

# Trainingskript 2022



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

# 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. Der 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.

## Koordinative Übung:

1. Koordinationsleiter: 1 Kontakt pro Feld, 2 Kontakte pro Feld, 2 Kontakte pro Feld dabei 2 Felder nach vorne und eins zurück
2. Ringe: einbeinig, Schlussstrünge (Vorwärts, Rückwärts)

## Tipps:

Lasst die Teams laut mitzählen.

## Methodik/Varianten:

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

Ball mit dem schwachen Fuß spielen

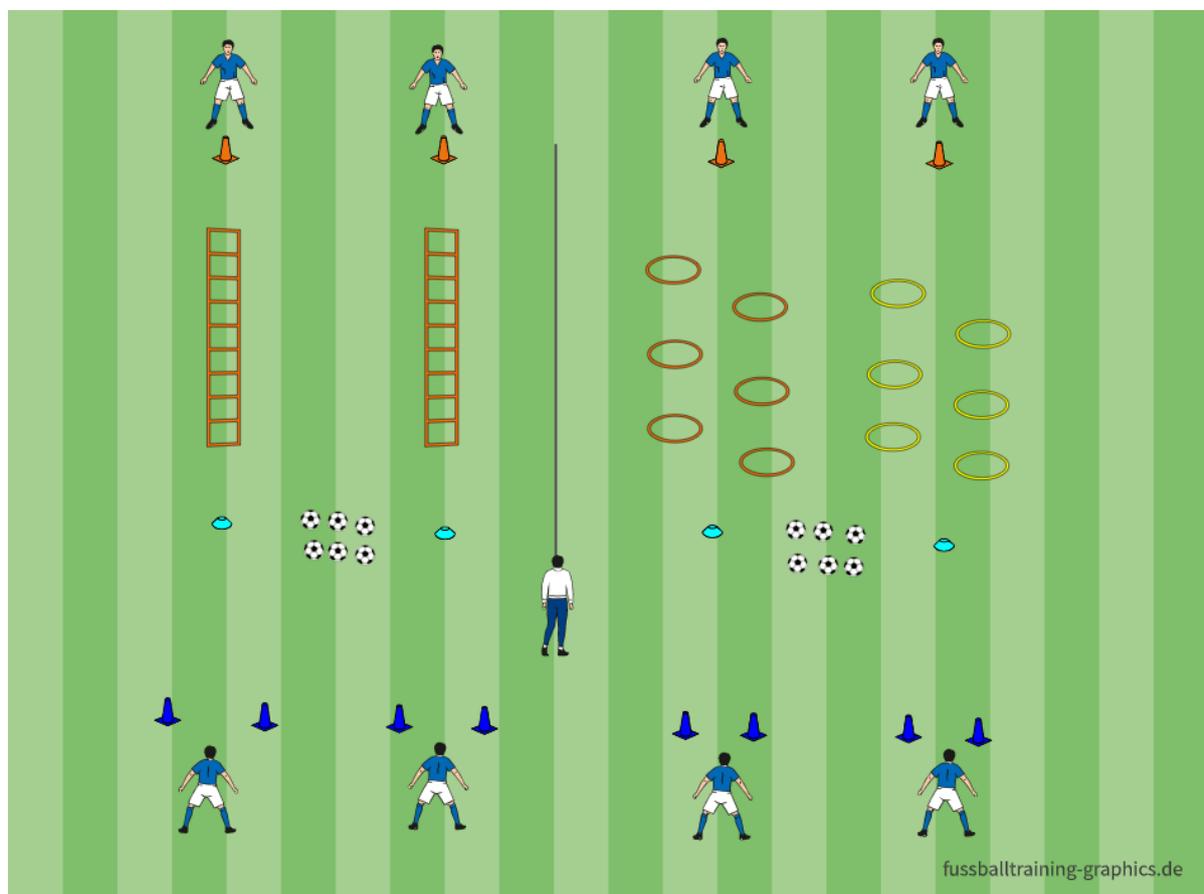
Wettkampf nach Toranzahl (Wer hat zuerst 10 Tore?)

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

## Coaching:

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

Passspiel



## Übung 2: Tanzstunde

### Organisation:

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

### Ablauf:

Teams einteilen und an 2 verschiedene Positionen gegenüberliegend verteilen.  
Gegenüberliegende Spieler laufen los. Ein Spieler ist Fänger (hier rot), der andere (hier blau) muss mithilfe von Finten durch eines der blauen Hütchentore laufen. Angreifer soll möglichst nur vorwärts laufen. (verhindert lange Wartezeiten)

Punkteverteilung für „gefangen“ oder erfolgreichen Lauf.

### Tipps:

Kinder erst einmal natürliche Bewegungsmuster nutzen lassen.  
Sollten nicht genügend Minitor vorhanden sein, kann auch auf Hütchentore gespielt werden.

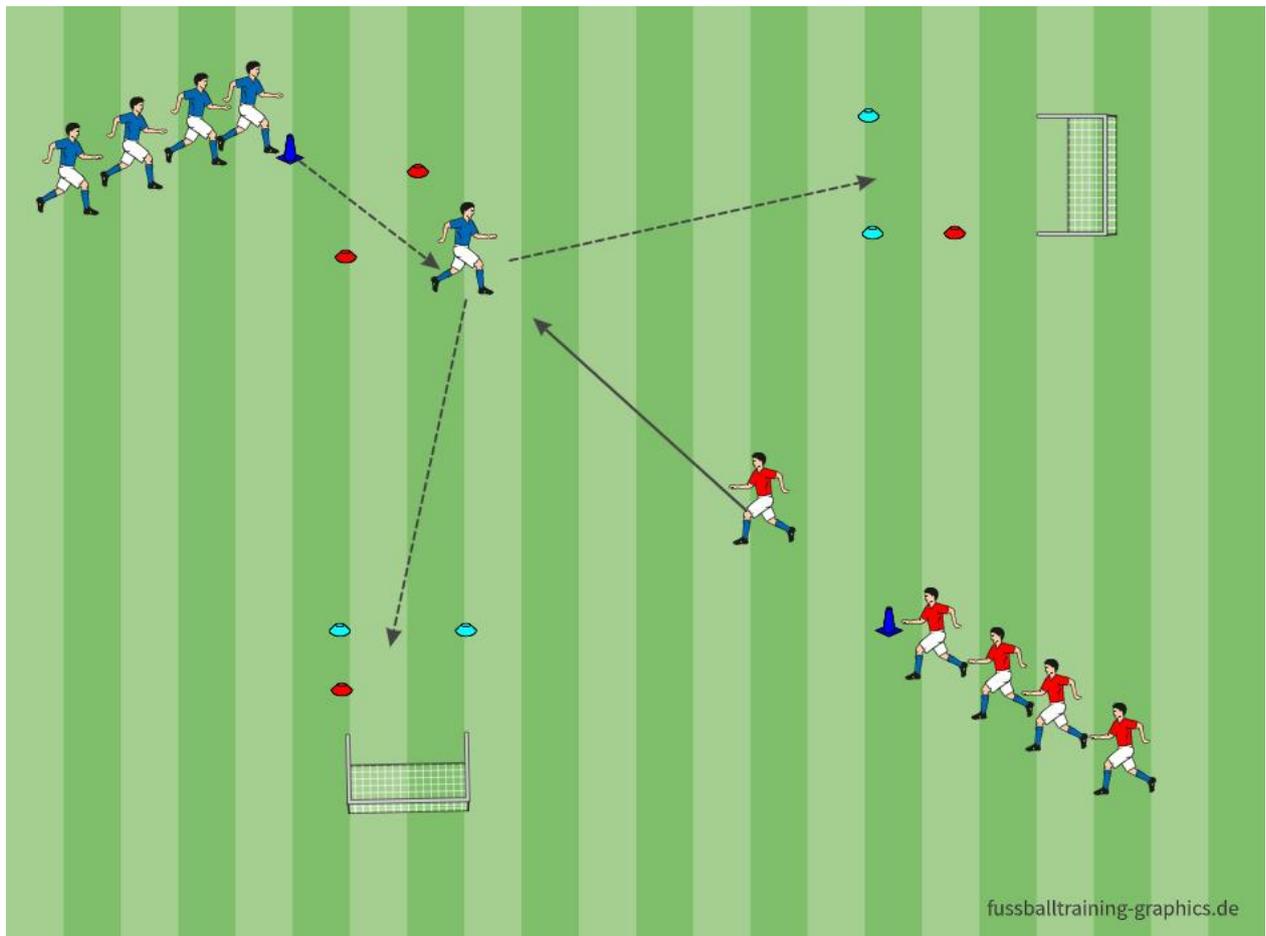
### Methodik/Varianten:

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

Anschlussaktion -> Verteidiger soll nach Eroberung des Balls durch das Hütchentor des Angreifers laufen

### Coaching:

Kopf hoch. Hinführung zu Fintentechniken (Körpertäuschung)



## Übung 3: Funino

### Organisation:

20 kleine Hütchen, 8 Minitorre, 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, indem reingedribbelt oder gepasst wird. Pro Team 3 Spieler plus einen Rotationsspieler (steht an der Torauslinie der eigenen Tore). Sobald ein Tor gefallen ist, wird bei beiden Teams gewechselt. Ist der Ball im Aus wird eingedribbelt nach Toren wird direkt weitergespielt. (schnelle Aktionen erzwingen)

### 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? (Dreiecke 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, um Situationen zu erklären.

### Methodik/Varianten:

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

### Coaching:

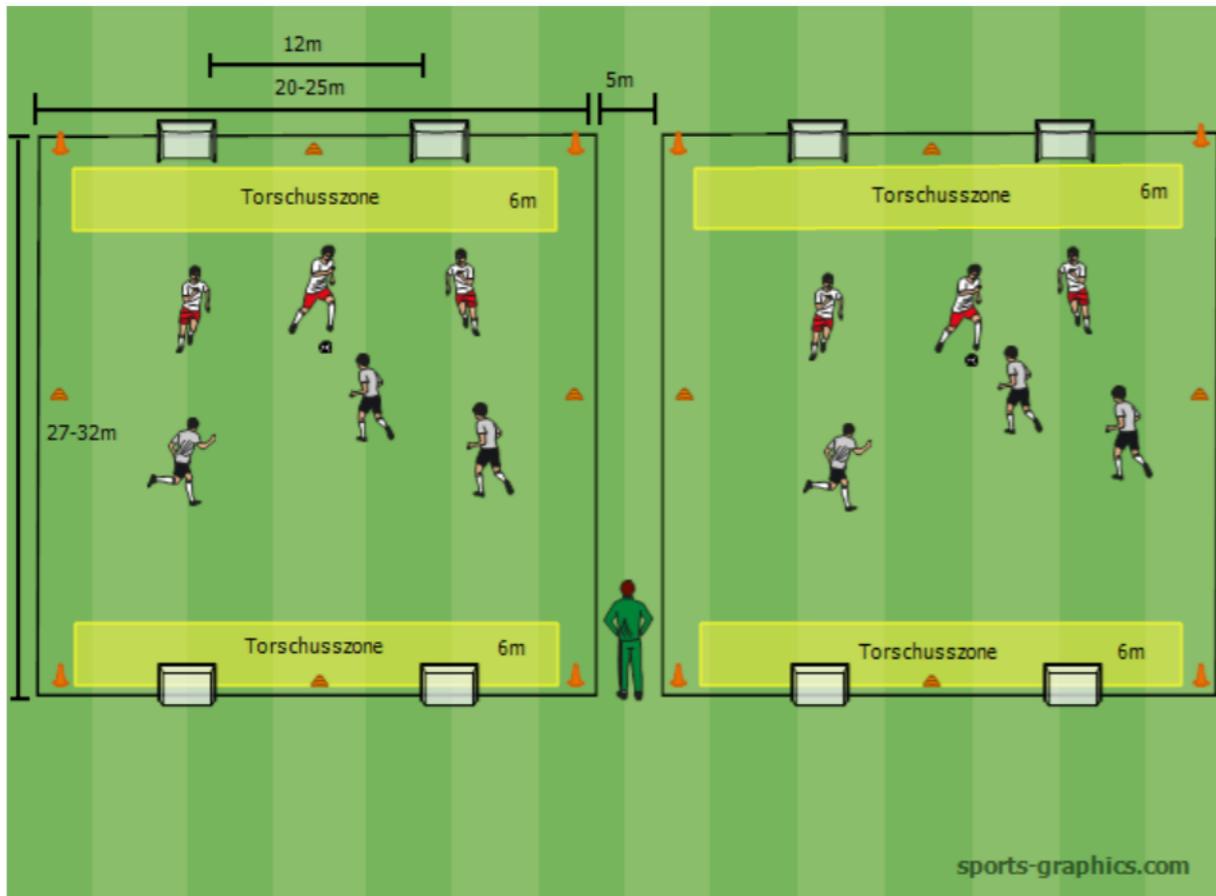
Spielen und wieder anspielbar sein. (Bewegung ohne Ball) Ball An- und Mitnahme in den Raum.

Wenn mich keiner angreift, kann ich dribbeln.

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

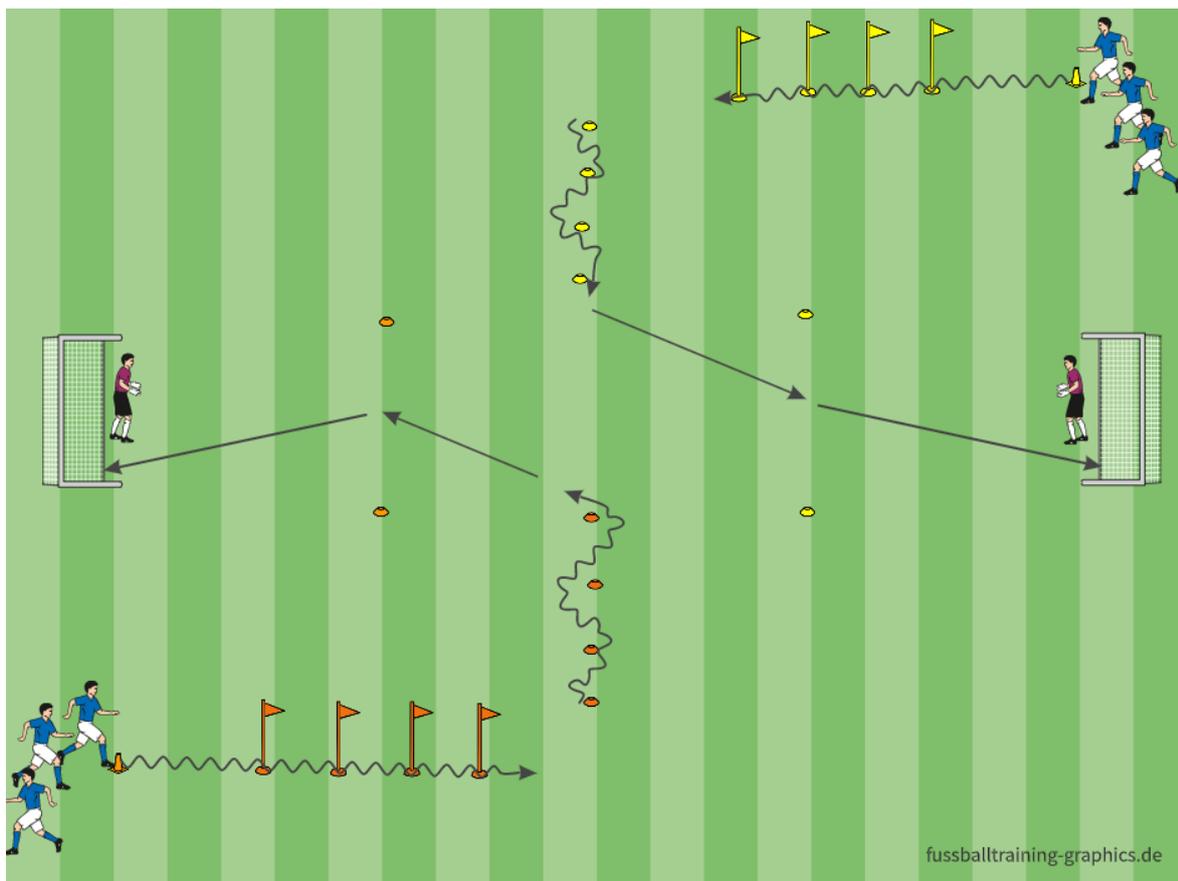
Ich werde rufen, wenn ich den Ball haben möchte.

