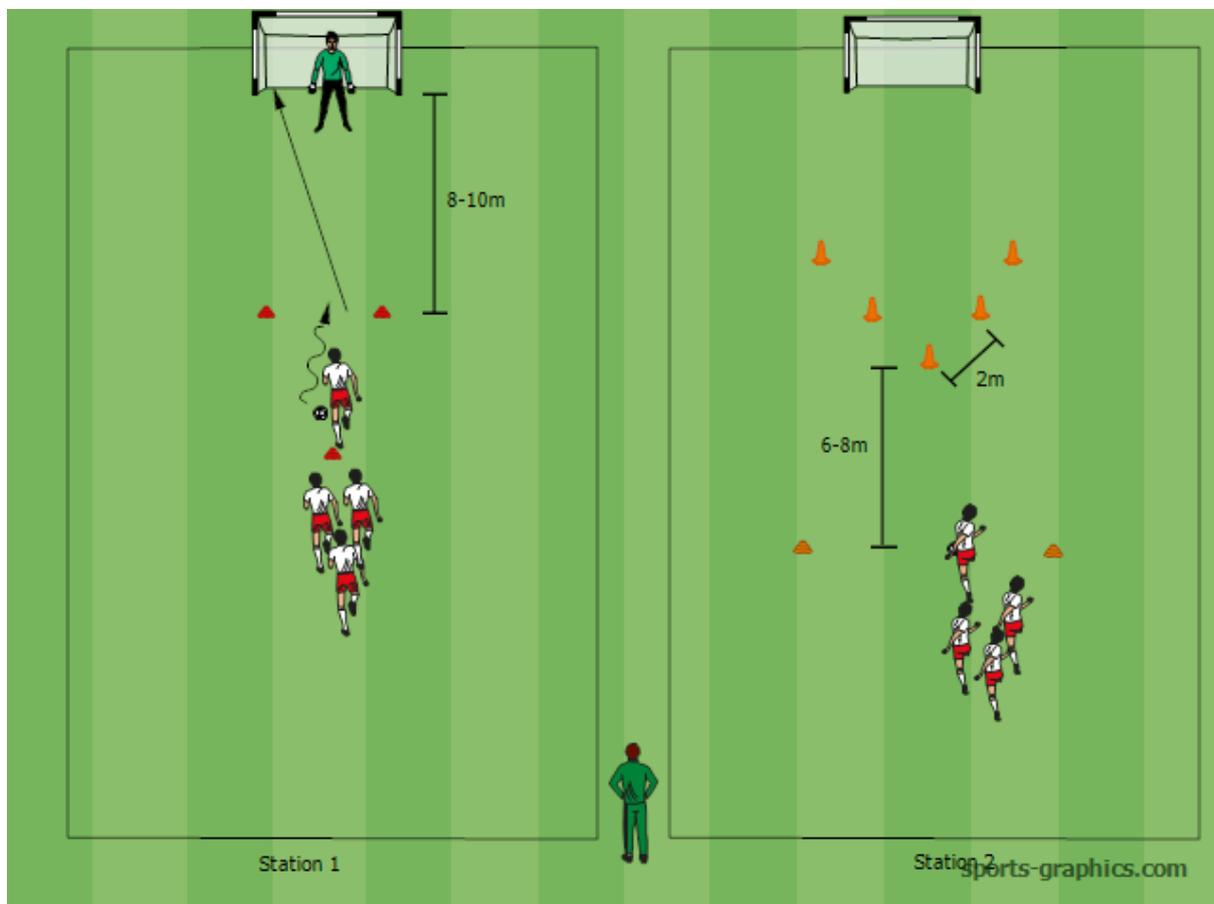
Methodik/Varianten:

- Nur mit rechts/links passen.
- Per Volley/Dropkick abschließen

Coaching:

Passgenauigkeit.

Präzise Schusstechnik (kurzer Blick zum Tor).



Übung 34: 1 gegen 1 auf kleine Hütchentore

Organisation:

12 Hütchen für das Spielfeld, 8 große Hütchen für die Tore. 2 Felder (12 m x 16 m) mit jeweils 2 Hütchentoren zum Durchdribbeln (3 m).

