Trainingsskript 2021



Uhrzeit	1.Tag <u>Schwerpunkt:</u> Koordination / Kognition	2.Tag <u>Schwerpunkt:</u> Passspiel	3.Tag Schwerpunkt: 1vs.1/2vs.2/Fintieren	4.Tag Schwerpunkt: Torschuss	5.Tag
10:00 – 12:00	Übung 1 Koordinationsstation	Übung 11 Spiel auf Minitore	Übung 21 Farbentippspiel	Übung 31 Zick-Zack-Boom	
	Übung 2 Tanzstunde	Übung 12 Zone-Passing	Übung 22 Ballbesitz	Übung 32 Bunter Torabschluss	
	Übung 3 Funino	Übung 13 Spiel auf große Tore	Übung 23 Mein Ball!	Übung 33 Torschuss nach Dribbling	Turniere
	Übung 4 Koordinativer Torabschluss	Übung 14 Champions League	Übung 24 Umschaltspiel	Übung 34 Torschuss-Zweikampf	
	Übung 5 Farbendribbling	Übung 15 Tore im Eck	Übung 25 Spiel mit 7 Bällen	Übung 35 Hütchentausch	
12:00 – 13:15	Mittagspause + freies Spielen unter Aufsicht möglich! (ca. 15 Minuten)				
13:15 – 14:50	Übung 6 Spiel auf Minitore	Übung 16 Spiel auf Kegel	Übung 26 Staffellauf	Übung 36 Volleyballerei	
	Übung 7 Ball-a-Palooza	Übung 17 2gg2 Challenge	Übung 27 Dribbelking	Übung 37 Memory	3 Stationsdurchgänge Best-of-Übungen
	Übung 8 "Frei"-Schlagen	Übung 18 Passkegeln-Torschuss	Übung 28 Spiel auf Minitore	Übung 38 Brennball	
	Übung 10 Königskick	Übung 19 Spiel auf große Tore	Übung 29 1gg.1 Challenge	Übung 39 Funino	
14:50 – 15:00	Snack-Pause				
15:00 – 15:20	Übung 10 Fintierendes Dribbling mit Torschuss	Übung 20 2gg.2 mit Auf- und Abstieg	Übung 30 1gg.1 auf kleine Hütchentore	Übung 40 Schnellschuss	Trainer-Abschluss- Spiele + Siegerehrung
15:20 – 15:30	Abbauen + Verabschiedung				

Übung 1: Koordinationsstationen

Organisation:

4 Minitore/ 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. Wichtig dabei ist, dass entweder die Ringe oder Koordinationsleiter für beide Teams genutzt werden.

Tipps:

Lasst die Teams laut mitzählen.

Methodik/Varianten:

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

Ball mit dem schwachen Fuß spielen

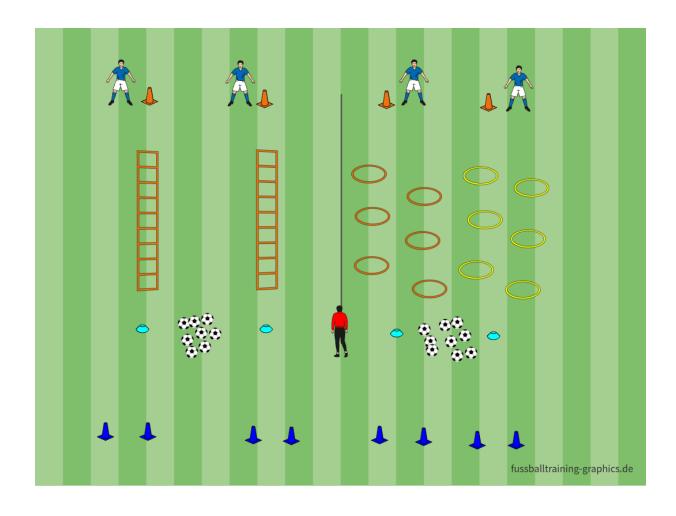
Wettkampf nach Toranzahl (Wer hat zuerst 10 Tore?)

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

Coaching:

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

Passspiel



Übung 2: Tanzstunde

Organisation:

6 Hütchen/Pylonen (6x in zwei verschiedenen Farben), 2 Minitore 20m x 20m

Ablauf

Teams einteilen und an 2 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.

Tipps:

Kinder erst einmal natürliche Bewegungsmuster nutzen lassen.

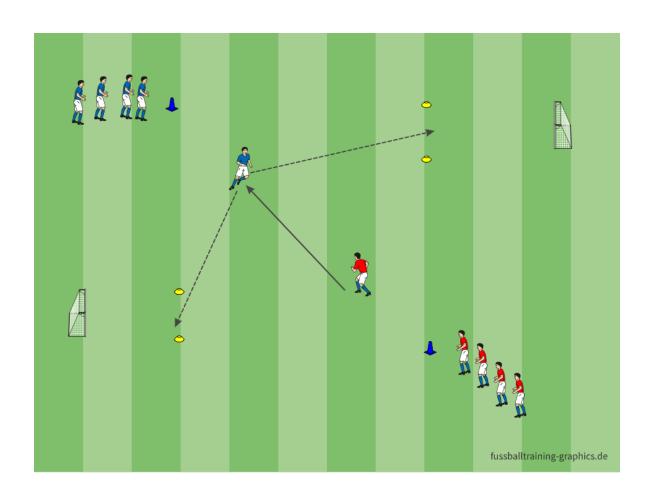
Methodik/Varianten:

Anschlussaktion -> Verteidiger wird zum Gejagten

Ball an Fuß und Torerzielung auf das Minitor nach dem das Hütchen durchlaufen wurde. Letzter Kontakt vor Torabschluss ist der Kontakt durch das Hütchentor.

Coaching:

Kopf hoch. Hinführung zu Fintentechniken (Körpertäuschung)



Übung 3: Funino

Organisation:

20 kleine Hütchen, 8 Minitore, 16Markierungsscheiben, 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 Torgefallen 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 denkleinen Pause Fehler ansprechen.

Coaching:

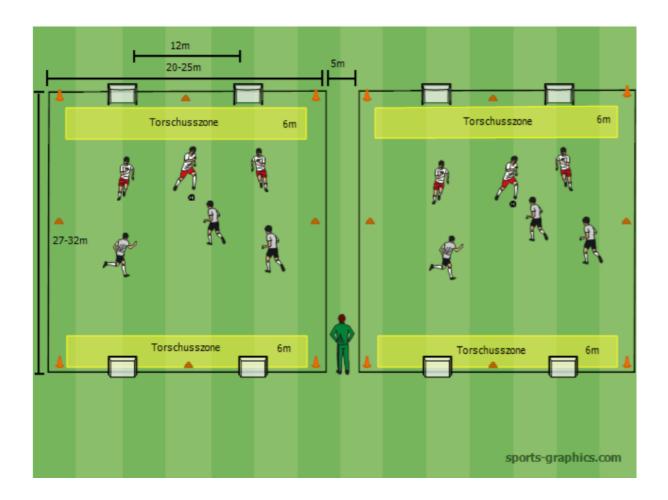
Spielen und wieder anspielbar sein. Ballan-und mitnahme in den Raum.

Wenn mich keiner angreift, kann ich dribbeln.

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

lch werde rufen, wenn ich den Ball haben möchte.

Ich werde einen Trick ausprobieren.



Übung 4: 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.