Ich werde einen Trick ausprobieren.



## Übung 4: Torschusswettbewerb

<b>Organisation:</b> 12 Hütchen (jeweils 6 gleichfarbige), 2 Pylonen, 8 Stangen, 2 große Tore
<b>Ablauf:</b> Spieler (gelber/orange Parkour) starten gleichzeitig laufen durch den Stangenslalom. Gehen anschließend in den Hütchenslalom. Dribbling bis zur Hütchenlinie, dann Torabschluss mit dem rechten Fuß.
<b>Methodik/Varianten:</b> Aufgaben für den Stangenslalom und Hütchenslalom variieren, wie z.B.: Stangenslalom: Rechter Fuß + Hütchenslalom: Linker Fuß Ballführung nur mit der Außen- oder Innenseite des Fußes od. mit Sohle mitnehmen. Für den linken Fuß der selbe Ablauf bis zum Hütchentor: Gelber Parkour schießt bei der orangenen Hütchenlinie und der orange Parkour bei der gelben Hütchenlinie Wettkampfform: Team = welches Team schießt die meisten Tore / Spieler = welcher Spieler schießt das schnellere Tor
<b>Coaching:</b> Genauigkeit vor Schnelligkeit im Parkour. 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 ersten Spieler der Gruppe sprinten auf Trainerkommando (bspw. 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. Die Bälle liegen dabei bei der Ziellinie. 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

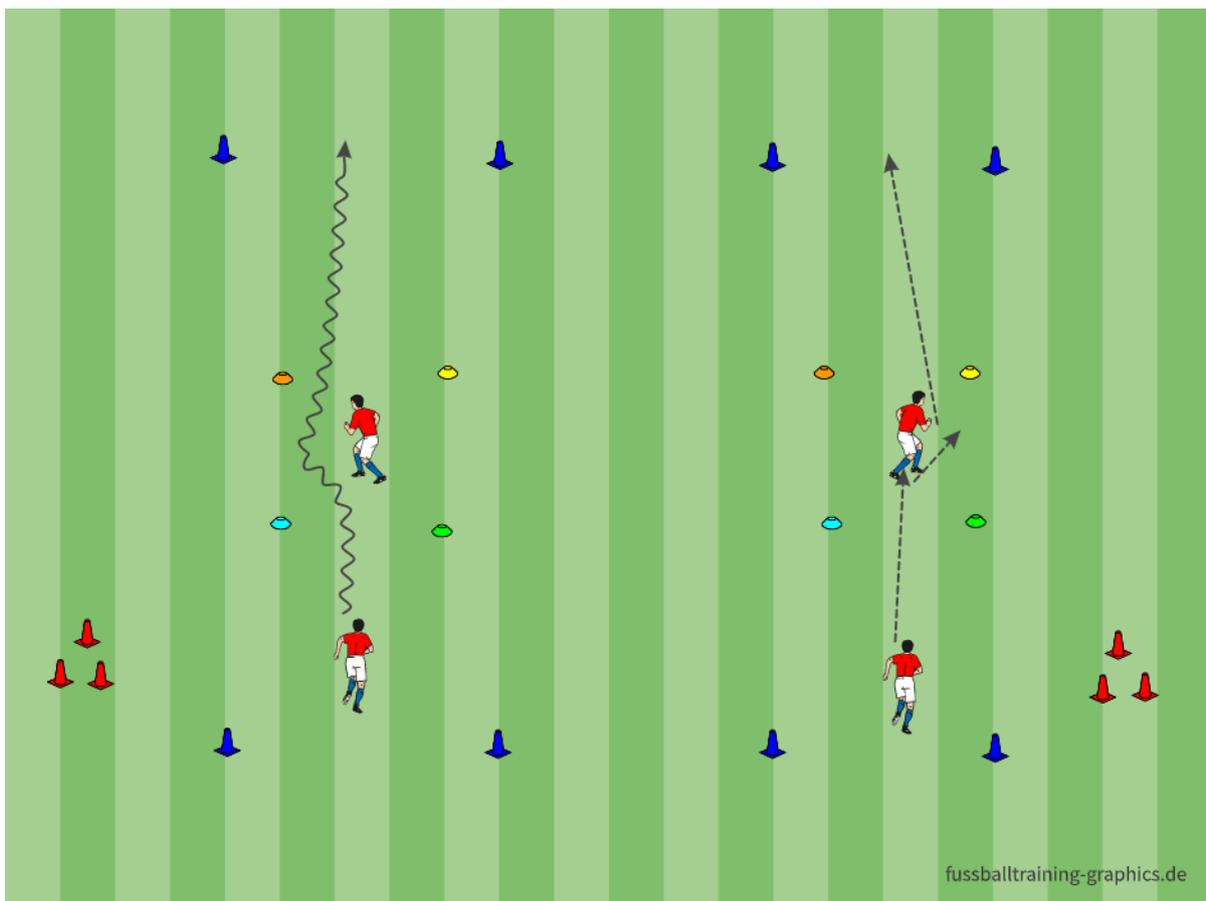
-Hütchenfarbe hochhalten und eine andere Farbe nennen. Spieler müssen zur angezeigten Hütchenfarbe laufen.

-Hütchenfarbe = Spielernummer + 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:**

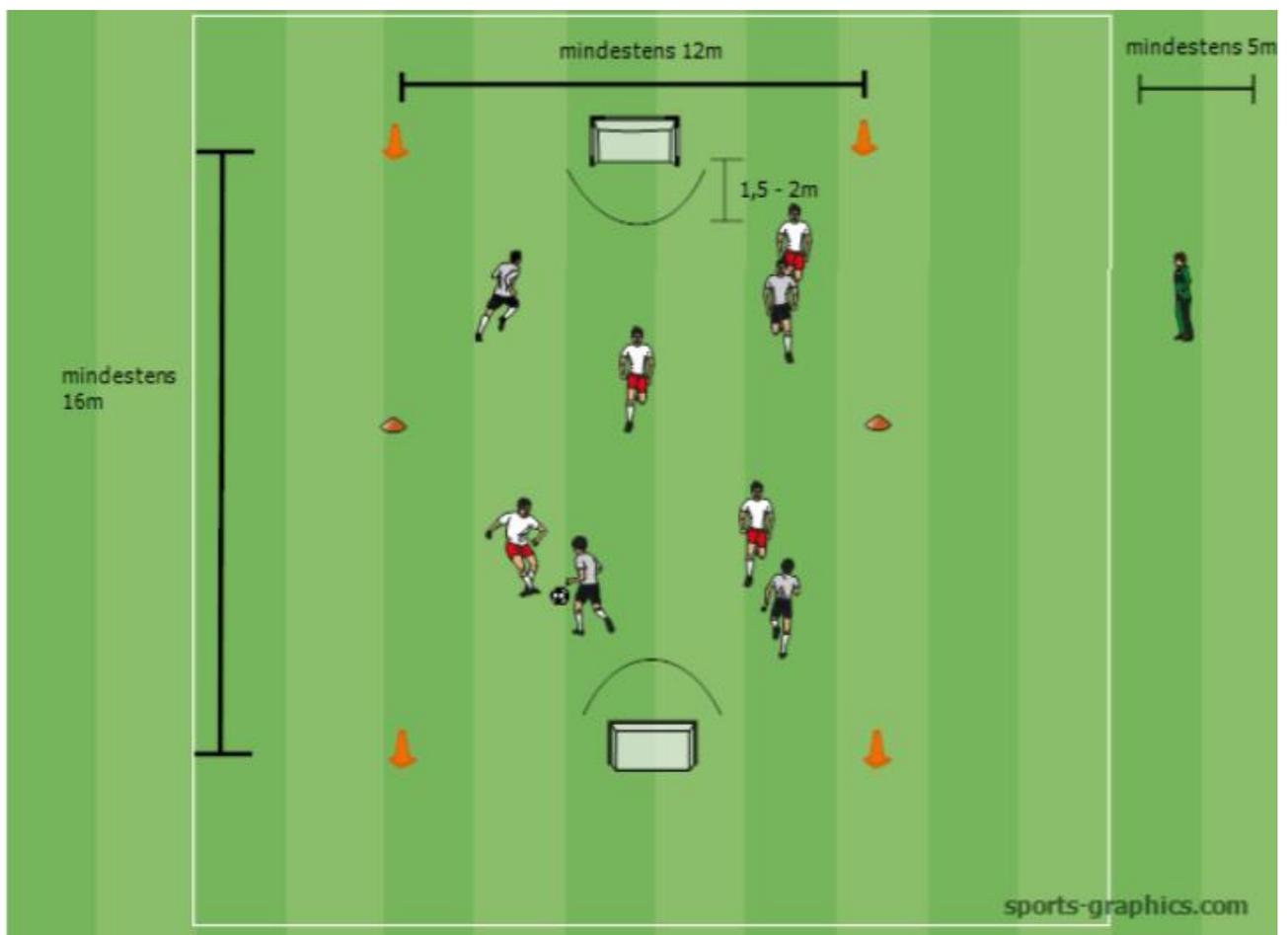
Tore können nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.

**Methodik/Varianten:**

Wettkampfturnier: Ein Spiel dauert 4 Minuten, dann wird gewechselt. In den kleinen Pausen 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:**

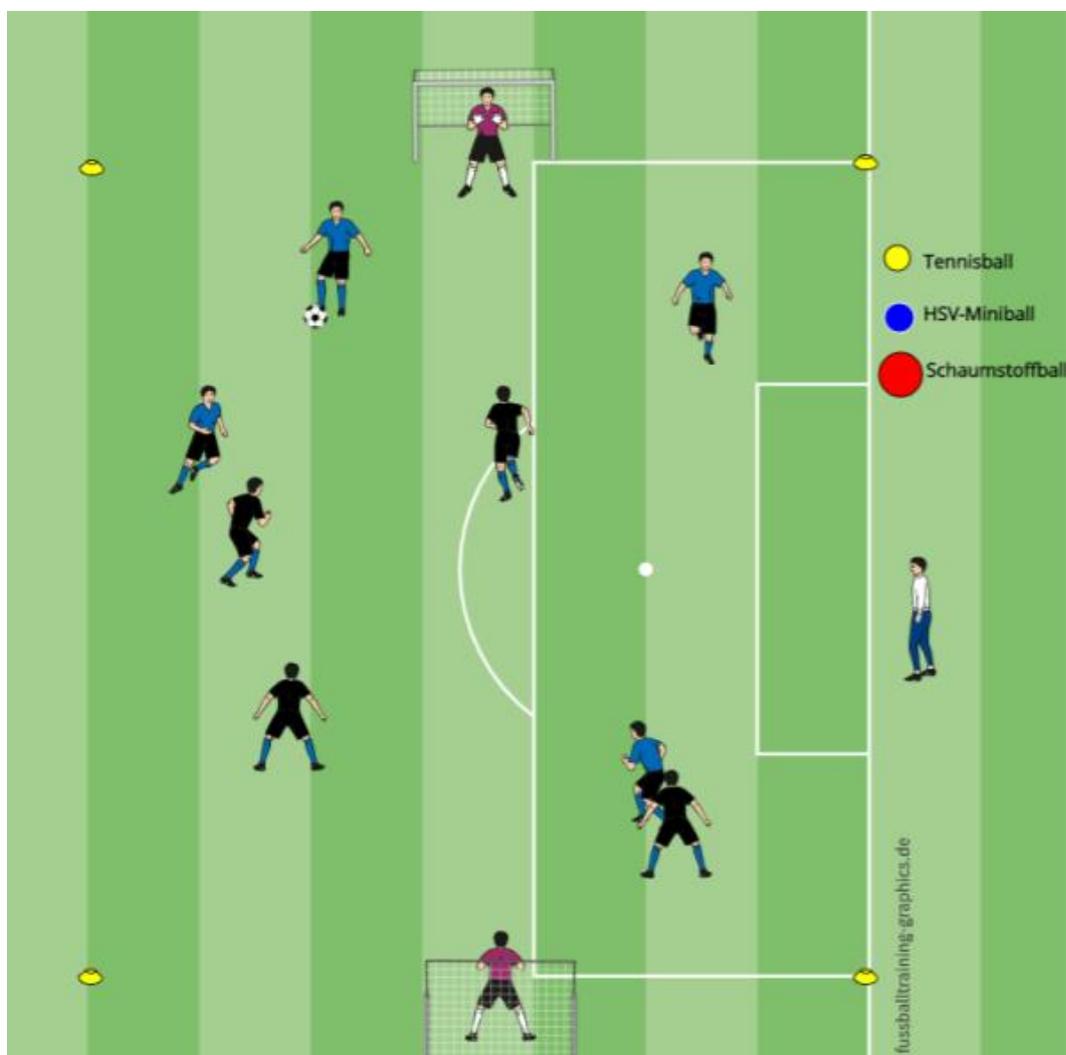
Bei Unklarheit wer den Ball ins Aus gespielt hat, müssen beide Spieler aussetzen, bis der Ball beim Trainer ist.

**Methodik/Varianten:**

Nutzung verschiedener Bälle  
Anpassen an neuen Ball nötig

**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 oder anderes. 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 Arme. 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, eventuell 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 Tor aus, 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 und wird zum Verteidiger.