Ablauf:

Ball wird vom Verteidiger zum Angreifer gespielt und unmittelbar danach dem Ball nachgelaufen. Der Angreifer versucht sofort auf eines der zwei Tore anzugreifen. Nach einem erzielten Tor, starten beide in die nächste Aktion. Nun müssen sie eins der Hütchen auf der Torseite und im Sprintduell ein Hütchen auf der gegenüberliegenden Seite berühren. 1 Punkt = Tor, 1 Punkt = Sprintduell

Tipps:

Wenn der Verteidiger keine Chance hat, markiert eine Dribbellinie im Zentrum, sodass der Ball erst nach vorne mitgenommen werden muss und durch eine Körpertäuschung zur Seite gedribbelt werden kann. Gegner immer tauschen!

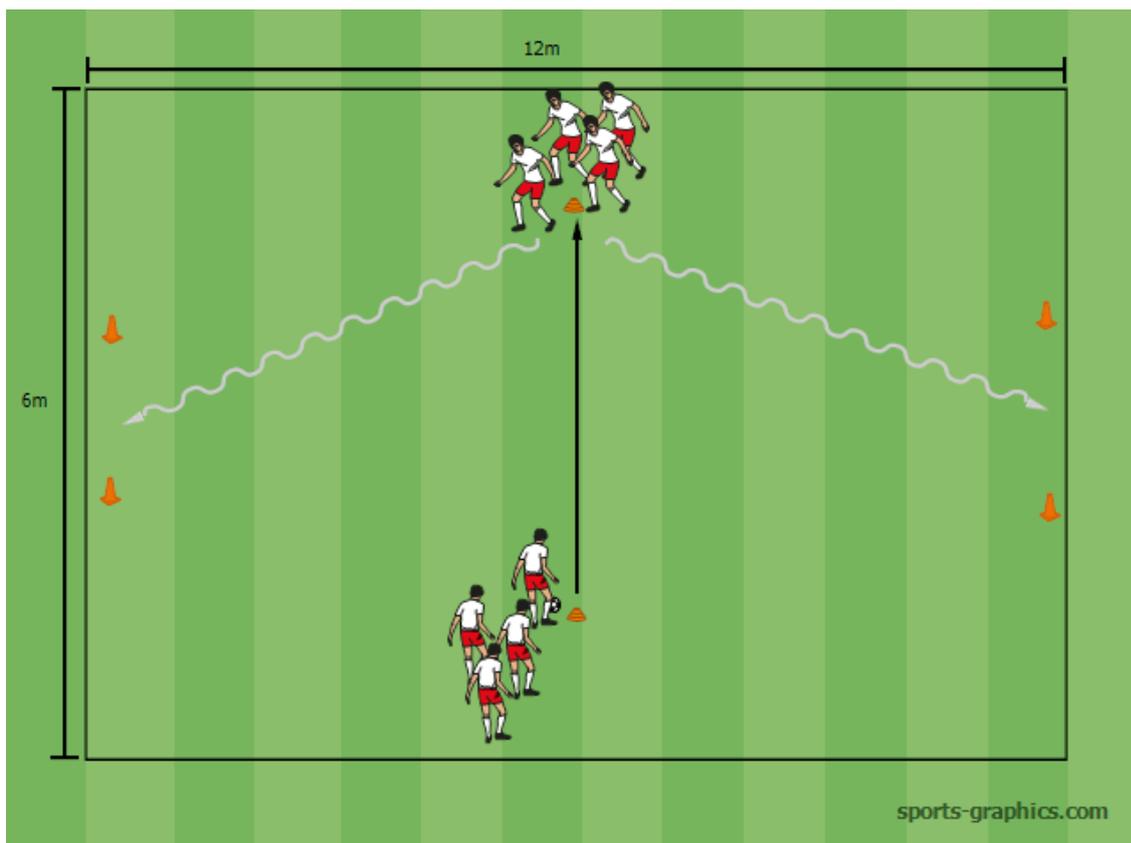
Alle sind gefordert eng am Gegner zu bleiben, weil direkt danach das Sprintduell gewonnen werden kann.

Methodik/Varianten:

- a) Zuspiel per Einwurf

Coaching:

Kontrollierte Ballannahme. Körpertäuschung. Tempodribbling. Enge Ballführung.