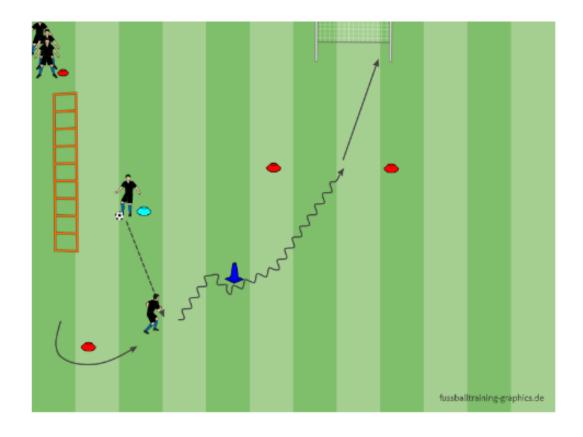
Methodik/Varianten:

Koordinationsleiter variieren

Finte vorgeben

Coaching:

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



Übung 5: Farbendribbling

Organisation:

14 Pylonen, 2 x 4 unterschiedliche farbige Hütchen, Bälle

Ablauf:

1. Durchgang: Sprinten ohne Ball, 1 Farbe ansagen, später 2 Farben hintereinander. Die jeweils 1. Spieler der Gruppe sprinten auf Trainerkommando (Grün!) los und berühren mit der Hand das Hütchen und laufen danach so schnell sie können über die Ziellinie. Auf dem Rückweg sollen sie die Kegel umpassen. Sobald die nächste Farbe gerufen wird, starten die nächsten Spieler.

2. Durchgang: Pro Gruppe 1 Ball. 2 Farben ansagen.

Tipps:

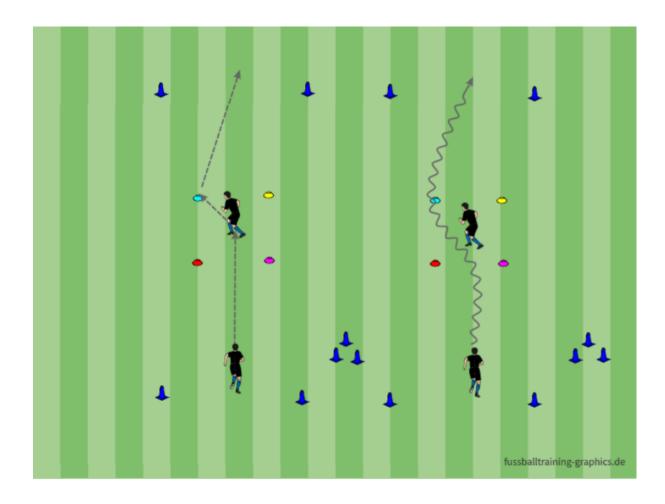
Tempodribbling fordern. Fuß-Technik beachten bei Richtungswechsel. (Innenseite)

Methodik/Varianten:

- -Nach Überquerung der Ziellinie -> Pass zur Gruppe
- -Hütchenfarbe hochhalten und eine andere Farbe nennen. Spieler müssen zur angezeigten Hütchenfarbe laufen.
- -Hütchenfarbe = Spielername + Aufgabenlösung (z.B. Rückennummer ansagen und HSV Spieler muss gerufen werden).
- jeder umgepasste Kegel = 1 Punkt

Coaching:

Tempodribbling. Lösungswege zum schnellen Richtungswechsel finden. Reaktionsschnelligkeit.



Übung 6: 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:

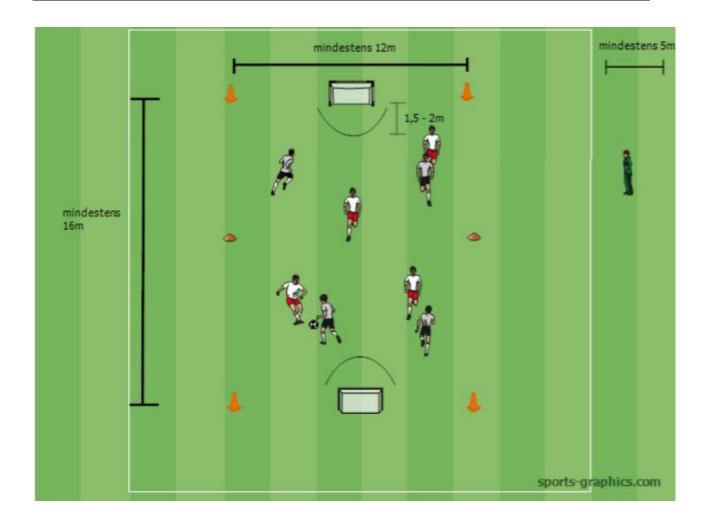
Tore können nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.

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 7: 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:

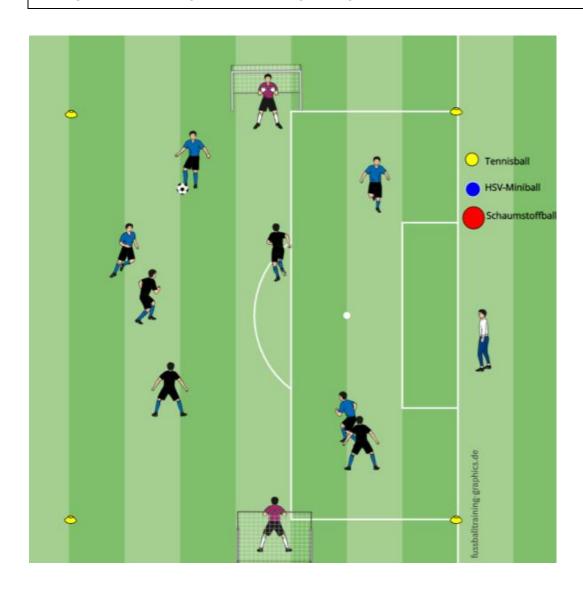
Bei Unklarheit wer den Ball ins Aus gespielt hat, müssen beide Spieler aussetzen, bis der Ball beim Trainer ist.

Methodik/Varianten:

Nutzung verschiedener Bälle

Coaching:

Stellung zum Ball, Beidfüßigkeit, Ballerwartungshaltung, Anschlussaktionen



Übung 8: "Frei"-Schlagen

Organisation:

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

Ablauf:

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.

Tipps:

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

Methodik/Varianten:

Pro Paar ein Ball dazunehmen. Die Paare spielen sich den Ball im Abstand von 2-3 Metern zu. Sobald ein Spieler den Ball mit der Sohle stoppt, wird er zum Fänger und der andere Spieler muss sich über die Linie retten. Mindestens 5 Pässe spielen lassen.

Coaching:

Reaktionszeit. Geschicklichkeit.



Übung 9: 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

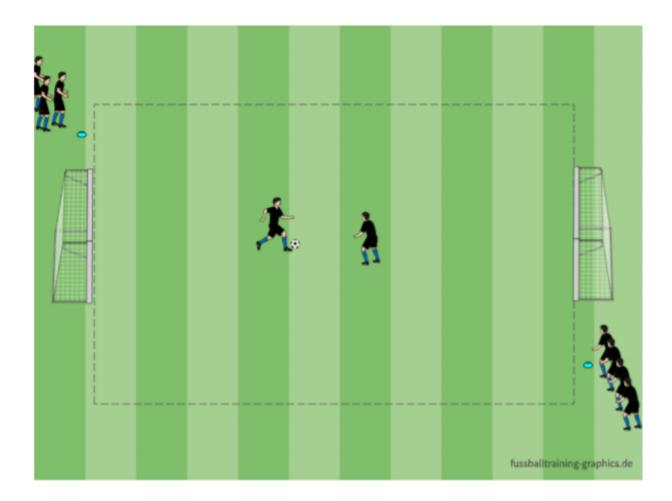
Methodik/Varianten:

2gg2, 3gg3

Torschusszone einrichten

Coaching:

Position, Tempo, Zug zum Tor



Übung 10: 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. Auf dem Rückweg durch die Ringe gehen, um z.B. den Ausfallschritt zu trainieren.