**Tipps:**

Tempo zwischen den Durchgängen steuern durch Balleingabe

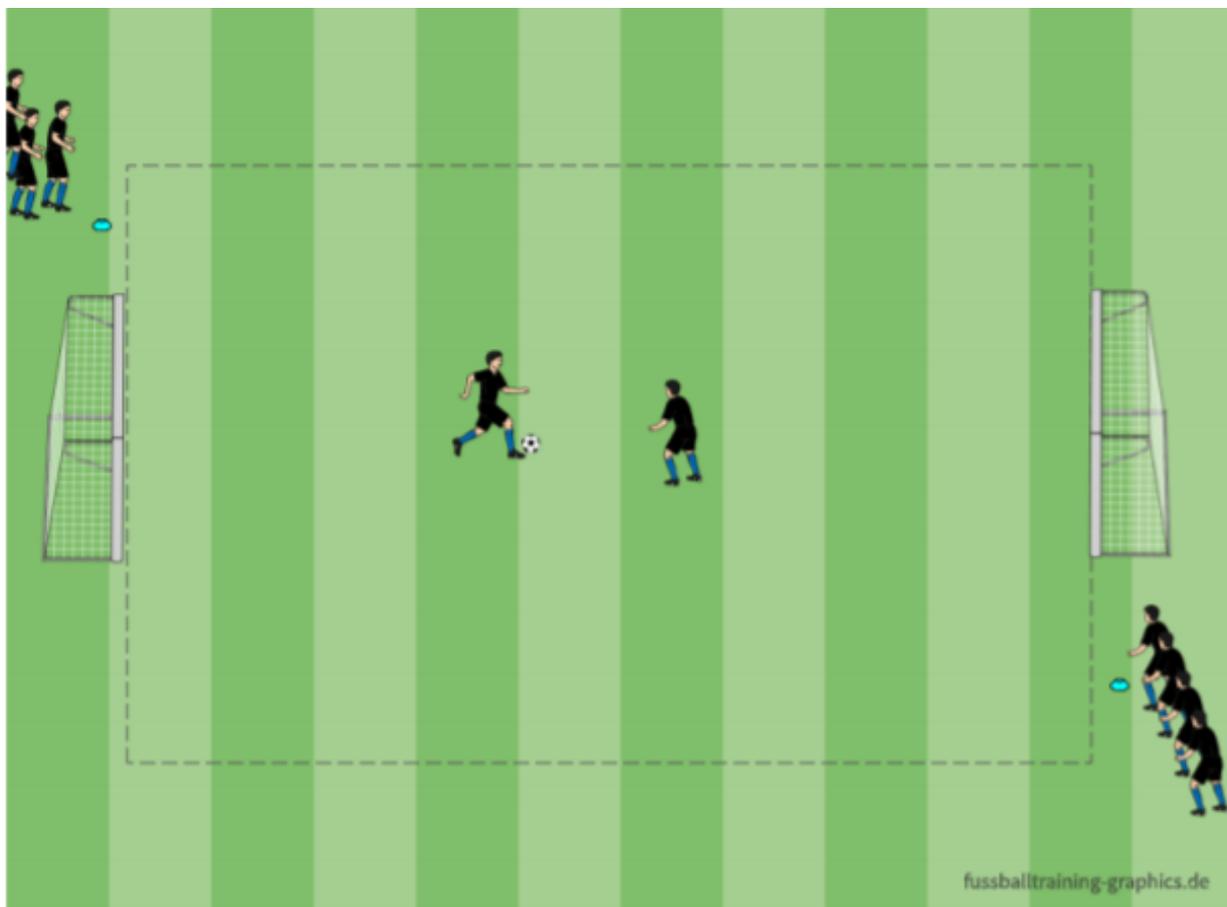
**Methodik/Varianten:**

2gg2, 3gg3

Torschusszone einrichten

**Coaching:**

Positionsspiel, Tempo, Zug zum Tor (schnell den Abschluss suchen)



## Übung 10: Fintierendes Dribbling mit Torschuss

### Organisation:

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

### Ablauf:

Gestartet wird rechts und links von dem blauen Pylonen. Im Wechsel startet die jeweils ersten Spieler der Gruppen zur Slalomstange und machen eine Körpertäuschung, dass sie direkt zur nächsten Slalomstange gelangen. Danach Torabschluss vor der Torschussbegrenzung. Auf dem Rückweg durch die Ringe gehen, um z.B. den Ausfallschritt zu trainieren.

### Tipps:

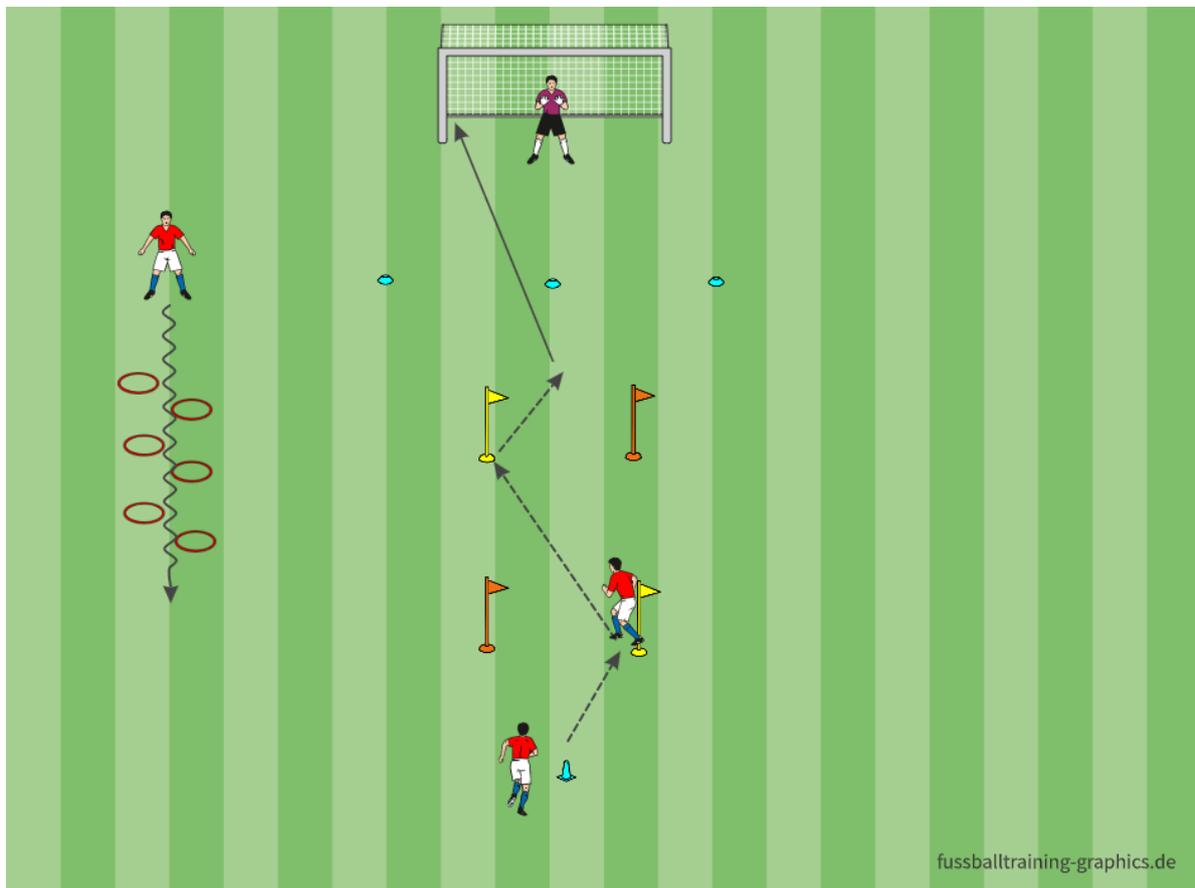
Fintieren (richtigen Fuß verwenden) Richtigen Abstand zum Fintieren zeigen. Ball soll nach dem Übersteiger mit dem Außenrist zur Seite nach vorne mitgenommen werden.

### 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 12: Zonen-Pass

**Organisation:**

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

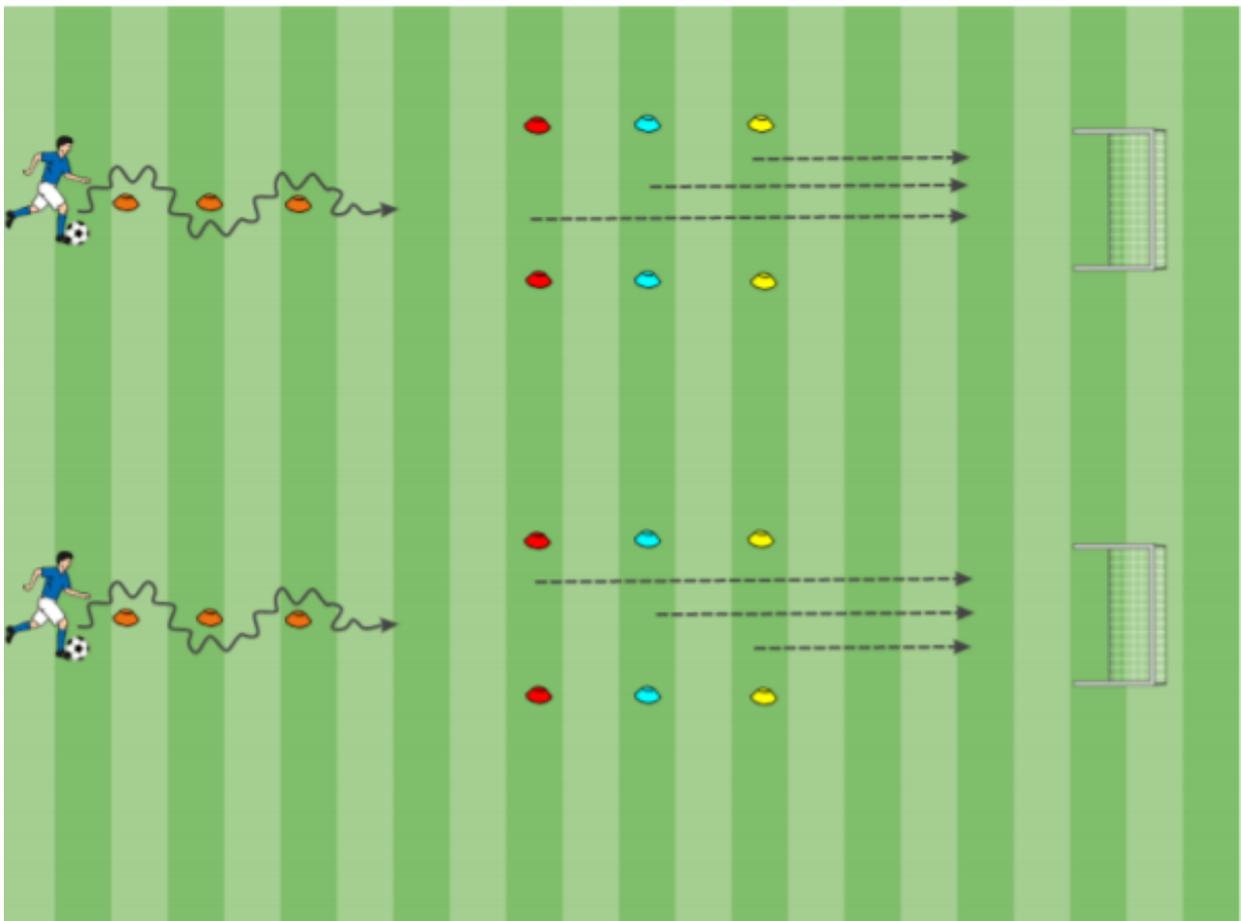
**Ablauf:** Zwei identische Parcours. Dribbling durch die Hütchen mit Ball. Pass hinter der gelben Linie. Nach 3 Treffern soll hinter der blauen Linie gepasst werden. Als Alternative Trainerkommando nutzen. Bsp. Trainerkommando Blau = Pass hinter den blauen Hütchen

**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 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.

Bei ungleichen Mannschaften Spieler wechseln und eventuell selbst mitspielen

**Methodik/Varianten:**

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

**Coaching:**

Spiele 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

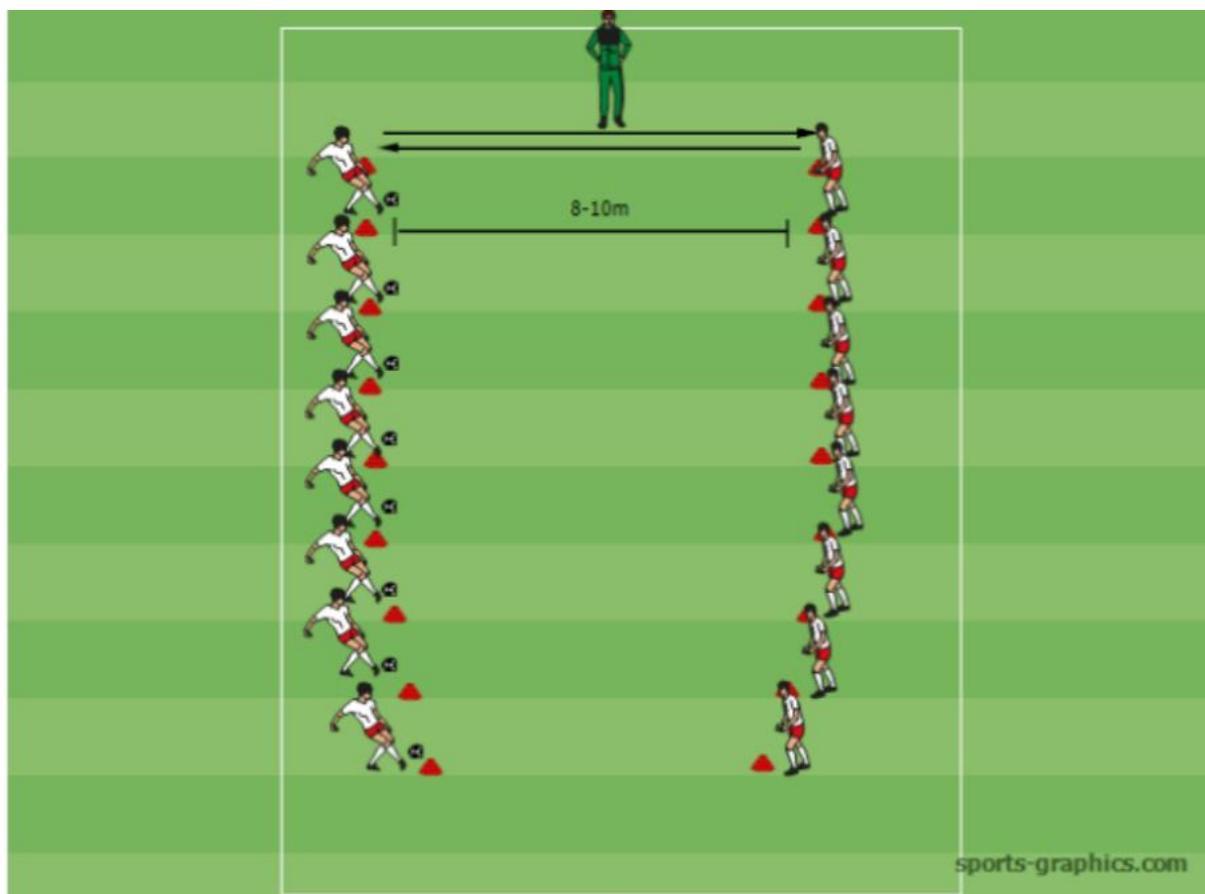
**Ablauf:** Spieler versuchen durch einen Pass mit der Innenseite das Hütchen des Gegenübers zu treffen. Nach dem Pass, den Pass des Gegners hinter dem Hütchen annehmen. Jeder Treffer = 1 Punkt. Punkt für Gegner, wenn Annahme mit der Hand oder vor dem Hütchen und wenn das eigene Hütchen getroffen wurde. 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 zu stoppen.

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

### Coaching:

Präzises Passspiel aus der Bewegung.



