

DER COACH

DIE FACHZEITSCHRIFT FÜR FUßBALL-AMATEURTRAINER

empfohlen vom
BDFL BUND
DEUTSCHER
FUßBALL-LEHRER
Kompetenz im Fußball

September 09/2022



30x

Fußball-Trainingsserien

vom Aufbauspiel bis zum Pressing

T PRO KARTOTHEK^{2.0}

TRAININGSEINHEITEN MIT SYSTEM

Mit Beispielübungen
und Videolinks

TEAMSPORTBEDARF.DE

Inhalt

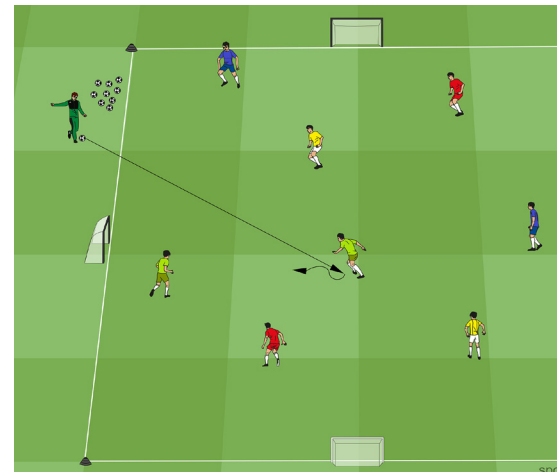
1 Editorial

GRUNDLAGENTRAINING

- 2 Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
- 5 Fußballspezifisches Ausdauertraining
- 8 Agility und schnelle Richtungswechsel
- 11 Koordination spielerisch trainieren
- 14 Kraft & Beweglichkeit
spielerisch trainieren

TECHNIKTRAINING

- 17 Dribbling spielerisch erlernen
- 20 Torschuss spielerisch erlernen
- 24 Ballannahme und -mitnahme
gezielt verbessern
- 27 Innovatives Techniktraining
- 30 Technik-Einzeltraining mit
modernen Trainingshilfen



GRUNDLAGENTRAINING

Koordination spielerisch s.11



TECHNIKTRAINING

Innovatives Techniktraining s.27

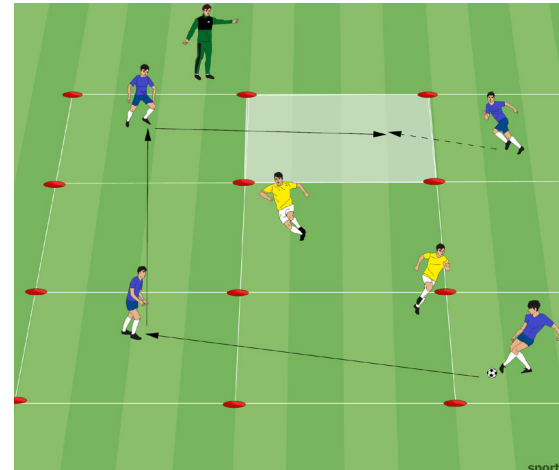
TAKTIKTRAINING

- 32** Moderne Spielverlagerung
- 35** Gruppentaktisches Offensivspiel
- 38** Moderner Spielaufbau - Die Spielauslösung
- 41** Das Kurzpassspiel in kleinen Spielformen verbessern
- 44** Gruppentaktisches Verteidigen in der 4er Kette
- 47** Modernes Konterspiel
- 50** Ballbesitz und Spielkontrolle
- 53** Die 3er Kette erfolgreich trainieren
- 56** Gegenpressing
- 59** Vorder-und Hinterlaufen
- 62** Variabler Spielaufbau über zentrale Mittelfeldspieler (6er und 8er)
- 65** Handlungsschnelligkeit durch Umschaltspiele trainieren
- 68** 1 gegen 1 in Kleingruppen
- 71** Erfolgreich nach Standardsituationen
- 74** Erfolgreich nach Flanken

TORWARTTRAINING

- 77** Torwarttraining -Der 11. Mann
- 80** Futsal Torwarttraining
- 83** Sprungkrafttraining für Torhüter
- 86** Innovatives Torwarttraining 2
- 89** Innovatives Torwarttraining 3

- 92** Zusätzliche Informationen
- 93** Impressum



TAKTIKTRAINING

Moderne Spielverlagerung s. 32



TORWARTTRAINING

Innovatives Torwarttraining 3 s. 89



Praktische Helfer für ein erfolgreiches Training

Trainings- und Spielbetrieb, Vereinskommunikation sowie eine Vielzahl an Terminen – jeder Fußballtrainer kennt die organisatorischen Herausforderungen der heutigen Zeit. Der Beruf eines Fußballtrainers ist zeitintensiv, komplex und höchst anspruchsvoll.

Für Amateurtrainer, die neben ihrem Hauptberuf den Trainerjob als „Hobby“ ausführen, gestaltet sich der Terminplan oftmals noch herausfordernder. Gerade aber sie sind es, die den Großteil an jungen Fußballspielern in Deutschland weiterentwickeln und fördern

sollen. Dass dabei Trainingsinhalte und die entsprechende Übungskreativität auf der Strecke bleiben, liegt fast schon auf der Hand.

Das von lizenzierten Fußballtrainern entwickelte Format **T-PRO KARTOTHEK 2.0** möchte genau hierbei Hilfestellungen leisten und Fußballtrainern ein praktisches Trainingsmittel in die Hand geben. **Das Format deckt über 100 Trainingsserien zu relevanten Themen ab.** Eine Trainingsammlung beinhaltet 30 Übungseinheiten mit abwechslungsreichen Übungen, zahlreichen

Varianten und gezielten Coachinganweisungen. Dabei handelt es sich um sehr verständlich aufgebaute Trainingsübungen, kombiniert mit exzellent animierten Farbgrafiken (easy Sports Graphics) sowie entsprechende Videos, die per QR-Code abgespielt werden können.

Viele T-PRO KARTOTHEK 2.0 Serien sind nach Schwerpunkten gegliedert und bedienen die typischen Organisationsmuster einer Trainingseinheit wie Erwärmung, Hauptteil und Schlussteil. Sie können daher problemlos in jeden Trainingsplan eingebunden werden. Über **3000 Einheiten mit wertvollem Trainings-Knowhow**, die konzeptionell so aufgebaut wurden, um den hohen Anforderungen einer anspruchsvollen und lehrreichen Trainingsplanung gerecht zu werden.



Verbesserung der Antrittsschnelligkeit

Beim Trainieren der Antrittsschnelligkeit geht es darum, so schnell wie möglich auf einen Reiz zu reagieren und zugleich mit höchster Geschwindigkeit Bewegungen gegen einen Widerstand auszuführen.

Die Antrittsschnelligkeit ist eine enorm wichtige Fähigkeit im modernen Fußball, der in den letzten Jahren immer schneller und agiler geworden ist. Demnach müssen sich auch Trainingsmethoden an diese Entwicklungen anpassen.

Neben der Schnelligkeit setzt sich Kondition aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zusammen, demnach müssen auch diese Komponenten beim Training beachtet werden. Ohne genügend Kraft kann ein Spieler seine Bewegungen nicht schnellstmöglich ausführen, weshalb gezieltes Krafttraining sehr wichtig ist. Ohne Ausdauer fällt es einem Spieler schwer, seine Schnelligkeit besonders gegen Ende einer Partie auszuspielen. Und ohne Beweglichkeit fällt das Zusammenspiel aller Teilbereiche der Kondition schwer.

Für ein optimales Training der Antrittsschnelligkeit müssen alle vier Komponenten übereinstimmen.

Trainiert werden kann die Antrittsschnelligkeit durch gezielte Sprintübungen über kurze oder längere Distanzen, dadurch kann explizit an der Explosivität und am Sprintverhalten gearbeitet werden. Dabei sind auch mentale Komponenten (Durchhaltevermögen, Ehrgeiz, Disziplin) nicht zu unterschätzen, da erst durch viele Wiederholungsschleifen kleine Veränderungen sichtbar werden.

Schnelligkeit ist zum großen Teil genetisch bedingt, laut aktuellem Stand der Wissenschaft lässt sich die maximale Geschwindigkeit durch gezieltes Training allerdings um bis zu 20% erhöhen–Potenzial zur Verbesserung ist also für jeden Spieler da.

Verbesserung der Antrittsschnelligkeit

Trainingsübung **11**

Trainingshilfen

- 3 Koordinationsringe (rot, blau, gelb)
- 1 Kegel

Organisation

Der Spieler steht hinter den Koordinationsringen. Die Ringe liegen nebeneinander vor ihm. Ca. Fünf Meter gegenüber von ihm steht der Trainer hinter dem Kegel.

Variationen

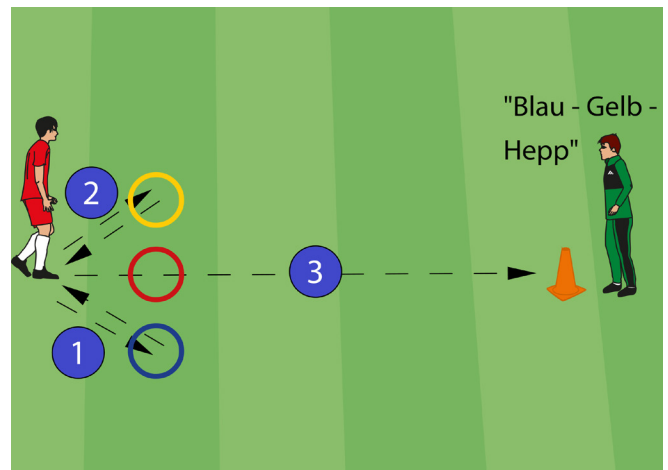
Der Trainer stellt Rechenaufgaben – beim Ergebnis von 10 muss der Spieler den gelben Ring antippen, bei 20 den roten und bei 30 den blauen Ring.

Coaching-Tipps

- Schnelligkeit
- Reaktion



Video ansehen



sport-graphics.com

Der Spieler wartet hinter den drei Koordinationsringen auf das Kommando des Trainers.

Der Trainer ruft dem Spieler die Farbe des Ringes zu, welchen er mit dem Fuß berühren soll – auch Farbkombinationen sind möglich (z.B. Blau-Gelb, Rot-Gelb).

Anschließend erfolgt ein kurzer Sprint zum Trainer und es wird abgeklatscht. Nach der Übungsausführung sollte der Spieler ausreichend Regenerationszeit bekommen, um den nächsten Sprint wieder mit vollständiger Leistungsfähigkeit ausüben zu können.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Verbesserung der Antrittsschnelligkeit

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Fußballspezifisches Ausdauertraining

Gute Fußballer zeichnen sich unter anderem durch gute Technik, Schnelligkeit und ein hohes Durchsetzungsvermögen aus – ohne Ausdauer sind all diese Fähigkeiten allerdings wertlos. Als Ausdauer bezeichnet man die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung sowie die schnelle Regenerationsfähigkeit nach einer Belastung. Ausdauer ist damit eine Grundvoraussetzung für jeden Sportler.

Mit einem gut durchgeplanten Ausdauertraining lassen sich hervorragende Trainingsfortschritte in diesem Bereich erzielen. Monotone Laufeinheiten sollten dabei allerdings nicht den Großteil des Ausdauertrainings bestimmen, stattdessen sollte der Ball gezielt miteinbezogen werden, um die Ausdauer der Spieler spielnah zu trainieren.

Ausdauertraining lässt sich beispielsweise mit Koordinationsübungen oder intensiven Spielformen verknüpfen. Da-

bei sollte auch die Art der Ausdauerleistungsfähigkeit (anaerob vs aerob) berücksichtigt werden.

Der Spieler kann auf vielfältige Art und Weise belastet werden, durch die Wahl von Methode und Ziel des Ausdauertrainings hat der Trainer die Möglichkeit, die Belastung des Spielers im Verlauf eines Trainingsjahres zu steuern.

Aufgrund der hohen Intensität des modernen Fußballs ist eine gute Ausdauerfähigkeit nicht nur die Basis für jeden Spieler, sondern kann in der Schlussphase einer Partie sogar den Unterschied ausmachen.

Fußballspezifisches Ausdauertraining

Trainingsübung **21**

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.

➤ Trainingshilfen

- 4 Pylonen
- 1 Ball.
- 3 T-PRO Returnhürden
- 4 Stangen
- 4 Muldenhauben

➤ Organisation

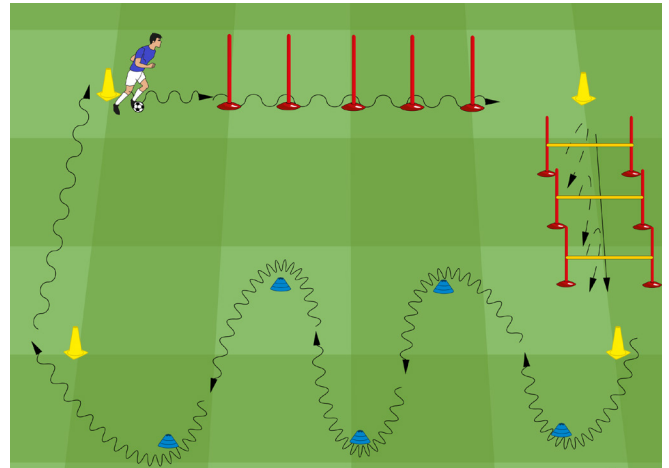
Einen Parcours gemäß der Abbildung aufbauen. Die T-PRO Returnhürden im Abstand von ca. einem Meter Abstand aufstellen. Mithilfe der Muldenhauben ein Trapez markieren (Abstand der Muldenhauben zueinander ca. 5m).

➤ Variationen

- Art des Slaloms vorgeben.
- Ablauf im Quadrat abändern.
- Übung an den Returnhürden variieren.

➤ Coaching-Tipps

- Kurze, schnelle Ballführung.
- Das äußere Bein führt den Ball.
- Sprünge auf den Vorderfüßen und mit Armeinsatz.



sport-graphics.com

Der Spieler wartet hinter den drei Koordinationsringen auf das Kommando des Trainers.

Der Trainer ruft dem Spieler die Farbe des Ringes zu, welchen er mit dem Fuß berühren soll – auch Farbkombinationen sind möglich (z.B. Blau-Gelb, Rot-Gelb).

Anschließend erfolgt ein kurzer Sprint zum Trainer und es wird abgeklatscht. Nach der Übungsausführung sollte der Spieler ausreichend Regenerationszeit bekommen, um den nächsten Sprint wieder mit vollständiger Leistungsfähigkeit ausüben zu können.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Fußballspezifisches Ausdauertraining

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Agility und schnelle Richtungswechsel

Die Agility (Beweglichkeit/Wendigkeit) ist eine Basisanforderung im modernen Fußball. Aufgrund der hohen Intensität und Schnelligkeit des Spiels ist die Agility eine Grundvoraussetzung, um wettbewerbsfähigen Fußball zu spielen.

Dabei ist die Stärkung verschiedener Muskelgruppen essenziell, um Verletzungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit zu maximieren. (Schnelle) Richtungswechsel sind ein nicht unwesentlicher Bestandteil eines Fußballspiels, daher ist es wichtig, diese gezielt zu trainieren.

Gezieltes Agility-Training sollte sich auf schnelle Bewegungen wie das Abbremsen oder Beschleunigen fokussieren – besonderes Augenmerk sollte dabei auf der richtigen Verlagerung des Körpergewichts liegen.