Tipps:

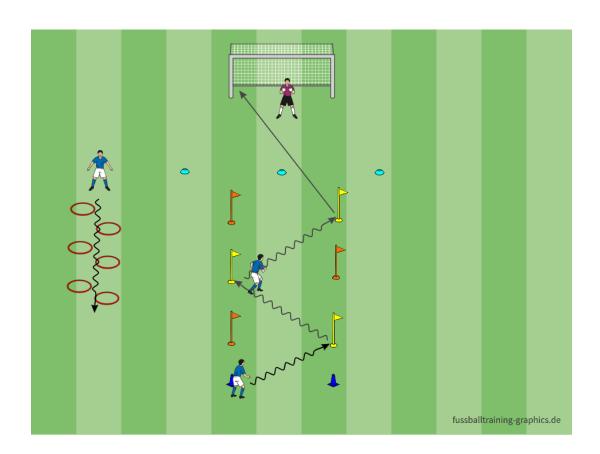
Fintieren (richtigen Fuß verwenden) Richtigen Abstand zum fintieren zeigen. Ball soll nach dem Übersteiger mit dem Außenrist zur Seite nach vorne mitgenommen werden.

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 11: 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:

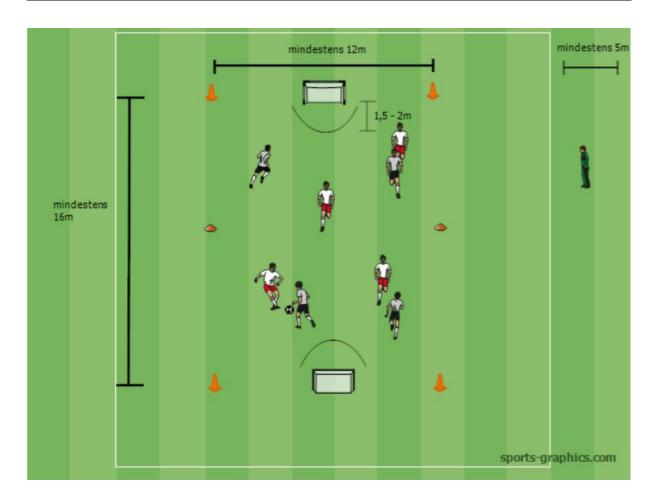
Wettkampfturnier: Ein Spiel dauert 4 Minuten, dann wird gewechselt. In den kleinen Pause Fehler ansprechen

Coaching:

Dreiecke bilden. Spielen und wieder anspielbar sein.

Schwerpunkte einbauen:

• 3 Pässe vor Torerzielung



Übung 12: Zone-Passing

Organisation:

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

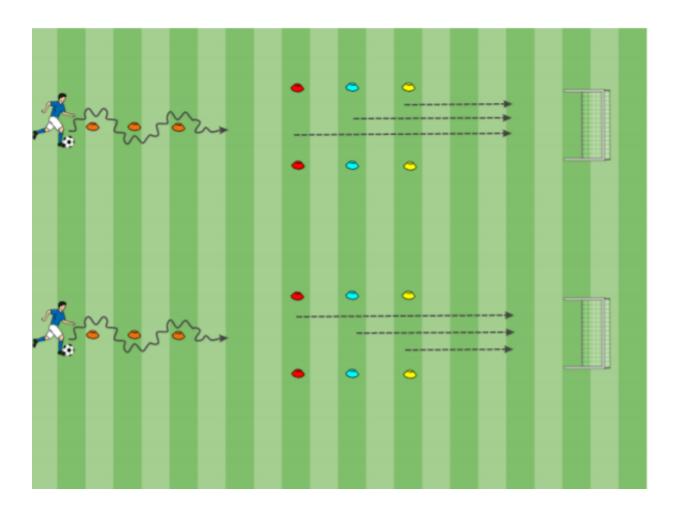
Ablauf: Zwei identische Parcours. Dribbling durch die Hütchen mit Ball. Pass hinter der gelben Linie. Nach 3 Treffern soll hinter der blauen Linie gepasst werden Als Alternative Trainerkommando nutzen Bsp. Trainerkommando Blau = Pass hinter den blauen Hütchen

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 13: 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:

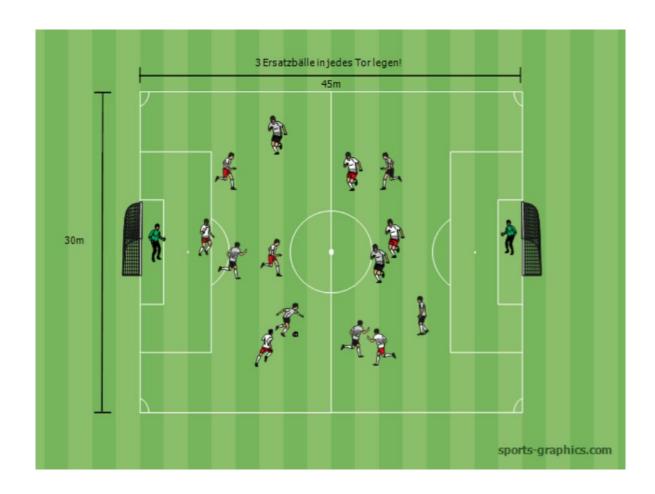
Lasst die Mannschaften einfrieren und führt die Spieler mit geschickten Fragestellungen zur Lösung des Problems. Einfache taktische Verhaltensweisen in der Defensive und Offensive vorgeben.

Methodik/Varianten:

- Schwerpunkt Passpiel
- Regeln, wie 5 Pässe bis zur Torerzielung einbauen

Coaching:

Spielen und wieder freilaufen; Dreiecke bilden Evtl. den Ball stoppen und hinten rumspielen, um das Spiel neu aufzubauen. Breite ausnutzen.



Übung 14: Champions League

Organisation:

16 große Hütchen, 16 kleine Hütchen, 8 Bälle

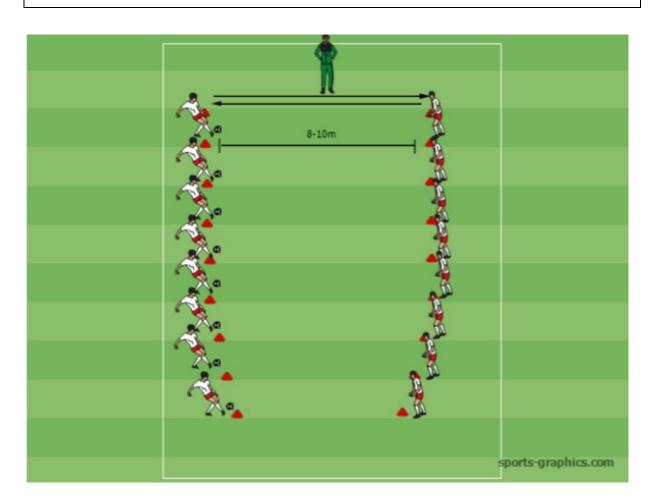
Ablauf: Spieler versuchen durch einen Pass mit der Innenseite das Hütchen des Partners zu treffen. Nach dem Pass das Hütchen hinter sich kurz umlaufen und den Pass vom Gegner annehmen. Jeder Treffer = 1 Punkt. Punkt für Gegner, wenn Annahme mit der Hand oder das eigene Hütchen getroffen wurde. Gewinner 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

Methodik/Varianten: Treffe das Hütchen mit einem Einwurf, direktem Pass, mit dem Außenriss

Coaching:

Präzises Passspiel aus der Bewegung.