## Übung 15: Partnerübung

### Organisation:

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

### Ablauf:

Zum Start durchlaufen die Spieler die Hütchentore mit ihrem Partner. Jeder Spieler hat dabei einen Ball am Fuß. Der Trainer gibt mit einem Kommando an, welche Farben durchlaufen werden müssen. Neben den Farben können noch Ballführungstechniken angesagt werden (Außenrist, Innenrist, Sohle etc.). Dies wird als Wettkampf gespielt, sodass es entweder darum geht als Paar die meisten Punkte (Durchlaufen der Hütchentore) oder als einzelner Spieler zu erzielen.

### Methodik/Varianten:

Paare durchlaufen nicht die Hütchentore, sondern spielen Pässe durch die Tore. Dabei Möglichkeit einfache Pässe oder Doppelpässe zu spielen & es auch als Wettbewerb durchzuführen

### Coaching:

Freie Hütchentore erkennen, schnelles Umschalten, saubere Ballführung bzw. Passspiel



## Übung 16: 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.

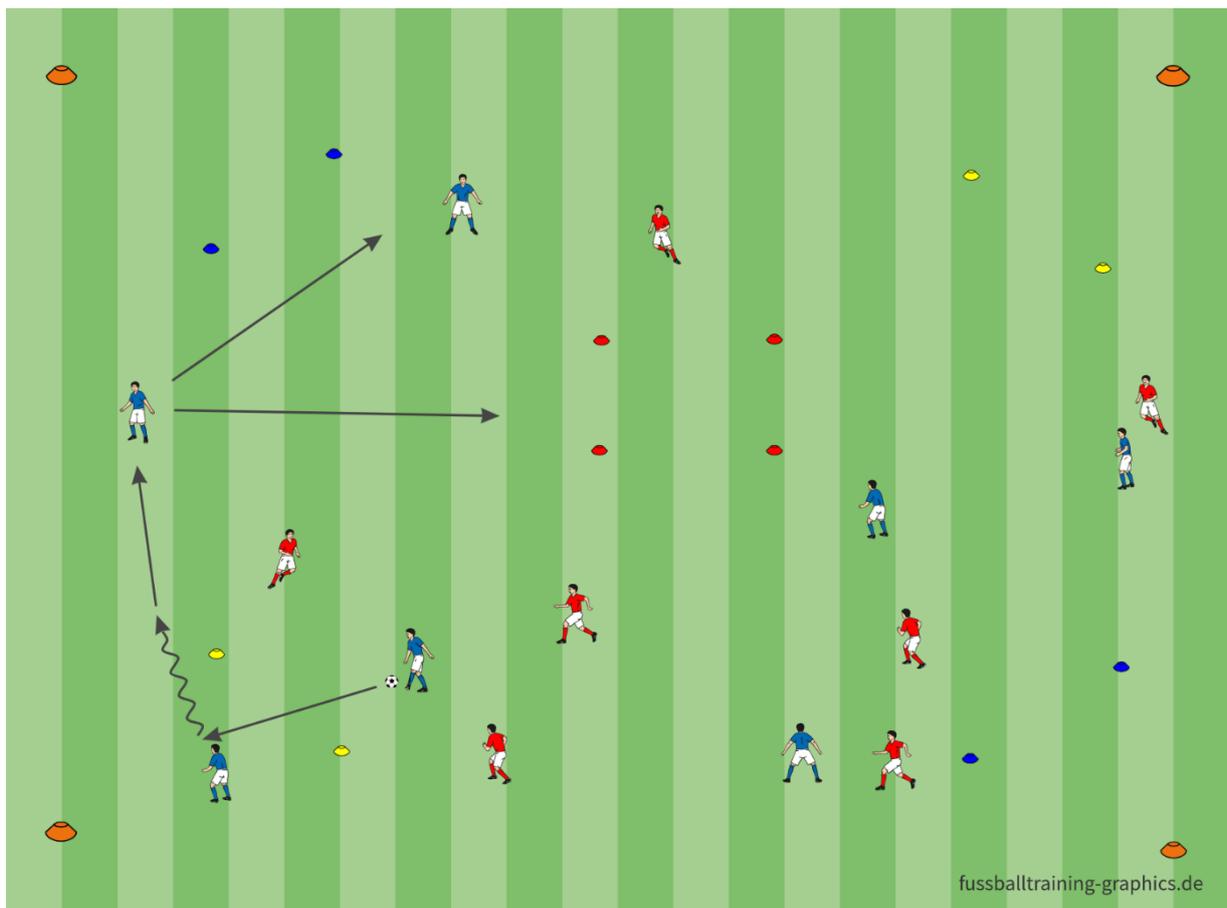
### Methodik/Varianten:

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 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 müssen die Angreifer ins Angriffsdrittel kommen.

**Tipps:**

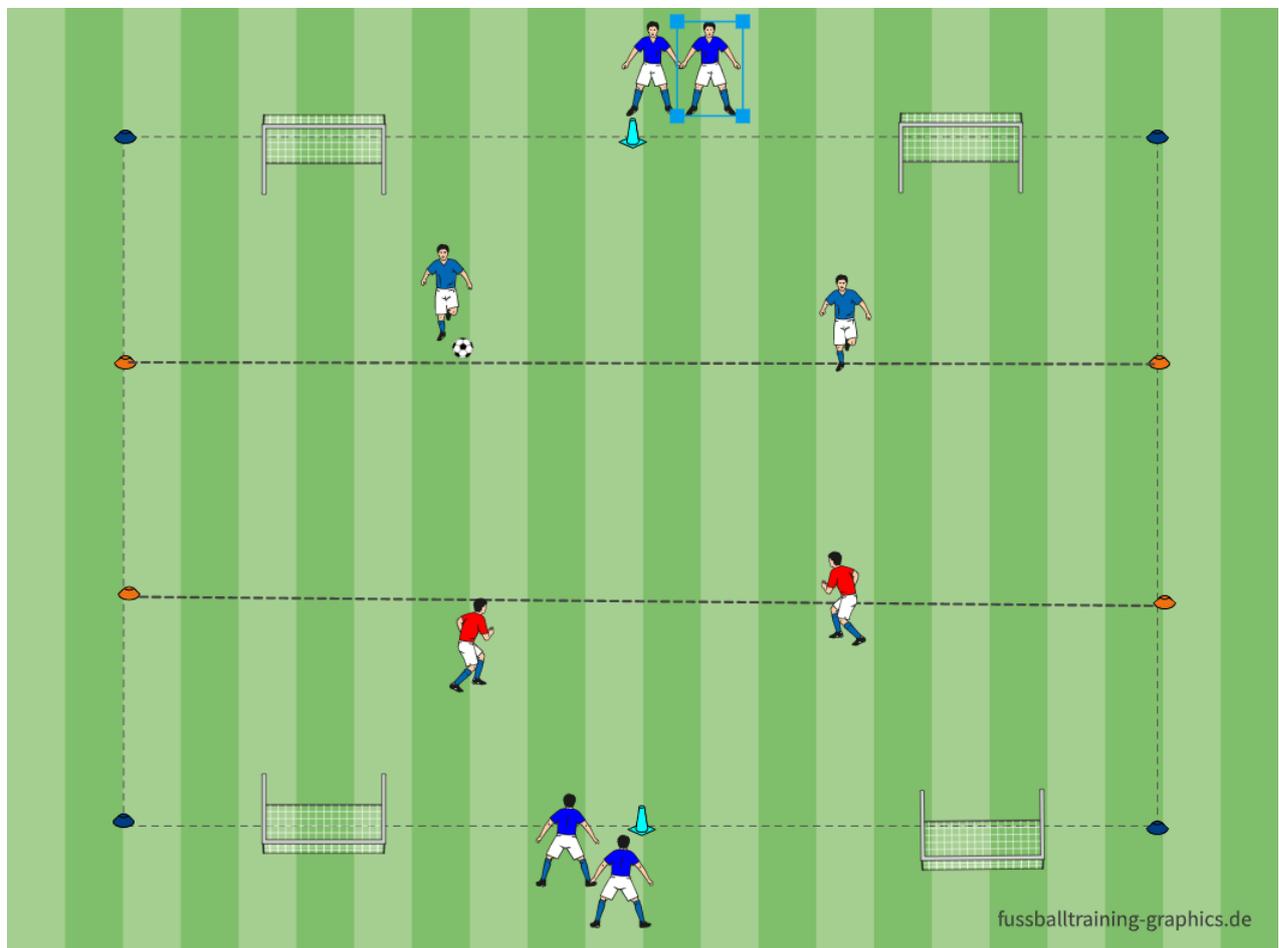
Mit dem eingebenden Pass kann die gesamte Übung gesteuert werden. Evtl. Belohnungsbälle für gute Defensivaktionen

**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 vorherige Schütze kann sich immer neben/hinter das Tor stellen um den Ball des Nächsten abzufangen

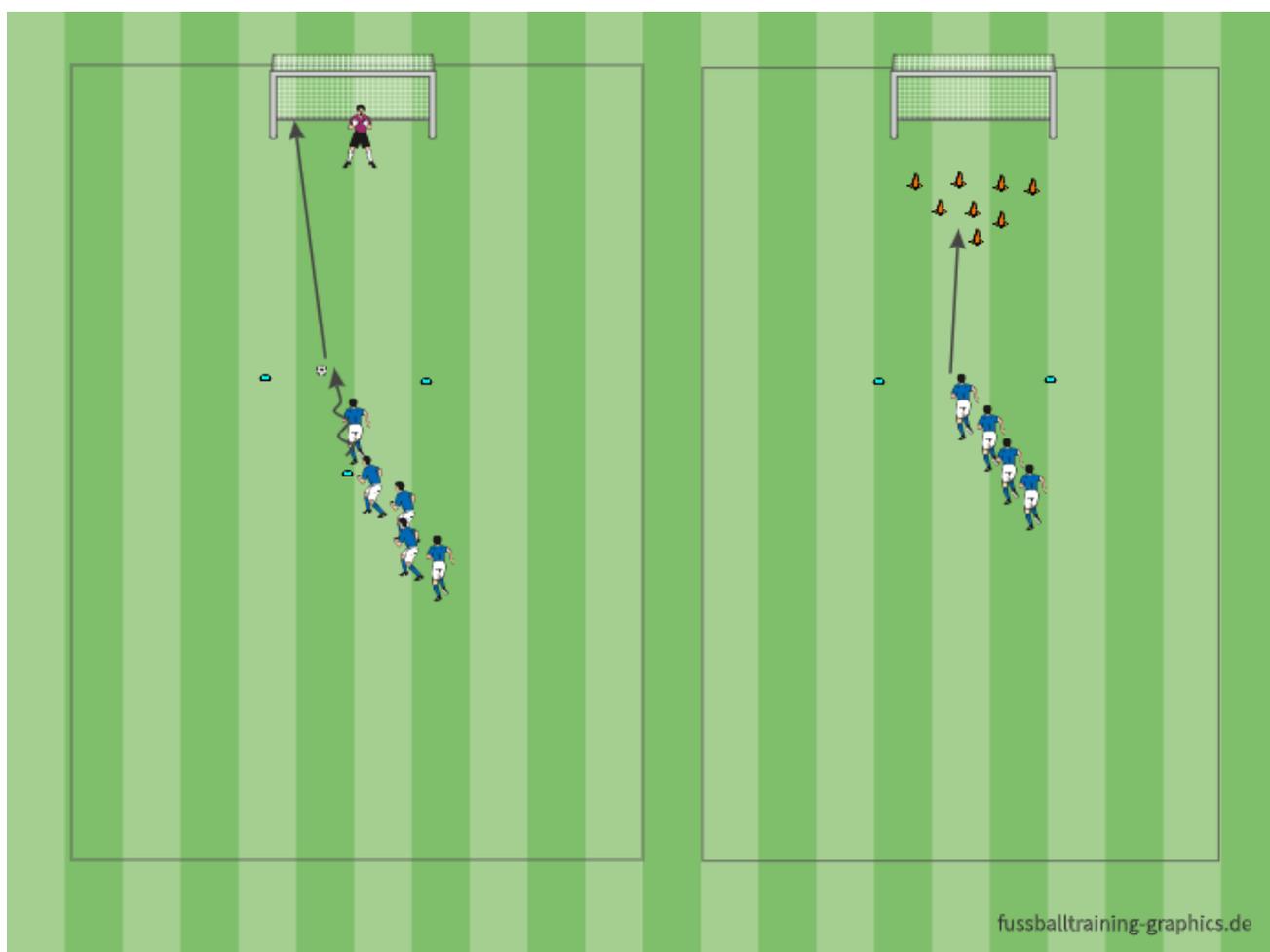
### Methodik/Varianten:

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

4. Jeder Spieler muss einmal den Ball gehabt haben

**Coaching:**

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



## Übung 20: Technik-Torabschluss

### Organisation:

4 Minitore, 2 kl. Hütchen, Bälle

### Ablauf:

Spieler dribbeln um das Minitor wie in der Abb. und passen auf der einen Seite mit links, auf der anderen Seite mit rechts ins Tor. Nächster Spieler darf starten, wenn sein Mitspieler hinter dem Tor ist (Achtung: Kann zu Verkehr führen, sodass die Spieler auf ihre Mitspieler achten müssen und auf freie Passwege achten). Dabei können von Durchgang zu Durchgang verschiedene Aufgaben gestellt werden.

### Tipps:

Wettkampfformen:

Team: Welches Team hat als erstes 10 Treffer? Wer schafft in 2 Minuten mehr Treffer?

Spieler: Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte während der kompletten Trainingsform?

