SONDERAUSGABE

DER COACH

DIE FACHZEITSCHRIFT FÜR FUßBALL-AMATEURTRAINER

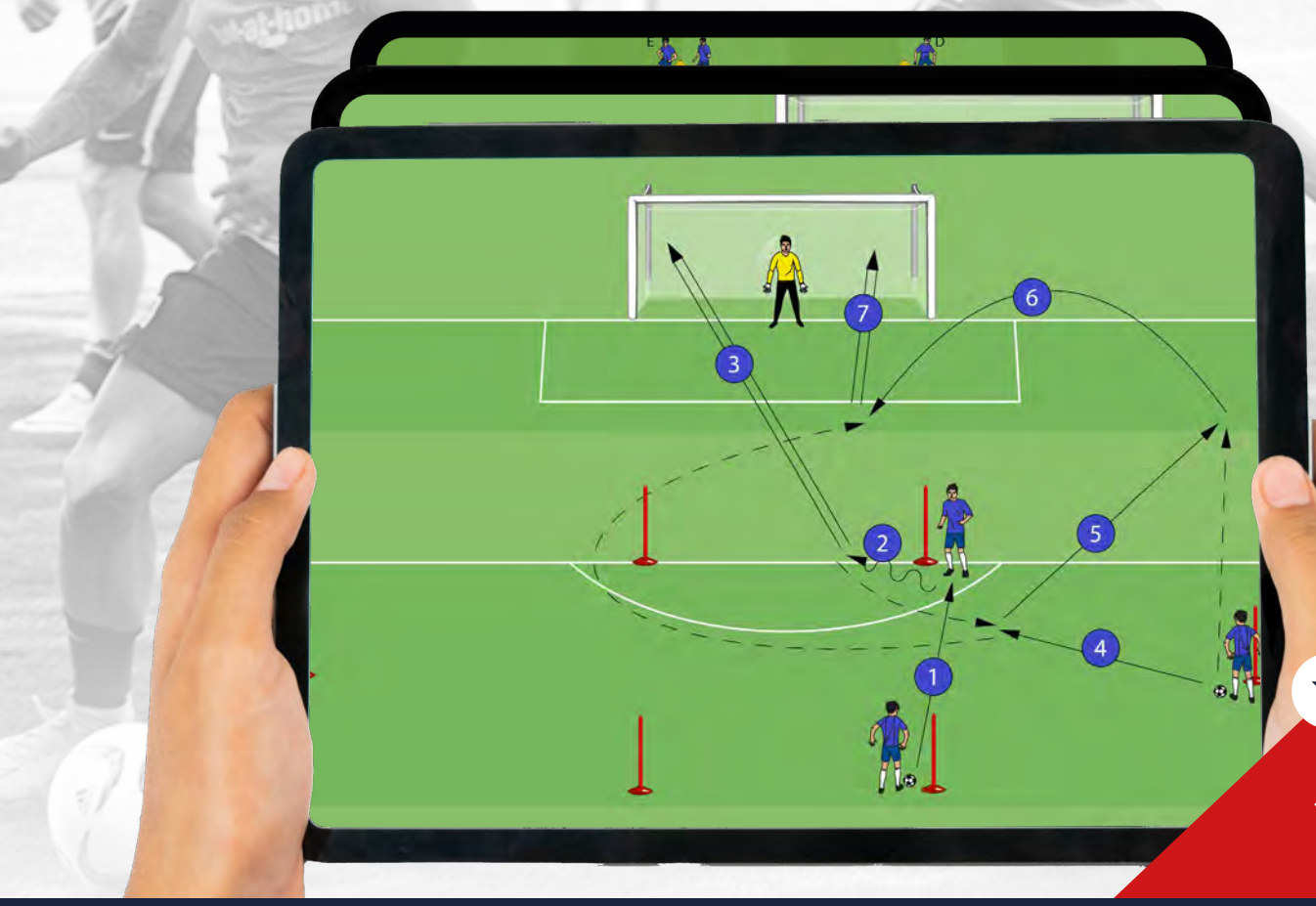
empfohlen vom BDFL BUND DEUTSCHER FUSSBALL-LEHRER Kompetenz im Fußball

Juli 07/2024

TOP100

Fußball-Übungen

von Handlungsschnelligkeit bis Torwarttraining



inkl. Video-anleitungen

DIE 100 BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEIN TRAINING

TEAMSPORTBEDARF.DE

T PRO KARTOTHEK 2.0

Inhalt

1 Editorial

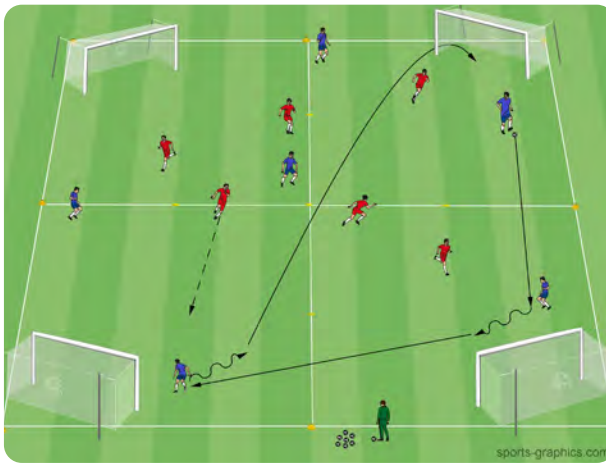
TOP 100 ÜBUNGEN

2 Torschusswettbewerbe
14 1gg1 in Kleingruppen
26 Handlungsschnelligkeit
38 Koordination
50 Kraft & Beweglichkeit
62 Passspiel
74 Spielprinzipien
86 Torchancen kreieren
98 Sprungkraft Torhüter
105 Torwart-Minispiele
112 Torwarttraining mit Rebounder
119 Torwart „Elfter Mann“

126 Zusätzliche Informationen
127 Impressum

PASSSPIEL

4-Tore-Spiel s. 66



SPIELPRINZIPIEN

10 Trainingsübungen

s. 74

WILLKOMMEN BEI DERCOACH

Das Magazin „Top 100“ stellt die 100 besten Übungen aus dem beliebten Trainingsformat T-PRO KARTOTHEK 2.0 vor. Die jeweiligen Übungen sind in verschiedene Themenkomplexe unterteilt und werden mit Texten, Grafiken und Animationen anschaulich erläutert. Für jede Einheit werden die zugehörigen Trainingshilfen aufgelistet und Tipps für das individuelle Coaching gegeben.

T-PRO KARTOTHEK 2.0

Das von lizenzierten Fußballtrainern entwickelte Format T-PRO KARTOTHEK 2.0 unterstützt Fußballtrainer bei ihrer täglichen Arbeit. Eigene Trainingsinhalte und Übungsformen können damit einfach ergänzt und kreativ erweitert werden. Eine 2.0-Trainingssammlung beinhaltet 30 Einheiten mit abwechslungsreichen Übungen, zahlreichen Variationen und individuelle Coachingtipps. 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 der Sammlungen sind nach Schwerpunkten gegliedert und bedienen die typischen Organisationsmuster einer Trainingseinheit wie Erwärmung, Hauptteil und Schlussteil. Sie lassen sich daher problemlos in jeden Trainingsplan integrieren. Über 3000 Einheiten mit wertvollem Trainings-Knowhow, die den hohen Anforderungen einer anspruchsvollen Trainingsplanung gerecht werden.

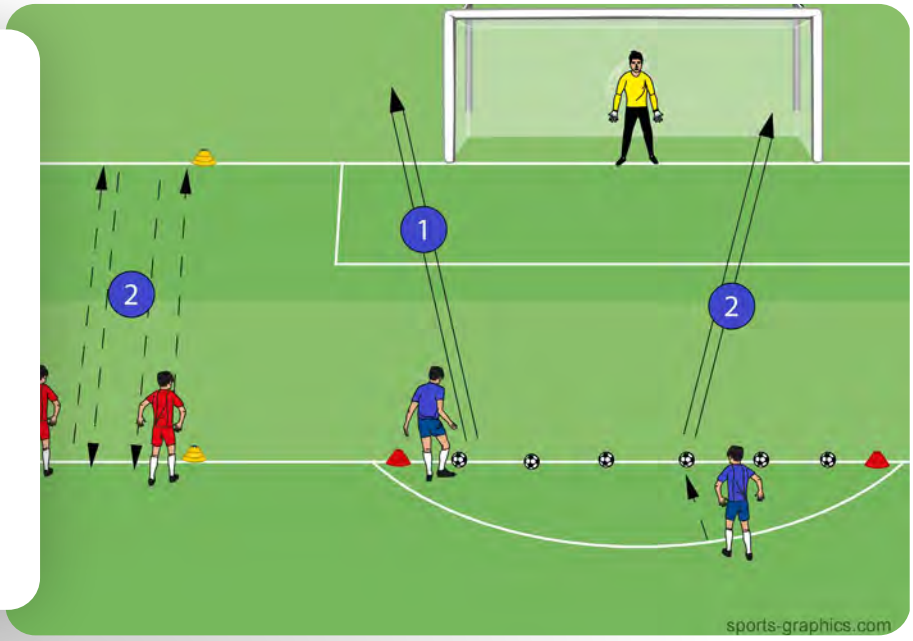
TORSCHUSS-WETTBEWERBE

Übung 1

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

1 Großfeldtor
Ausreichend Bälle

Coaching

- Konzentration vor dem Schuss.
- Richtiger Abstand zum Ball.
- Körperhaltung korrigieren.
- Bei Sprints nichts weglassen.

Variation

- Sprint- oder Schussdistanz variieren.
- Ball aus dem Jonglieren auf das Tor schießen.

Organisation

Die Gruppe in 2 Mannschaften unterteilen. Die Bälle zentral vor das Tor auf die Strafraummarkierung legen und eine Mannschaft auf die Strafraumlinie versetzt zum Tor stellen.

Ablauf

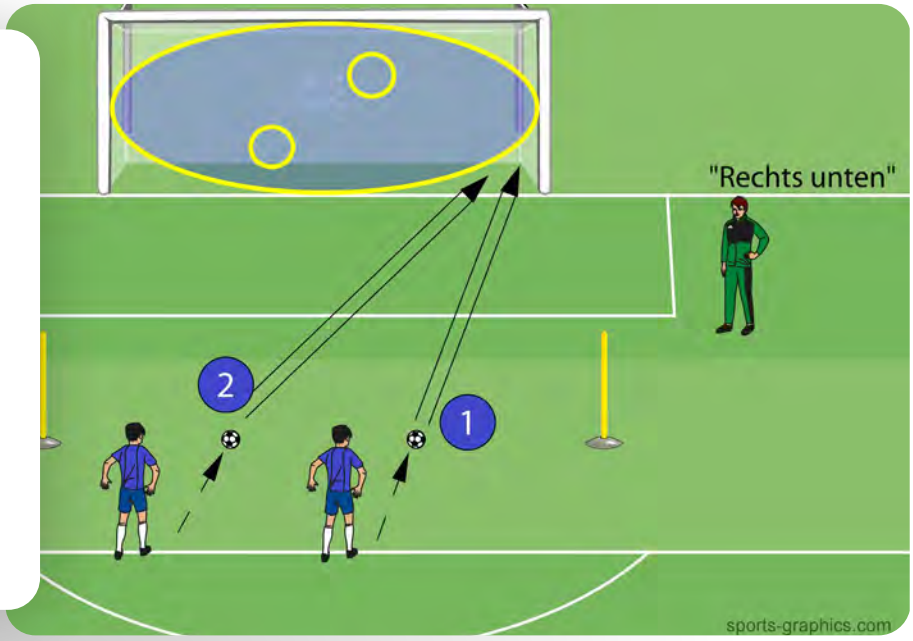
Eine Mannschaft schießt von der Strafraumkante gegen einen Torwart mit ruhenden Bällen. Trifft diese Mannschaft, so muss der Gegner einen Sprint zur Grundlinie und zurück absolvieren. Bei einem Fehlschuss passiert nichts. Es wird solange geschossen, bis keine Bälle mehr liegen. Nachdem der Durchgang beendet ist, wechseln die Mannschaften die Aufgaben.

Übung 2

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

Ausreichend Bälle
1 T-PRO AreaShooter
2 Slalomstangen

Coaching

- Ball sauber treffen.
- Körperhaltung korrigieren.
- Den richtigen Abstand zum Ball beachten.

Variation

- Distanz variieren.
- Anzahl variieren.
- Schussart vorgeben.

Organisation

Die Stangen zur Begrenzung der Schusslinie auf Höhe des 11 Meter-Punktes stecken und die Bälle dazwischen legen. Den T-PRO AreaShooter in das Tor spannen.

Ablauf

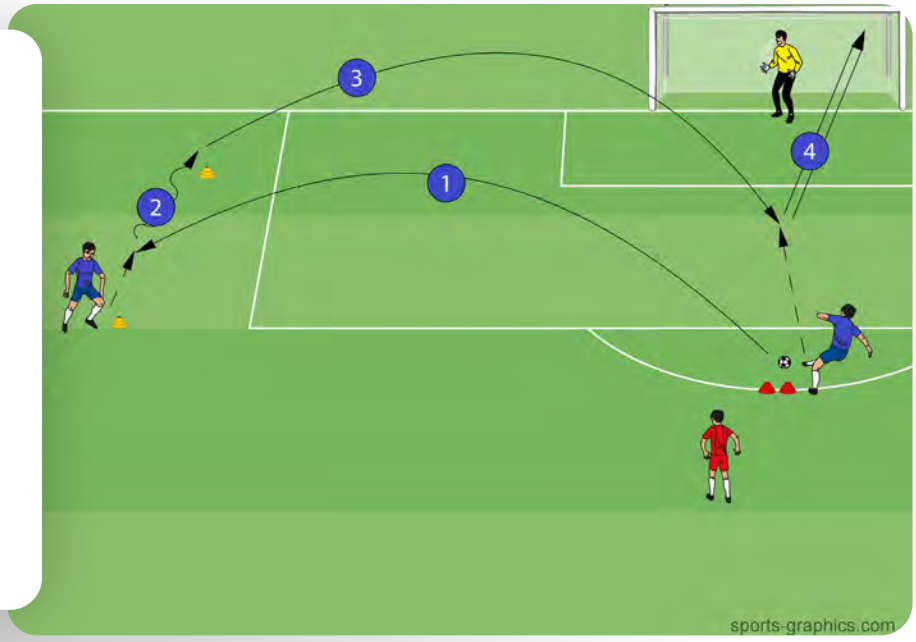
Grundlegend wird paarweise gegeneinander gespielt. Der erste Partner gibt die Zone vor, in die geschossen wird und der andere Spieler muss dies ebenfalls erfüllen. Nach 5 Schüssen ist Aufgabenwechsel und am Ende gewinnt der Spieler mit den meisten Treffern. Wenn ein Ball in eine Zone geschossen wurde, ist diese nicht mehr verfügbar. Dementsprechend muss in eine der anderen Zonen geschossen werden.

Übung 3

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

3 Jumbo Hütchen
1 Großfeldtor
Ausreichend Bälle

Coaching

- Richtiges Timing des Zentrumspielers zur Flanke (Einlaufverhalten).
- Saubere Mitnahme auf den Außen.
- Schusstechnik korrigieren.
- Möglichst keine springenden Bälle.

Variation

- Punkteerzielung verändern (nur Volley, nur Kop“all etc.).
- Zu 2. Einlaufen und/ oder mit Verteidiger.

Organisation

Mittig auf dem Kreisbogen des Strafraums 2 Jumbo Hütchen und links außerhalb des Strafraums 2 weitere leicht diagonal nach innen ausgerichtete Hütchen mit ca. 7 Metern Abstand zueinander postieren.

Ablauf

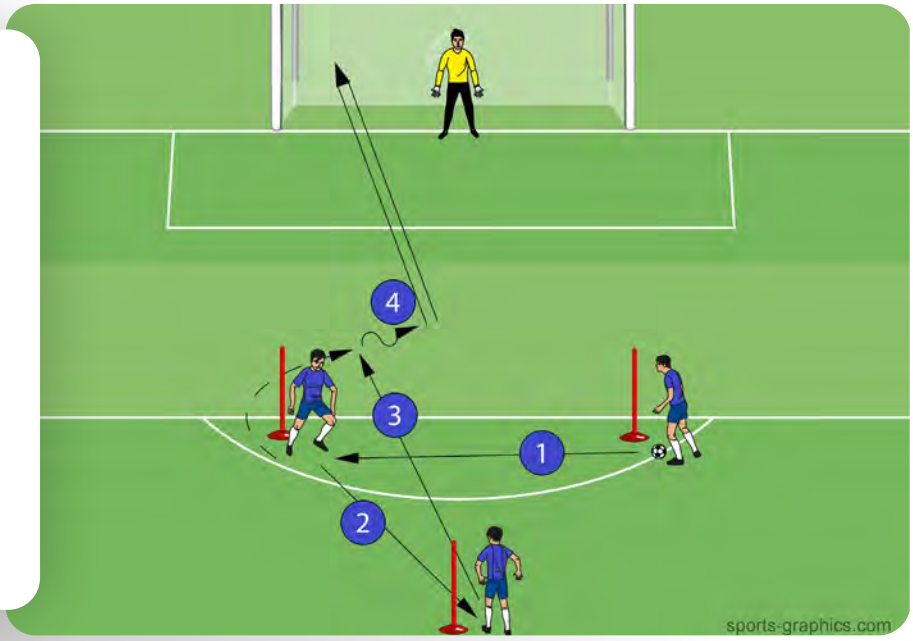
Der Spieler im Zentrum spielt einen Flugball nach außen zu seinem Partner. Dieser verarbeitet den Flugball und dribbelt in Richtung Grundlinie um das andere Jumbo Hütchen. Von dort aus bringt er dann eine Flanke, die der Spieler im Zentrum verwertet. Nach einigen Durchgängen werden die Aufgaben und die Seiten getauscht.

Übung 4

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

3 Jumbo Hütchen
1 Großfeldtor
Ausreichend Bälle

Coaching

- Temperierte Pässe.
- Spieler 2 richtig nach außen weg lösen, damit er richtig zum Ball gehen kann.
- Blick immer zum Spielgeschehen halten.

Variation

- Übung auf der Außenbahn spielen und statt eines Torschusses eine Flanke auf einen Spieler im Zentrum bringen.
- Die Übung weiter vom Tor entfernt durchführen und der Pass in die Tiefe wird als Chipp gespielt.

Organisation

Mittig auf dem Kreisbogen des Strafraums 2 Jumbo Hütchen und links außerhalb des Strafraums 2 weitere leicht diagonal nach innen ausgerichtete Hütchen mit ca. 7 Metern Abstand zueinander postieren.

Ablauf

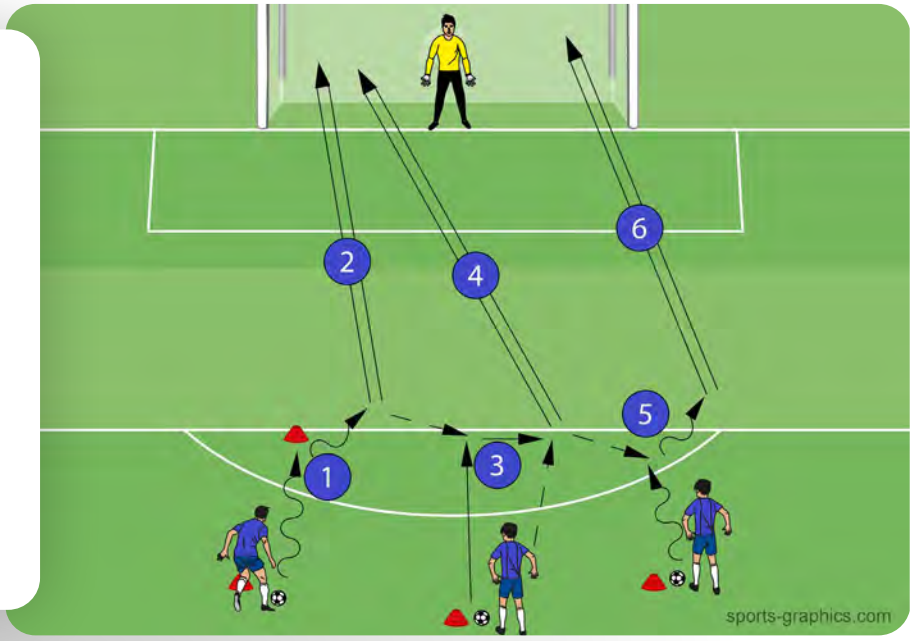
Ein der beiden tornahen Spieler beginnt die Übung mit einem Querpass zu seinem Mitspieler. Der Passempfänger lässt den Ball auf den torentfernten 3. Spieler prallen und umläuft nach außen seine Stange an der Startposition. Spieler 3 geht zum Ball und spielt einen kontrollierten Steilpass in den Lauf des 2. Spielers, welcher ihn möglichst direkt abschließt.

Übung 5

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Jumbo Hütchen
1 Großfeldtor
mindestens 3 Bälle

Coaching

-Tempowechsel nach Finten.
- Körperhaltung beim Schuss beachten (möglichst über den Ball lehnen).
- Spieler 1 soll die Pralle so spielen, dass er zu Spieler 3 durchlaufen kann und nicht erst warten muss (gegen seine Laufrichtung).

Variation

-1 fester Verteidiger, der alle 3 Aktionen versucht zu unterbinden.

-Passiver Gegenspieler im 1gg.1 je nach Niveau und Altersklasse.

Organisation

22 Meter vor dem Tor halblinks, zentral und halbrechts jeweils 1 Jumbo Hütchen stellen, halblinks das 4. auf der Strafraumlinie platzieren. 3 Spieler mit Ball an den hinteren Hütchen verteilen.

Ablauf

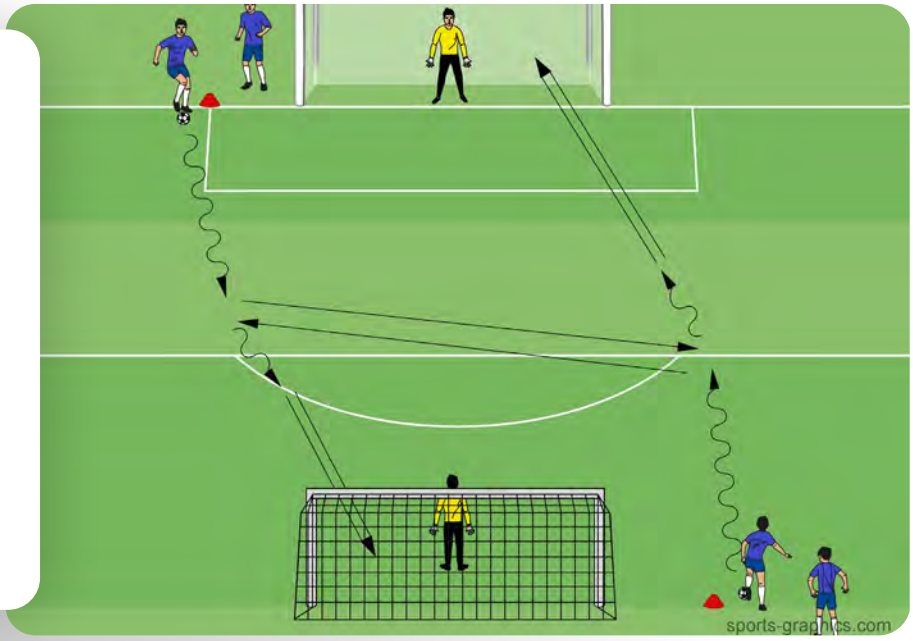
Spieler 1 (halblinks) hat insgesamt 3 Aktionen und beginnt die Übung mit einem Torschuss nach einer Finte am Jumbo Hütchen. Anschließend läuft er weiter und spielt einen Doppelpass mit Spieler 2, sodass dieser möglichst direkt auf das Tor schießen kann. Als dritte Aktion folgt halbrechts ein aktives 1 gg.1 gegen Spieler 3, der nach dem Schuss von Spieler 2 andribbelt und versucht zum Abschluss zu kommen.

Übung 6

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2 Jumbo Hütchen
2 Großfeldtore
Ausreichend Bälle

Coaching

- Sauberer 1. Kontakt.
- Querpass (nicht diagonal passen).
- Torhüter vor dem Schuss beobachten.

Variation

Der Ball wird in die entgegengesetzte Richtung mitgenommen und auf das Tor geschossen, neben dem die Spieler starten.

Als Wettbewerb durchführen.

Organisation

Die Großfeldtore auf doppelter Strafraumlänge gegenüberstellen und diagonal etwa 5 Meter neben den Toren jeweils 1 Hütchen als Startmarkierung stellen. Paare bilden und jeweils mit Ball neben den Toren verteilen.

Ablauf

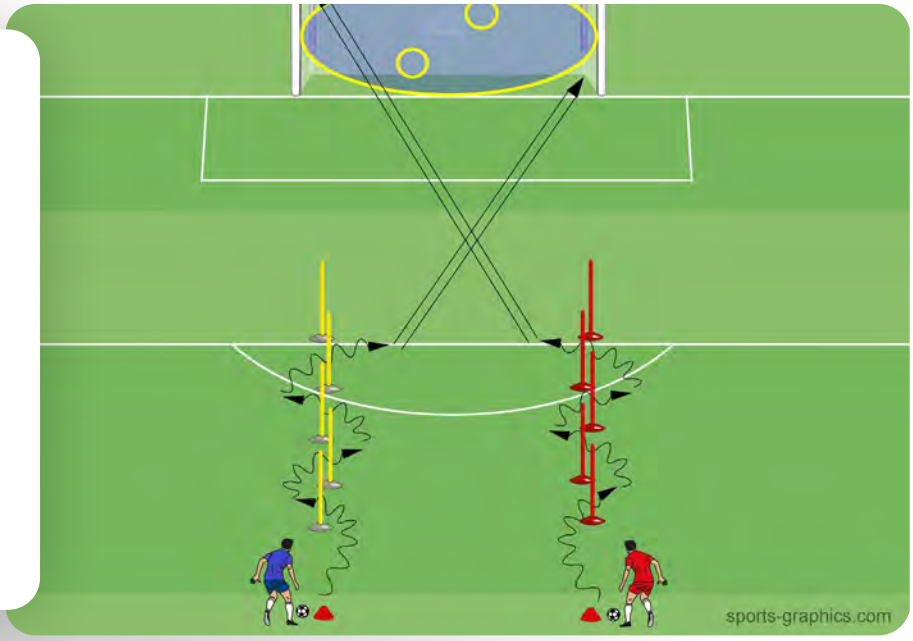
Beide Spieler dribbeln im Tempodribbling, bis sie die Strafraumlinie erreicht haben. Dort spielen sie einen Querpass auf dem jeweils anderen Spieler, welchen sie in die Bewegung mitnehmen und im zweiten Kontakt abschließen.

Übung 7

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2 Jumbo Hütchen
1 Großfeldtor
1 T-PRO AreaShooter
10 Slalomstangen
Ausreichend Bälle

Coaching

Enge Ballführung. Auch mal „sichere“ Punkte mitnehmen (flach aber platziert).

Variation

- Parcours verändern (bspw. im Winkel).
- Art der Ballführung verändern.
- Ball hinter den Parcours legen und ohne
- Ball die Stangen durchlaufen.

Organisation

Vor dem Strafraum auf Höhe der Pfosten 2 Slalomparcours stecken und jeweils 1 Jumbo Hütchen als Startmarkierung stellen. Den T-PRO AreaShooter in das Tor spannen.

Ablauf

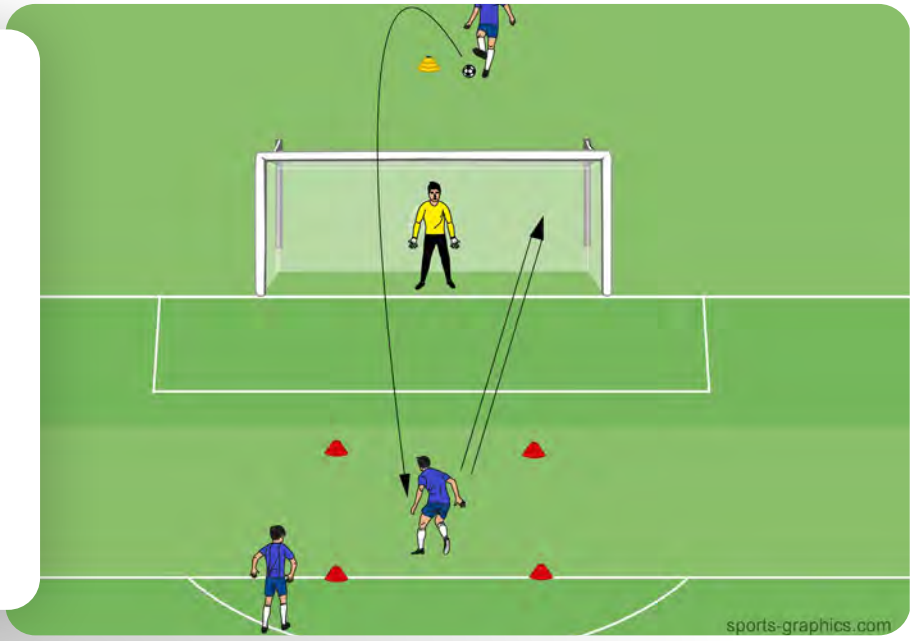
Beide Spieler stehen mit Ball an dem Ausgangspunkt. Auf ein Kommando des Trainers starten beide Spieler und dribbeln im Tempo durch den Slalomparcours. Anschließend suchen sie schnellstmöglich den Abschluss. Jeder Zone des AreaShooters wird eine bestimmte Wertung zugeordnet. Der Spieler, der zuerst schießt, bekommt die doppelte Punktzahl angerechnet. Nach jedem Durchgang werden die Seiten gewechselt. Als Team- oder Einzelwettbewerb geeignet.

Übung 8

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

5 Jumbo Hütchen
Ausreichend Bälle
1 Großfeldtor

Coaching

- Flugball mit Unterschnitt (nicht in einer Kurve) spielen.
- Körper beim Schuss zwingend über den Ball nehmen.

Variation

- Ball vor dem Abschluss annehmen.
- Mindestzahl an Kontakten ohne Bodenberührung (in der Luft kontrollieren).
- Abstände variieren.

Organisation

Etwa 15 Meter hinter das Tor 1 Muldenhaube und Bälle platzieren. 15 Meter vor dem Tor mit 4 Hütchen ein Quadrat (7 Metern Seitenlänge) markieren. Paarweise oder zu dritt zusammenfinden.

Ablauf

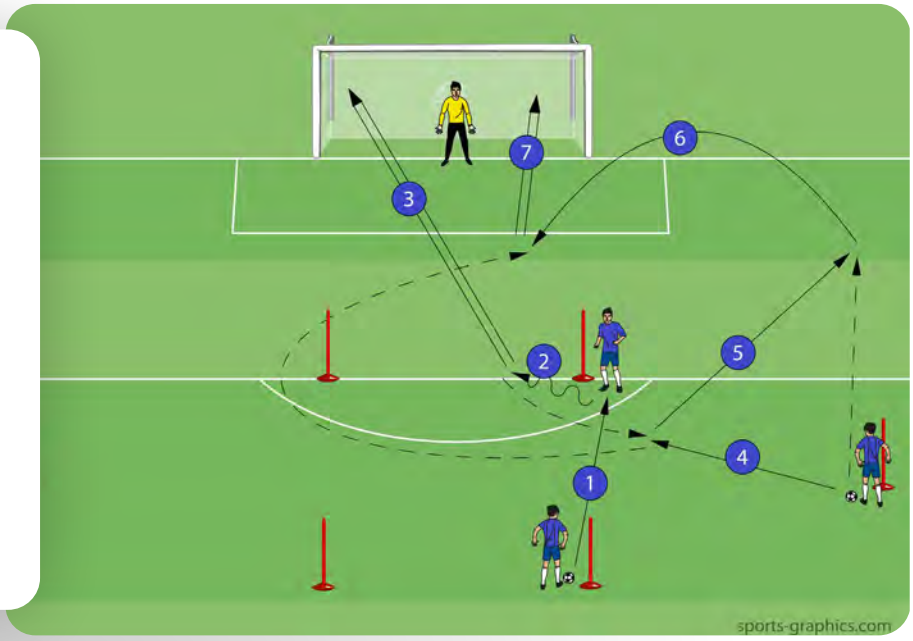
Ein Spieler stellt sich mit Ball hinter das Tor und sein Partner positioniert sich im Viereck. Der Spieler mit Ball spielt einen Flugball über das Tor, welchen sein Partner direkt innerhalb des Feldes abschließen muss. Nach 5 Bällen wechseln die Spieler die Aufgaben.

Übung 9

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6 Slalomstangen
Ausreichend Bälle
1 Großfeldtor

Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Die Abstände zwischen den einzelnen Stangen beträgt ca. 8 Meter.

Coaching

Flugball mit Unterschnitt (nicht in einer Kurve) spielen.
Körper beim Schuss zwingend über den Ball nehmen.

Ablauf

Der Spieler 2 (tornah) hat während des Übungsablaufes 2 Torschüsse. Zunächst bekommt er den Ball frontal von der „10er-Position“ zugespielt, nimmt diesen in der Drehung mit und kommt zum Abschluss. Anschließend spielt er mit Spieler 3 einen Doppelpass in Richtung Grundlinie, umläuft die 2. Stange auf der Strafraumlinie und bekommt eine Flanke. Diese muss er möglichst direkt verwerten. Nach einigen Durchgängen werden die Aufgaben gewechselt. Als Team-oder Einzelwettbewerb geeignet.

Variation

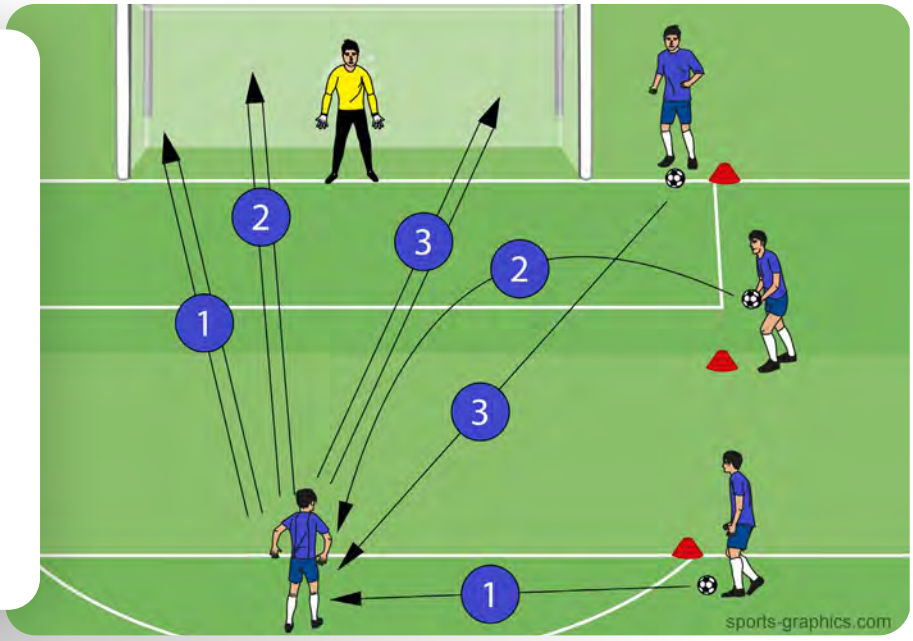
- Mit zwei Spielern einlaufen.
- Übung auf der anderen Seite durchführen.
- Punkte für verschiedene Treffer (Kopf, volley etc.) variieren.

Übung 10

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

1 Großfeldtor
3 Jumbo Hütchen
3 Bälle

Coaching

- Stellung zum Ball korrigieren.
- Ball von jedem Spieler lautstark fordern.
- Körper über den Ball bringen.

Variation

- AreaShooter nutzen.
- Mit springenden Bällen arbeiten.

Organisation

6 Meter rechts oder links neben das Tor auf die Grundlinie, auf Höhe des Elfmeterpunktes und auf die Strafraumlinie jeweils 1 Jumbo Hütchen und daran je einen Spieler mit Ball stellen.

Ablauf

Es übt immer 1 Spieler. Dieser hat 3 Schüsse aus 3 unterschiedlichen Ausgangslagen. Zuerst bekommt er einen Querpass vor dem Strafraum. Anschließend bekommt er den 2. Ball per Einwurf zugeworfen und der 3. Ball wird im als Rückpass von der Grundlinie zugespielt. Alle 3 Bälle sollte er möglichst direkt abschließen. Danach rutscht jeder Spieler eine Station nach oben. Nachdem alle Spieler 3 Durchgänge absolviert haben, wird die Seite gewechselt.

PRO KARTOTHEK 2.0

Torschusswettbewerbe

30 professionelle Trainingseinheiten

inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.

Printversion

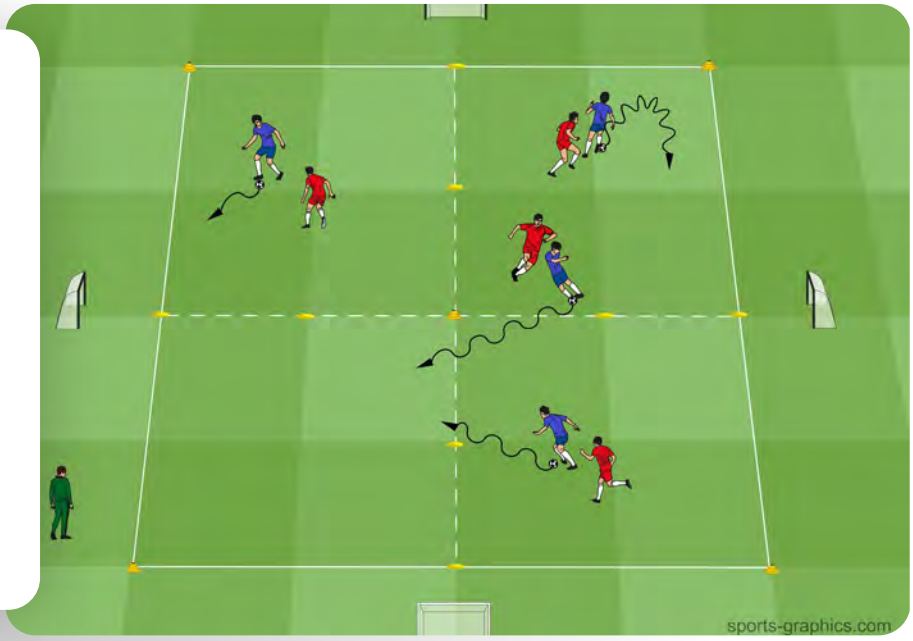
1GEGEN1 IN KLEINGRUPPEN

Übung 11

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

5 Markierungshütchen
8 Markierungsscheiben
4 Mini-Tore
8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Coaching

- Den Ball mit dem gegnerfernen Fuß führen.
- Finten, sowie Tempo-und Richtungswechsel einsetzen, um sich vom Gegenspieler zu lösen.
- Dribblings in die Spielfeldecken vermeiden.
- Großer Abstand zum Verteidiger: offen zur Feldmitte agieren.

Variation

Nummerieren Sie die 4 Teilfelder von 1 bis 4 durch. Einige Sekunden nachdem der Durchgang begonnen hat, ruft der Übungsleiter die Nummer eines Teilfeldes. Die Spieler versuchen in das entsprechende Feld zu dribbeln und dann abzuschließen.

Organisation

Ein Spielfeld mit 14x14m aufbauen. Dieses Feld in 4 Teilfelder unterteilen und die Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams mit je 4 Spielern einteilen.

Ablauf

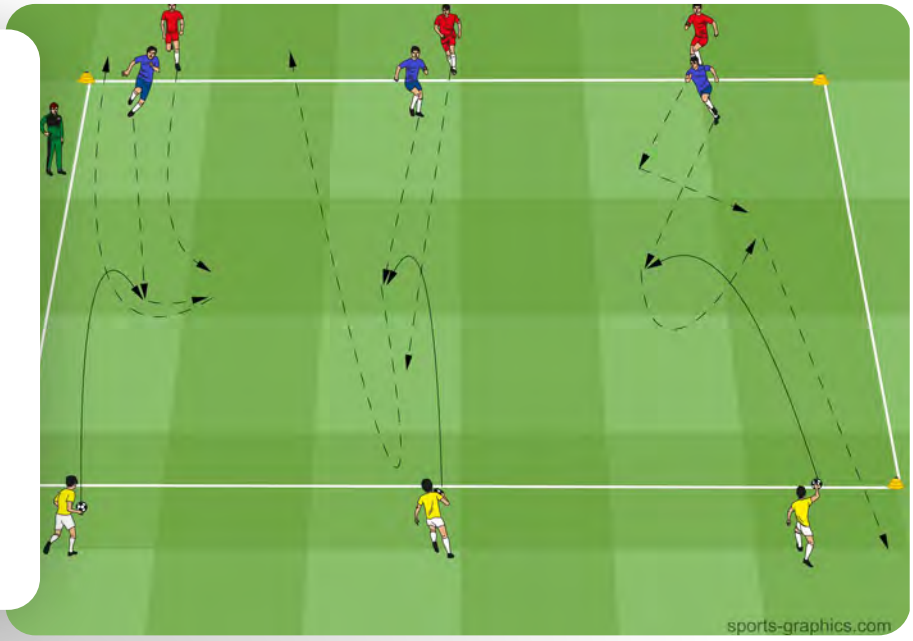
Die 4 blauen Spieler haben alle einen Ball am Fuß. Jedem blauen Spieler wird ein roter Gegenspieler zugeordnet. Auf Startsignal des Übungsleiters starten 4 separate 1 gegen 1-Situationen. Die Spieler dürfen nicht in andere 1 gegen 1-Situationen eingreifen. Erobert ein roter Spieler den Ball seines Gegenspielers, versucht dieser in eines der Mini-Tore abzuschließen. Nachdem ein blauer Spieler 3 verschiedene gestrichelte Linie überdribbelt hat, kann dieser ebenfalls auf eines der Mini-Tore abschließen. Der Durchgang ist nach 45 Sekunden oder nachdem alle Bälle im Aus / Tor sind beendet. Im Anschluss tauschen die Teams die Aufgaben. Wechseln Sie nach einigen Durchgängen die Paarungen, welche im 1 gegen 1 spielen.