Das Training der Beweglichkeit/Wendigkeit kann dabei vielseitige Formen annehmen und sowohl ohne als auch mit Ball erfolgen. Auch eine Verbindung von Agility-Übungen mit anschließendem Torabschluss ist möglich. Die Übungen lassen sich sowohl im Team als auch im Einzeltraining durchführen.

Agility und schnelle Richtungswechsel

Trainingsübung **15**

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPOORTBEDARF.DE
erhältlich.

➤ Trainingshilfen

- 7 Markierungshütchen (je 1x3 und 2x2 in einer Farbe)
- 6 Koordinationsringe

➤ Organisation

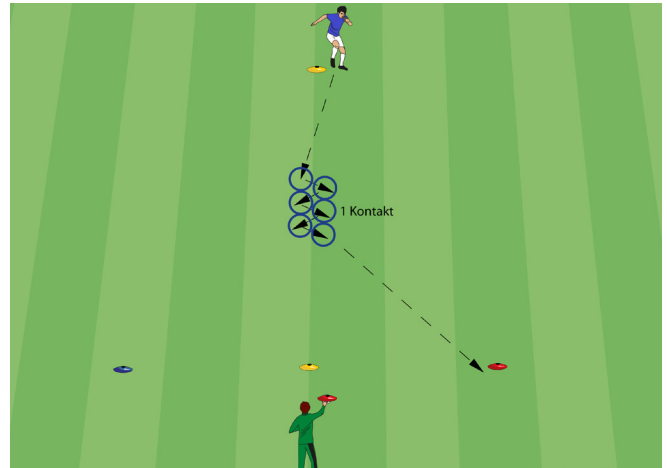
- Das Starthütchen und die Hütchen am Ende stehen ca. 10 Meter auseinander.
- Der Trainer hat je ein Hütchen in der Farbe der drei Zielhütchen in der Hand.

➤ Variationen

- Die Farben werden durch Zahlen codiert – (z.B. 1 = Blau, 2 = Gelb, 3 = Rot)
- Die angezeigte Farbe von Trainer ist verboten. Es muss zu eine der anderen beiden Hütchen gesprintet werden.

➤ Coaching-Tipps

- Maximaler Sprint zum Zielhütchen.
- Die Knie sind aktiv zu heben.
- Der Spieler soll den Trainer im Blick halten, damit er schnell reagieren kann.



sport-graphics.com

Der Spieler läuft vom Starthütchen zu den Ringen und geht mit jeweils einem Kontakt durch diese durch. Der Trainer hält kurz bevor der Spieler die Ringe verlässt ein Hütchen hoch. Der Spieler sprintet zum entsprechenden farbigen Hütchen. Danach stellt er sich wieder am Starthütchen an.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Agility und schnelle Richtungswechsel

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Koordination spielerisch trainieren

Beim Fußball kommt es häufig zu kurzen Sprints, bei denen ein guter Antritt eine wesentliche Rolle spielt – bei Sprints über wenige Meter spielt jedoch die Reaktionsfähigkeit eine noch größere Rolle.

Reagiert ein Spieler schneller und erlangt den Ballbesitz, wird sein Gegenspieler aus dem Sprintduell in der Regel Druck aufbauen. Auch physisch wird der Gegenspieler versuchen, seinen Körper zwischen den Ball und den ballführenden Spieler zu bringen. Dabei ist es essenziell, das Gleichgewicht zu bewahren und zeitgleich das Spielgerät unter Kontrolle zu behalten.

Wird der Druck auf den Spieler zu groß, ist ein Abspiel die richtige Lösung – dann gilt es, den freien Mitspieler ins Auge zu fassen und den Pass präzise zu platzieren. Je nachdem, ob das Abspiel geglückt oder misslungen ist, muss sich der Passgeber auf eine neue Spielsituation einstellen. Bei einem erfolgreichen Pass kann der

Spieler beispielsweise in die Tiefe starten, um den Ball wieder zu bekommen.

Ist der Pass in die Tiefe geglückt und der Spieler bekommt die Möglichkeit abzuschließen, muss er noch seinen Anlauf richtig timen und den Schuss genau platzieren.

Vom Laufduell bis zum Abschluss ist der Spieler mit diversen koordinativen Anforderungen konfrontiert – reagieren, sich permanent auf neue Spielsituationen einstellen, das Gleichgewicht bewahren, sich im Raum orientieren, Anspielstationen finden, Bewegungen miteinander verbinden und richtig timen.

Neben der Spielpraxis müssen sich Spieler diese koordinativen Fähigkeiten vor allem im Training aneignen. Statt einem isolierten Training dieser Fähigkeiten sollte Koordinationstraining dennoch vor allem spielerisch und spielnah erfolgen.

Koordination spielerisch trainieren

Trainingsübung **15**

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen.
- 8 Leibchen (4x2 in einer Farbe).
- 4 Mini-Tore.
- Ausreichend Fußbälle.

Organisation

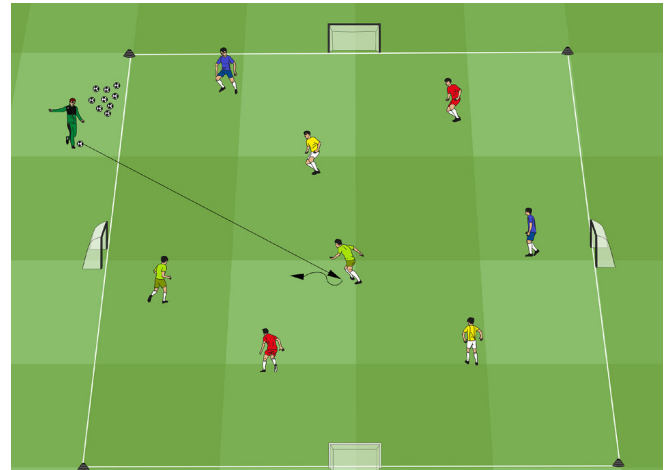
- Ein Spielfeld mit 16x16m markieren und die Mini-Tore gemäß der Abbildung zentral positionieren. Vier Teams mit je zwei Spielern einteilen.

Variationen

- Der Passempfänger nennt mit dem 1. Kontakt die Farbe des 2. Teams.
- Tore müssen direkt erzielt werden.

Coaching-Tipps

- Zügig auf die entstandenen Teamzusammenstellung reagieren – Feld groß machen und Anspielstationen schaffen bzw. kompakt in Richtung Ball verschieben.
- Zügig orientieren und Anspielstationen schaffen.



sport-graphics.com

Der Trainer leitet die Übung mit einem Pass auf einen beliebigen Spieler ein. Zeitgleich ruft der Übungsleiter die Farbe eines Teams. Dann spielt das Team des Passempfängers zusammen mit dem aufgerufenen Team gegen die beiden anderen Teams.

Das ballbesitzende Team gewinnt den Durchgang, nachdem mindestens 4 Pässe in Folge gespielt und anschließend ein Treffer auf einem der Mini-Tore erzielt wurde. Bei 8 erfolgreichen Pässen in Folge gibt es ebenfalls einen Punkt. Bei erfolgreichem Ballgewinn können die beiden anderen Teams nach einem Treffer auf ein Mini-Tor oder 8 Pässen in Folge ebenfalls gewinnen.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Koordination spielerisch trainieren

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved. Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Benjamin Cummings, 101 University Avenue, New York, NY 10017-2423.

Ein guter Athlet zeichnet sich außerdem nicht nur durch eine starke,

Zusammenfassend lässt sich also feststellen, dass sowohl die Kraft als auch die Beweglichkeit unbedingt trainiert werden sollten. Mit spielerischen und kreativen Trainingsmethoden hat der Trainer die Chance, den Spielern einen neuen, positiven Zugang zu diesem essenziellen Bestandteil des Fußballtrainings zu ermöglichen.

Kraft & Beweglichkeit spielerisch trainieren

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.

Trainingsübung 11

➤ Trainingshilfen

- 6 Markierungshütchen.
- 4 Mini-Tore.
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe).
- 2 Sprunghürden.
- Ausreichend Fußbälle

➤ Organisation

- Ein Spielfeld mit 12x12m gemäß der Abbildung aufbauen. Zwei Teams einteilen – 4 gegen 4.

➤ Variationen

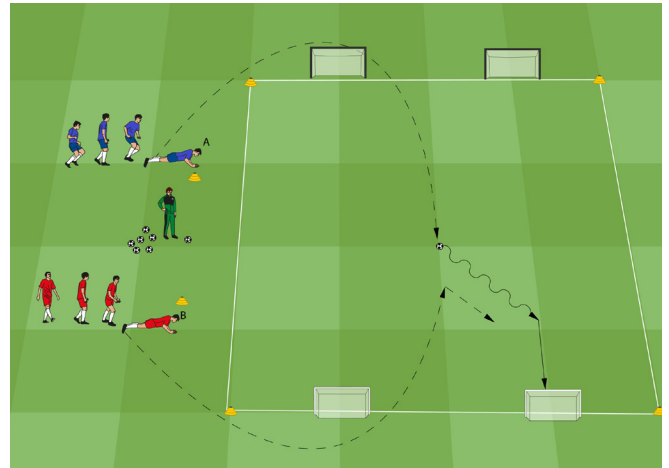
Die Spieler müssen vorab spezielle Kräftigungsübungen wie Burpees oder Sprungserien durchführen.

➤ Coaching-Tipps

- Gesäß-, und Rumpfmuskulatur kontrahieren.
- Ober- und Unterkörper permanent auf einer Linie halten, der Kopf bleibt in einer neutralen Position.
- Die Hände etwa schulterbreit aufstellen.
- Die Bewegung über den vollen Bewegungsumfang durchführen.



Video ansehen



sport-graphics.com

Die Spieler positionieren sich entsprechend der Abbildung in zwei Reihen á vier Spielern. Auf ein Startsignal des Trainers führen die vorderen Spieler jeder Reihe schnellstmöglich 6 gründliche Liegestütze durch.

Sobald die Liegestütze absolviert sind, sprinten die Spieler durch außerhalb der beiden Mini-Tore in das Feld. Der Trainer spielt zeitgleich einen Ball ins Feld ein. Außerdem darf der nächste Mitspieler mit den Liegestützen beginnen.

Die Übung wird fortgesetzt bis ca. 1-2 Minuten im 4 gegen 4 gespielt wurde. Nach Ausbällen oder Treffern bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel. Die Teams erhalten für 5 Pässe in Folge und für jeden Treffer in eines der Mini-Tore einen Punkt.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Kraft & Beweglichkeit spielerisch trainieren

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Dribbling spielerisch erlernen

Das Dribbling ist eine absolute Grundlage des Fußballs. Ein gutes Dribbling ist essenziell, um an Verteidigern vorbeizukommen, den Ball im Tempo kontrolliert zu führen oder Räume zu überwinden.

Jeder Spieler muss ein flexibles, variantenreiches Dribbling beherrschen, denn durch Gegnerdruck werden in der Regel die Räume sehr eng. Der Spieler muss auch mit beiden Füßen dribbeln können, um stets nach unterschiedlichen Tempi und Richtungswechseln, am Ball zu bleiben. Außerdem ist ein guter Dribbler in der Lage, den Ballbesitz gegenüber anlaufenden Gegenspielern zu sichern.

Neben den reinen fußballerischen Fähigkeiten spielt jedoch auch die Mentalität eine entscheidende Rolle. Ein mutiger und selbstbewusster Spieler dribbelt in der Regel auch erfolgrei-

cher. Mit der Trainingsstaffel wird das methodische Erlernen des Dribblings spielerisch geschult: Dabei stehen die drei Dribbel-Techniken: Spann, Innenseite und Außenseite im Vordergrund.

Neben der Ballsicherheit und der Ballführung liegen die Schwerpunkte im taktischen Verhalten sowie Abschlussaktionen. Das spielerische Element wird vor allem in Spielformen, Minispielen und komplexen Wettkampfübungen trainiert. Alle Trainingsformen sind varianten- und abwechslungsreich gestaltet.

Dribbling spielerisch erlernen

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.

Trainingsübung 2

Trainingshilfen

- 4-5 Bälle
- 4 Pylonen
- 1 Stange

Organisation

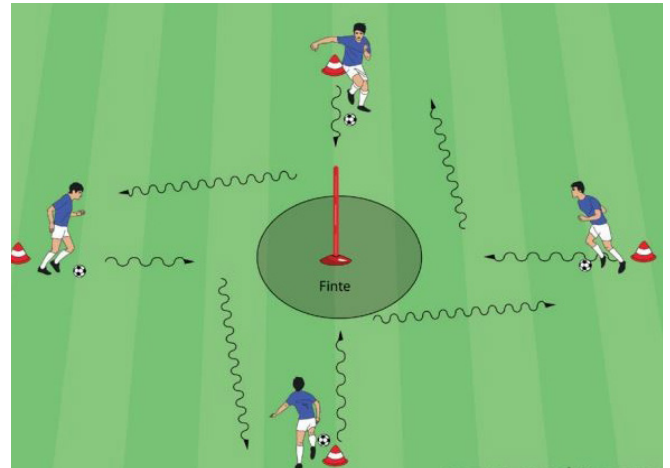
Ein Quadrat aufbauen (7x7 Meter), in dessen Zentrum sich eine Stange befindet. Das Viereck ist so aufgebaut, dass der Abstand zur Stange von allen Pylonen aus gleich lang ist.

Variationen

- Weitere Finten ausführen lassen, zum Beispiel Schere oder Abkappen.
- Signal auch nonverbal geben.

Coaching-Tipps

- Enge Ballführung.
- Dynamische Ausführung des Übersteigers.



sport-graphics.com

Spieler stehen mit Ball an den Pylonen. Der Trainer signalisiert auf Zuruf den Beginn der Übung. Die Spieler führen den Ball eng am Fuß in Richtung der Stange. Kurz davor angekommen, führen sie einen Übersteiger mit links aus, und gehen nach rechts weg.

Sie dribbeln nun zur nächsten Pylone, stoppen den Ball dort mit der Sohle und warten auf das nächste Signal des Trainers, durch welches die Übung nach dem vorgegebenen Muster fortgesetzt wird.

Sind die Spieler wieder an der Pylone angekommen, an welcher sie begonnen haben, ändert sich nun die Übungsrichtung. Das heißt der Übersteiger wird nun mit rechts ausgeführt.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Dribbling spielerisch erlernen

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Torschuss spielerisch erlernen

Ein Fußballspiel lebt von Toren. Das Erzielen von Treffern macht wohl jedem Fußballspieler Spaß und auch im Training gehört das Torschusstraining in der Regel zu den Lieblingsdisziplinen der Spieler.

Um den gewünschten Trainingseffekt herzustellen, ist es wichtig, dass alle Spieler konzentriert und konsequent den Torschuss trainieren. Doch auch dabei gilt: der Spaß darf nicht zu kurz kommen.

Für das spielerische Erlernen eines effektiven Torschusses eignen sich verschiedene Wettbewerbe. Beherrscht der Spieler die Technik, so erschwert der Trainer die Aufgaben, indem die Spieler unter Zeit- und Gegnerdruck gestellt werden oder mit ihrem schwächeren Fuß trainieren müssen.