Übung 35: Schnellschuss

Organisation:

4 Markierungsscheiben (2 Farben), 4 Pylonen, 1 Tor. 8 Leibchen

Ablauf:

2 Teams mit Leibchen kennzeichnen.

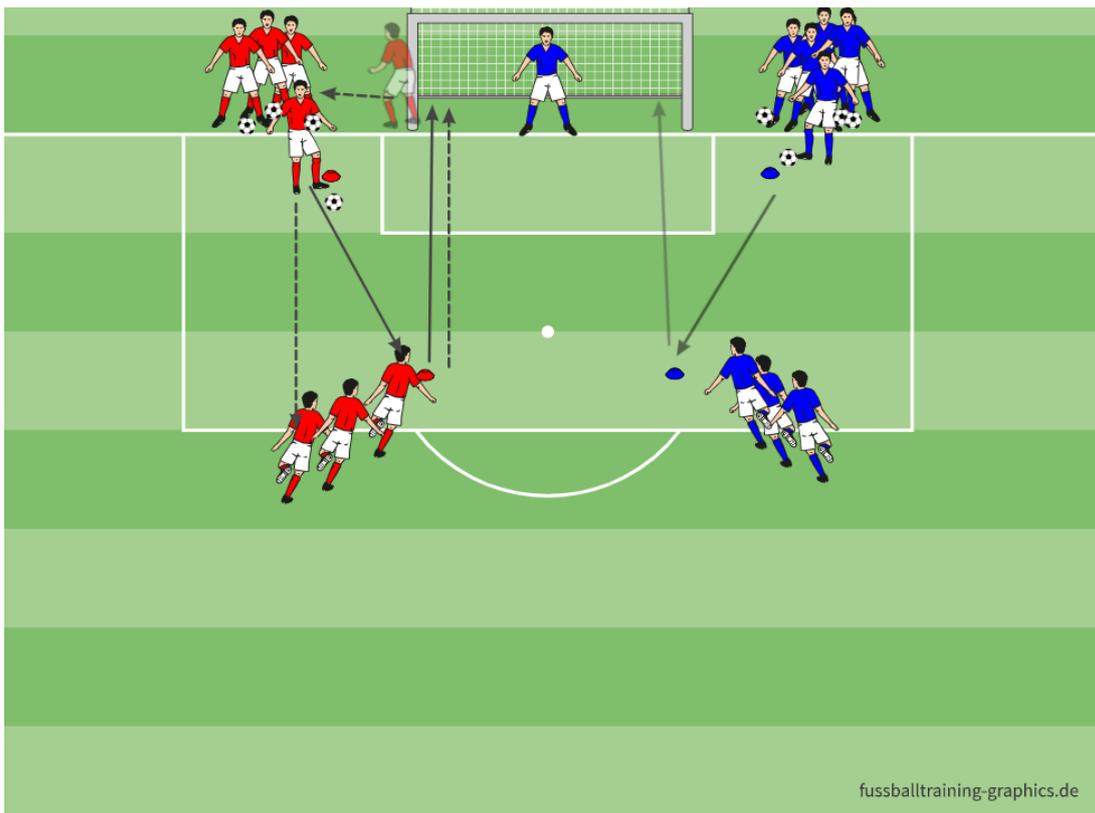
Die Spieler stehen im Abstand von 2 Metern (Abstand unbedingt einhalten!) mit Ball neben dem Tor. Je 3 Spieler ohne Ball stellen sich bereits ans Torschusshütchen. Das Team, welches NICHT zuerst schießt, stellt einen Torwart. Im Wechsel der 2 Gruppen wird der Ball dem Mitspieler zugespült, der dann aufs Tor schießt. Der Schütze wird zum Torhüter. Der vorherige Torhüter stellt sich bei seiner Gruppe mit Ball an. Dann ist die andere Gruppe dran. Tore zählen und nach einer Runde von 3 Minuten die Punkte pro Team zusammenrechnen.

Tipps:

Die Passgeber sollten unbedingt außen um die Gruppe laufen um die Torschützen nicht zu behindern. Zur Kennzeichnung der Teams unbedingt Leibchen verteilen. Viele Kinder vergessen nach ihrem Torschuss ins Tor zu gehen. Als Trainer lautstark rufen bzw. die Gruppe anfeuern ihrem Mitspieler daran zu erinnern.

Methodik/Varianten:

- a) Passen – Ballannahme + Torschuss (2 Ballkontakte)
- b) Passen – Torschuss (direkt)
- c) Einwurf – Torschuss aus der Luft
- d) Werfen - Kopfball Entfernung 6 m vorm Tor



Übung 37: 2 gegen 2 mit Auf- und Abstieg

Organisation:

16 Pylonen, 8 kl. Hütchen, (Spielfeldbegrenzung), 16 große Hütchen (Tore), 2 x 4 Leibchen
4 Felder nebeneinander aufbauen: 16 m x 12 m. Zwischen den Spielfeldern ein Abstand von 3m.
2x 1,5 m Hütchentore pro Spielfeld.