Übung 12

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
9 Leibchen (3x3 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Coaching

Mit Lauffinten, Körperfinten und Tempowechseln vom Gegenspieler lösen.

Variation: Hält der Verteidiger großen Abstand vor diesen aufdrehen. Ist der Verteidiger eng dran: mit dem gegnerfernen Fuß in diesen aufdrehen.

Variation

Die gelben Spieler spielen einen Pass zu den blauen Spielern. Die blauen Spieler versuchen die Grundlinien zu überdribbeln.

Organisation

Ein Spielfeld mit 20x30m aufbauen. 3 Teams mit je 3 Spielern einteilen und gemäß der Abbildung verteilen.

Ablauf

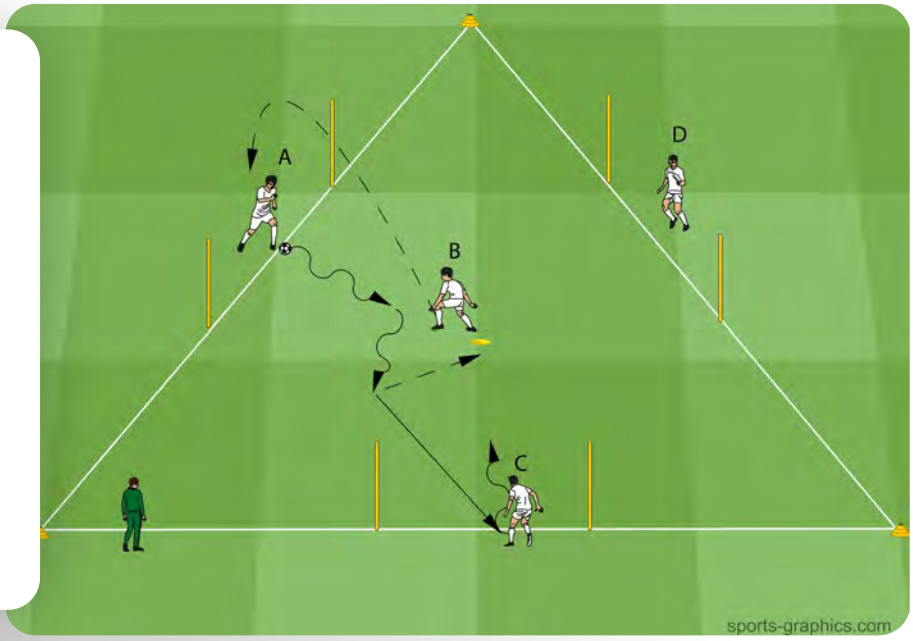
Die gelben Spieler haben einen Ball in der Hand. Auf Startsignal des Übungsleiters laufen die blauen den gelben Spielern entgegen und werden auf den Fuss angeworfen. Die roten Spieler folgen den blauen Spielern im Abstand von 3-4 Metern. Nach ein paar Sekunden gibt der Übungsleiter ein Kommando. Damit starten 3 separate 1 gegen 1-Situationen. Die Spieler von Team Blau haben das Ziel, die obere oder untere Grundlinie mit dem Ball zu überdribbeln, ohne dass der Gegenspieler zuvor den Ball berührt. Für das Überlaufen der unteren Linie gibt es 1 Punkt, wird die obere Linie überdribbelt, gibt es 3 Punkte. Die roten Spieler dürfen den Laufweg des Gegenspielers mit den Armen blockieren, ohne diese dabei festzuhalten.

Übung 13

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

3 Markierungshütchen
6 Slalomstangen
1 Markierungsscheibe
Ausreichend Fußbälle

Coaching

- Tempo aufnehmen.
- Finte rechtzeitig ansetzen.
- Mit Finte und Tempowechsel
- am Gegenspieler vorbei gehen.

Variation

Spieler B, C und D haben alle einen Ball am Fuß. Spieler A steht in der Feldmitte. Der Übungsleiter ruft denn Namen von Spieler B, C oder D. Der entsprechende Spieler dribbelt in das Feld und spielt im 1 gegen 1 gegen A. Der ballführende Spieler versucht, durch eines der beiden Stangentore hinter A zu dribbeln.

Organisation

Ein gleichseitiges, dreieckiges Feld mit einer Seitenlänge von 12m aufbauen. An den Seiten je ein Stangentor mit einer Breite von 4m aufbauen. Für die Übungsdurchführung werden mindestens 4 Spieler benötigt.

Ablauf

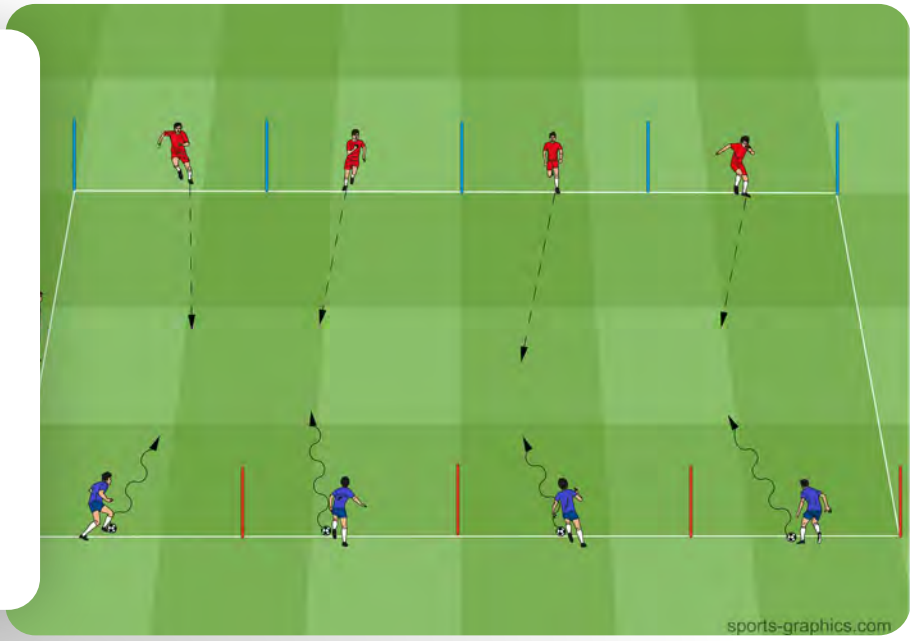
Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Spieler A hat einen Ball am Fuß und dribbelt in das Feld ein. Spieler B agiert als passiver Verteidiger. Spieler A umspielt B mit einer beliebigen Finte und passt den Ball zu C oder D. Spieler B geht auf die Startposition von Spieler A und agiert als passiver Verteidiger gegen C bzw. D. Der gleiche Ablauf wird als Endlosschleife durchgeführt.

Übung 14

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

10 Slalomstangen (je 5 in einer Farbe)
8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Organisation

Ein Spielfeld mit 10x20m aufbauen. 8 Stangentore mit einer Breite von 5m gemäß der Abbildung platzieren. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4.

Coaching

- Tempo aufnehmen.
- Anderen Spieler im Blick behalten.
- Gegenspieler mit Finten, sowie Tempo und Richtungswechseln überwinden.

Ablauf

Die Spieler von Team Blau haben je einen Ball am Fuß. Auf Startsignal des Übungsleiter dribbeln die blauen Spieler in das Feld und die die roten laufen ihre Gegenspieler an. Damit wird 4-mal isoliert im 1 gegen 1 gespielt. Die Spieler dürfen nicht in ein anderes Duell eingreifen. Die Spieler haben das Ziel durch ein beliebiges Stangentor mit der eigenen Teamfarbe zu dribbeln (blauer Spieler durch ein blaues Stangentor). Rot versucht den Ball zu erobern und durch eines der roten Stangentore zu dribbeln. Der Durchgang ist beendet, sobald alle Bälle durch ein Stangentor gedribbelt wurden und/oder ins Aus gegangen sind. Im nächsten Durchgang haben die Spieler von Team Rot zu Beginn Ballbesitz.

Variation

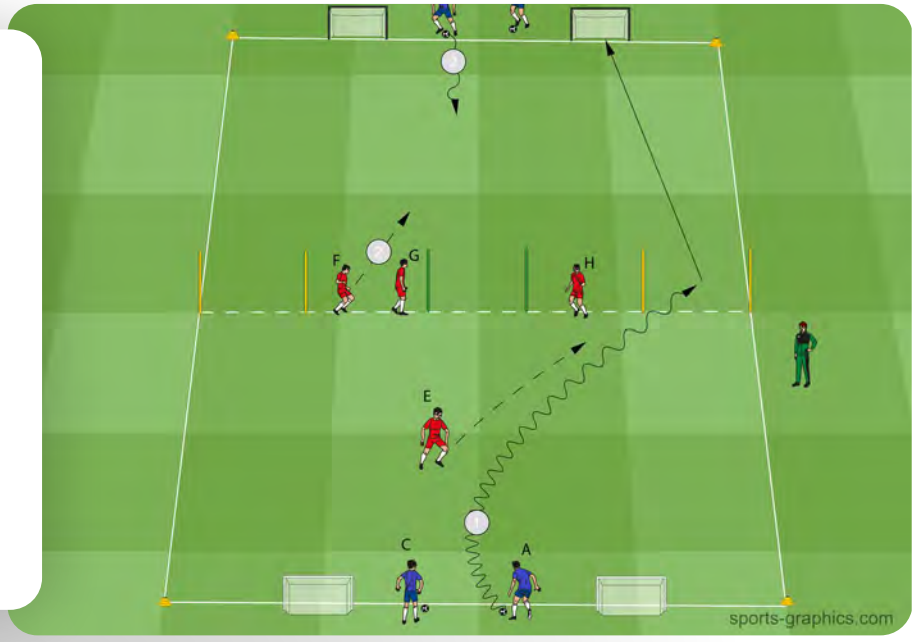
Die Spieler positionieren sich in der Feldmitte. Die blauen Spieler stehen mit dem Rücken zu den blauen Stangentoren. Die roten Spieler stehen im Rücken der blauen Spieler. Durch jedes Stangentor darf nur einmal in einem Durchgang gedribbelt werden.

Übung 15

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6 Slalomstangen (je 4 und 2 in einer Farbe)
4 Markierungshütchen
8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
4 Mini-Tore
4 Fußbälle

Coaching

- Mit Finten und Tempowechseln am Gegenspieler vorbei gehen.
- Entschlossen ins 1 gegen 1 gehen.
- Gegenspieler binden, um Mitspieler Raum für 1 gegen 1-Situationen zu schalen.

Variation

Das Spiel beginnt im 2 gegen 2 in der unteren Hälfte. Nach einem Ausball oder Treffer wird in der oberen Hälfte im 4 gegen 4 gespielt.

Organisation

Ein Spielfeld mit 15x24m aufbauen. Gemäß der Abbildung eine Mittellinie mit Dribbeltoren markieren und die Stangentore positionieren. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4.

Ablauf

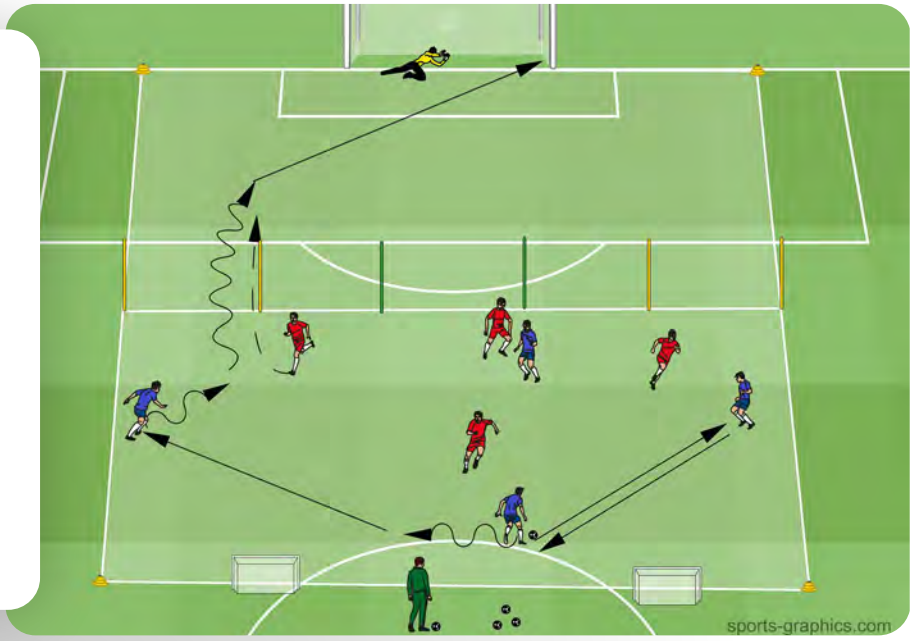
Die blauen Spieler haben einen Ball am Fuß. Spieler A dribbelt in das Feld ein und spielt in der unteren Hälfte mit Spieler E im 1 gegen 1. E spielt auf das untere Mini-Tor. Spieler A versucht, durch ein Stangentor zu dribbeln und auf ein oberes Mini-Tor abzuschließen. Nach jedem weiteren Ausball oder Treffer startet ein Spieler jedes Teams in das Feld, sodass nach und nach vom 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4 aufgefüllt wird. Jedes Mal, wenn neue Spieler ins Feld kommen, wechselt die Spielrichtung und die Hälfte, in welcher gespielt wird. Die blauen Spieler dribbeln immer mit dem neuen Spielball ein.

Übung 16

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
6 Slalomstangen (2x4 und 1x2 in einer Farbe)
8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
1 Großfeldtor, 2 Mini-Tore
Ausreichend Fußbälle

Coaching

- Die gesamte Feldgröße nutzen.
- Mit einer Finte und einem Tempowechsel am Gegenspieler vorbei gehen.
- Dem Gegenspieler keine 2. Chance auf einen Zweikampf geben.
- Den Laufweg des Gegenspielers kreuzen.
- In der Endzone zielstrebig zum Abschluss kommen.

Variation

Dem blauen Angreifer darf kein Verteidiger / dürfen 2 Verteidiger in die Endzone folgen.

Organisation

Ein Spielfeld mit 30x35m aufbauen und eine Endzone markieren (22m lang). Die Mini-Tore und Stangentore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4 plus 1 Torhüter.

Ablauf

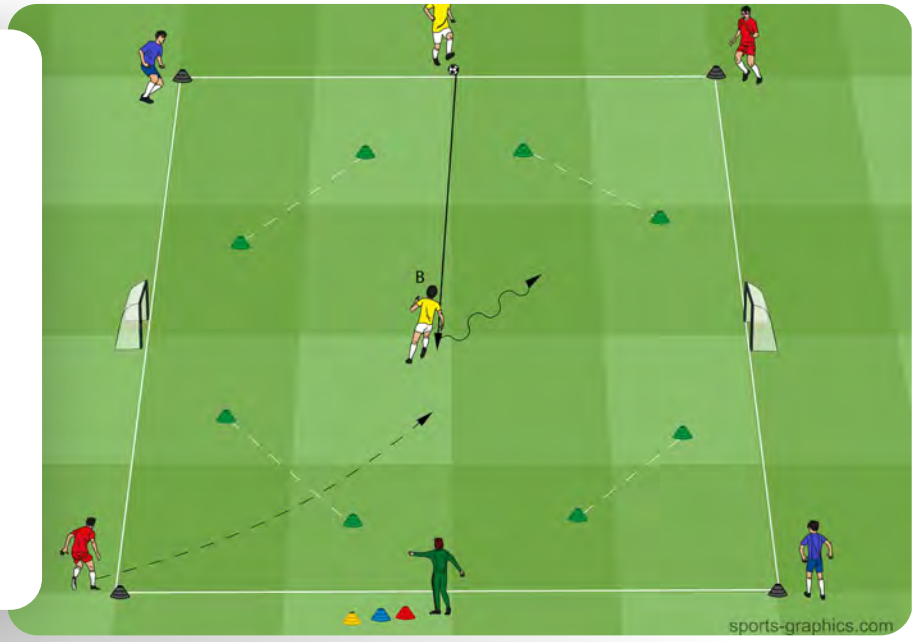
Es wird außerhalb der Endzone im 4 gegen 4 gespielt. Nach Ausbällen, Treffern und zu Spielbeginn bringt der Torhüter einen Ball für Team Blau ins Spiel. Team Rot spielt auf die beiden Mini-Tore. Die Spieler von Team Blau haben das Ziel, durch eines der 3 Stangentore zu dribbeln. Gelingt dies, darf dem blauen Spieler ein roter Spieler in die Endzone folgen. Der blaue Spieler versucht ein Treffer auf dem Großfeldtor zu erzielen.

Übung 17

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2 Mini-Tore
6 Leibchen (3x2 in einer Farbe)
15 Hütchen (1x4, 1x8 und 3x1 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Coaching

- Den Ball direkt in die Bewegung mitnehmen und mit dem gegnerfernen Fuß führen.
- Finten, sowie Tempo- und Richtungswechsel einsetzen, um sich vom Gegenspieler zu lösen.
- Zielstrebig zum Abschluss kommen.

Variation

Der Übungsleiter nennt die Teamfarbe Rot oder Blau. Die Spieler des entsprechenden Teams starten ins Feld. Spieler A startet nach dem eröffneten Pass ebenfalls ins Feld. Damit wird im 2 gegen 2 gespielt. Die Spieler von Team Blau und Rot laufen um das Feld bis der Übungsleiter eine Teamfarbe bzw. Namen ruft. Der Übungsleiter hebt ein Markierungshütchen hoch. Das entsprechende Team agiert als verteidigendes Team.

Organisation

Ein Spielfeld mit 12x12m aufbauen. Die Mini-Tore und Hütchentore (2-3m breit) gemäß der Abbildung positionieren. 3 Teams mit je 2 Spielern einteilen.

Ablauf

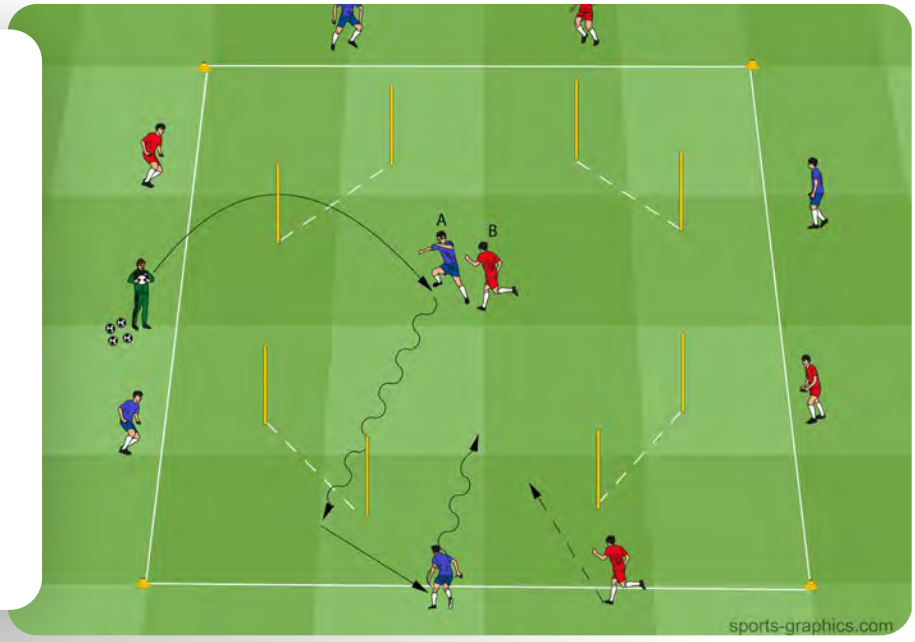
Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Der Übungsleiter steht im Rücken von Spieler B. Spieler A leitet die Übung mit einem Pass auf Spieler B ein. Zeitgleich ruft der Übungsleiter den Namen eines Spielers von Team Blau oder Rot. Dieser Spieler startet ins Feld und spielt im 1 gegen 1 gegen Spieler B. Dieser hat das Ziel, durch 2 Hütchentore zu dribbeln und dann auf ein Mini-Tor abzuschließen. Erobert der angesagte Spieler den Ball, kann er sofort auf eines der beiden Mini-Tore abschließen. Der Durchgang ist beendet, sobald der Ball ins Aus oder Tor geht. Die Aufgaben werden nach jedem Durchgang gewechselt.

Übung 18

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

8 Slalomstangen
4 Markierungshütchen
10 Leibchen (je 5 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Coaching

- Den Ball mit dem gegnerfernen Fuß führen und Passwege durch Finten öffnen.
- Mit dem Pass auf den äußeren Mitspieler das Spiel verlagern.
- Den Ball direkt in die Bewegung und in den freien Raum mitnehmen.

Variation

Es muss durch 2 Stangentore in Folge gedribbelt werden, bevor ein Mitspieler angespielt werden darf. Agiert das verteidigende Team zu passiv, darf auch nach 5 Pässen in Folge ein äußerer Spieler angespielt werden.

Organisation

Ein Spielfeld mit 18x18m aufbauen. Die Stangentore mit einer Breite von 4m gemäß der Abbildung platzieren. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5.

Ablauf

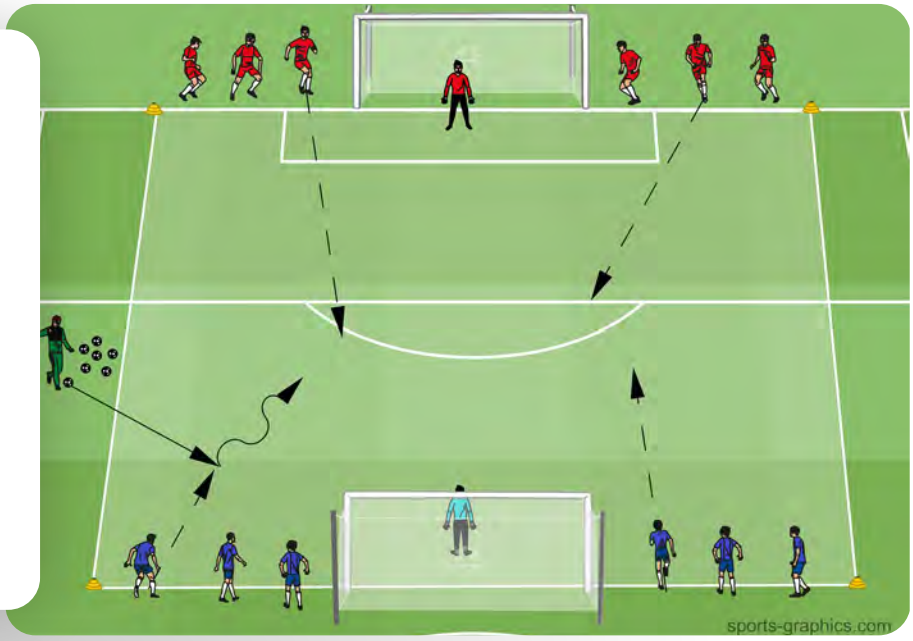
Spieler A und B stehen in der Feldmitte. An jeder Spielfeldseite steht 1 Spieler jedes Teams. Der Übungsleiter wirft einen Ball in das Feld ein. Damit spielen Spieler A und B im 1 gegen 1. Die Spieler haben das Ziel, durch eines der Stangentore zu dribbeln. Danach darf ein Mitspieler angespielt werden, welcher den Ball ins Feld mitnimmt. Der Gegenspieler auf derselben Spielfeldseite darf mit ins Feld starten. Damit wird im 2 gegen 2 weitergespielt. Dies wird solange durchgeführt, bis im 4 gegen 4 gespielt wird. Nach Ausbällen bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel.

Übung 19

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

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

Coaching

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

Variation

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

Organisation

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

Ablauf

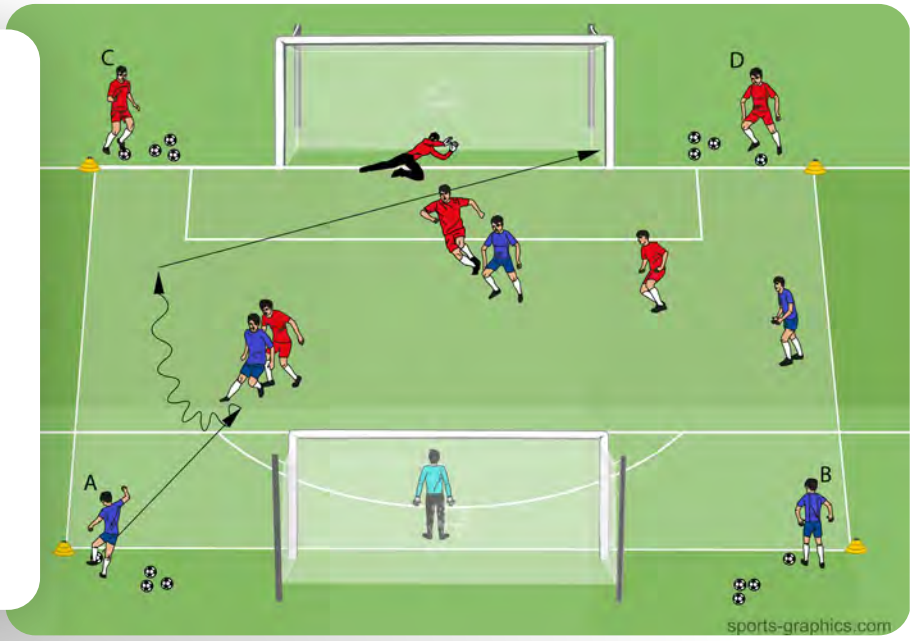
Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Der Übungsleiter ruft 1 bis 3 Nummern und spielt einen Ball ins Feld. Die Spieler mit den entsprechenden Nummern spielen im 1 gegen 1, 2 gegen 2 bzw. 3 gegen 3 bis ein Tor fällt oder 30 Sekunden vergangen sind. Nach Ausbällen bringen die Torhüter einen 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.

Übung 20

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
2 Großfeldtore
10 Leibchen (je 5 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Coaching

- Den Ball mit dem gegnerfernen Fuß führen.
- **Verteidiger hält großen Abstand:** vor diesem aufdrehen.
- **Verteidiger deckt sehr eng:** in diesen aufdrehen
- Finten, Tempo- und Richtungswechsel einsetzen, um einen Gegenspieler zu überwinden bzw. vor diesen aufzudrehen.

Variation

Die Teams haben 10 Sekunden Zeit, um zum Abschluss zu kommen. Gelingt dies nicht, wechselt der Ballbesitz und ein äußerer Spieler spielt einen neuen Ball ins Feld ein.

Organisation

Ein Spielfeld mit 20x25m aufbauen. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5 plus 2 Torhüter.

Ablauf

Spieler A, B, C und D positionieren sich gemäß der Abbildung. Die restlichen Spieler spielen im 3 gegen 3 innerhalb des markierten Feldes. Nach Ausbällen, Treffern und zu Spielbeginn spielen Spieler A oder B bzw. C oder D einen neuen Ball ins Feld ein. Spielen A und B oder C und D beide einen Ball ein, wechselt der Ballbesitz. Die Torhüter dürfen weder von den äußeren Spielern, noch von den Feldspielern angespielt werden. Tauschen Sie die äußeren Spieler nach einiger Zeit mit den Feldspielern aus.

PRO KARTOTHEK 2.0

1gg1 in Kleingruppen

30 professionelle Trainingseinheiten

inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.

Printversion

Downloadversion

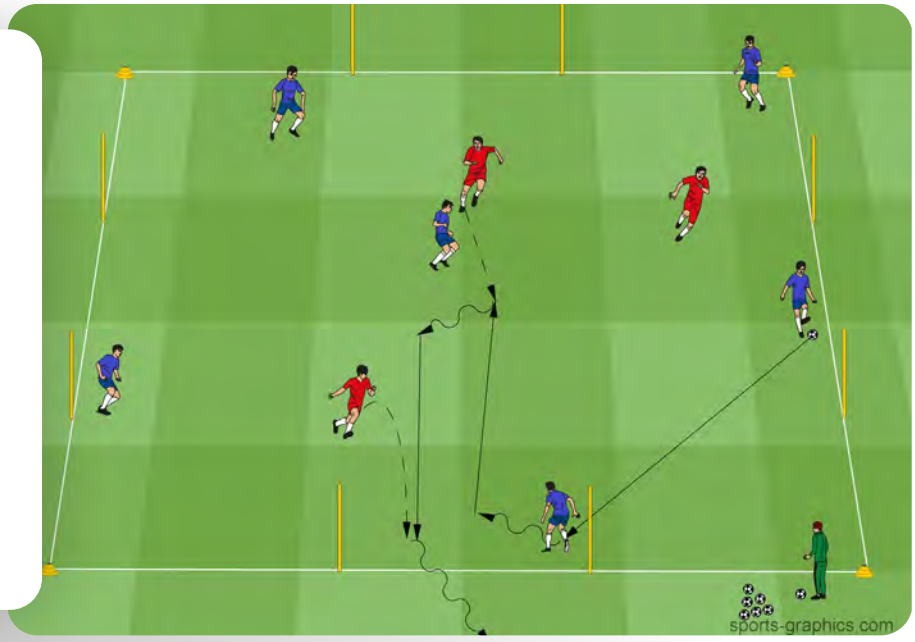
HANDLUNGS-SCHNELLIGKEIT

Übung 21

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
8 Slalomstangen
8-12 Fußbälle
9 Leibchen (6 und 3 in einer Farbe)

Coaching

Überzahlteam: Alle Spieler üben aktiv Druck aus und Doppeln, wenn der Ball verloren wurde. Den Gegenspieler attackieren, nicht nur stellen und Anspielstationen zustellen.
Unterzahlteam: Sofort anspielbar sein und Mutig ins Dribbling gehen. Den Ball möglichst aus dem Druck herausspielen.

Variation

- Es wird mit 2 Kontakten und direkt im Wechsel gespielt.
- Der Ball darf nicht zurück zum Passgeber gespielt werden.

Organisation

Ein Spielfeld mit 12x24m markieren und in 2 Hälften unterteilen. 2 Teams einteilen – 3 gegen 3 plus 2 Überzahlspieler.

Ablauf

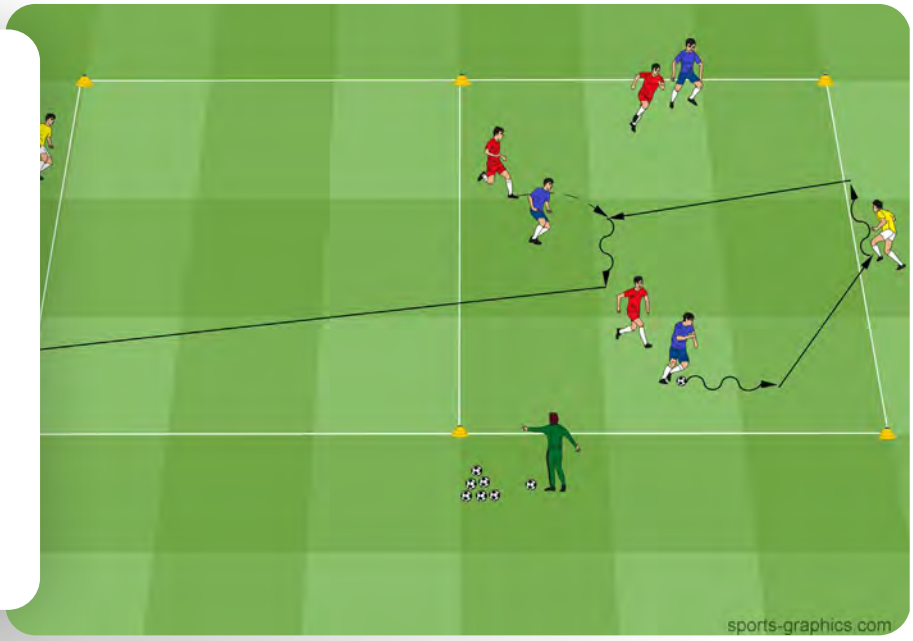
Zu Beginn der Übung hat das blaue Team Ballbesitz und versucht, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Die blauen Spieler sind auf 2 Ballkontakte beschränkt. Nach Ausbällen bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel. Erobert Team Rot den Ball, versuchen sie 3 Pässe zu spielen oder durch ein Stangentor zu dribbeln. Gelingt dies, tauschen die roten Spieler mit 3 blauen Spielern die Aufgaben und Leibchen. Nach 3 Ausbällen tauschen ebenfalls 3 roter und blaue Spieler die Teams.

Übung 22

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6 Markierungshütchen
8-12 Fußbälle
8 Leibchen (2 und 2x3 in einer Farbe)

Organisation

Ein Spielfeld mit 12x24m markieren und in 2 Hälften unterteilen. 2 Teams einteilen – 3 gegen 3 plus 2 Überzahlspieler.

Coaching

- Sofort in die bespielte Hälfte nachrücken und aus dem Deckungsschatten lösen.
- Bei Ballverlust sind Zuspiele in die Tiefe zuzustellen.
- Sofort Druck auf den Ball ausüben und Kompaktheit herstellen.
- Bei Balleroberung ist die Unordnung des Gegners zu nutzen.

Ablauf

Die Überzahlspieler agieren an der linken und rechten Seitenlinie und spielen immer zusammen mit dem ballbesitzenden Team. Die Überzahlspieler sind auf 2 Ballkontakte beschränkt. Das Spiel startet in einer der beiden Hälften im 3 gegen 3. Die Spieler dürfen immer nur in der bespielten Hälfte agieren. Sobald ein Team 5 Pässe gespielt hat oder den Ball erobert hat, darf der Ball zu dem Überzahlspieler an der ballfernen Hälfte gepasst werden. Gelingt dies, rücken sofort alle Spieler der beiden Teams in diese Hälfte nach. Für jedes Zuspiel zu dem ballfernen Überzahlspieler erhalten die Teams 1 Punkt. Außerdem erhalten die Teams 1 Punkt für 10 Pässe innerhalb einer Hälfte.

Variation

Nach einer Balleroberung darf der Ball nur mit dem 1. oder 2. Abspiel zu dem ballfernen Überzahlspieler gepasst werden.

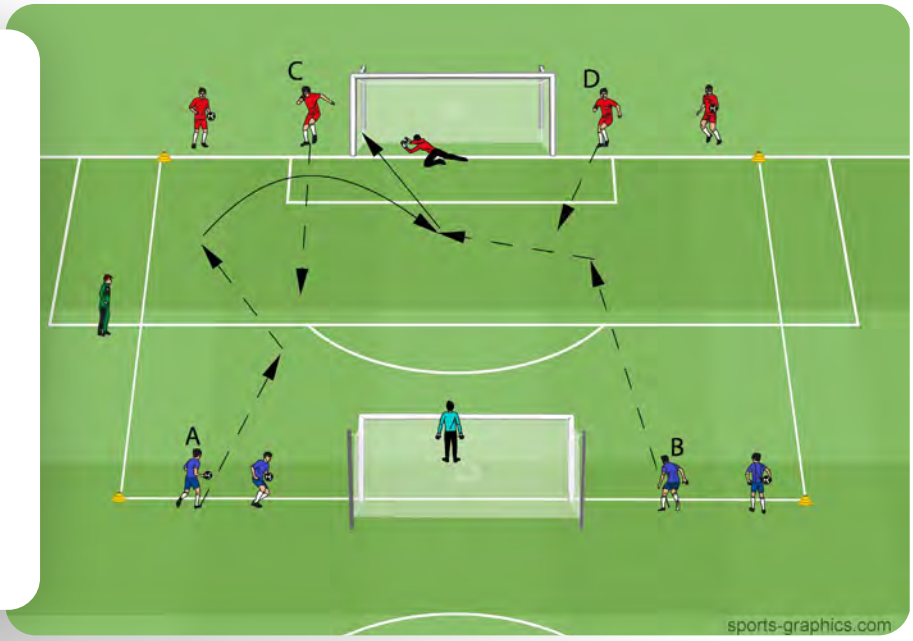
Die Überzahlspieler spielen innerhalb jeweils einer Spielhälfte. Die Überzahlspieler bleiben immer in ihrer Hälfte.

Übung 23

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
2 Großfeldtore
Leibchen in 2 Farben
1 Fußball je Spieler

Organisation

Ein Spielfeld in der Länge eines doppelten Strafraums mit einer Breite von 30m aufbauen. 2 Teams mit jeweils 4 bis 6 Spielern und 2 Torhüter einteilen.

Coaching

- Mit Tempo ins Feld starten.
- Die Bälle druckvoll abspielen.
- Angriffe zielstrebig zu Ende spielen.

Variation

Die neuen Spieler starten nur nach Gegentreffern ins Feld.

Schicken Sie einen Spieler des verteidigenden Teams mit Ball ins Feld, wenn ein Angriff länger als 10 Sekunden dauert.

Ablauf

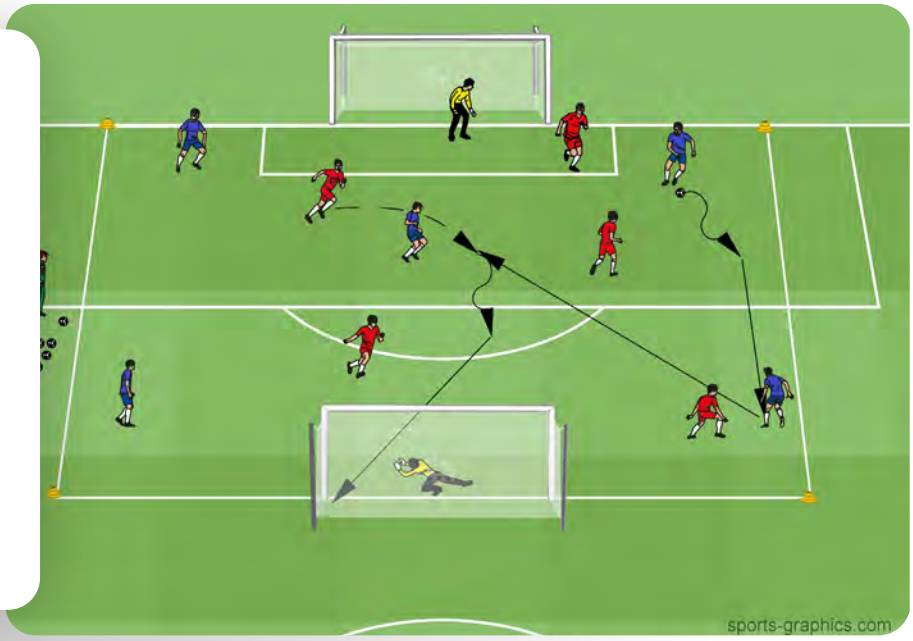
Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Alle Spieler, bis auf B, C und D, haben einen Ball in der Hand. Auf das Startsignal des Übungsleiters starten Spieler A bis D ins Feld. Es wird mit den Händen gespielt. Treffer können nur mit dem Kopf erzielt werden. Sobald der ballbesitzende Spieler von einem Gegenspieler berührt wird, muss dieser stehen bleiben und den Ball abspielen. Jedes Mal, wenn ein Abschluss erfolgt, der Ball ins Aus oder zu Boden gegangen ist, starten ein Spieler des zuvor verteidigenden Teams ins Feld. Die Übung ist beendet, wenn alle Spieler auf dem Feld sind und ein Treffer gefallen ist.

Übung 24

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2 Großfeldtore
8-12 Fußbälle
10 Leibchen (2x5 in einer Farbe)
4 Markierungshütchen

Coaching

Ballverlust - Team Blau: In Ballnähe Überzahl herstellen, den Raum eng machen und den Gegenspieler sofort attackieren. Anspielstationen zustellen.

Balleroberung – Team Rot: zielstrebig zum Abschluss kommen.

Variation

- Team Rot darf nach einer Balleroberung nur auf das ballferne Tor abschließen.

- Beide Teams dürfen nach 5 Pässen oder in den ersten 5 Sekunden nach einer Balleroberung auf beide Tore abschließen.

Organisation

Ein Spielfeld in der Länge eines doppelten Strafraums und mit einer Breite von 32m aufbauen. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5 plus 2 Torhüter.

