



Trainingshandbuch für Juniorentainer



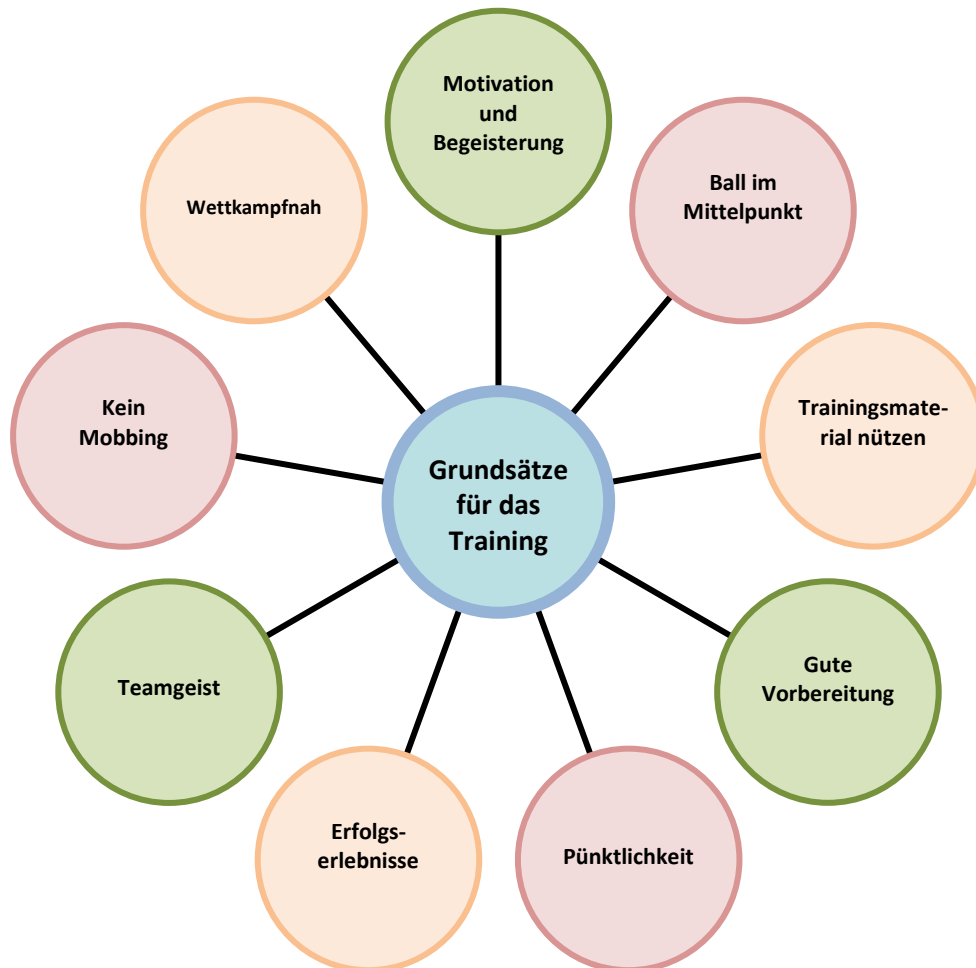
Team Toggenburg



Inhaltsverzeichnis

• Grundsätze für das Training	2
• Eckdaten Trainingsinhalte	3 - 6
• Übungen Cörver/Ballhandling	Kapitel 1
• Übungen Passspiel	Kapitel 2
• Übungen Torabschluss	Kapitel 3
• Übungen Spielformen	Kapitel 4
• Übungen Technische Elemente	Kapitel 5
• Übungen Defensivtraining	Kapitel 6
• Ausklang	Kapitel 7
• Übungen Laufschulung	Kapitel 8
• Übungen Kraft- und Ausdauertraining	Kapitel 9

Grundsätze



Mobbing durch den Trainer / unter den Junioren

- Anschreien oder lautes Schimpfen
- Ständige Kritik äussern
- Mündliche Drohungen
- Kontaktverweigerung durch abwertende Blicke
- Nicht mehr mit dem entsprechenden reden
- Behandlung wie Luft
- Hinter dem Rücken schlecht reden
- Gerüchte verbreiten
- Jemanden lächerlich darstellen
- Jemanden nachahmen (Gang, Reden, Gesten)
- Androhung körperlicher Gewalt
- Anwendung leichter Gewalt (Denkzettel verpassen)



Eckdaten Trainingsinhalte

Cörver / Ballhandling

Die Cörver-Coaching-Methode wurde eigens für die bestmögliche Ausbildung von Kindern und Jugendlichen entwickelt. Im Mittelpunkt des Trainings steht jederzeit der Ball, dessen Beherrschung Grundlage jeder weiteren fussballerischen Aktion ist. Das "Eins gegen Eins" stellt Cörver als das Hauptelement des Angriffsfussball heraus. Im Training soll den Spielern dementsprechend das Rüstzeug für erfolgreiches und attraktives Offensivspiel vermittelt werden. Durch das Einschleifen einfacher oder komplexer Bewegungsmuster (Moves) erlernen Spieler ein umfassendes Repertoire an Lösungsmöglichkeiten im offensiven Zweikampf. Umfangreiche technische Fähigkeiten und kreatives Denken sind dabei die Eckpunkte, die bereits jungen Spielern durch Cörver-Coaching vermittelt werden sollen. Die Cörver-Übungen finden in jedem Training Platz, sei es zu Beginn oder einfach mal zwischendurch.

Passspiel

Die Devise für das Passspiel im Fussballtraining heisst: „Übung macht den Meister“. Kein technisches Element wird im Fussball häufiger verwendet, als das Passspiel, weshalb diese Technik mit seinen vielen Varianten in jedem Training eingebaut werden sollte. Zu Beginn müssen die Spieler die Grundlagen perfekt beherrschen und das Passspiel mit den verschiedenen Stossarten, verschiedenen Winkeln und Distanzen automatisieren. Wichtig ist, dass man von Anfang an eine orientierte Ballan- und mitnahme schult. Beherrschen die Spieler die Grundlagen des Passspiels, können Übungen mit ständigen Positionswechseln und komplexen Abläufen geübt werden.



Torabschluss (Torschuss / Angriffsauslösungen)

Der Torabschluss besteht einerseits aus dem Torschuss (Kopfball) mit den unterschiedlichen Techniken sowie Varianten und andererseits aus den Angriffsauslösungen mit welchen wir in die Zone 3 vordringen, um in gute Abschlusspositionen zu gelangen. Das Torschusstraining ist mehr, als nur den ruhenden Ball von der Strafraumlinie gezielt oder mit Kraft auf das Tor zu schiessen sowie den Ball von der Mittellinie zu einem am Strafraum postierten Mitspieler zu passen, dann diesem Zuspiel 30 Meter nachzulaufen und den zurück oder quer gelegten Ball aufs Tor zu schiessen. Vielmehr geht es die technischen Anforderungen mit dem Torschuss zu verbinden. Wir trainieren den Torschuss mit und ohne vorherige Ballkontrolle, aus dem Dribbling und nach Passkombinationen heraus. Es sollte immer auf den Schwierigkeitsgrad der Übungen geachtet werden, um so ein passendes Trainingsprogramm für dein Team zu erhalten.

Spielformen

Im Fussball spielen Verständnis für die Laufwege und die Pässe der Mitspieler eine grosse Rolle. Nur wenn alle Spieler einer Mannschaft die gleichen Ideen verfolgen, kann sie erfolgreich sein. Neben dem optimalen Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft ist es ausserdem entscheidend, dass jeder Spieler im Training für sich sein eigenes Spiel auf dem Fussballfeld herausarbeiten kann. All diese Fähigkeiten lassen sich am besten in verschiedenen Spielformen trainieren. Das Training mit Spielformen gehört zu den besten Methoden, wenn es um fussballspezifisches Training geht. Die Spielformen kommen dem „wirklichen“ 11er-Fussball mit all seiner Komplexität und seinen Anforderungen sehr nahe. Es lassen sich dabei neben Spielverhalten, Technik, Taktik und Laufwegen auch konditionelle Bereiche wie Ausdauer und Schnelligkeit trainieren.



Technische Elemente

Im Fussball steht der Begriff "Technik" für alle koordinativen Fähigkeiten bzw. Bewegungen sowohl mit als auch ohne Ball. Techniken mit Ball umfassen Passen, Schiessen, Dribbeln, etc., ohne Ball können Lauf- und Sprungtechniken sowie auch Tacklingtechniken sein. Fussballtechnik benötigt man, um in taktischen Spielsituationen die gewünschte Handlungsweise umsetzen zu können. Eine ausgereifte Technik ist Grundvoraussetzung für guten Fussball. Deshalb kann man Technik, insbesondere die Grundtechniken wie Passen, Schiessen (inkl. Kopfball) und Ballan- und mitnahme nicht oft genug trainieren.

Defensivtraining

Das Defensivverhalten im modernen Fussball basiert auf dem System der Raumdeckung und dem ballorientierten Verschieben. Spieler haben keine festen Gegenspieler sondern decken/sichern den Raum und die verteidigende Mannschaft versucht, den Raum in Ballnähe möglichst eng zu machen sowie Überzahl zu schaffen. Alle Spieler bewegen sich im Verbund und nach einem bestimmten Plan, was sich auch positiv auf den Mannschaftsgeist auswirken kann. Die Abwehr kann im Fussballtraining leichter trainiert werden als der Angriff. Das ist so, weil man in der Abwehr als Trainer seine Taktik sehr viel deutlicher vermitteln kann. Der Trainer kann seiner Abwehr klare Vorgaben machen, welches taktische Verhalten in welcher Spielsituation anzuwenden ist. Mit klar festgelegten Strategien lässt sich auch eine Trainingseinheit zur Defensivarbeit sehr leicht planen und richtig coachen.

Abschlussspiele

Abschluss- und Trainingsspiele sind im Fussball neben dem Wettkampf das wichtigste Trainingselement überhaupt. Für das Abschlussspiel sollte mindestens 30% der ganzen Trainingseinheit in Anspruch genommen werden. Es sollten unbedingt auch konditionelle, technische oder taktische Vorgaben im Spiel eingebaut werden. Es darf aber auch einfach mal ein „Mätchli“ sein.

Ausklang

Im Ausklang kann das Training gemeinsam mit einem beruhigenden Spiel, mit Material zusammennehmen, einem Schlusswort des Trainers und der gegenseitigen persönlichen Verabschiedung (Hand-Shake) beendet werden.



Laufschulung

Schneller am Ball durch Lauftraining! Um schneller am Ball zu sein, lohnt es sich die Laufkoordination eines Fussballer zu betrachten. In den meisten Fällen ist diese nicht optimal entwickelt und muss mit spezifischen Übungen geschult und verbessert werden. Zum Grossteil der Spielzeit ist ein Fussballer nicht am Ball, aber er muss ständig in Bewegung sein. Es ist also extrem wichtig, dass die Laufbewegung ökonomisch und kraftsparend ablaufen. Hans Tanner, einer der Vorboten dieser Trainingsmethode, hat dafür diverse Übungen unter anderem mit der Koordinationsleiter erstellt. Diese sollen für uns als Hauptvorlage dienen.

Kraft- und Ausdauertraining

Fussball lebt vom ständigen Wechsel zwischen langsamen und schnellen Spielabschnitten, zwischen Pausen und intensiven Belastungsphasen. Diesen Merkmalen muss sinnvolles fussballspezifisches Konditionstraining gerecht werden, indem es Grundlagenausdauer, fussballspezifische Ausdauer, Kraft sowie Schnelligkeit leistungssteigernd trainiert.