### Methodik/Varianten:

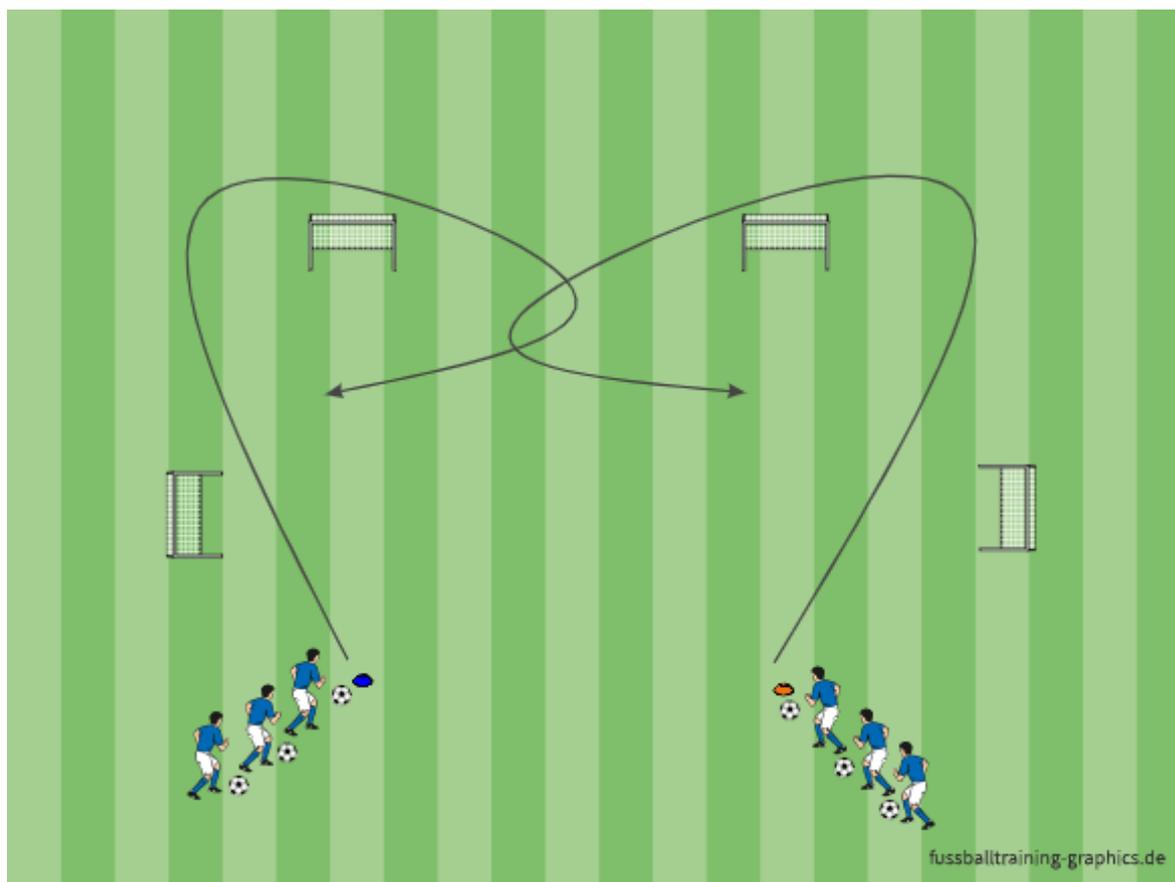
Wie muss ich dribbeln? -> Starker Fuß, schwacher Fuß / Innen-Außenseite im Wechsel / Sohle, Sohle im Wechsel mit Außenseite / Finte auf Dribbelweg einbauen

Wie muss ich abschließen? -> Starker Fuß, schwacher Fuß / Außenrist / Finte vor dem Abschluss einbauen

### Coaching:

Auf das saubere Dribbling achten

Genauigkeit vor Schnelligkeit



# Übung 21: Farbenspiel

## Organisation:

24 Hütchen (6 pro Farbe), 4 Minatore, Bälle

## Ablauf:

4 Gruppen bilden, pro Gruppe 1 Startspieler in der Mitte mit Ball. Ziel ist es am schnellsten ein Tor zu erzielen. Der Trainer nennt eine Farbkombination, z.B. weiß/blau. Diese Farbkombi muss durchdribbelt werden. Dann gilt es, als erste das Tor zu erzielen. Das Tor ist dabei egal.

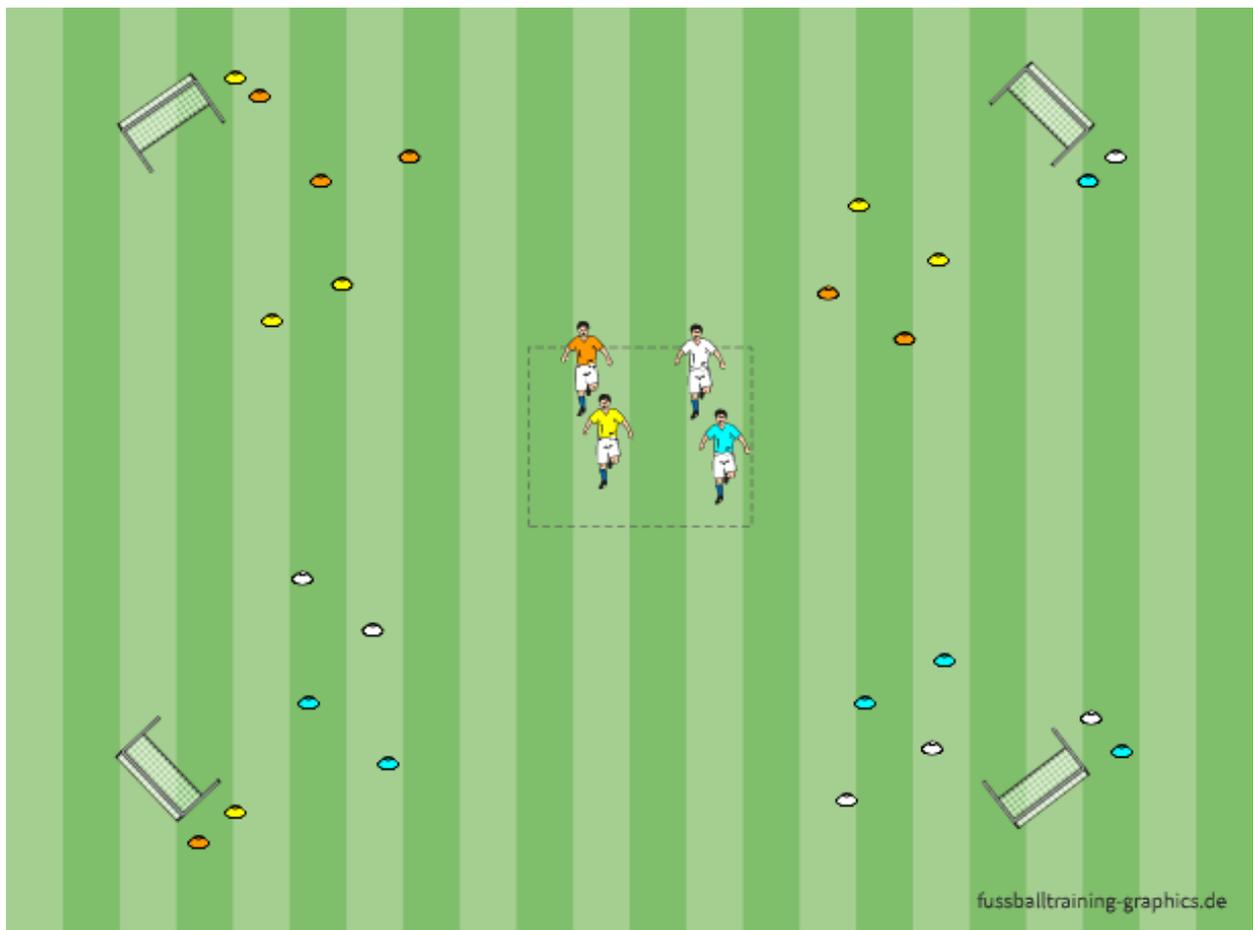
## Methodik/Varianten:

Ablauf wie zu Beginn, das Zieltor ist jetzt jenes, welches die aufgerufene Farbkombination aufweist (Hütchen stehen neben dem Tor)

Ablauf wie zuvor. Zieltor ist jetzt schräg/diagnol der genannten Farbkombination.

## Coaching:

Motivieren. Vororientierung erklären. Sauberes und schnelles Dribbling.



## 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 zum Gejagten und muss den Ball gegen seinen Mitspieler behaupten. Der Durchgang startet neu, wenn der Ball erobert wurde oder ins Aus geschossen wurde. Ziel ist es den Ball über einen längeren Zeitraum zu halten.

**Tipps:**

Gleichstarke Paare bilden

**Methodik/Varianten:**

Starker/schwacher Fuß

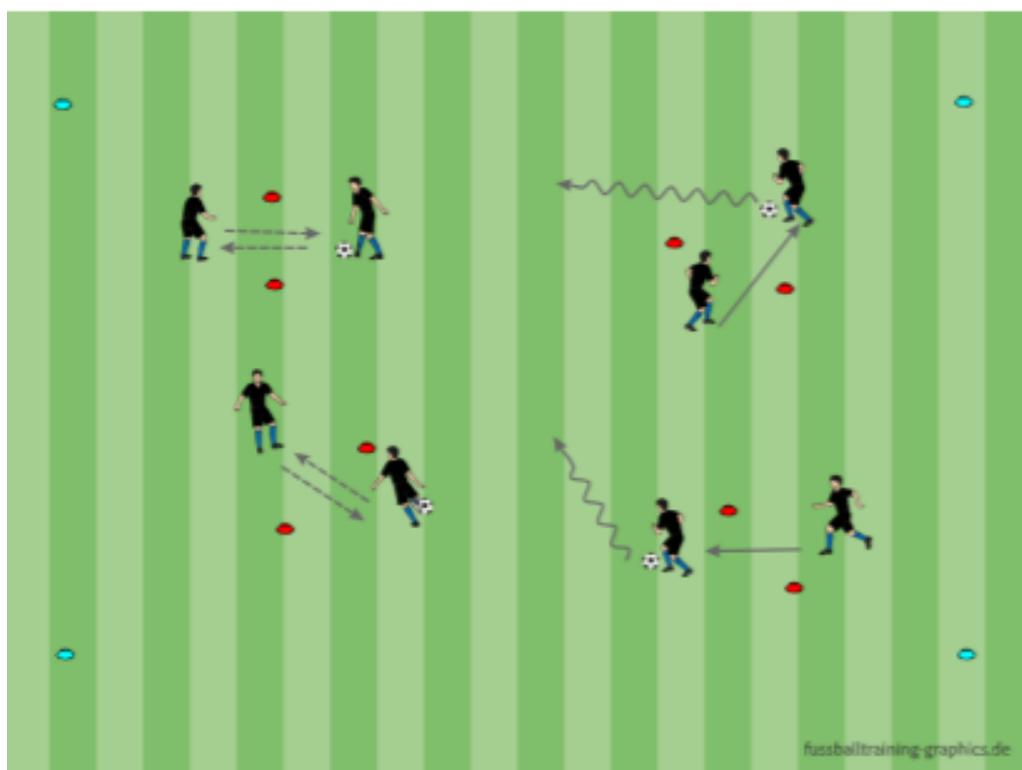
Punkte fürs DribbliPaareng durch Hütchentor

**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 eines der Hütchen zurück ins Feld dribbeln.

### Tipps:

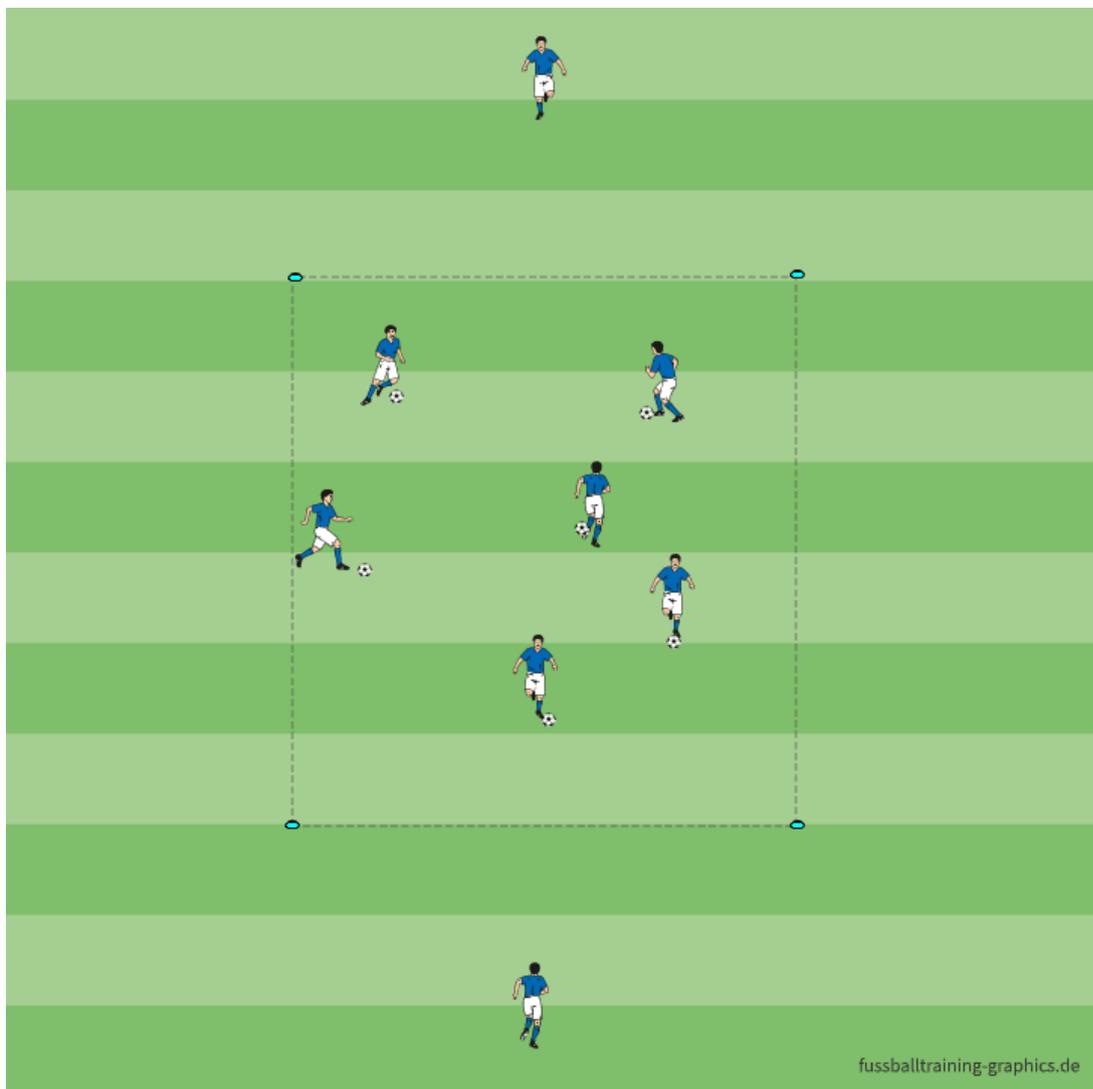
Zeitbegrenzung nutzen.

### Methodik/Varianten:

Bälle dürfen nur nach Kommando weggespielt werden

### Coaching:

Körpereinsatz, enge Ballführung



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

### Organisation:

4-6 Hütchen, 4 Minire, Bälle

### Ablauf:

Spieler in 4 Gruppen (2 Teams) einteilen. Die Gruppe in der rechten Ecke startet. Spieler mit Ball dribbelt an und spielt einen diagonalen Eröffnungspass. Danach 1 gegen 1 auf je zwei Minire. 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.