Übung 15: Tore im Eck

Organisation:

8 Hütchen zur Feldbegrenzung, 3 x 4 Hütchen verschiedene Farben. Feldgröße 35 x 35 m (nicht zu klein aufbauen), Leibchen nach Gruppengröße

Ablauf:

Zwei Teams spielen erst frei auf die 4 Pass- bzw. Dribbel-Tore. Im weiteren Verlauf spielt je ein Team auf die diagonal gegenüberliegenden Tore.

Das Quadrat in der Mitte kann für extra Punkte eingebaut werden. Beispiel: nachdem eine Linie überspielt wurde, gibt es einen extra Punkt, wenn danach das Quadrat bespielt wird. Quadrat bespielt heißt: Pass rein und über eine andere Linie wird das Quadrat wieder verlassen.

Tipp:

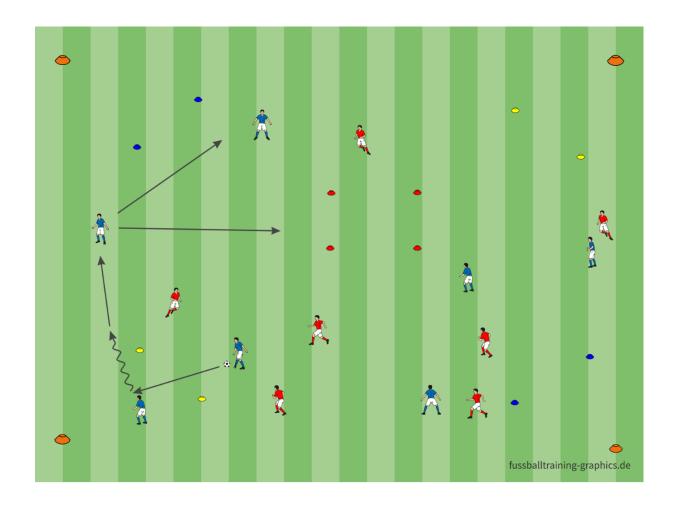
Das Quadrat kann auch zu Beginn als "No-Go-Zone" genutzt werden, um die Spieler aus dem Zentrum zu bekommen.

Methodik/Varianten:

bei 16 Spielern: 4 Teams im selben Feld (4vs4 + 4vs4). Rot spielt zuerst gegen Blau, Gelb gegen Grün, im Verlauf tauschen. Später spielen Rot und Gelb gegen Blau und Grün.

Coaching

Räume erkennen, Räume bespielen. Breite ausnutzen. Anschlussaktionen einfordern. Wichtig: kein Ballbesitzwechsel nach Torerfolg!



Übung 16: Spiel auf Kegel

Organisation:

6 - 8 gleichfarbige kleine Hütchen als Feldbegrenzung, 12 Markierungsscheiben, Leibchen nach Spieleranzahl,

 $2 \ x$ 3 Pylonen; Tabuzone beidseitig (3 m) mit Markierungsscheiben eingrenzen. Spielfeldgröße 30 x 30 m.

Ablauf:

Eventuell 2 Spielfelder aufbauen.

Es gibt keine Tore. Ziel ist es die Kegel zu treffen. Umgefallene Kegel wieder aufstellen. Getroffene Kegel geben einen Punkt.

Jeweils Tabuzone (ca. 3m) vor und hinter den Kegeln einrichten. Hinter der Tabuzone mindestens 5m Platz lassen. Bei Seitenaus wird eingedribbelt.

Tipps:

Tore können nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.

Methodik/Varianten:

Wenn zuvor die Tabuzone mit einem Pass überspielt wurde und der Abschluss auf eine Pylone direkt gespielt wurde, zählen Tore doppelt.

Beide Teams dürfen auf beiden Seiten "Tore" erzielen.

Coaching:

Spiel in die Tiefe. Spieler sollen sich vermehrt in der Tiefe (hinter der Tabuzone) anbieten.



Übung 17: 2gg2 Challenge

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:

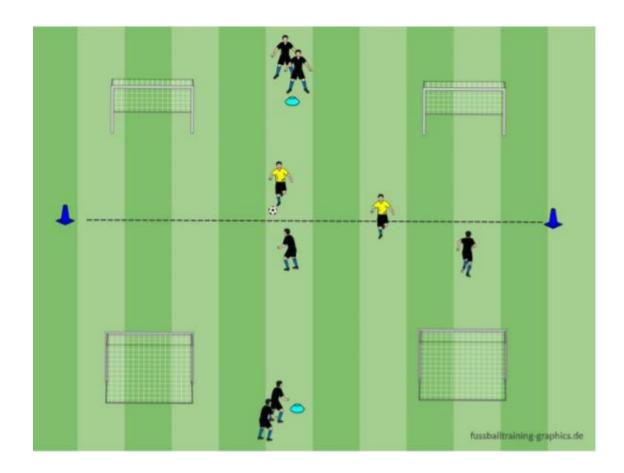
Tore anders positionieren

Tore durch Pässe "freischalten"

3 gg 3

Coaching:

Enge Ballführung, defensive Ausrichtung, Umschalten



Übung 18: 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.

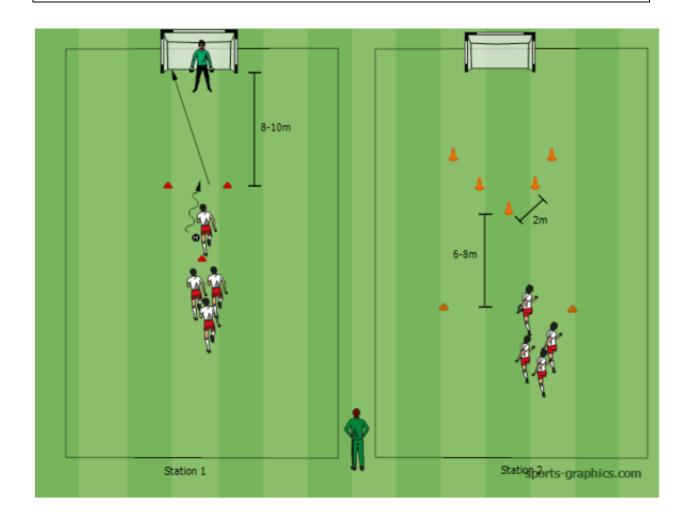
Methodik/Varianten:

a)Nur mit rechts/links passen.

b)Per Volley/Dropkick abschließen

Coaching:

Passgenauigkeit. Präzise Schusstechnik (kurzer Blick zum Tor).



Übung 19: Spiel auf große Tore

Organisation:

2 Tore, 6 Hütchen (4 und 2 in derselben Farbe), Leibchen, Bälle

Ablauf:

Spiel mit Provokationsregeln

Nach 10 Bällen werde weitere Provokationsregeln hinzugefügt.

Provokationsregeln werden an Gruppen angepasst.