Das Ausdauertraining kann fast immer mit Ball stattfinden. Fussballspezifische Ausdauer besteht nicht nur aus sturem Rundenlaufen, sondern vielmehr beinhaltet sie ständige Richtungs- und Tempowechsel. Ausdauertraining kann sehr gut in Technik- oder Torabschluss-Parcours verpackt werden, die ohne Pausen ablaufen. Eine gute Trainingsform für das Ausdauertraining sind jedoch wettkampfnähe Spielformen. Bei diesen sollte darauf geachtet werden, dass der konditionelle Anspruch auf jeden Fall erfüllt wird mit grossem Spielfeld für lange Laufwege und motivierende Anweisungen des Trainers, damit den Spielern der Sinn (Ausdauer) bewusst ist.

Funktionelles Stabilisations-, Kraft- und Koordinationstraining erfreut sich im Fussball derzeit größter Beliebtheit. Die positiven Effekte auf Zweikampfverhalten, Wendigkeit und Verletzungsrisiko sind medizinisch nachgewiesen. Im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes wird der Körper des Fußballers immer mehr als komplettes System gesehen, das es zu pflegen, weiterzuentwickeln und zu optimieren gilt.



Kapitel 1 - Cörverübungen

Unter den folgenden links/Videos werden zahlreiche Übungen zum Thema Ballhandling aufgezeigt, die für die Trainings mehr als ausreichen sollten. Im Internet findet man noch viele weitere Videos/Übungen oder es liegt auch eine entsprechende CD von Future Champs Ostschweiz bei den Juniorenverantwortlichen vor.

<https://www.youtube.com/watch?v=s7CdzRB0y74&vl=de>

<https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk>

https://www.youtube.com/watch?v=PuF_gM2S7rk

<https://www.youtube.com/watch?v=Mip6WxIS77I>

https://www.youtube.com/watch?v=7oN2UOnjx_4

<https://www.youtube.com/watch?v=AK2IPkc6Nh0>

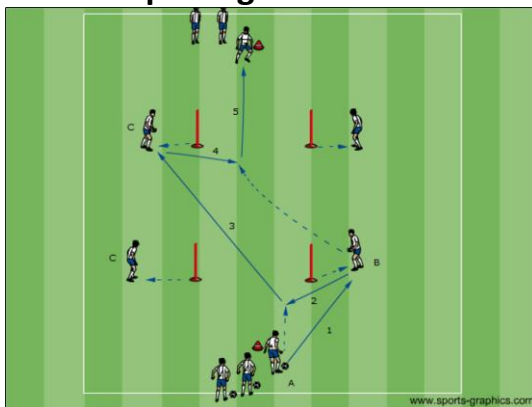
<https://www.youtube.com/watch?v=HmWW4lxjuwM>

<http://www.futurechamps.ch/index.php?id=133>

Auf der Homepage von Future Champs Ostschweiz können auch drei verschiedene CD's gegen ein Entgelt auf eigene Rechnung für den persönlichen Besitz bestellt werden.

Kapitel 2 - Passübungen

Passübung mit eingebautem Spielzug



Organisation

stelle 4 Stangen im Abstand von 8-10m im Quadrat auf / auf beiden Seiten jeweils 1 Starthütchen aufstellen / auf jeder Position jeweils 1 Spieler (siehe Grafik) / der Spieler am Starthütchen hat 1 Ball

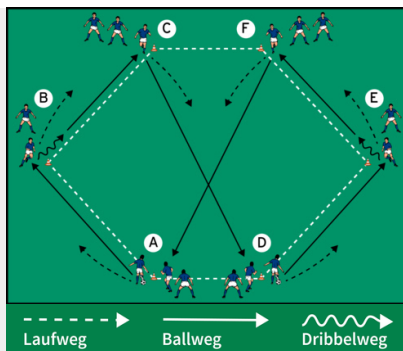
Ablauf

Spieler B bewegt sich weg von der Stange und bietet sich in einer offenen Stellung an / A passt den Ball auf B / Spieler A bietet sich sofort zum Doppelpass an / Spieler B lässt den Ball direkt auf A klatschen und läuft sofort in die Tiefe / Spieler A passt den Ball direkt zu C / Spieler C lässt den Ball direkt auf B klatschen, der den Ball dann direkt zu Spieler D passt

Coaching Punkte

scharfe und genaue Pässe mit der Innenseite / in einer offenen Stellung anbieten / den Pass mit einem Kontakt zur anderen Seite mitnehmen / im Sprint sich zum Doppelpass anbieten

Passen im Sechseck



Organisation

Ein Sechseck errichten / Die Spieler an den Hütchen verteilen / Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen haben 1 Ball

Ablauf

A und D starten die Aktion gleichzeitig / A passt zu B, der auf C weiterleitet / C spielt diagonal auf D / D passt zu E, der auf F weiterleitet / F spielt diagonal auf A usw.

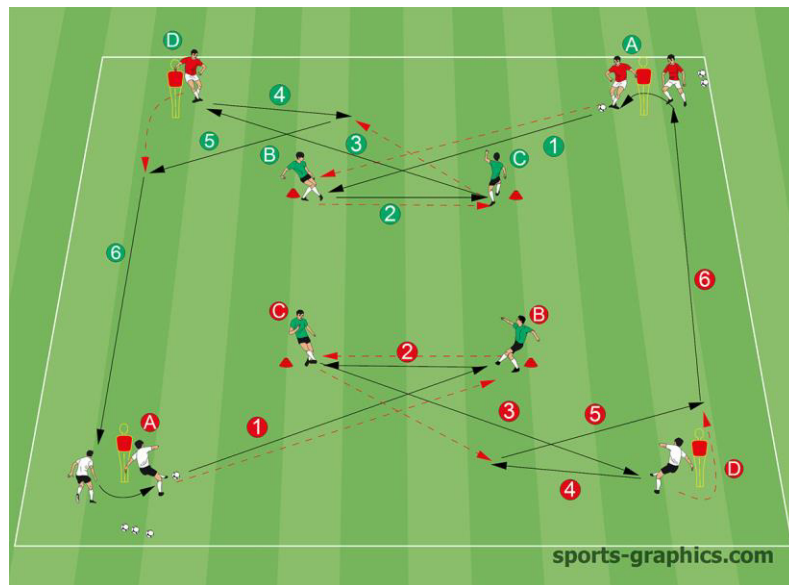
Variation

Zwischen A, B und C bzw. D, E und F je 1 Wandspieler postieren: A passt zum Wandspieler, der direkt zurückprallen lässt. A passt zu B. B passt zum Wandspieler usw.

Coaching Punkte

Auf ein präzises Passspiel achten! / Stets Aufmerksamkeit und Konzentration fordern! / Auf Beidfüßigkeit achten: Mit rechts annehmen und mit links passen bzw. umgekehrt.

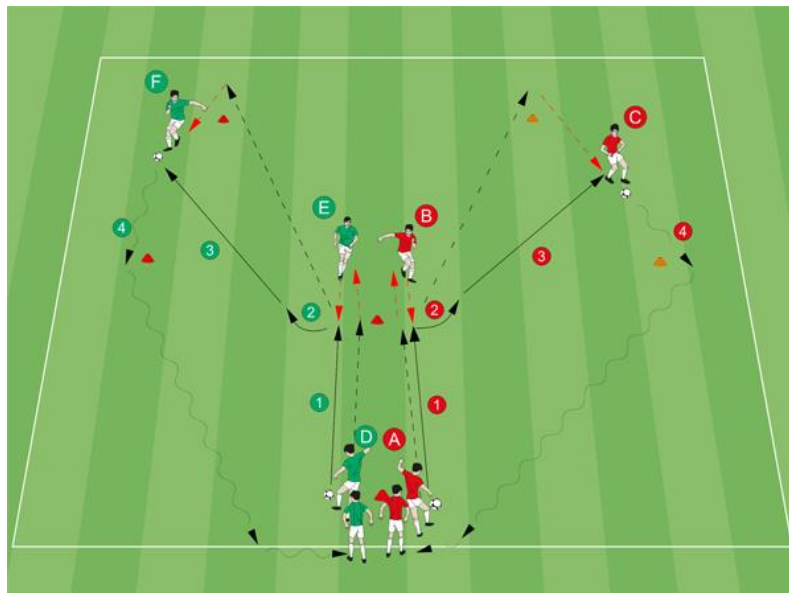
„Steil-Klatsch-Prinzip“ im Doppel-Quadrat



Ablauf

Die Graphik ist selbsterklärend.

Passspiel Y-Form

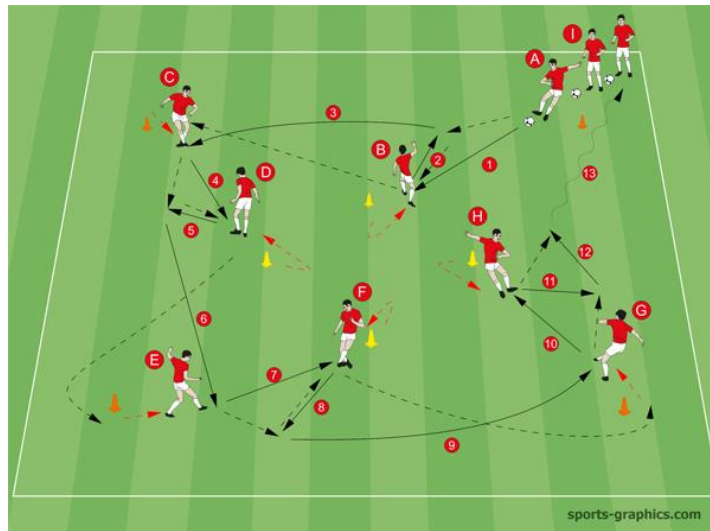


Ablauf

- A passt zu B, der den Ball zur Seite mitnimmt (2)
- B passt in den Lauf von C
- C dribbelt zum Startpunkt

Gleichzeitig startet diese Fussballübung über die andere Seite.

Doppelpässe und sauberes Prallen lassen



Organisation

Rechteck aussen 20 x 20 Meter, Raute innen 6 x 6 Meter, max. 10 Spieler

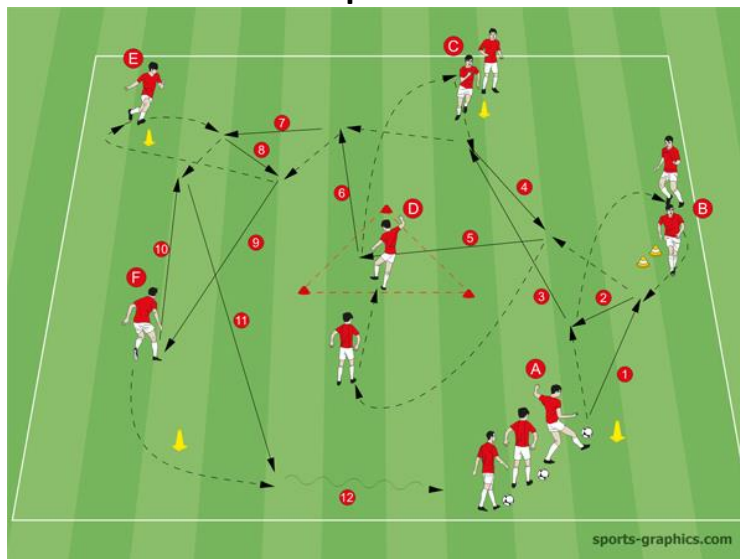
Ablauf

Spieler B fordert den Ball von Spieler A zu einem Doppelpass / A Passt sauber auf Spieler C / Spieler D fordert der Ball von Spieler C und lässt wieder Klatschen, usw. / Jeder läuft zügig eine Position weiter.