Ablauf:

An jedes zweite Tor 2 Leibchen legen. Bei ungerader Teilnehmerzahl 2:2 mit einem Auswechselspieler spielen lassen. Auf- und Abstieg nach je 2 Minuten. Immer eindribbeln, keine Ecken, bei Foul 9 m mit der Hacke ins Tor schießen.

Tipps:

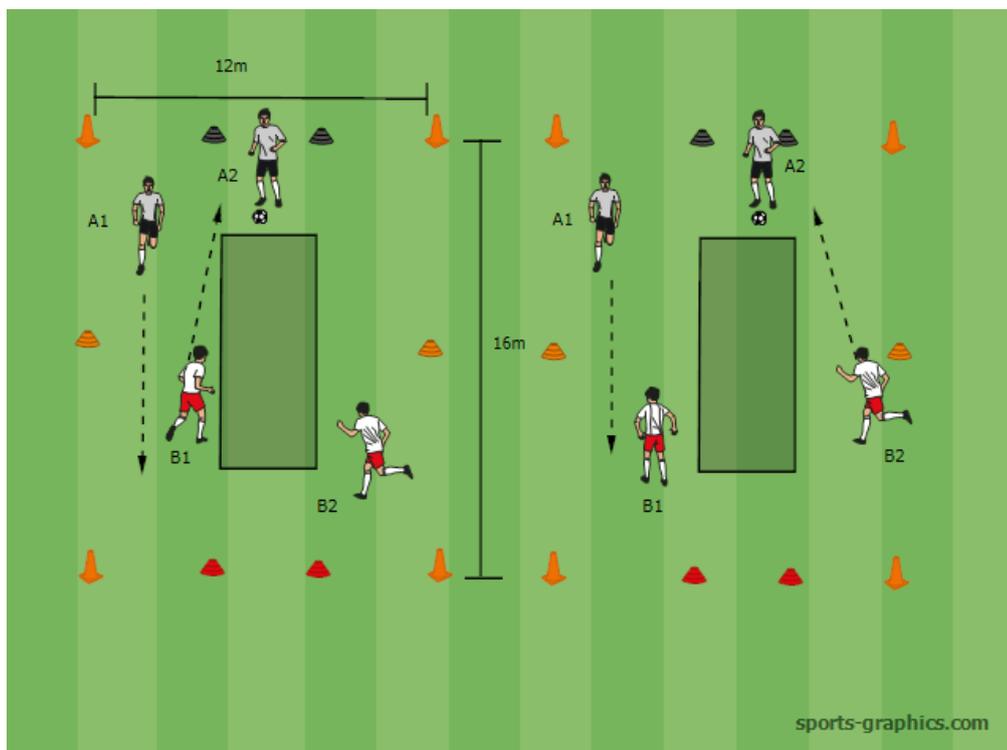
Ggf. Teams tauschen, falls ein Team viel zu stark oder schwach ist.
Tore zählen nur aus der gegnerischen Hälfte.

Methodik/Varianten:

Kurze Pausen nutzen und den Deckungsschatten erklären.