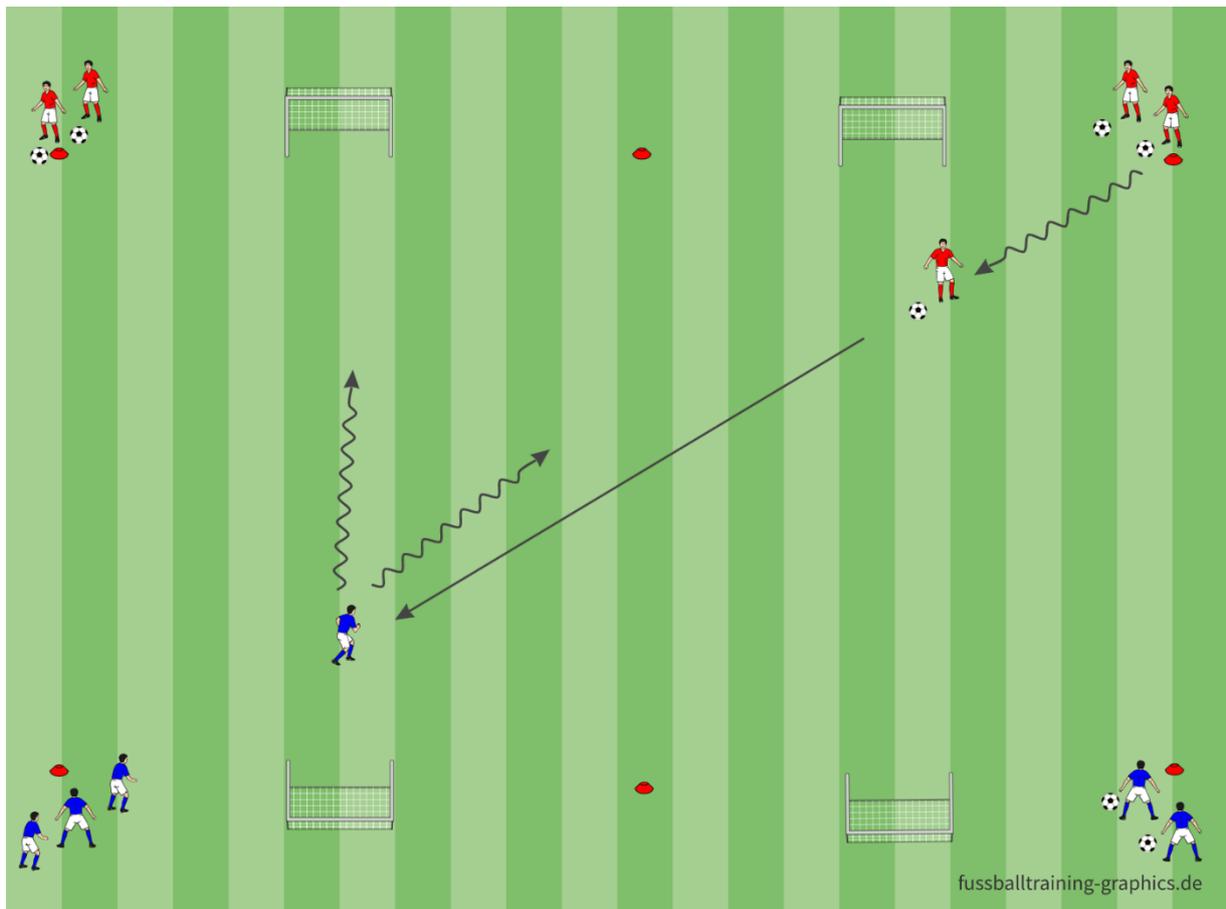
### Tipps:

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

Methodik/Varianten: -

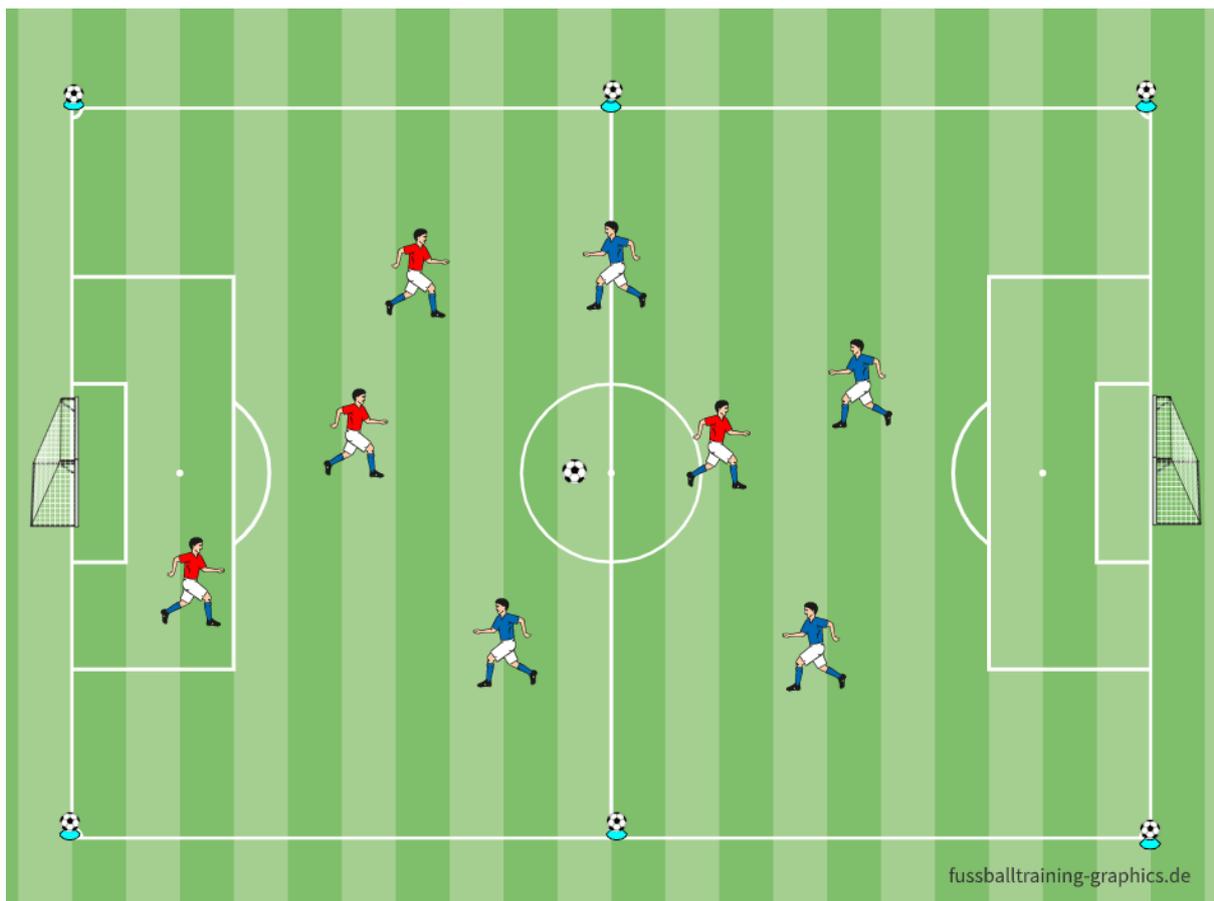
### Coaching:

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), 2x Aufbau. 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:

13 Hütchen (je 4x von 3 verschiedenen Farben + ein Mittelhütchen), 4 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, welches Hütchen die Kinder 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.

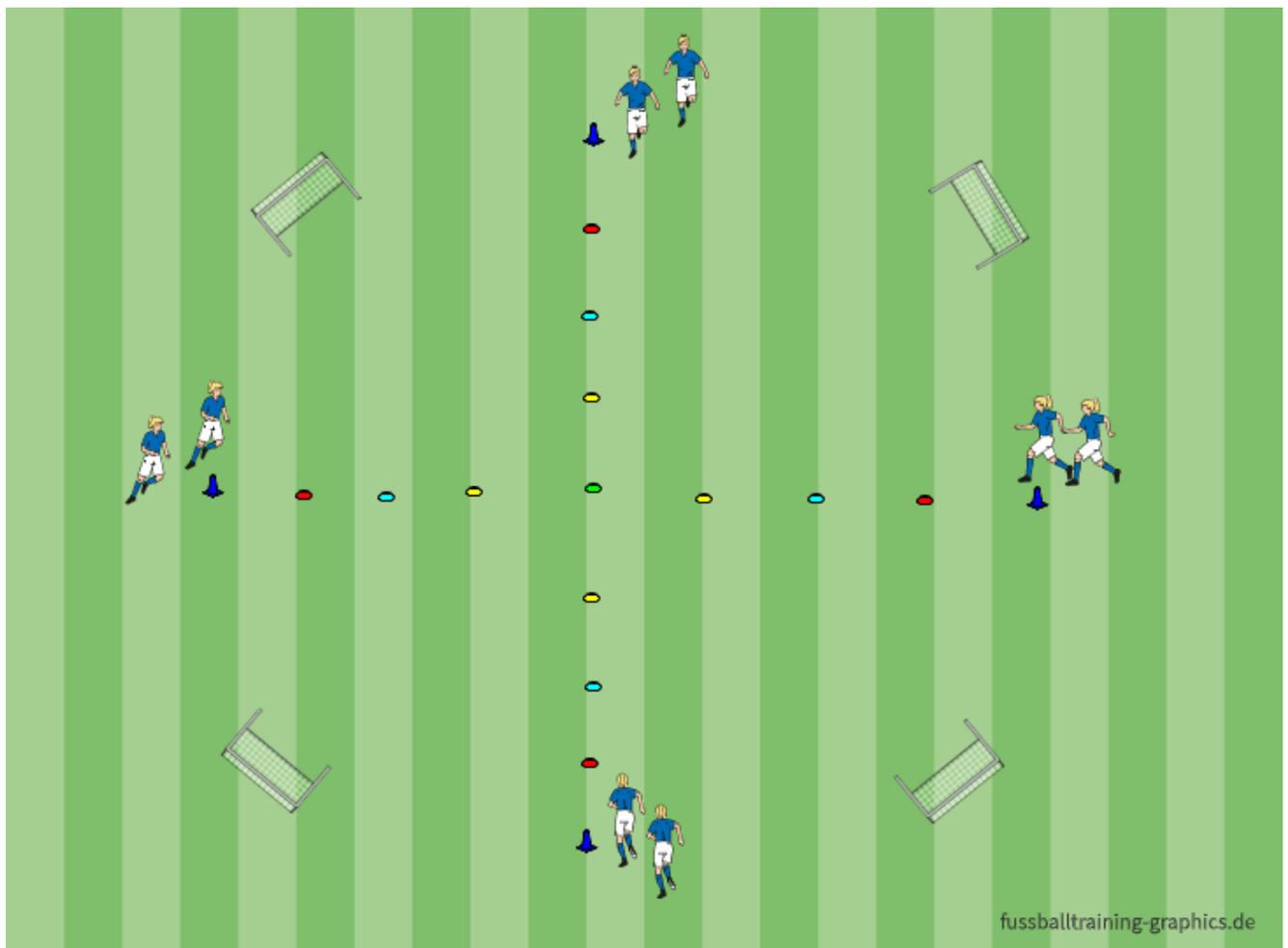
Rückwärtslauf

Ball in der Hand/ 2 Bälle in den Händen

Ball am Fuß + anschließender Anschlussaktion mit Torabschluss

### Coaching:

Schulung koordinativer, technischer und kognitiver Fähigkeiten



# Übung 27: Dribbelkönig

Organisation:

2 Felder. 12 Pylonen/Hütchen, 2 Minitore

Ablauf:

Übung 1: Dribbling im Slalom zwischen den Hütchen. Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.

Übung 2: Dribbling um das hinterste Hütchen 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.

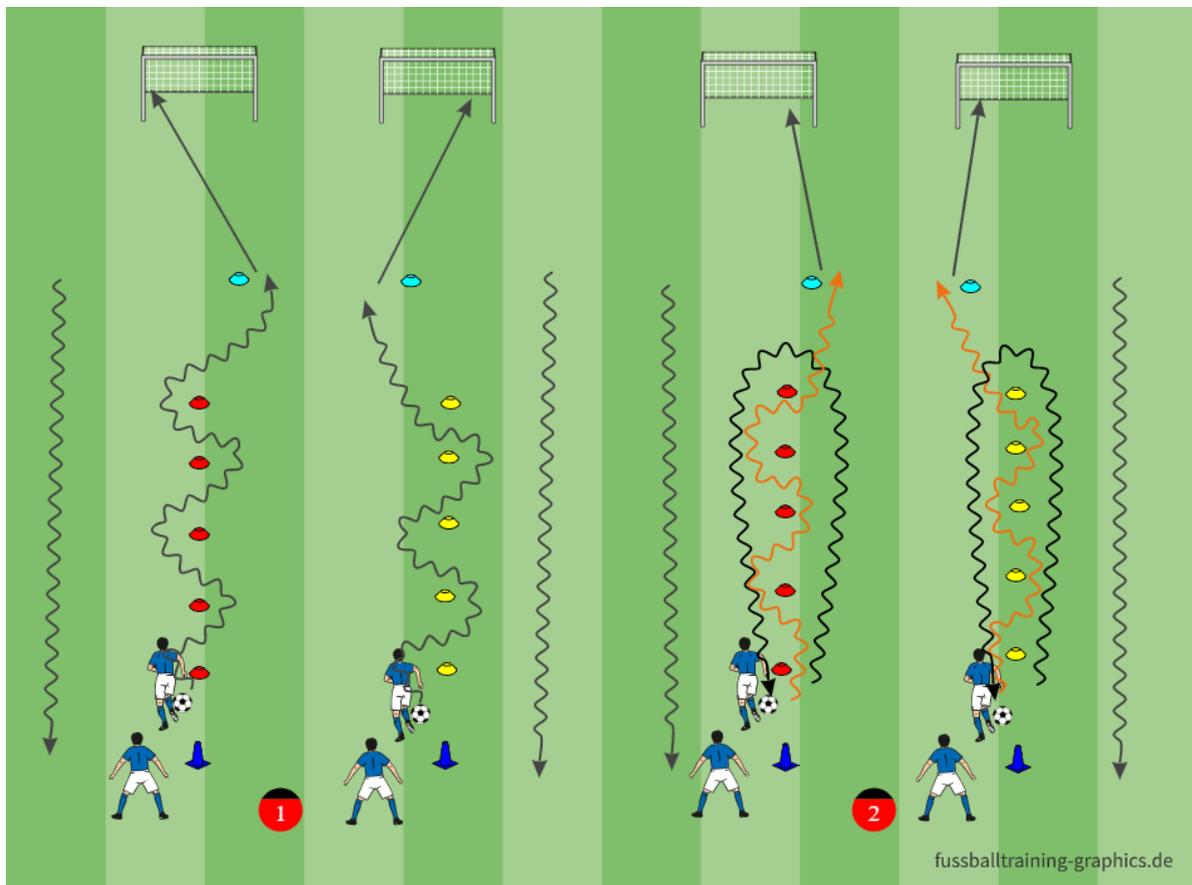
Methodik/Varianten:

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

Wettkampf: Wer schießt die meisten Tore

Coaching:

Enge Ballführung. Dribblingarten kennenlernen.