Coaching Punkte

Saubere Pässe und prallen lassen / Blickkontakt halten / Auftaktbewegungen

Trainingsform zum Aufwärmen und präzisen Passen



Organisation

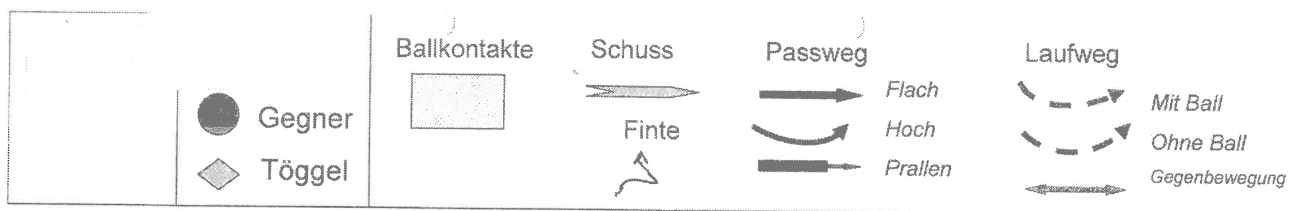
15 x 20 Meter frei im Raum, Anzahl der Spieler mindestens 10.

Ablauf

A passt auf B, der den Ball fordert (Auftakt Bewegung) / B lässt auf A klatschen / A passt auf Spieler C / C lässt den Ball wieder auf B klatschen, der sich dynamisch anbietet / B passt auf D, der sich im Dreieck anbietet, und gleich auf C passt / C spielt einen Doppelpass mit E / C passt auf F der sich anbietet / F lässt klatschen auf E / F fordert den Ball und dribbelt zur Startposition.

Coaching Punkte

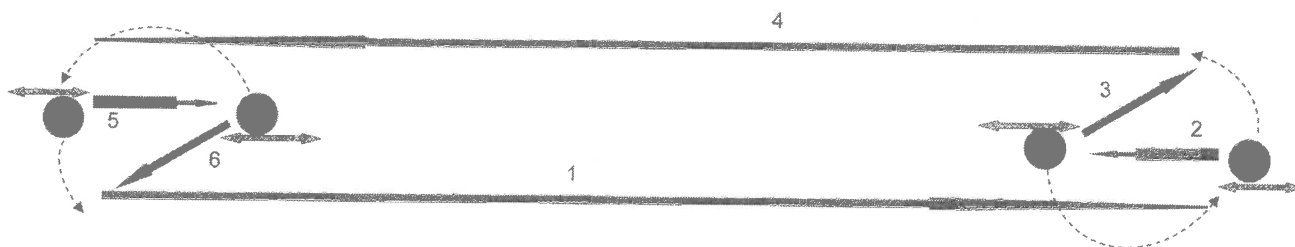
Wichtig bei dieser Übung sind die Auftaktbewegungen und dass der angespielte Spieler den Ball fordert (Namen nennen, Kommunizieren ist sehr wichtig). Konzentration ist gefragt, präzise Pässe und dosierte Bälle. Die Spieler müssen aufgedreht stehen und auf den richtigen Fuss angespielt werden, um Tempo zu halten.

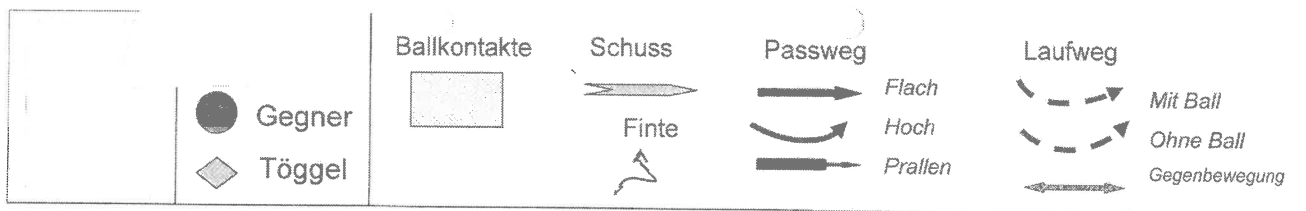


direkt
oder mit 2
Kontakten

Übung 7

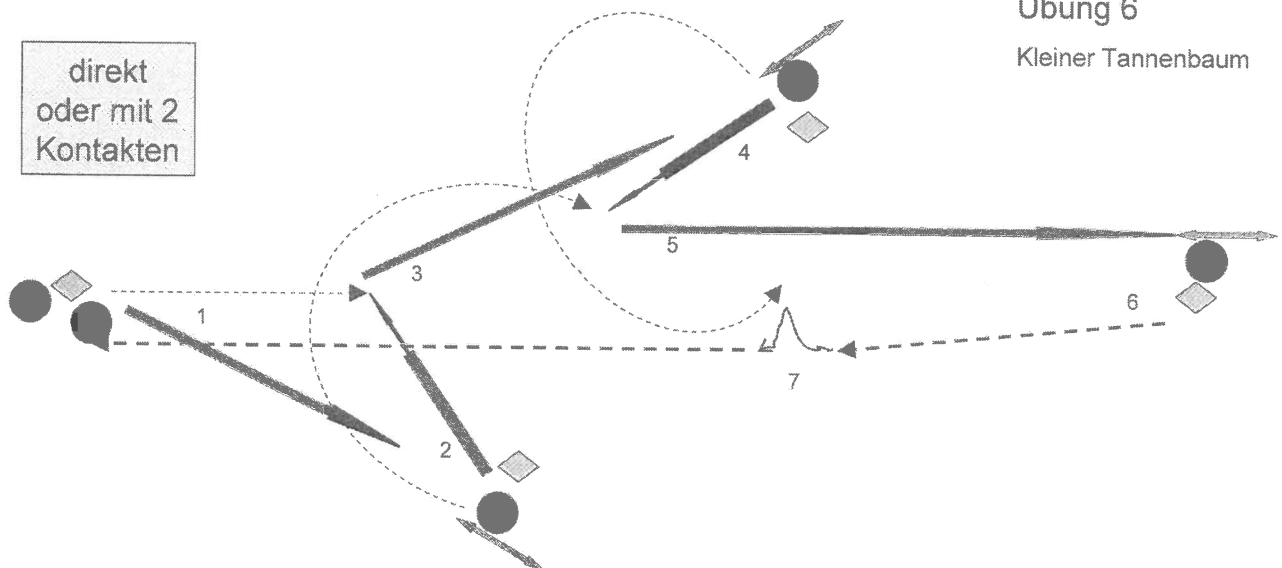
Lang – kurz – kurz

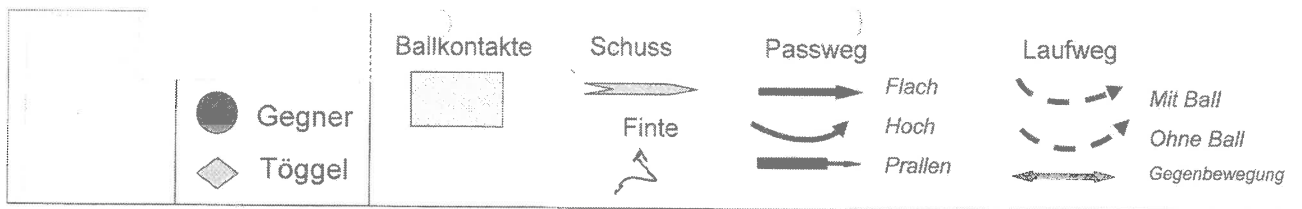




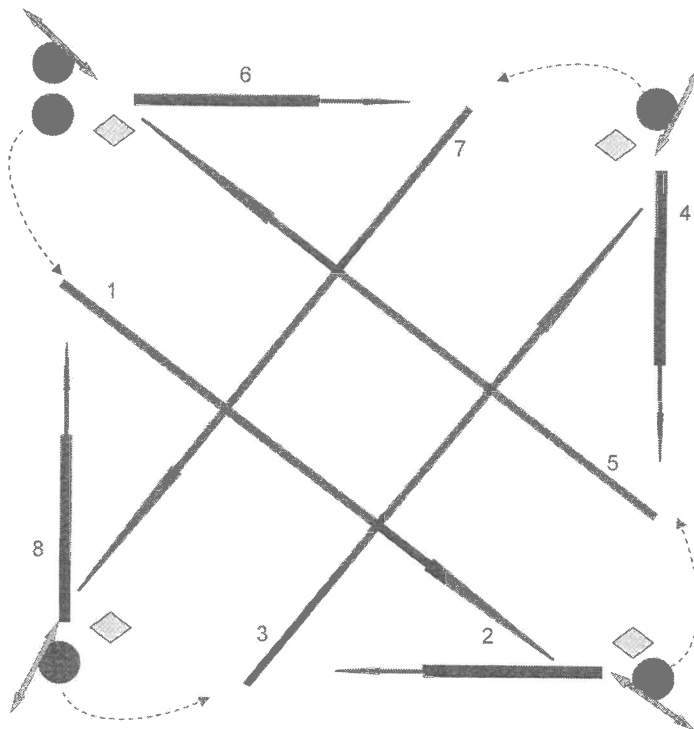
Übung 6

Kleiner Tannenbaum





direkt
oder mit 2
Kontakten



Übung 3 Prallen-Diagonale

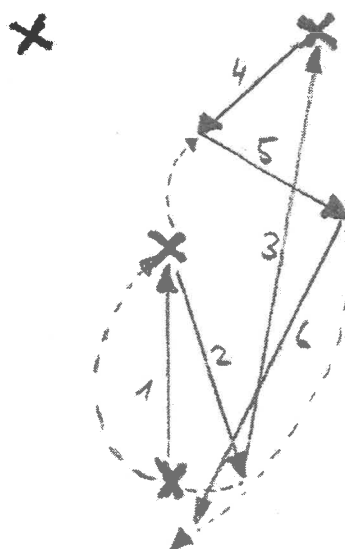
Gegenuhreigersinn = rechts
Uhreigersinn = links

Passformen mit Prallen und Doppelpass

10' Passform



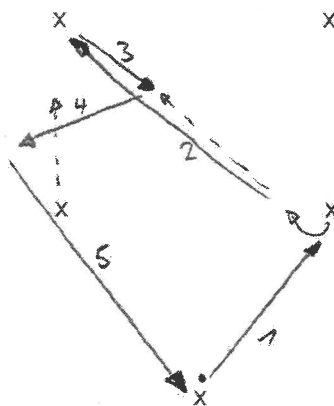
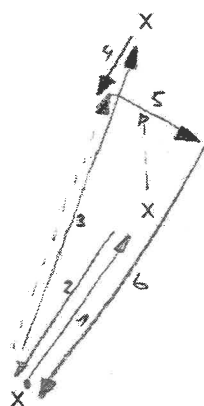
Min. 5 Spieler



10' Passform

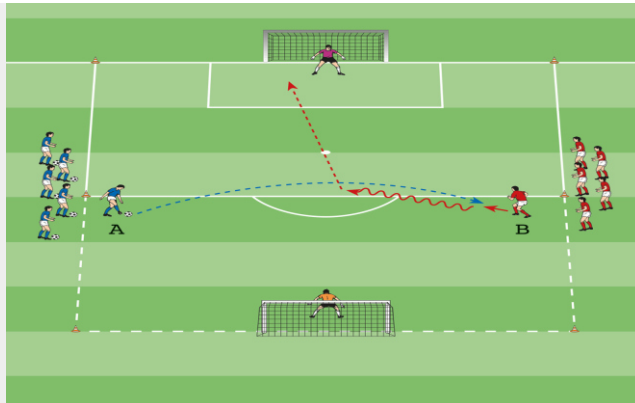
X

X



Kapitel 3 - Übungen Torabschluss

Zuspiel und Torschuss



Organisation

Einen doppelten Strafraum mit 2 Toren mit Torhütern errichten / 2 Gruppen à 6 Spieler einteilen / Beide Gruppen postieren sich an je einer Strafraumecke gegenüber – von Gruppe A hat jeder Spieler einen Ball.