Ablauf

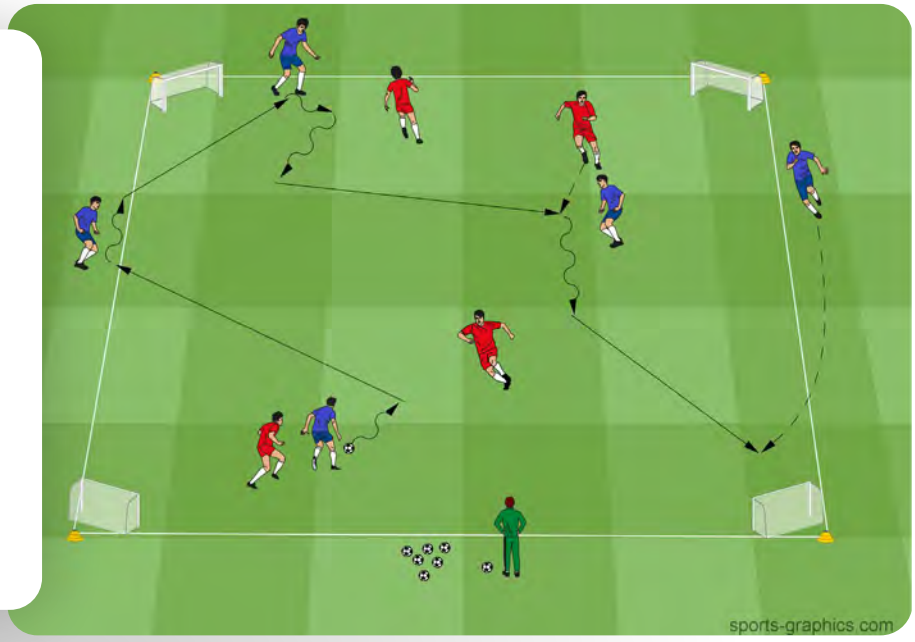
Es wird innerhalb des markierten Feldes im 5 gegen 5 gespielt. Nach Ausbällen und Treffern bringt der Übungsleiter einen neuen Ball für das blaue Team ins Spiel. Die beiden Torhüter spielen zusammen mit Team Blau. Gelingt es dem blauen Team 6 Pässe in Folge zu spielen, darf auf das ballferne Tor abgeschlossen werden. Erobert Team Rot den Ball, darf sofort auf beide Tore abgeschlossen werden.

Übung 25

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

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

Coaching

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

Variation

- 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 1 Punkt zu erhalten.

Organisation

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

Ablauf

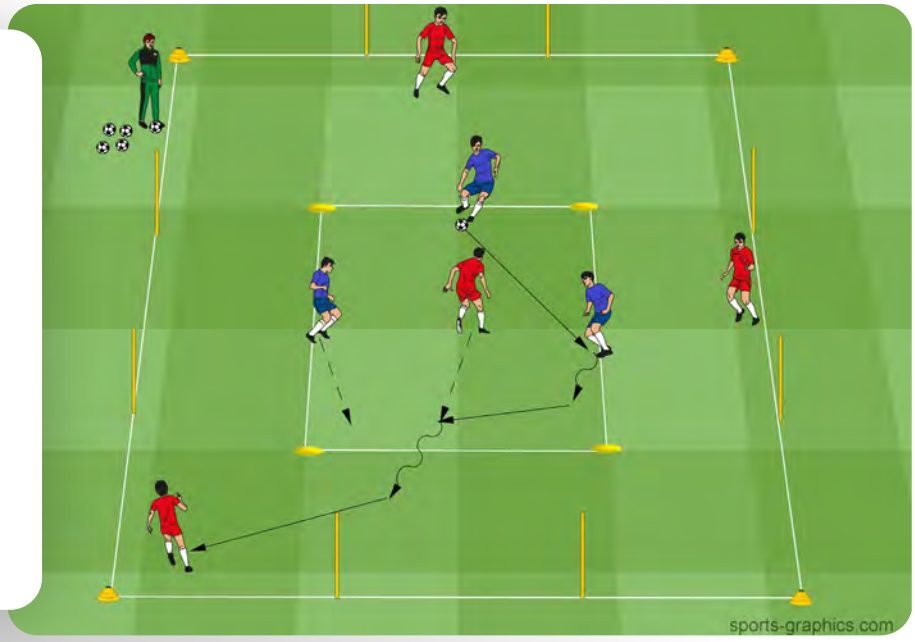
Innerhalb des Feldes spielen 3 Spieler von Team Blau und 4 Spieler von Team Rot. An der linken und rechten Seitenlinie agiert je 1 blauer Anspieler. Diese sind auf 2 Ballkontakte beschränkt. Zu Spielbeginn hat Team Blau Ballbesitz. Nach Ausbällen oder Treffern spielt der Übungsleiter einen neuen Ball zu Team Blau. Das blaue Team erhält 1 Punkt für 10 Pässe in Folge oder 5 Pässe und einem anschließenden Treffer auf einem der Mini-Tore. Team Rot erhält für 4 Pässe in Folge oder einem Treffer auf ein Mini-Tor 1 Punkt. Nach einem Ballverlust von Team Blau dürfen die Anspieler in das Feld starten. Wird der Ball zurückerobert, geht er ins Aus oder Tor, gehen die Anspieler wieder auf ihre Position.

Übung 26

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
4 Markierungsscheiben
8 Slalomstangen
7 Leibchen (4 und 3 in einer Farbe)
4-6 Fußbälle

Coaching

Team Rot: Nach einer Balleroberung sofort das Feld groß machen. Nach einem Ballverlust den ballführenden Spieler sofort unter Druck setzen. Dribbelwege durch die Stangentore ausreichend sichern.

Variation

-Beschränken Sie die Spieler von Team Rot auf 3 Ballkontakte.

Organisation

Ein Spielfeld mit 14x14m aufbauen. In der Feldmitte ein weiteres Feld mit 6x6m markieren. Die Stangentore haben eine Breite von 4m. 2 Teams einteilen – 4 gegen 3.

Ablauf

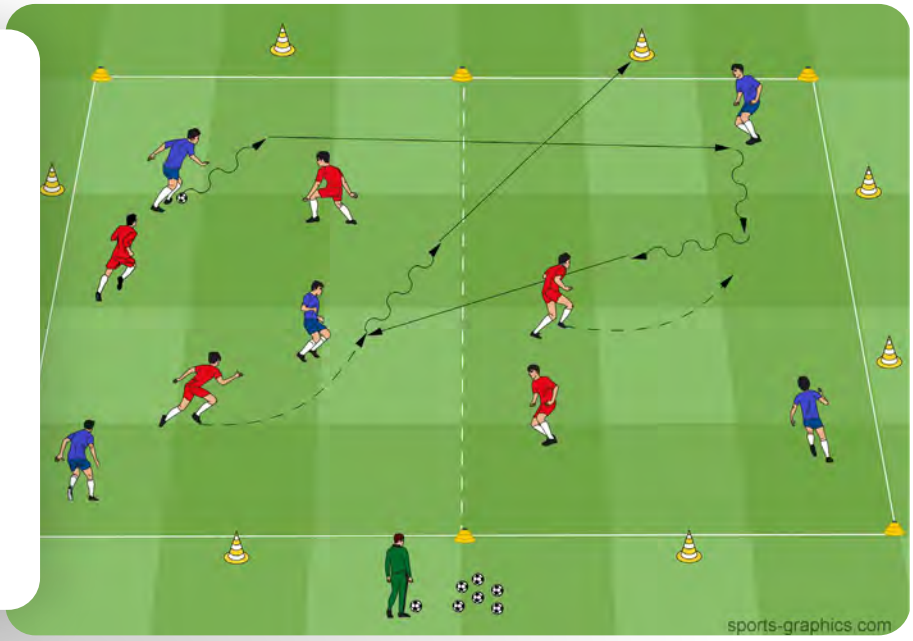
Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Das Spiel beginnt im inneren Feld im 3 gegen 1 mit Ballbesitz für Team Blau. Dabei sind die blauen Spieler auf 2 Ballkontakte beschränkt. Sobald die blauen Spieler 5 Pässe gespielt haben oder der rote Spieler den Ball erobert, wird über das komplette Spielfeld im 4 gegen 3 weitergespielt. Damit gibt es keine Kontaktbeschränkung mehr. Team Rot hat das Ziel 6 Pässe zu spielen, um den Durchgang zu gewinnen. Team Blau muss 3 weitere Pässe spielen oder durch ein Stangentor dribbeln, um den Durchgang zu gewinnen.

Übung 27

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6 Markierungshütchen
8 Pylonen
Leibchen in 2 Farben
8-12 Fußbälle

Organisation

2 Teams mit jeweils 4 bis 6 Spielern einteilen. Entsprechend der Teamgröße ein Spielfeld mit 12x16m bis zu 18x24m markieren. Die Pylonen gemäß der Abbildung positionieren und eine Mittellinie markieren.

Coaching

Ballverlust: Den ballführenden Spieler sofort unter Druck setzen. Die Passwege auf die ballnahen Pylonen zustellen.

Balleroberung: Zielstrebig den Abschluss suchen. Sofort Anspielstationen schaffen. Passwege auf die Pylonen nicht zustellen.

Ablauf

Die beiden Teams spielen innerhalb des markierten Feldes gegeneinander. Nach Ausbällen bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel. Die Teams dürfen nach 6 Zuspielen oder in den ersten 5 Sekunden nach einer Balleroberung versuchen, eine beliebige Pylone zu treffen. Getroffene Pylonen werden aus dem Spiel genommen. Das Team, welches zuerst 4 Pylonen getroffen hat, gewinnt die Übung.

Variation

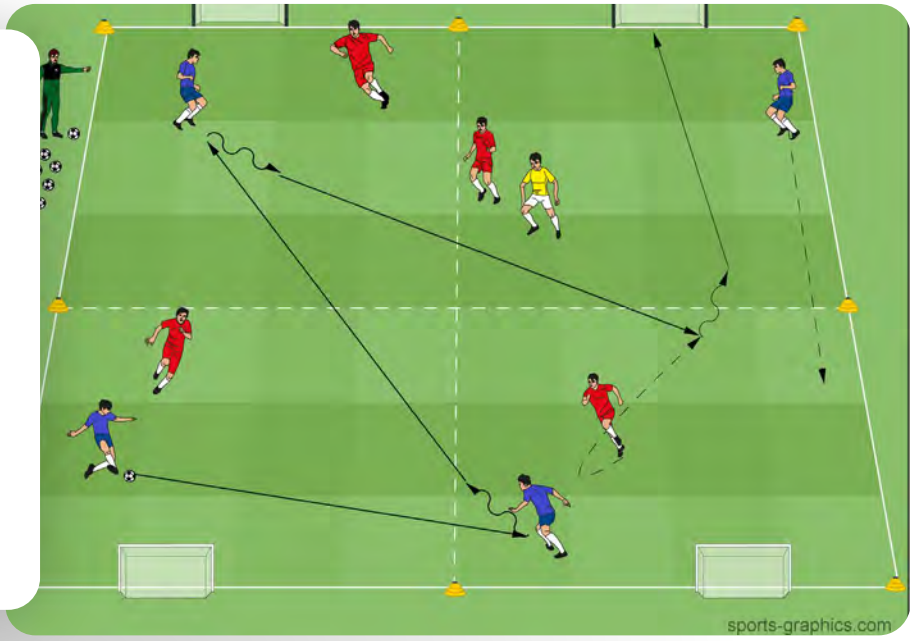
Nach einer Balleroberung muss der Ball erst in die ballferne Hälfte gepasst/gedribbelt werden, bevor eine Pylone abgeschossen werden darf.

Übung 28

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

8 Markierungshütchen
5 Markierungsscheiben
10 Leibchen (2x5 in einer Farbe)
4 Mini-Tore
8-12 Fußbälle

Coaching

Ballverlust: Raum eng machen. Anspielstationen und Mini-Tore zustellen. Gegenspieler sofort unter Druck setzen.

Balleroberung: Einen freien Raum bespielen. Mutig den Abschluss suchen. Unordnung des Gegners nutzen.

Variation

Es darf nicht auf das Mini-Tor an dem Teilfeld abgeschlossen werden, in welchem der Ball erobert wurde. Wird nach der Balleroberung in das Mini-Tor am diagonal gegenüberliegenden Teilfeld abgeschlossen, zählt dieser Treffer doppelt.

Organisation

Ein Spielfeld mit 15x15m aufbauen und in 4 Teilfelder unterteilen. Die Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5. und eine Mittellinie markieren.

Ablauf

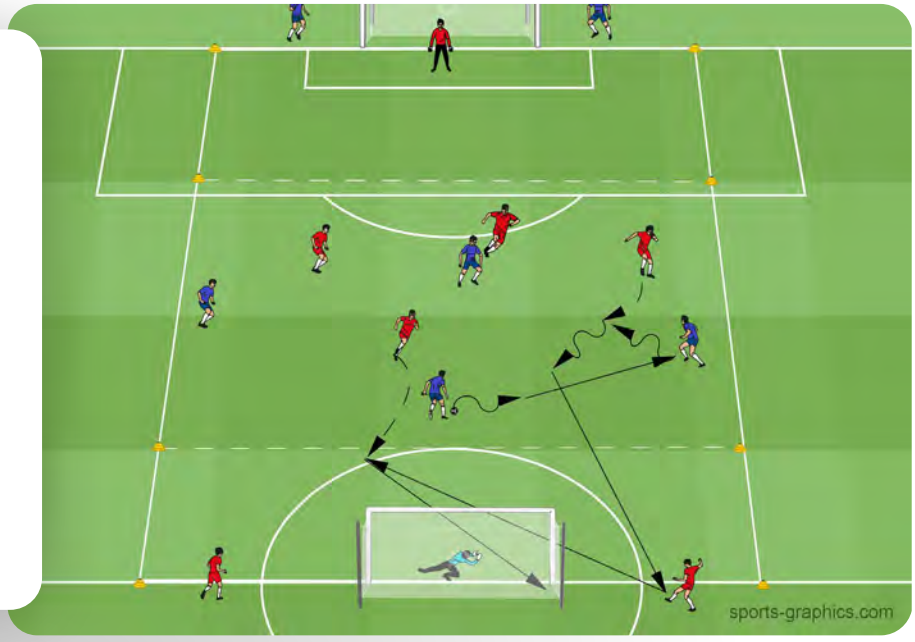
Es wird innerhalb des markierten Feldes im 5 gegen 5 gespielt. Nach Ausbällen und Treffern bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel. Die Teams haben das Ziel 4 Pässe in Folge zu spielen. Gelingt dies, erhalten die Teams für 4 weitere Pässe oder einen Treffer auf ein Mini-Tor 1 Punkt. Die Teams dürfen in den ersten 5 Sekunden nach einer Balleroberung sofort auf ein Mini-Tor abschließen.

Übung 29

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

8 Markierungshütchen
2 Großfeldtore
Leibchen in 2 Farben
10-16 Fußbälle

Coaching

Ballverlust: Passwege in die Tiefe zustellen, sofort Druck auf den Ball ausüben und Kompaktheit herstellen.

Balleroberung: Die Anspieler sollen sich aus dem Deckungsschatten lösen. Mutig in die Endzone passen bzw. dribbeln. Gegnerische Unordnung ausnutzen.

Variation

- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- Es darf 1 Verteidiger mit in die Endzone starten.
- Sobald der Ball in die Endzone gedribbelt oder gepasst wurde, dürfen alle Spieler die Endzone betreten..

Organisation

Ein Spielfeld mit 50x25m aufbauen und 2 Endzonen mit einer Länge von 15m markieren. 2 Teams mit 6 bis 8 Spielern und 2 Torhütern einteilen.

Ablauf

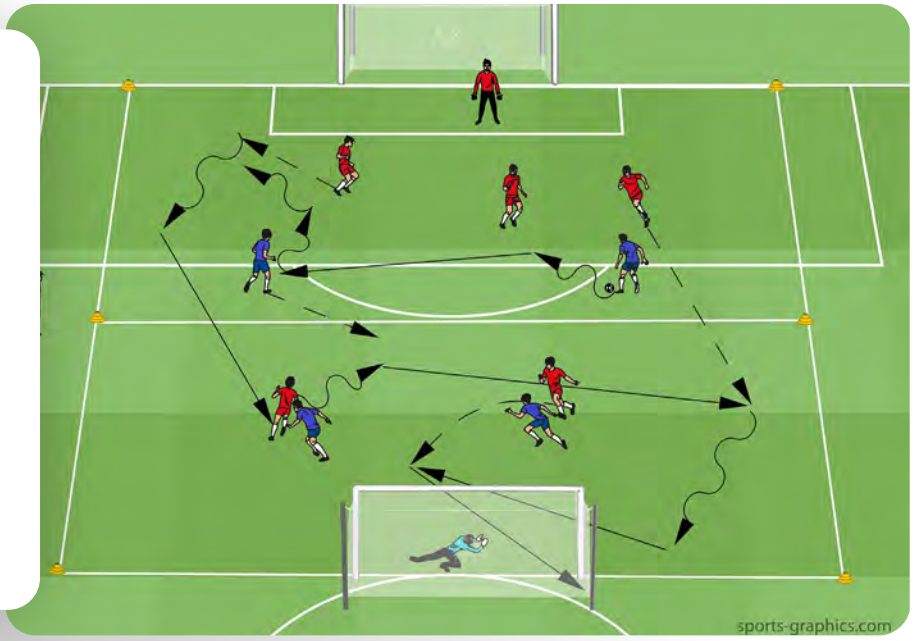
2 Spieler je Team agieren links und rechts neben dem gegnerischen Tor als Anspieler. Die Anspieler sind auf 2 Ballkontakte beschränkt. Die restlichen Spieler agieren innerhalb des markierten Feldes, außerhalb der Endzonen. Nach 5 Pässen oder in den ersten 5 Sekunden nach einer Balleroberung darf in die Endzone gedribbelt oder ein Anspieler angespielt werden. Innerhalb der Endzone muss mit dem 2. Kontakt abgeschlossen werden.

Übung 30

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6 Markierungshütchen
2 Großfeldtore
Leibchen (5 und 4 in einer Farbe)
8-12 Fußbälle

Coaching

Ballverlust: Passwege in die Tiefe zustellen, sofort Druck auf den Ball ausüben und Kompaktheit herstellen.

Balleroberung: Die Anspieler sollen sich aus dem Deckungsschatten lösen. Mutig in die Endzone passen bzw. dribbeln. Gegnerische Unordnung ausnutzen.

Variation

- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- Es darf 1 Verteidiger mit in die Endzone starten.
- Sobald der Ball in die Endzone gedribbelt oder gepasst wurde, dürfen alle Spieler die Endzone betreten..

Organisation

Ein Spielfeld mit 30x40m aufbauen und eine Mittellinie markieren. 2 Teams einteilen – 5 gegen 4.

Ablauf

Zu Beginn der Übung hat Team Blau in der oberen Hälfte Ballbesitz. In dieser Hälfte spielen 2 blaue und 3 rote Spieler. In der unteren Hälfte agieren 2 Spieler je Team. Team Blau spielt auf das obere Großfeldtor. Team Rot hat das Ziel in die gegnerische Hälfte zu spielen. Gelingt dies, darf ein Spieler je Team in die untere Hälfte starten. Team Rot hat das Ziel, einen Treffer auf dem unteren Großfeldtor zu erzielen. Erobert Team Blau den Ball in der unteren Hälfte zurück, wird versucht diesen in die obere Hälfte zu passen/dribbeln. 2 blaue Spieler dürfen in die obere Hälfte mitgehen, in welcher im 3 gegen 2 gespielt wird.

PRO KARTOTHEK 2.0

Handlungsschnelligkeit

30 professionelle Trainingseinheiten

inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.

Printversion **Downloadversion**

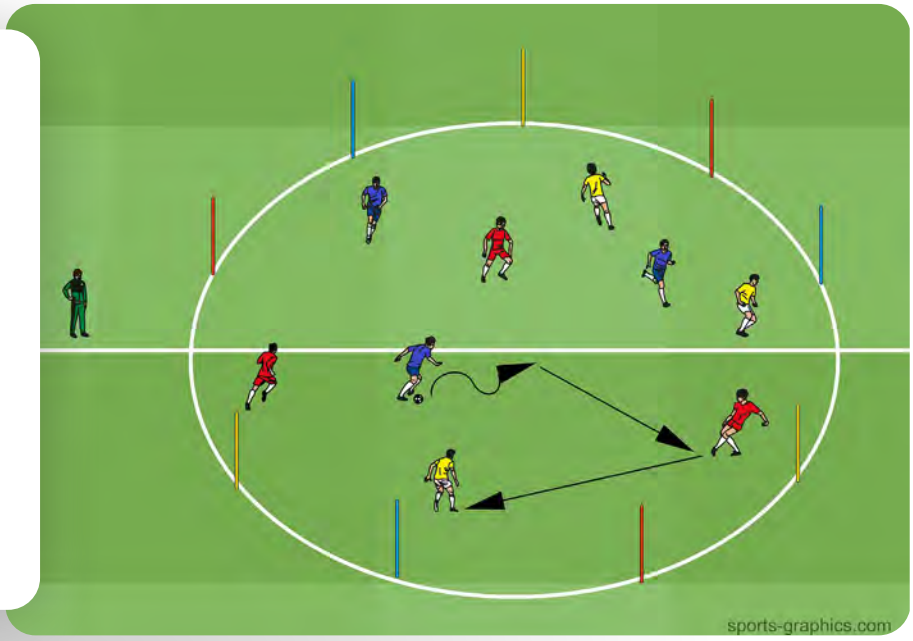
KOORDINATION

Übung 31

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

9 Slalomstangen (3x3 in einer Farbe)
9 Leibchen (3x3 in einer Farbe)
1 Fußball

Coaching

- Kommunikation fordern.
- Alle Spieler sind in Bewegung.
- Ball zügig weiterspielen.
- Blickkontakt zum Passempfänger aufbauen.

Variation

Kommando „1“: Es darf nur an Stangen gerannt werden, welche nicht die Farbe des eigenen Leibchens haben.

Kommando „2“: Es wird zu einer Stange in der Farbe des vorletzten Passgebers gerannt.

Organisation

Die Stangen gleichmäßig um den Anspielkreis verteilen. 3 Teams mit je 3 Spielern einteilen.

Ablauf

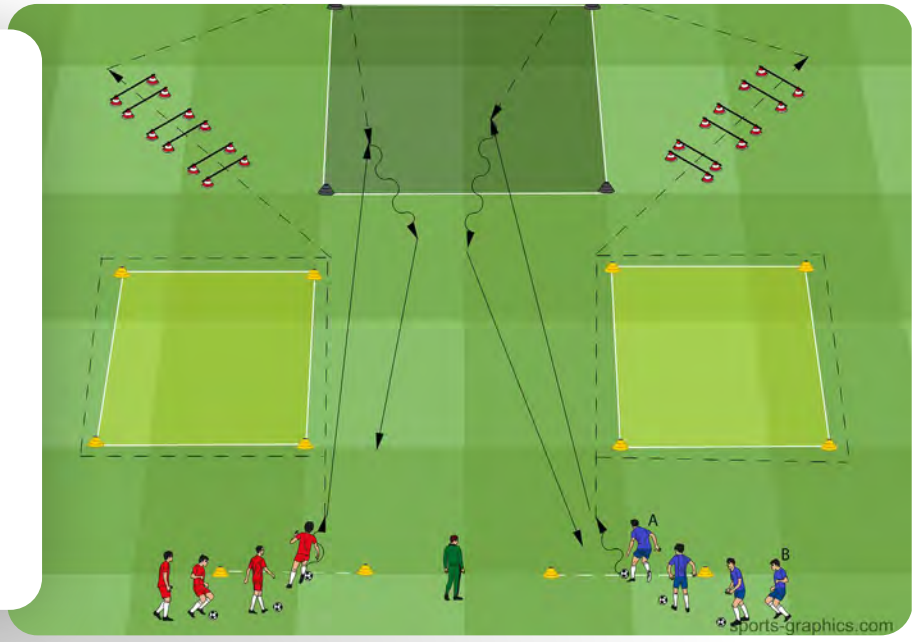
Die Spieler verteilen sich im Spielfeld und lassen einen Ball laufen. Dabei darf dieser nicht zu einem Mitspieler gepasst werden. Nach einiger Zeit, gibt der Übungsleiter das Kommando „1“ oder „2“. Bei dem ersten Kommando rennen alle Spieler schnellstmöglich zu einer Stange der eigenen Teamfarbe. An jeder Stange darf maximal 1 Spieler stehen. Das Team, welches zuerst alle 3 Stangen in der eigenen Teamfarbe besetzt hat, gewinnt den Durchgang. Bei dem 2. Kommando rennen alle Spieler eines Teams zu einer Stange in der Farbe des Leibchens des letzten Passgebers. Welches Team zuerst an einer Stange in der Leibchenfarbe des letzten Passgebers steht, gewinnen den Durchgang.

Übung 32

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
6 Fußbälle
16 Markierungshütchen(4 und 12 in einer Farbe)
12 Kegelhürden

Organisation

Einen Koordinationsparcours gemäß der Abbildung aufbauen. Die gelben Felder sind 5x5m groß und das schwarze Feld 5x8m. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4.

Coaching

- Das gelbe Feld im kürzesten Weg und nicht im Bogen umlaufen.
- Darauf achten, dass der Pass in das schwarze Feld richtig dosiert wird.
- Die Hände beim Überspringen der Kegelhürden richtig mitnehmen.

Ablauf

Die ersten 3 Spieler der Teams haben einen Ball am Fuß. Beide Teams führen die Übung zeitgleich und identisch durch. Spieler A dribbelt an und passt den Ball in das schwarze Feld. Anschließend umläuft Spieler A das gelbe Feld. Dabei zeigt die Körpervorderseite von Spieler A immer in eine Richtung. Anschließend überspringt Spieler A die Kegelhürden, läuft weiter in das schwarze Feld, nimmt seinen Ball aus dem Feld mit und passt zu Spieler D. Spieler A geht wieder zu seiner Startposition. Die nächsten Spieler in der Reihe können starten, wenn sie einen Ball am Fuß haben und der vorherige Spieler das gelbe Feld umlaufen hat. Die Übung wird als Endlospassform fortgesetzt.

Variation

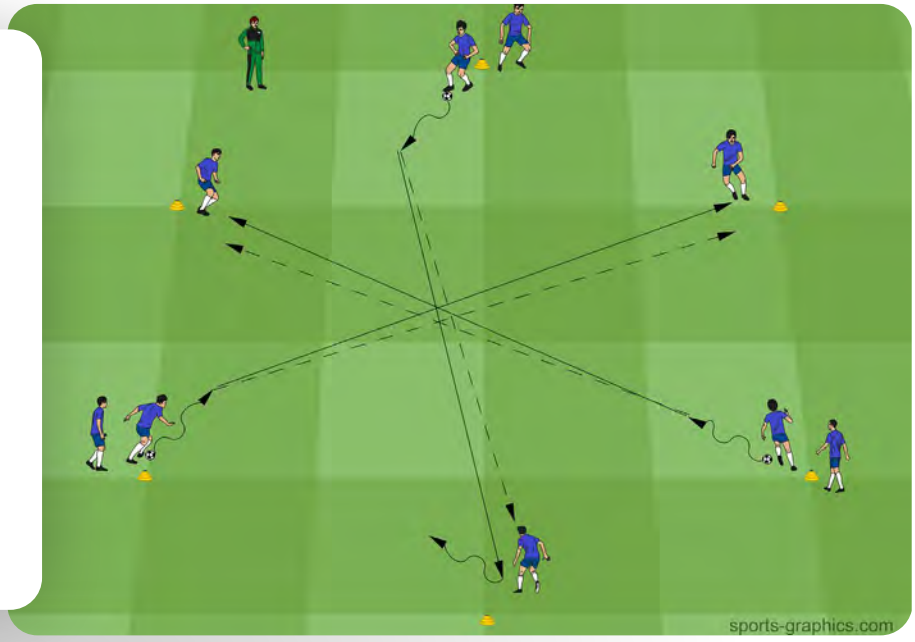
Die Übung wird als Staffelwettkampf durchgeführt. Dabei hat nur der erste Spieler in der Reihe einen Ball. Der nächste Spieler startet, sobald dieser den Ball von A erhalten hat.

Übung 33

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6 Markierungshütchen
3 Fußbälle

Coaching

- Kommunikation fordern.
- Blickkontakt zum Passempfänger suchen.
- Ball zügig weiterspielen.
- Die anderen Bälle im Blick behalten.

Variation

Die Spieler dürfen nach einem Zuspiel nicht zu einem benachbarten oder zu dem angespielten Markierungshütchen gehen.

Auf dem Weg zu einem anderen Markierungshütchen führen die Spieler Aufgaben des Lauf ABC durch – Side-Steps, Überkreuzlauf, Anfersen, Kniehebelauf, etc.

Wenn ein Ball länger als 5 Sekunden bei einem Spieler ist, führen alle Spieler ebenfalls 5 Liegestütze durch.

Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Die gegenüberliegenden Markierungshütchen haben einen Abstand von jeweils 12m. Für die Übungsdurchführung werden mindestens 9 Spieler benötigt. 5x8m. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4.

Ablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. An jedem 2. Hütchen sind 2 Spieler und 1 Ball. Auf Startsignal des Übungsleiters lassen die Spieler den Ball freilaufen. Dabei darf der Ball nicht zu einem benachbarten Markierungshütchen gepasst werden. Die Spieler gehen immer ihrem Passweg nach.

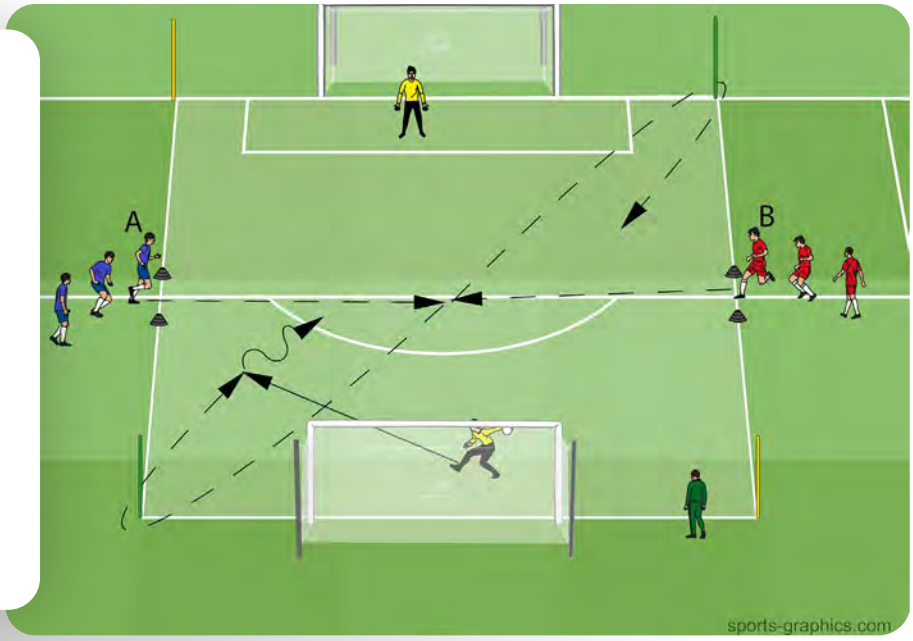
Jedes Mal, wenn sich 2 Bälle berühren oder ein Ball einen Spieler in der Mitte trifft, wird der Durchgang unterbrochen und alle Spieler führen 5 Liegestütze durch.

Übung 34

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
4 Slalomstangen (je 2 in einer Farbe)
2 Großfeldtore
6 Leibchen (je 3 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Coaching

- Körperspannung aufbauen, um das Gleichgewicht zu behalten.
- Das Duell robust aber fair bestreiten.

Variation

Die Spieler springen Schulter an Schulter/ klatschen in der Luft ab /hacken mit den Händen ein und führen eine halbe Drehung durch.

Die Spieler umlaufen die Stange mit Side-Steps /rückwärts.

Organisation

Ein 20m breites Spielfeld in der Länge eines doppelten Strafraums aufbauen. Die gleichfarbigen Stangen diagonal gegenüber als Eckpunkten aufstellen. 2 Teams einteilen – 3 gegen 3 plus 2 Torhüter. Stangen diagonal gegenüber als Eckpunkte aufstellen. 2 Teams einteilen – 3 gegen 3 plus 2 Torhüter. 12m. 9 Spieler / 5x8m. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4.

Ablauf

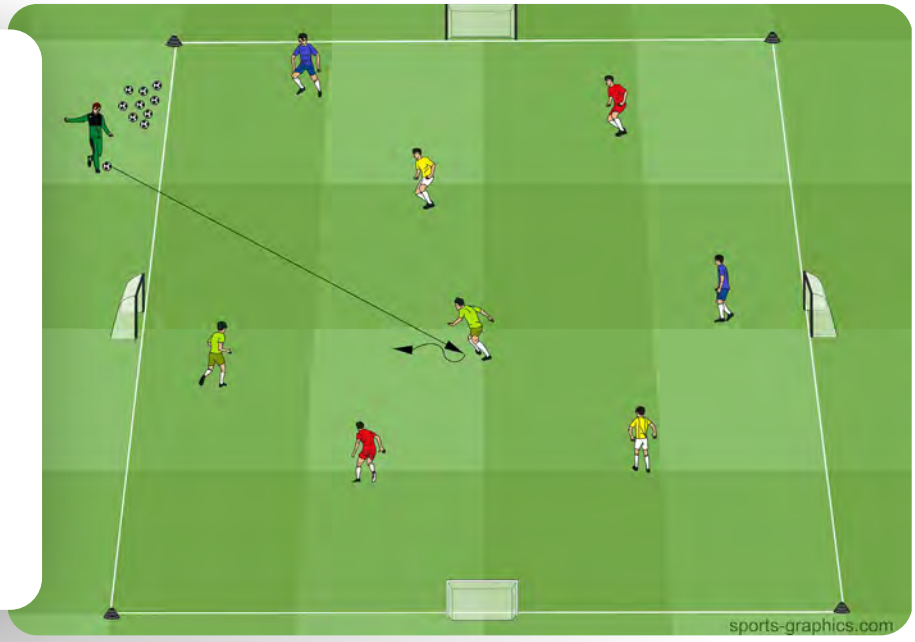
Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Auf ein Startsignal des Übungsleiters laufen die Spieler A und B in einem lockeren Tempo im Richtung Spielfeldmitte aufeinander zu. Dort springen die beiden Spieler Brust an Brust. Zeitgleich ruft der Übungsleiter „grün“ oder „gelb“. Spieler A und B umlaufen schnellstmöglich die entsprechenden Stangen auf der linken bzw. rechten Seite. Der Übungsleiter sagt die Teamfarbe des schnelleren Spielers an. Dieser erhält einen Ball des näheren Torhüters. Spieler A und B spielen im 1 gegen 1, bis ein Treffer fällt, der Ball ins Aus geht oder ca. 20 Sekunden vergangen sind.

Übung 35

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

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

Coaching

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

Variation

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

Organisation

Ein Spielfeld mit 16x16m markieren und die Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 4 Teams mit je 2 Spieler einteilen.

Ablauf

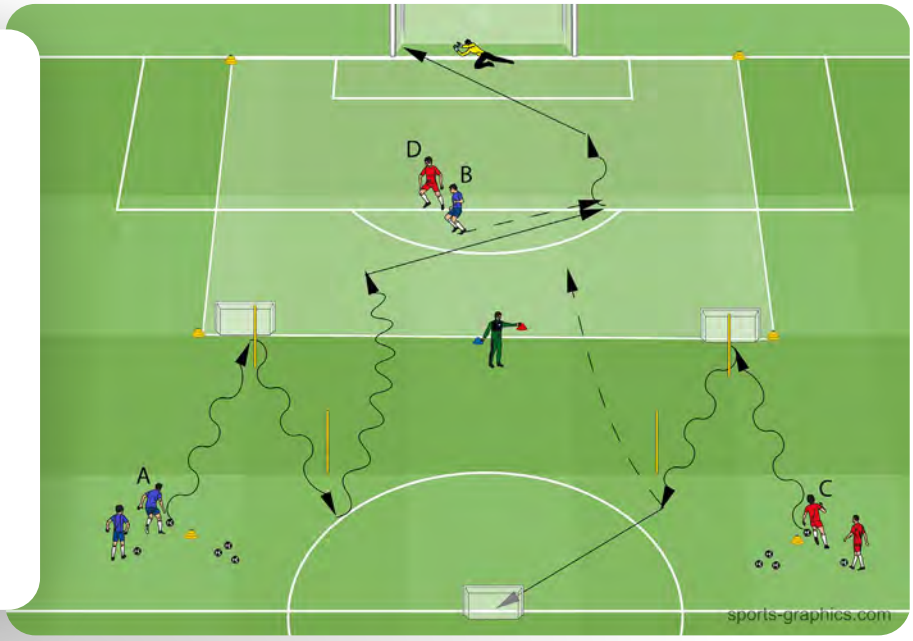
Die Spieler positionieren sich innerhalb des Feldes. Der Übungsleiter leitet die Übung mit einem Pass auf einen beliebigen Spieler ein. Zeitgleich ruft der Übungsleiter die Farbe eines Teams. Damit spielt das Team des Passempfängers zusammen mit dem aufgerufenen Team gegen die beiden anderen Teams. Das ballbesitzende Team gewinnt den Durchgang, nachdem mindestens 4 Pässe in Folge gespielt und anschließend ein Treffer auf einem Mini-Tor erzielt wurde. Nach 8 Pässen in Folge gibt es ebenfalls einen Punkt. Die beiden anderen Teams gewinnen nach einem Treffer auf ein Mini-Tor oder 8 Pässen in Folge. Nach jedem Ausball oder Treffer spielt der Übungsleiter einen neuen Ball ein und bestimmt neue Zusammenstellungen der Teams.

Übung 36

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Slalomstangen
1 Großfeldtor
3 Mini-Tore
6 Leibchen (je 3 in einer Farbe)
8 Markierungshütchen
(1x6 und 2x1 in einer Farbe)

Coaching

- Blick vom Ball lösen, um den Trainer zu beobachten.
- Angriff zielstrebig zu Ende spielen.
- Überzahlsituationen clever und zügig ausspielen.

Variation

Es stehen bereits 2 Spieler je Team innerhalb des Feldes. Somit wird im 3 gegen 2 bzw. 3 gegen 3 gespielt.

Organisation

Ein Spielfeld mit 25x30m aufbauen. Die Stangen und Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 3 gegen 3 plus 1 Torhüter.

Ablauf

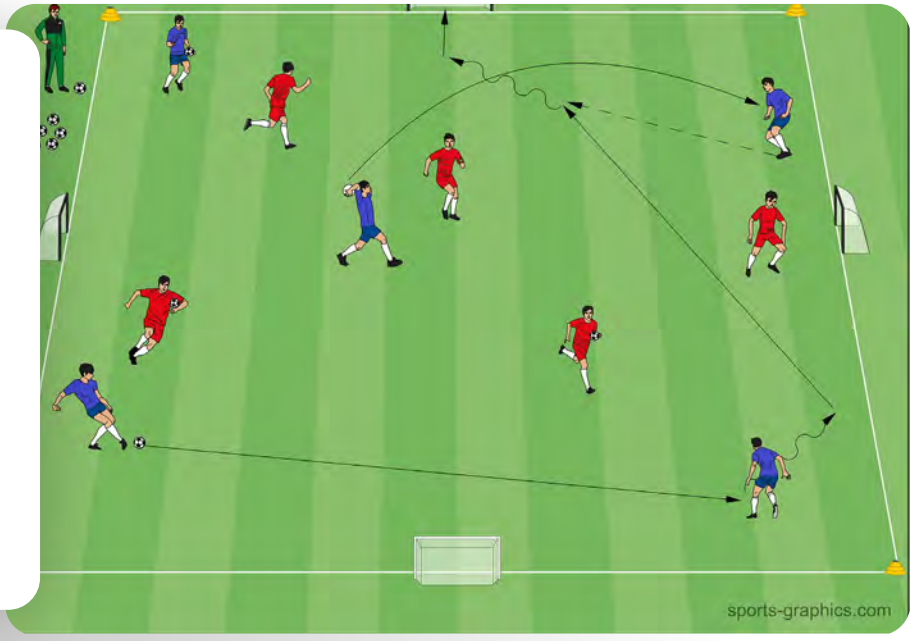
Auf Startsignal des Übungsleiters dribbeln Spieler A und B schnellstmöglich um die entfernte und anschließend um die nahe Stange. Auf dem Weg zur unteren Stange hebt der Übungsleiter eine der beiden farbigen Markierungshütchen. Der Spieler mit der entsprechenden Teamfarbe schließt auf das Mini-Tor ab. Trifft der Spieler das Tor, startet dieser in das Spielfeld. Der andere Spieler dribbelt sofort in das Spielfeld. Innerhalb des Feldes wird somit im 2 gegen 2 bzw. Im 2 gegen 1 gespielt. Das verteidigende Team kontert auf die beiden Mini-Tore. Sobald ein Treffer fällt oder der Ball ins Aus geht, ist der Durchgang beendet. Nach jedem Durchgang werden die Aufgaben getauscht.

Übung 37

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
4 Mini-Tore
10 Leibchen (je 5 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle
4 Fußbälle (Größe 3)

Coaching

- Kommunikation fordern.
- Blickkontakt zum Passempfänger aufbauen.
- Die kleinen Bälle druckvoll und nicht im Bogen spielen.

Variation

Jedes Team hat nur einen kleinen Ball. Bevor ein Team einen Treffer erzielt, müssen zuerst 4 Pässe mit dem kleinen Ball gespielt werden, während der große Ball in Ballbesitz ist. Für 8 Pässe mit dem kleinen Ball erhalten die Teams ebenfalls 1 Punkt.

Organisation

Ein Spielfeld mit 16x16m aufbauen und die Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5.