Ein spielnahes Torschusstraining schult die Spieler für verschiedenste Abschlusssituationen in einer Partie. Dabei lässt sich das Torschusstraining auch mit einem Training der Koordination oder Ballkontrolle verbinden. Torschusswettbewerbe fördern außerdem den Wettkampfgeist der Spieler.

Torschuss spielerisch erlernen

Trainingsübung **3**

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.

Trainingshilfen

- 1 Kleinfeldtor
- 7-8 Bälle
- 2 Seile
- 2 Hütchen
- Leibchen

Organisation

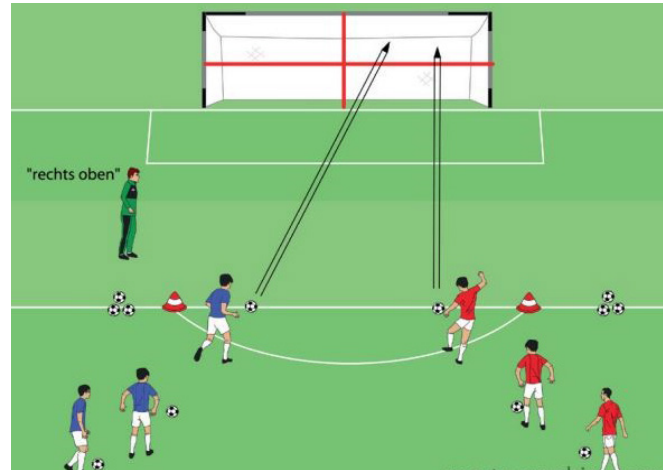
Das Tor mithilfe von 2 Seilen in 4 Zielzonen teilen. Außerdem werden 2 Teams eingeteilt, wobei je ein Spieler jeder Mannschaft die Übung parallel durchführt.

Variationen

Mannschaftsweise aufstellen - das Team, welches nicht übt, jongliert in einem abgesteckten Feld. Dabei erfolgt eine Regeländerung: Richtige Zone zählt doppelt. Richtige Hälfte zählt einfach, aber beim Schuss neben das Tor werden Minuspunkte vergeben.

Coaching-Tipps

- Standbein auf Ballhöhe, die Fußspitze zeigt in Schussrichtung.
- Spielbein durchschwingen und den Ball sauber mit dem Spann (Fußrücken) treffen.



sport-graphics.com

Ein Spieler aus jedem Team legt sich jeweils zwischen den Hütchen einen Ball zurecht. Mit Kommando des Trainers beginnt die Übung. Der Trainer ruft eine Zielzone, in welcher der Fußball mit einem Vollspannstoß geschossen werden soll, zum Beispiel: „Links unten“.

Wer zuerst trifft, bekommt 2 Punkte, trifft man die Zielzone, aber der Gegner hat schon früher getroffen, bekommt man einen Punkt, trifft man die falsche Zielzone, die Latte/den Pfosten oder schießt neben das Tor erhält man keinen Punkt.

Jeder Schütze schießt 4-mal. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Torschuss spielerisch erlernen

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Ballannahme und -mitnahme gezielt verbessern

Schon in jungen Jahren ist die Bedeutung des ersten Kontaktes und einer gekonnten Ballmitnahme nicht zu unterschätzen. Spätestens mit dem Wechsel vom Kleinfeld auf das verkürzte Großfeld kann die clevere Nutzung der offenen Räume den Unterschied ausmachen.

Aufgrund der enormen Verbreiterung des Spielfeldes und den damit möglichen Seitenwechseln müssen auch Flugbälle sauber an- und mitgenommen werden. Wenn es dabei gelingt, den Ball mit minimalem Zeitaufwand am Boden zu kontrollieren, können Spielverlagerungen effektiv genutzt werden.

Außerdem gewinnen Schüsse aus der Distanz bei der Umstellung auf Großfeldtore stark an Bedeutung. Um aus Fernschüssen Kapital schlagen zu können, braucht es nicht nur eine gute

Schusstechnik und Kraft im Fuß, sondern auch die Fähigkeit, den Ball mit dem ersten Kontakt in die ideale Ausgangsposition zu bringen.

Das frühe gezielte Training von Ballan- und -mitnahme erlaubt es Spielern, ein hohes Spieltempo zu erzeugen und ihrer Mannschaft so einen Vorsprung gegenüber der Konkurrenz zu verschaffen.

Ballannahme und -mitnahme gezielt verbessern

Trainingsübung 9

Trainingshilfen

- ▶ 4 Mini-Tore
- ▶ 8 Leibchen (4 in einer Farbe und je 2 in weiteren Farben)
- ▶ 8 Markierungsteller

Organisation

Aufbau eines Spielfeldes (15x10m). Die Mini-Tore in den Ecken des Spielfeldes platzieren. 2 Teams einteilen – 2 gegen 2 plus vier Überzahlspieler.

Variationen

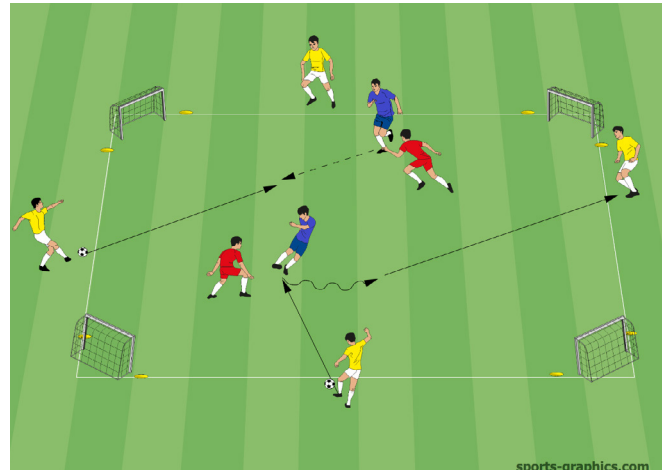
Die Übung als Wettkampf durchführen – mit dem Ziel, möglichst viele Pässe innerhalb einer Minute zu spielen. Gelingt es hierbei dem verteidigenden Team einen Ball ins Tor zu passen, kommt kein neuer Ball ins Spiel..

Coaching-Tipps

- ▶ Fordern vieler Tempo- und Richtungswechsel ohne Ball, um sich von den Gegenspielern zu lösen.
- ▶ Darauf achten, dass die 4 Überzahlspieler sich ausreichend auf den Seitenlinien bewegen, um sich anspielbar zu machen.



Video ansehen



sport-graphics.com

Die 4 Überzahlspieler agieren zusammen mit Team Blau und stellen sich an je eine Spielfeldseite. Außerdem haben 2 Überzahlspieler einen Ball am Fuß.

Darüber hinaus dürfen sie sich nicht untereinander anspielen. Team Blau hat das Ziel, möglichst oft die Bälle zwischen den Überzahlspielern wandern zu lassen. 4 Pässe zu den Überzahlspielern ergeben einen Punkt. Dabei darf nicht zum selben Überzahlspieler zurückgespielt werden und es muss mit mindestens 2 Kontakten gespielt werden.

Team Rot versucht den Ball abzufangen und dann in eines der Mini-Tore zu passen. Erzielt Team Rot einen Treffer, kommt sofort wieder ein neuer Ball ins Spiel.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Ballannahme und Ballmitnahme gezielt verbessern

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Innovatives Techniktraining

Der Begriff „Technik“ umfasst im Fußball alle koordinativen Fähigkeiten und Bewegungen – sowohl mit als auch ohne Ball. Eine ausgereifte Technik ist eine Grundvoraussetzung für einen guten Fußballer. Sie wird benötigt, um in taktischen Spielsituationen die gewünschten Handlungsweisen unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck umsetzen zu können.

Trainer können Grundtechniken wie Passen, Schießen oder Dribbling mit innovativen Trainingsmethoden fördern und fördern. In direkter Beziehung dazu stehen auch Ausspielvarianten und Techniken ohne Ball, wie etwa Lauf- oder Sprungtechniken.

Besonders innovative Trainingsgeräte ermöglichen einen neuen Zugang zum fußballerischen Techniktraining. Mit einer Technikplane können Ballan- und-mitnahme trainiert werden,

ein Passtrainer hilft bei der Verbesserung der Passtechnik und mit einem Ball Deflector kann die Verarbeitung schwieriger Bälle gefördert werden.

Das Hauptaugenmerk der Trainingsserie liegt auf dem Training der Grundtechniken mit und ohne Ball. Anschließend werden in Spielformen die geübten Technikelemente umgesetzt.

Dabei steht vor allem die Anwendung der Techniken unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck im Vordergrund. Ein zentrales Ziel bei diesem spielnahen Techniktraining ist die Verbesserung der Handlungsschnelligkeit.

Innovatives Techniktraining

Trainingsübung **11**

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.

➤ Trainingshilfen

- 2-3 Bälle
- 1 T-PRO BallDeflector
- 4 Hütchen (2 in einer Farbe, je 1 in unterschiedlichen Farben)

➤ Organisation

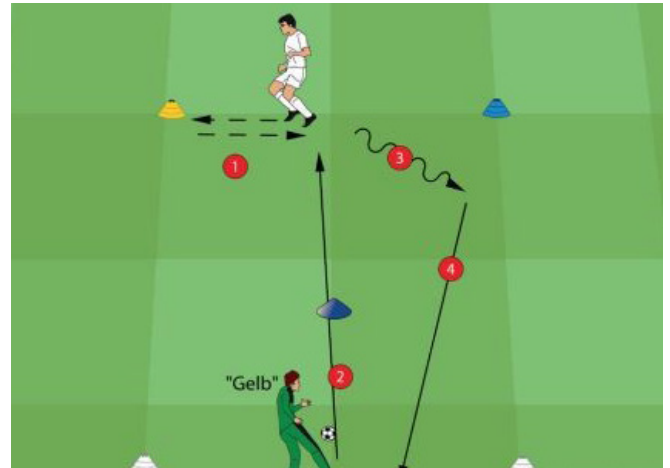
Der Trainer und der Spieler stehen sich in einem Abstand von 10 Metern gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich der BallDeflector.

➤ Variationen

Der Spieler nimmt den Ball hinter das angesagte Hütchen mit und spielt von dort einen Pass zurück zum Trainer.

➤ Coaching-Tipps

- Schnelles Anlaufen der Hütchen.
- Saubere Ballannahme.



sport-graphics.com

Der Spieler steht 2 Meter hinter einem blauen und einem gelben Hütchen, während der Trainer mit dem Ball am Fuß zwischen den beiden weißen Hütchen steht.

Mit einem Kommando des Trainers startet die Übung. Er ruft dem Spieler eine Farbe zu (zum Beispiel: „Gelb“) und passt den Ball auf den Spieler. Der Spieler sprintet zu dem entsprechenden Hütchen und begibt sich danach sofort wieder in seine Ausgangsposition.

Den vom BallDeflector abgefälschten Pass muss der Spieler nun sauber annehmen und passt ihn danach zum Trainer zurück. Nach diesem Muster setzt sich die Übung weiter fort, bis der Trainer 15 Pässe gespielt hat.



Video ansehen



T-PRO KARTOTHEK^{2.0}

Innovatives Techniktraining

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Technik-Einzeltraining mit modernen Trainingshilfen

Was machen, wenn kein Trainer vorhanden ist? Wie trainieren, wenn Sommer- und Winterpause ist? Wie werde ich individuell besser? Diese Fragen stellen sich motivierte Nachwuchsfußballer, die sich in verschiedenen Bereichen des Fußballspiels verbessern wollen.

Besondere individuelle Fähigkeiten, wie die enge Ballführung eines Lionel Messi, sind nicht nur das Ergebnis effektiven Mannschaftstrainings, sondern – neben Talent – auch das Resultat eines regelmäßigen Individualtrainings. Jeder Spieler besitzt ein unterschiedliches Leistungsniveau und hat Stärken und Schwächen in verschiedenen Bereichen.

Techniktraining ist ein wichtiger Schwerpunkt im Individualtraining, welches auch ganz ohne Trainer funktionieren kann, beispielsweise mit ei-

ner Prallpasswand für das Passtraining oder mit einem Rebounder zur Verbesserung der Ballmitnahme. Der Trainer kann seinen Spielern somit auch Übungen fürs Individualtraining mitgeben, um technische Fähigkeiten auch außerhalb des Mannschaftstrainings weiter zu fördern.

Technik-Einzeltraining mit modernen Trainingshilfen

Trainingsübung 11

➤ Trainingshilfen

- 1 Ball
- 1 Rebounder

➤ Organisation

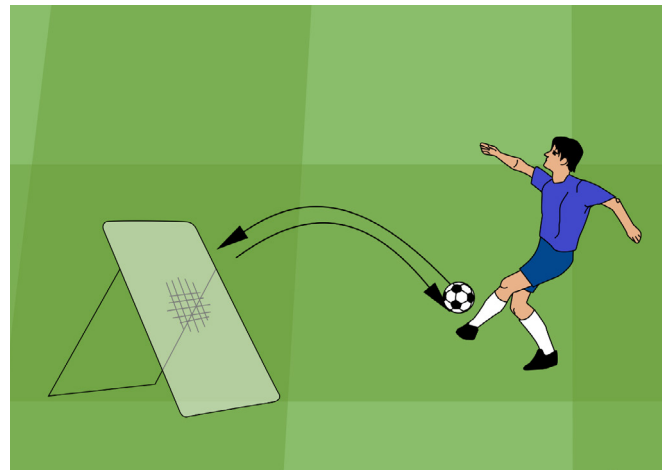
Den Rebounder in einem Winkel von mindestens 45° aufbauen. Der Spieler steht in einem Abstand von 2 Metern entfernt vom Rebounder und hält den Ball in der Hand.

➤ Variationen

Strengen Wechsel zwischen dem rechten und linken Fuß einbauen. Vollspann nutzen.

➤ Coaching-Tipps

- Locker stehen.
- Kraftdosierung beim Pass in den Rebounder.



sport-graphics.com

Der Spieler hat den Ball in der Hand. Der Ball wird direkt, mit der rechten Innenseite in den Rebounder gespielt. Dieser Ablauf wird so oft wie möglich wiederholt. Der Ball darf den Boden nicht berühren. Der Spieler bewegt sich dabei locker auf der Stelle. Nach 30 Sekunden wird das Bein gewechselt, das heißt, die linke Innenseite wird trainiert.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Technik-Einzeltraining mit modernen Trainingshilfen

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Moderne Spielverlagerung

Je länger die Spieler an einem Ort bleiben, umso mehr Gegner werden sich dort zusammenfinden und umso höher wird der Gegnerdruck. Um dieser unglücklichen Situation zu entfliehen, kann sich eine Spielverlagerung anbieten.

Im modernen Fußball kann die Spielverlagerung ein effektives Mittel sein, um Chancen zu kreieren. Besonders gegen ballorientierte Verteidigungen findet sich meist auf ballferner Seite viel freier Raum. Die daraus resultierende Überzahl der eigenen Spieler bedeutet einerseits mehr Sicherheit und andererseits mehr Raum für Angriffe und Torchancen.

Das kluge Spiel in die Tiefe sowie die Fähigkeit, überraschende Spielverlagerungen durchzuführen, kann schon im Training vermittelt werden.

Für die Spieler ist es dabei wichtig, stets die Übersicht zu behalten und Räume zu erkennen. Moderne Spielverlagerung kann durch verschiedene taktische Verhaltensweisen ausgeführt werden.