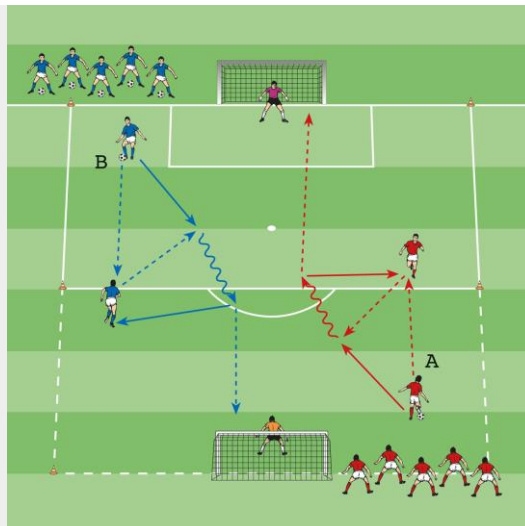
Ablauf

Der Erste der Gruppe A dribbelt kurz an und passt zum Gegenüber B / B nimmt das Zuspiel an und mit, dribbelt in die Mitte und schiesst auf das Tor / Beide Spieler stellen sich danach bei der anderen Gruppe an / Bei der nächsten Aktion schliesst der Spieler auf das untere Tor ab usw.

Variation

Die Torschussaktion mit einem Flugball zum Gegenüber einleiten / Torschüsse mit einer Ballübergabe vorbereiten / Torschüsse mit der Kombination Pass–Rückpass –Pass vorbereiten.

Torschuss nach Zuspielen



Organisation

Beide Gruppen (mit Bällen) neben je einem Tor diagonal gegenüber – jeweils ein Spieler postiert sich zunächst als Anspieler vor der Gruppe auf der Strafraumlinie.

Ablauf

Gleicher Ablauf von beiden Seiten auf beide Tore / Die Ersten der Gruppen A + B passen jeweils zum Anspieler, der das Zuspiel direkt zum Torschuss auflegt / Nach Abschluss rückt der Angreifer sofort auf die Anspieler-Position, der Anspieler stellt sich mit Ball hinter der Gruppe an usw.

Ziele

Schulung verschiedener Techniken in Verbindung mit einem Torschuss / Spass und Motivation

Torschuss nach Ballkontrolle



Organisation

Beide Gruppen (mit Bällen) neben je einem Tor diagonal gegenüber – je ein Spieler postiert sich vor der Gruppe neben einem Hütchen.

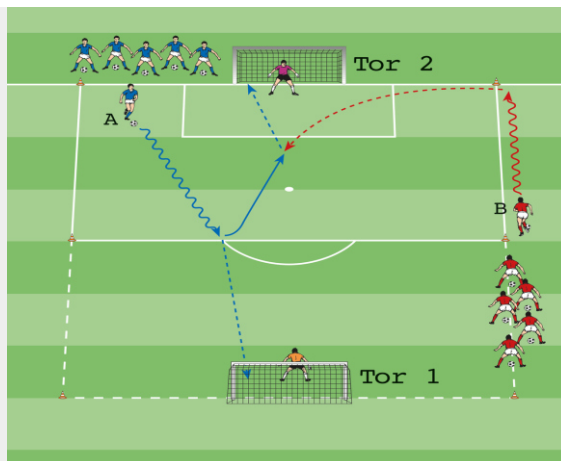
Ablauf

Gleicher Ablauf von beiden Seiten auf beide Tore / Die Ersten der Gruppen A + B passen zum Angreifer im Feld, der sich mit einer kurzen, explosiven Gegenbewegung anbietet, das Zuspiel mit der Innen-/Aussenseite um das Hütchen mitnimmt und präzise auf das Tor schießt / Nach Abschluss rückt der Zuspieler sofort auf die Position in der Mitte, der Angreifer stellt sich mit Ball hinter der Gruppe an usw.

Ziele

Schulung verschiedener Techniken (speziell der variablen Ballkontrolle) in Verbindung mit einem Torschuss

Torschuss-Doppelaktion



Organisation

Gruppe A rechts neben Tor 2 an einem Eckpunkt des Übungsfeldes (mit Bällen) / Gruppe B an der Mittellinie, diagonal von Gruppe A

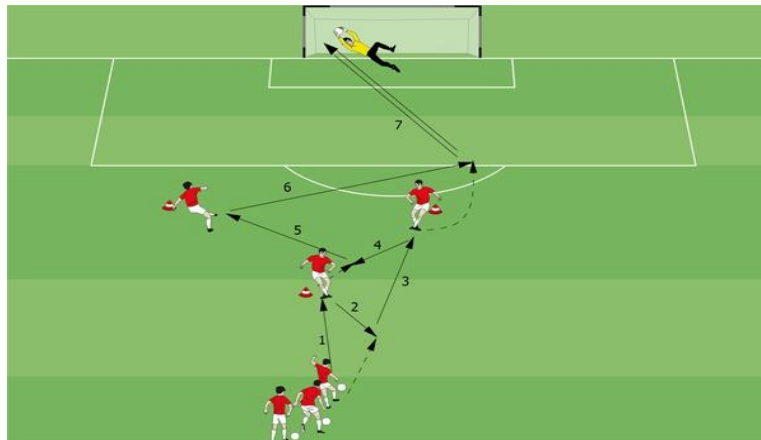
Ablauf

Der Erste der Gruppe A dribbelt diagonal bis zur Strafraumlinie und schießt auf Tor / Nach seinem Torschuss wendet er sich blitzschnell in Richtung des Tores 2, um die Flanke von B zu verwerten.

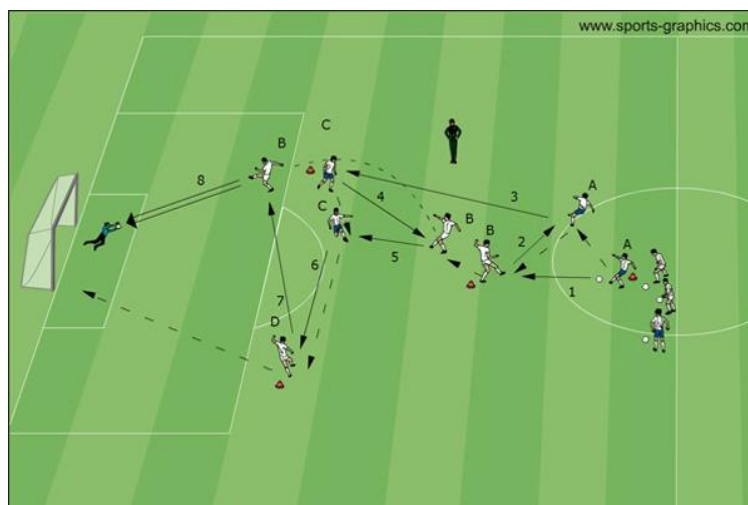
Variation

B spielt einen flachen Rückpass von der Grundlinie, den A bei seinem 2. Torschuss direkt (oder mit dem 2. Ballkontakt) verwerten muss / Bei seiner 1. Aktion legt sich A den Ball einige Meter vor, startet nach und schießt mit dem 2. Kontakt auf das Tor.

Y-Form mit Torschuss nach einem Pass in den Lauf des Stürmers



Y-Form mit Hinterlaufen und Torschuss



Ablauf

- 1 - A spielt in dieser Übung zunächst ein Wandspiel mit B.
- 2 - B spielt in den Lauf zu A und bietet sich zu einem weiteren Wandspiel mit C an.
- 3 - A zu C und nimmt die Position von B ein.
- 4 - C spielt ein Wandspiel mit B.
- 5 - B spielt in den Lauf von C und hinterläuft C.
- 6 - C passt zu D und läuft zur Position D.
- 7 - D passt in den Raum zu B, der C hinterläuft und holt anschliessend den Ball
- 8 - B schliesst mit einem Torschuss ab und nimmt die Position von C ein.

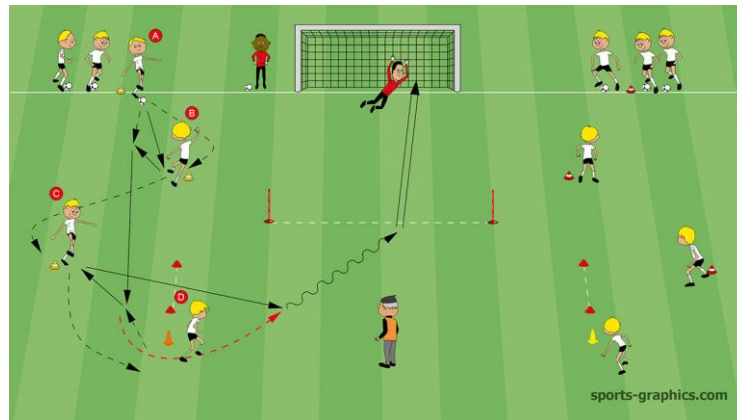
Positionswechsel

Jeder geht eine Position weiter. Der Spieler, der den Pass in den Raum zum Torschuss gibt, holt den Ball.

Variation

Diese Übung läuft auch über die linke Seite.

Torschuss nach Passkombinationen



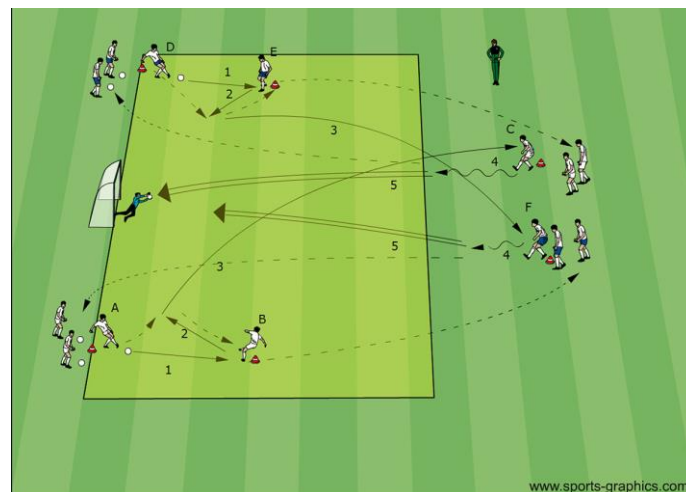
Organisation

Spieler in zwei Gruppen aufteilen, Schusslinie auf 9-16 Meter, Position Spieler D auf 16-25 Meter (je nach Alter und Leistungsniveau).

Ablauf

Spieler A passt auf Spieler B, Spieler B lässt den Ball wieder auf A prallen / A passt einen langen, flachen Ball auf Spieler D, der dem Ball entgegenkommt und auf Spieler C prallen lässt / C darf den Ball annehmen, aber auch direkt zwischen die beiden Hütchen auf Spieler D passen / D läuft um das grosse Hütchen, nimmt den Ball an, und dribbelt bis zur Schusslinie und schiesst aufs Tor / D holt den Ball und läuft zur Position an die andere Seite.

Torschuss nach Flugball



Organisation

Eine Übung für die gesamte Mannschaft, 8 Bälle, 6 Hütchen, 2 Torschussgruppen warten ca. 25-30 m vor dem Tor, seitlicher Abstand der Gruppen zueinander 8-10 m, an den Ecken des Strafraumes stehen zwei Zuspieler (B und E), 6-8m entfernt sind die Startspieler (A und D) mit Ball.

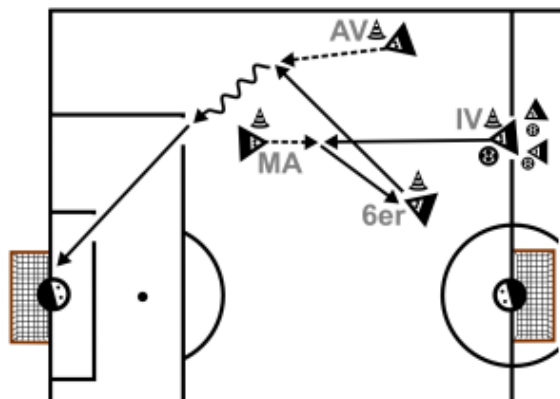
Ablauf

Nach einem Wandspiel mit B spielt A einen Flugball diagonal zu C, der den Ball kurz kontrolliert und ihn in Richtung Tor mitnimmt. Aus der vorgegebenen Entfernung (z. Bsp. Strafraumgrenze) schiesst C aufs Tor. Es folgt derselbe Ablauf über die andere Seite, gestartet von D, über E zu F. Die Wandspieler laufen zum Ende der Torschussgruppe, die Torschützen zum Ende der Startgruppen. Der Startspieler wird Wandspieler.