Ablauf

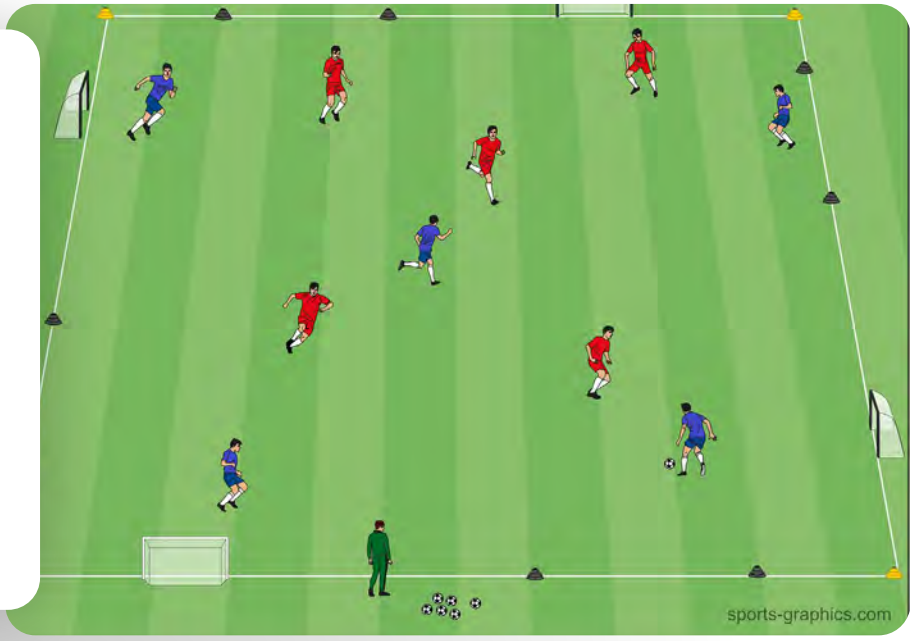
2 Spieler je Team haben einen Ball in der Größe 3 in der Hand. Zu Spielbeginn, nach Ausbällen und Treffern bringt der Übungsleiter einen Ball ins Spiel. Die kleinen Bälle können die Spieler innerhalb des Teams zuwerfen. Dabei dürfen die kleinen Bälle nicht von den Gegenspielern abgefangen werden. Geht ein kleiner Ball des ballbesitzenden Teams zu Boden, wechselt der Ballbesitz. Ein Team kann erst nach 3 Pässen in Folge einen Treffer mit dem normalen Ball erzielen. Dabei muss der Torschütze einen kleinen Ball in der Hand haben. Für jeden Treffer und für 6 Pässe in Folge erhalten die Teams 1 Punkt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Übung 38

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Mini-Tore
12 Markierungshütchen (8 und 4 in einer Farbe)
10 Leibchen (je 5 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Coaching

- Nach einem Kommando zügig umschalten.
- Kommunikation fordern.

Variation

Immer wenn der Übungsleiter das Kommando „2“ gibt, wechselt die Spielrichtung gegen den Uhrzeigersinn. Ersetze die Kommandos durch visuelle Signale – das Heben der rechten und linken Hand ersetzt die Kommandos „1“ und „2“.

Organisation

Ein Spielfeld mit 18x18m aufbauen. Die Mini-Tore und Hütchentore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5.

Ablauf

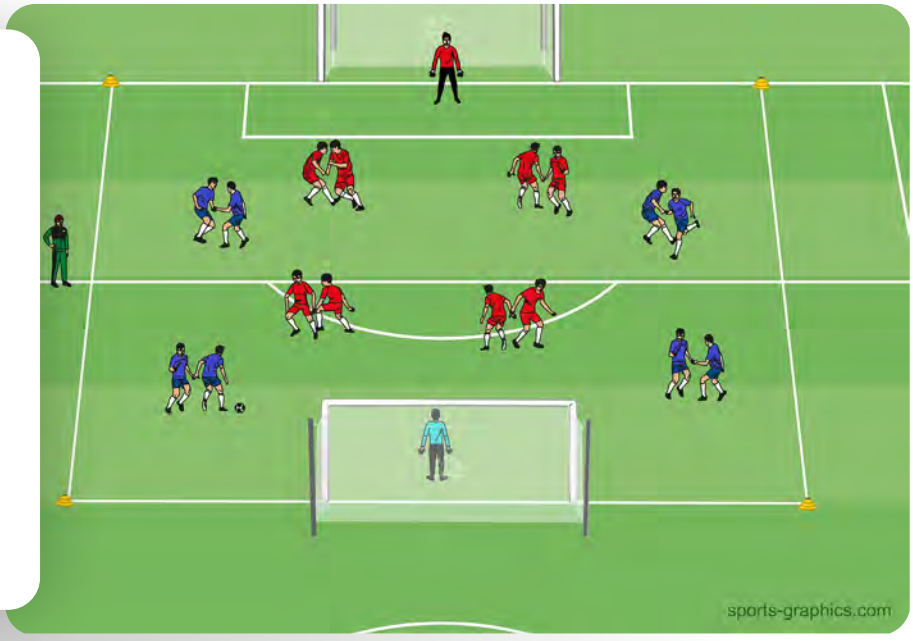
Es wird innerhalb des markierten Feldes im 5 gegen 5 gespielt. Zu Beginn spielt Team Blau auf das obere und Team Rot auf das untere Mini-Tor und Hütchentor. Nach Ausbällen und Treffern bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel. Immer wenn der Übungsleiter das Kommando „1“ gibt, wechselt die Spielrichtung im Uhrzeigersinn. Team Blau würde dann auf das rechte und Team Rot auf das linke Hütchen und Mini-Tor spielen.

Übung 39

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
16 Leibchen (je 8 in einer Farbe)
2 Großfeldtore

Organisation

Ein Spielfeld in der Länge eines doppelten Strafraums und mit einer Breite von 30m aufbauen. 2 Teams einteilen – 8 gegen 8 plus 2 Torhüter.

Coaching

- Kommunikation fordern.

Variation: Vorteil eines größeren Blickfeldes nutzen.

Ablauf

Es wird innerhalb des markierten Feldes im 8 gegen 8 gespielt. Dabei nehmen sich 2 Spieler jedes Teams dauerhaft an die Hand. Nach Ausbällen, Treffern und Spielbeginn bringen die Torhüter einen neuen Ball ins Spiel. Die Torhüter müssen vor dem Tor bleiben und dürfen nicht andribbeln. Lassen sich 2 Spieler des ballbesitzenden Teams los, wechselt der Ballbesitz.

Variation

- Alle Feldspieler sind auf 1 Ballkontakt beschränkt.

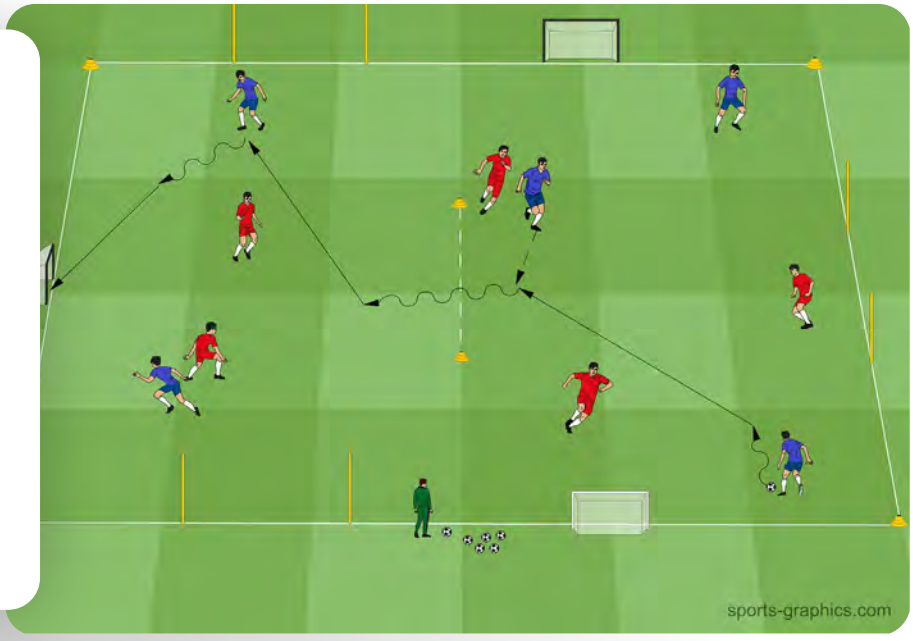
- Die Spieler nehmen sich so an die Hand, dass die Körpervorderseite in die entgegengesetzte Richtung zeigt.

Übung 40

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6 Markierungshütchen
6 Slalomstangen
3 Mini-Tore
10 Leibchen (je 5 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Coaching

- Kommunikation fordern.
- Zügig auf die neuen Aufgaben einstellen.
- **Variation:** Die neue Aufgabenstellung entsprechend der Spielsituation wählen.

Variation

Ein Spieler des ballbesitzenden Teams ruft nach 4 Pässen oder einem Dribbling durch das Hütchentor eine Nummer, um die Zielstellung für das eigene Team zu bestimmen.

Organisation

Ein Spielfeld mit 20x15m aufbauen. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5. Die Hütchen-, Stangen- und Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5.

Ablauf

Es wird innerhalb des markierten Feldes im 5 gegen 5 gespielt. Zu Spielbeginn, nach Ausbällen oder Treffern bringt der Übungsleiter einen neuen Ball in das Spiel. Nach einer neuen Spieleröffnung hat das ballbesitzende Team das Ziel, 4 Pässe in Folge zu spielen oder durch das Hütchentor in der Mitte zu dribbeln. Gelingt dies, ruft der Übungsleiter „1“, „2“ oder „3“. Bei „1“ hat das ballbesitzende Team das Ziel 4 weitere Pässe zu spielen. Bei Kommando 2 und 3 müssen die Spieler in ein Mini-Tor passen bzw. durch ein Stangentor dribbeln, um 1 Punkt zu bekommen. Anschließend wird ein neuer Durchlauf gestartet.

PRO KARTOTHEK 2.0

Koordination

30 professionelle Trainingseinheiten

inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.

Printversion

Downloadversion

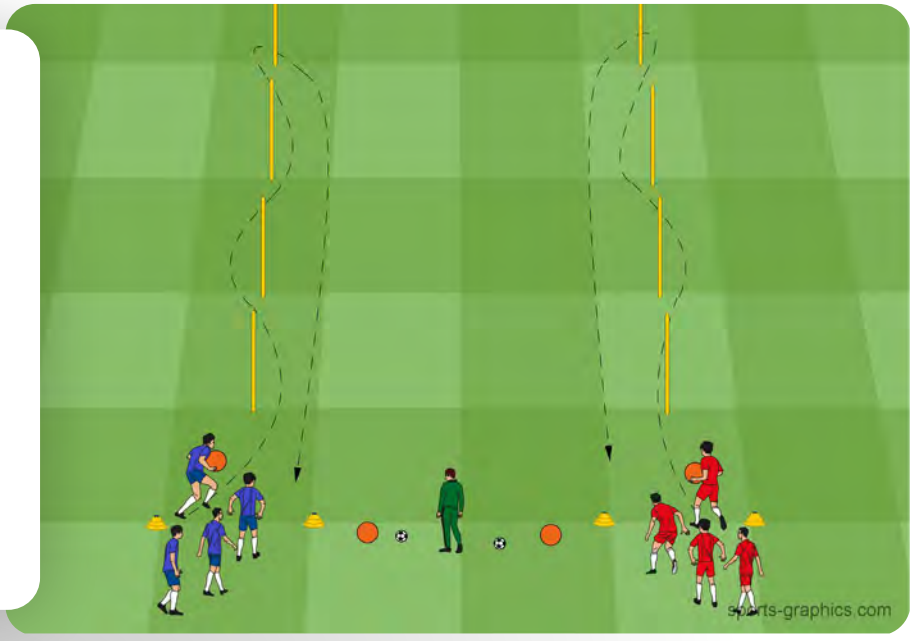
KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

Übung 41

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Medizinbälle
2 Fußbälle
4 Markierungshütchen
Leibchen in 2 Farben
8 Slalomstangen

Coaching

- Medizin- und Fußbälle sauber übergeben.
- Den Oberkörper in einer stabilen Position halten.
- Den Parcours auf dem kürzesten Weg durchlaufen.

Variation

2 Spieler mit Medizinbällen laufen links und rechts an den Stangen vorbei und durchspielen diese mit einem Fußball. Sobald die letzte Stange umspielt wurde, sprinten die Spieler gerade zur Startposition. Dort werden die Medizinbälle und der Fußball an die nächsten Spieler übergeben.

Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Der Abstand zwischen den Stangen beträgt 3m. 2 Teams mit jeweils 2-6 Spielern bilden.

Ablauf

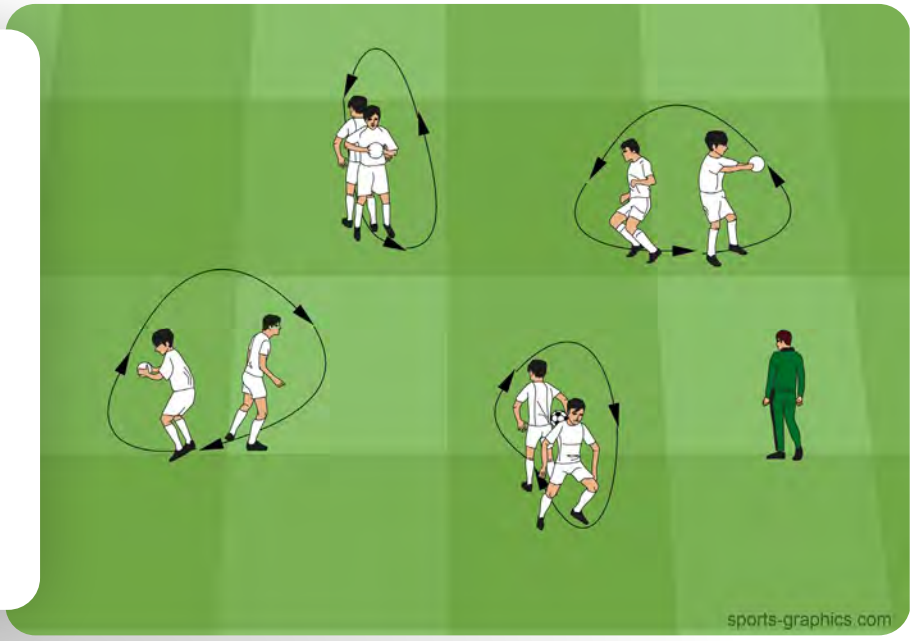
Die beiden Teams stellen sich in einer Reihe auf. Der jeweils erste Spieler hat einen Medizinball in der Hand und steht zwischen den beiden Markierungshütchen. Auf Startsignal des Übungsleiter durchlaufen die beiden ersten Spieler die Stangen im Slalom. Sobald die letzte Stange umlaufen wurde, laufen die Spieler gerade wieder zu der Startposition. Dort wird der Ball an den nächsten Spieler in der Reihe übergeben. Dieser führt die Übung identisch aus. Sobald alle Spieler dran waren, ist der Durchgang beendet. Nach ein paar Durchgängen wird die Übung mit einem zusätzlichen Ball am Fuß durchgeführt. Dieser wird ebenfalls an der Startposition übergeben.

Übung 42

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

1 Fußball je 2 Spieler

Coaching

- Bewegungen kontrolliert durchführen.
- Die Beine bleiben gestreckt.
- Die Dehnungen dynamisch ausführen.

Variation

Die Spieler stellen sich im Abstand von ca. 2,5-3,5m gegenüber auf. Der Ball wird mit einem Ausfallschritt/seitlichen Ausfallschritt zueinander übergeben. Die Spieler führen den Ausfallschritt nebeneinander aus. Der Ball wird mit einer Oberkörperdrehung/ seitlichen Beugung des Oberkörpers übergeben.

Organisation

Die Spieler der Trainingsgruppe in Paare unterteilen. Jedes Spielerpaar benötigt einen Ball.

Ablauf

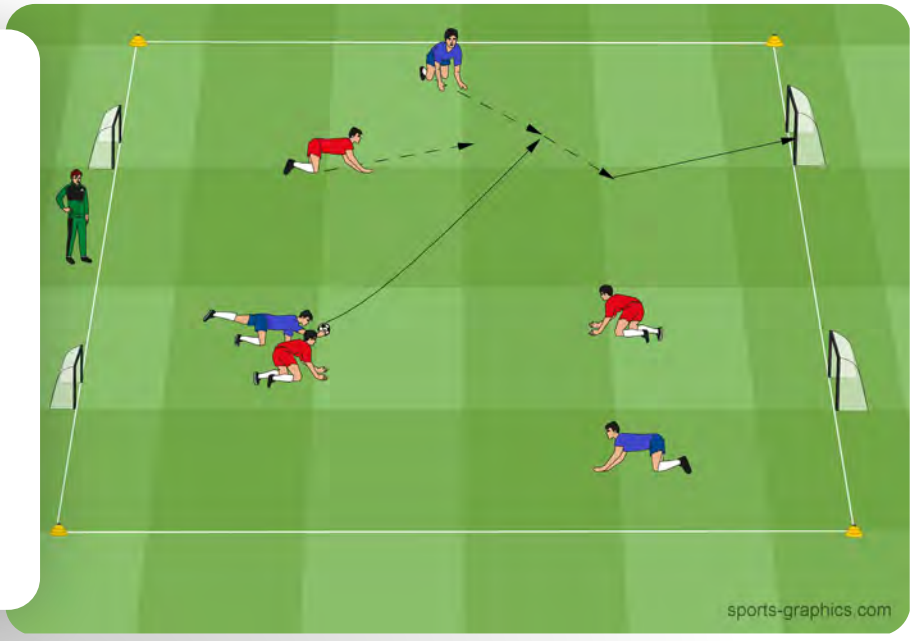
Die Spieler eines Paares stellen sich Rücken an Rücken. Einer der beiden Spieler hält den Ball in der Hand und führt diesen mit gestreckten Armen über seinen Kopf. Dort übernimmt der 2. Spieler den Ball. Anschließend führt der 2. Spieler den Ball durch die eigenen Beine und übergibt diesen wieder an den 1. Spieler. Auf diese Weise wird der Ball mehrere Runden im Kreis übergeben. Nach ein paar Durchgängen übergeben die Spieler den Ball seitlich. Dabei bleiben die Füße auf ihrer Position. Die Spieler drehen sich mit dem Oberkörper und mit gestreckten Armen, um den Ball zu übergeben.

Übung 43

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
3-5 Fußbälle
4-8 Mini-Tore
Leibchen in 2 Farben

Organisation

2 Teams mit jeweils 3-6 Spielern einteilen. Entsprechend der Teamgrößen ein Spielfeld mit 8x8m bis 16x16m aufbauen und 2-4 Mini-Tore auf den beiden Grundlinien positionieren.

Coaching

Spannung in der Rumpfmuskulatur aufbauen. Nicht ins Hohlkreuz kommen oder einen Rundrücken machen.

Ablauf

Die beiden Teams spielen innerhalb des markierten Feldes gegeneinander. Die Spieler dürfen sich nur krabbelnd fortbewegend. Dabei sollen die Knie nicht den Boden berühren. Der Ball darf nur mit den Händen abgespielt werden. Die Spieler dürfen den Ball nicht länger als 5 Sekunden halten. Die Bälle dürfen nur rollend abgespielt werden. Ziel der Teams ist es, den Ball in ein gegnerisches Mini-Tor zu rollen oder 6 Pässe in Folge zu spielen.

Variation

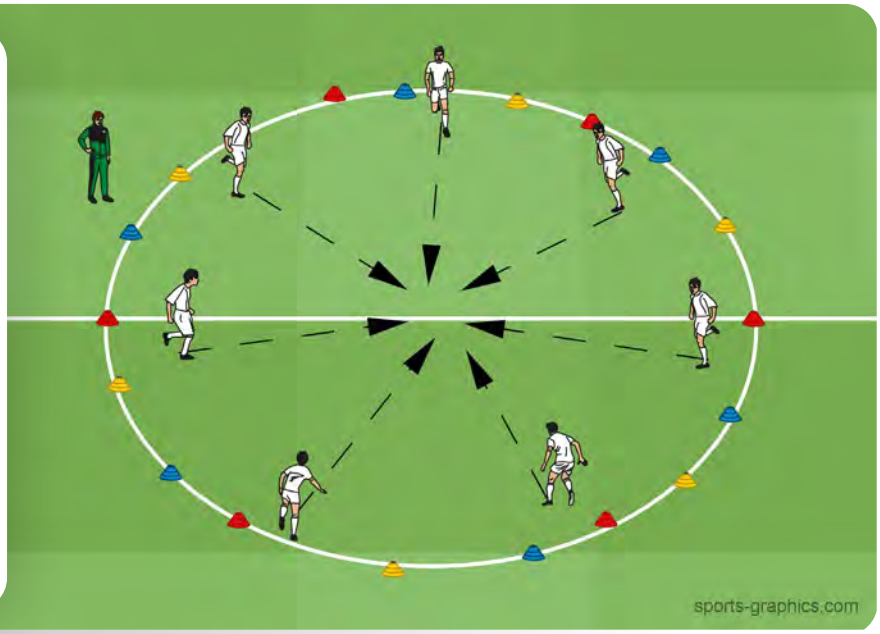
Die Spieler krabbeln und die Körpervorderseite zeigt nach oben. Der Ball darf nur noch mit den Füßen gespielt werden - Krebsgang.

Übung 44

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

Markierungshütchen in 3 Farben

Coaching

- Dehnübungen kontrolliert und sauber ausführen.
- Die Bewegung in einem ausreichenden Umfang durchführen.
- Die Übungen in einem regelmäßigen Rhythmus durchführen.

Variation

Die dynamischen Dehnübungen werden durch Strecksprünge/ gesprungen Ausfallschritte/ beidbeinige Sprünge ersetzt.

Organisation

Für die Übungsdurchführung werden 3-10 Spieler benötigt. Positionieren sie um den Anspielkreis x Markierungshütchen (Spieleranzahl-1) von jeder Farbe.

Ablauf

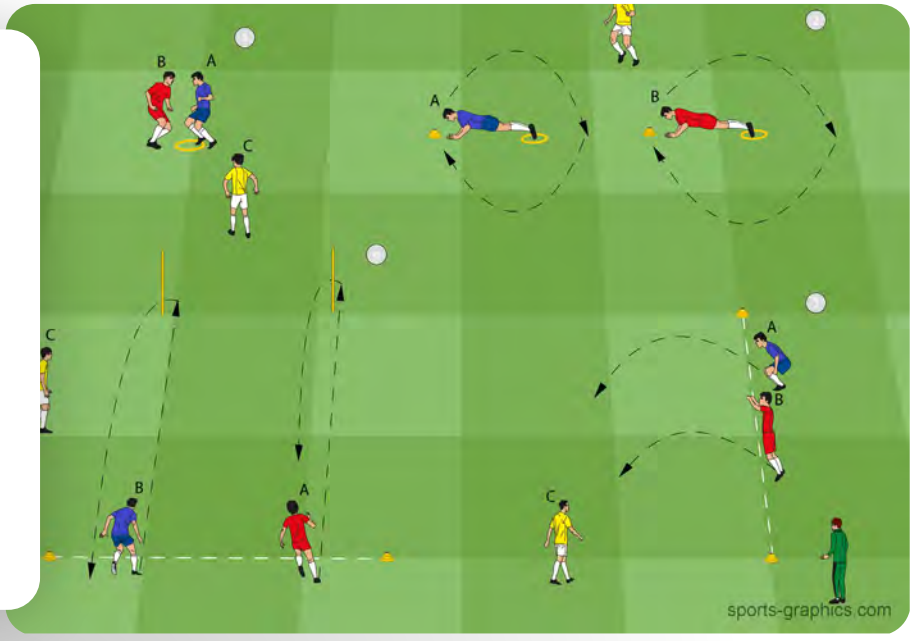
Die Spieler positionieren sich gleichmäßig verteilt an dem Anstoßkreis. Auf das Startsignal des Übungsleiters bewegen sich die Spieler in die Mitte des Anstoßkreises. Dabei führen die Spieler verschiedene dynamische Dehnübungen durch - Einwinkeln/Auswinkeln/Ausfallschritte mit eindrehen des Oberkörpers/ Ferse zum Gesäß/ gerades Beinschwingen/ seitliches Beinschwingen/ Oberschenkels zum Brustkorb/etc. Nach jeder Dehnübung bewegen sich die Spieler im lockeren Tempo zurück zur Linie. Sobald die Spieler ausreichend erwärmt sind, ruft der Übungsleiter während der Dehnübungen immer wieder eine Farbe der Markierungshütchen. Die Spieler versuchen schnellstmöglich zu einem Markierungshütchen mit der angesagten Farbe zu rennen. Jedes Markierungshütchen darf nur 1-mal besetzt werden. Der Spieler, welcher kein Markierungshütchen findet, führt 3 Liegestützen durch.

Übung 45

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

Leibchen (4x3 in einer Farbe)
2 Slalomstangen
3 Koordinationsringe
6 Markierungshütchen

Organisation

Die Übungen mit 4 Stationen gemäß der Abbildung aufbauen. Der Abstand zwischen der gestrichelten Linie und den Stangen beträgt 8m. 3 Teams mit jeweils 4 Spielern einteilen.

Coaching

Station 1: Körperschwerpunkt senken und Körperspannung aufbauen.
Station 3: Nicht ins Hohlkreuz kommen oder einen Rundrücken machen. Den Ober- und Unterkörper in einer Linie halten und die Hände richtig mitnehmen.

Ablauf

An den Stationen werden verschiedene Wettkämpfe durchgeführt. Zu Beginn tritt Spieler A gegen B an. Spieler C agiert als Unparteiischer. Im Anschluss treten Spieler A und C, sowie B und C gegeneinander an. Bei der 1. Station geht jeder Spieler mit einem Fuß in den Ring und die Spieler halten sich mit einer Hand fest. Ziel ist es, den Gegenspieler aus dem Ring zu ziehen. Bei Station 2 werden die Füße im Ring platziert und die Spieler laufen in der Liegestützposition schnellstmöglich einmal im Kreis. Bei Station 3 wird ein Standweitsprung durchgeführt und bei der 4. Station führen die Spieler ein Wettrennen durch. Dabei laufen die Spieler auf den Händen sowie Füßen und die Körpervorderseite zeigt nach oben.

Variation

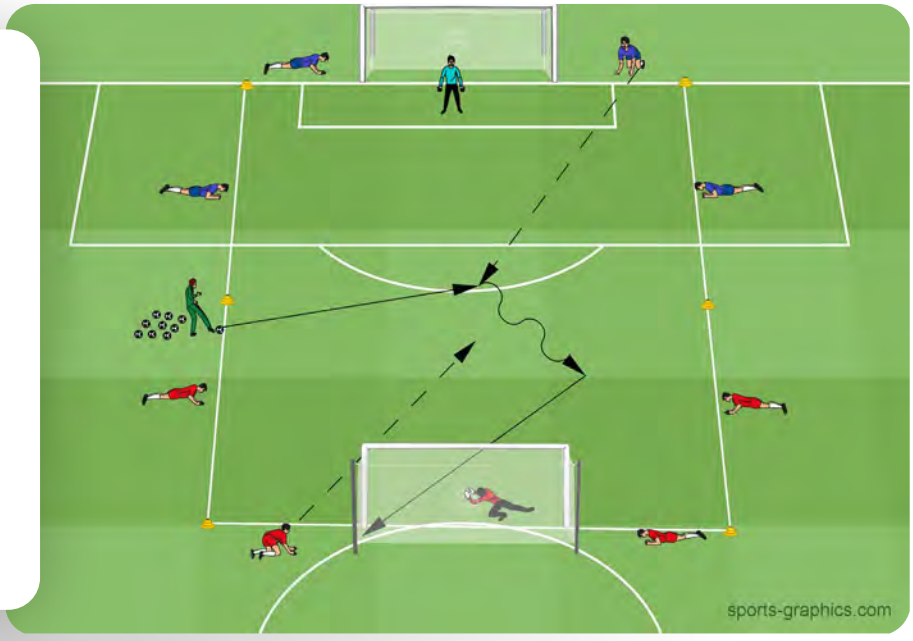
Station 3: es werden 3 Sprünge in Folge durchgeführt. Der Spieler, welcher mit den 3 Sprüngen am weitesten kommt, gewinnt.
Station 4: Die Spieler laufen rückwärts. Als Wettbewerb durchführen.

Übung 46

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

Leibchen (2x4 in einer Farbe)
2 Großfeldtore
10-16 Fußbälle
6 Markierungshütchen

Organisation

Ein Spielfeld mit 36x24m aufbauen. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4 plus 2 Torhüter. Die Feldspieler jedes Teams von 1 bis 4 durchnummerieren.

Coaching

- Genug Pausen für die auf dem Spielfeld aktiven Spieler einplanen.
- Auf eine saubere Technik bei der Ausführung der Übungen achten.

Variation

Rufen Sie 2 bis 4 Nummer – somit wird im 2/3/4 gegen 2/3/4 gespielt.

Ablauf

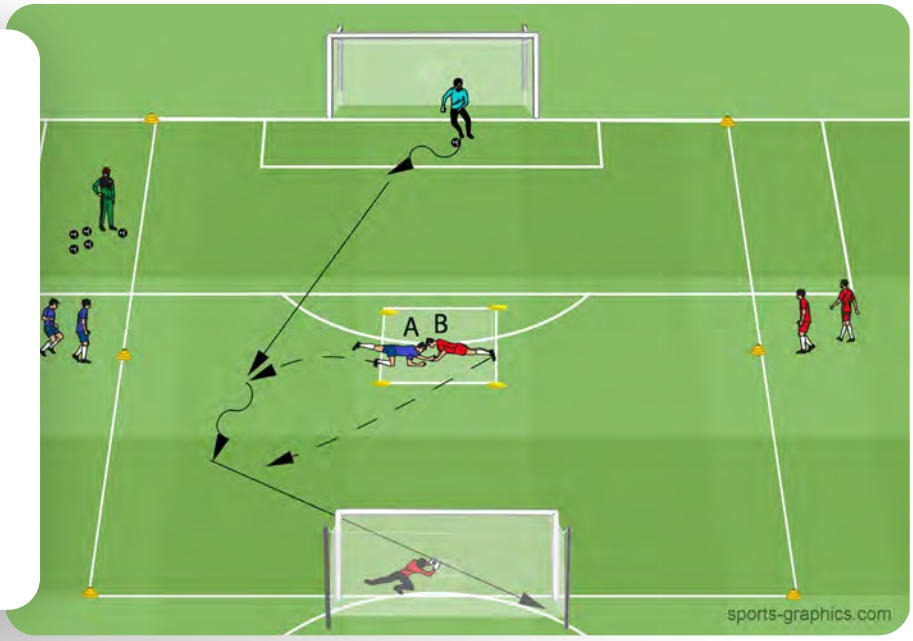
Der Übungsleiter gibt verschiedene Aufgaben für die Spieler vor – beispielsweise Liegestütze, Unterarmstütz, Seitstütz, Schulterbrücke oder Vierfüßlerstand mit Bein- und Armstreckungen. Auch die Torhüter führen die Übungen durch. Nach einiger Zeit ruft der Übungsleiter eine Nummer zwischen 1 und 4. Die beiden Spieler mit der entsprechenden Nummer starten ins Feld und der Übungsleiter spielt einen Ball ein. Damit wird innerhalb des markierten Feldes im 1 gegen 1 gespielt, bis ein Abschluss erfolgt ist, der Ball ins Aus gegangen ist oder ein Konterangriff durchgeführt wurde. Im Anschluss gehen die beiden Spieler wieder auf ihre Position und die Übung beginnt von vorne. Den beiden auf dem Spielfeld aktiven Spieler wird eine kurze Pause von ca. 60-120 Sekunden gegeben.

Übung 47

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6 Markierungshütchen
4 Markierungsscheiben
2 Großfeldtore
6-10 Bälle
Leibchen in 2 Farben

Coaching

- Körperspannung aufbauen.
- Ausschließlich an den Armen des Gegenspielers ziehen und drücken.
- Zügig und kraftvoll aufrichten, sobald das 1 gegen 1 beginnt.

Variation

Die Spieler stellen sich in das kleine Feld und legen die Hände auf die Schultern des Gegenspielers. Auf Startsignal des Übungsleiter haben die Spieler das Ziel ihren Gegenspieler aus dem kleinen Feld zu schieben.

Organisation

Ein Spielfeld mit 30x40m aufbauen. Gemäß der Abbildung in der Feldmitte ein kleines Feld mit 2x2m markieren. 2 gleich große Teams und 2 Torhüter einteilen.

Ablauf

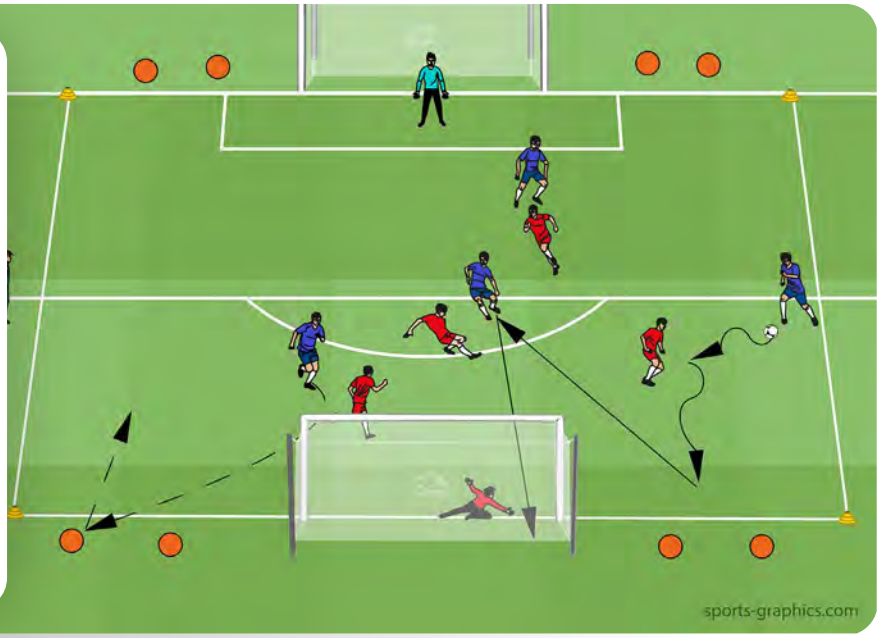
Spieler A und B positionieren sich entsprechend der Abbildung in der Feldmitte. Die Startposition ist eine Liegestützposition. Auf das Startsignal des Übungsleiters haben die Spieler das Ziel, ihren Gegenspieler umzuwerfen. Sobald ein Spieler mit einem anderen Körperteil als den Füßen und den Händen den Boden berührt, leitet der Torhüter des Gegenspielers ein 1 gegen 1 ein. Gelingt es keinem Spieler den Gegenspieler umzuwerfen, spielt der Übungsleiter nach einiger Zeit einen Ball ins Feld. Damit startet ebenfalls ein 1 gegen 1. Der Durchgang ist beendet, sobald ein Treffer fällt, der Ball ins Aus geht oder das 1 gegen 1 zu lange dauert.

Übung 48

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

1 Medizinball je Feldspieler
10-16 Fußbälle
4 Markierungshütchen
2 Großfeldtore
Leibchen in 2 Farben

Organisation

2 Teams mit jeweils 3-5 Spielern und 2 Torhütern einteilen. Ein Spielfeld in der Länge eines doppelten Strafraums aufbauen. Je nach Teamgröße, eine Feldbreite zwischen 25m und Strafraumbreite wählen.

Coaching

- Körperspannung aufbauen, um den Oberkörper in einer stabilen Position zu halten.
- Nach einem Treffer schnellstmöglich einen Medizinball aufnehmen und zurück ins Feld kommen.

Ablauf

Die beiden Teams spielen innerhalb des markierten Feldes gegeneinander. Zu Spielbeginn, nach Ausbällen und Treffern bringen die Torhüter einen neuen Ball ins Spiel. Sobald ein Team einen Treffer erzielt, nimmt sich ein beliebiger Spieler des Teams 1 Medizinball hinter der gegnerischen Grundlinie. Diesen Medizinball muss der Spieler dauerhaft in den Händen behalten. Geht dieser in Ballbesitz zu Boden, bekommt das gegnerische Team den Spielball. Das Team, dessen Spieler zuerst alle einen Medizinball haben und im Anschluss einen Treffer erzielt, gewinnt.

Variation

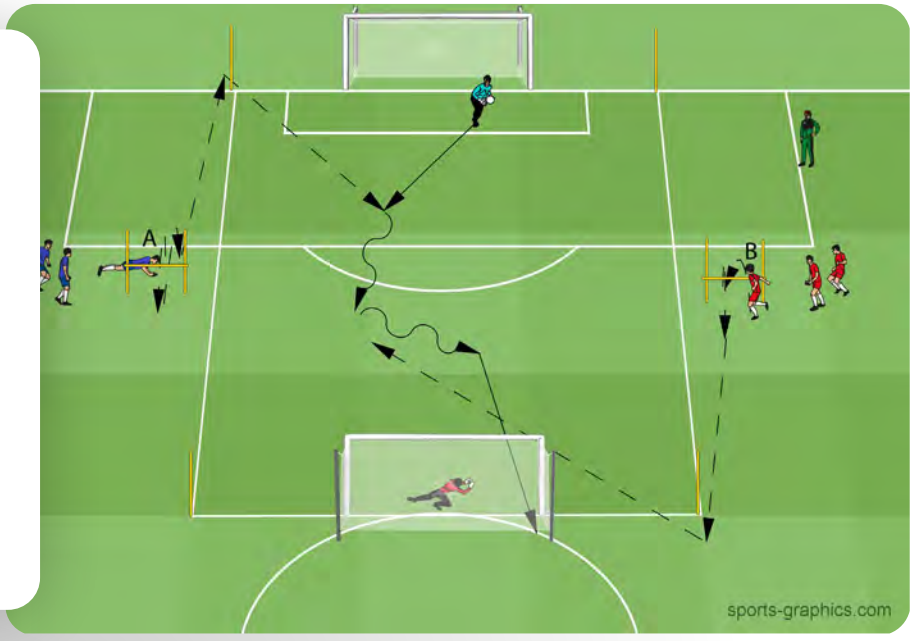
Geht ein Medizinball zu Boden, muss dieser wieder hinter der gegnerischen Grundlinie abgelegt werden. Es dürfen nur die Torschützen Medizinbälle aufnehmen. Ein Spieler darf maximal 2 Medizinbälle aufnehmen.

Übung 49

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Slalomstangen
2 Großfeldtore
2 Multi-Hürdensysteme
8-12 Fußbälle
Leibchen in 2 Farben

Coaching

Liegestütze: Gesäß-, und Rumpfmuskulatur kontrahieren. Ober-und Unterkörper sind permanent auf einer Linie. Die Bewegung über den vollen Bewegungsumfang durchführen.

Sprünge: Hände richtig mitnehmen. sobald das 1 gegen 1 beginnt.

Variation

Positionieren Sie die Stangen der Hürden tiefer. Die Spieler müssen 6-mal einbeinig über die Hürde springen - dreimal mit jedem Bein.

Organisation

2 Teams mit 3-5 Spielern und 2 Torhütern einteilen. Entsprechend der Teamgrößen ein Spielfeld mit einer Länge von 40m und einer Breite von 20-32m aufbauen.

Ablauf

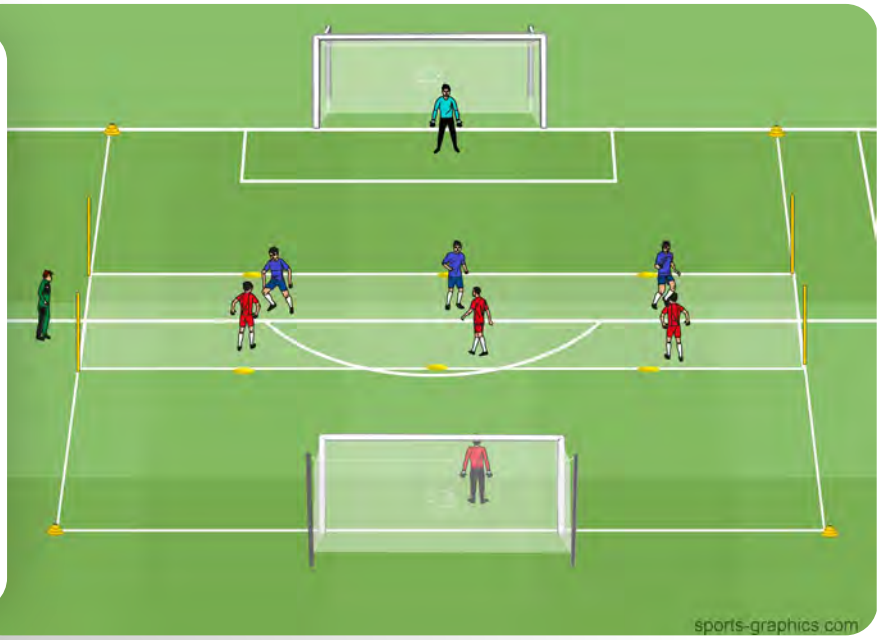
Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Auf das Startsignal des Übungsleiters springen Spieler A und B 4-mal über die Hürde. Nach jedem Sprung muss ein Liegestütz durchgeführt werden. Im Anschluss dürfen die Spieler um die Stange an der eigenen Grundlinie ins Feld starten. Der schnellere Spieler bekommt von seinem Torhüter einen Ball zugespielt. Jedes Mal, wenn ein Spieler ins Feld gestartet ist, darf der nächste Spieler mit den Sprüngen und Liegestützen starten. Innerhalb des Feldes wird ununterbrochen weitergespielt. Nach Ausbällen und Treffern müssen die Torhüter innerhalb von 4 Sekunden einen neuen Ball ins Spiel bringen. Sobald alle Spieler auf dem Feld sind, wird die Spielform fortgesetzt, bis der Ball ins

Übung 50

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

Leibchen in 2 Farben
2 Großfeldtore
4 Markierungshütchen
8-12 Fußbälle
6 Markierungsscheiben
6 Slalomstangen

Coaching

- Den Körperschwerpunkt tief halten.
- Körperspannung aufbauen.
- Hart aber fair agieren.
- Die Schulter des Gegenspielers
gut festhalten. sobald das 1 gegen 1 beginnt.