Dazu gehören das Ballhalten und das bewusste Bestimmen des Spieltempos, ein cleveres Freilaufverhalten, präzise Seitenwechsel und Pässe in die Tiefe sowie ein schnelles Kombinationsspiel. All diese Aspekte können durch die Trainingsserie gezielt trainiert werden.

Moderne Spielverlagerung

Trainingsübung **3**

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.

➤ Trainingshilfen

- 16 Markierungsscheiben
- 5 blaue und 5 gelbe Leibchen

➤ Organisation

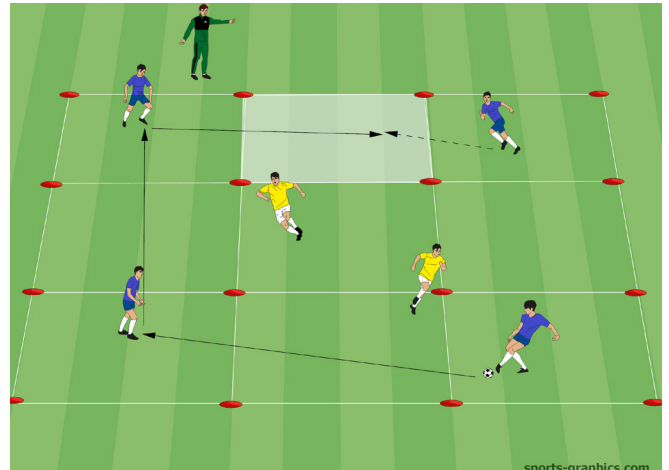
Aufbau eines Feldes mit 10x15m. Dieses Feld in 9 gleichgroße Teilfelder unterteilen, welche von 1 bis 9 durchnummeriert werden. Festlegung von zwei Teams – 5 gegen 2.

➤ Variationen

Wenn die Übung erfolgreich umgesetzt wird: Umstellung auf Direktpassspiel.

➤ Coaching-Tipps

Das 5er-Team dazu auffordern, nicht zu überhastet in das festgelegte Teilfeld zu spielen, sondern den Gegner zuerst „rauszulocken“.



sports-graphics.com
sport-graphics.com

Es wird im Feld 5 gegen 2 mit maximal zwei Kontakten gespielt. Der Ball ist zu Beginn der Übung immer beim Team mit 5 Spielern. Der Übungsleiter gibt eine Nummer von 1 bis 9 an.

Ziel ist es, einen erfolgreichen Pass in das entsprechende Teilfeld zu spielen. Immer wenn dies erfolgreich umgesetzt wurde, gibt der Übungsleiter ein neues Feld an. Sobald das 5er-Team den Ball verliert oder der Ball ins Aus geht, bekommt der Trainer den Ball zurück und die Übung beginnt erneut. Nach einiger Zeit werden die Spieler der jeweiligen Teams ausgetauscht.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Moderne Spielverlagerung

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Gruppentaktisches Offensivspiel

Das Training gruppentaktischer Mittel kann eine Vielzahl positiver Wirkungen auf Mannschaftsleistungen auf dem Platz haben. Die Spieler lernen, sich aus Pressingsituationen zu befreien, nach einem Ballgewinn schnelle Lösungen zu finden oder sogar Abschlussituationen zu kreieren.

Eine Grundvoraussetzung für den Erfolg des gruppentaktischen Offensivspiels ist die individualtaktisch gute Beherrschung von Ballannahme, Passspiel und Dribbling. Deshalb sollte schon bei den Erwärmungsformen ein Augenmerk auf diese Fähigkeiten gelegt werden.

Zu den gruppentaktischen Mitteln im Offensivspiel gehören Doppelpässe, Ballübergaben, Hinterlaufen, Spiel über den Dritten, Spielverlagerung, Steilpässe sowie das Öffnen und Bespielen von Räumen. Diese werden in

dieser Serie in Kleingruppen spielnah trainiert und in Spielformen positionsspezifisch angewendet.

Das Konzept richtet sich mit Erwärmung, Hauptteil und Schlussteil an dem organisatorischen Grundmuster einer Trainingseinheit aus.

Gruppentaktisches Offensivspiel

Trainingsübung **19**

i

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.

Trainingshilfen

- ▶ Bälle
- ▶ 1 Markierungshütchen oder Kegel
- ▶ 6 Markierungsteller

Organisation

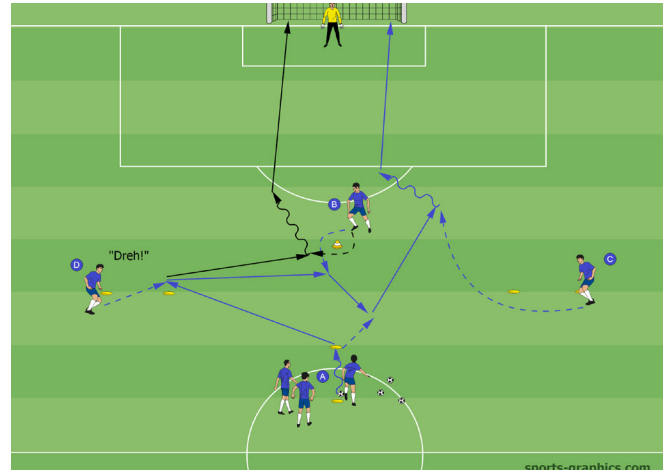
Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Vor dem Tor mit Torhüter die Positionen A bis D gemäß Abbildung besetzen. A, C und D mehrfach besetzen, B einfach. Die Bälle zu den Spielern an Position A geben.

Variationen

- ▶ Entscheidungsmöglichkeiten geben. (siehe schwarze Linien in Abbildung)
- ▶ Wenn D zu B passt, ruft er (oder ein anderer Mitspieler) „Dreh!“. B lässt jetzt nicht klatschen, sondern dreht auf und kommt selbst zum Abschluss.

Coaching-Tipps

Timing: Immer erst dann starten bzw. das Zuspiel fordern, wenn der jeweilige Passgeber den Ball sicher spielen kann. Also muss A genau beobachten, ob D einen präzisen und dosierten Pass zu B spielt.



sport-graphics.com

Übungsablauf

A dribbelt an, in der Zeit vollzieht D eine Auftaktbewegung. A passt zu D. D spielt quer zu B. Mit dem Pass von D zu B läuft A an und fordert das kurze Zuspiel. B lässt auf A klatschen.

Im Moment des Klatschenlassens startet C in die Tiefe. A spielt C präzise in den Lauf. C nimmt den Ball mit und schließt vor der Strafraumlinie ab.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Gruppentaktisches Offensivspiel

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Moderner Spielaufbau - Die Spielauslösung

Im modernen Fußball gewinnt der spielerische Aufbau des Spiels, beginnend vom Torhüter immer mehr an Bedeutung. Deshalb ist es wichtig, dass Spieler schon in jungen Jahren taktisch und technisch dafür geschult werden.

Varianten der Spieleröffnung und Chancenerarbeitung können dabei aktiv im Training vermittelt werden. Fokus sollte dabei auch auf dem Passspiel liegen, um die gegnerischen Ketten zu überwinden und in Position für Torabschlüsse zu gelangen. Es macht Sinn, feste Abläufe für den Spielaufbau zu etablieren.

Diese sollten im Training festgelegt und regelmäßig trainiert werden, um in Spielen eine effektive Spielauslösung zu gewährleisten.

Spielauslöser sind wichtig für das Team, damit jeder weiß, wie er sich zu verhalten hat, wenn eine bestimmte Spielsituation entsteht.

Dieses Trainingskonzept konzentriert sich dabei auf folgende Spielsysteme: 4-2-3-1 / 4-1-4-1 / 4-4-2 flach / 4-4-2 Raute / 3-4-3. Für jedes Spielsystem gibt es einen Spielauslöser im Zentrum und einen am Flügel.

Moderner Spielaufbau - Die Spielauslösung

Trainingsübung 24

Trainingshilfen

- ▶ Hütchen
- ▶ 2 Großfeldtore
- ▶ Leibchen
- ▶ ausreichend Bälle

Organisation

Aufbau eines dreifachen Sechzehners mit einer Mittelzone. Einteilen von 2 Teams und Aufstellen gemäß Abbildung.

Variationen

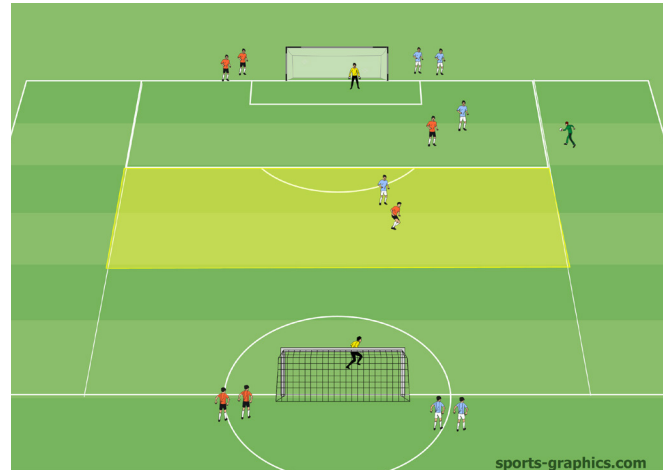
Es darf mit dem Dribbling aus der Mittelzone ein weiterer Spieler ins Feld kommen, für eine Überzahlsituation der ballbesitzenden Mannschaft. Nach Torerfolg oder Ausball muss der zweite Spieler wieder vom Feld gehen.

Coaching-Tipps

Auf eine offene Spielstellung und den Auslöser des Spielrichtungswechsels achten.



Video ansehen



sport-graphics.com

Der Trainer wirft den ersten Ball ins 1 gegen 1 ein. Aufgabe ist es, den eigenen Spieler in der Mittelzone anzuspielen. Wenn dies gelingt, dreht der Spieler in der Mittelzone in die gegenüberliegende Spielhälfte auf und der Passgeber läuft in die Mittelzone.

Der Verlierer des 1 gegen 1 läuft aus dem Spielfeld und stellt sich an der Grundlinie an. So wie der Spieler aufdreht, darf ein Verteidiger in das Feld starten. Der Spieler mit Ball muss aus der Mittelzone herausdribbeln, um ein Tor erzielen zu dürfen.

Angriffsrecht hat nur der Spieler mit Ball, der aus der Mittelzone kommt. Wenn der Verteidiger den Ball erobert, versucht er seinen Mitspieler in der Mittelzone anzuspielen. Wenn der Spieler mit Angriffsrecht ein Tor erzielt, kommt sofort ein neuer Spieler mit Ball vom anderen Team ins Feld und der Spieler mit Torerfolg wird zum Verteidiger. Die Spieler in der Mittelzone dürfen sich nicht gegenseitig attackieren.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Moderner Spielaufbau - Die Spielauslösung

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Das Kurzpassspiel in kleinen Spielformen verbessern

Eigentlich sollte ein erfolgreiches Kurzpassspiels nicht zu schwer zu erlernen sein. Es müssen lediglich Pässe über wenige Meter gespielt und verarbeitet werden. Der technische Anspruch an das Kurzpassspiel scheint also auf den ersten Blick nicht allzu hoch zu sein.

Leider ist die Umsetzung eines guten Kurzpassspiels nun doch nicht so einfach wie eben beschrieben. Nur wenige Teams verstehen es, Ball und Gegner über einen längeren Zeitraum zu kontrollieren.

Auf den zweiten Blick wird klar, dass das Spielen von kurzen Pässen auf engem Raum unter Gegnerdruck sehr anspruchsvoll sein kann. Die Passschärfe, -stärke und -richtung muss so gewählt werden, dass dem Mitspieler die Spielfortsetzung so einfach wie möglich gemacht wird. Für den

Passemmpfänger gilt dann, den Ball überlegt an und -mitzunehmen. Dabei haben die Akteure nur wenig Zeit, Entscheidungen zu treffen.

Beim Kurzpassspiel bedarf es außerdem einer gewissen Routine. Selbst wenn die Pass- und Ballverarbeitungstechniken konstant gut beherrscht werden und die Spieler schnelle und clevere Entscheidungen treffen, ist auch ein grundlegendes Verständnis bestimmter Taktiken für ein erfolgreiches Kurzpassspiel wichtig. Dies betrifft vor allem das Anbiete- und Freilaufverhalten, was gezielt angewendet werden kann, um einen Gegner zu dominieren.

Das Kurzpassspiel in kleinen Spielformen verbessern

Trainingsübung 9

➤ Trainingshilfen

- 8 Markierungshütchen
- 2 Pylonen
- Leibchen (2x7 in einer Farbe)
- 10-16 Fußbälle

➤ Organisation

2 Spielfelder mit 8x8m aufbauen. In der Mitte der Felder je eine Pylone aufstellen. Ein Balldepot zwischen den Feldern bereitlegen. 2 Teams einteilen – 7 gegen 7.

➤ Variationen

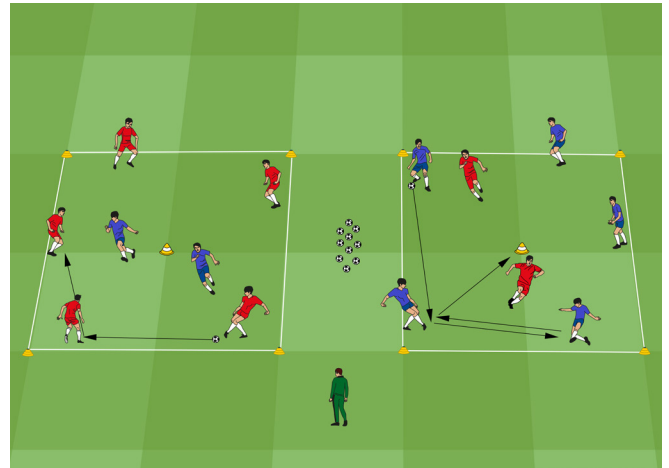
- Es muss nach zwei Kontakten immer direkt gespielt werden.
- Das Überzahlteam darf bereits nach dem 1. Abspiel versuchen die Pylone zu treffen.
- Die Pylone darf ausschließlich mit dem linken/rechten Fuß getroffen werden

➤ Coaching-Tipps

- Die Position immer wieder anpassen, um anspielbar zu sein.
- Geduldig einen Passweg auf die Pylone freispielen.
- Die Pylone mit ausreichend Schärfe anspielen.



Video ansehen



sport-graphics.com

In beiden Spielfeldern wird die Übung zeitgleich und identisch durchgeführt. Es wird jeweils im 5 gegen 2 gespielt. Zu Beginn hat das Team in Überzahl den Ball. Die Spieler sind auf 2 Ballkontakte beschränkt. Das Ziel ist es, 6 Pässe zu spielen.

Im Anschluss kann das Team weitere 6 Pässe spielen oder die Pylone mit dem Ball treffen, um einen Punkt zu erhalten. Damit endet ein Durchgang. Ein Durchgang ist auch beendet, wenn der Ball ins Aus geht oder einer der beiden Spieler des Unterzahlteams den Ball berührt. Die Überzahlteams können selbständig die nächste Runde einleiten. Das Team, welches nach 3 Minuten die meisten Punkte hat, gewinnt. Nach einiger Zeit können Spieler in den Teams getauscht werden.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Das Kurzpassspiel in kleinen Spielformen verbessern

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Gruppentaktisches Verteidigen in der 4er Kette

Das grundlegende Verhalten der Viererabwehrkette sollte am besten strukturiert und Schritt für Schritt erlernt werden. Beginnend mit den Grundlagen - den Abständen untereinander, der horizontalen Bewegung und dem Herausrücken aus der Kette. Darauf aufbauend kann die vertikale Bewegung der Viererkette erlernt werden. Die Spieler sollten je nach Spielsituation erkennen, ob sie besser fallen, die Höhe halten oder herauschieben sollten.