## Übung 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:

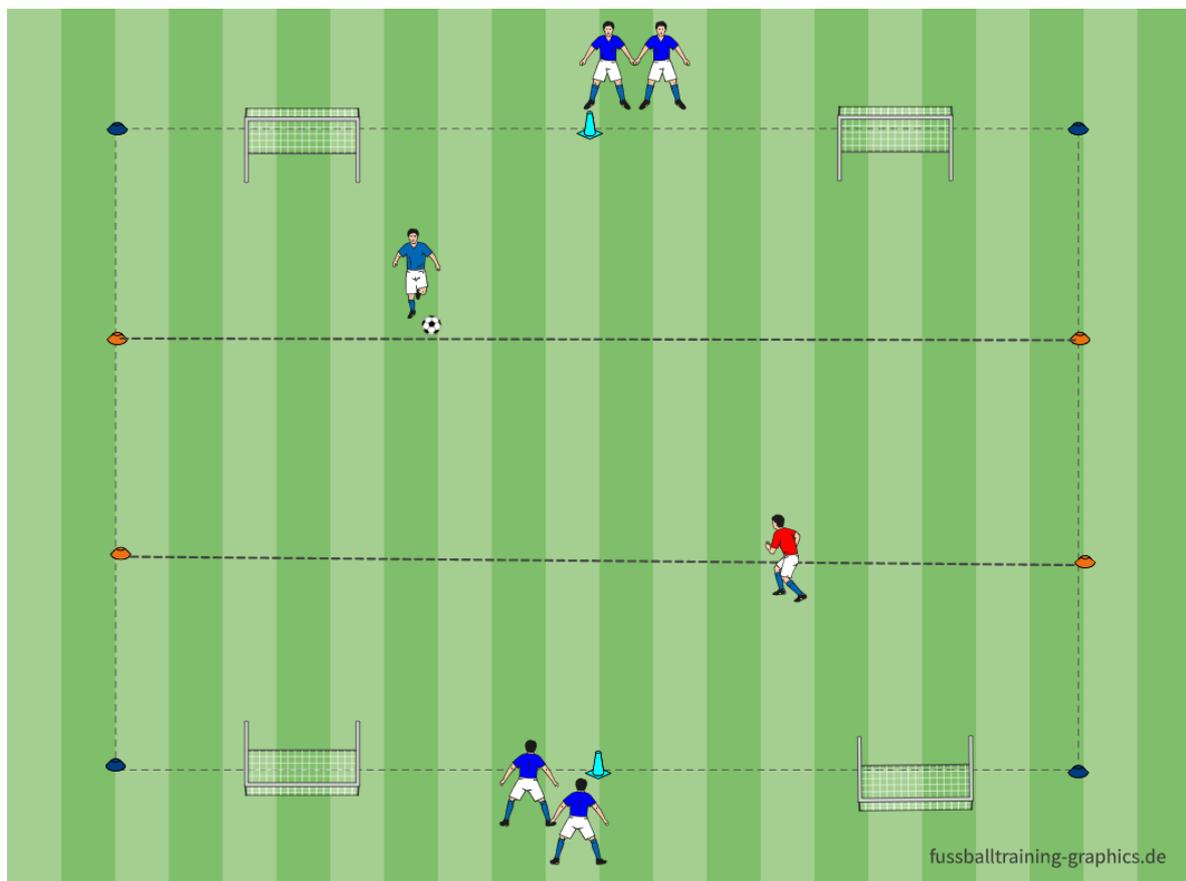
Mit dem eingebenden Pass kann die gesamte Übung gesteuert werden. Evtl. Belohnungsbälle für gute Defensivaktionen

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 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 (insgesamt 2 Punkte pro Durchlauf)

### Tipps:

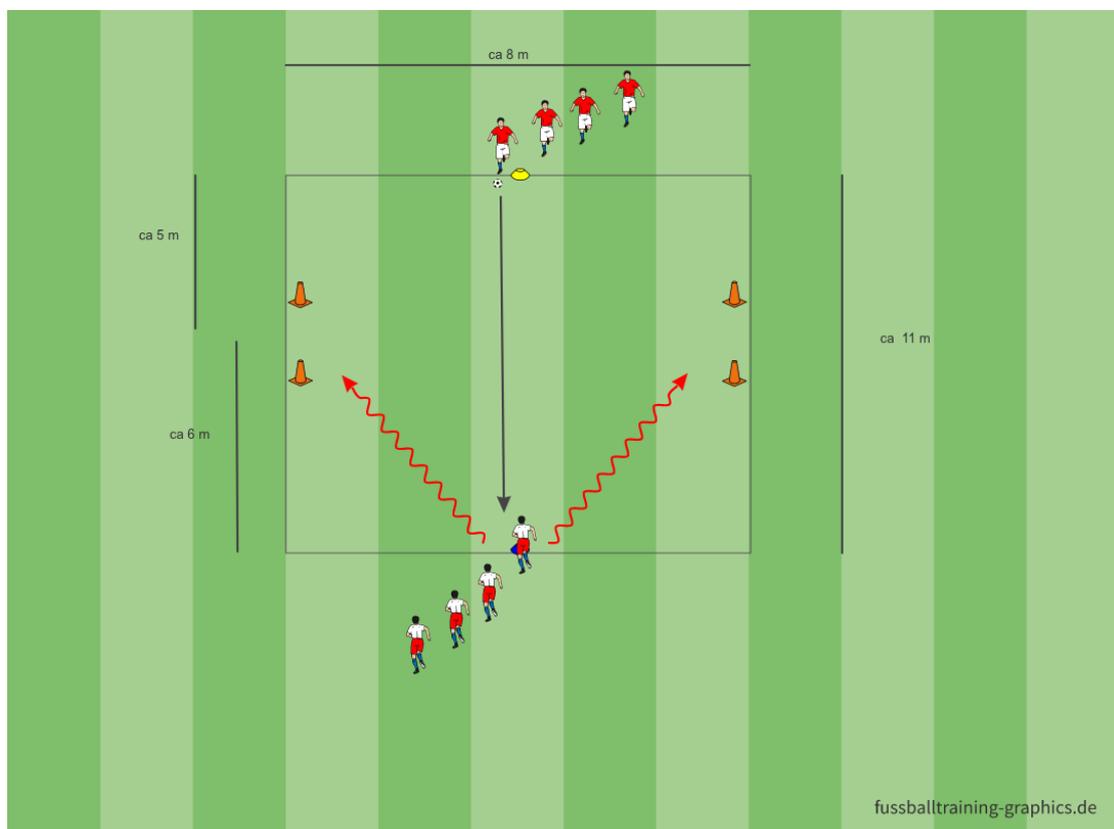
Wenn der Verteidiger keine Chance hat, markiert eine Dribbellinie im Zentrum, sodass der Ball erst nach vorne mitgenommen werden muss und durch eine Körpertäuschung zur Seite gedribbelt werden kann. Gegner immer tauschen! Alle sind gefordert eng am Gegner zu bleiben, weil direkt danach das Sprintduell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

### Methodik/Varianten:

a) Zuspiel per Einwurf

### Coaching:

Kontrollierte Ballannahme. Körpertäuschung. Tempodribbling. Enge Ballführung.



# Übung 31: Zick-Zack-Boom

Organisation:

18 Hütchen, 1 x große Tore

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 Belohnung 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 (bspw. Stemmschritt rechts und links vorbeigehen)

Schere

Bauerntrick

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

Coaching:

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



## Übung 32: Bunter Torabschluss

### Organisation:

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

### Ablauf:

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. Wer erzielt zuerst ein Tor?

### Methodik/Varianten:

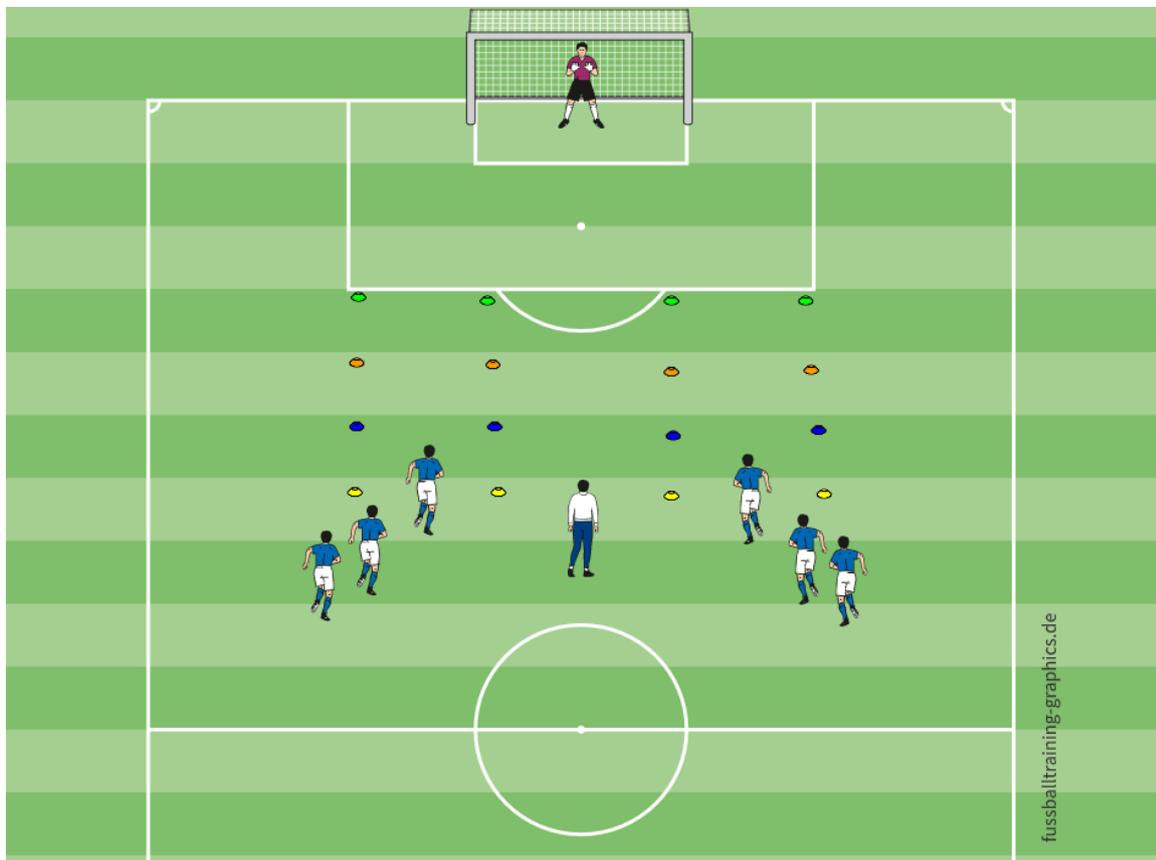
Mehrere Hütchenfarben ausrufen

Trainer spielt einen Ball ein. Spieler müssen die Farben vorher ablaufen.

Ball einwerfen/ aufspringen lassen

### Coaching:

Saubere Ballführung, 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:

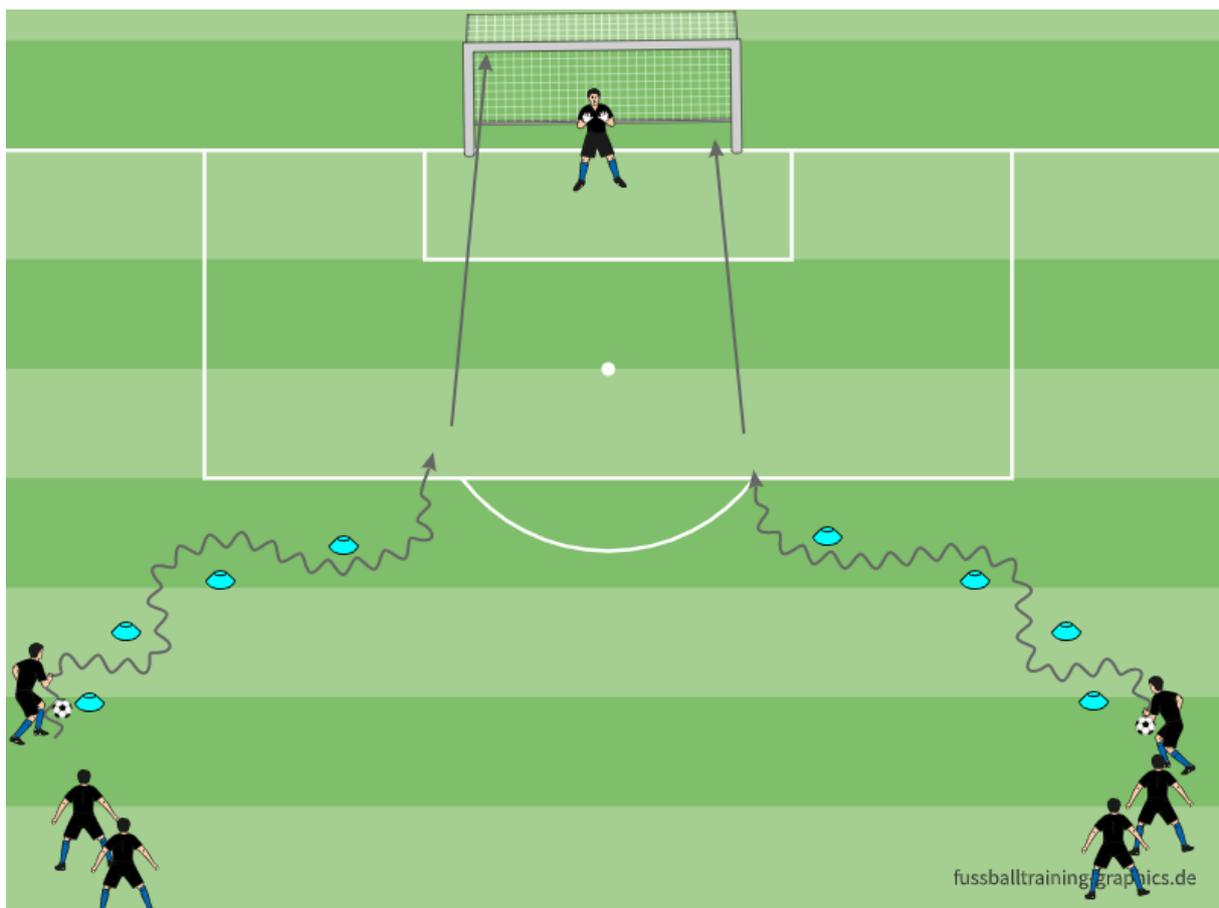
Torschusswettbewerb. Wie viele Tore schieße ich mit links oder rechts?

Hütchenberührung = hinten anstellen

### Coaching:

Gezielte Torabschlüsse, kurz zum Tor gucken. Beim Wettbewerb den Fokus auf schnelles Vorlegen des Balles setzen und Torschussgeschwindigkeit.

Aufbau 2x!



## Übung 34: Torschuss-Zweikampf

### Organisation:

20 kleine Hütchen, 8 Minitorre, 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 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 den kleinen Pause Fehler ansprechen.