Tipps:

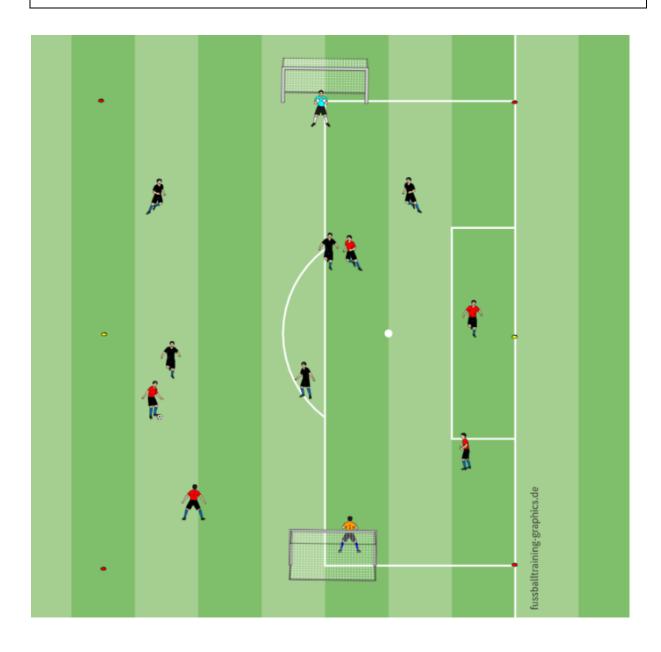
Lasst die Mannschaften einfrieren und führt die Spieler mit Fragestellungen zur Lösung eines Problems. Einfache taktische Verhaltensweisen in der Defensive und Offensive vorgeben.

Methodik/Varianten:

- 1. Alle müssen über die Mittellinie
- 2.Keine hohen Bälle
- 3.Kontaktbegrenzung

Coaching:

Spielen und freilaufen, Dreiecke bilden. Breite und Tiefe nutzen.



Übung 20: 2 gegen 2 mit Auf- und Abstieg

Organisation:

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

Ablanf

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

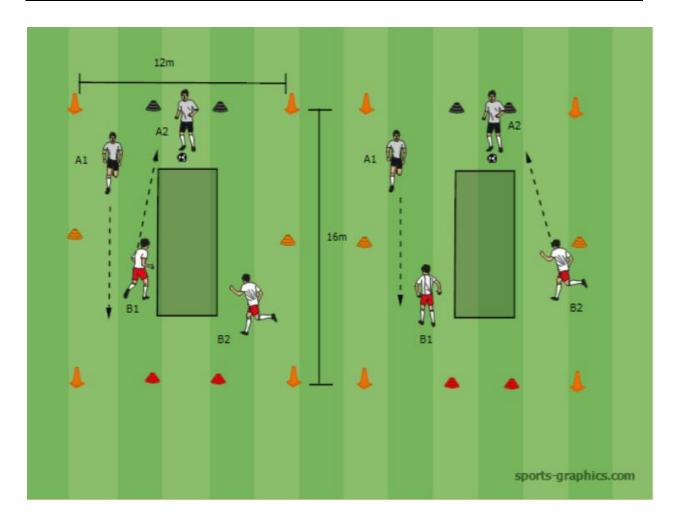
Coaching:

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 21: Farbentippspiel

Organisation:

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

Ablauf:

Spieler suchen sich einen Partner, Einteilung in "1" und "2" (auf dem Bild mit roten und blau Trikot markiert). Um die Bälle bzw. Hütchen ein Kreis mit Plättchen legen. Gruppe 1 läuft im Uhrzeigersinn um den Kreis, 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

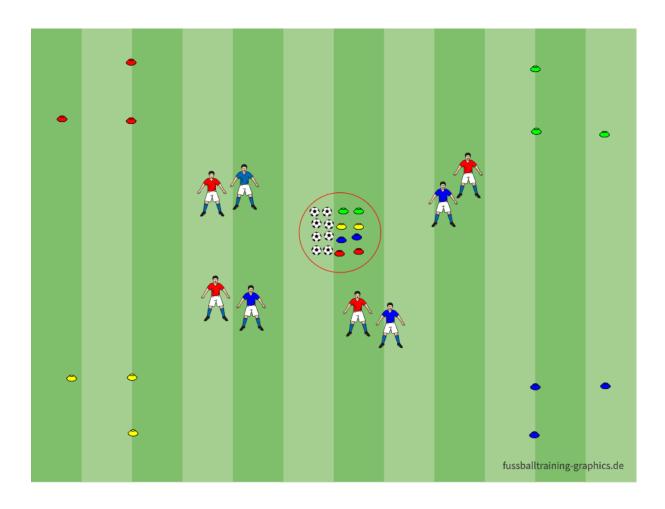
Methodik/Varianten:

Partner tauschen

Laufrichtungen ändern

Coaching:

Motivieren. Vororientierung erklären.



Übung 22: 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

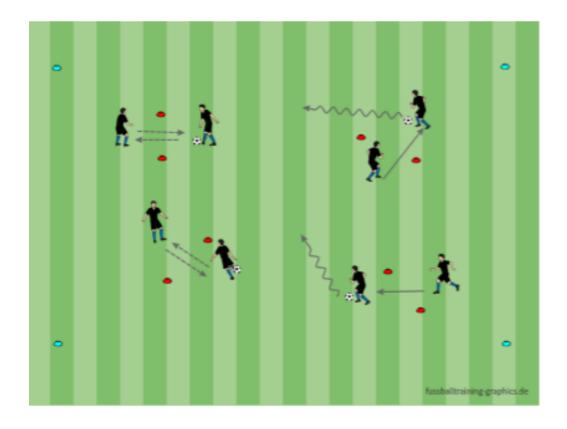
Punkte fürs Dribbling durch Hütchentor

Coaching:

Enge Ballführung

Ball abschirmen

Passtechniken



Übung 23: 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:

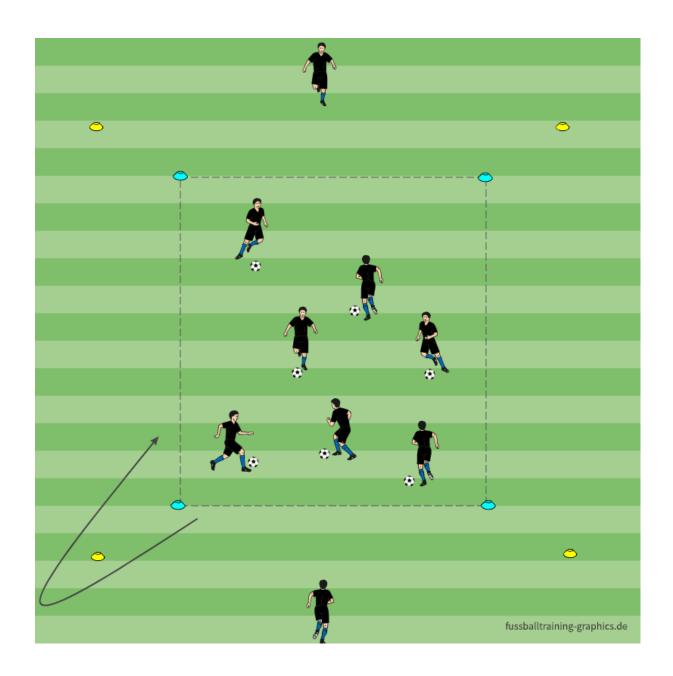
Zeitbegrenzung nutzen.

Methodik/Varianten:

Bälle dürfen nur nach Kommando weggespielt werden

Coaching:

Körpereinsatz, enge Ballführung



Übung 24: Umschaltspiel 1vs1, 1vs2, 2vs2,...