Im Weiteren kann das Verhalten der Viererkette dann genauer unter die Lupe genommen werden. Dabei werden die Spieler neben positionsspezifischen Aufgaben auch mit ausgewählten, häufig wiederkehrenden Spielsituation konfrontiert.

Es bietet sich an, gruppentaktisches Verhalten in der Viererkette in Spielformen zu vermitteln. Dadurch lernen die Spieler, die Verhaltensmuster der Abwehrkette an unterschiedliche Spielsituationen anzupassen und werden bestmöglich auf eine Wettkampfsituation vorbereitet.

Gruppentaktisches Verteidigen in der 4er Kette

Trainingsübung 11

➤ Trainingshilfen

- 12 Leibchen (je 7 und 5 in einer Farbe)
- 1 Großfeldtor
- 2 Mini-Tore
- Ausreichend Fußbälle

➤ Organisation

Die Mini-Tore gemäß der Abbildung platzieren. 2 Teams einteilen – 7 gegen 5 plus ein Torhüter

➤ Variationen

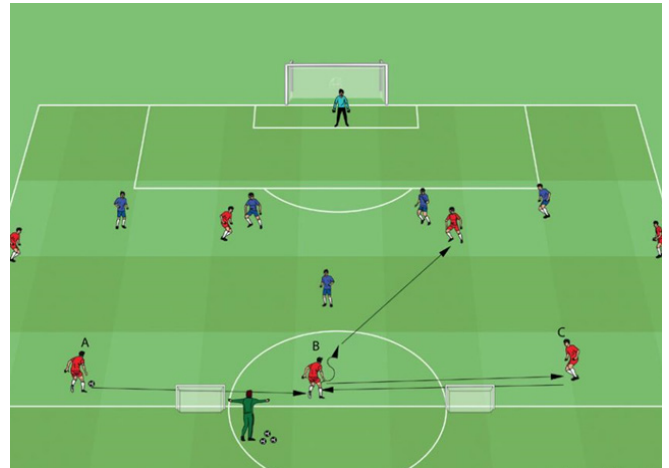
- Die 4 tief positionierten roten Spieler können den Ball auch zurück zu Spieler A, B oder C spielen.
- Team Rot agiert mit 3 Stürmern. 4 Spieler lassen den Ball zu Beginn untereinander laufen. Sobald ein Stürmer angespielt wird, agieren 2 der 4 Spieler bei einem 5 gegen 5 mit.

➤ Coaching-Tipps

- Pass auf den Flügel: Der Außenverteidiger tritt heraus und der ballnahe Innenverteidiger bleibt im Zentrum.
- Pass auf den Stürmer: ballnaher Innenverteidiger tritt heraus, die restlichen Spieler bilden ein Abwehrdreieck.



Video ansehen



sport-graphics.com

Die Spieler positionieren sich entsprechend der Abbildung. Spieler A, B und C lassen einen Ball untereinander laufen. Die blaue Viererkette und der Sechser verschieben mit dem Ball.

Nach einigen Pässen wird zu einem der 4 Mitspieler in der Tiefe gepasst. Damit wird im freien Spiel im 5 gegen 5 gespielt. Der Spieler, welcher den Ball tief spielt, geht seinem Pass nach. Die beiden anderen Spieler gehen hinter die Mittellinie.

Team Blau spielt auf die Mini-Tore und Team Rot auf das Großfeldtor. Nach einem Treffer oder Ausball beginnt die Übung von vorn. Teams getauscht werden.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Gruppentaktisches Verteidigen in der 4er Kette

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Modernes Konterspiel

Das Konterspiel ist ein effektives taktisches Mittel, um aus Ballverlusten des Gegners Profit zu schlagen. Je nach Spielsystem und taktischer Vorgabe können Konter im Spiel immer eine wertvolle Strategie sein.

Im modernen Fußball ist es längst nicht mehr so, dass Konter nur gegen Mannschaften funktionieren, die sich wegen eines Rückstandes offensiver aufstellen. Stattdessen können auch normalerweise gut sortierte Mannschaften von einem clever vorgetragenen Konter überwältigt werden. Konterspiel läuft im Optimalfall schnell und gradlinig auf das gegnerische Tor.

Dafür ist ein schnelles Umschaltspiel genauso wichtig wie hohes Tempo, sicheres Tempodribbling und gutes Kombinationsspiel. Anhand spielnaher Situationen kann modernes Konterspiel im Training effektiv trainiert werden.

Der Fokus dieser Serie liegt auf dem Training des Zusammenspiels sowie individual- und gruppentaktischen Verhaltensweisen. Eine Vielzahl der Übungen bilden praktische Spielformen und schnelle Abschlusshandlungen.

Modernes Konterspiel

Trainingsübung 1

Trainingshilfen

- 1 Großfeldtor
- 5 Slalomstangen
- Ausreichend Fußbälle

Organisation

Mithilfe der Slalomstangen eine Viererkette und einen defensiven Mittelfeldspieler simulieren.

Variationen

Der zentrale Spieler spielt nach der Pralle einen Ball zwischen Innen- und Außenverteidiger auf den Außenspieler. Danach laufen die zentralen Spieler ein. Der Außenspieler bringt eine Hereingabe.

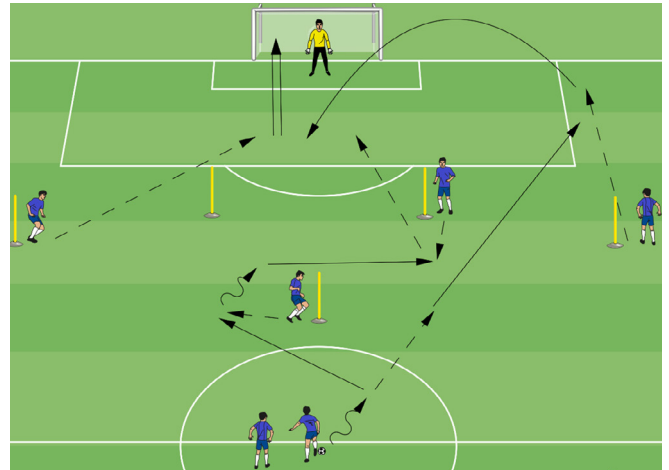
Coaching-Tipps

- Entgegengesetzte Laufbewegungen der Spieler.
- Timing ist enorm wichtig.
- Erst kurz vor einem möglichen Zuspiel lösen.
- Der Außenspieler bewegt sich erst horizontal, um dann im richtigen Moment in den Rücken des Gegners zu starten.



Video ansehen

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.



sport-graphics.com

Der Spieler am Mittelpunkt dribbelt an und spielt zum zentralen Spieler, welcher sich von seiner Stange gelöst hat und sich in der spieloffenen Stellung anbietet. Dieser nimmt den Ball mit und spielt tief zum entgegenkommenden Stürmer.

Der Spieler, der die Situation eröffnet hat, läuft nach, bekommt eine Pralle und steckt den Ball diagonal durch die Schnittstelle zwischen den Innenverteidigern auf den einlaufenden Außenspieler.

Die Abbildung zeigt den Übungsablauf von einer Seite. Um den Wechsel zu vereinfachen, ist es sinnvoll, alle Positionen an den Stangen zu besetzen und wechselseitig zu üben.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Modernes Konterspiel

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Ballbesitz und Spielkontrolle

Im Jugendfußball wachsen mit dem Alter auch die Feldgröße und die Anzahl der Spieler. Zeitgleich vergrößert sich auch das Gesichtsfeld der jungen Fußballer. Dadurch gewinnen auch Positionsspiele zunehmend an Bedeutung.

Durch die verbesserte Wahrnehmung entstehen auch mehr Handlungsmöglichkeiten für die Spieler, welche sie hervorragend in Positionsspielen erproben können. Zusätzlich verbessert sich auch das Gefühl für den Raum und die Aufteilung der Mannschaft in diesem: Die ideale Voraussetzung, um zeitgleich zu erlernen, wie man den Ball in den eigenen Reihen hält.

Dabei sollten die Teams unterstützt werden, indem ihnen Grundlagen des Ballbesitzspiels wie die Dreiecksbildung, die Nutzung des kompletten Raumes oder das gegenseitige Coaching vermittelt werden.

Aber auch individualtaktisch hat das Training von Ballbesitz und Spielkontrolle Vorteile für junge Fußballer. Sie können ihr Freilaufverhalten verbessern sowie die Fähigkeit entwickeln, Räume freizuziehen oder sich in offenen Räumen anzubieten.

Ballbesitz und Spielkontrolle

Trainingsübung **25**

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.

Trainingshilfen

- ▶ 11 Leibchen (je 2x5 und 1x1 in einer Farbe)
- ▶ 4 Markierungshütchen
- ▶ 4 Markierungsscheiben

Organisation

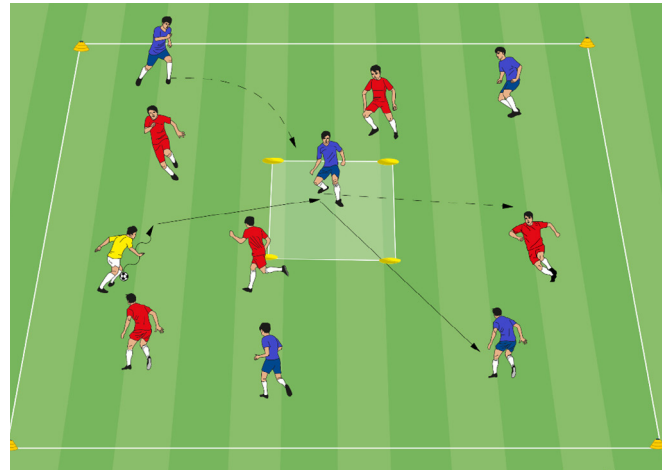
Ein Spielfeld mit 20x20m aufbauen. In der Feldmitte ein weiteres Feld mit 5x5m aufbauen. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5 plus ein Überzahlspieler.

Variationen

Das mittlere Feld ist nicht fest besetzt. Spieler des ballbesitzenden Teams dürfen nicht im Feld verweilen, können jedoch in das Feld starten, um dort angespielt zu werden.

Coaching-Tipps

- ▶ Zügig aus dem inneren Feld dribbeln oder passen.
- ▶ Zentrale Position zügig neu besetzen.
- ▶ Komplette Spielfeldgröße ausnutzen.
- ▶ Speziell im mittleren Feld ständig vororientieren.
- ▶ Aus zentraler Position das Spiel verlagern – nicht zurück in Drucksituation spielen.



sport-graphics.com

Es wird im 5 gegen 5 mit einem Überzahlspieler auf Ball halten gespielt. Der Überzahlspieler agiert immer zusammen mit dem ballbesitzenden Team. Im mittleren Feld muss immer ein Spieler des ballbesitzenden Teams stehen.

Wird dieser angespielt, dribbelt er aus dem Feld oder passt zügig zu einem Mitspieler weiter. Im Anschluss verlässt der Spieler das innere Feld und es wird von einem neuen Spieler besetzt. Das verteidigende Team darf das mittlere Feld nicht betreten.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Ballbesitz und Spielkontrolle

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Die 3er Kette erfolgreich trainieren

Die 3er Kette ist im modernen Fußball ein omnipräsentes Thema und wird von vielen Top-Teams und Nationen weltweit gespielt.

Mit Ball nutzen viele Trainer immer häufiger eine dynamische 3er Kette. Dabei kippt der 6er nach hinten ab, während die Innenverteidiger in die Breite gehen und die Außenverteidiger hochschieben, um den Gegner in die eigene Hälfte zurückzudrängen. Ein weiterer Vorteil liegt im Spiel gegen den Ball. Bei einem möglichen Ballverlust wird das Zentrum bei der dynamischen 3er Kette von drei Spielern geschützt.

Im Ausbildungsprozess stellt der Sprung vom Kleinfeld auf das verkürzte Großfeld (9 vs 9) die Verteidigung vor neue Herausforderungen und ist damit ein guter Zwischenschritt vor dem 11 vs 11 auf dem Großfeld. Die Spieler sind erstmals mit dem Abseits

konfrontiert und das Spielfeld hat sowohl an Breite als auch an Tiefe gewonnen. Die 3er Kette ist zudem auch Grundlage für das Verhalten in der 4er Kette.

Diese Trainingsserie zielt darauf ab, im Ausbildungsprozess die Abstimmung unter den Verteidigern zu schulen, damit diese lernen, im Verbund zu agieren und Verantwortung für benachbarte Räume und Positionen zu übernehmen.

Die 3er Kette erfolgreich trainieren

Trainingsübung **6**

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPOORTBEDARF.DE
erhältlich.

Trainingshilfen

- 10 Markierungsscheiben
- je 3 rote, blaue und gelbe Leibchen

Organisation

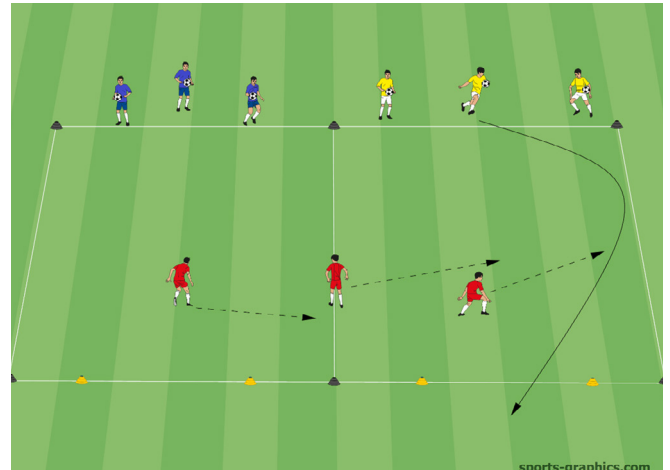
Aufbau von zwei aneinandergrenzenden Spielfeldern mit je 15x15m. Aufbau von zwei Dribbeltoren mit einer Breite von 7m. Einteilung von 3 Teams mit je 3 Spielern.

Variationen

Das mittlere Feld ist nicht fest besetzt. Spieler des ballbesitzenden Teams dürfen nicht im Feld verweilen, können jedoch in das Feld starten, um dort angespielt zu werden.

Coaching-Tipps

- Team Rot muss schnell auf dem Spielfeld verschieben und auf die neuen Spieler von Team Blau oder Gelb reagieren.
- Wert darauf legen, dass die Spieler von Team Rot den zu fangenden Spieler doppeln.



sport-graphics.com

Team Rot platziert sich auf den beiden Spielfeldern. Die Spieler von Team Blau und Gelb positionieren sich gemäß Abbildung und haben jeder einen Ball in der Hand. Nun versucht immer ein Spieler von Team Blau oder Gelb durch das Dribbeltor auf ihrem Spielfeld zu gelangen, ohne dabei von einem Spieler von Team Rot berührt zu werden.