Variation

Abstand der Torschussgruppen vom Tor variieren / Gegenspieler vor dem Strafraum einsetzen.

Angriffsauslösungen



Organisation & Ablauf

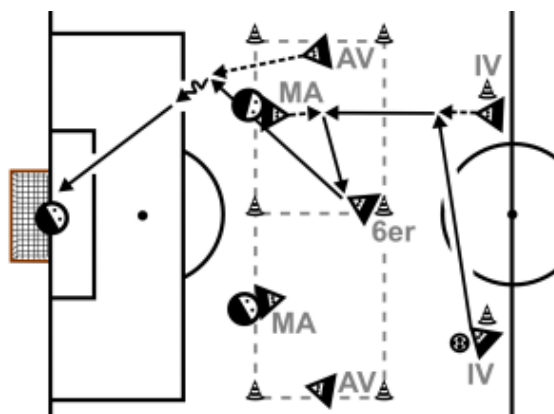
Die vier Positionen IV, MA, 6er und AV gemäss der Zeichnung aufbauen. Die Positionen MA, 6er und AV einfach besetzen. Die restlichen Spieler mit je einem Ball zu IV. MA startet IV entgegen, erhält ein Zuspiel und lässt dieses auf den 6er prallen. Gleichzeitig startet AV in die Tiefe und erhält vom 6er einen direkten Pass in den Lauf. AV nimmt den Ball Richtung Tor mit und kommt zum Torabschluss. Die Spieler wechseln im Uhrzeigersinn eine Position weiter: IV zum 6er, 6er zu MA und MA zu AV.

Spieleranzahl

6–18 Spieler plus Torhüter. Einen Rundlauf organisieren. Dazu ein besetztes Tor auf die Mittellinie stellen und den gleichen Parcours an der anderen Aussenbahn Richtung Mittellinie aufbauen. Nach dem Torabschluss stellt sich AV dann auf die IV-Position des anderen Parcours an.

Variation

Nach dem Zuspiel vom 6er absolviert AV ein Tempodribbling Richtung Tor, Torwart ausgucken und sicher verwerten. AV soll nach der Ballannahme innerhalb von vier Sekunden zum Torabschluss kommen.



Organisation & Ablauf

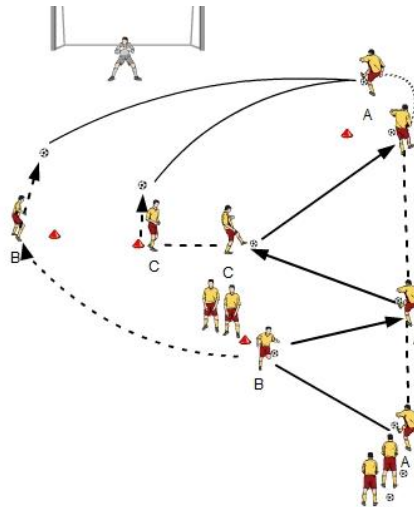
Acht Meter vom Strafraum entfernt ein Rechteck (40 x 12 Meter aufbauen) und dieses halbieren. 12 Meter entfernt von jeder Hälfte eine IV-Position markieren. Sieben Angreifer und zwei Verteidiger bestimmen. Die Angreifer gemäss der Zeichnung auf folgende Positionen stellen: 2x IV, 2x MA, 2x AV und 1x 6er. Jeweils ein Verteidiger agiert hinter jedem MA. Ein IV mit Ball. Die beiden IV spielen sich den Ball zu. Der ballnahe MA startet IV jeweils entgegen und fordert den Ball. Wird er angespielt, dreht er entweder auf, lässt auf den 6er oder auf IV prallen. Jetzt soll ein Pass zum AV erfolgen. Zielpunkt soll hinterm Rechteck und noch vor dem Strafraum sein. Die Verteidiger dürfen nur hinter MA und im Rechteck agieren. Nach jeweils sechs Angriffen zwei neue Verteidiger bestimmen.

Spieleranzahl: 9–18 Spieler. Die Positionen doppelt besetzen und Wechsel mit jedem Angriff.

Tipp

Kommt MA dem angespielten IV entgegen und IV verlagert zum anderen IV, so geht MA mit dem Verteidiger wieder maximal tief. Der Trainer steht mit Bällen zentral zwischen den IV und spielt nach Aktionsende sofort einen IV an.

Spielzug Flügelspiel



Organisation

Halbes Spielfeld, 4 Hütchen, Aufbau siehe Grafik, 1 Ball pro Flügelspieler.

Durchführung

Spieler A spielt B nach einer Finte und kurzem Antritt den Ball flach in den Fuss. Spieler A bietet sich im Sprint an der Aussenlinie zum Doppelpass an. Spieler B spielt A den Ball in den Lauf und setzt sich im Sprint am 16m Raum höhe zweiter Torpfosten ab. Spieler A kontrolliert den Ball und spielt dann den entgegenkommenden Spieler C den Ball in den Fuss und bietet sich wieder zum Doppelpass an der Aussenlinie an. Spieler C spielt den Ball zurück und läuft im Sprint um das Hütchen. Spieler A kontrolliert den Ball dribbelt um das Hütchen und flankt auf Spieler B oder spielt in den Rückraum auf Spieler C. Spieler A rückt danach auf Position C. Spieler C auf B und Spieler B auf A.

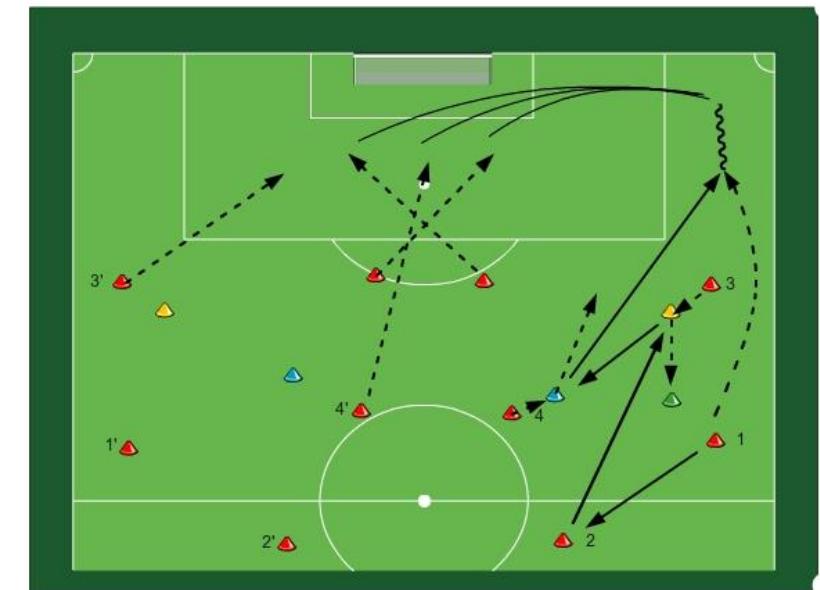
Hinweis

Am Anfang der Übung mit langsamen Tempo beginnen um Lauf und Passwege zu erlernen. Danach Tempo immer steigern. Auf flaches und präzises Passspiel achten. Flanken mit Vollspann, Rückpass mit Innenseite spielen. Nach 20 Minuten die Übung von der anderen Seite üben.

Variation

Als Variation erst 3x Flanken und dann 3x Rückraum. Spieler A zeigt Anspiel an.

Spielzug aus Viererkette mit Hinterlaufen am Flügel



Organisation

10 rote Hütchen, 2 gelbe Hütchen, 2 blaue Hütchen, 2 grüne Hütchen, 10 Spieler + Torwart

Durchführung

1. Variante Beginn rechte Seite - 1 passt zu 2 und startet zum Hinterlaufen von 3 - 3 bewegt sich zu gelb und bekommt Ball von 2 - 3 lässt auf 4 (aus der Bewegung zu blau) prallen und läuft zu grün - 4 spielt auf Aussenverteidiger der Hinterlaufen hat und startet Richtung rechtes Strafraumeck - 4' startet mit Pass von 4 zum Elfmeterpunkt, 3' in den Rückraum - Aussenverteidiger dribbelt bis zur Grundlinie => Flanke kurz, mittel oder lang.
2. Variante Beginn linke Seite, analoger Ablauf rechte Seite (1' beginnt)
3. Variante Beginn bei Innenverteidiger (Ball läuft erst durch Abwehrkette)

Hinweis

Alle Abläufe im Direktspiel und Sprint. 3 und 3' sollten sich mit Körpertäuschung lösen. Nach mehreren Übungsphasen die Hütchen entfernen.

Feldgrösse

Etwas mehr als ein halber Platz.

Hütchenabstände

Hütchenabstände entsprechen den Kettenabständen von 15 bis 20 m je nach Sportplatzgrösse.

Einfacher Spielzug zum Torabschluss



Organisation

4 Markierungen, 6-12 Spieler, Bälle

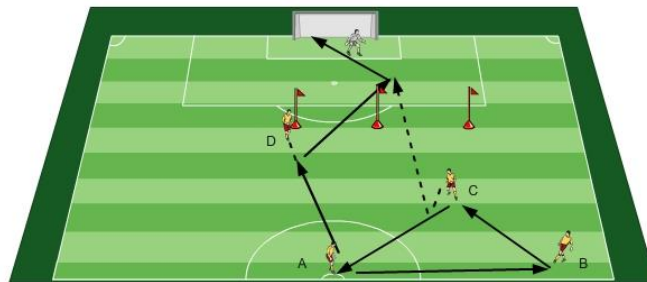
Durchführung

A macht gehobenes Zuspiel auf B, B spielt direkt (oder mit Annahme) zu C, C passt in den Lauf von B, B schliesst ab. A läuft auf Position C, C läuft auf Position B. Dann Zuspiel von der anderen Seite. Torschütze B stellt sich jeweils (links oder rechts) auf Position A an.

Hinweis

Je nach Können, direktes Zuspiel probieren. Im Nachwuchs mit Ballannahme die Übung durchführen.

Einfacher Angriffsspielzug



Organisation

3 Hütchenstange als Verteidiger aufstellen + 3 Starthütchen für die Spieler als Ausgangsposition. Der Stürmer orientiert sich am Innenverteidiger. Alle Bälle an Position A.

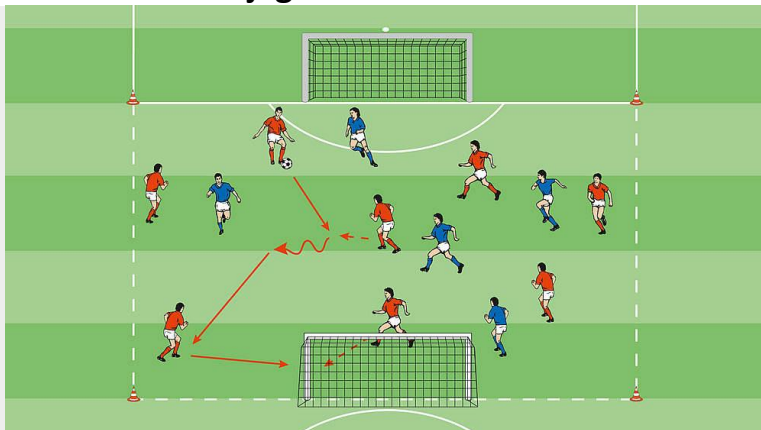
Durchführung

Variante 1: A spielt den Ball zu B, der den Ball kurz kontrolliert und zu C weiterleitet, C lässt den Ball wieder zu A tropfen und geht ein kleines Stück entgegen. A spielt den Ball aber zu D weiter, der entgegenkommt und den Ball in die Gasse zu C spielt. C muss in dem Moment in dem der Pass zu D erfolgt in den Strafraum durchstarten. Die Verteidigungslinie ist gleichzeitig Abseitslinie. Auf das richtige Timing muss geachtet werden.