Variation

Die Spieler gehen voreinander in die Liegestützposition. Ziel der Spieler ist es, ihren Gegenspieler umzuwerfen. Gelingt dies, startet das Spiel.

Organisation

2 Teams mit 2-4 Spielern und 2 Torhütern einteilen. Entsprechend der Teamgrößen ein 20-32m breites Spielfeld in der Länge eines doppelten Strafraums au!auen. Eine 6m breite Mittelzone markieren.

Ablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung an der Mittellinie. Die Spieler legen ihre Arme auf den Schultern eines Gegenspielers ab. Auf das Startsignal des Übungsleiters versuchen die Spieler ihren Gegenspieler aus der Mittelzone zu schieben. Sobald ein Spieler aus der Mittelzone geschoben wurde, startet ein Spiel innerhalb des markierten Feldes. Der Torhüter des Spielers, welcher seinen Gegenspieler aus dem Feld geschoben hat, bringt den Ball ins Spiel. Das Spiel ist beendet, sobald 1 Minute vergangen oder ein Treffer gefallen ist. Nach Ausbällen bringen die Torhüter einen neuen Ball ins Spiel.

PRO KARTOTHEK 2.0

Kraft und Beweglichkeit

30 professionelle Trainingseinheiten

inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.

Printversion

Downloadversion

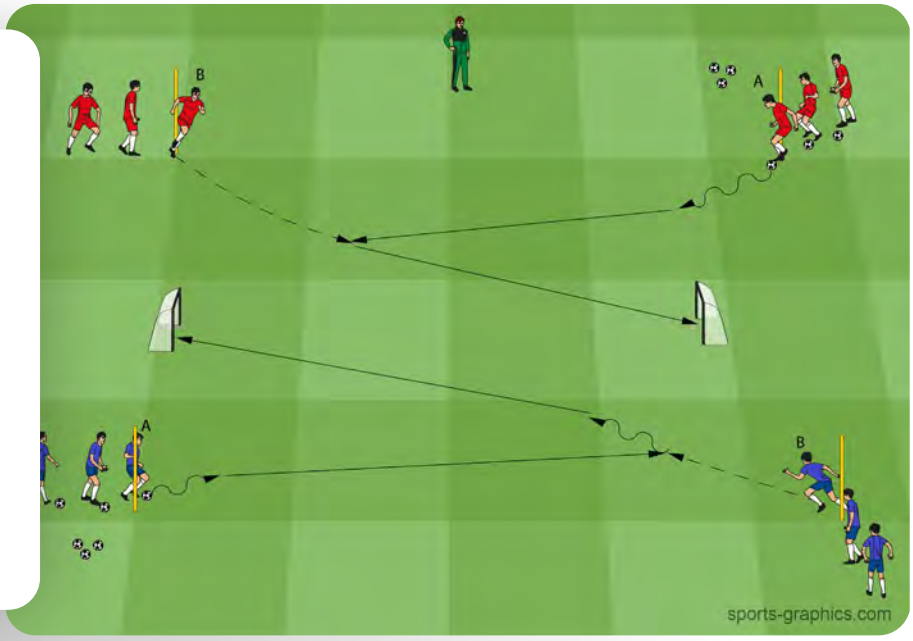
PASSSPIEL

Übung 51

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Slalomstangen
1-2 Fußbälle je Spieler
Leibchen in 2 Farben
2 Mini-Tore
6 Slalomstangen

Coaching

- Die Bälle mit ausreichend Schärfe und auf den „starken“ Fuß spielen.
- Möglichst direkt spielen, wenn der Pass sauber gespielt ist.
- Den Ball mit der Innenseite spielen.

Variation

B lässt den Ball zurück zu A klatschen. Dieser schließt mit dem 1. oder 2. Kontakt auf das gegenüberliegende Tor ab. Es muss mit links/rechts abgeschlossen werden.

Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Die Stangen sind 16m voneinander entfernt. Die Mini-Tore sich mittig gegenüber. 2 Teams mit 4-8 Spielern einteilen.

Ablauf

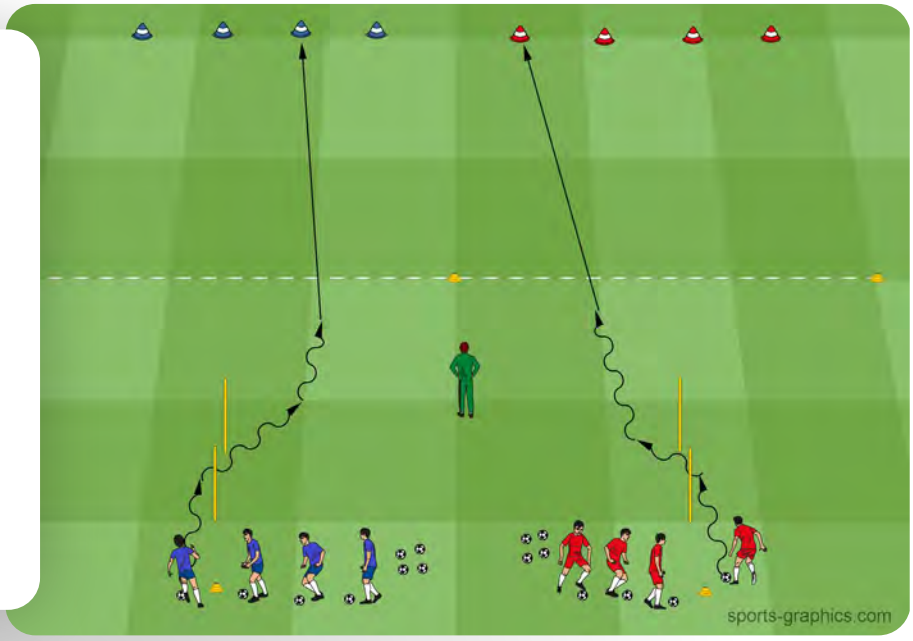
Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Beide Teams führen die Übung zeitgleich und identisch durch. Spieler A und B müssen zu Beginn der Übung die Stange berühren. Auf das Startsignal des Übungsleiters muss Spieler A andribbeln und B darf seine Startposition verlassen. Spieler A passt den Ball zu B. Dieser muss mit dem 1. oder 2. Kontakt auf das gegenüberliegende Mini-Tor abschließen. Das Team, welches zuerst trifft, erhält 2 Punkte. Das Team, welches als zweites trifft, erhält 1 Punkt. Es gibt keinen Punkt, wenn das Tor nicht getroffen wird. Sobald jeder Spieler einmal abgeschlossen hat, ist der Durchgang beendet. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Übung 52

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

8 Pylonen (2x4 in einer Farbe)
4 Slalomstangen
5 Markierungshütchen
Leibchen in 2 Farben
2-3 Fußbälle je Spieler

Coaching

- Mit der Innenseite und aus der
- Bewegung abschließen.
- Den Oberkörper über den Ball beugen.
- Den Ball mit ausreichend Schärfe spielen.
- **Variation:** Mit dem ersten Abspiel einen Tempowechsel durchführen.

Variation

Spieler B dribbelt an, passt zu A und läuft anschließend durch die Stangen. A lässt den Ball klatschen und B muss direkt spielen. A klatscht mit dem nächsten Spieler ab und B übernimmt die Aufgabe von A. Es muss mit links/rechts abgeschlossen werden.

Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Zwischen der gestrichelten Linie und den Pylonen sind 10m Abstand. 2 Teams mit 3-5 Spielern einteilen.

Ablauf

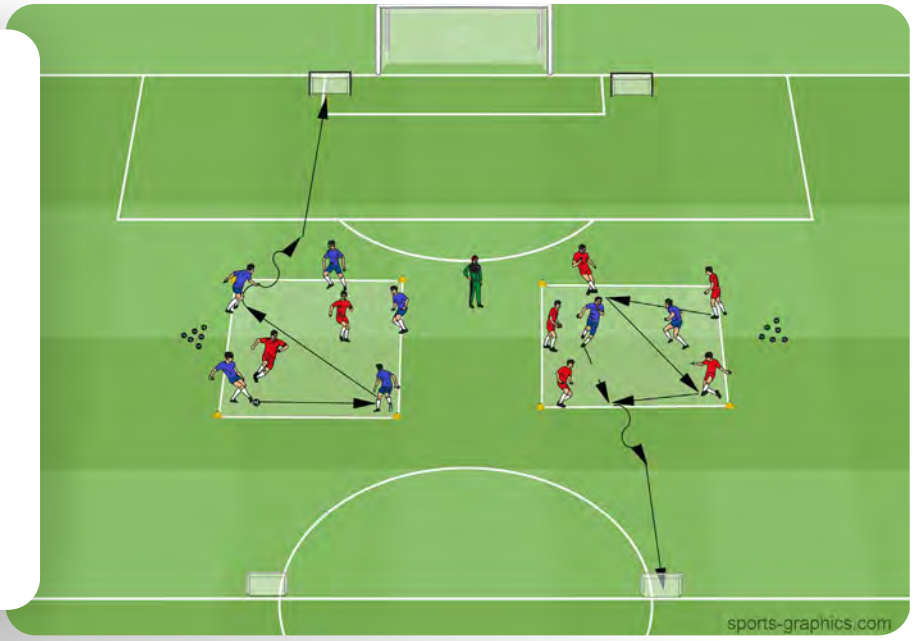
Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Jeder Spieler hat einen Ball am Fuß. Beide Teams führen die Übung zeitgleich und identisch durch. Auf das Startsignal des Übungsleiters dribbelt der erste Spieler jedes Teams durch die beiden Stangen und spielt vor der gestrichelten Linie auf die Pylonen. Im Anschluss klatscht der Spieler mit dem nächsten Mitspieler in der Reihe ab. Dieser führt die Übung identisch aus. Der Durchgang ist beendet, sobald ein Team alle Pylonen umgeschossen hat oder jeder Spieler 2-mal an der Reihe war. In diesem Fall gewinnt das Team, welches mehr Pylonen getroffen hat.

Übung 53

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Mini-Tore
8 Markierungshütchen
Leibchen in 2 Farben
16-20 Fußbälle

Coaching

- In einer Bereitschaftsstellung agieren.
- Die Position immer wieder anpassen.
- Beidfüßig passen.
- Mit ausreichend Schärfe in die Mini-Tore passen.

Variation

- Jedes Mal, wenn 2 Ballkontakte verwendet werden, ist anschließend direkt zu spielen.
- Die Spieler müssen mit links/rechts/dem Innenspann einen Pass in die Mini-Tore spielen.

Organisation

Entsprechend der Abbildung 2 Felder (8x8m) aufbauen. Die Mini-Tore sind 20m von den Feldern entfernt. 2 Teams mit jeweils 6-7 Spieler einteilen.

Ablauf

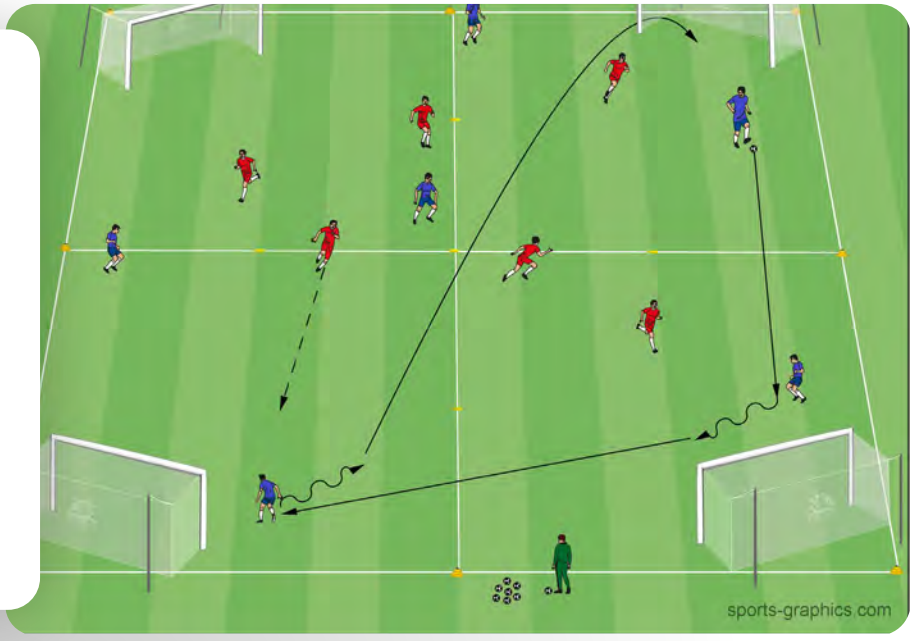
In den beiden Feldern wird im 5 gegen 2 bzw. 4 gegen 2 gespielt. Dabei sind die Überzahlteams auf 2 Ballkontakte beschränkt. Zu Beginn der Übung, nach Ausbällen und Treffern hat immer das Team in Überzahl den Ballbesitz. Die Überzahlteams haben das Ziel 6 Pässe in Folge zu spielen. Gelingt dies, darf ein Spieler aus dem Feld dribbeln und mit dem nächsten Kontakt auf das Mini-Tor spielen. Trifft der Spieler das Tor, erhält sein Team 1 Punkt. Die Verteidiger dürfen nach einer Balleroberung sofort aus dem Feld dribbeln und abschließen. Ein Durchgang ist nach ca. 2-3 Minuten beendet. Das Team, welches mehr Punkte hat, gewinnt der Durchgang.

Übung 54

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

8 Markierungshütchen
4 Kleinfeldtore
Leibchen in 2 Farben
8-12 Fußbälle
5 Markierungsscheiben

Organisation

2 Teams mit 6-9 Spielern einteilen. Entsprechend der Teamgrößen ein Spielfeld (40x40m-60x60m) aufbauen. Dieses Feld in 4 gleich große Teilfelder unterteilen und die Kleinfeldtore gemäß der Abbildung positionieren.

Coaching

- Die Flugbälle mit dem Innenspann und möglichst ohne Eile spielen.
- Den Flugball gezielt vorbereiten.
- Das Körpergewicht auf das Standbein verlagern.

Ablauf

Die beiden Teams spielen innerhalb des markierten Feldes gegeneinander. Nach Ausbällen oder Treffern bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel. Die Teams erhalten für jeden Treffer 1 Punkt. Nach 8 Pässen in Folge dürfen die Teams auf ein beliebiges Kleinfeldtor abschließen. Auf das Kleinfeldtor, welches im diagonal gegenüberliegenden Teilfeld steht, darf jederzeit abgeschlossen werden.

Variation

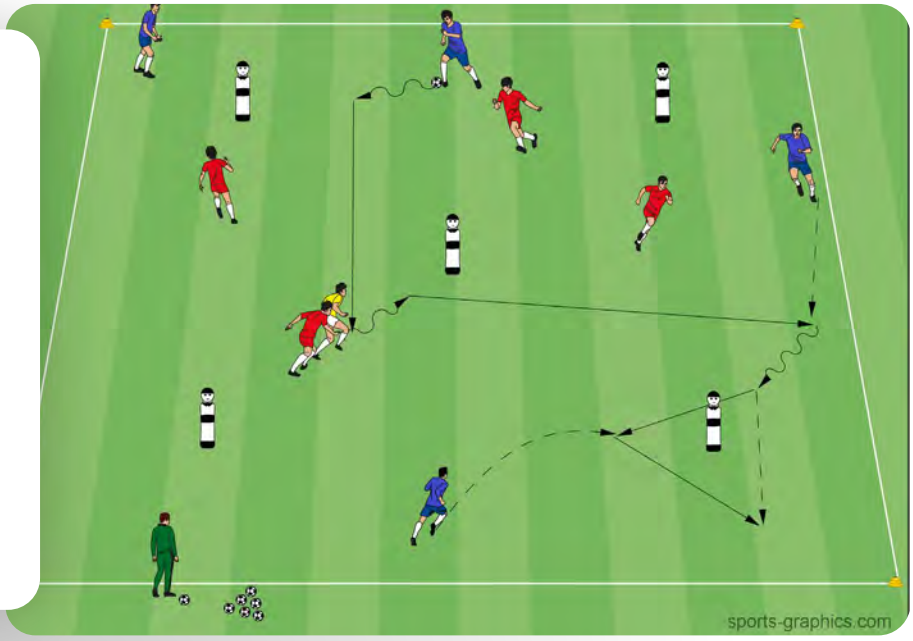
Für einen Treffer in das diagonal liegende Tor gibt es nur 1 Punkt, wenn der Ball vor dem Überqueren der Torlinie nicht den Boden berührt. Treffer in das diagonal gegenüberliegende Tor zählen doppelt.

Übung 55

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
5 Dummies
Leibchen in 3 Farben
8-12 Fußbälle

Organisation

2 Teams mit 4-5 Spielern und 1 Überzahlspieler einteilen. Entsprechend der Teamgrößen ein Spielfeld (18x18m bis 22x22m) aufbauen. Die Dummies gemäß der Abbildung positionieren.

Coaching

- Die komplette Feldgröße nutzen.
- Geduldig einen Dummy freispielen.
- Die Überzahl ausspielen.
- Beim Anbieten auf einen günstigen Winkel für einen Doppelpass achten.

Variation

Beschränken Sie den Überzahlspieler auf 1 Ballkontakt.

Ablauf

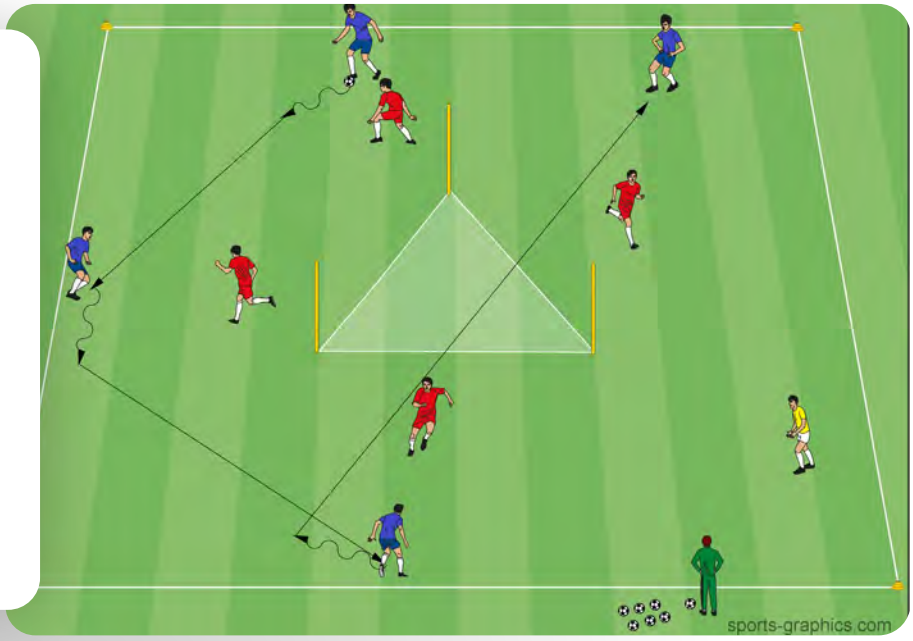
Die beiden Teams spielen innerhalb des markierten Feldes gegeneinander. Der Überzahlspieler spielt immer zusammen mit dem ballbesitzenden Team. Nach Ausbällen bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel. Die Teams erhalten für 7 Pässe in Folge einen Punkt. Außerdem erhalten die Teams 1 Punkt für jeden erfolgreichen Doppelpass um einen Dummy oder einen Gegenspieler. Der 2. Pass des Doppelpasses muss immer direkt gespielt werden, um einen Punkt zu erhalten. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Übung 56

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

3 Slalomstangen
4 Markierungshütchen
Leibchen in 3 Farben
8-12 Fußbälle

Organisation

2 Teams mit 4-5 Spielern und 1 Überzahlspieler einteilen. Entsprechend der Teamgrößen ein Feld (15x15m - 18x18m) aufbauen. In der Feldmitte ein dreieckiges Teilfeld mit 6m langen Seiten aufbauen.

Coaching

- Die komplette Feldgröße nutzen.
- Geduldig eine Passmöglichkeit durch das Teilfeld freispielen.
- Den Ball mit ausreichend Schärfe abspielen.
- Den Ball aus dem Druck herausspielen.

Ablauf

Die beiden Teams spielen innerhalb des markierten Feldes gegeneinander. Der Überzahlspieler spielt immer zusammen mit dem ballbesitzenden Team. Nach Ausbällen bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel. Das dreieckige Teilfeld darf nicht betreten werden. Die Teams erhalten für 7 Pässe in Folge und für jeden erfolgreichen Pass durch das dreieckige Teilfeld 1 Punkt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Variation

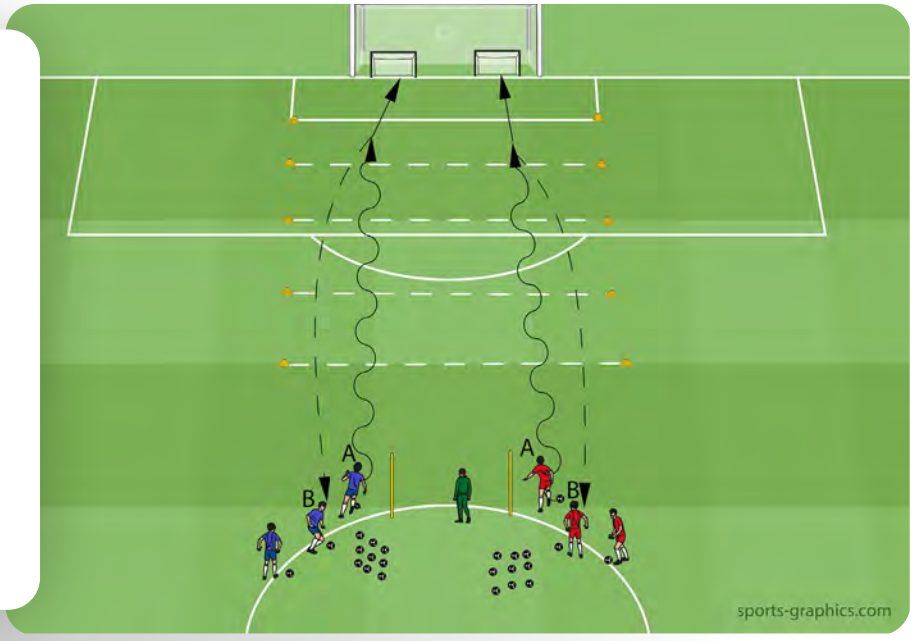
- Andere Formen für die “Passzone” nutzen, Kreis
- Trapez, etc.
- Die Kontakte beschränken.

Übung 57

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2 Slalomstangen
16-24 Fußbälle
Leibchen in 2 Farben
2 Mini-Tore
10 Markierungshütchen

Organisation

Bauen Sie die Übung gemäß der Abbildung auf. Der Abstand zwischen den gestrichelten Linien beträgt 5m. 2 Teams mit 4-5 Spielern einteilen. Geben Sie jedem Spieler 2-3 Fußbälle.

Coaching

- Aus kurzer Distanz platziert mit der Innenseite abschließen.
- Aus der Bewegung abschließen.
- Beim Abschluss nicht in Rücklage kommen, den Oberkörper über den Ball beugen.
- Das Standbein neben dem Ball aufsetzen.

Ablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Beide Teams führen die Übung zeitgleich und identisch durch. Auf das Startsignal des Übungsleiters dribbelt A bis zum 5-Meter-Raum und schließt vor diesem auf ein Mini-Tor ab. Mit dem Abschluss darf Spieler B starten. Trifft Spieler A das Mini-Tor, darf Spieler B hinter der nächsten Linie abschließen. Wenn A nicht getroffen hat, schließt B ebenfalls vor dem 5-Meter-Raum ab. Nach jedem Abschluss darf der nächste Spieler starten. Nach jedem Treffer wird eine gestrichelte Linie weiter nach hinten gegangen. Der Durchgang ist beendet, wenn beide Teams keine Bälle mehr haben oder ein Team hinter der letzten gestrichelten Linie das Tor trifft.

Variation

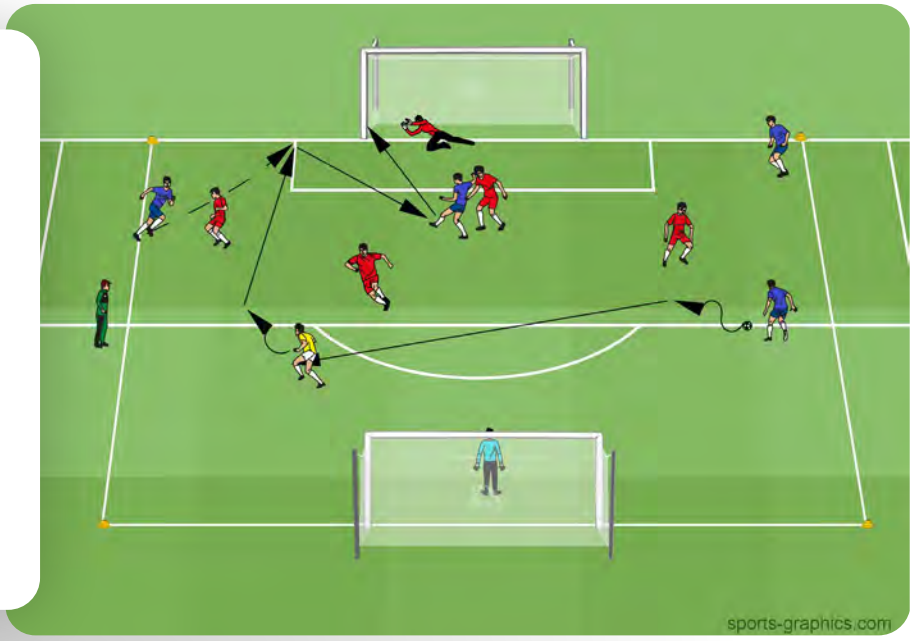
Spieler A positioniert sich mit allen Bällen seines Teams gemäß der Abbildung. B rennt in Richtung 5-Meter-Raum. A passt zu B. Dieser muss direkt abschließen. Anschließend startet der nächste Spieler. Es muss mit links/rechts abgeschlossen werden.

Übung 58

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
2 Großfeldtore
Leibchen in 3 Farben
10-16 Fußbälle

Coaching

- Die Überzahl clever ausspielen.
- Die komplette Feldgröße nutzen.
- Zielstrebig eine direkte Vorlage vorbereiten.

Variation

- Sowohl Vorlagen, als auch Abschlüsse müssen direkt gespielt werden.
- Treffer zählen nur nach Rückpässen.
- Der Überzahlspieler darf nur direkt spielen.
- Nach Pässen des Überzahlspielers darf nur direkt gespielt werden.

Organisation

2 Teams á 4-5 Spielern, 1 Überzahlspieler und 2 Torhüter einteilen. Entsprechend der Teamgrößen ein Spielfeld in der Länge eines doppelten Strafraums und einer Breite von 30-40m aufbauen.

Ablauf

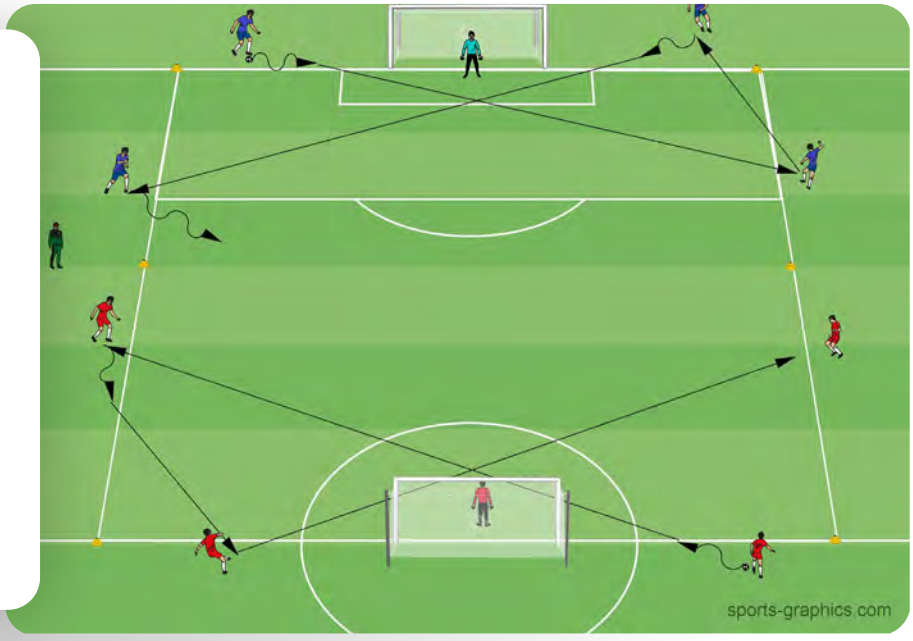
Die beiden Teams spielen innerhalb des markierten Feldes gegeneinander. Der Überzahlspieler spielt immer zusammen mit dem ballbesitzenden Team. Zu Spielbeginn, nach Ausbällen und Treffern bringen die Torhüter einen neuen Ball ins Spiel. Tore können nur nach einer direkten Vorlage erzielt werden.

Übung 59

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

8 Leibchen (2x4 in einer Farbe)
8-12 Fußbälle
6 Markierungshütchen
2 Großfeldtore

Organisation

Bauen Sie ein Spielfeld gemäß der Abbildung auf. Teilen Sie 2 Teams ein – 4 gegen 4 plus 2 Torhüter. Nummerieren Sie die Spieler der Teams von 1-4 durch.

Coaching

- Die Bälle mit ausreichend Schärfe spielen.
- Pässe über weitere Distanzen mit dem Innenspann spielen. Kommunikation untereinander fordern.
- Mit möglichst wenigen Kontakten agieren.

Ablauf

Die Spieler positionieren sich entsprechend der Abbildung. Die Spieler mit den Nummer 1 und 2 stehen auf der Grundlinie. Die Spieler 3 und 4 stehen an den Seitenlinien in der eigenen Hälfte. Die Spieler mit der Nummer 1 haben jeweils einen Ball am Fuß. Der Übungsleiter ruft die Nummer von 2-4 in einer beliebigen Reihenfolge. Die Nummer 2 darf nicht zuerst genannt werden. Die Spieler spielen sich den Ball in der vorgegebenen Reihenfolge zu, ohne dabei das Feld zu betreten. Der Übungsleiter nennt das schnellere Team. Der zuletzt angespielte Spieler dieses Teams dribbelt ins Feld. Damit wird innerhalb des markierten Feldes im 4 gegen 4 gespielt, bis ein Treffer fällt oder 1 Minute vergangen ist.

Variation

Die Spieler müssen den Ball mit links/rechts abspielen.

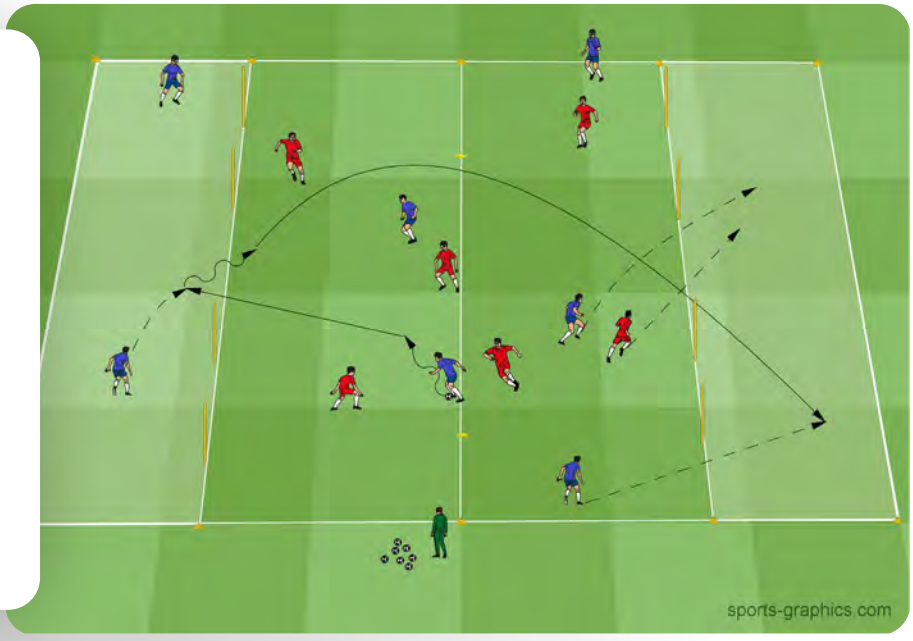
Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung – die Spieler mit der Nummer 3 und 4 stehen an den Seitenlinien der gegnerischen Hälfte.

Übung 60

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2 Markierungsscheiben
10 Markierungshütchen
8 Slalomstangen
Leibchen in 3 Farben
8-12 Fußbälle

Coaching

- Die komplette Feldgröße nutzen.
- Den Ball aus dem Druck herausspielen.
- Flugbälle nur spielen, wenn der Passempfänger genug Raum hat.
- Die Flugbälle möglichst ansatzlos spielen.

Variation

Führen Sie die Übung mit 2 neutralen Spielern durch. Diese spielen immer mit dem ballbesitzenden Team.

Organisation

Gemäß der Abbildung ein Spielfeld (36x24m), 8m lange Endzonen und 5m breite Stangentore aufbauen. 2 Teams mit jeweils 6-7 Spielern einteilen.

Ablauf

Die beiden Teams spielen innerhalb des markierten Feldes gegeneinander. Nach Ausbällen bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel. Die Teams erhalten für jeden Pass durch ein Stangentor und für 8 Pässe in Folge 1 Punkt. Gelingt es einem Spieler einen Flugball zu einem Mitspieler in die Endzone in der ballfernen Hälfte zu spielen, ohne dass der Ball vor der Annahme den Boden berührt, bekommt sein Team 2 Punkte. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

PRO KARTOTHEK 2.0

Passspiel

30 professionelle Trainingseinheiten

inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.

Printversion

Downloadversion

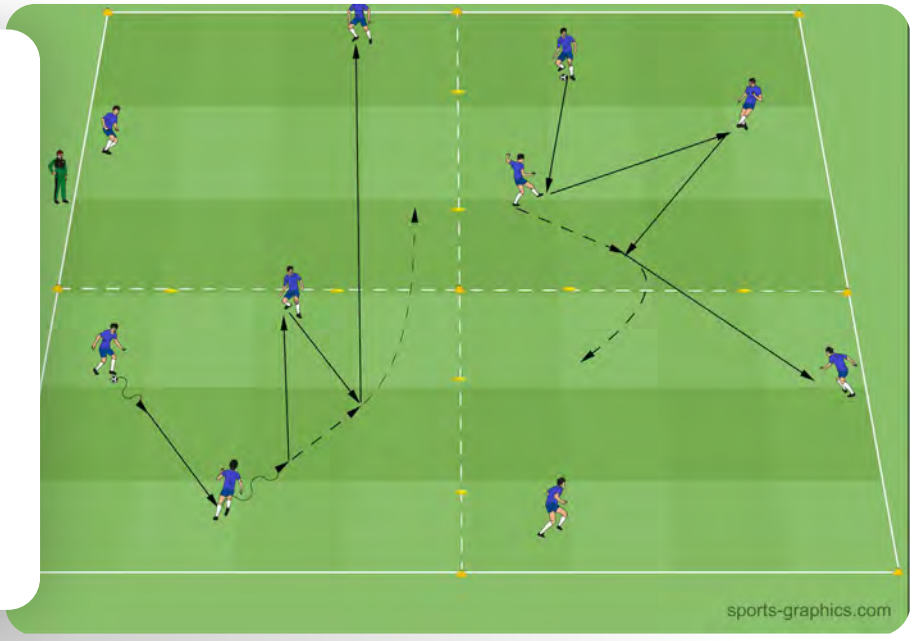
SPIELPRINZIPIEN

Übung 61

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

9 Markierungshütchen
8 Markierungsscheiben
2-8 Fußbälle

Coaching

- Mit 1-2 Kontakten agieren.
- Sofort nachrücken
- Kommunikation fordern.
- Einen freien Raum belaufen.
- Spieler im bespielten und nächsten Teilfeld: nie mehr als 1 Spieler mit dem ballbesitzenden Spieler auf einer Linie.

Variation

- Die Spieler lassen den Ball gegen den Uhrzeigersinn laufen.
- Es rückt immer/niemals der letzte Passgeber in das nächste Feld nach.
- Das Nachrücken wird mit einem Tempowechsel verbunden.

Organisation

Ein Spielfeld mit 24x24m aufbauen. Das Feld entsprechend der Abbildung in 4 Teilfelder unterteilen. Für die Übungsdurchführung werden 8, 10 oder 12 Spieler benötigt.

Ablauf

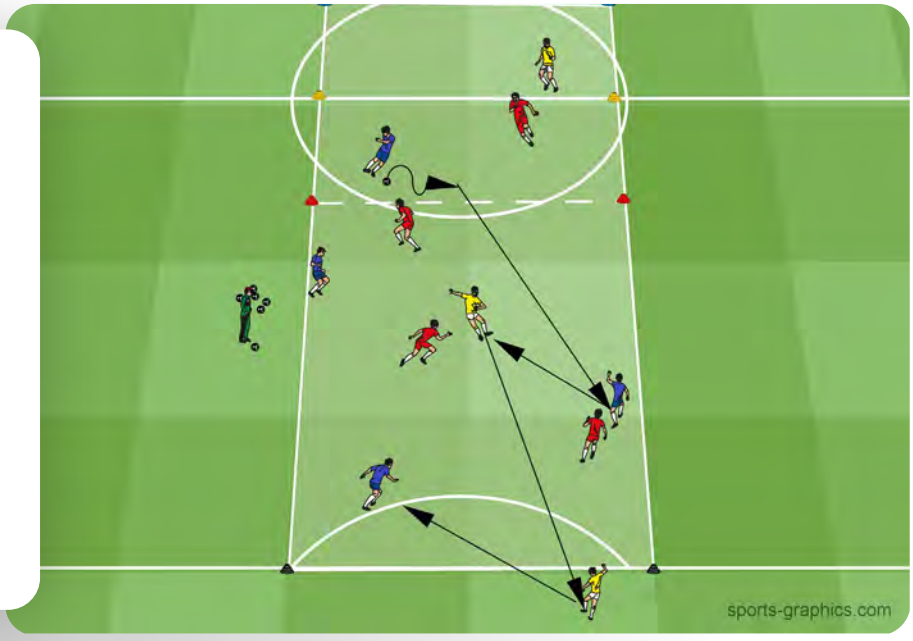
Platzieren Sie in 2 diagonal gegenüberliegenden Teilfeldern je einen Ball. Wird die Übung mit 8/10/12 Spielern durchgeführt, agieren in den Feldern mit Ball 3/3/4 Spieler und in den Feldern ohne Ball 1/2/2 Spieler. Die Spieler spielen innerhalb ihres Teilfeldes 3-4 Pässe. Anschließend wird der Ball im Uhrzeigersinn in das nächste Teilfeld weitergespielt. Mit dem Pass in das nächste Teilfeld rücken 2/1/2 Spieler aus dem vorherigen in das bespielte Teilfeld nach. In dem bespielten Feld werden ebenfalls wieder 3-4 Pässe gespielt. Danach folgt wieder der Pass in das nächste Feld im Uhrzeigersinn und es rücken wieder 2/1/2 Spieler nach. Die Übung wird als Endlospassform fortgesetzt.

Übung 62

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

Markierungshütchen (4x2 in je einer Farbe)
Leibchen (2x4 und 3 in je einer Farbe)
10-12 Fußbälle

Coaching

- Das Zentrum ist immer besetzt.
- Die komplette Feldgröße nutzen.
- Dauerhaft 3 Anspielstationen herstellen – links, rechts und zentral.
- Auf unterschiedlichen Passlinien agieren.

Überzahlspieler: Ball zügig zurück ins Feld spielen.

Variation

Lassen Sie für jeweils 2-3 Minuten mit jeder der 3 möglichen Grundlinien spielen. Beenden Sie die Übung mit der Frage an das Trainingsteam: „Wie haben sich die unterschiedlichen Höhen der Grundlinie auf das Ballbesitzspiel ausgewirkt?“

Organisation

Ein Spielfeld mit 16x30m aufbauen. 2 Linien markieren – diese sind 5m und 10m von der oberen Grundlinie entfernt. 2 Teams mit jeweils 4 Spielern und 3 Überzahlspielern einteilen.

