



TRAININGSGUIDE

ÜBUNGEN FÜR NACHWUCHSTEAMS



EINLEITUNG

Unser Fußballtraining, wie wir es kannten, wird es vorerst so nicht mehr geben, daher haben wir uns Gedanken gemacht, wie wir unser Training nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

- **genug Abstand halten**
- **kein körperlicher Kontakt zu Mitspielern**

trotzdem in Kleingruppen (max. 6 Spieler pro Gruppe) abhalten können.

Die Trainingsformen sind so konzipiert, dass der notwendige Mindestabstand zwischen den Spielern während der gesamten Übung eingehalten werden kann.

Wir sollten dies als Riesenchance sehen, unsere Mannschaft im technischen Bereich weiterzuentwickeln.

WAS KANN MAN TRAINIEREN?

Übungen mit **technischem Schwerpunkt** (sensomotorische Aufgabenstellung):

- **Ballgeschicklichkeit, Ballbeherrschung, Ballkoordination, Dribbeln, Finten (viele Ballkontakte)**
- **Dribbeln**
- **Ballannahme und Zuspiel**
- **Schießen**
- **(Kopfball)**

Übungen mit **taktischem Schwerpunkt** (taktische Aufgabenstellung):

- **Ziele anvisieren** (Abschlüsse nützen)
→ Torschüsse auf Tore, Kleintore, Ringe, andere Ziele aus verschiedensten Positionen
- **Freie Räume erkennen**
→ Lückenzuspiele mit Dummies, mittels Zeit- und Präzisionsdruck steuern (Entfernung der Dummies zueinander)
- **Zusammenspiel**
→ Zuspiele im Verbund trainieren, Felderbegrenzungen, Tabuzonen, Kontaktbegrenzungen, kognitive Übungen

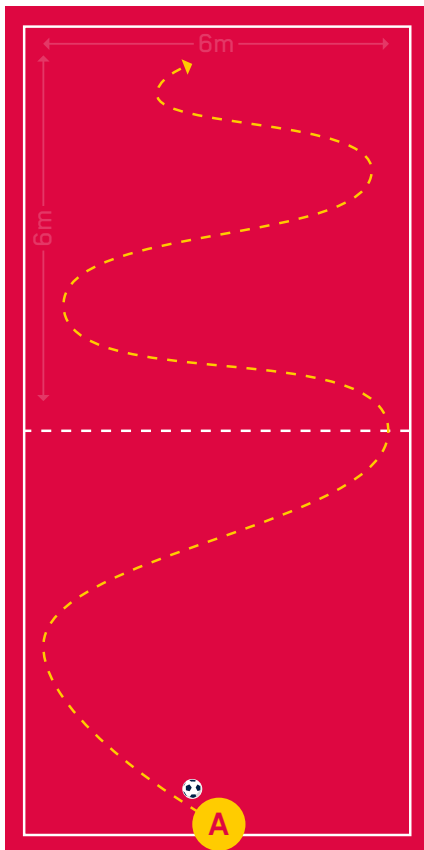
„Die Verwendung verschiedener Bälle in unterschiedlichen Größen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch motivierend und abwechslungsreich!“

U7-U10

U11-U14

U15-U18

TECHNIK-GRID OHNE PARTNER



Beschreibung:

- Dribbeln im Grid nach Vorgaben
- Pendeln, mit Sohle, Abkappen diagonal, Übersteiger, hinter Standfuß ziehen, ...
- So schnell wie möglich 5 Finten hintereinander ausführen

Variation:

Als Variation können Utensilien (Bälle, Hütchenwald, Stangen) ins Feld gelegt werden, die nicht berührt werden dürfen

Schwerpunkt:

Technik und Ballgeschicklichkeit

Druckbedingungen:

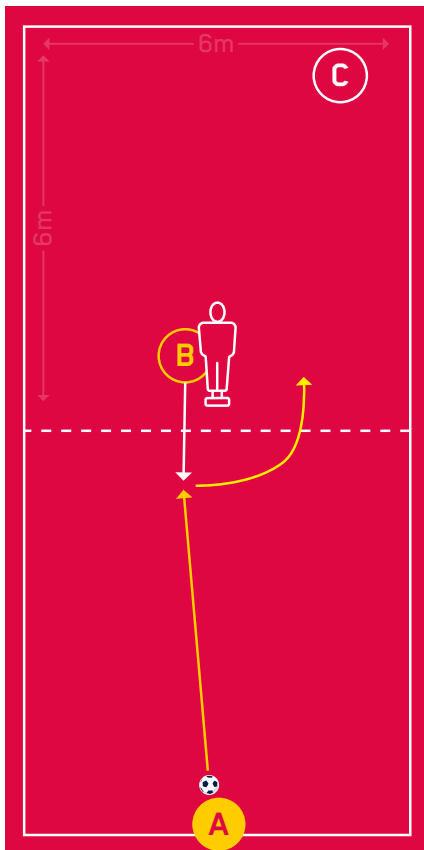
- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Komplexitätsdruck

U7-U10

U11-U14

U15-U18

TECHNIK-GRID MIT PARTNER

**Beschreibung:**

- Zuspiel, nachdem sich Spieler B aus Deckungsschatten des Dummys löst
- Schnell aufdrehen (beidseitig/beidbeinig)
- Jeder Spieler hat 10 Leben
- Nach jedem Fehler (zu viele Kontakte, Annahme aus dem Feld, ...) wird ein Leben abgezogen

Variation:

Torschuss oder Zuspiel zu Spieler C

Schwerpunkt:

- Zuspiel und Ballmitnahme (1. Kontakt)
- Anschlussaktion

Druckbedingungen:

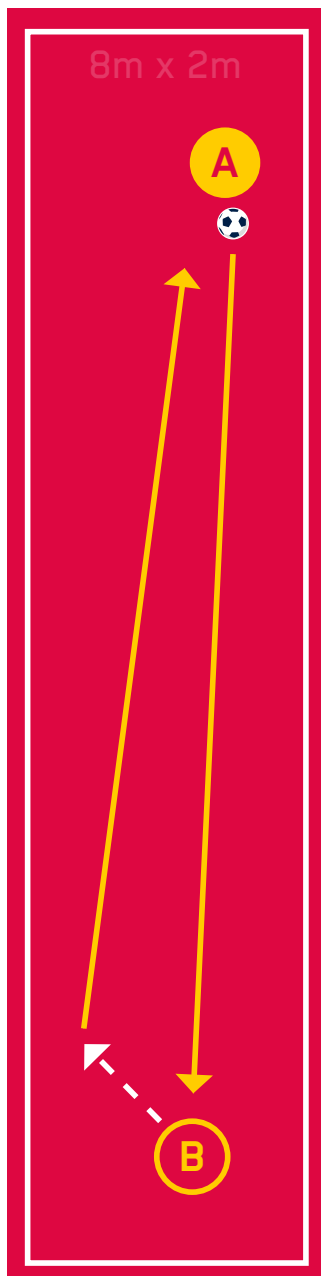
- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Komplexitätsdruck

U7-U10

U11-U14

U15-U18

DUELL FLACH



Beschreibung:

- Scharfe Zuspiele mittels Vollrist/Innenrist auf den Partner
- Partner darf den Ball nur 1x kontrollieren
- Danach wieder zum Partner zurückspielen
- Jeder Spieler hat 10 Leben
- Nach jedem Fehler (zu viele Kontakte, Annahme aus dem Feld, ...) wird ein Leben abgezogen.

Schwerpunkt:

Zuspiel und Ballmitnahme (1. Kontakt)

Druckbedingungen:

- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Raumdruck

Sonstiges:

- Wettkampfcharakter
- Spaß

U7-U10

U11-U14

U15-U18

DUELL LUFTTENNIS



Beschreibung:

- Hohe Zuspiele auf den Partner
- Fußballtennis ohne Netz mit max. 1 Bodenkontakt
- Max. 2 Kontakte erlaubt

Schwerpunkt:

Zuspiel und Ballmitnahme (1. Kontakt)

Druckbedingungen:

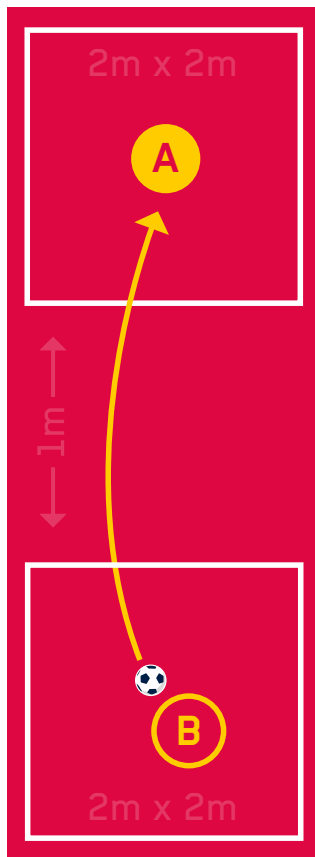
- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Raumdruck