Die Spieler von Team Blau und Gelb starten immer im Wechsel. Sobald ein Spieler mit Ball in den Händen durch das Dribbeltor rennt oder berührt wird, kann der nächste Spieler starten. Nachdem alle 6 Spieler einmal an der Reihe waren, werden die Teams getauscht und die Übung beginnt von vorne.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Die 3er Kette erfolgreich trainieren

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Gegenpressing

Gegenpressing beschreibt ein taktisches Mittel, bei dem nach Ballverlust versucht wird, den Ball direkt wieder zurückzuerobieren, um sich als Mannschaft nicht neu ordnen zu müssen.

Das Gegenpressing wird heutzutage von vielen Top-Trainern angewendet, da so das Umschaltspiel des Gegners durchbrochen werden kann und das Team bei Ballgewinn im Idealfall einem ungeordneten Gegner gegenübersteht. Gegenpressing erfordert allerdings eine hohe Laufbereitschaft der Spieler sowie Dynamik und eine ausreichende Kondition.

Diese Trainingsserie stellt Methoden für das gezielte Training von Pressing nach einem Ballverlust vor. Es werden Spielsituationen trainiert, in denen Gegenpressing angewendet werden kann.

Entscheidend ist jedoch auch die Vermittlung von situativem Einschätzungsvermögen, damit die Spieler abschätzen können, wann es sinnvoll ist, Gegenpressing einzusetzen.

Gegenpressing

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.

Trainingsübung 17

Trainingshilfen

- 4 Hütchen
- 8 Markierungsscheiben
- 2 Großfeldtore
- 10 Leibchen
- ausreichend Bälle

Organisation

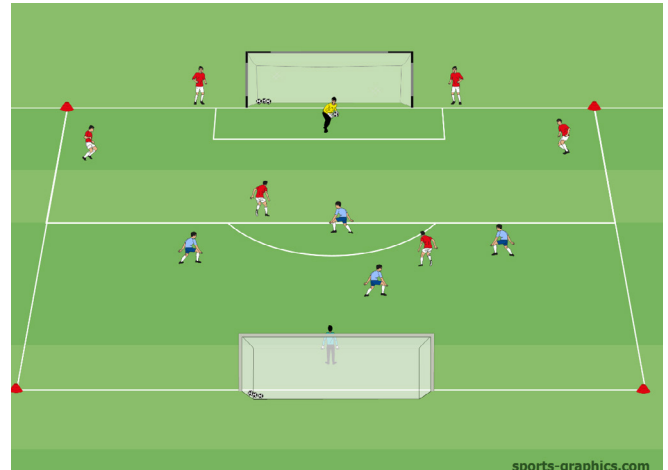
Aufbau eines doppelten Sechzehners und Aufstellung gemäß Abbildung. Einteilen von einem 4er- und einem 6er-Team mit jeweils einem Torhüter.

Variationen

Das blaue Team darf sofort den Torabschluss suchen, ohne Rückpass zum eigenen Torhüter.

Coaching-Tipps

- Achten Sie auf das gemeinsame Coaching und auf die Staffelung der Spieler, die den Ball erobern wollen.
- Weisen Sie daraufhin, dass alle -so- wohl mit und gegen den Ball -denken müssen.



sports-graphics.com

Es wird 4 gegen 4 gespielt. Das Spiel wird immer - bei Tor oder Ball im Aus - durch den Torhüter des roten Teams eröffnet. Wenn das rote Team den Ball verliert, dürfen sofort die zwei wartenden roten Spieler ins Feld, um ihre Mitspieler bei der Ballrückeroberung zu unterstützen.

Jedoch nur für 6 Sekunden, danach müssen die beiden Spieler von Rot wieder aus dem Spiel. Das blaue Team muss bei der Balleroberung zunächst den eigenen Torhüter anspielen und darf erst danach einen Torabschluss suchen. Nach 10 Minuten die Aufgaben wechseln.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Gegenpressing

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

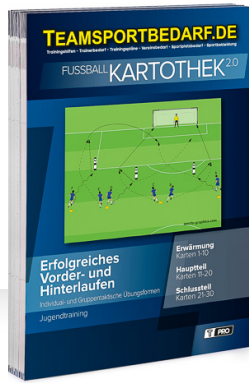
Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Erfolgreiches Vorder- und Hinterlaufen

Besonders für jüngere Fußballer scheint es oftmals ernüchternd zu sein, wenn sie einen enormen Kraftaufwand betrieben haben, indem sie ihren Mitspieler im höchsten Tempo hinterlaufen und dann nicht angespielt werden.

Doch oft haben sie ihrem Team durch das Hinterlaufen einen sehr wichtigen Dienst erwiesen. Nicht nur, dass sie dem Vormann einen enormen Vorteil im 1 gegen 1 verschaffen, sondern auch, indem sie Gegenspieler aus dem Zentrum auf den Flügel locken.

Aber auch den Hinterlaufenden einzusetzen, ist ein sehr effektives gruppentaktisches Mittel. Denn bei einer richtigen Umsetzung kann es für den Verteidiger sehr schwer werden, an den Ball zu kommen.

Wesentlich unbekannter als das Hinterlaufen, aber eine ebenso effiziente Form des Kombinationsspiels, ist das Vorderlaufen. Es unterscheidet sich darin, dass nicht hinter dem Rücken am Mitspieler mit Ball, sondern vor ihm, vorbei gesprintet wird.

Vorderlaufen bietet sich besonders dann an, wenn die Flügelspieler sehr breit stehen. Somit wird der gegnerische Außenverteidiger sehr weit nach Außen getrieben und der Vorderläufer kann nun durch die Lücke zwischen der restlichen Kette und dem gegnerischen Außenverteidiger starten.

Erfolgreiches Vorder- und Hinterlaufen

Trainingsübung 4

Trainingshilfen

- 4 gelbe Markierungshütchen
- 2 Dummies
- Je 4 rote und blaue Leibchen

Organisation

Der Abstand zwischen dem oberen und unteren Markierungshütchen beträgt 25 Meter. 8 Spieler in 2 Gruppen mit je 4 Spielern einteilen.

Variationen

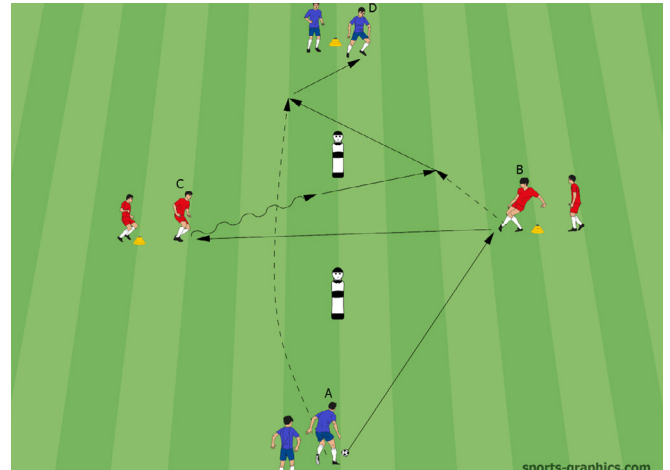
- Anstatt, dass Spieler C den Hinterläufer einsetzt, geht er nach innen am Dummy vorbei und spielt zu Spieler D.
- Spieler C passt wieder zu B zurück, welcher dann den Ball auf den Hinterläufer A spielt.

Coaching-Tipps

- Spieler C soll den Dummy direkt andribbeln und ihn ausreichend binden.
- Fordern, dass Spieler A eng am Rücken von C und in hohem Tempo hinterläuft.
- Variation: Beim Spiel über den Dritten auf die Abseitsregel achten.



Video ansehen



sport-graphics.com

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Spieler A dribbelt an und passt auf Spieler B. Dieser leitet den Ball weiter zu Spieler C. Spieler C dribbelt anschließend den hinteren Dummy an. Spieler A hinterläuft C und wird angespielt. Spieler A passt auf Spieler D.

Die Spieler B und C bleiben auf ihren Positionen. Spieler A übernimmt die Position von Spieler D. Spieler D passt auf Spieler B und die Übung wird identisch nur in die andere Spielrichtung ausgeführt.

Auf diese Weise wird die Übung als Endlospassform fortgesetzt. Nach einigen Durchgängen können die Positionen B und C und etwas später die beiden Gruppen getauscht werden.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Erfolgreiches Vorder- und Hinterlaufen

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Variabler Spielaufbau über zentrale Mittelfeldspieler (6er und 8er)

Die Anforderungen an 6er und 8er sind im Spielaufbau sehr groß. Sie sind stets mittendrin im Spielgeschehen und können quasi von allen Seiten aus Druck bekommen, weshalb sie meist nur wenig Zeit zur Ballverarbeitung haben. Doch auf der anderen Seite sind die Möglichkeiten, den Spielaufbau als 6er und 8er zu gestalten, sehr vielseitig.

Den zentralen Mittelfeldspielern sollten die vielseitigen Lösungsansätze des Spielaufbaus demnach spielnah vermittelt werden, um für jegliche Pressingstrategien des Gegners eine Antwort parat zu haben.

Parallel dazu werden mit diesen spielnahen Trainingsformen auch die notwendigen technischen Fähigkeiten geschult, um Handlungsoptionen im Spielaufbau erfolgreich umsetzen zu können.

Die Schwerpunkte der Trainingsserie liegen auf dem Passspiel und dem Positionstraining. Zudem wird großer Wert auf die Handlungsschnelligkeit in spezifischen Spielformen gelegt.

Das Konzept richtet sich mit Erwärmung, Hauptteil und Schlussteil an dem organisatorischen Grundmuster einer Trainingseinheit aus.

Variabler Spielaufbau über zentrale Mittelfeldspieler (6er und 8er)

Trainingsübung 15

Trainingshilfen

- 1-2 Bälle
- 2 Prallwände
- 6 Hütchen

Organisation

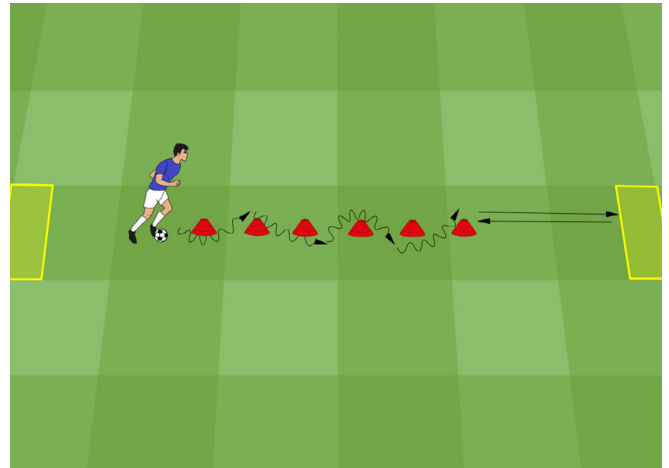
Die Prallwände stehen sich mit einem Abstand von 15 Metern gegenüber. Dazwischen stehen die 6 Hütchen in einer Reihe, sodass der Spieler im Slalom durchdribbeln kann.

Variationen

- Den Ball mit Innen- und Außenseite im strengen Wechsel führen.
- Die Bälle liegen an den Enden des Parcours.
- Über die Hütchen werden verschiedene Übungen wie Sprünge absolviert.

Coaching-Tipps

- Ballmitnahme mit offener Stellung.
- Passschärfe.
- Passgenauigkeit.
- Enge Ballführung.



sport-graphics.com

Der Spieler startet auf der einen Seite und spielt einen Pass gegen die Prallwand. Er nimmt den zurückkommenden Ball mit, so dass er auf die Hütchen zudribbelt. Er geht mit beidbeinigem Fußeinsatz durch den Slalomparcours. Der Fuß, der auf der Außenseite des jeweiligen Hütchens ist, führt den Ball.

Auf der anderen Seite des Slaloms angekommen, wird wieder ein Pass gegen die dort stehende Prallwand gespielt. Dieser Ablauf wiederholt sich mehrfach. Es sollte darauf geachtet werden, dass zu beiden Seiten aufgedreht wird.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Variabler Spielaufbau über zentrale Mittelfeldspieler (6er und 8er)

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Handlungsschnelligkeit durch Umschaltspiele trainieren

In einem Fußballspiel müssen am laufenden Band Entscheidungen getroffen werden. Dies betrifft neben dem Trainer am Spielfeldrand insbesondere die Akteure auf dem Feld. Dabei sollten die Spieler natürlich die Vorgaben ihres Coaches berücksichtigen, jedoch auch auf ihre Intuition und Erfahrung vertrauen, wenn ein Entschluss getroffen werden muss.

Aufgrund der Komplexität des Sports erfahren die Spieler jedoch trotzdem erst im Nachhinein, ob ihre Entscheidung letztendlich sinnvoll war. Dabei kann ein und derselbe Entschluss in einer komplett identischen Spielsituation zu einem positiven oder auch negativen Ergebnis führen. Dies hängt auch mit den technischen und physischen Fähigkeiten des Spielers zusammen.

Jedoch beeinflusst auch ein weiterer Faktor die Konsequenzen eines Entschlusses erheblich – und zwar, wie schnell die Spieler eine Entscheidung treffen. Der Einfluss der Entscheidungs- und Handlungsschnelligkeit wird ganz besonders bei Ballbesitzwechseln deutlich.

Um den Spielern die Wichtigkeit der Handlungsschnelligkeit zu verdeutlichen, können im Training Umschaltspiele durchgeführt werden. Spielnahe Trainingsformen sollten so gestaltet werden, dass es zu vielen Ballbesitzwechseln kommt und die Auswirkungen des Entscheidungstempos besonders gut sichtbar werden.

Handlungsschnelligkeit durch Umschaltspiele trainieren

Trainingsübung 13

Trainingshilfen

- 4 Markierungshütchen
- 4 Mini-Tore
- 9 Leibchen (5 und 4 in einer Farbe)
- 6-10 Fußbälle

Organisation

Ein Spielfeld mit 12x15m aufbauen und die Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 5 gegen 4.

Variationen

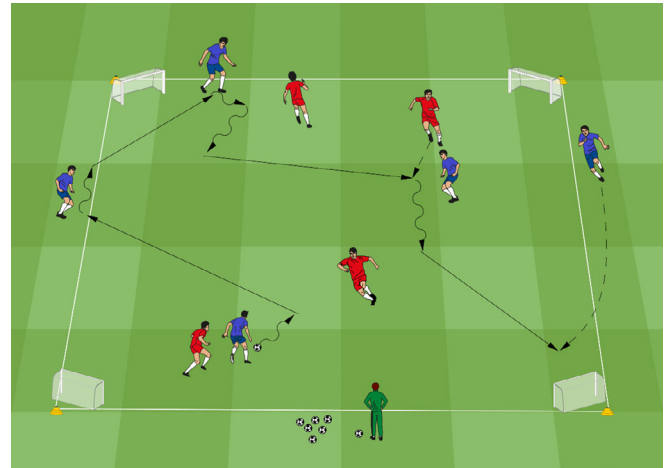
- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- Erobert Team Blau einen Ball zurück, darf innerhalb von 5 Sekunden sofort auf die Mini-Tore abgeschlossen werden, um einen Punkt zu erhalten.

Coaching-Tipps

- Ballverlust – Team Blau: Die Gegenspieler sofort attackieren, nicht nur stellen. Die Tore und Anspielstationen zustellen und den Raum eng machen.
- Ballerobertung – Team Rot: zielstrebig zum Abschluss kommen und sofort Anspielstationen schaffen.