Ablauf

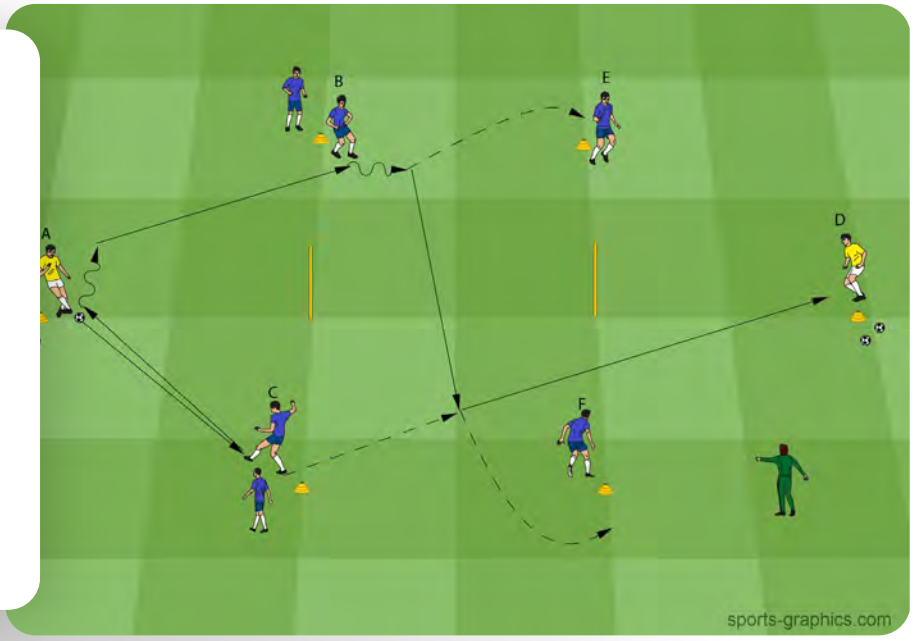
Es wird im 4 gegen 4 mit 3 Überzahlspielern auf Ball halten gespielt. Die Überzahlspieler agieren immer zusammen mit dem ballbesitzenden Team. 2 Überzahlspieler agieren am oberen und unteren Ende des Feldes. Der 3. Überzahlspieler agiert im Feld. Zu Spielbeginn und nach Ausbällen bringt der Übungsleiter einen neuen Ball ins Spiel. Die Höhe der oberen Grundlinie wird durch den Übungsleiter regelmäßig verändert. Dafür ruft der Übungsleiter eine der 3 Farben der oberen Markierungshütchen. Die Linie zwischen den Markierungshütchen mit der angesagten Farbe bildet dann die Grundlinie des Feldes. Der Überzahlspieler an der oberen Grundlinie passt seine Höhe mit der Veränderung der Grundlinie an.

Übung 63

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2 Stangen
6 Markierungshütchen
Leibchen (2 und 6-8 in je einer Farbe)
4-8 Fußbälle

Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Der Abstand zwischen dem linken und rechten Markierungshütchen beträgt 18m. Für die Übungsdurchführung werden 8-10 Spieler benötigt.

Coaching

- In einer offenen Stellung anbieten.
- Auf ein spielnahes Tempo achten.
- A/D: klar erkennbar den vorderen/hinteren Fuß anspielen.
- Kurze und eindeutige Kommandos geben –„dreh auf!“, „klatsch!“, „Platz!“

Ablauf

A leitet die Übung mit einem Pass zu B oder C ein. Wird der hintere Fuß angespielt, lässt der Passempfänger den Ball auf A klatschen. A spielt den Ball anschließend zu dem anderen Spieler. Wird der Vorderfuß angespielt, nimmt der Passempfänger den Ball an und spielt einen Pass durch die beiden Stangen zu B/C. Der Passempfänger spielt den Ball zu D. Spieler D, E und F führen die Übung identisch durch. B und C gehen auf die Positionen von E und F. E und F gehen nach ihrem Pass zu A auf die Startpositionen von B und C. Die Übung wird als Endlospassform fortgesetzt. A und D müssen spätestens mit dem 3. Pass den Vorderfuß anspielen.

Variation

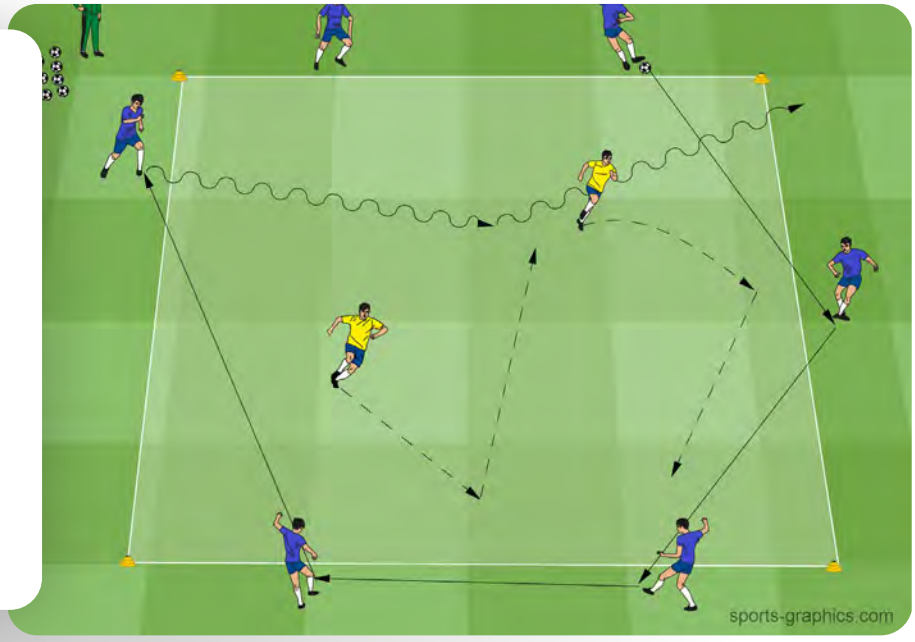
A und D können auch einen Pass in den Lauf spielen. In diesem Fall nimmt der Passempfänger den Ball einmal mit und spielt diesen dann zu D/A. Die Spieler dürfen keine zusätzlichen Kommandos geben. Die Spieler müssen mit jedem Pass ein Kommando geben.

Übung 64

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
2 Leibchen
6-8 Fußbälle

Coaching

- In einer Bereitschaftsstellung agieren.
- Position immer wieder anpassen, um anspielbar zu sein oder ein Dribbling vorzubereiten.
- Eine günstige Ausgangslage erspielen, um ein Dribbling vorzubereiten.
- Ball direkt in die Bewegung mitnehmen.

Variation

Es ist maximal 1 Rückpass in Folge erlaubt. Werden 2 Rückpässe in Folge gespielt, übernehmen die beiden letzten Spieler am Ball die Rolle der Verteidiger.

Organisation

Ein Spielfeld mit 9x12m markieren. Für die Übungsdurchführung werden 8-10 Spieler benötigt. Teilen Sie 2 Verteidiger ein. Diese ziehen die Leibchen an.

Ablauf

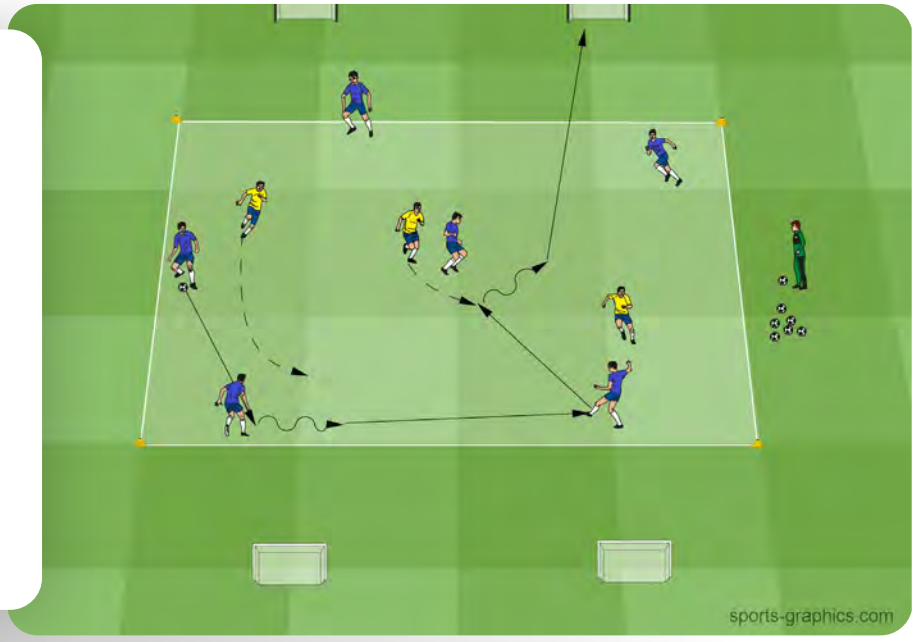
Die beiden Verteidiger positionieren sich innerhalb des markierten Feldes. Die restlichen Spieler verteilen sich gleichmäßig um das Spielfeld. Die äußeren Spieler lassen einen Ball im Direktspiel frei laufen. Die beiden Verteidiger versuchen, diese zu berühren. Nach 6 oder mehr Pässen darf einer der äußeren Spieler in das Feld dribbeln. Dieser Spieler hat dann das Ziel, über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln. Der Spieler darf den Ball nach dem 2.Kontakt nicht mehr abspielen. Die Verteidiger versuchen, den Ball zu erobern. Gelingt dem Spieler das Dribbling über die gegenüberliegende Grundlinie, bleiben die beiden Verteidiger in ihrer Rolle. Erobert ein Verteidiger den Ball, übernehmen der ballführende Spieler und letzte Passgeber die Rolle der Verteidiger.

Übung 65

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
2 Mini-Tore
3 Leibchen
8-12 Fußbälle

Organisation

Ein Spielfeld mit 12x18m markieren und die Mini-Tore positionieren. Diese sind 5m von den Auslinien entfernt. Für die Übungsdurchführung werden 9-10 Spieler benötigt.

Coaching

- **Verteidiger:** Gemeinsam den Ball erobern.
- Nach Balleroberungen sofort freie Passwege zu den Mini-Toren suchen.
- Nicht zögern, wenn sich eine Abschlussmöglichkeit ergibt.
- Beidfüßig abschließen

Ablauf

Es wird innerhalb des markierten Feldes im 7/6 gegen 3 gespielt. Zu Beginn der Übung, nach Ausbällen oder nach Treffern hat das Team in Überzahl Ballbesitz. Dieses Team versucht, den Ball in den eigenen Reihen laufen zu lassen. Dabei sind die Spieler des Überzahlteams auf 2 Ballkontakte beschränkt. Das verteidigende Team versucht den Ball zu erobern und 3 Pässe in Folge zu spielen oder ein Treffer auf einem der Mini-Tore zu erzielen. Gelingt dies, tauschen die Verteidiger die Leibchen und Aufgaben mit 3 Spielern des Überzahlteams. Die 3 Verteidiger dürfen ihre Leibchen auch nach 3 Ausbällen abgeben.

Variation

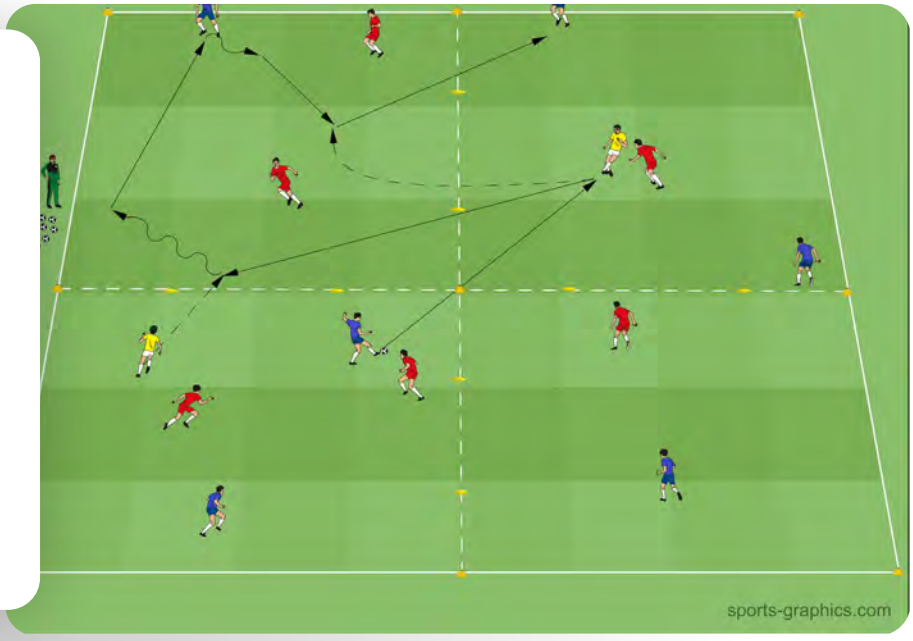
Die 3 Verteidiger versuchen, aus dem Feld zu dribbeln oder ein Treffer auf einem der Mini-Tore zu erzielen.

Übung 66

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

9 Markierungshütchen
8 Markierungsscheiben
8-12 Fußbälle
Leibchen (2x6 und 2 in je einer Farbe)

Coaching

- Kommunikation fordern.
- Überzahl in Ballnähe herstellen.
Zentrum immer besetzen.
- Es agiert nie mehr als 1 Spieler mit dem ballbesitzenden Spieler auf einer Linie.
- Anspielbar machen oder Gegenspieler binden.

Variation

Der Ball muss spätestens mit dem 3. Pass in ein neues Teilfeld gespielt werden.

Organisation

Das Spielfeld kann von 1 Erwärmung - „Überzahl herstellen!“ übernommen werden. 2 Teams einteilen – 6 gegen 6 plus 2 Überzahlspieler.

Ablauf

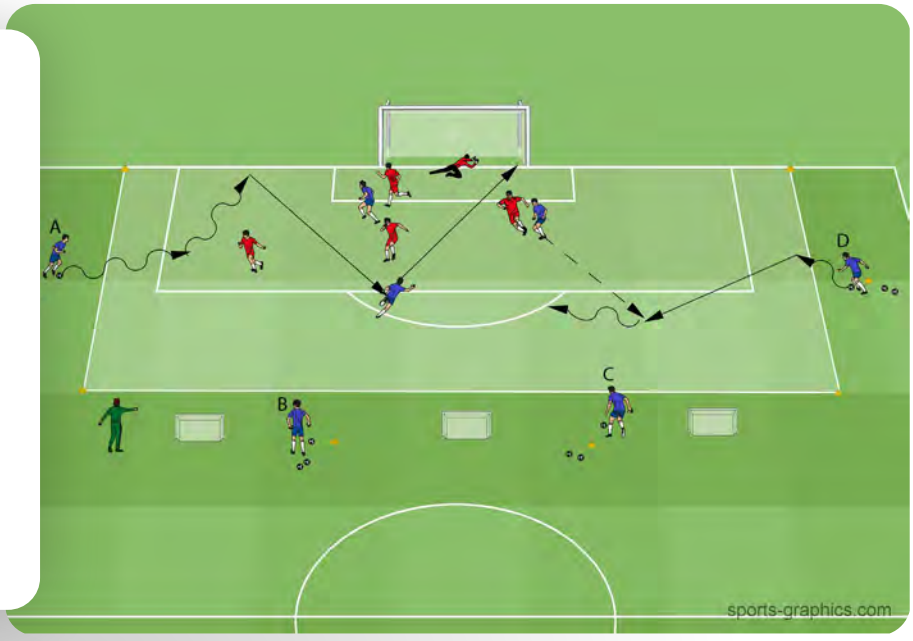
Es wird innerhalb des markierten Feldes im 6 gegen 6 mit 2 Überzahlspielern agiert. Die beiden Überzahlspieler spielen immer mit dem ballbesitzenden Team auf Ball halten. Jedes Teilfeld muss immer von mindestens 1 Spieler je Team besetzt sein. Ist ein Teilfeld des ballbesitzenden Teams länger als 3 Sekunden nicht besetzt, wechselt der Ballbesitz. Der Ball muss spätestens mit dem 5. Pass wieder in ein anderes Teilfeld gespielt werden.

Übung 67

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

8 Markierungshütchen
3 Mini-Tore
1 Großfeldtor
12-16 Fußbälle
Leibchen (5 und 8 in je einer Farbe)

Coaching

- Zielstrebig zum Abschluss kommen
- Schnellstmöglich auf die neuen Spielsituation vorbereiten, wenn der Ball ins Aus oder Tor geht.

Variation

Der aufgerufene Spieler muss erst einen Klatschball mit einem Spieler aus dem Feld spielen.

Organisation

Ein Spielfeld mit 30x50m markieren und die Mini-Tore sowie die Markierungshütchen gemäß der der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 8 gegen 5 plus 1 Torhüter.

Ablauf

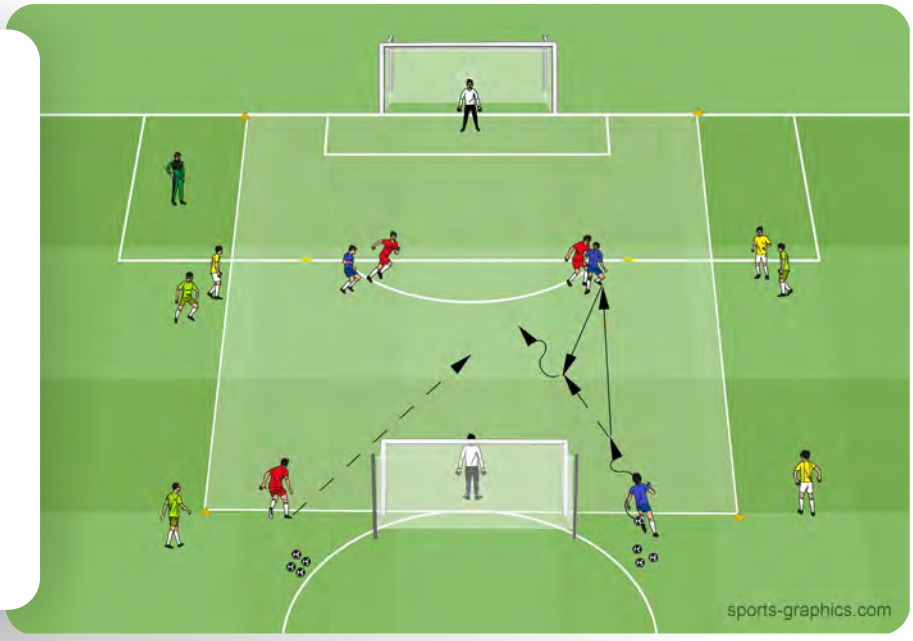
Spieler A bis D positionieren sich mit Bällen. Die restlichen Spieler agieren innerhalb des Feldes. Der Übungsleiter ruft 2 Spielernamen von den Spielern A bis D. Der erstgenannte Spieler dribbelt in das markierte Feld und es wird im 4 gegen 4 gespielt. Das ballbesitzende Team spielt auf das Großfeldtor. Das verteidigende Team versucht den Ball zu erobern und ein Treffer auf einem der Mini-Tore zu erzielen. Sobald ein Treffer fällt oder der Ball ins Aus geht, dribbelt der 2. genannte Spieler zum 5 gegen 4 in das markierte Feld. Der Durchgang ist beendet, wenn ein Treffer fällt oder der Ball ins Aus geht. Die Spieler gehen wieder auf ihre Startpositionen und der nächste Durchgang beginnt.

Übung 68

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2 Großfeldtore
2 Markierungsscheiben
4 Markierungshütchen
8-16 Fußbälle
Leibchen (2-4x3 in je einer Farbe)

Coaching

- Zielstrebig aber nicht überhastet den Weg zum Tor suchen.
- Nicht zögern, wenn sich eine Möglichkeit zum Torabschluss ergibt.
- Beidfüßig abschließen.
- Ball nur nochmal abspielen, wenn ein Mitspieler klar besser positioniert ist.

Variation

- Das ballbesitzende Team darf nach dem Klatschball maximal 3 Pässe spielen.
- Das ballbesitzende Team muss nach dem Klatschball innerhalb von 10 Sekunden zum Abschluss kommen.

Organisation

Ein Spielfeld 40x24m aufbauen und in der Feldmitte eine Markierungsscheibe positionieren. 2-4 Teams mit jeweils 3 Spielern, sowie 2 Torhüter einteilen. Die Bälle werden gleichmäßig an den Feldecken verteilt.

Ablauf

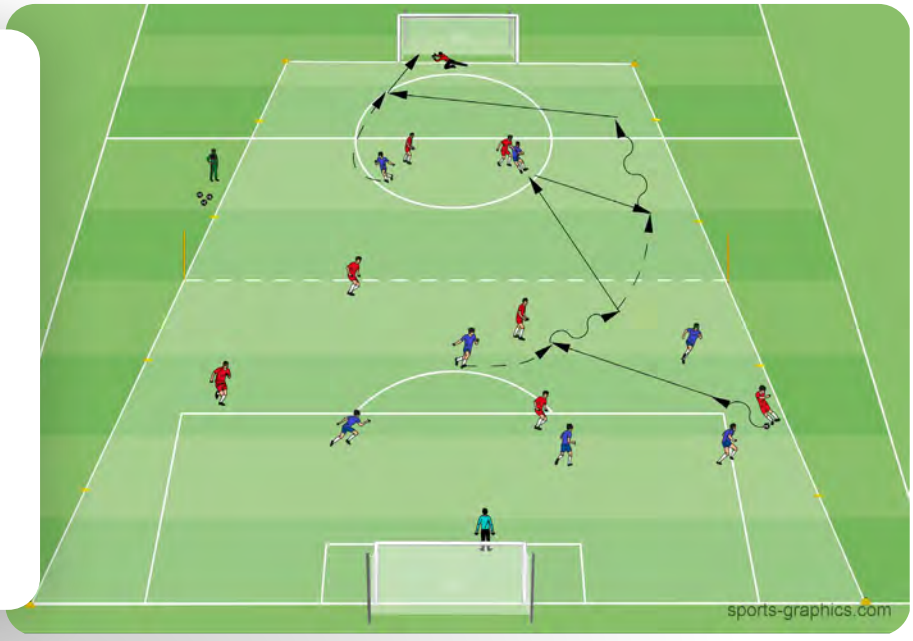
Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. A spielt einen Pass zu B. D agiert zunächst als passiver Gegenspieler und versucht, nicht aktiv den Ball zu erobern.B lässt den Ball auf C klatschen. Damit starten E und F ins Feld und D darf aktiv verteidigen. Nach dem Klatschball wird im freien Spiel im 3 gegen 3 weitergespielt. Sobald ein Treffer fällt, der Ball ins Aus geht oder mehr als 45 Sekunden vergangen sind, ist der Durchgang beendet.

Übung 69

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2 Stangen
4 Markierungshütchen
8 Markierungsscheiben
2 Großfeldtore
Leibchen (2x7 in je einer Farbe)
8-12 Fußbälle

Coaching

- Der erste Blick geht in die Tiefe.
- Nicht zögern, wenn ein Passweg in die Tiefe frei ist.
- Schnellstmöglich nachrücken
- Überzahl in der oberen Hälfte zielstrebig ausspielen.

Variation

-Wird der Ball in den ersten 5 Sekunden nach einer Balleroberung in die obere Hälfte gespielt, gibt ein anschließender Treffer 2 Punkte. Es darf 1 Spieler je Team nachrücken – somit wird im 3 gegen 3 gespielt.

Organisation

Ein trapezförmiges Spielfeld mit einer Länge von 60m mit einer Mittellinie markieren. Die obere/ untere Grundlinie des Feldes ist 25/50m breit. 2 Teams mit jeweils 7 Spielern, sowie 2 Torhüter einteilen.

Ablauf

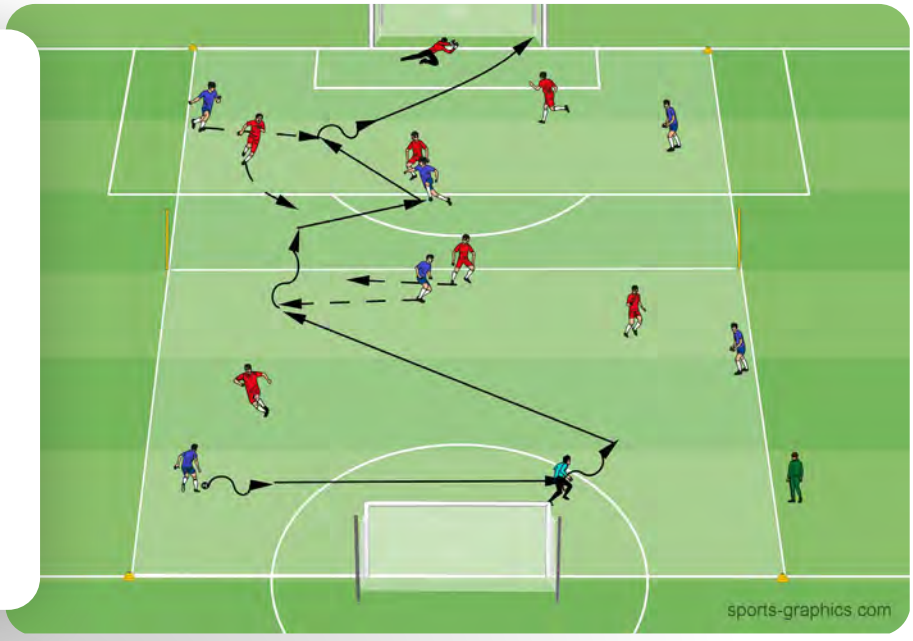
In der unteren Hälfte agieren 5 Spieler und in der oberen Hälfte 2 Spieler je Team. Die Spieler in der oberen Hälfte positionieren sich etwa 15-20m von der oberen Grundlinie entfernt. Zu Beginn der Übung nach Ausbällen oder Treffern hat das 2. Team in der unteren Hälfte Ballbesitz. Dieses spielt auf das unter Großfeldtor. Das 1. Team versucht den Ball zu erobern und einen Mitspieler in der oberen Hälfte anzuspielen. Gelingt dies, darf 1 Spieler des 1. Teams zum 3 gegen 2 in die obere Hälfte nachrücken. Das 1. Team muss nach dem Pass in die obere Hälfte innerhalb von 15 Sekunden zum Abschluss kommen. Die Teams erhalten für jeden Treffer 1 Punkt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Übung 70

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2 Großfeldtore
2 Stangen
4 Markierungshütchen
10-12 Fußbälle
Leibchen (2x6 in je einer Farbe)
8-12 Fußbälle

Coaching

-Den Pass in die gegnerische Hälfte gut vorbereiten.
-In der gegnerischen Hälfte: Überzahl zielstrebig ausspielen.
- Ball nur nochmal abspielen, wenn ein Mitspieler klar besser positioniert ist.
- schnellstmöglich nachrücken

Variation

-Nach dem Kommando des Trainers dürfen sich 2 Spieler des verteidigenden Teams fallen lassen, somit wird im 4 gegen 5 weitergespielt.
-Nach einer Balleroberung in der gegnerischen Hälfte darf 1 Spieler des ballbesitzenden Teams und 3 Sekunden später 1 Verteidiger nachrücken.

Organisation

Ein 36m breites Spielfeld in der Länge eines halben Großfeldes aufbauen und eine Mittellinie markieren. 2 Teams mit jeweils 6 Spielern, sowie 2 Torhütern einteilen.

Ablauf

Es wird im 6 gegen 6 gespielt. Zu Spielbeginn, nach Ausbällen und Treffern bringt der Torhüter einen neuen Ball ins Spiel. Dieser muss einen Mitspieler in der eigenen Hälfte anspielen. In jeder Hälfte agieren 3 Spieler je Team. Die Spieler dürfen die Hälfte nicht wechseln. Der Ball kann in die gegnerische Hälfte gepasst oder gedribbelt werden. Nach einem Pass/Dribbling in die gegnerische Hälfte rückt ein Spieler des ballbesitzenden Teams zum 4 gegen 3 nach. 3 Sekunden später gibt der Übungsleiter ein Kommando. Damit darf sich ein Spieler des verteidigenden Teams in die eigene Hälfte fallen lassen – somit wird im 4 gegen 4 gespielt. Nach einem Ausball oder Treffer gehen die Spieler wieder in ihre zugeteilten Hälften zurück.

PRO KARTOTHEK 2.0

Spielprinzipien

30 professionelle Trainingseinheiten

inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.

Printversion

Downloadversion

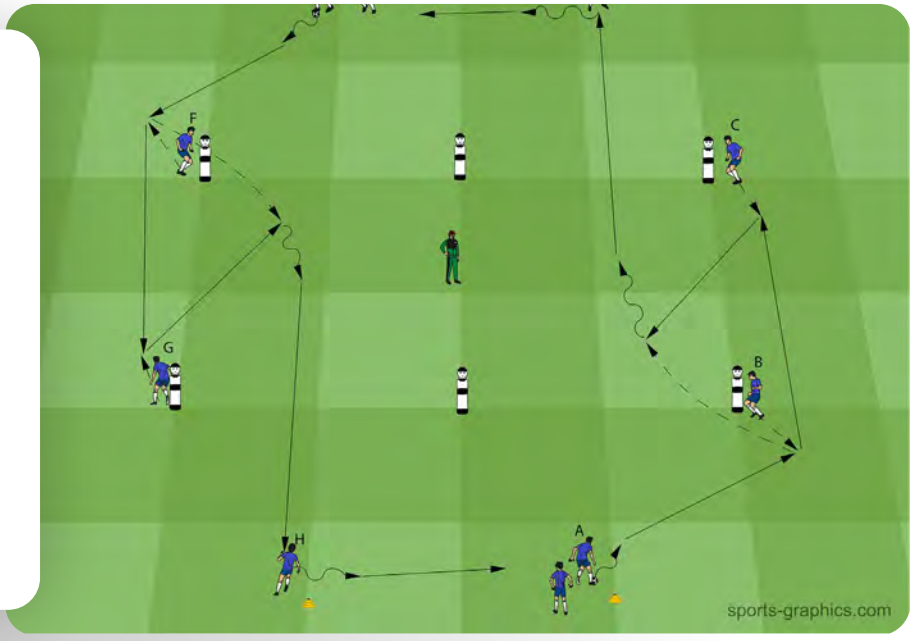
TORCHANCEN

Übung 71

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6 Dummies
4 Markierungshütchen
Ausreichend Fußbälle

Coaching

- Beim Zuspiel in den richtigen Fuß spielen - je nach Stellung des Spielers - offen oder entgegenkommend.
- Nach dem Abspiel einen Tempowechsel durchführen.

Variation

Spieler B und F nehmen den Ball mit und dribbeln innen am Dummy vorbei. Spieler C und G setzen sich seitlich nach außen und werden dann angespielt. Dieser Ball wird mitgenommen und weiter zu D und H gepasst.

Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Die Dummies im Abstand von ca. 8-10m positionieren. Für die Übungsdurchführung werden mindestens 10 Spieler benötigt.

Ablauf

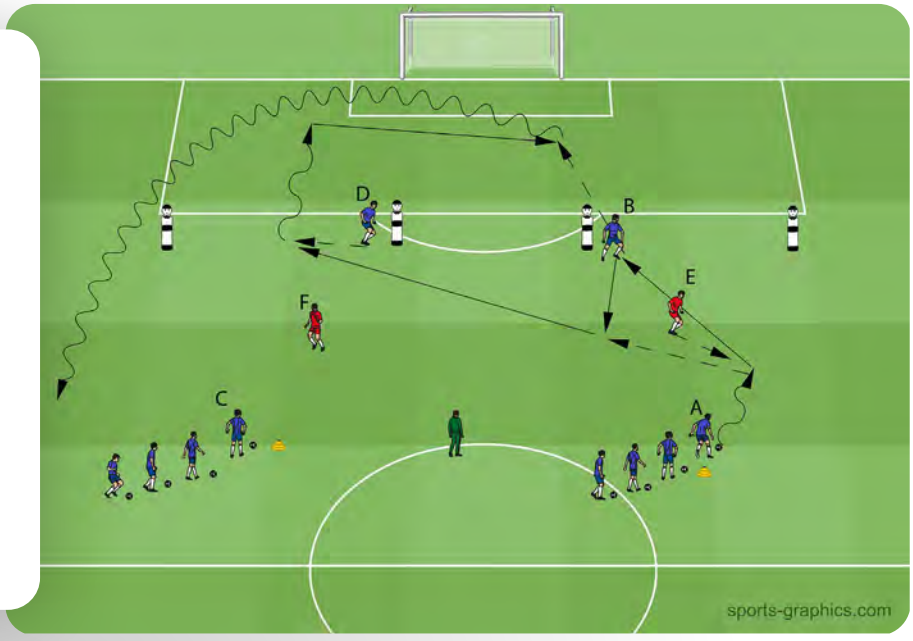
Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Spieler A und E haben einen Ball am Fuß. Auf Startsignal des Übungsleiters, dribbeln Spieler A und E an. Spieler B und F lösen sich zeitgleich von ihren Dummies und erhalten einen Pass. Spieler B und F nehmen den Ball mit und spielen diesen weiter zu C bzw. G. Spieler B und F rennen innen an ihren Dummies vorbei und erhalten einen Klatschball von C bzw. G. Der Ball wird mitgenommen und zu D und H gespielt. Spieler D und H spielen den Ball weiter zu der Startposition von E bzw. A. Die Übung wird als Endlospassform fortgesetzt. Alle Spieler gehen nach einer Aktion eine Position weiter. Die Übung auch in die entgegengesetzte Spielrichtung durchführen lassen.

Übung 72

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Dummies
2 Markierungshütchen
12 Leibchen (je 10 und 2 in einer Farbe)

Coaching

- Gegenspieler ausreichend binden und nach außen „locken".
- Mit dem Abspiel einen Richtungs- und explosiven Tempowechsel durchführen.
- Aus dem Deckungsschatten lösen.

Variation

Spieler B und F nehmen den Ball mit und dribbeln innen am Dummy vorbei. Spieler C und G setzen sich seitlich nach außen und werden dann angespielt. Dieser Ball wird mitgenommen und weiter zu D und H gepasst.

Organisation

Der Abstand zwischen den Dummies beträgt ca. 10m. Die Markierungshütchen stehen 15 m vor den Dummies. Für die Übungsdurchführung werden mindestens 12 Spieler benötigt. 2 passive Verteidiger sowie 2 Torhüter einteilen - gleichmäßig an den Feldecken verteilt.

Ablauf

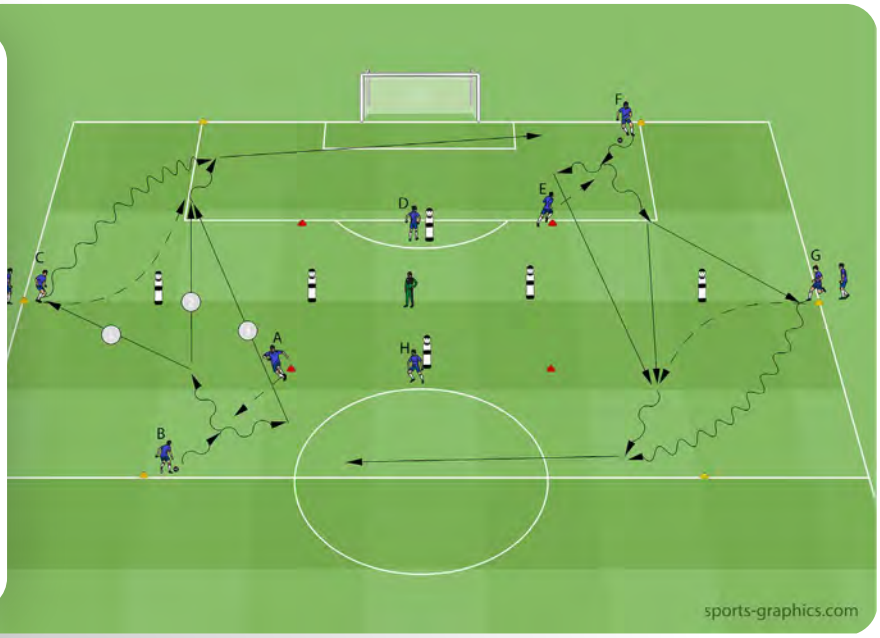
Alle Spieler an den Markierungshütchen haben einen Ball am Fuß. Spieler A dribbelt den passiven Verteidiger E an. Spieler A passt den Ball außen an E vorbei, zu Spieler B, welcher sich von seinem Dummy zeitgleich löst. Dieser spielt einen Doppelpass mit A. Spieler D löst sich zwischen die beiden linken Dummies und erhält einen Pass von A. Dieser Pass wird in die Tiefe mitgenommen und zu B quergespielt. Spieler B dribbelt zur Startposition von C. Spieler A geht weiter auf die Position von B. Die Übung wird abwechselnd über die linke und rechte Seite durchgeführt. Tauschen Sie Spieler E und F nach einiger Zeit mit anderen Spielern aus.

Übung 73

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

10 Markierungshütchen (je 6 und 4 in einer Farbe)
6 Dummies
Ausreichend Fußbälle

Organisation

Die Dummies sind 10 m auseinander platziert. Für die Übungsdurchführung werden mindestens 10 Spieler benötigt.

Coaching

- Zielstrebige Aktionen im Tempo absolvieren.
- Erst quer, dann tief laufen.
- Den Ball in die Bewegung mitnehmen.
- H und C können sich in der Variation zeigen und auch angespielt werden, wenn ausreichend Spieler zur Verfügung stehen.

Ablauf

Spieler B und F dribbeln zeitgleich an und werden von A und E angelaufen, welche als passive Gegenspieler agieren. Spieler B und F führen eine Finte durch und gehen am Gegenspieler vorbei, um anschließend in die Tiefe spielen zu können. Wird nach außen vorbei gegangen, kann Spieler C bzw. G an der Seitenauslinie oder mit einem Pass durch die Schnittstelle eingesetzt werden. Nach einem Dribbling nach innen, werden Spieler C bzw. G immer mit einem Pass durch Schnittstelle angespielt. Spieler C und G nehmen den Ball mit und spielen weiter zur Startposition von F bzw. B. Die Übung wird als Endlospassform fortgesetzt. Alle Spieler rücken eine Position weiter. Die Übung auch in die entgegengesetzte Spielrichtung durchführen.

Variation

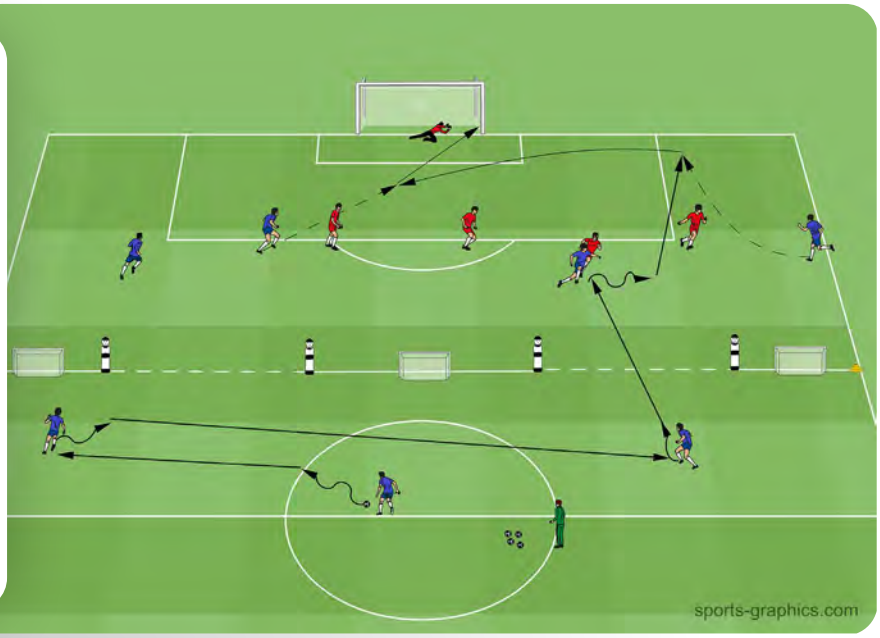
Dribbelt Spieler B/G nach innen, startet Spieler I/D im Bogenlauf durch die beiden äußeren Dummies in die Tiefe. Dribbelt Spieler B/G nach außen, setzt sich Spieler D/i erst nach innen ab und beläuft dann die Schnittstelle der beiden äußeren Dummies vom Zentrum aus.

Übung 74

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Dummies
3 Mini-Tore
1 Großfeldtor
11 Leibchen (je 7 und 4 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Organisation

Die Übung auf einem halben Großfeld durchführen. Eine Endzone (30m lang) markieren. Die Mini-Tore und Dummies gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 7 gegen 4 plus 1 Torhüter.

Coaching

- Komplette Spielfeldbreite nutzen.
- Mit einem explosiven Antritt in den Halbraum lösen und zügig das Spiel in die Tiefe suchen.
- Abgestimmtes Freilaufverhalten und dabei auf Abseits achten.
- Ball mit dem gegnerfernen Fuß verarbeiten bzw. weiterspielen.

Variation

- Team Blau hat nach einem Zuspiel in die Endzone 10 Sekunden Zeit, um zum Abschluss zu kommen.
- Ein Spieler von Team Blau darf zum 5 gegen 4 in die Endzone nachrücken.