U7-U10

U11-U14

U15-U18

DUELL LUFTTENNIS KLEIN



Beschreibung:

- Hohe Zuspiele auf den Partner
- Fußballtennis ohne Netz und Bodenkontakt
- Max. 2 Kontakte erlaubt

Variation:

Kopfballduell

Schwerpunkt:

Zuspiel und Ballmitnahme (1. Kontakt)

Druckbedingungen:

- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Raumdruck

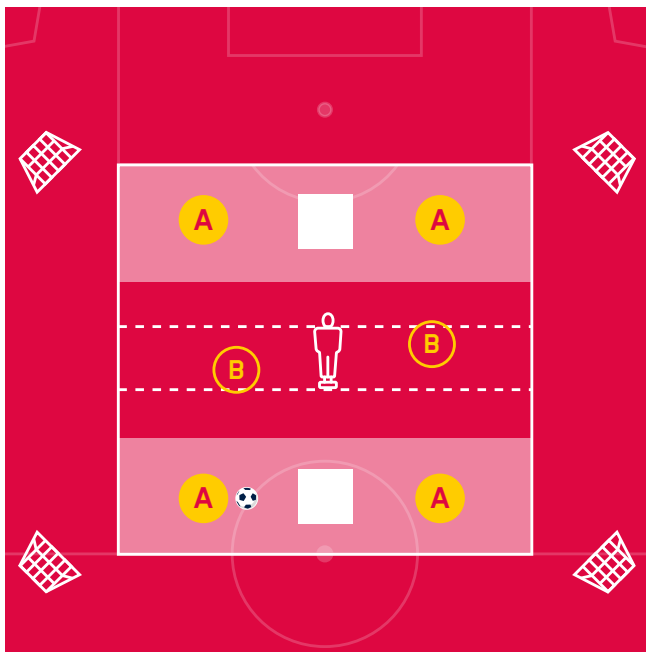
Sonstiges:

- Erfordert viel Geschick

U11-U14

U15-U18

ZONENSPIEL 4 VS. 2 MIT TABUZONEN UND DUMMYS



Regeln Team A:

- Nur im hellen Raum bewegen
- Das Viereck in der Mitte darf nur durchspielt werden
- Max. 2 Kontakte
- Nach max. 4 Pässen muss Verlagerung erfolgen
- Nur Flachpässe erlaubt

Regeln Team B:

- Nur im roten Raum bis zur gestrichelten Linie auf Ballseite bewegen
- Die Spieler müssen auf ihrer Seite des Dummys bleiben
- Max. 2 Kontakte für Torerfolg möglich

Punktwertung:

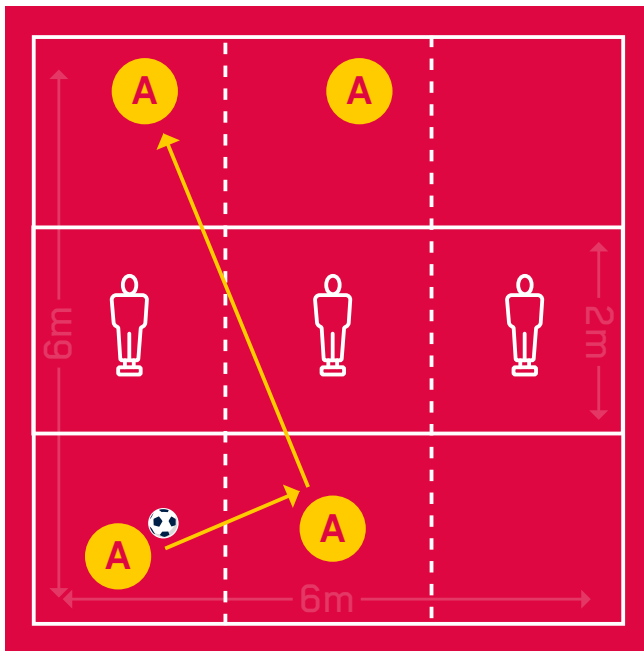
- Jede Verlagerung 1 Punkt (A)
- Jedes Abfangen 1 Punkt (B)
- Jeder Torerfolg 3 Punkte (B)

Belastungszeit 60 Sekunden, dann Aufgabenwechsel!