Variante 2: B läuft nach seinem Pass an der Aussenlinie mit. D lässt den Ball kurz zu C abtropfen, C spielt ihn durch die Gasse nach rechts Aussen und startet zum langen Pfosten, D geht auf den kurzen Pfosten. B versucht den Ball möglichst mit einem Kontakt, damit das Tempo nicht verloren geht, scharf in die Mitte zu spielen, wo C und D versuchen zum Torabschluss zu kommen.

Kapitel 4 - Spielformen

8 gegen 5: Ballhalten vs. Torejagd



Organisation

Ein 40 x 25 Meter grosses Spielfeld markieren / Auf beiden Grundlinien gemäss Abbildung ein Tor aufstellen. 2 Mannschaften bilden. Team Rot dabei 8 Spieler, Team Blau 5 Spieler zuweisen.

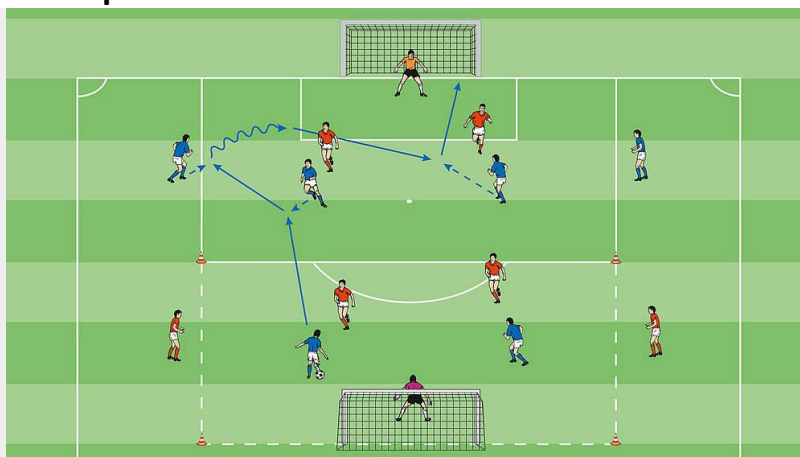
Ablauf

Die Überzahlmannschaft Rot spielt ausschliesslich auf Ballhalten und bekommt für 10 Pässe in Folge einen Punkt. Die Unterzahlmannschaft Blau wiederum versucht den Ball zu erobern und auf eines der beiden Tore einen Treffer zu erzielen.

Hinweis und Variation

Ein Spieler der Überzahlmannschaft darf als Torhüter fungieren. Die Anzahl der Pässe für einen Punkt erhöhen/reduzieren.

4 gegen 4: Mit Anspieler zur Überzahl



Organisation

Einen doppelten Sechzehner mit zwei Toren markieren / 2 Mannschaften zu je 4 Feldspielern und 1 Torwart bilden. An den jeweiligen Seitenlinien in den beiden Angriffszonen zwei Anspieler der Angreifer postieren.

Ablauf

Im Feld spielen die Mannschaften gegeneinander. Erhält ein Aussenspieler den Ball, darf er ins Feld dribbeln und stellt so eine 5-gegen-4-Überzahl her. Das Team soll zielstrebig den Torabschluss suchen. Bei Ballverlust nimmt der Anspieler wieder seine Ausgangsposition ein.

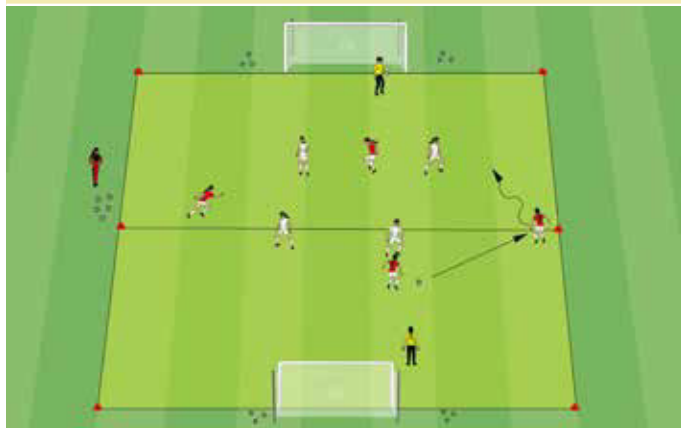
Hinweis

Die Aussenspieler regelmässig mit den Feldspielern wechseln.

Erscheinungsformen

- Das Spiel variantenreich und situationsangepasst aufbauen
- Torchancen variantenreich vorbereiten und erfolgreich abschliessen
- Offensive Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten

Taktische Prinzipien	– Breite und Tiefe nutzen – Lösungen anbieten – Angriff abschliessen
Ziele	– Die Spieler/innen kennen die Prinzipien der taktischen Ausrichtung in der Spielphase «Wir haben den Ball». Begriffe wie «Raumgewinn», «Tiefe und Breite nutzen» sowie «Gut getimtes Freilaufen» sind ihnen geläufig. – Die Spieler/innen wenden die Prinzipien im Spiel an. – Die Spieler/innen nehmen Raum, Mitspieler/innen und Gegenspieler/innen wahr und erkennen erfolversprechende Möglichkeiten in offensiver Spielrichtung.
Coachingpunkte	– Informationsaufnahme Raum, Mitspieler/innen, Gegenspieler/innen und Spielmöglichkeiten erkennen In Tornähe entschlossen den Abschluss suchen – Freilaufen Gut «getimt» Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz) Positionswechsel – Feldbesetzung Breite und Tiefe nutzen Raumgewinn – Kommunikation Mitspieler/innen unterstützen
Entwicklungsfragen	– Ist es dir gelungen, die Breite und Tiefe des Spielfeldes zu nutzen? Konntest du dir daraus Vorteile verschaffen? – Warst du zu jeder Zeit anspielbar? – Hast du deine Angriffe erfolgreich abgeschlossen? Wenn nein, warum nicht? Welches Prinzip hast du vernachlässigt? Was kannst du verbessern (individuell/als Team)? – Hast du kommuniziert? Wie kommunizierst du noch besser? Wer kommuniziert wann, was, wie?

Basisspielform

Spielfeldgrösse: 35 × 20 Meter

4 gegen 4 plus 2 Torhüter/innen

Spiel mit zwei taktischen Aspekten:

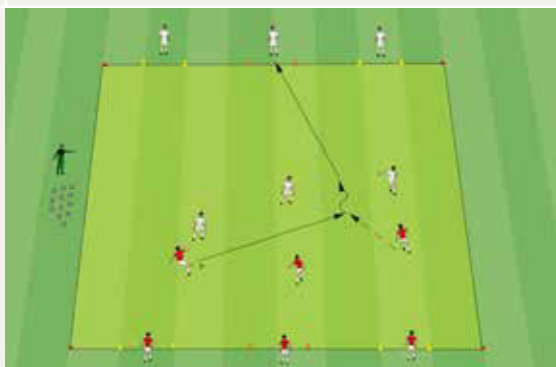
- Offensive Organisation: im Rhombus
- Defensive Organisation: 2 Linien

Spielformen

Spielfeldgrösse: 32 × 30 Meter

2 gegen 2 plus 2 Joker und 2 Torhüter/innen

Das Team in Ballbesitz versucht mit Hilfe der Aussenspieler/innen ein Tor zu erzielen.



Spielfeldgrösse: 35 × 25 Meter

3 gegen 3 mit 6 Zielspieler/innen in den Pylonentoren

Das Team in Ballbesitz versucht, die Zielspieler/innen des gegnerischen Teams anzuspielen. Sobald dies gelingt, spielen die 3 Zielspieler gegen die 3 roten Spieler.

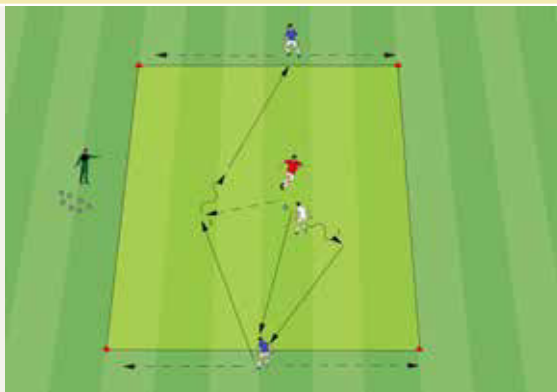


Spielfeldgrösse: 50 × 40 Meter

4 gegen 4 plus 2 Joker und 2 Torhüter/innen

Das Ziel ist, die offensive Überzahl zu nutzen, da die Joker immer mit dem Team in Ballbesitz spielen.

Übungen

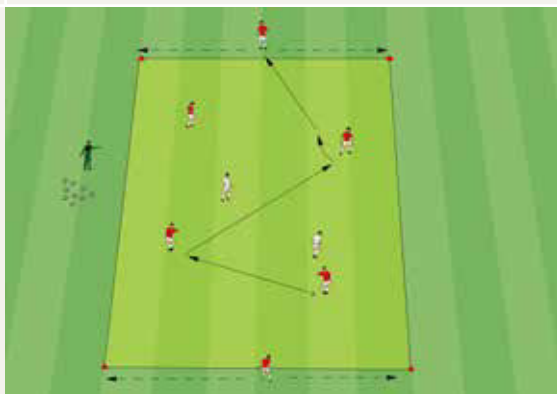


Spielfeldgrösse: 15 × 12 Meter

1 gegen 1 plus 2 Joker

Der oder die Spielerin im Ballbesitz kann mit den Jokern spielen.

Freies Spielverhalten in der Mitte und 2 Ballkontakte für die Joker. Ziel ist, von einem Joker zum anderen zu spielen (= 1 Punkt). Gelingt dies, kommt ein neuer Ball von der Trainerin oder dem Trainer.

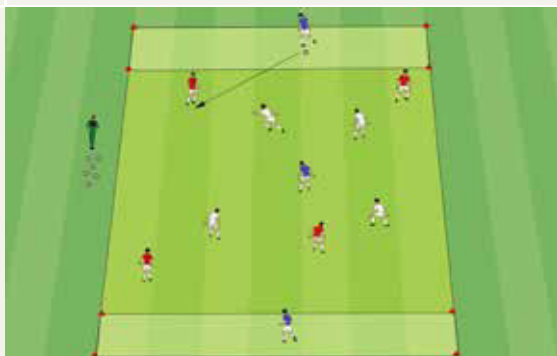


Spielfeldgrösse: 20 × 15 Meter

6 gegen 2

Das Ziel besteht darin, abwechselnd mit den beiden Aussenspieler/innen zu spielen.

Nach Ballgewinn versuchen die defensiven Spieler/innen (weiss) die Aussenspieler/innen anzuspielen.



Spielfeldgrösse: 35 × 20 Meter

4 gegen 4 plus 3 Joker

4 gegen 4 mit jeweils 1 Joker in den Aussenzonen und 1 Joker innerhalb des Spielfeldes. Die Mannschaft in Ballbesitz versucht, den Ball von einer Aussenzone in die andere Aussenzone zu spielen. Die Spielrichtung wechselt ständig.