Ablauf

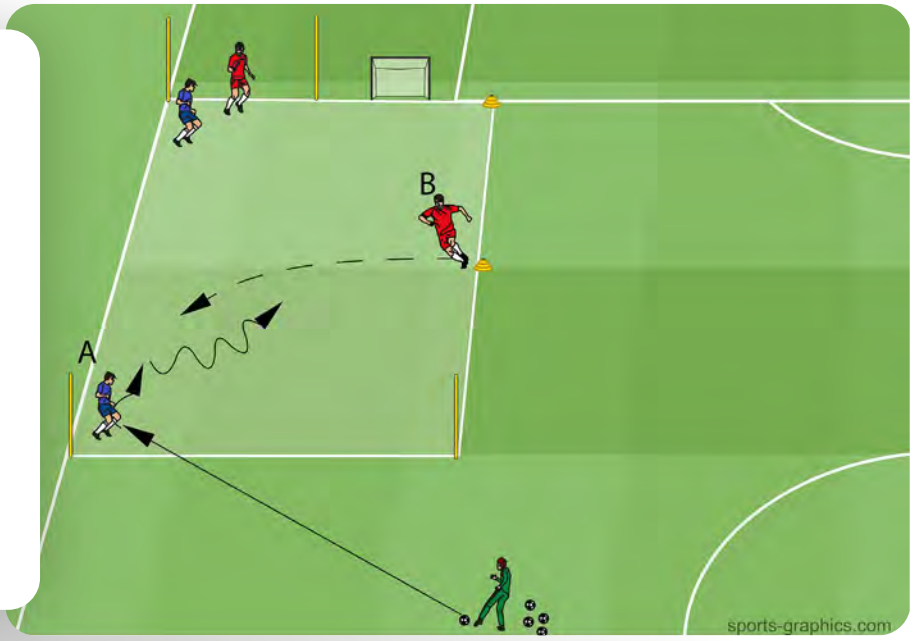
Innerhalb der Endzone agieren 4 Spieler je Team - 2 Innenverteidiger und 2 Außenverteidiger von Team Rot, sowie 2 Stürmer und 2 Flügelspieler von Team Blau. Die 3 restlichen Spieler von Team Blau lassen vor der Endzone einen Ball laufen. Nach ein paar Zuspielen, wird der Ball in die Endzone gepasst. Dabei darf der Ball nur über eine der beiden gestrichelten Linien (zwischen den Dummies) gespielt werden. In der Endzone wird im 4 gegen 4 gespielt, bis ein Treffer fällt oder der Ball ins Aus geht. Team Rot spielt auf die Mini-Tore und Team Blau auf das Großfeldtor. Sobald der Ball ins Aus oder in ein Tor gegangen ist, beginnt die Übung von vorn.

Übung 75

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

1 Mini-Tor
4 Leibchen (je 2 in einer Farbe)
4 Slalomstangen
2 Markierungshütchen
Ausreichend Fußbälle

Coaching

- Den Ball mit dem 1. Kontakt in die Bewegung und bestenfalls am Gegenspieler vorbei mitnehmen.
- Die Spielfeldgröße halten und Platz für einen Doppelpass schaffen.
- Zielstrebig zum Abschluss kommen.

Variation

Die Übung erweitern. Hinter dem Mini-Tor liegen weitere Bälle. Wird durch das Dribbeltor gedribbelt, oder ein Treffer erzielt, wird noch eine Eingabe auf das Großfeldtor gespielt. 2 Spieler laufen in den Strafraum ein. Das Mini-Tor wegnehmen. Es kann auch in das Zentrum (durch die 2 Markierungshütchen) gedribbelt werden.

Organisation

Ein Feld mit 15x20m (entsprechend auf dem Großfeld) aufbauen. Die Stangen- und Mini- Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 2 gegen 2.

Ablauf

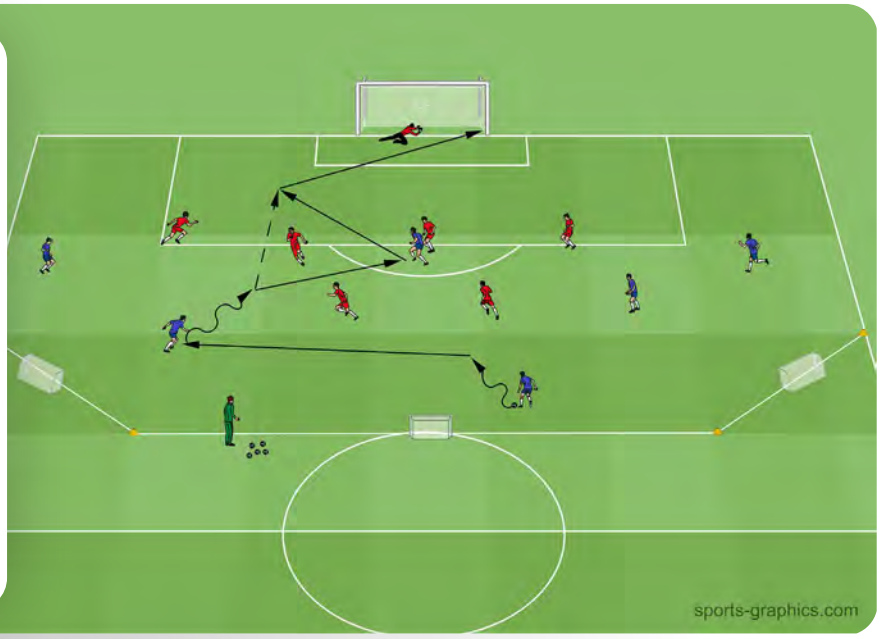
Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Der Übungsleiter leitet die Übung mit einem Pass auf Spieler A ein. Damit darf Spieler B seine Startposition verlassen und es wird innerhalb des markierten Feldes im 2 gegen 2 gespielt. Team Blau hat das Ziel, durch das Stangentor in Richtung Grundlinie zu dribbeln oder den Ball in das Mini-Tor zu passen. Team Rot versucht, durch das Stangentor in Richtung Mittellinie zu dribbeln. Sobald durch ein Stangentor gedribbelt wurde, ein Treffer auf dem Mini-Tor erzielt wurde oder der Ball ins Aus gegangen ist, ist der Durchgang beendet. Die Übung auch auf der anderen Spielfeldseite bzw. in die entgegengesetzte Spielrichtung aufbauen.

Übung 76

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
3 Mini-Tore
12 Leibchen (je 6 in einer Farbe)
1 Großfeldtor
Ausreichend Fußbälle

Organisation

Gemäß der Abbildung ein Spielfeld mit einer Länge von 40m aufbauen und die Mini- Tore positionieren. 2 Teams einteilen – 6 gegen 6 plus 1 Torhüter.

Coaching

- Die Überzahl im Mittelfeld ausspielen.
- Andribbeln und den Gegenspieler damit binden.
- Laufwege in die Tiefe suchen.

Ablauf

Es wird innerhalb des markierten Feldes im 6 gegen 6 gespielt. Team Rot spielt auf die 3 Mini-Tore und Team Blau auf das Großfeldtor. Nach Ausbällen oder Treffern spielt der Übungsleiter einen neuen Ball für Team Blau ein. Das blaue Team agiert mit 1 6er, 2 8ern, 2 Flügelspielern und 1 Stürmer. Team Rot spielt mit einer Viererabwehrkette und 2 6ern. Es wird mit Abseits gespielt.

Variation

Team Blau ist in den Ballbesitzphasen auf 15 Sekunden beschränkt, bis der Torabschluss erfolgen muss.

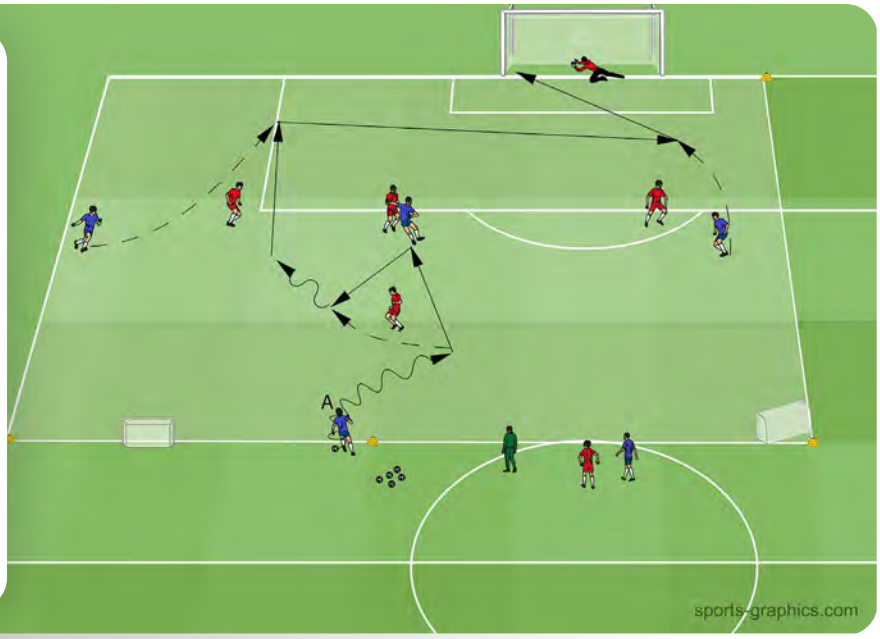
Das Spielfeld auf Strafraumbreite begrenzen.

Übung 77

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Markierungshütchen
2 Mini-Tore
1 Großfeldtor
10 Leibchen (je 5 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Organisation

Gemäß der Abbildung ein Feld auf dem Großfeld mit einer Länge von 35m markieren und die Mini-Tore aufbauen. 2 Teams einteilen – 5 gegen 5 plus 1 Torhüter.

Coaching

- Führen Sie die Übung im 5 gegen 5 durch. Beide Teams agieren mit einem weiteren 6er.
- Die Angreifer in einer einfachen Überzahl spielen lassen.

Variation

- Den Gegenspieler ausreichend binden.
- Nach dem Abspiel einen Tempowechsel durchführen.
- Den ballnahen Stürmer auf dem gegnerfernen Fuß anspielen, nachdem sich aus dem Deckungsschatten gelöst wurde.
- Zielstrebig zum Abschluss kommen.

Ablauf

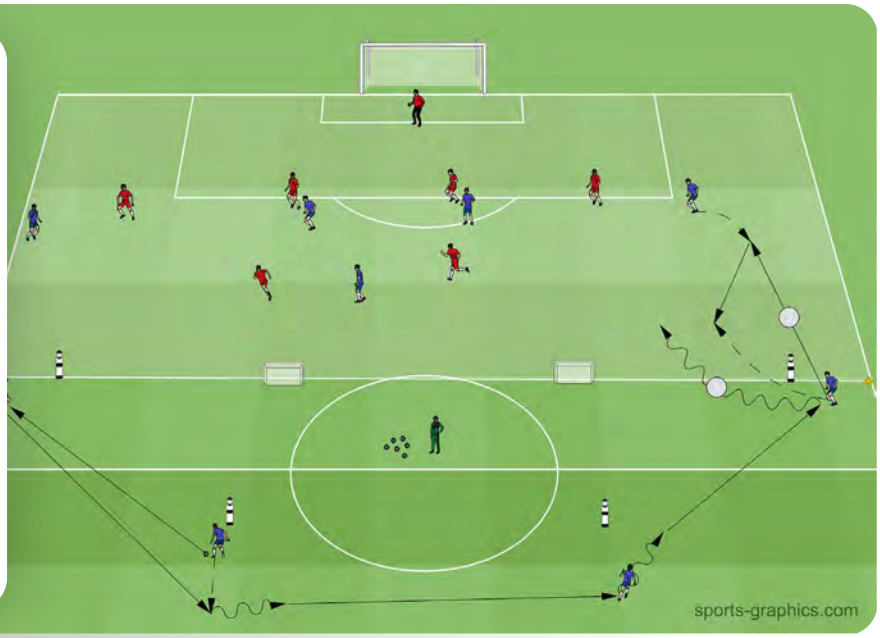
Innerhalb des Feldes agiert Team Rot mit 2 Innen- und 1 Außenverteidiger, sowie 1 6er. Blau spielt mit 2 Angreifern und 1 Flügelspieler. Spieler A dribbelt den 6er an, öffnet dabei den Passweg auf den ballnahen Stürmer und spielt diesen dann an. Bis zu dem Abspiel agiert der rote 6er als passiver Gegenspieler. Nach dem Pass in die Tiefe agiert dieser aktiv und es wird im 4 gegen 4 gespielt. Team Rot spielt auf die beiden Mini-Tore, Team Blau auf das Großfeldtor. Das 4 gegen 4 ist beendet, sobald ein Treffer fällt oder der Ball ins Aus geht.

Übung 78

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Dummies
2 Markierungshütchen
1 Großfeldtor
2 Mini-Tore
15 Leibchen (je 9 und 6 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Coaching

- Die Spieler der Viererkette dürfen den Ball beliebig in das Feld einspielen.
- Der andere Außenverteidiger darf ebenfalls mit in das Feld nachrücken.

Variation

- Ball zügig innerhalb der Viererkette laufen lassen.
- In den gegnerfernen Fuß anspielen.
- Nach dem Pass erfolgt eine Anschlussaktion.
- Zielstrebig zum Abschluss kommen.

Organisation

Ein Spielfeld mit einer Länge von 45m und Großfeldbreite aufbauen. Die Dummies und Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 9 gegen 6 plus 1 Torhüter.

Ablauf

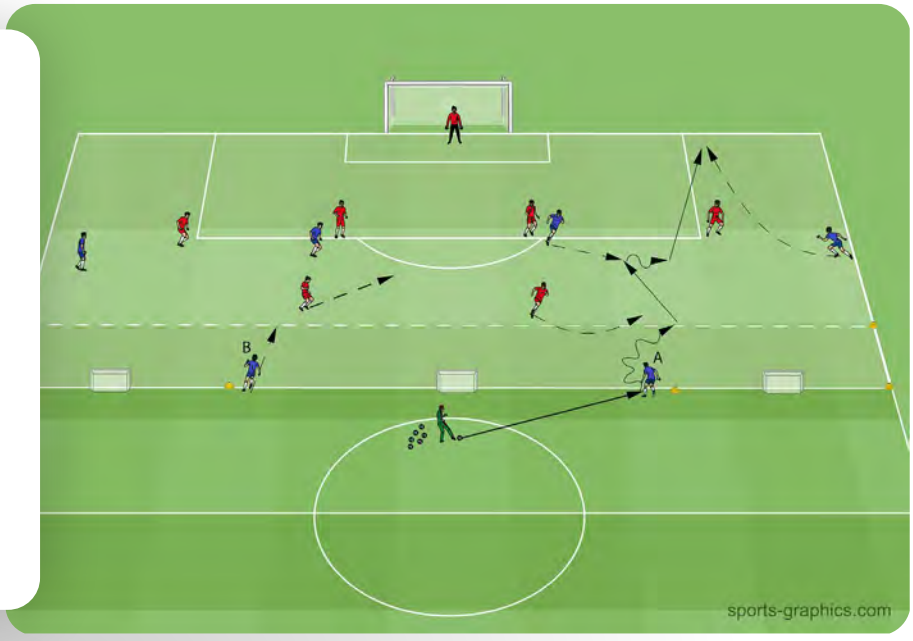
Innerhalb des Feldes agiert Team Blau mit 2 Stürmern, 2 Flügelspielern und einem 6er. Team Rot spielt innerhalb des Feldes mit einer Viererabwehrkette und 2 6ern. Außerhalb des Feldes agiert eine Viererabwehrkette von Team Blau. Diese lässt einen Ball freilaufen. Nach einigen Zuspielen passt oder dribbelt einer der beiden Außenverteidiger in das Feld. Bei einem Dribbling geht der Außenverteidiger innen an dem Dummy vorbei, bei einem Pass in das Feld, spielt der Außenverteidiger außen am Dummy vorbei und erhält einen Klatschball. Innerhalb des Feldes wird im 6 gegen 6 gespielt, bis ein Treffer fällt. Team Rot spielt auf die Mini-Tore und Team Blau auf das Großfeldtor. Es wird mit Abseits gespielt.

Übung 79

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

3 Mini-Tore
1 Großfeldtor
6 Markierungshütchen
12 Leibchen (je 6 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Organisation

Ein Spielfeld in der Breite eines Großfeldes und mit einer Länge von 35 Metern aufbauen. Die Mini-Tore gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams einteilen – 6 gegen 6 plus 1 Torhüter.

Coaching

- Zielstrebig zum Abschluss kommen.
- Stürmer: Aus dem Deckungsschatten der roten 6er lösen.
- 6er: Spielen & Gehen.

Variation

Team Blau hat in jeder Ballbesitzphase maximal 15 Sekunden Zeit, um zum Torabschluss zu kommen.

Ablauf

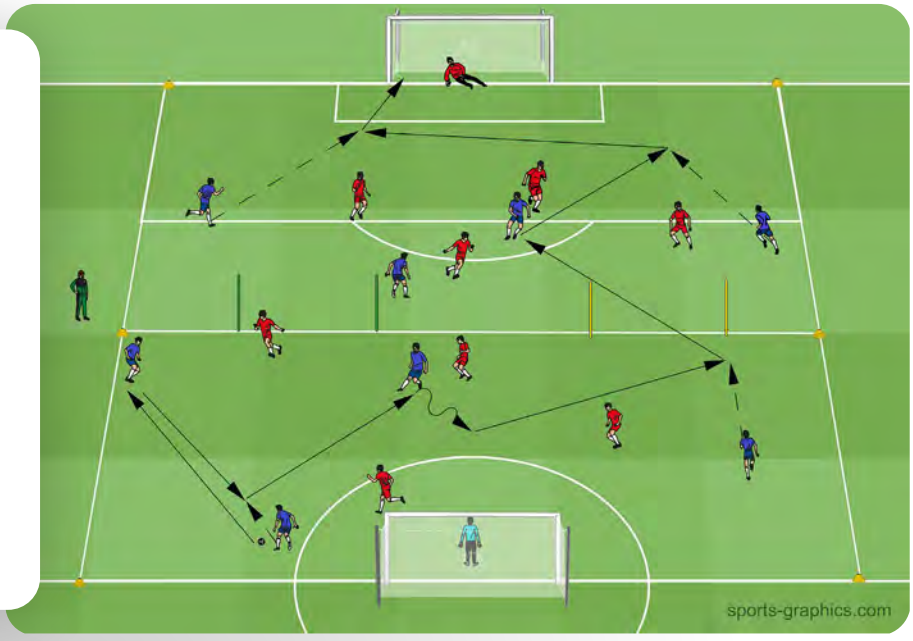
Team Blau spielt mit 2 Stürmern, 2 Flügelspielern und 2 6ern. Team Rot agiert mit einer Viererabwehrkette und 2 6ern. Der Übungsleiter leitet die Übung mit einem Pass auf Spieler A oder B ein. Mit dem Zuspiel starten Spieler A und B in das Feld. Die roten Spieler dürfen die gestrichelte Linie übertreten, wenn Blau in das Feld eindribbelt. Damit wird im 6 gegen 6 gespielt. Team Blau spielt auf das Großfeldtor und Team Rot auf die Mini-Tore. Der Durchgang ist beendet, sobald ein Treffer fällt oder der Ball ins Aus geht. Anschließend beginnt die Übung von vorn.

Übung 80

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6 Markierungshütchen
4 Slalomstangen
2 Großfeldtore
16 Leibchen (je 8 in einer Farbe)
Ausreichend Fußbälle

Organisation

Ein Spielfeld in Strafraumbreite und in der Länge eines halben Großfeldes aufbauen. Eine Mittellinie markieren und 2 Stangentore aufbauen. 2 Teams einteilen – 8 gegen 8 plus 2 Torhüter.

Coaching

Feldgröße nutzen.
Passweg durch das Stangentor nicht zulaufen.

Ablauf

In jeder Hälfte agieren 4 Spieler von jedem Team. Die Spieler dürfen die Hälfte nicht verlassen. Zu Spielbeginn, nach Ausbällen und Treffern bringen die Torhüter einen neuen Ball ins Spiel. Der Ball kann durch ein Stangetor oder nach 5 Zuspielen beliebig in die gegnerische Hälfte gespielt werden.

Variation

Es wird im 7 gegen 7 gespielt. In den eigenen Hälften agieren 4 und in den gegnerischen Hälften 3 Spieler jedes Teams. Der Ball kann durch ein Stangentor gedribbelt oder -passt werden. Ein Spieler startet dabei mit in die gegnerische Hälfte, in welcher im 4 gegen 4 gespielt wird.

PRO KARTOTHEK 2.0

Torchancen

30 professionelle Trainingseinheiten

inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.

Printversion

Downloadversion

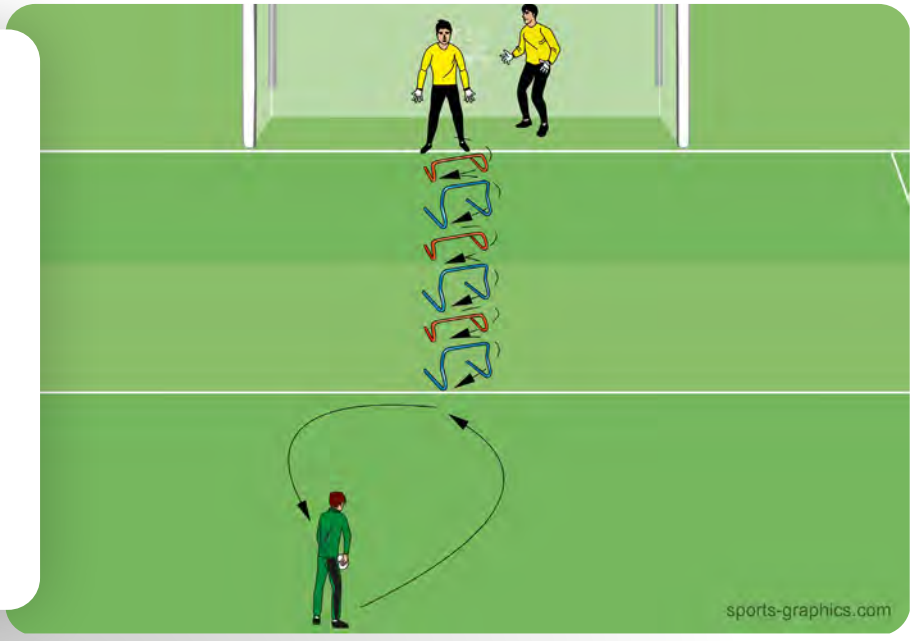
SPRUNGKRAFT TORHÜTER

Übung 81

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

3 Returnhürden
3 Minihürden
1 Fußball

Coaching

Reaktion.
Schnelligkeit.

Variation

Der Torhüter springt einbeinig über die Hürden.

Organisation

Die Hürden werden beginnend mit einer Minihürde, hintereinander und abwechselnd aufgestellt.

Ablauf

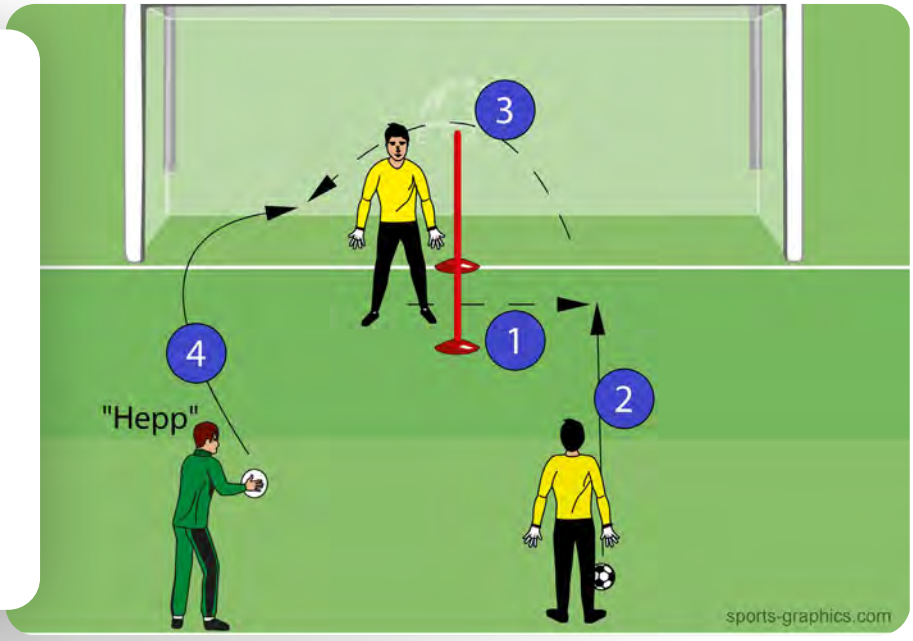
Der Torhüter steht vor der 1. Hürde und der Trainer in einem Abstand von ungefähr 5 Metern hinter der letzten Hürde. Der Torhüter springt beidbeinig über die Mini- und Returnhürden. Nach der letzten Hürde bekommt er den Fußball vom Trainer einen Volley zugespielt, den er fangen und zurückwerfen muss. Nach 6 Durchgängen schießt der Trainer einen Dropkick am Ende der Übung und nach 6 weiteren Durchgängen wechselt der Trainer auf flache Schüsse auf den Mann.

Übung 82

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

4 Fußbälle
2 Slalomstangen
2 Standfüße für Slalomstangen
1 elastisches Hürdenband

Organisation

Die zwei Slalomstangen (Abstand 1 Meter) in der Mitte des Tores gemäß Abbildung aufstellen. In der Mitte der Slalomstangen wird das elastische Hürdenband gespannt.

Coaching

Reaktion.
Schnelligkeit.

Ablauf

Der Torhüter steht auf der Grundlinie, sein Trainer und ein Mitspieler stehen ungefähr 6 Meter von ihm entfernt und 2 Meter auseinander. Auf Zuruf des Trainers („Hepp“) taucht der Torhüter unter dem elastischen Hürdenband durch und bekommt einen Pass von seinem Mitspieler. Diesen Ball muss er fangen und zurückrollen. Direkt danach muss er einen Hechtsprung über das elastische Hürdenband machen und bekommt einen Ball vom Trainer zugeworfen, den er abwehren muss.

Variation

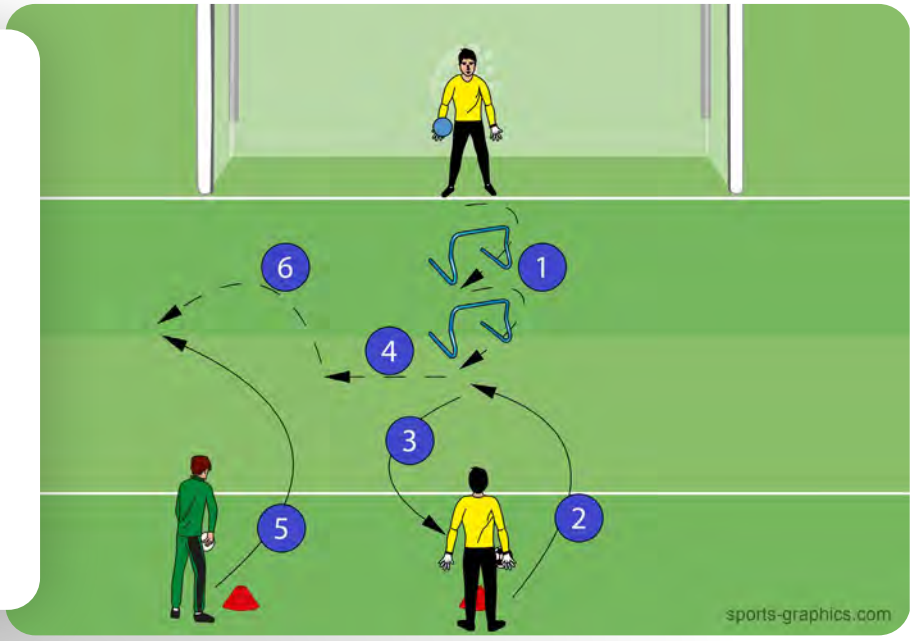
Die Übung auf der anderen Seite durchführen.

Übung 83

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2 Returnhürden
2 Muldenhauben
4 Fußbälle
1 Medizinball

Coaching

Reaktion.
Schnelligkeit.

Variation

Der Torhüter muss die Sprünge über die Returnhürde einbeinig ausführen.

Organisation

Die beiden Returnhürden stehen, beginnend an der Grundlinie, ungefähr 1 Meter voneinander entfernt. Die beiden Muldenhauben stehen ungefähr 2 Meter voneinander entfernt und 5 Meter von der letzten Returnhürde entfernt.

Ablauf

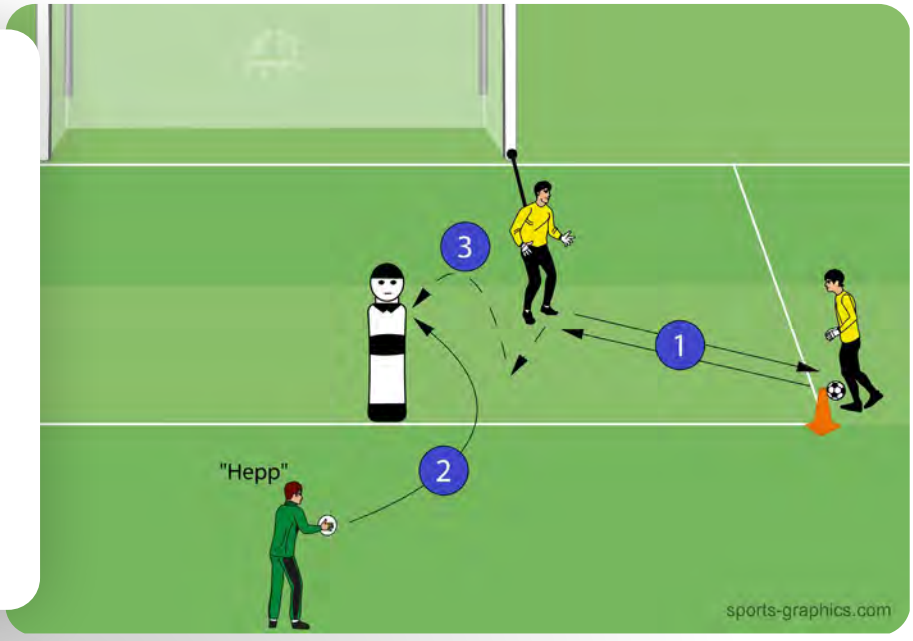
An den Muldenhauben befindet sich der Trainer, sowie ein weiterer Torhüter. Der Torhüter hält den Medizinball vor seiner Brust und macht beidbeinige Sprünge über die Returnhürden. Danach lässt er den Ball zwischen seine Beine und durch die Returnhürden rollen und bekommt einen Pass vom anderen Torhüter, den er fangen und zurückwerfen muss. Danach sprintet er auf die Höhe des zweiten Pfostens, um dort den zweiten Ball, den er von seinem Trainer, der sich an der zweiten Muldenhaube befindet, zugeschossen bekommt, abzuwehren.

Übung 84

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2 Fußbälle
1 Dummy TEAMI
1 Pylone
1 Power Bungee Gurt

Coaching

Reaktion.
Sprungkraft.

Variation

- Der Torhüter darf den Ball nur mit seinem schwachen Bein passen.
- Die Übung auf der anderen Seite durchführen (anderes Sprungbein).

Organisation

Der Torhüter befindet sich an einem Power Bungee Gurt, welcher am ersten Pfosten festgemacht ist. Der Trainer steht 10 Meter gegenüber dem Torhüter und der zweite Torhüter befindet sich am 5-Meter-Eck.

Ablauf

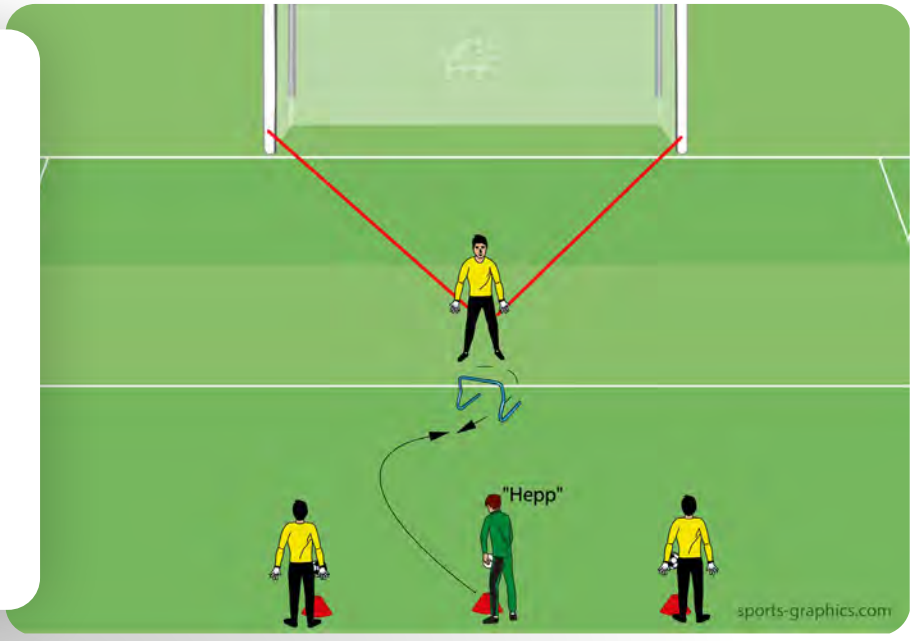
Der Torhüter spielt sich auf Kommando des Trainers („Hepp“) mit seinem Torhüterkollegen einen Fußball zu (jeder passt den Ball zweimal). Anschließend bekommt er den Ball vom Trainer zugeworfen und muss diesen fangen und zurückwerfen, dabei muss er sich gegen den Dummy durchsetzen.

Übung 85

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

3 Muldenhauben
3 Fußbälle
1 Returnhürde
1 Power Bungee Gurt

Coaching

Reaktion.

Variation

Der Torhüter springt abwechselnd einbeinig über die Hürde.

Organisation

Der Torhüter ist auf Höhe der Hüfte am Gurt festgeschnallt, die beiden anderen Enden sind an der Mitte von jeweils einem Pfosten befestigt.

Ablauf

Die Returnhürde steht auf der Linie des 5-Meter-Raums, die 3 Muldenhauben auf Höhe des Elfmeterpunkts und jeweils 2 Meter voneinander entfernt. An den Muldenhauben steht der Trainer und zwei Mitspieler des Torhüters, die die Fußbälle in den Händen halten. Der Torhüter springt beidbeinig über die Returnhürde und bekommt dann den Ball vom Trainer als Dropkick geschossen, den er fangen und zurückwerfen muss. Anschließend läuft er rückwärts an der Returnhürde vorbei und begibt sich in seine Ausgangsposition. Die Übung beginnt von vorne und nun wird an den Außenpositionen ein Volley gespielt. Die Übung setzt sich mit folgendem Muster fort: Dropkick-Volley-Dropkick-Volley usw.

PRO KARTOTHEK 2.0

Sprungkraft Torhüter

30 professionelle Trainingseinheiten

inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.

Printversion

Downloadversion

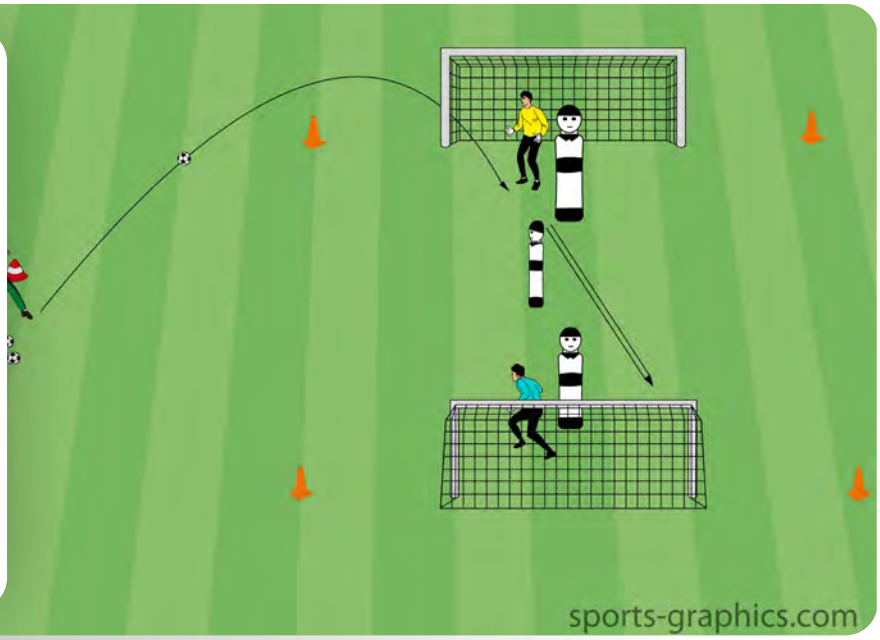
TORWART MINISPIELE

Übung 86

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

9-10 Bälle
3 Dummies
2 Großfeldtore
1 Kegel
4 Pylonen

Coaching

Ball am höchsten Punkt abfangen.
Einhändiger Wurf.

Variation

Die Abstände der Tore verkleinern: Der Trainer flankt die Bälle in die Mitte des Spielfelds, beide Torhüter gehen zum Ball und haben das Ziel, diesen abzufangen. Der Torhüter, der den Ball fängt, geht zu seiner Torlinie, und wirft den Ball auf das Tor seines Gegners.

Organisation

Die Großfeldtore mit einem Abstand von 16 Metern zueinander aufstellen. Der Trainer befindet sich mit den Bällen circa 16 Meter außerhalb des Spielfelds. Die Torhüter stehen in ihren Toren.

Ablauf

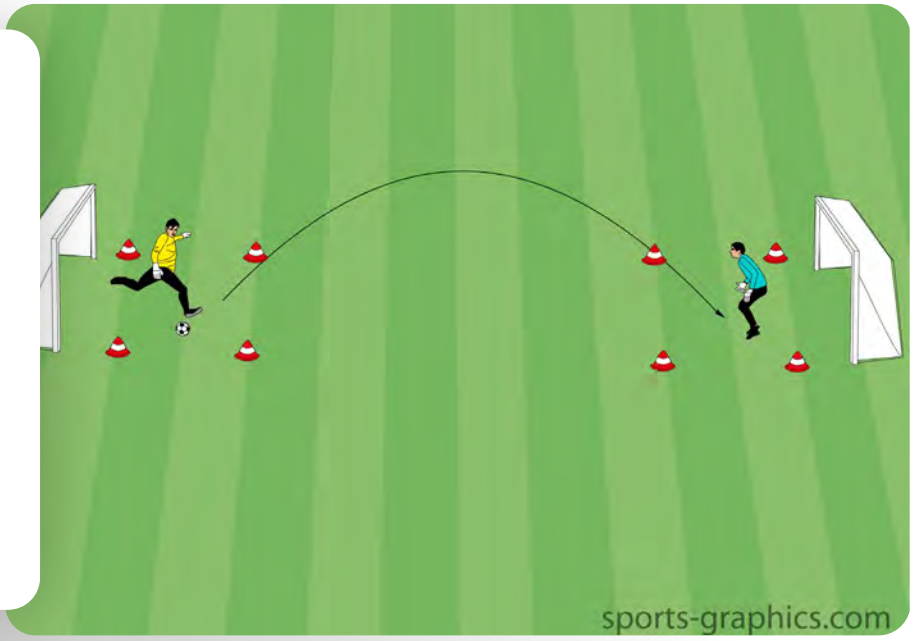
Zwischen den Torhütern sind 3 Dummies aufgestellt, die als inaktive Verteidiger die Torhüter behindern sollen. Der Trainer schlägt von außen Flankenbälle hoch beziehungsweise halbhoch abwechselnd auf die Torhüter. Der Torhüter, der die Flanke zugespielt bekommt, muss diese sicher abfangen. Danach orientiert er sich sofort nach vorne in Richtung des gegnerischen Torhüters und wirft den Ball mit einer Hand auf dessen Tor. Für jeden Treffer gibt es 1 Punkt für den Torhüter, der das Tor erzielt. Im Anschluss daran flankt der Trainer den Ball nun auf den anderen Torhüter.

Übung 87

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6-7 Bälle
2 Großfeldtore
8 Kegel

Coaching

Verschiede Techniken des Spielaufbaus nutzen.

Variation

Die Torhüter dürfen die Bälle nicht mit der Hand verteidigen.

Organisation

Die Tore sind in einer Entfernung von ungefähr 30 Metern zueinander aufgebaut. Vor den Toren wird durch die Hütchen eine 5x5 Meter große Zone markiert.