Organisation:

4-6 Hütchen, 4 Minitore, Bälle

Ablauf:

Spieler in 4 Gruppen (2 Teams) einteilen

Spieler mit Ball dribbelt an und spielt einen diagonalen Eröffnungspass. Danach 1 gegen 1 auf je zwei Minitore. Nach Abschluss (auch wenn der Ball ins Aus geht) dribbelt der nächste Spieler (mit seinem Ball) ein, auf dessen Seite der Abschluss stattgefunden hat, um ein Umschaltmoment von Offensive auf Defensive für den Schützen zu provozieren. 1 gegen 2. So kann die Übung bis ins 3 vs. 3 oder 4 vs. 4 weitergeführt werden.

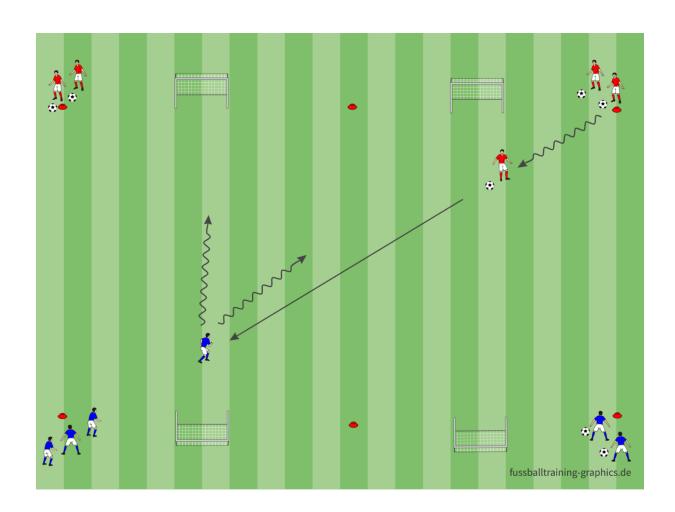
Tipps:

Alle Spieler brauchen einen Ball, bis auf die Gruppe, die den Eröffnungspass zugespielt bekommt.

Methodik/Varianten: -

Coaching:

Tempo hochhalten, Dribblings und Abschlüsse fordern. Umschaltmoment nach Abschluss fordern. Überzahl/Unterzahl coachen (wird gepasst, oder gedribbelt)



Übung 25: Spiel mit 7 Bällen

Organisation: 4 Minitore, 2x6 kleine Hütchen, 8 Leibchen, 14Bälle. Spielfeld: 15m x 20m

Ablauf:4 gegen 4 (ohne Torwart). 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:

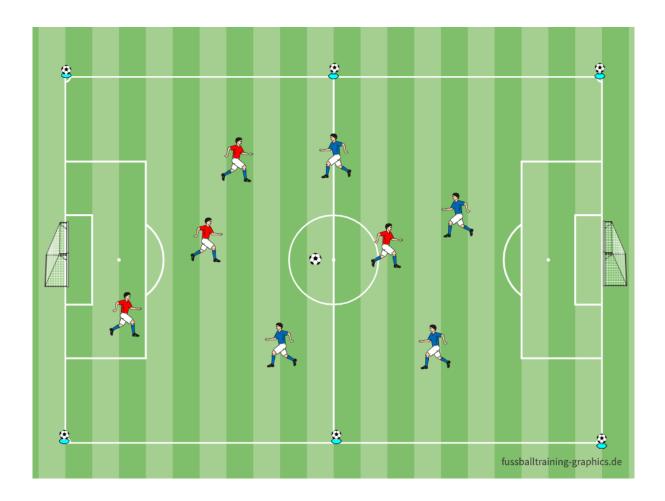
Sollte eine Mannschaft zu stark sein, Spieler tauschen.

Methodik/Varianten:

Freies Spiel aber Ansprache einer der Coaching Punkte umzusetzen.

Coaching:

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



Übung 26: Staffellauf

Organisation:

9 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 müsen. 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.

Rückwartslauf

Ball in der Hand/ 2 Bälle in den Händen

Ball am Fuß

Coaching:

Schulung koordinativer, technischer und kognitiver Fähigkeiten



Übung 27: Dribbelking

Organisation:

2 Felder. 12 Pylonen/Hütchen, 2 Minitore

Ablauf

Übung 1: Dribbling im Slalom in den Zwischenräumen der Stangen. Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.

Übung 2: Dribbling um die hinterste Stange und zurück zum Start, danach Dribbling wie in Übung 1.

Tipps:

Je nach Leistungsstand können die Teilnehmer den Ball durch Pässe übergeben. Auf dem Rückweg können sie Jonglieraufgaben bekommen.

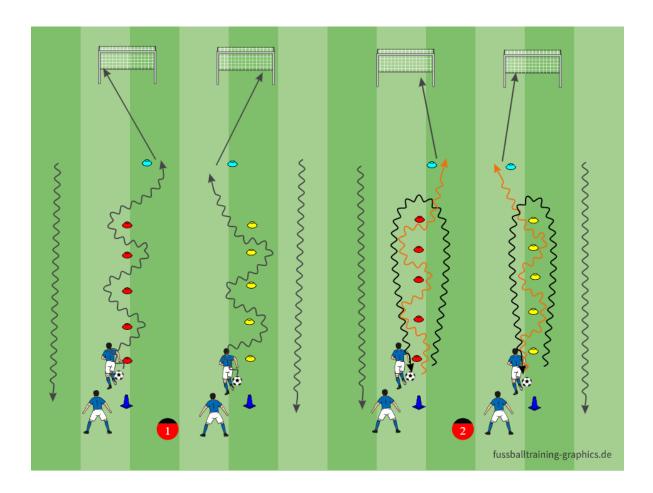
Methodik/Varianten:

Ballführungsformen anwenden (starker/schwacher Fuß, Sohle, etc.)

Wettkampf: Wer schießt die meisten Tore

Coaching:

Enge Ballführung. Dribblingarten kennenlernen.



Übung 28: 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:

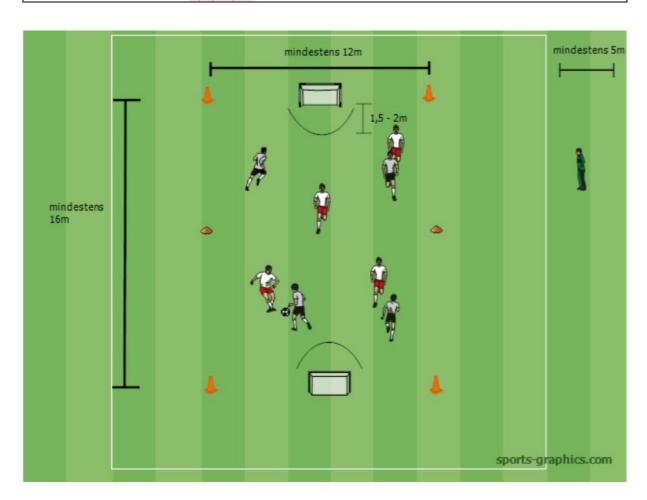
Wettkampfturnier: Ein Spiel dauert 4 Minuten, dann wird gewechselt. In den kleinen Pause Fehler ansprechen

Coaching:

Dreiecke bilden. Spielen und wieder anspielbar sein.