### Coaching:

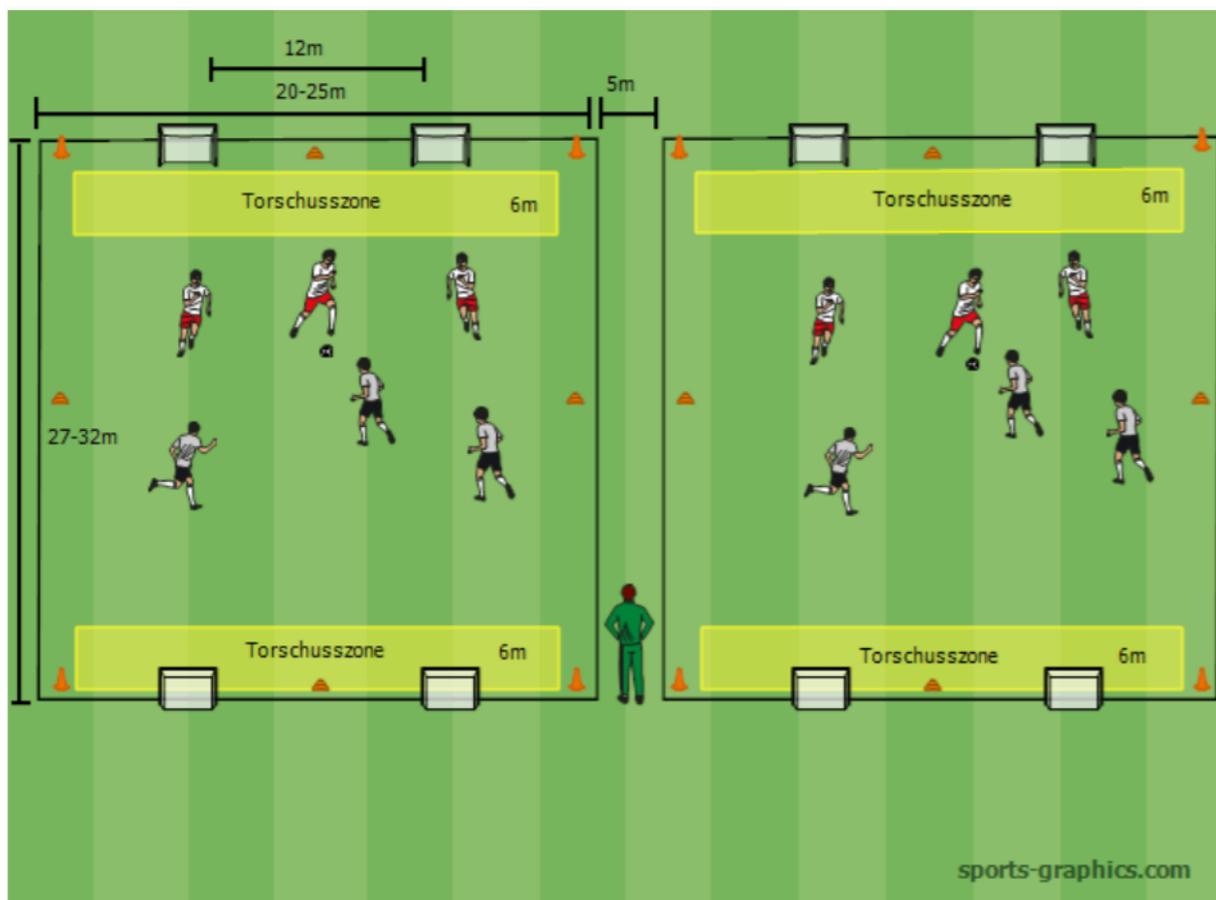
Spielen und wieder anspielbar sein. Ball An- und Mitnahme in den Raum.

Wenn mich keiner angreift, kann ich dribbeln.

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

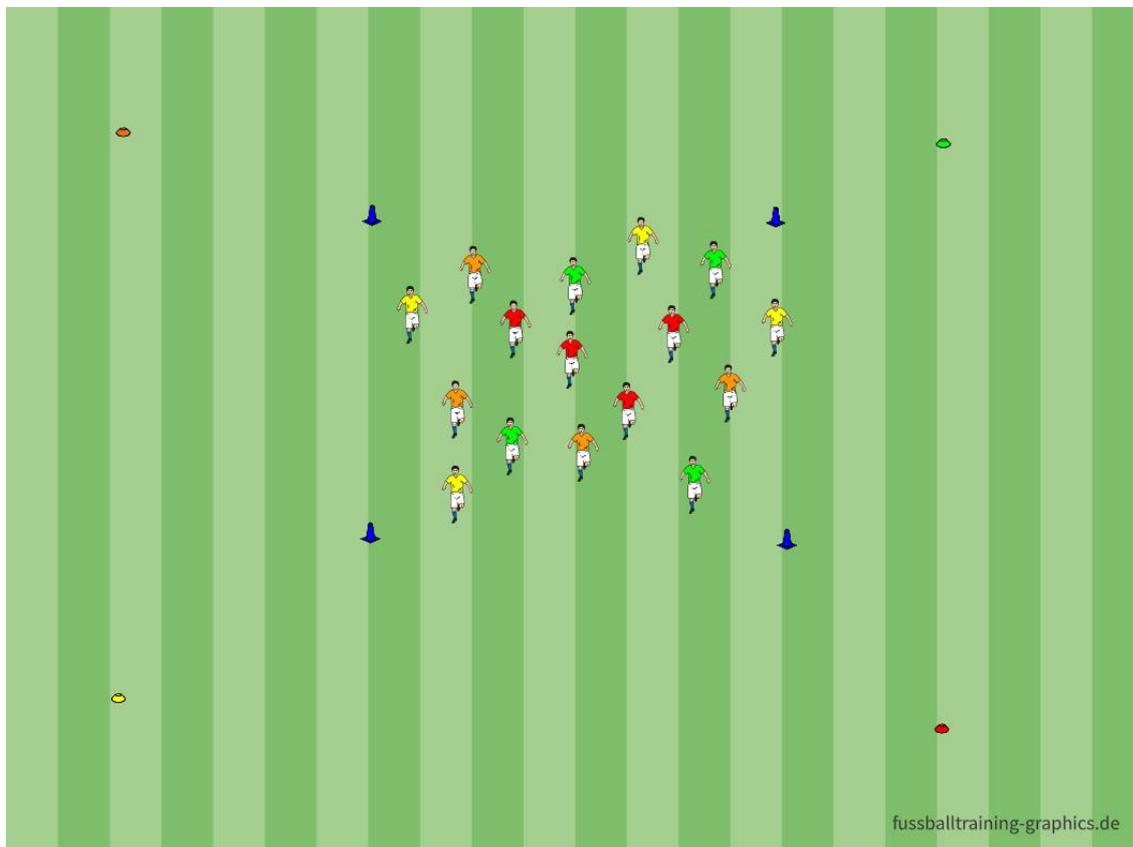
Ich werde rufen, wenn ich den Ball haben möchte.

Ich werde einen Trick ausprobieren.



# Übung 35: Hütchentausch

<b>Organisation:</b> 8 große Hütchen, 22 kleine Hütchen (4 Farben), 1 Feld: 20 m x 20 m + 4 Minitore (2m) – <u>Entfernung 8-10m</u>
<b>Ablauf:</b> 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. Zum Start laufen die Spieler 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?
<b>Methodik/Varianten:</b> Methodik/Varianten: a) Beim Tausch: Farbe des abgebenden Hütchens ansagen. b) Beim Tausch: Farbe vom Hütchen ansagen, welches du bekommst. c) Fortgeschrittene: Hütchenfarben im Uhrzeigersinn drehen d) Fortgeschrittene: Hütchenfarben sind in den Ecken neutral und die Spieler müssen gemeinsam entscheiden, wo die entsprechende Farbe sich sammelt. e) unterschiedliche koordinative Übungen durchführen: Auf einem Bein springen, Schlussprüge etc.
<b>Coaching:</b> Koordination. Geschicklichkeit. Kommunikation und Teamgeist.





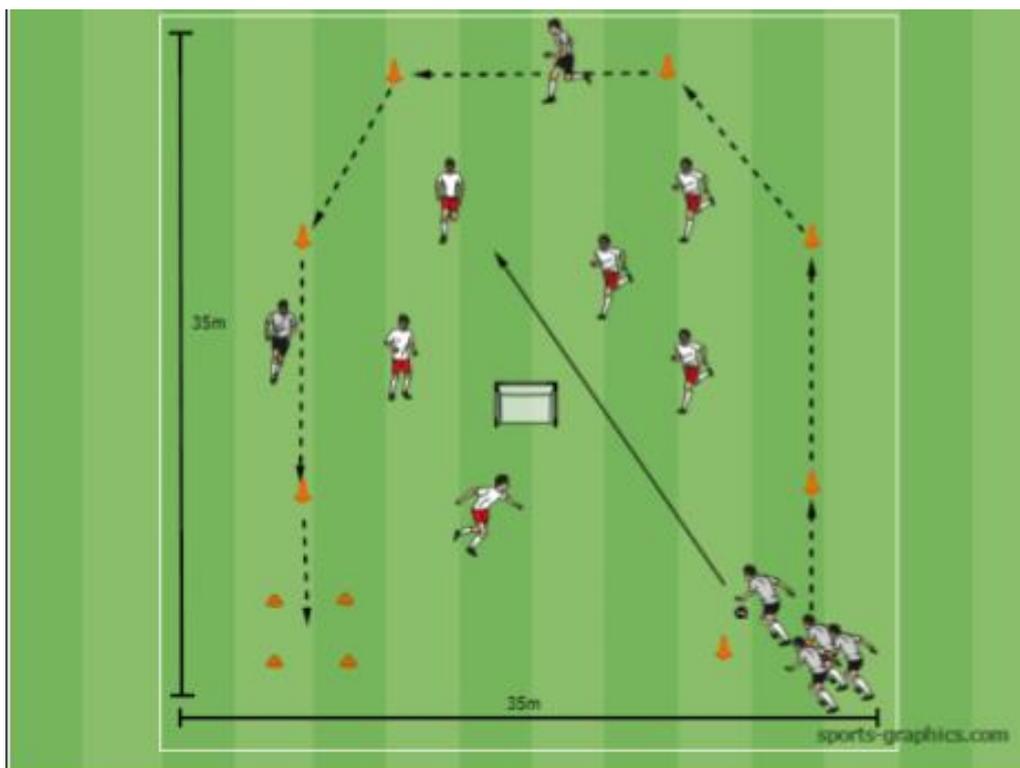
## Übung 37: Hütchentausch-Spiel

<b>Organisation:</b> 8 große Hütchen, 22 kleine Hütchen (4 Farben), 1 Feld: 20 m x 20 m + 4 Minitore (2m). 2 Bälle
<b>Ablauf:</b> 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. Auf ein Kommando vom Trainer „Spiel“ spielen die Teams (aktuelle Hütchenfarbe des Spielers) gegeneinander bis ein Tor erzielt wird. Geschossenes Tor zählt 3 Punkte. Welche Gruppe ist am schnellsten und erhält einen Punkt? Welcher Spieler hat nach 7 Runden die meisten Punkte?
<b>Methodik/Varianten:</b> Methodik/Varianten: a) Beim Tausch: Farbe des abgebenden Hütchens ansagen. b) Beim Tausch: Farbe vom Hütchen ansagen, welches du bekommst. c) Fortgeschrittene: Hütchenfarben sind in den Ecken neutral und die Spieler müssen gemeinsam entscheiden, wo die entsprechende Farbe sich sammelt.
<b>Coaching:</b> Koordination. Geschicklichkeit. Kommunikation und Teamgeist.



## Übung 38: Brennball

<b>Organisation:</b> 6 Pylonen, 4 kleine Hütchen, 1 Minitor oder 1 Ring. Feld: 35 m x 35 m.
<b>Ablauf:</b> 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. Nach dem Schuss 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 der gelaufen ist sich wieder hinten anstellen bei seiner Gruppe. <u>Jeder Spieler hat nur 3 Kontakte.</u> 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)
<b>Tipps:</b> Der Ball muss mindestens einmal im Feld aufkommen. Der Ball muss im Feld bleiben und darf das Spielfeld nicht verlassen.
<b>Methodik/Varianten:</b> A) Dribbeln anstatt laufen. B) Zu zweit laufen/dribbeln
<b>Coaching:</b> 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)

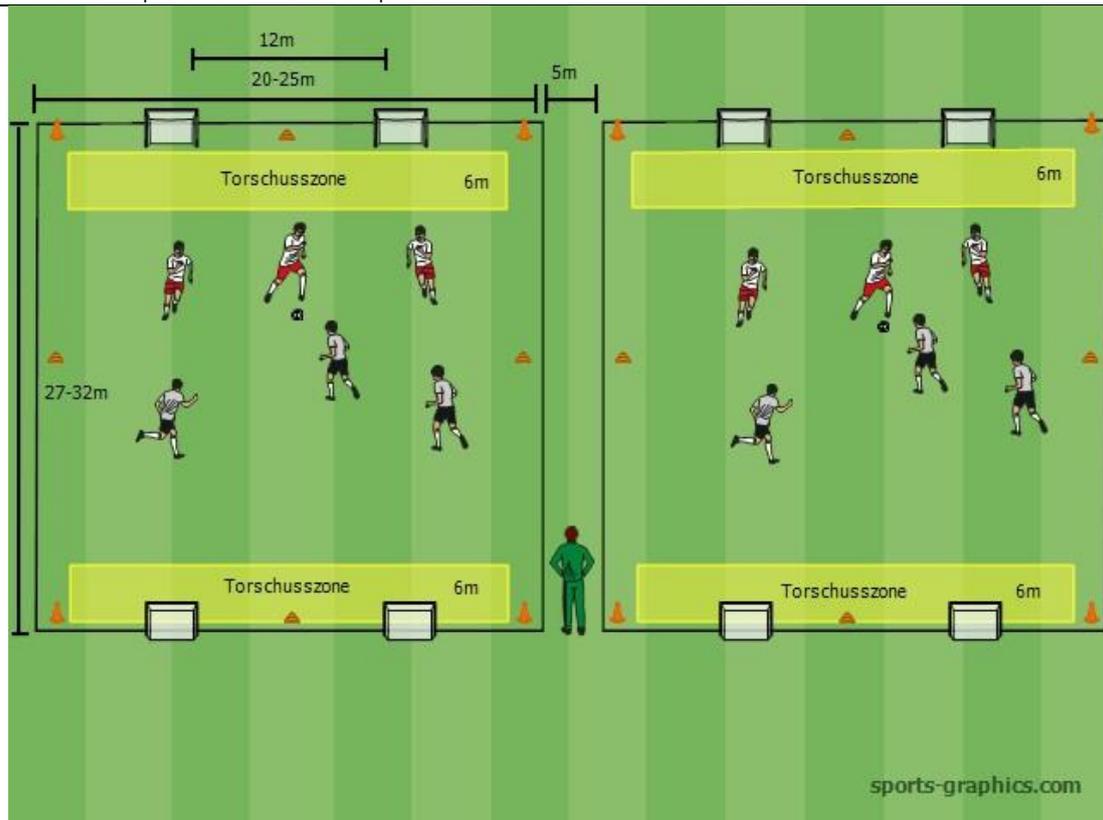
Wo stehen die Spieler, wenn sie gegen den Ball arbeiten und der Angreifer außen oder in der Mitte den Ball hat? (Verschieben, Absicherung, ballnaher Spieler greift an)

## 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

<b>Organisation:</b> 4 Hütchen (3 Farben), 1 Tor, 8 Leibchen
<b>Ablauf:</b> 2 Teams mit Leibchen kennzeichnen. Die Spieler stehen im Abstand von 2 Metern (Abstand unbedingt einhalten!) mit Ball neben dem Tor. Das Team, welches NICHT zuerst schießt, stellt einen Torwart. Im Wechsel der 2 Gruppen läuft der erste Spieler aus der Gruppe los und dribbelt zum Hütchentor. Vom Hütchentor aus, schießt er aufs Tor. 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.
<b>Tipps:</b> 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 ihren Mitspieler daran zu erinnern.
<b>Methodik/Varianten:</b> 1. Passspiel einbauen a) Passen – Ballannahme + Torschuss (2 Ballkontakte) b) Passen – Torschuss (direkt) c) Einwurf – Torschuss aus der Luft d) Werfen – Kopfball Entfernung 6 m vorm Tor