1. Ballkontakt und Dribbling

Ziele	– Die Spieler/innen kennen die drei Formen des Dribblings (ballhaltendes, raumgewinnendes und gegnerüberwindendes Dribbling) und verfügen über die entsprechenden technischen Kompetenzen. – Sie entscheiden sich bei Ballerhalt jeweils für eine erfolgsversprechende Variante und sind fähig, den 1. Ballkontakt entsprechend auszuführen (Orientierung, Dosierung). – Die Spieler/innen erzeugen mit dem 1. Ballkontakt und dem Dribbling Druck auf das Tor oder lösen sich vom Druck des gegnerischen Teams.
Coachingpunkte	– 1. Ballkontakt: Orientierung (Gegner/innen, freier Raum, Tor), Spannung im Rumpf, fixiertes Fussgelenk – Raumgewinnendes Dribbling: mit Tempo anlaufen und den Durchbruch in die Angriffszone suchen – Gegnerüberwindendes Dribbling: Finten einsetzen, um Gegner mit Rhythmuswechseln zu überspielen – Ballhaltendes Dribbling: Ball mit Körper geschickt abschirmen
Entwicklungsfragen	– Hat der 1. Ballkontakt jeweils eine optimale Folgeaktion ermöglicht? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht? – Was kannst du verbessern, um erfolgreicher zu sein? – Hast du in der jeweiligen Situation die richtige Dribbling-Form gewählt und war sie erfolgreich? Wenn nein, was musst du verändern?

Spielformen



Spielfeldgrösse: 20 × 15 Meter

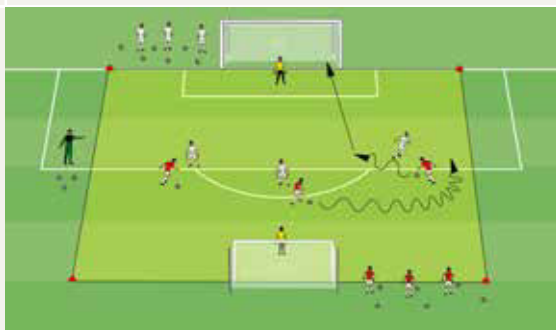
1 gegen 1 auf 3 Feldern

Auf jedem Feld eröffnet der oder die offensive Pausenspieler/in die Aktion mit einem Pass.

Auf Spielfeld A muss der oder die Spieler/in (rot) über die Mittellinie dribbeln, bevor er oder sie ein Tor erzielen darf.

Auf Feld B muss vor dem Torabschluss auch die Mittellinie überdribbelt werden.

Auf Spielfeld C sind Dribbeltore markiert.



Spielfeldgrösse: 32 × 36 Meter

Dreifaches 1 gegen 1

Dreimal 1 gegen 1, wobei jedes Duell fertig gespielt wird.

Verlässt der Ball das Feld, spielen die äusseren Spieler/innen einen neuen Ball hinein.

Die Duelle sind erst nach einem Tor beendet.

Der oder die Trainer/in bestimmt eine Zeitlimite.

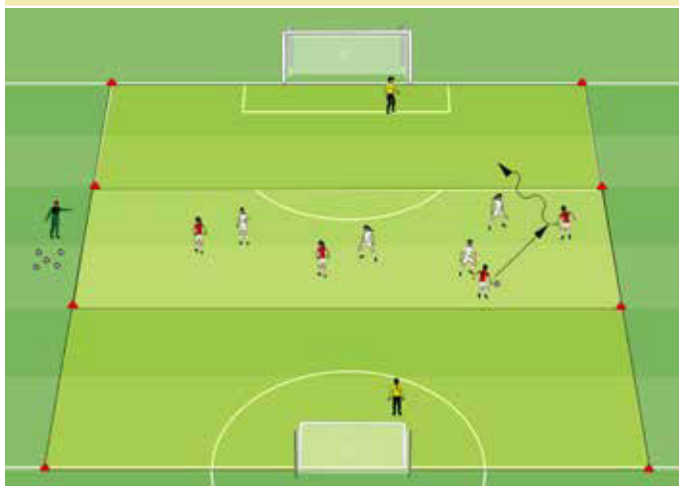


Spielfeldgrösse: 40 × 40 Meter

4 gegen 4 auf Pylonentore

Team A (rot) verteidigt das grosse Tor, Team B (weiss) die drei Pylonentore.

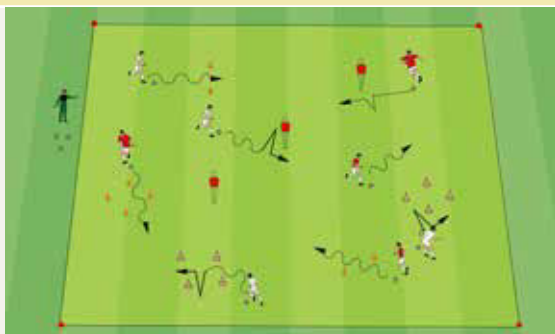
Gelingt es den Spieler/innen von Team A, den Ball durch eines der Pylonentore zu führen, gibt es einen Rollentausch.

Basisspielform

Spielfeldgrösse: 50 × 40 Meter

Dribbling-Spiel 4 gegen 4 plus 2 Torhüter/innen

4 gegen 4 in der Mittelzone (18 × 40 Meter) eines Feldes mit 2 Toren und 2 Torhüter/innen. Der oder die Angreifer/in muss dribbelnd in die Angriffszone gelangen, um ein Tor zu erzielen.

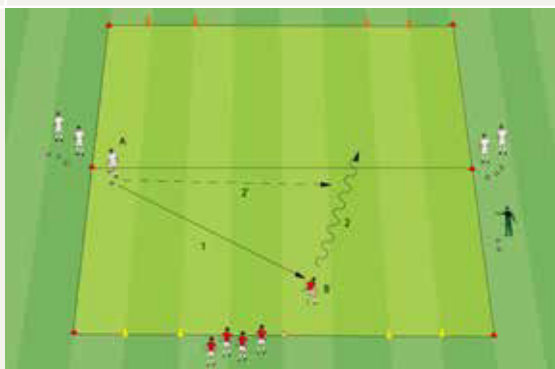
Übungen

Spielfeldgrösse: 30 × 20 Meter

Dribbling mit Finten

Die Spieler/innen dribbeln frei durch das markierte Spielfeld.

Spielerfiguren und Pylonenquadrate simulieren Gegenspieler/innen und bieten den Spieler/innen Möglichkeiten für Dribblings.



Spielfeldgrösse: 30 × 20 Meter

1 gegen 1 auf Pylonentore

A spielt B an und setzt sie/ihn sofort unter Druck. B versucht, über die Mittellinie zu gelangen und durch eines der beiden orangen Pylonentore zu dribbeln.

Erobert A den Ball, dribbelt sie/er durch die gelben Pylonentore.

**1 gegen 1 mit Durchbruch auf das Tor**

1 Verteidiger/in steht auf einem mit 2 Kegeln markierten Abschnitt der Strafraumlinie. Ein/e Angreifer/in befindet sich in einem Bereich (ca. 22 Meter) vor dem Tor.

Der oder die Angreifer/in erhält ein Zuspiel. Zeitgleich startet die Verteidigung um einen der beiden Pylonen und versucht, den durchbrechenden Angreifer/die durchbrechende Angreiferin am Abschluss zu hindern.

1. Ballkontakt und Pass

Ziele	– Die Spieler/innen kennen die drei Arten des Passes (Flachpass, Flanke, Flugball) und verfügen über die entsprechenden technischen Kompetenzen. – Die Spieler/innen entscheiden sich bei Ballerhalt jeweils für eine erfolgsversprechende Variante und sind fähig, den 1. Ballkontakt entsprechend auszuführen (Orientierung, Dosierung). – Die Spieler/innen öffnen mit dem 1. Ballkontakt den Passweg und spielen einen präzisen und scharfen Pass zum/r Mitspieler/in.
Coachingpunkte	– 1. Ballkontakt: Orientierung und Spielfortsetzung – Raum, Zeit und Position der Gegner/innen sowie der Mitspieler/innen wahrnehmen – Direktspiel: Doppelpass oder Pass über eine Drittperson – Arme leicht angewinkelt, Rumpfmuskulatur angespannt – Standbein neben dem Ball – Fussgelenk fixiert – Ball bei flachen Pässen in der Mitte, bei hohen Pässen im unteren Bereich treffen
Entwicklungsfragen	– Sind deine Pässe optimal dosiert und präzise angekommen? Wenn nein, warum nicht? Was kannst du tun, damit es dir gelingt? – Hat dir der 1. Ballkontakt jeweils einen Passweg geöffnet? Wenn nein, warum nicht? Was kannst du tun, damit das öfters geschieht?

Spielformen

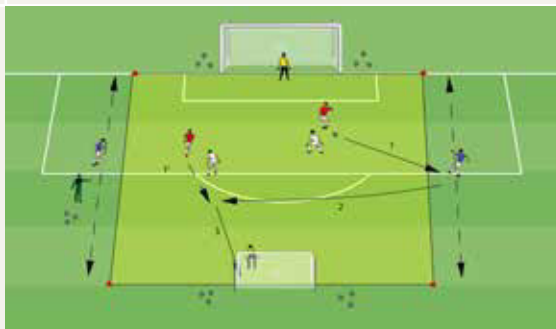


Spielfeldgrösse: 35 × 25 Meter

2 Teams gegen 1 Team

2 Teams spielen zusammen gegen 1 Team.

Die ballbesitzende Mannschaft erhält jeweils einen Punkt, wenn sie 5 Pässe in Folge gespielt hat.



Spielfeldgrösse: 30 × 20 Meter

2 gegen 2 plus 2 Joker und 2 Torhüter/innen

Das Team in Ballbesitz versucht mit Hilfe der Aussenspieler/innen ein Tor zu erzielen. Die Aussenspieler/innen dürfen den Ball maximal zweimal berühren.



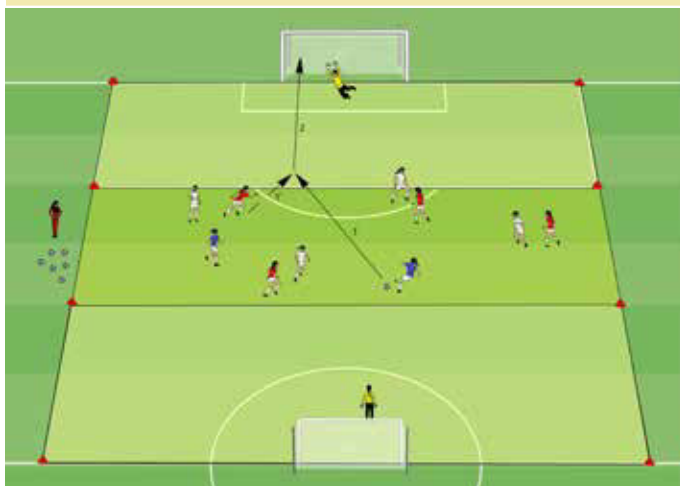
Spielfeldgrösse: 30 × 40 Meter

4 gegen 4 plus 2 Torhüter/innen

Der Ball darf nur mit einem Pass in die gegnerische Zone gelangen.

Die verteidigende Mannschaft hat immer max. 2 Spieler/innen pro Spielhälfte.

Um zum Torerfolg zu kommen, können hohe Zuspiele erfolgen.

Basisspielform

Spielfeldgrösse: 50×40 Meter

4 gegen 4 plus 2 Joker und 2 Torhüter/innen

4 gegen 4 mit 2 Jokern in der Mittelzone eines Feldes von 50 × 40 Meter mit 2 Toren und 2 Torhüter/innen.

Der oder die Angreifer/in muss mittels Pass in die Angriffszone angespielt werden, um ein Tor zu erzielen.

Übungen**1. Ballkontakt, laufen und dribbeln**

Ball in der skizzierten Abfolge dem/der Mitspieler/in zuspielen.

Die orientierte Ballmitnahme mit dem Innen- wie auch dem Aussenrist variieren.

Der Ball in die Tiefe lässt sich mit einem Doppelpass ergänzen.



12 Meter Distanz zwischen Spieler/innen

Passfolge

A spielt B an, diese/r lässt den Ball in Laufrichtung von A prallen.