Schwerpunkte einbauen:

Xycyxcyxc



Übung 29: 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:

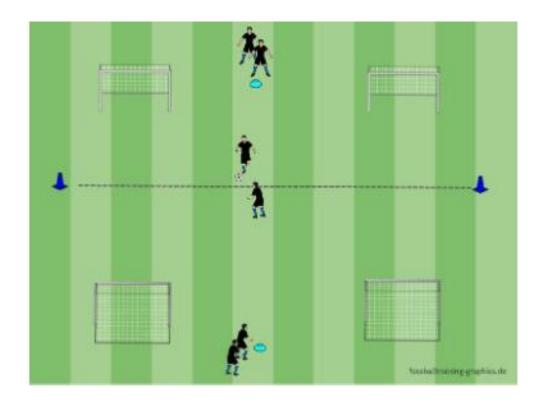
Mit dem eingebenden Pass kann die gesamte Übung gesteuert werden. Evtl. Belohnungsbälle für gute Defensivaktionen

Methodik/Varianten:

Verschiedene Bälle Tore anders positionieren Tore durch Finten "freischalten"

Coaching:

Enge Ballführung, defensive Ausrichtung, Umschalten



Übung 30: 1gg.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 gespieltund 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:

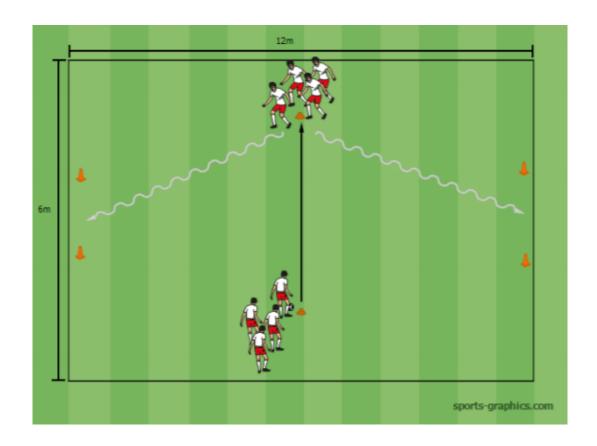
Wenn der Verteidiger keine Chance hat, markiert eine Dribbellinie im Zentrum, sodass der Ball erst nachvorne mitgenommen werden muss und durch eine Körpertäuschung zur Seite gedribbelt werden kann. Gegner immer tauschen!Alle sindgefordert eng am Gegner zu bleiben, weil direkt danach das Sprintduell gewonnen werden kann.

Methodik/Varianten:

a)Zuspiel per Einwurf

Coaching:

Kontrollierte Ballannahme. Körpertäuschung. Tempodribbling. Enge Ballführung.



Übung 31: 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.

Nach dem Torschuss durch den Slalom zurückdribbeln. Möglichkeit die Belohung einzubauen: Ohne Berührung der Hütchen = 1 Punkt.

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)

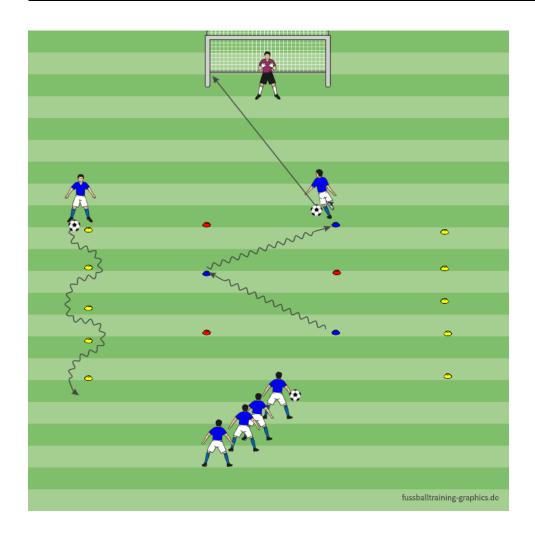
Schere

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 32: Bunter Torabschluss

Organisation:

10 Hütchen (je 2 von unterschiedlichen Farben), 2 Pylonen, Bälle, großes Tor

Ablauf

Trainer hat alle Bälle. Einteilen in 2 Teams, die sich hinter dem Starthütchen aufstellen. Auf Ansage einer Farbe starten die ersten beiden Spieler, umkreisen die Hütchenfarbe und laufen innerhalb der Pylone Richtung Tor. Trainer spielt einen Ball ein und dann 1gg1 mit Torabschluss

Tipps:

Beeinflusst die Übung durch das Timing der Balleingabe

Methodik/Varianten:

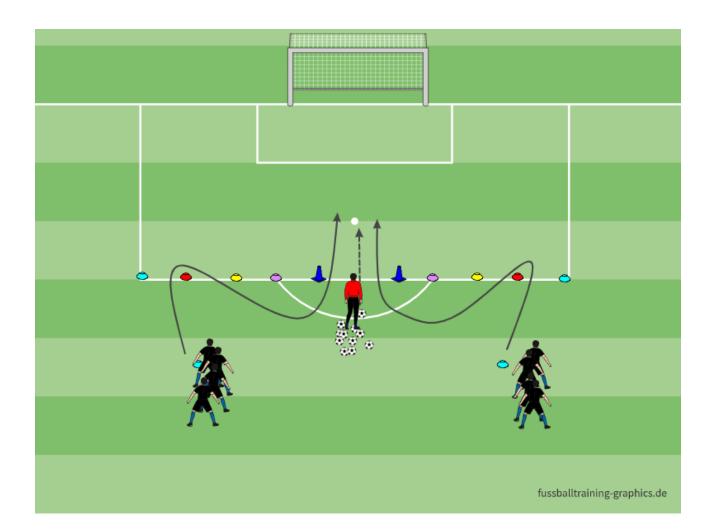
Mehrere Hütchenfarben ausrufen

Ball einwerfen/ aufspringen lassen

Als Farbendribbling durchführen. Beide Spieler haben einen Ball am Fuß und umdribbeln die aufgerufenen Farben & schließen dann aufs Tor ab.

Coaching:

Finten, Verteidigung, Kopf hoch zur Orientierung



Übung 33: Torschuss nach Dribbling

Organisation:

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

Ablauf:

4 Teams: Nacheinander Slalomdribbling um die Hütchen, am letzten Hütchen eine Finte absolvieren,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:

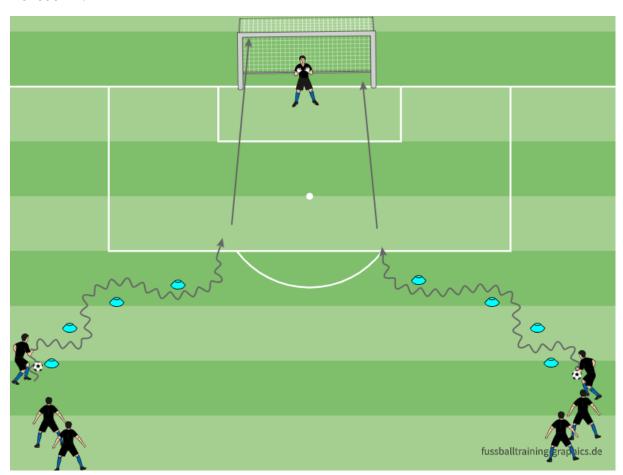
Torschusswettbewerb. Wie viele Tore schieße ich mit links oder rechts?

Hütchenberührung = hinten anstellen

Coaching:

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

Aufbau 2x!



Übung 34: Torschuss-Zweikampf

Organisation:

20 kleine Hütchen, 8 Minitore, 16Markierungsscheiben, 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 Torgefallen 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 denkleinen Pause Fehler ansprechen.