U11-U14

U15-U18

LÜCKENSPIEL MIT DUMMYS

**Beschreibung:**

- A spielen sich den Ball zu
- B bzw. Dummies sind in mittlerer Zone
- A müssen sich aus Deckungsschatten bewegen
- Partner verschieben immer im Verbund, d. h., die äußere Zone ist immer frei!
- Nach 4 Zuspielen muss „Risikopass“ erfolgen
- Nach dem dritten Zuspiel muss der Ball direkt gespielt werden

Schwerpunkt:

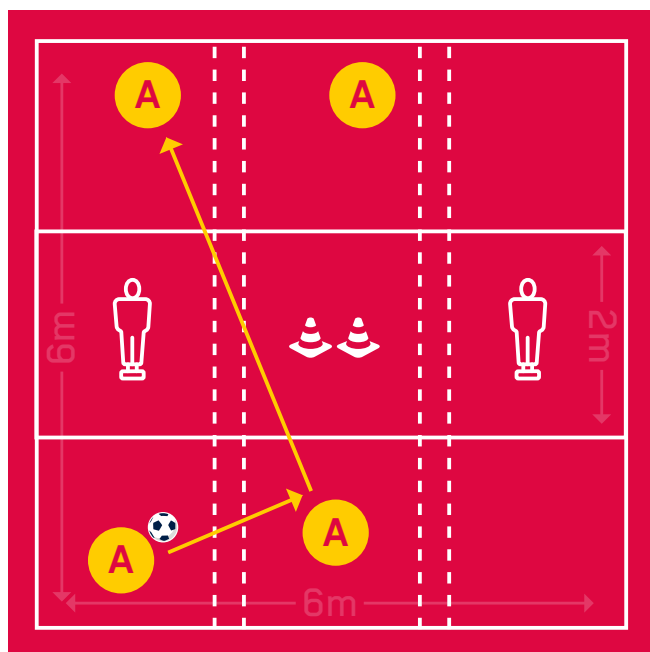
- Zusammenspiel
- Lücke erkennen

Druckbedingungen:

- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Präzisionsdruck

U7-U10

ZONENSPIEL MIT DUMMYS/HÜTCHEN



Beschreibung:

- A spielen sich den Ball zu
- B bzw. Dummies sind in mittlerer Zone
- A müssen sich aus Deckungsschatten bewegen
- Partner verschieben immer im Verbund, d. h., die äußere Zone ist immer frei!
- Nach 4 Zuspielen muss „Risikopass“ erfolgen
- Nach dem dritten Zuspiel muss der Ball direkt gespielt werden

Schwerpunkt:

- Zusammenspiel
- Freie Räume erkennen

Druckbedingungen:

- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Präzisionsdruck

Sonstiges:

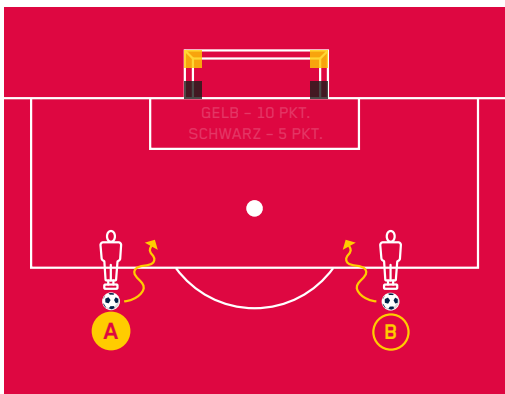
- Wettkampfcharakter
- Spaß

U7-U10

U11-U14

U15-U18

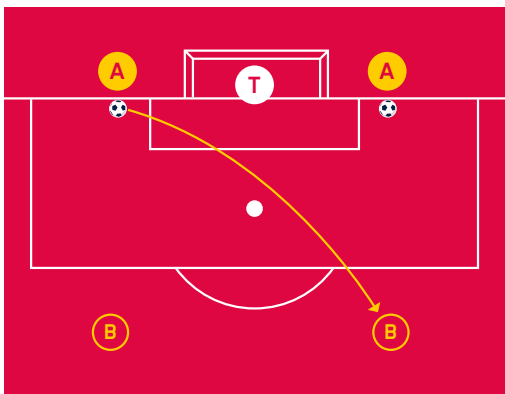
FARBEN ZIELSCHIESSEN



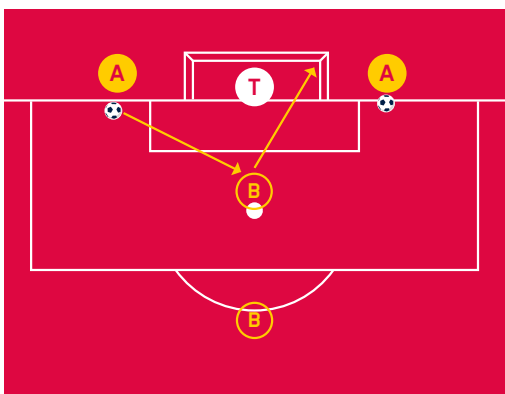
Beschreibung:

- Torschuss nach kurzer Körpertäuschung
- Torschuss nach Finte (z. B. Übersteiger)
- Hochjonglieren und dann Volley
- Vollrist/Seitenrist
- Tor mit Ringen versehen (Zielschuss)
- Tor mit Absperrband versehen (flache Schüsse provozieren)

TORSCHUSS NACH HOHEM ZUSPIEL



TORSCHUSS NACH FLACHEM ZUSPIEL ODER KOPFBALL

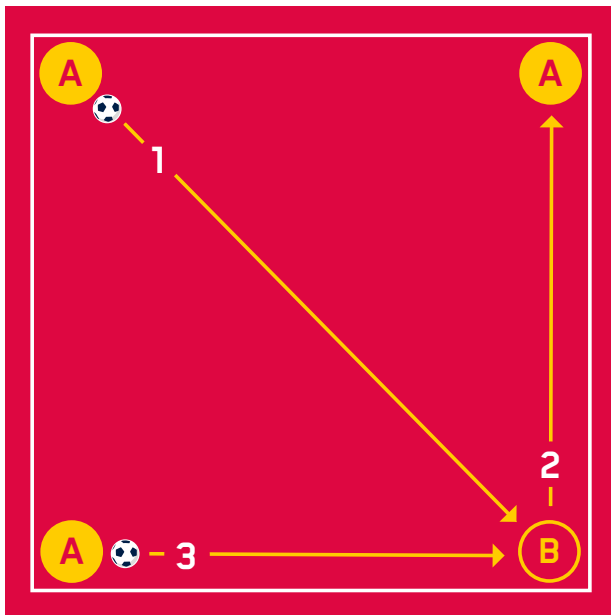


U7-U10

U11-U14

U15-U18

SPIEL DEN FREIEN MANN AN



Beschreibung:

- Spieler in einem Quadrat aufstellen
- Größe des Feldes kann variieren:
 - Kurzpass - 6m
 - Längere Bälle - 10 bis 12 m
- Zwei Spieler mit Ball
- Ein Spieler (hier B) arbeitet 1 Minute lang und muss immer den freien Spieler anspielen.
- Max. 2 Kontakte erlaubt (Annahme - Zuspiel)

Schwerpunkt:

- Ballan- und mitnahme
- Zuspiel
- Vororientierung

Druckbedingungen:

Zeitdruck

Sonstiges:

Wettkampfcharakter

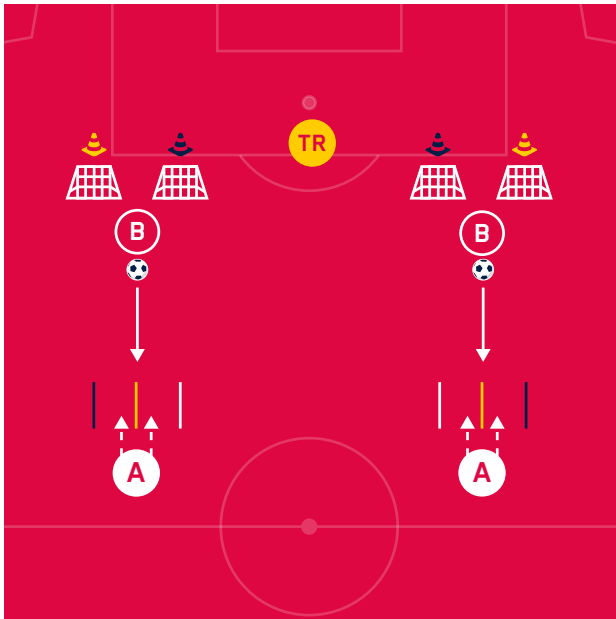
Spaß

U7-U10

U11-U14

U15-U18

VORDECKEN – WETTKAMPF



Die Übung kann später, wenn Körperkontakt im Training wieder möglich ist, in ein 1 vs. 1 umgewandelt werden, Prinzipien bleiben dieselben. Außerdem ist sie Ausgang für weitere Variationen (2 vs. 1 auf Tore, Torschussübung etc.)

Beschreibung:

Diese Übung dient dazu, das „Vordecken“ zu trainieren. 3 Teams à 2 Spieler treten gegeneinander an. Ziel ist es, den Ball vor den Stangen anzunehmen (vorzudecken) und danach in die Tore zu passen. Durch ein akustisches Signal des Trainers wird den Spielern das Zieltor vorgegeben. Das Signal kann zudem auch visuell erfolgen, dabei hält der Trainer eine der beiden Farben hoch.

In der zweiten Stufe werden dann auch die Zuspiele gesteuert. Nun folgt zuerst das Signal, welche Stange angespielt werden soll, danach folgt das Signal für das Zieltor.

Mögliche Variationen:

- Stangen durch 3 Spieler ersetzen (Passempfänger bekommt das visuelle Signal nicht mit)
- Gehobenes Zuspiel auf die Stangen, Vordecken → Kopfball zum Passgeber, dieser schießt so schnell wie möglich ab → Punkt für das Team, welches am schnellsten erfolgreich war

Prinzipien des Verteidigers:

Antizipieren des Passes → schnelles Vordecken → schnelle Anschlussaktion

Prinzipien des Passgebers:

Gutes Timing → Passschärfe → Präzision



U11-U14

U15-U18

ZUSPIEL MIT TORSCHUSS WETTBEWERB



Beschreibung:

- Beide Spieler starten gleichzeitig mit dem Zuspiel zum Partner
- Wer dribbelt als Erstes durch das Hüchentor?
- Der Sieger darf auf das Tor mit Torhüter abschließen
- Sieger bekommt 2 Punkte + Tor 2 Punkte (gesamt 4 Punkte)
- Der Verlierer muss um die Stange dribbeln 1 Punkt + Treffer ins Kleintor auch 1 Punkt (gesamt 2 Punkte)

Schwerpunkt:

- Ballan- und mitnahme
- Zuspiel
- Vororientierung

Druckbedingungen:

Zeitdruck

Sonstiges:

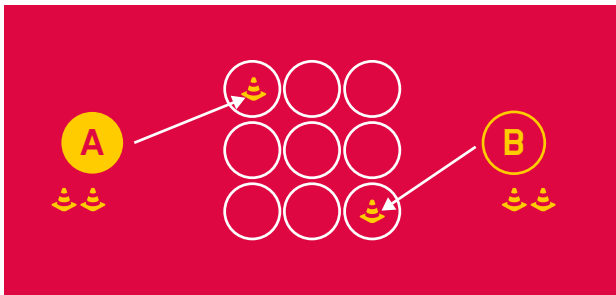
- Wettkampfcharakter
- Spaß



U11-U14

U15-U18

TIC-TAC-TOE/DREI GEWINNT



Beschreibung:

- Wird normalerweise in 3er- oder 4er-Gruppen gespielt, aber auch 1 vs. 1 ist möglich
- Ein Spieler darf lossprinten und ein Leibchen/Hütchen platzieren
- Erst wenn der Spieler wieder hinter seiner Markierung ist, darf der Gegenspieler lossprinten
- Wenn alle 3 Leibchen gelegt sind, dürfen die Leibchen jeweils einzeln so lange verändert werden, bis ein Spieler 3 Leibchen in einer Reihe hat

Schwerpunkt:

Kognitive Schnelligkeit/Reaktion

Sonstiges:

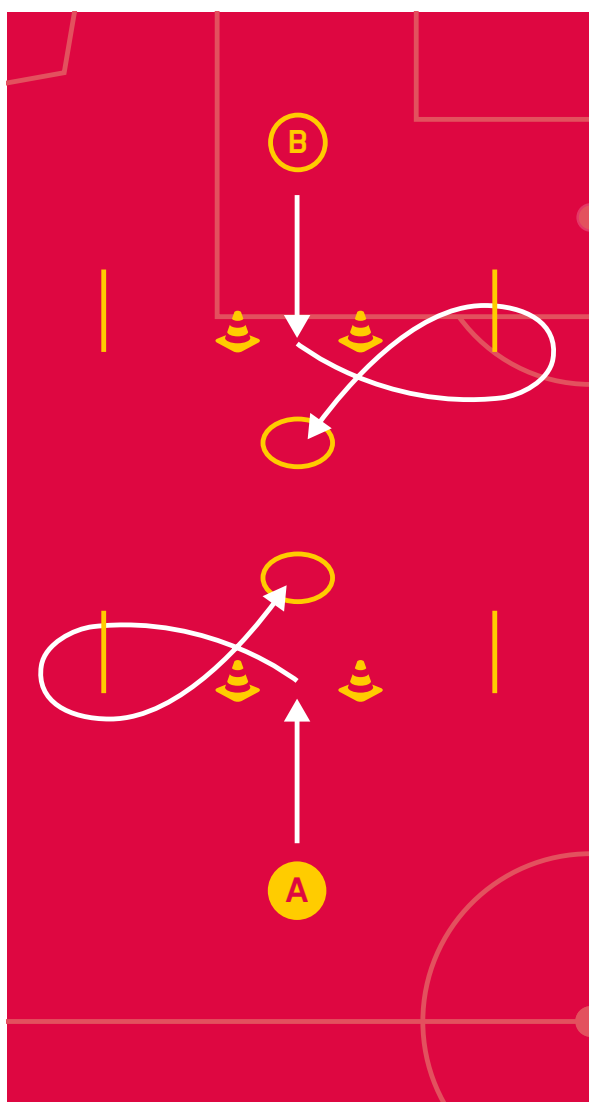
- Wettkampfcharakter
- Spaß



U11-U14

U15-U18

REAKTIONS- UND HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT



Beschreibung:

- 1 vs. 1
- Beide Spieler laufen gleichzeitig auf das Hütchen-Tor zu
- Ein Spieler darf entscheiden, um welche Stange er läuft. Sobald er das Hütchen-Tor erreicht, sprintet er um eine seiner beiden Stangen
- Der Gegenspieler muss dementsprechend reagieren und um die spiegelverkehrt gegenüberliegende Stange laufen
- Wer zuerst in seinem Reifen steht, bekommt 1 Punkt
- Jeder Spieler darf für 3-5 Durchgänge entscheiden, um welche Stange er läuft, oder Wechsel der Entscheidungsmacht nach jedem Durchgang
- Eventuell auch mit Ball durchführbar

Schwerpunkt:

Reaktions-/Handlungsschnelligkeit

Sonstiges:

- Wettkampfcharakter
- Spaß

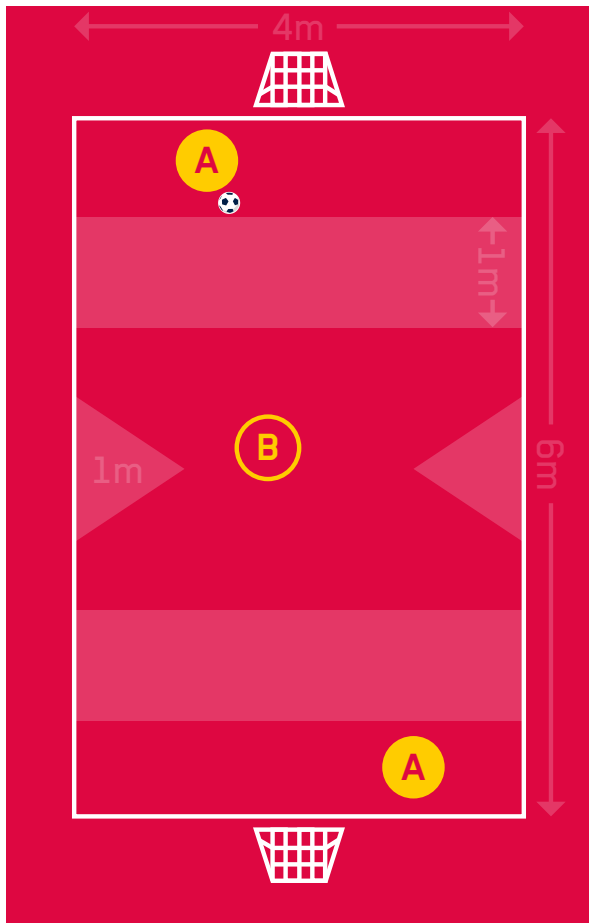


ÜBUNG 10: RONDO 2 VS. 1

U11-U14

U15-U18

RONDO 2 VS. 1



Beschreibung:

- Helle Flächen sind Tabuzone
- Mittelzone für Verteidiger
- A: verschiedene Ballkontakt-Vorgaben
8 Zuspiele = 1 Punkt
- B: darf sich nur in der roten Mittelzone bewegen. Versucht, den Ball zu erobern und in ein Kleintor zu passen = 1 Punkt

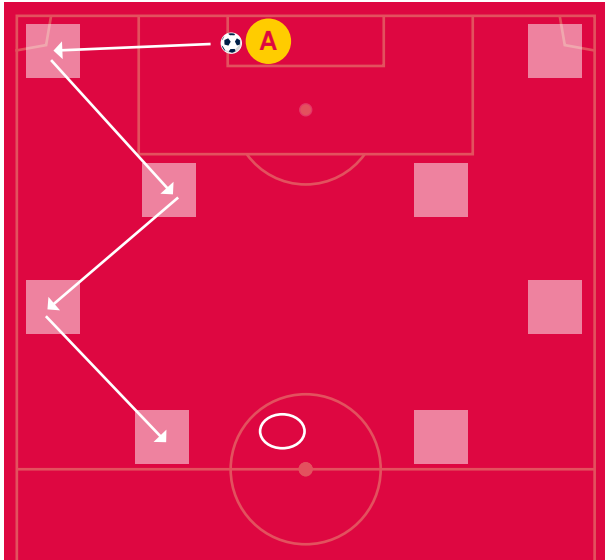
Sonstiges:

- Wettkampfcharakter
- Spaß

U11-U14

U15-U18

FUSSBALLGOLF – WETTKAMPF

**Beschreibung:**

- Wettkampfform
- Anzahl: variabel
- Jeder hat einen eigenen Ball, mit dem vom Startpunkt bis zum Endpunkt gespielt wird
- Der Ball muss in der Zwischenzone zum Liegen kommen. Wenn er nicht in der Zone stoppt, muss wieder von vorne begonnen werden
- Wie oft hat man das in bestimmter Zeit geschafft

Schwerpunkt:

- Ausdauer
- Passspiel

Sonstiges:

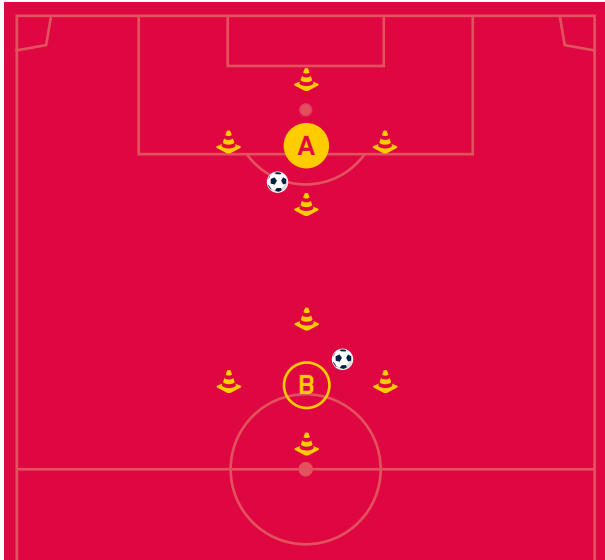
- Wettkampfcharakter
- Spaß

U7-U10

U11-U14

U15-U18

SPIEGEL MIT TECHNIK



Beschreibung:

- Anzahl: 2 Spieler
- Jeder hat den Ball am Fuß
- Der 2. Spieler macht immer den 1. Spieler nach
- 1. Spieler soll immer ins Zentrum zurückkommen

Variation:

- Ball in der Luft
- Mehrere Richtungen (mehr Stangen)
- Mehrere Spieler (einer bestimmt die Aktion, die anderen machen nach)

Schwerpunkt:

- Technik
- Ballführung
- Kognitive Fähigkeit