Video ansehen



sport-graphics.com

Innerhalb des Feldes spielen 3 Spieler von Team Blau und 4 Spieler von Team Rot. An der linken und rechten Seitenlinie agiert je ein blauer Anspieler. Die Anspieler sind auf 2 Ballkontakte beschränkt.

Zu Spielbeginn hat Team Blau Ballbesitz. Nach Ausbällen oder Treffern spielt der Übungsleiter einen neuen Ball zu Team Blau. Das blaue Team erhält einen Punkt für 10 Pässe in Folge oder für 5 Pässe und einem anschließenden Treffer auf eines der Mini-Tore. Team Rot erhält für 4 Pässe in Folge oder einen Treffer auf ein Mini-Tor einen Punkt. Nach einem Ballverlust von Team Blau dürfen die Anspieler in das Feld starten. Wird der Ball zurückerobert oder geht ins Aus/Tor, gehen die Anspieler wieder zurück auf ihre Position.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Handlungsschnelligkeit durch Umschaltspiele trainieren

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



1 gegen 1 in Kleingruppen

Das Training des offensiven 1 gegen 1 wird größtenteils isoliert durchgeführt. 2 Spieler treten in einem begrenzten Raum gegeneinander an. Dabei werden verschiedene Situationen kreiert und durchgespielt: Der Verteidiger ist weit vom Angreifer entfernt, der Angreifer hat den Ball am Flügel, der Verteidiger ist im Rücken des Angreifers, der Verteidiger attackiert den Angreifer seitlich, usw.

Grundsätzlich ist diese Vorgehensweise sinnvoll, um individualtaktische Verhaltensweisen für das offensive 1 gegen 1 zu schulen und zu trainieren. Außerdem entwickeln die Spieler dabei eigene Lösungen, welche sich für die oben genannten Formen von 1 gegen 1 Situationen bewährt haben.

Das Training des offensiven 1 gegen 1 ist außerdem hilfreich für die Wettkampfsituation, da bestimmte Spielsituationen eine gewisse Regelmä-

ßigkeit haben und diese durch ein Training angenähert werden können. Nichtsdestotrotz bleibt festzuhalten, dass es in Spielen eigentlich nie zu 1 gegen 1 Situationen kommt, welche komplett isoliert vom restlichen Spielgeschehen betrachtet werden können. Auch die Spieler, welche nicht unmittelbar an dem Zweikampf beteiligt sind, haben einen Einfluss auf das Duell und geben der 1 gegen 1 Situation eine gewisse Komplexität.

Um sich auf diese Komplexität vorzubereiten, bedarf es also keiner Musterlösungen, sondern einer guten Intuition. Diese können die Spieler entwickeln, wenn sie mit den unterschiedlichsten Formen des 1 gegen 1 konfrontiert werden. Dafür muss das 1 gegen 1 aber in einem Spielgeschehen mit mehr als 2 Spielern stattfinden. Zeitgleich darf die Spieleranzahl auch nicht zu hoch sein, um möglichst viele 1 gegen 1 Situationen zu erzwingen.

1 gegen 1 in Kleingruppen

Trainingsübung 26

Trainingshilfen

- ▶ Markierungshütchen
- ▶ 2 Großfeldtore
- ▶ 12 Leibchen (je 6 in einer Farbe)
- ▶ Ausreichend Fußbälle

Organisation

Ein Spielfeld mit 40x30m aufbauen. 2 Teams mit je 6 Spielern einteilen. Die Spieler der Teams jeweils von 1 bis 6 durchnummerieren.

Variationen

Rufen Sie nach einiger Zeit oder einem Treffer 1-2 weitere Nummern. Die entsprechenden Spieler ergänzen das Spiel.

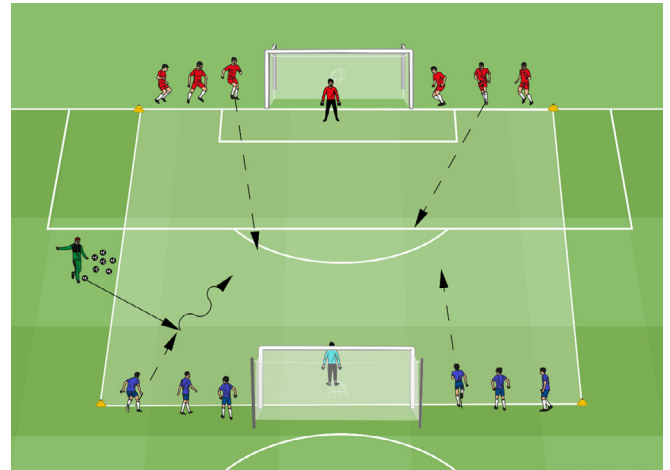
Coaching-Tipps

- ▶ Tempo aufnehmen.
- ▶ Entschlossen ins 1 gegen 1 gehen.
- ▶ Mit Finte und Tempowechsel am Gegenspieler vorbeigehen.
- ▶ Zielstrebig zum Abschluss kommen.



Video ansehen

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.



sport-graphics.com

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Der Übungsleiter nennt die Nummern von 1 bis 6 und spielt einen Ball ins Feld. Die Spieler mit den entsprechenden Nummern spielen im 1vs1, 2vs2 bzw. 3vs3 bis ein Tor fällt oder 30 Sekunden vergangen sind.

Nach Ausbällen bringen die Torhüter einen neuen Ball ins Spiel. Sobald der Durchgang beendet ist, positionieren sich die Spieler wieder auf ihrer Grundlinie und die Übung beginnt von vorne. Es wird ohne Abseits gespielt.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

1 gegen 1 in Kleingruppen

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Erfolgreich nach Standardsituationen

Standards scheinen im Training zwar nur selten Priorität zu haben, doch sie können bei effektiver Ausführung ein wahrer Erfolgsgarant sein. Es macht durchaus Sinn, Standardsituationen gezielt zu trainieren, um bei Freistößen oder Eckbällen stets Torgefahr zu generieren.

Im Training können verschiedene Eckball- und Freistoßvarianten trainiert werden, um neuen Input zu liefern und Abwechslung in das Standardtraining zu bringen. Dabei ist es wichtig, die Abläufe häufig zu wiederholen, damit jeder Spieler seine Rolle kennt und das Timing im Spiel stimmt.

Im Vordergrund der Serie steht die spielnahe Anwendung von Einwürfen, Eckbällen und Freistößen. So unterteilt sich das Einwurftraining in seiner unterschiedlichen Interpretation in Abwehr-, Mittelfeld- und Angriffsdrittel. Freistöße kommen sowohl über

die Flügel als auch über das Zentrum - in Flugbällen und flach gespielte Variationen - zur Anwendung. Auch Eckbälle werden in ihrer flachen und hohen Ausführung abwechslungsreich trainiert.

Erfolgreich nach Standardsituationen

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.

Trainingsübung 11

➤ Trainingshilfen

- Unterschiedliche Leibchen für die Spieler
- Hütchen für die Startposition
- Bälle
- Trainingsdummies/Freistoßmauer

➤ Organisation

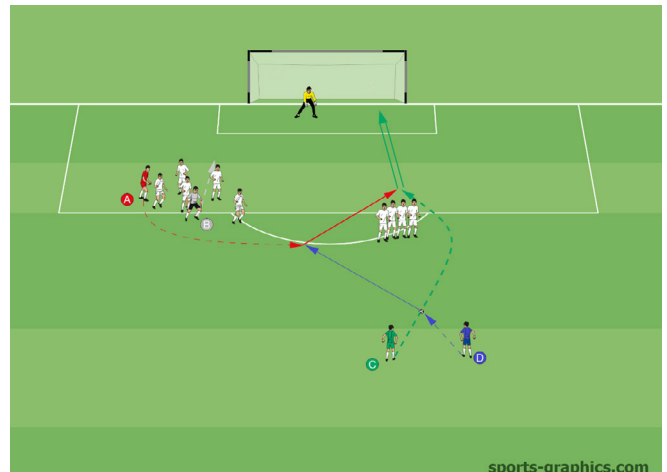
Spieler C und D stehen am Ball.
Spieler A und B stehen im Strafraum
hinter der Höhe des 2. Pfostens.

➤ Variationen

Rufen Sie nach einiger Zeit oder einem Treffer 1-2 weitere Nummern. Die entsprechenden Spieler ergänzen das Spiel.

➤ Coaching-Tipps

- Spieler A sollte sich vor der Ausführung des Freistoßes immer im Strafraum hin und her bewegen, damit der Gegner keine direkte Zuordnung hat.
- Ein gutes Timing beim Antritt für Spieler A ist bei dieser Variante entscheidend.



sports-graphics.com
sport-graphics.com

Spieler C und D laufen gemeinsam kurz an, danach unterbricht Spieler D seinen Anlauf. Spieler C täuscht einen Schuss an und läuft über den Ball in Richtung der äußeren Mauerseite. Mit dem Anlauf von Spieler C bewegt sich Spieler B in Richtung des Tores und Spieler A kommt aus dem Rücken des Gegners in das Zentrum aus der Tiefe gelaufen.

Spieler D läuft nun an und spielt einen Pass auf den entgegenkommenden Spieler A - dieser spielt den Pass direkt in den Rücken der Mauer auf den einlaufenden Spieler C. Spieler C hat die Möglichkeit, den Ball mitzunehmen oder direkt auf das Tor abzuschließen.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Erfolgreich nach Standardsituationen

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Erfolgreich nach Flanken

Im modernen Fußball ist viel von Kurzpaspsspiel, falschen Neunern und weniger von kopfballstarken Mittelstürmern und Flanken oder Flugbällen die Rede. Doch nach wie vor fallen viele Tore im Strafraum – und zwar nach hohen Hereingaben.

Darum ist es wichtig, die Grundlagen dafür weiter zu trainieren. Egal ob nach einem ruhenden Ball oder aus der Bewegung, Flanken können bei der richtigen Ausführung sehr gefährlich für den Gegner werden und im besten Fall zum Torerfolg führen.

Damit man aber erfolgreich nach Flanken ist, muss neben der richtigen Technik auch der anschließende Torabschluss trainiert werden. Zudem sollten Flanken nicht wahllos gespielt werden, sondern einer klaren Strategie folgen.

In der Trainingsserie ist das vorrangige Ziel, Flanken zielorientiert zu trainieren. Dazu werden kleine Wettbewerbsformen und Minispiele herangezogen, welche die einzelnen Übungen varianten- und abwechslungsreich gestalten.

Erfolgreich nach Flanken

 Trainingsübung **11**

Trainingshilfen

- 5-6 Bälle
- 2 Hütchen
- 3 Kleinfeldtore

Organisation

Der Spieler befindet sich mit Ball an seinem Starthütchen. Im Strafraum sind 3 Kleinfeldtore mit der Öffnung zu dem Spieler aufgestellt. Die Kleinfeldtore sind von 1 bis 3 durchnummeriert.

Variationen

Der Trainer stellt Rechenaufgaben, zum Beispiel „3-2“: Dementsprechend muss der Spieler den Ball in das Tor mit der Nummer 1 spielen.

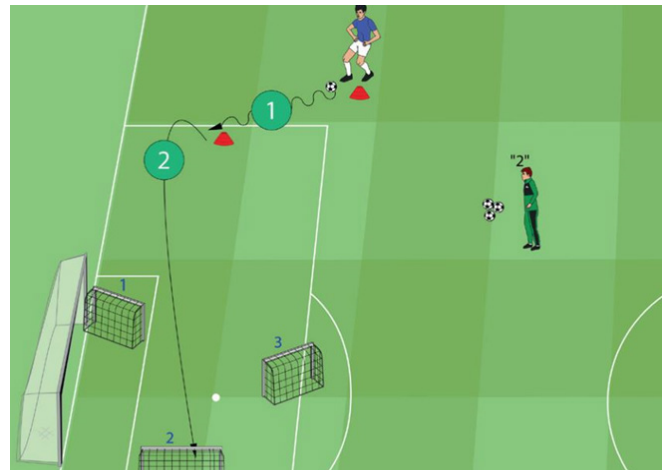
Coaching-Tipps

Den Ball mit dem Spann treffen.



Video ansehen

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.



sport-graphics.com

Der Spieler dribbelt nun von seinem Starthütchen los in Richtung des 2. Hütchens. Auf der Hälfte der Strecke bekommt er vom Trainer eine Zahl zugerufen, zum Beispiel die „2“.

Nachdem der Spieler nun das 2. Hütchen umdribbelt hat, schlägt er von außen eine Flanke in den Strafraum in das Kleinfeldtor, welches der Trainer mit dem Rufen der Zahl vorgegeben hat. Trifft er das Tor in Luftlinie, so gibt es 2 Punkte. Kommt der Ball, bevor er ins Tor geht, auf dem Boden auf, so gibt es nur einen Punkt.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Erfolgreich nach Flanken

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Torwarttraining - Der 11. Mann

Das Torwartspiel wird heutzutage immer komplexer. Nur Bälle halten war gestern. Dem Keeper werden neue Aufgaben gestellt, welche er bewältigen muss. Und dazu gehört auch, dass der Torwart teilweise wie ein Feldspieler agieren und aktiv am Spielgeschehen teilnehmen muss.

Er wird gebraucht, um Flanken, Freistöße und Eckbälle abzufangen und das Spiel sofort als erster Spieler schnell zu machen. Deshalb muss ein Torwart nicht nur gute Fang- und Sprungtechniken haben, sondern auch etwas am Ball können.

Dabei spielt das Mitspielen eine Rolle, sodass der Torwart ein Bestandteil des eigenen Spielaufbaus ist. Ebenso muss der Torhüter in der Lage sein, das Spiel mit einem Abwurf, Flugball oder einem Hüftdrehstoß zu eröffnen. Im Training können diese Skills aktiv geschult werden, indem die koordinativen und fußballerischen Fähigkeiten des Keepers auf die Probe gestellt werden.

Torwartraining - Der 11. Mann

Trainingsübung 11

➤ Trainingshilfen

- 5 Bälle
- 2 Dummys
- 3 Minitore
- 3 verschiedene Markierungshütchen (rot, blau, gelb)

➤ Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

➤ Variationen

Markierungshütchen vertauschen.

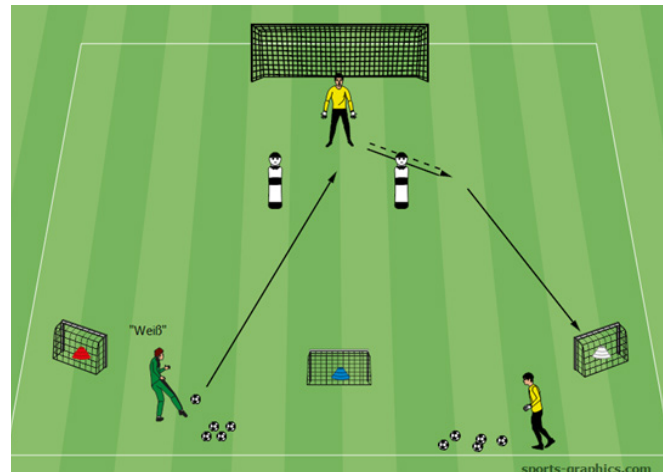
➤ Coaching-Tipps

Die Spieler müssen aufdrehen, um verlagern zu können - dazu müssen sie sich vor der Ballannahme vororientieren.