Coaching:

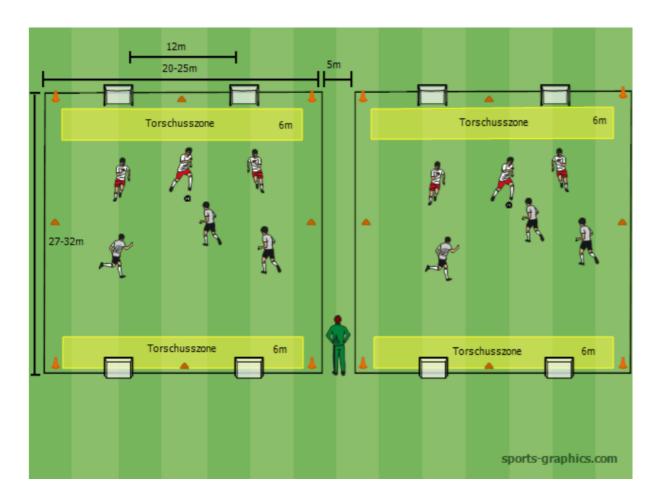
Spielen und wieder anspielbar sein. Ballan-und mitnahme in den Raum.

Wenn mich keiner angreift, kann ich dribbeln.

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

lch werde rufen, wenn ich den Ball haben möchte.

lch werde einen Trick ausprobieren.



Übung 35: Hütchentausch

Organisation:

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

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:

Methodik/Varianten:

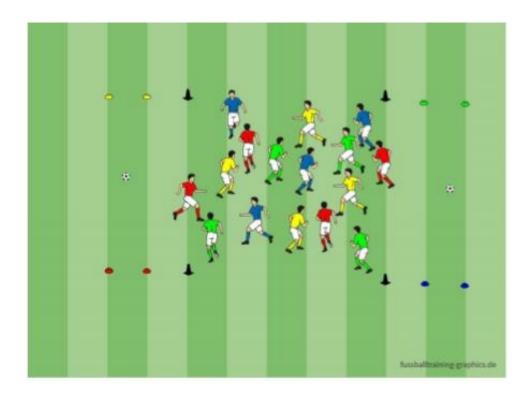
a)Beim Tausch: Farbe des abgebenden Hütchens ansagen.

b)Beim Tausch: Farbe vom Hütchen ansagen, welches du bekommst.

c)Fortgeschrittene: Gruppenweise (2 Farben) an einer Ecke sammeln

Coaching:

Koordination. Geschicklichkeit. Kommunikation und Teamgeist.



Übung 36: Volleyballerei

Organisation:

6 gleichfarbige Hüchen, 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.

Auf dem Rückweg zwischen den beiden roten Hütchen den Ball jonglieren. Hierbei auch auf die richtige Ausführung achten. Dabei auch erstmal zum Start den Ball aus der Hand jonglieren.

Tipps:

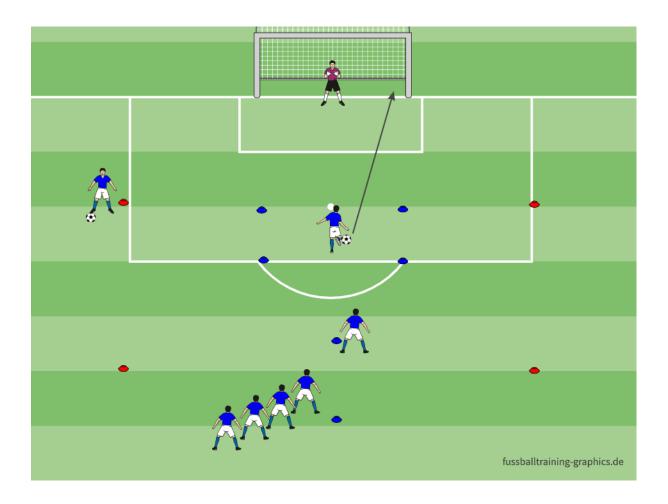
Achtet darauf, dass Punkte nur zählen wenn aus dem Quadrat geschossen wurde.

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 37: Memory

Organisation:

8 große Hütchen, 16 Pylonen, 4 unterschiedlich farbige Hütchen, 16 Farbplättchen (4 je Hütchenfarbe), Mittelpunkt bestimmen und die Pylonen dort herumstellen mit je einem Farbplättchen da drunter, Hütchen in einem Abstand von 10m aufstellen und Teams einteilen Hütchen (4 Farben), 1 Feld: 20 m x 20 m + 4 Minitore (2m). 2Bälle

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.

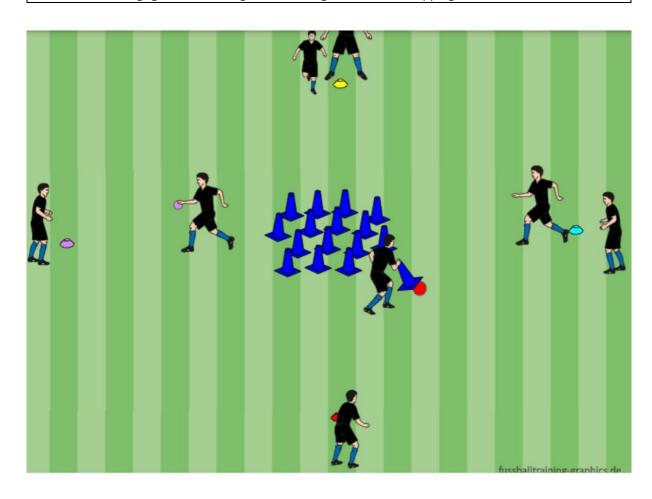
Methodik/Varianten:

Pylonen im gesamten Spielfeld aufstellen

Ball am Fuß

Coaching:

Anfeuern. Für Ausgeglichenheit sorgen (hintenliegenden Teams Tipps geben)



Übung 38: 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.

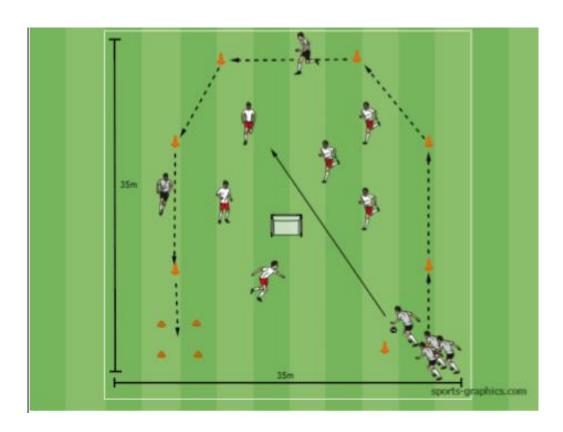
Methodik/Varianten:

a)Dribbeln anstatt laufen.

b)Zu Zweit laufen/dribbeln

Coaching:

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



Übung 39: 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

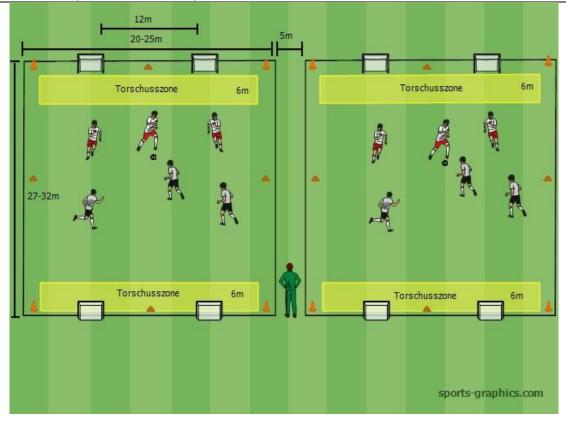
Mitte den Ball hat? (Verschieben, Absicherung, ballnaher Spieler greift an)

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 40: Schneller Torschuss

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 3Spieler 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 zugespielt, 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