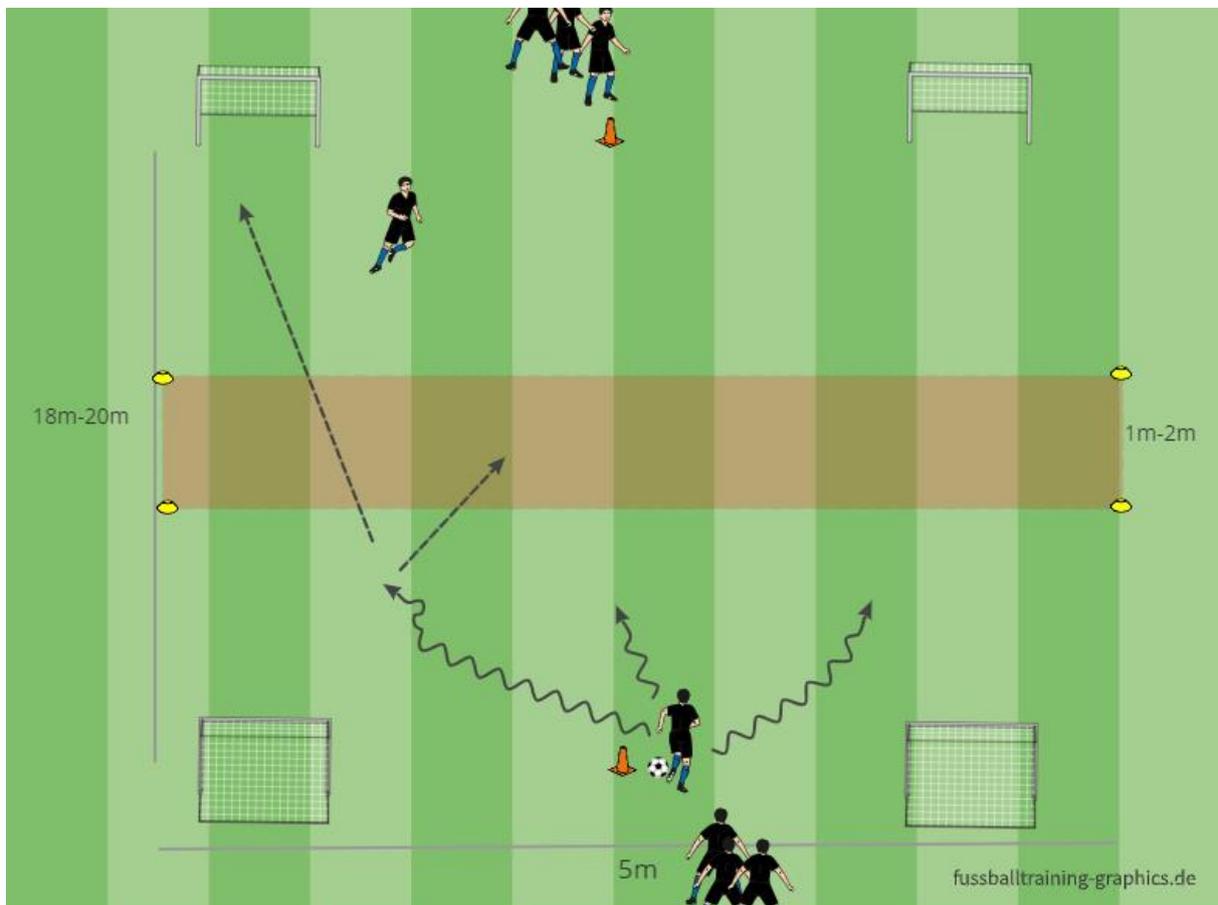
Coaching:

Deckungsschatten erklären.
Wie kann ich aus einem 1:1 ein 2:1 erzielen?
Wo muss ich im 2:1 stehen um angespielt zu werden.
Wie verteidige ich im 2:2?



Übung 39: Umschaltspiel mit Tabuzone

Organisation: 4 Hütchen, 4 Minitore, 2 Pylonen, Bälle
Ablauf: Spieler in 2 Gruppen einteilen Spieler mit Ball dribbelt an und schießt in eines der Minitore vor der Tabuzone. Nach Abschluss wird der angreifende Spieler zum Verteidiger und ein neuer Spieler von der zuvor verteidigenden Mannschaft wird zum Angreifer.
Tipps: Genügend Bälle.
Methodik/Varianten: 2 gg 2 Startpositionen variieren
Coaching: Tempo hochhalten, Konzentration fordern. Deckungsschatten erklären



Übung 40: Spiel mit 7 Bällen

Organisation:

2 Tore, 4 Pylonen, 10 kleine Hütchen, 8 Leibchen, 7 Bälle. Spielfeld: 30 m x 45 m

Ablauf:

7 gegen 7 plus Torwart. Torwartwechsel einplanen. 6 Bälle außen positionieren. Ist der Ball im Aus, holt derjenige Spieler, der den Ball ins Aus geschossen hat, den Ball. Währenddessen darf die gegnerische Mannschaft die Überzahlsituation ausnutzen und mit einem beliebig neuen Ball weiterspielen.

Tipps:

Sollte eine Mannschaft zu stark sein, Spieler tauschen.

Methodik/Varianten:

Freies Spiel aber Ansprache einer der Coaching Punkte umzusetzen.

Coaching:

- Überzahlsituation ausnutzen und schnell nach vorne spielen. „Ich versuche als erstes in die Tiefe, dann in die Breite zu spielen.“
- Nach jedem Pass wieder anspielbar sein. „Wenn ich einen Pass gespielt habe, kann ich wieder angespielt werden.“
- Dreiecke bilden. „Ich habe immer 2 Anspielmöglichkeiten.“
- Situationsabhängig den Ball mal stoppen und hinten rumspielen. „Wenn keiner vorne ist, dann stoppe ich den Ball und spiele auch einmal hinten rum.“