Video ansehen

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.



sport-graphics.com

Der Torhüter steht im Tor. Er bekommt abwechselnd von beiden Spielern Pässe zugespielt. Der Spieler, der keinen Pass spielt, muss eine Farbe rufen. In das genannte Mini-Tor muss der Torhüter mit maximal 2 Kontakten einen flachen Pass hineinspielen.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Torwartraining - Der 11. Mann

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Futsal Torwartraining

Im Jahr 2018 wurde Portugal Europameister im Futsal. Dabei machte Torwart André Sousa ein überragendes Spiel und sicherte den Portugiesen so den Titel. Aber was macht einen guten Futsal Torwart aus? Prinzipiell steht die Zielverteidigung im Vordergrund, dabei verteidigt der Torwart in erster Linie sein Tor. Nur eine Technik zum Halten der Bälle reicht jedoch nicht aus, da das Spielgerät, der Futsalball, so schnell durch die Angriffsreihen kreist und der Torhüter dazu gezwungen ist, nicht nur die Bälle zu halten, sondern auch zu blocken bzw. einen Ball im Grätschsitze abzuwehren. Grundlage dafür ist das Stellungsspiel des Torhüters und seine Positionierung im Tor. Da der Torhüter den Ball über die Mittellinie werfen darf, sind auch präzise Abwürfe von Bedeutung.

Diese Trainingsserie hat das Ziel, die Torhüter für die Hallensaison vorzubereiten. Da sich Futsal vom normalen

Hallenfußball in sehr vielen Aspekten abgrenzt, ist es sinnvoll, ein spezielles Futsal Torwartraining anzubieten.

Futsal

Torwartraining

Trainingsübung **15**

Trainingshilfen

- 5-6 Futsalbälle
- 4 Hürden
- 2 Hütchen

Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen. Die Hürden haben einen Abstand von einem Meter zueinander.

Variationen

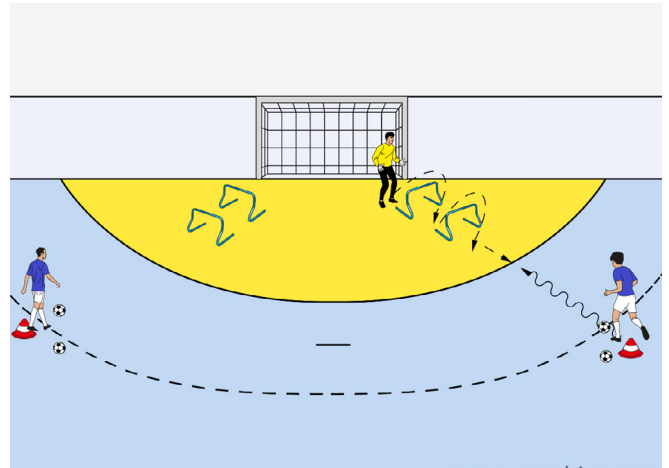
Der Torhüter springt seitlich über die Hürden. Ein Trainer steht auf Höhe des Torraumes mit Bällen. Beim Übergang auf die andere Seite schießt der Trainer noch zwei Volleys auf das Tor, welche der Torhüter sichern muss.

Coaching-Tipps

- Schlusssprünge.
- Blocktechnik.


[Video ansehen](#)

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.



sport-graphics.com

Auf halbrechter und halblinker Position stehen 2 Spieler mit einem Futsalball (Distanz zum Tor ca. 9 Meter) hinter den Hürden. Die Übung startet, indem der Torhüter Schlusssprünge über die schräg rechts vor ihm stehenden Hürden macht.

Hat er diese überwunden, bewegt er sich in einem hohen Tempo auf den Spieler hinter den Hürden zu. Dieser legt sich den Ball kurz vor und schießt ab. Der Torhüter blockt diesen ab. Direkt im Anschluss begibt er sich in seine Ausgangsstellung und übt auf der anderen Seite. Die Übungsseite wechselt nach jedem Durchlauf.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Futsal Torwartraining

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Sprungkrafttraining für Torhüter

Es entstehen stets neue Übungsgeräte zur Verbesserung der Effektivität des Trainings. Dieses Training dient dazu, das Potenzial der Spieler vollständig zu entfalten. Dabei kommt es jedoch nicht immer darauf an, jederzeit die neuesten Geräte einzubeziehen, sondern eine Mischung zu finden zwischen: „Was möchte ich trainieren?“ und „Welche Geräte helfen mir dabei, dieses Training bestmöglich umzusetzen?“.

In dieser Trainingsserie zum Thema Sprungkrafttraining für den Torhüter sind die Übungen um mehrere Geräte herum aufgebaut. Zu Beginn wird mittels Hürden unterschiedlicher Höhen die Sprungkraft des Torhüters in den Fokus gerückt. Dabei sind sowohl die Kraft im Abdruck als auch die Spritzigkeit in den Aktionen maßgebend für ein gutes und effektives Torwartspiel.

Außerdem spielt die körperliche Stabilität eine große Rolle. Dabei werden Medizinbälle zur Hilfe genommen, welche die Muskeln des Torhüters kräftigen, um ihm in der Luft die optimale Stabilität zu geben. Dies wird ihm helfen, aus Luftzweikämpfen mit Stürmern als Sieger hervorzugehen und sich zeitgleich präventiv vor Verletzungen zu schützen.

Schließlich wird mithilfe von Power-Bungee-Gurten die Kraft im Abdruck gesteigert und zeitgleich die Muskelkraft im ganzen Körper gestärkt, da der Torhüter stets gegen einen Widerstand arbeiten muss. Des Weiteren können diverse Sprungfolgen mit einer Gewichtsweste trainiert werden. Ebenso können Standsprünge mit Kurzhanteln ausgeführt werden, die die Schnellkraft beim Springen hervorwirken sollen. Aber auch Dummies können einen Gegner im Luftzweikampf simulieren.

Sprungkrafttraining für Torhüter

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.

Trainingsübung **19**

Trainingshilfen

- 1 Fußball
- 2 Dummies

Organisation

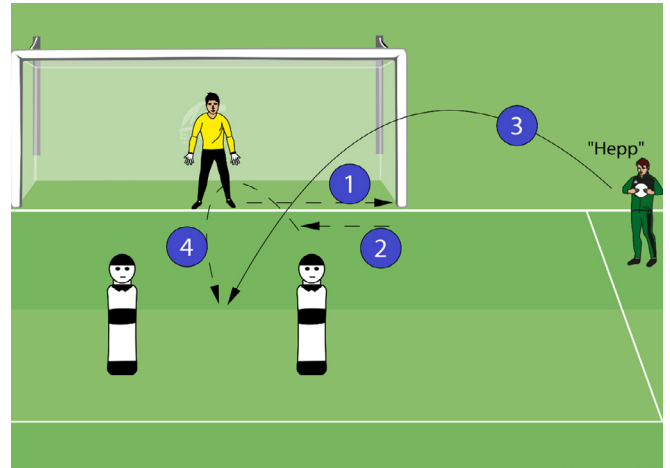
Die Trainingsdummies werden in der Mitte des 5-Meter-Raumes gemäß der Abbildung platziert. Der Torhüter steht auf der Grundlinie, sein Trainer steht links von ihm kurz vor dem 5-Meter-Raum.

Variationen

Die Übung auf der anderen Seite durchführen

Coaching-Tipps

- Reaktion.
- Schnelligkeit.



sport-graphics.com

Auf Zuruf des Trainers sprintet der Torhüter zum linken Pfosten, berührt diesen und orientiert sich auf den Ball. Der Trainer hat jetzt drei Möglichkeiten:

1. Den Ball vor beide Dummies werfen.
2. Den Ball zwischen beide Dummies werfen.
3. Den Ball hinter beide Dummies werfen.

Der Torhüter muss erkennen, wo der Ball hinkommt und ihn möglichst am höchsten Punkt abfangen.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Sprungkrafttraining für Torhüter

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Innovatives Torwartraining 2

Eine der wichtigsten Eigenschaften eines Torhüters sind Reflexe auf der Linie, damit Schüsse aus der Distanz sowie abgefälschte Bälle oder Schüsse aus kurzer Distanz gehalten werden können.

Sowohl die Reaktionszeit als auch Reflexe selbst können durch gezieltes Training verbessert werden, wobei modernes Trainingsequipment unterstützend wirken kann.

Dieses kommt in dieser Serie gezielt zum Einsatz: Der Abfälscher verändert die Laufbahn des Torschusses in letzter Sekunde und zwingt den Torwart zur schnellen Umkehr seines Bewegungsablaufes.

Sichtblenden verkleinern das Sichtfeld und beeinträchtigen somit die normale Wahrnehmung und Orientierung des Torhüters.

Die dritte Trainingshilfe ist die Trainingsplane, die Bälle nach einem Torschuss schneller und unberechenbarer macht.

In der folgenden Trainingsserie werden diese Fähigkeiten mit abwechslungsreichen und innovativen Übungen auf die Probe gestellt.

Innovatives Torwartraining 2

Trainingsübung 2

➤ Trainingshilfen

- 7-8 Bälle
- 2 Hütchen
- Abfälscher

➤ Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

➤ Variationen

Übung auf der anderen Seite aufbauen.

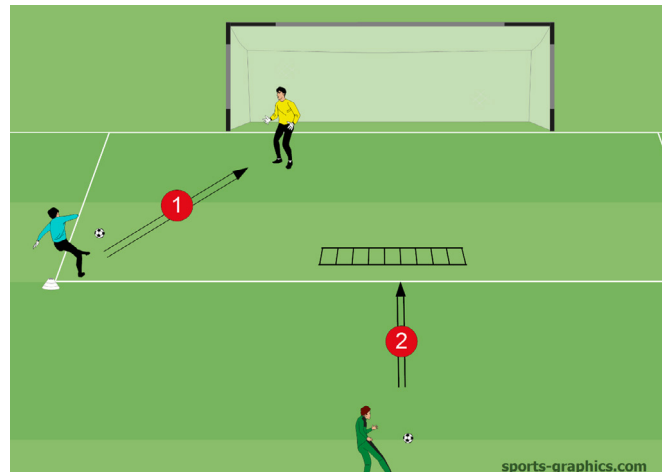
➤ Coaching-Tipps

Darauf achten, dass der Torhüter lange stehen bleibt.



Video ansehen

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.



sport-graphics.com

Der Torhüter steht in der Mitte des Tores auf der Torlinie. Der Abfälscher steht 5 Meter vor ihm. Die Übung startet, indem der Torhüter einen Volley eines anderen Spielers bekommt und den Ball sichert.

Der Torhüter wirft den Ball zurück. Danach spielt der Trainer den Abfälscher flach an, wonach der Torhüter gezwungen ist, zu reagieren.



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Innovatives Torwartraining 2

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion



Innovatives Torwartraining 3

Durch den Umgang mit verschiedenen Spezialbällen im Training werden Schnelligkeit und Reaktionen trainiert.

Diese Trainingsstaffel ist zweigeteilt: Einerseits wird ein 1000g Ball zur Hilfe genommen, um das bekannte Training mit einem größeren Widerstand zu absolvieren. Andererseits geben die anderen zwei Bälle, der Reaktionsball und der Reflexball, die Möglichkeit, eine der wichtigsten koordinativen Fähigkeiten des Torhüters - die Reflexe - zu trainieren.

Mit den verschieden eckigen Reaktionsbällen kann man zudem das Verhalten des Balles bei einem schlechten Fußballplatz simulieren, in dem dieser beim Kontakt mit dem Boden plötzlich verspringt. Mit diesen drei Trainingsbällen werden die Einheiten qualitativ aufgewertet. Ebenso wird die Beobachtungsfähigkeit und die Konzentrationsfähigkeit des Torhüters geschult.

Der inhaltliche Schwerpunkt der Trainingsserie liegt auf dem Reagieren und Antizipieren des Keepers auf die unterschiedlichen Eigenschaften der Spezialbälle im Rahmen eines typischen Torwartrainings.

Innovatives Torwartraining 3

Trainingsübung **18**

i

Alle Trainingshilfen bei
TEAMSPORTBEDARF.DE
erhältlich.

➤ Trainingshilfen

- 1 Reaktionsball
- 3 verschiedenfarbige Markierungshütchen (am besten rot, blau und weiß)
- 2 Stangen

➤ Organisation

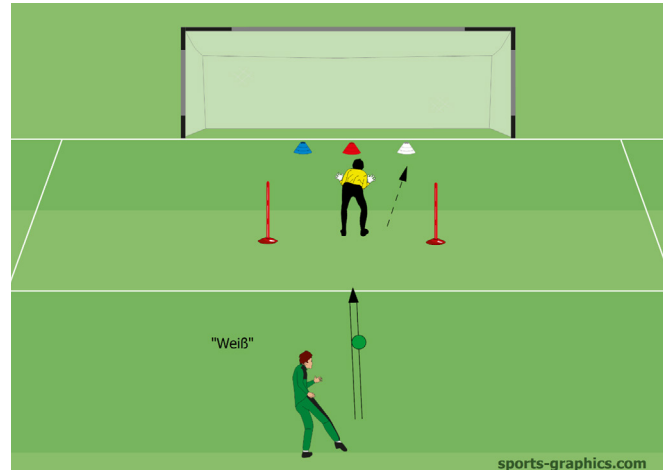
Die Übung gemäß Abbildung aufbauen. Die Markierungshütchen auf der Torlinie platzieren.

➤ Variationen

Übung auf der anderen Seite aufbauen.

➤ Coaching-Tipps

Darauf achten, dass der Torhüter lange stehen bleibt.



Der Torhüter steht dem Trainer mit dem Rücken zugewandt in einem Abstand von 10 Metern gegenüber. Nachdem der Trainer eine Hütchenfarbe ansagt, startet die Übung.

Mit dem Antippen des jeweiligen Hütchens dreht sich der Torhüter dem Trainer zu. Daraufhin spielt der Trainer den Reaktionsball so auf den Torhüter, dass er diesen fangen und zurückwerfen kann.



Video ansehen



T PRO KARTOTHEK^{2.0}

Innovatives Torwartraining 3

30 professionelle Trainingseinheiten
inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.



Printversion



Downloadversion

Wichtige Hinweise:

Die im Online-Magazin vorgestellten Trainingsformen sind Beispielübungen, die als Bestandteil in eine gesamtheitliche Trainingsplanung eingebunden werden können. Ihnen sollte eine ausreichende Erwärmung vorausgehen.

Du hast Fragen oder Anregungen zu Themen oder einzelnen Trainingsübungen? Dann freuen wir uns über Deine Mail an dercoach@fussballtraining.de.

Herausgeber

Trainingsunterlagen24 GmbH

diese vertreten durch die Geschäftsführer Daniel Mathiebe und Sascha Mathiebe

Ramstedter Str. 24

39326 Zielitz

Deutschland

Telefon: 039208495100

Telefax: 039208495113

E-Mail: info@teamsportbedarf.de

USt-IdNr.: DE814960857

WEEE-Reg.-Nr.: DE 99635539

eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichtes Stendal

Handelsregisternummer HRB 7530

Alternative Streitbeilegung:

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform für die außergerichtliche Online-Streitbeilegung (OS-Plattform) bereit, aufrufbar unter <https://ec.europa.eu/odr>.

Wir sind nicht bereit, an Streitbeilegungsverfahren vor Verbraucherschlichtungsstellen teilzunehmen.

Produktion/Gestaltung

Goetz &Media

Bildernachweise

Shutterstock.com / 767397106 / 658108141