Ablauf

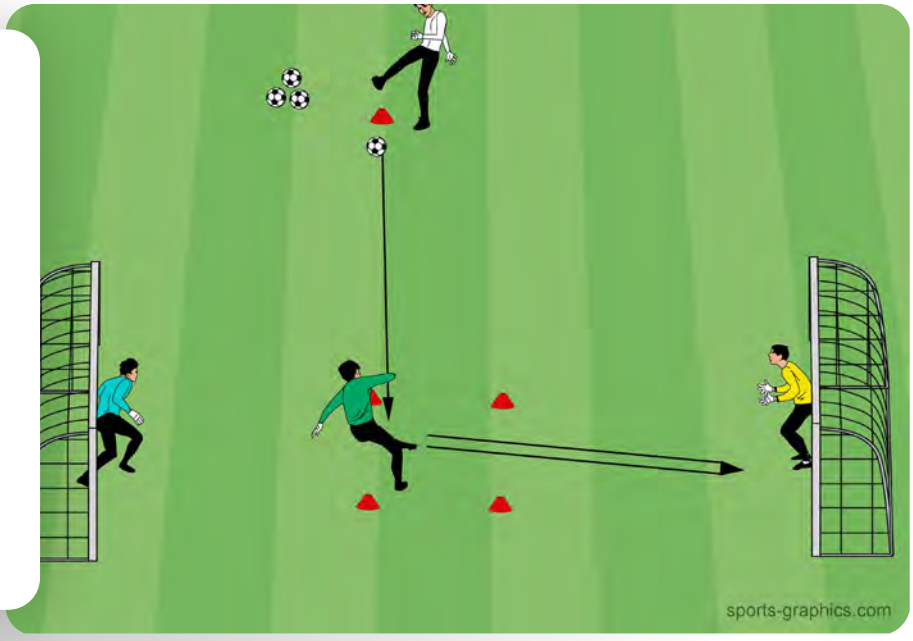
Einer der beiden Torhüter hat einen Ball. Diesen spielt er entweder mit einem Volley, einem Hüftdrehstoß, einem Drop-Kick oder einem Flugball aus seiner Zone heraus auf das Tor des gegnerischen Torhüters. Alle Techniken des Spielaufbaus sind erlaubt. Trifft er das Tor, so gibt es 1 Punkt für den angreifenden Torhüter. Der Torhüter, der den Ball auf sein Tor bekommt, muss diesen parieren. Erzielt ein Torhüter das Tor, hat den Ball aber nicht aus seiner Zone gespielt, so zählt dieser Treffer nicht. Die Spielzeit beträgt insgesamt 5 Minuten.

Übung 88

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6-7 Bälle
5 Hütchen
1 Kegel
2 Kleinfeldtore

Organisation

Die Kleinfeldtore in einer Entfernung von 15 Metern aufstellen. Dazwischen ein 3x3 Meter großes Quadrat markieren.

Coaching

Reaktion.
In Erwartung des Balls sein.

Variation

Der Zuspieler wirft die Bälle auf den Spieler in die Zone, der diese als Volley auf die Tore spielt.

Ablauf

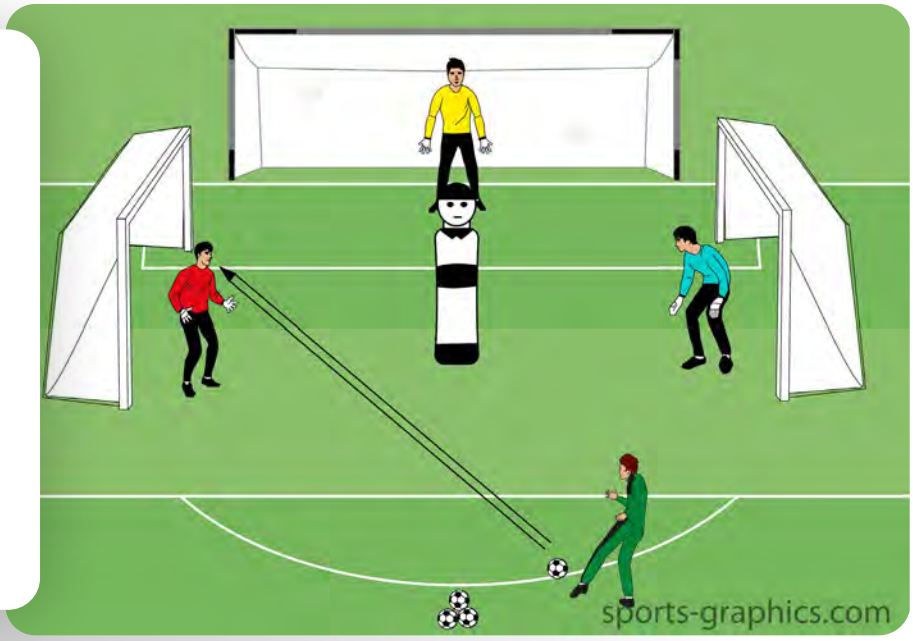
Zwischen den Kleinfeldtoren, in denen sich die Torhüter befinden, wird eine 3x3 Meter große Zone markiert. In dieser Zone befindet sich ein Spieler. Außerhalb des Spielfelds, 10 Meter von der Zone entfernt, steht ein weiterer Spieler mit Ball am Fuß. Dieser Zuspieler passt die Bälle flach auf den Spieler in der Mitte. Der Spieler in der Zone schießt die Bälle entweder auf das linke oder das rechte Kleinfeldtor. Für jedes Gegentor, das die Torhüter bekommen, gibt es 1 Minuspunkt. Die Spielzeit beträgt insgesamt 3 Minuten. Der Torhüter, der nach dieser Zeit die meisten Gegentore und damit die meisten Minuspunkte bekommen hat, hat den Wettbewerb verloren.

Übung 89

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

7-8 Bälle
1 Dummy
2 Kleinfeldtore
1 Großfeldtor

Organisation

Die Übung gemäß der Abbildung aufbauen. Der Trainer befindet sich in einer Entfernung von 15 Metern zum Großfeldtor.

Coaching

Bälle parieren.
Reaktion.

Ablauf

Die Übung beginnt, indem der Trainer den 1. Ball auf eines der 3 Tore schießt. Der Ball bleibt so lange im Spiel, bis er entweder im Tor oder im Spielfeldaus ist. Das heißt, dass die Torhüter gegeneinander spielen. Bleibt der Ball also im Feld, so können die Torhüter sich diesen erkämpfen und auf eines der anderen Tore schießen. Für jedes Gegentor bekommt man 1 Minuspunkt.

Variation

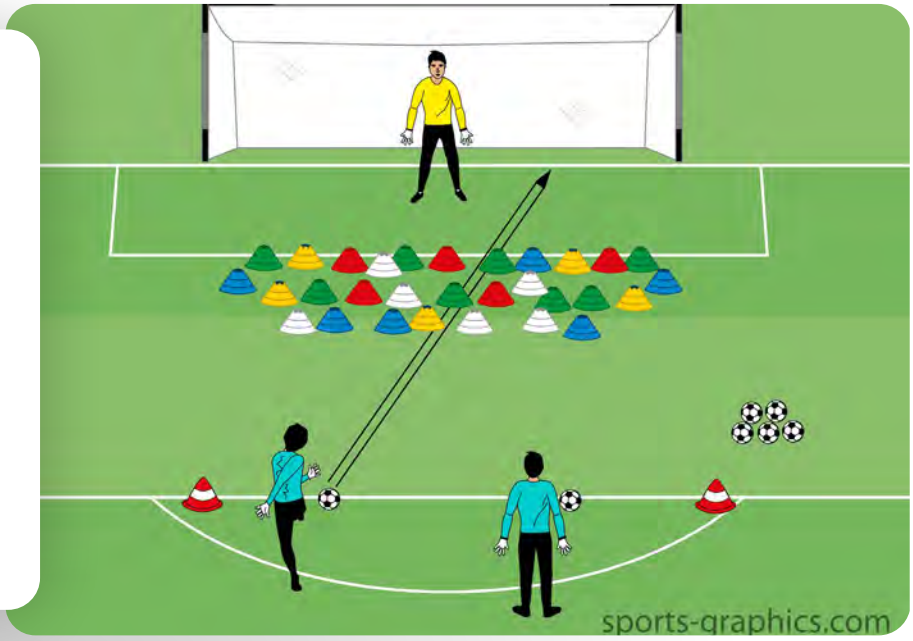
Die Abstände der Tore zueinander vergrößern und 3 Großfeldtore aufstellen.

Übung 90

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

9-10 Bälle
2 Kegel
30 Hütchen
1 Großfeldtor

Coaching

Reaktion.

Variation

Den Abstand der Torschusslinie vergrößern beziehungsweise verkleinern.

Organisation

Ein Torhüter befindet sich im Tor. Vor ihm sind 30 Hütchen eng nebeneinander aufgestellt. Circa 15 Meter vor dem Tor wird durch 2 Kegel eine Abschlusslinie markiert.

Ablauf

Die Torhüter stehen hinter der Abschlusslinie mit Ball am Fuß und haben das Ziel, mit einem flachen und scharfen Schuss das Tor zu treffen. Die Bälle werden vor dem Tor durch die Hütchen abgelenkt. Hohe beziehungsweise halbhohe Schüsse sind nicht erlaubt. Der Torhüter im Tor muss versuchen, alle Bälle zu halten. Für jedes Gegentor bekommt er einen Minuspunkt. Nachdem jeder 8-mal auf das Tor geschossen hat, geht ein neuer Torhüter ins Tor. Der Torhüter, der die wenigsten Minuspunkte hat, hat den Wettbewerb für sich entschieden.

PRO KARTOTHEK 2.0

Torwart Minispiele

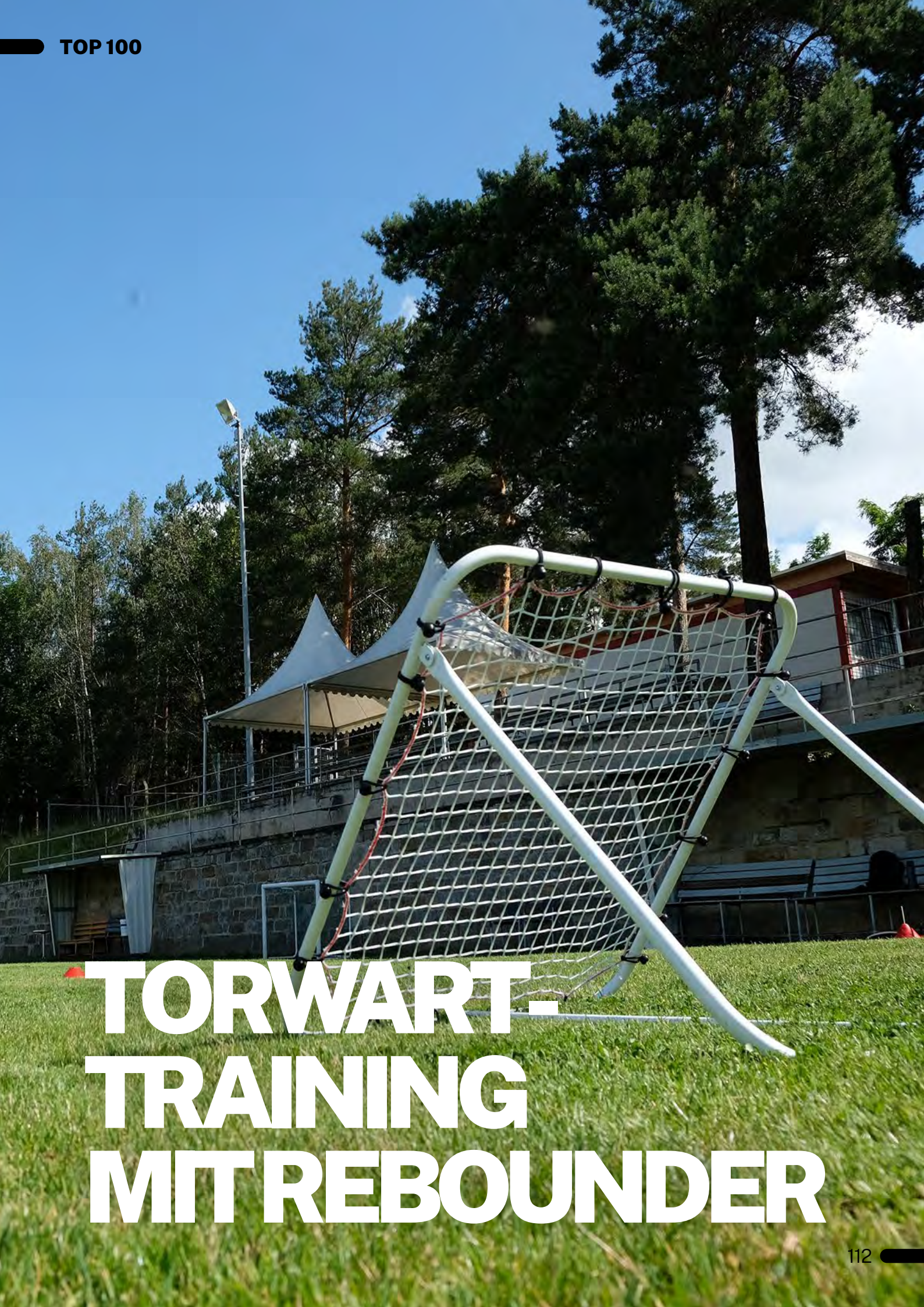
30 professionelle Trainingseinheiten

inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.

Printversion

Downloadversion



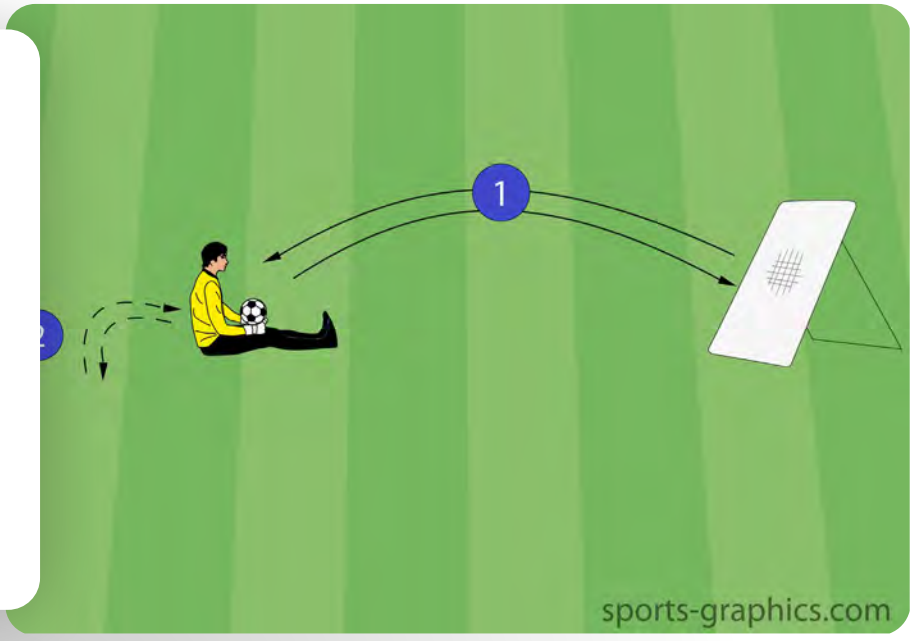
TORWART-TRAINING MIT REBOUNDER

Übung 91

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

1-2 Bälle
1 Rebounder

Coaching

Sit-Ups.
Beidhändiger Wurf über dem Kopf.

Variation

Abstand zwischen Torhüter und Rebounder vergrößern: Der Torhüter wirft den Rebounder an, rollt sich auf den Rücken, begibt sich wieder in die sitzende Position und fängt dann den Ball.

Organisation

Der Torhüter sitzt und hält einen Ball in seinen Händen fest. Die Beine stehen leicht angewinkelt auf dem Boden. 2 Meter vor ihm ist der Rebounder aufgestellt.

Ablauf

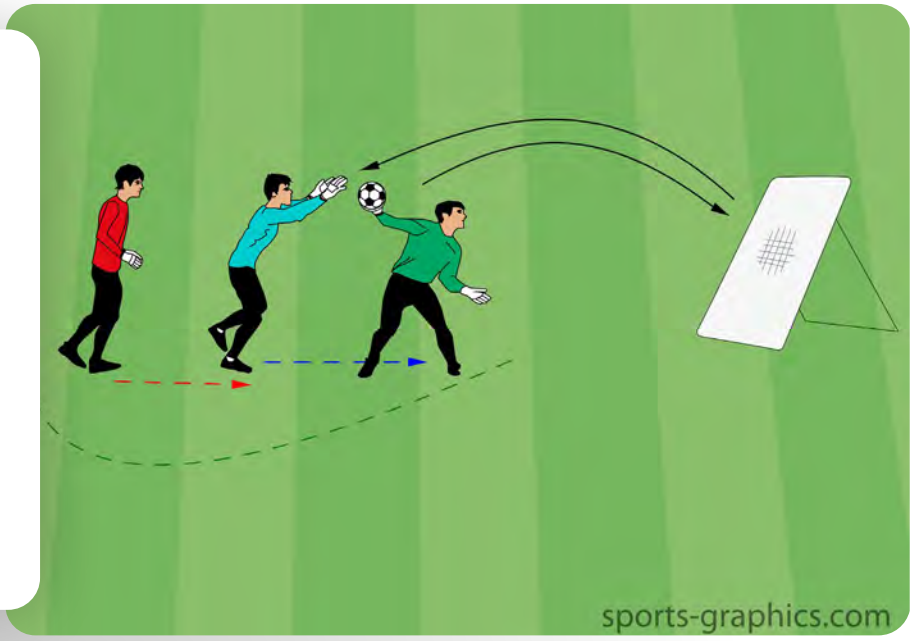
Der Torhüter wirft den Ball mit beiden Händen über dem Kopf als Einwurf auf den Rebounder. Den vom Rebounder abprallenden Ball fängt er ebenfalls mit beiden Händen ab. Danach rollt er sich mit dem Ball vorm Körper auf den Rücken, wobei er die Arme gestreckt hält. Aus der liegenden Position heraus begibt er sich sofort wieder in die Sitzstellung. Durch diese Bewegung macht der Torhüter einen Sit-Up. Aus dem Sitzen heraus wirft er wieder den Rebounder an, fängt den reflektierten Ball ab und rollt sich auf den Rücken.

Übung 92

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2-3 Bälle
1 Rebounder

Coaching

Druckwurf.

Variation

Die Bälle werden als Volleys auf den Rebounder gespielt.

Organisation

Die 3 Torhüter stehen zu Beginn in einer Reihe. Der Torhüter am Anfang der Reihe hat einen Ball. Circa 3 Meter von den Torhütern entfernt, steht der Rebounder.

Ablauf

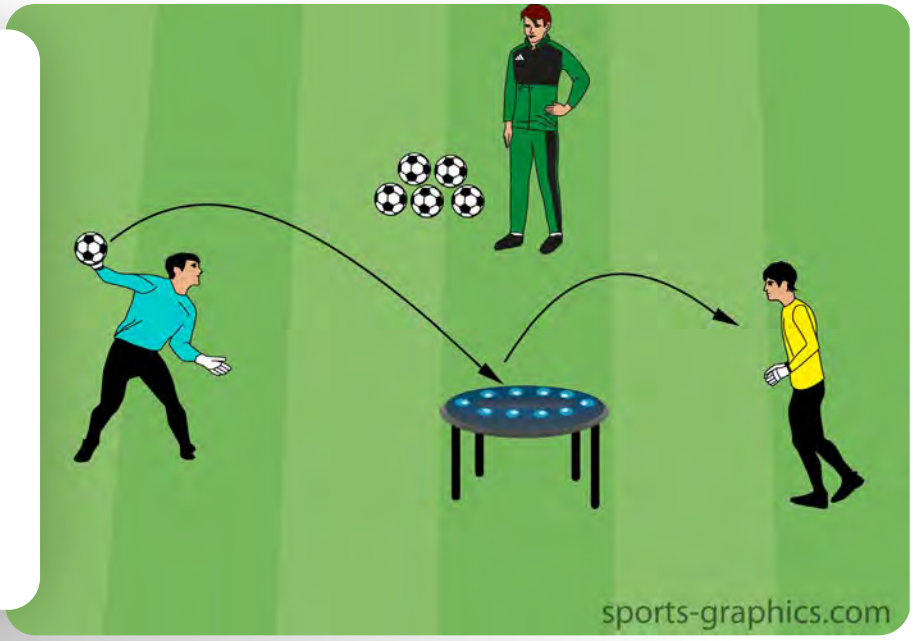
Der 1. Torhüter eröffnet die Übung, indem er den Ball als Druckwurf auf den Rebounder wirft. Danach geht er schnell zur Seite und stellt sich hinten in der Reihe an. Der 2. Torhüter fängt den reflektierten Ball mit beiden Händen ab und wirft ihn ebenfalls als Druckwurf auf den Rebounder für seinen Hintermann. Nach diesem Muster wird die Übung nun weiter fortgesetzt. Der Torhüter, der den Ball zu Boden fallen lässt oder den Rebounder nicht trifft, bekommt 1 Minuspunkt. Die Übungszeit beträgt 3 Minuten.

Übung 93

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

2-3 Bälle
1 Smash Rebounder

Coaching

Bälle pritschen.
Stets beide Hände am Ball.

Variation

Den Ball nur mit 1 Hand spielen: die jeweilige Hand wird vom Trainer vorgegeben.

Organisation

2 Torhüter (Rot und Blau) stehen sich in einer Entfernung von 7 Metern gegenüber. Dazwischen ist 1 Smash Rebounder aufgestellt.

Ablauf

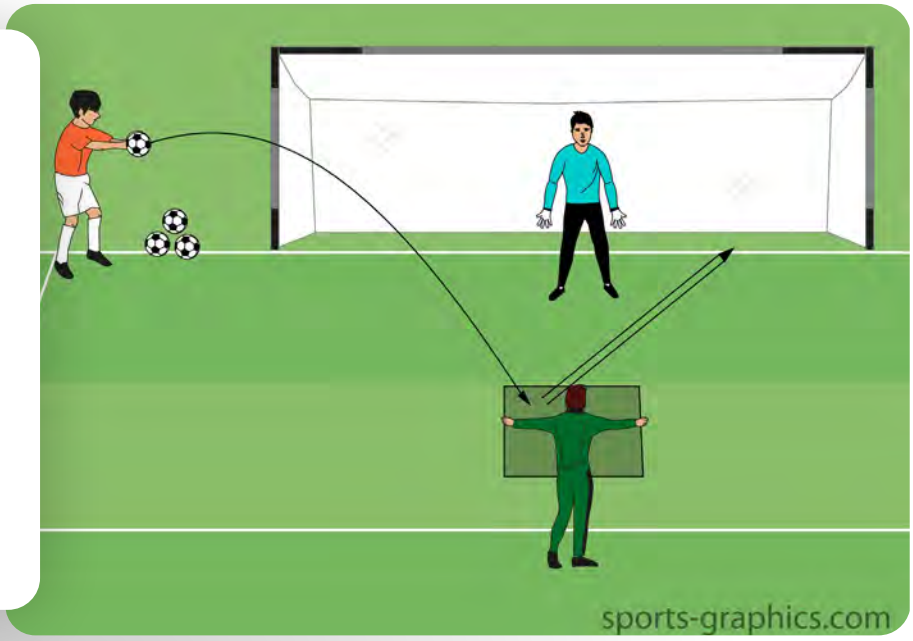
Der Torhüter spielt sich den Ball selbst vor und pritscht ihn mit beiden Händen wie beim Volleyball auf den Rebounder. Der andere Torhüter nimmt den reflektierten Ball mit dem 1. Kontakt wie sein Gegner mit beiden Händen auf und pritscht ihn ebenfalls mit dem 2. Kontakt auf den Rebounder. Nach diesem Muster setzt sich die Übung nun weiter fort. 1 Punkt gibt es, wenn der gegnerische Torhüter den Rebounder nicht trifft oder der Ball beim Gegner den Boden berührt. Die Spielzeit beträgt insgesamt 3 Minuten.

Übung 94

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6-7 Bälle
1 Torwart-Rebounder
1 Großfeldtor
1 Pylone

Coaching

Ball sichern.
Reflex.

Variation

2 Zuspieler befinden sich rechts und links neben dem Tor: Sie werfen den Ball abwechselnd auf den Trainer.

Organisation

Der Torhüter steht in seinem Tor. 7 Meter von ihm entfernt befindet sich der Trainer an der Pylone. Dieser hält 1 TW-Rebounder in den Händen.

Ablauf

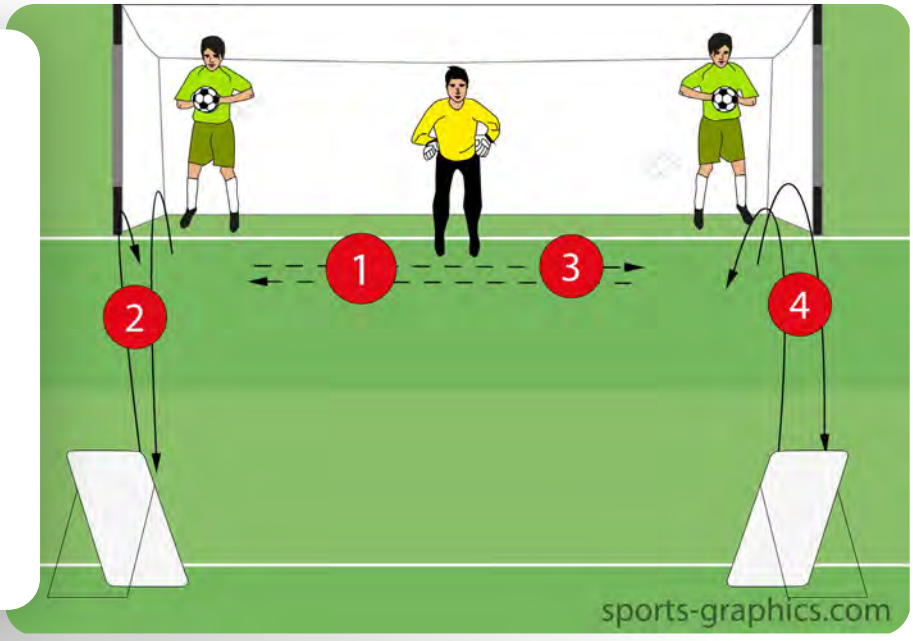
Rechts neben dem Tor, auf der Grundlinie, steht ein Spieler mit Ball in der Hand. Diesen Ball wirft der Zuspieler als Einwurf dem Trainer zu. Der Trainer lässt den Ball nun mit dem TW-Rebounder in den Händen flach oder hoch, als Aufsetzer oder direkt, auf das Tor abprallen. Der Torhüter muss auf diesen Abpraller reagieren und den Ball parieren. Im besten Fall hält er den Ball sicher fest. Danach begibt der Torhüter sich in seine Ausgangsposition. Mit dem nächsten Einwurf des Spielers auf den Trainer setzt sich die Übung nach dem Muster weiter fort.

Übung 95

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

6-7 Bälle
2 Rebounder
1 Großfeldtor

Coaching

Reaktion auf akustische Reize. Schnelle Nachstellschritte.

Variation

Die Bälle ohne Kommandos abwechselnd und direkt hintereinander werfen.

Organisation

Der Torhüter befindet sich in seiner Ausgangsposition. Am linken und am rechten Torpfosten stehen 2 Spieler. Ihnen gegenüber sind in einer Entfernung von 5 Meter 2 Rebounder aufgebaut.

Ablauf

Die Übung beginnt, indem einer der beiden Spieler ein Signal gibt. Dieser Spieler wirft den Ball auf den Rebounder, der sich vor ihm befindet. Der Torhüter bewegt sich auf das Signal hin mit Nachstellschritten zu dem jeweiligen Torpfosten und fängt den abprallenden Ball vom Rebounder mit einem seitlichen Sprung ab. Danach begibt er sich wieder in die Tormitte. Mit dem nächsten Kommando wird die Übung fortgesetzt. Jeder Spieler wirft den Ball 5-Mal, sodass der Torhüter 10 Bälle halten muss.

PRO KARTOTHEK 2.0

Torwarttraining mit Reboundern

30 professionelle Trainingseinheiten

inkl. anschaulicher Videoanleitungen

Hier gehts zur gesamten Serie.

Printversion

Downloadversion

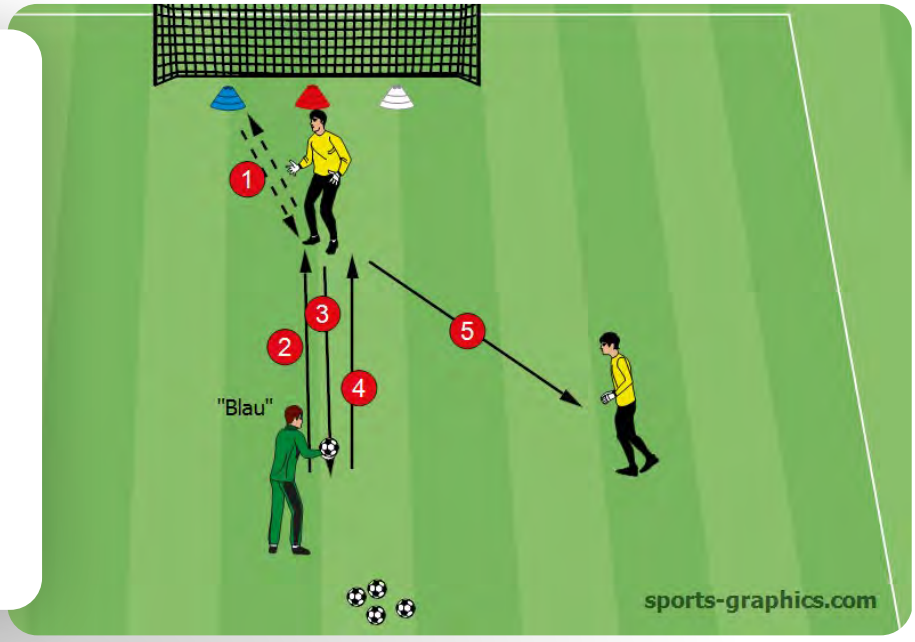
TORWART-ELFTER MANN

Übung 96

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

1 Ball
1 Dummy
3 verschiedene Markierungshütchen
(rot, blau, gelb)

Coaching

Der Torhüter muss seine beiden Mitspieler coachen.

Variation

Markierungshütchen vertauschen.

Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

Ablauf

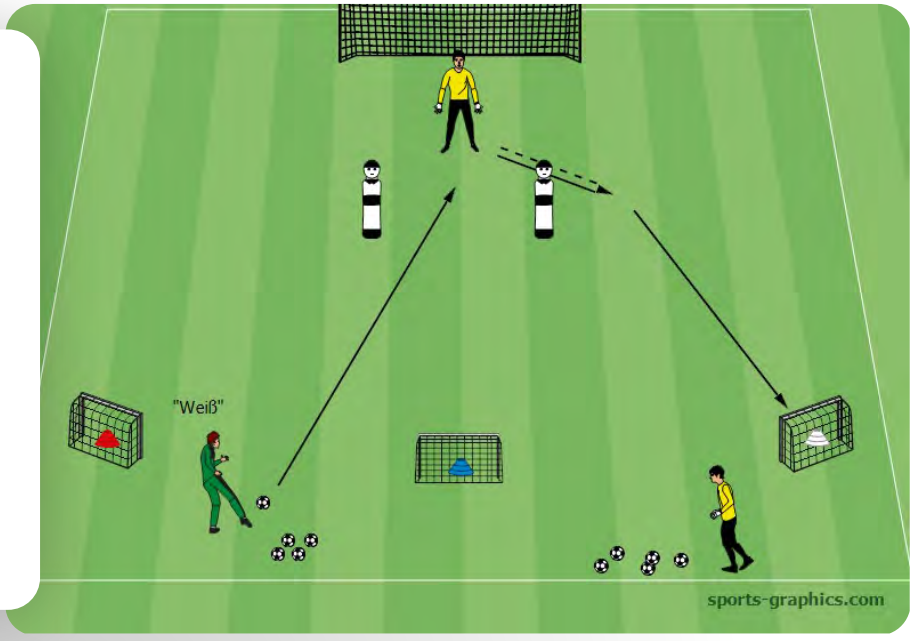
Der Torhüter steht 2 m vor den Hütchen. Die Übung startet, indem der Trainer eine Farbe ruft. Diese Farbe muss der Torhüter anlaufen (Abb: Nummer 1). Der Torhüter bekommt jetzt vom Trainer 2 Pässe zugespielt (2 und 4). Den 1. Pass spielt der Torhüter mit dem linken Fuß zurück (4), den 2. Pass spielt der Torhüter mit dem rechten Fuß zu dem freistehenden Spieler (5). Dieser lässt den Ball wieder zurückprallen (6) – anschließend versucht der Torhüter mit dem 1. Kontakt einen Pass in das Minitor zu spielen (7).

Übung 97

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

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

Coaching

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

Variation

Markierungshütchen vertauschen.

Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

Ablauf

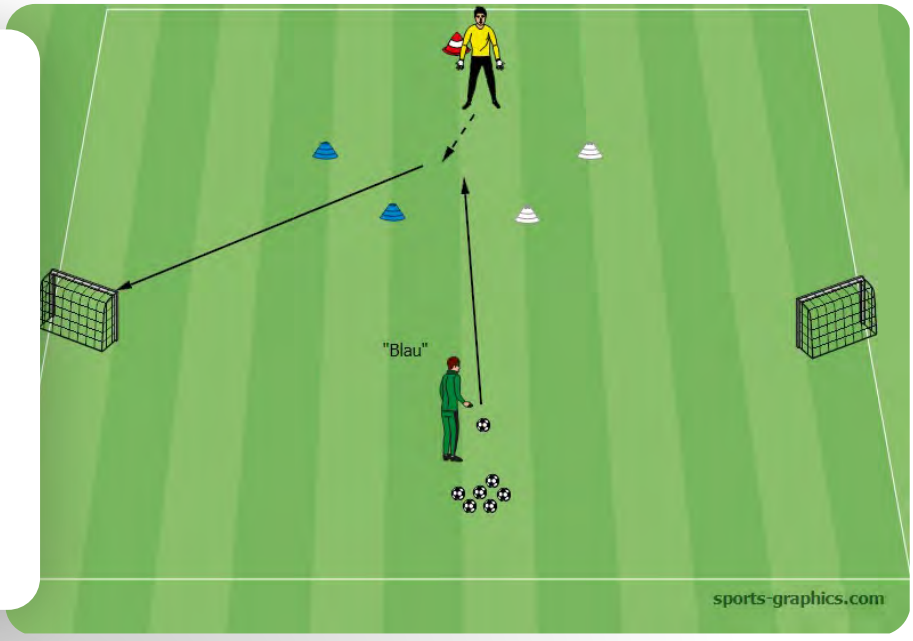
Der Torhüter steht im Tor. Er bekommt abwechselnd von beiden Spielern Pässe zugespielt. Der Spieler der keinen Pass spielt, muss eine Farbe rufen. In das genannte Minitor muss der Torhüter mit maximal 2 Kontakten einen flachen Pass hineinspielen.

Übung 98

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

3-4 Bälle
4 Markierungshütchen
2 Minitore

Coaching

Auf die Stellung zum Ball achten.
Beidfüßigkeit einfordern.

Variation

Leichte Matheaufgaben einbringen.

Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

Ablauf

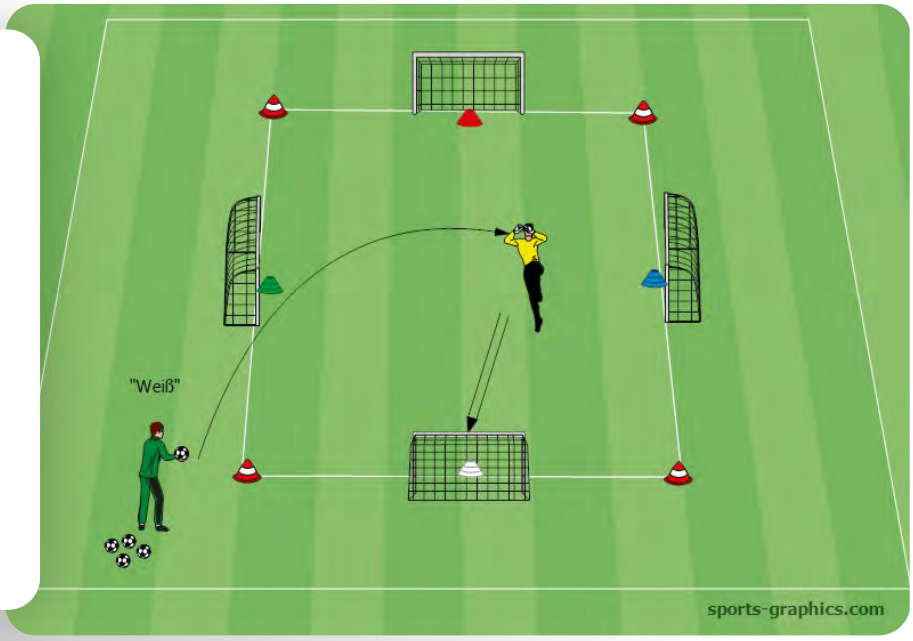
Die Übung startet, indem der Torhüter vor seinem Hütchen steht. Er bekommt von seinem Mitspieler einen flachen Pass gespielt. Ebenso ruft der Mitspieler eine Zahl. Ist die Zahl ungerade, so muss der Torhüter einen Pass in das rechte Tor spielen - ist die Zahl gerade, so spielt der Torhüter einen Pass in das linke Tor.

Übung 99

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

10 Bälle
3 Minitore
4 Markierungshütchen

Coaching

Schnelle Orientierung des Torhüters.
Präzises und scharfes Abwerfen.

Variation

In die Minitore werden verschiedene Markierungshütchen hineingestellt. Der Torwart muss nun auch auf Zahl und Farbe reagieren können.

Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

Ablauf

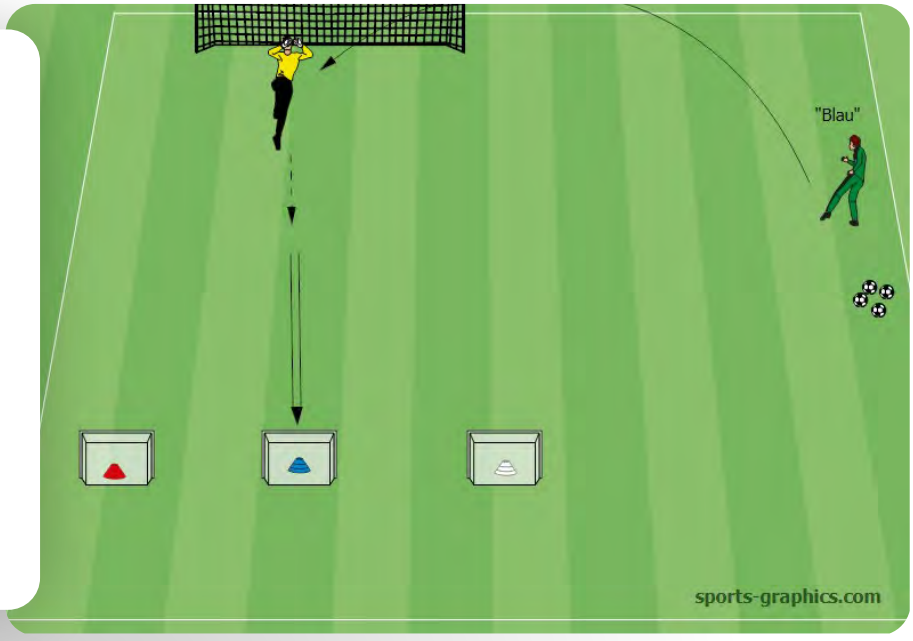
Die Tore werden mit den Zahlen 1-4 durchnummeriert. Der Trainer spielt einen hohen Ball in das Feld und ruft eine Zahl. Der Torhüter muss den Ball abfangen und nach der Landung sofort den Ball in das angesagte Tor abwerfen.

Übung 100

Videolink:

VIDEO

Einfach **hier klicken** und loslegen!



Trainingshilfen

7-8 Bälle
1 Dummy
3 Minitore
3 verschiedene Markierungshütchen (blau, weiß und rot)

Coaching

Der Trainer korrigiert das Timing des Torhüters.

Variation

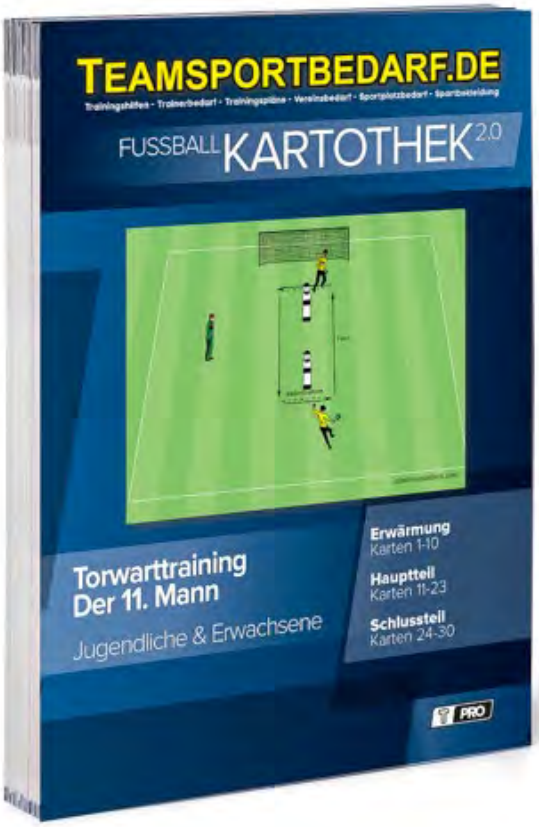
Gleicher Ablauf von der anderen Seite.

Organisation

Die Übung gemäß Abbildung aufbauen.

Ablauf

Der Trainer schlägt Flanken aus dem Halbfeld heraus. Die Aufgabe von dem Torhüter ist es, den hohen Ball abzufangen und einen Abwurf auf das angesagte Farbtor (blau, weiß und rot) zu machen. Der Torhüter wird angehalten, genügend Anlauf zu holen und die Flanke an ihrem höchsten Punkt abzufangen.



PRO KARTOTHEK 2.0

Torwarttraining - Der 11. Mann

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**.

IMPRESSUM

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 / Seite 2 - 1488657806 / Seite 26 - 767397106 / Seite 86 - 1521468998 / Seite 98 - 1025897467 / Seite 119 - 2224389237