A spielt einen Flachpass zu C.

C führt nun einen Doppelpass mit B aus und dribbelt anschliessend zum neuen Ausgangspunkt.

Die Spieler/innen wechseln die Position von A zu B zu C.



Spielfeldgrösse: 30×15 Meter

Offene Passfolge

Die beiden Spieler/innen mit Ball spielen den Ball beliebig weiter und folgen ihm.

In einer zweiten Phase folgen sie ihm nicht und bewegen sich frei. Allerdings müssen die 5 Positionen immer besetzt sein.

Bälle in der Diagonale immer als Flugball spielen.

1. Ballkontakt und Torschuss

Ziele	– Die Spieler/innen kennen die verschiedenen Arten des Torschusses und verfügen über die entsprechenden technischen Kompetenzen. – Sie entscheiden sich bei Ballerhalt jeweils für eine erfolgsversprechende Variante und sind fähig, den 1. Ballkontakt entsprechend auszuführen (Orientierung, Dosierung). – Die Spieler/innen bereiten mit dem 1. Ballkontakt den Torschuss gezielt vor und schliessen effizient ab.
Coachingpunkte	– 1. Ballkontakt: Orientierung (Gegner/innen, freier Raum, Tor), Spannung im Rumpf, fixiertes Fussgelenk – Torschuss: Orientierung (Ball, Tor, Torhüter/in), situationsangepasste Wahl der Torschussart, rhythmischer Anlauf, Standbein neben Ball, Fussgelenk fixiert
Entwicklungsfragen	– Hat dir der 1. Ballkontakt ermöglicht, den Torschuss gezielt auszuführen? Wenn nein, warum nicht? Was kannst du verändern, damit es dir besser gelingt? – Hast du in der jeweiligen Situation die richtige Torschussart gewählt und war der Torschuss erfolgreich? Wenn nein, was musst du verändern?

Spielformen

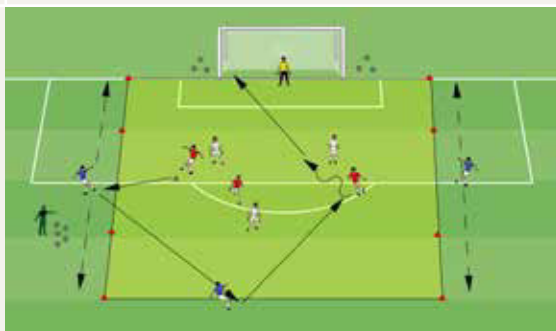


Spielfeldgrösse: 30 × 30 Meter

2 gegen 2 plus 2 Joker aussen und 2 Torhüter/innen

2 gegen 2 mit jeweils einem Joker auf jeder Seite. In der defensiven Zone ist nur 1 Verteidiger/in erlaubt.

Das Ziel besteht darin, möglichst oft zum Torabschluss zu kommen.



Spielfeldgrösse: 30 × 30 Meter

3 gegen 3 plus 3 Joker und 1 Torhüter/in

Wer den Ball erobert hat, muss vor dem Abschluss ein/e Wandspieler/in (blau) anspielen.

Bei einem Torerfolg erhält das erfolgreiche Team den nächsten Ball.



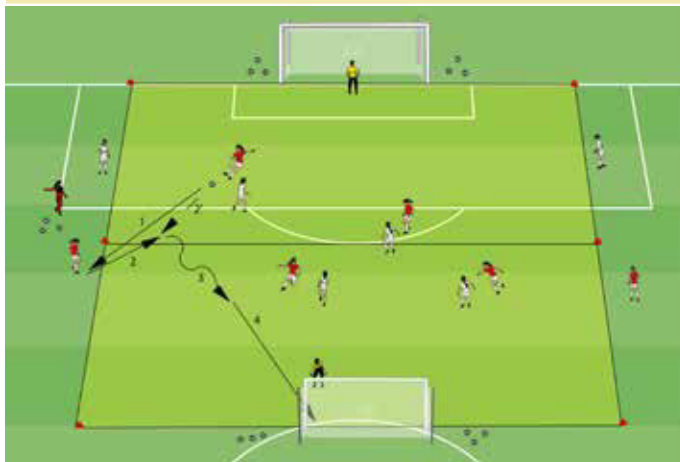
Spielfeldgrösse: 50 × 40 Meter

4 gegen 4 plus 2 Zielspieler/innen neben dem Tor und 2 Torhüter/innen

Die Zielspieler/innen anspielen, um das vertikale Spiel zu fördern.

Die Spieler/innen im Feld versuchen nachzurücken und sich in Abschlussposition zum Tor zu bringen.

Tore ohne vorheriges Anspiel der Zielspieler/innen sind erlaubt.

Basisspielform

Spielfeldgrösse: 40×30 Meter

4 gegen 4 plus 2 Joker aussen und 2 Torhüter/innen

4 gegen 4 mit jeweils 2 Jokern seitlich der offensiven Zone.

Sobald die offensive Zone erreicht ist (über die Mittellinie), schnellstmöglich den Abschluss suchen.

Übungen**1. Ballkontakt und Torschuss im Strafraum**

Pass vom Flügel auf den/die Mitspieler/in im Strafraum, erster Ballkontakt Richtung Tor und Abschluss mit zweiter Berührung.

Gleicher Ablauf von der anderen Seite (immer im Wechsel).

Schuss von rechter Seite mit links und umgekehrt.



Spielfeldgrösse: 50×40 Meter

1. Ballkontakt und Torschuss diagonal

A und B starten gleichzeitig (1) und spielen sich aus dem Lauf einen Flachpass zu (2). Erster Ballkontakt (3) mit anschliessendem Torschuss (4).



Spielfeldgrösse: 40×35 Meter

1. Ballkontakt und Torschuss auf zwei Tore

Je ein/e Spieler/in A und B starten gleichzeitig die Übung mit einem Pass zu Spieler/innen C, die sich in der Feldmitte positionieren.

C lassen auf A bzw. B prallen. Spieler/in A und B gelangen mit dem 1. Ballkontakt in Richtung Tor und schliessen mit Torschuss ab.

Kopfball**Ziele**

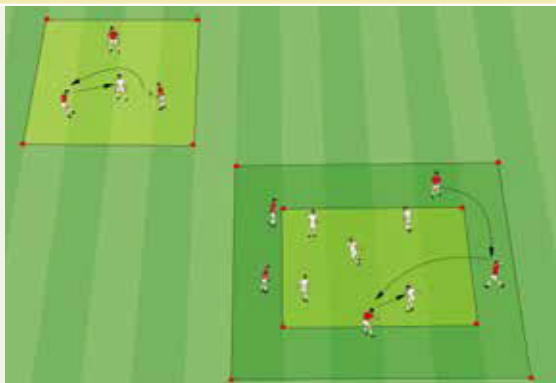
- Die Spieler/innen kennen die Bewegungsmerkmale des offensiven Kopfballs aus dem Stand und mittels ein- und zweibeinigen Absprungs und wenden die Grundtechniken im Spiel an.
- Sie lernen die Flugbahn des Balles einzuschätzen und entscheiden sich für die erfolgversprechende Ausführung.

Coachingpunkte

- Mutig den Abschluss mit dem Kopf suchen
- Freien Raum erkennen und nutzen
- Agieren statt reagieren
- Ausholbewegung mit dem Oberkörper
- Die Arme auf die Höhe der Schultern nehmen und den Nacken fixieren
- Den Oberkörper aktiv nach vorne bewegen
- Den Ball mit der Stirn treffen und die Bewegung zu Ende führen

Entwicklungsfragen

- Ist es dir jeweils gelungen, den Ball mit dem Kopf wuchtig in den von dir angestrebten Zielbereich zu befördern? Wie hast du es gemacht, wenn es geklappt hat? Was unternimmst du, damit es öfters funktioniert?
- In welchen Situationen springst du einbeinig ab und wann zweibeinig? Warum?

Spieleformen

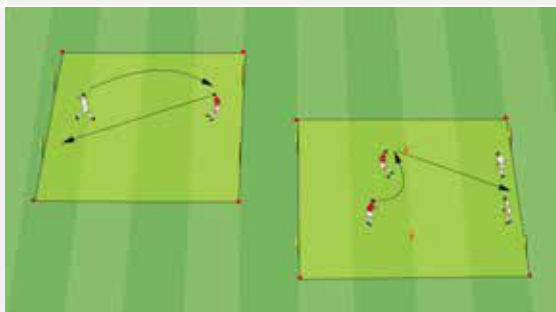
Spielfeldgrösse: 10 × 10 Meter (plus Aussenfeld)

3 gegen 1

3 Spieler/innen (rot) werfen sich den Ball zu und versuchen, Team Weiss nach einem Zuspiel (Wurf) per Kopfball zu treffen.

5 gegen 5

Team Rot wirft sich ausserhalb des Spielfeldes einen Ball zu und versucht, eine/n Spieler/in des weissen Teams (innerhalb des Spielfeldes) per Kopfball zu treffen.



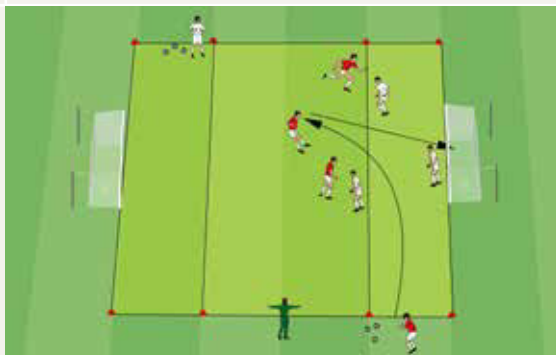
Spielfeldgrösse: 10 × 10 Meter

Kopfball 1 gegen 1 oder 2 gegen 2 mit Zuwürfen

Spielfeld mit zwei Stangentoren (oder richtigen Toren).

Spieler/in A wirft B den Ball fair zum Kopfball zu. B versucht, bei A ein Tor zu erzielen. Anschliessend Wechsel.

Wer schafft in 4 Minuten mehr Tore?



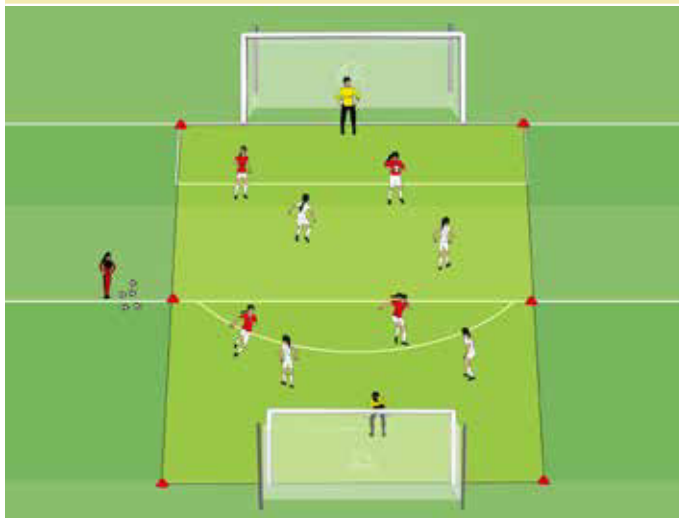
Spielfeldgrösse: 20 × 15 Meter

Kopfball 3 gegen 2 nach Zuwürfen mit Torhüter/innen

3 gegen 2 mit jeweils 1 Torhüter/in. Pro Team hat es 3 Feldspieler/innen und 1 Zuwerfer/in seitlich vor dem Tor des Gegners auf dem Feld.

Die Feldspieler/innen von Team A starten zum Kopfballabschluss auf Zuwurf. Ein/e Spieler/in von Team B stellt sich ins Tor. Danach versucht Team B einen Kopfballtreffer zu erzielen.

Regelmässiger Wechsel beim Zuwurf.

Basisspielform

Spielfeldgrösse: 20 × 15 Meter

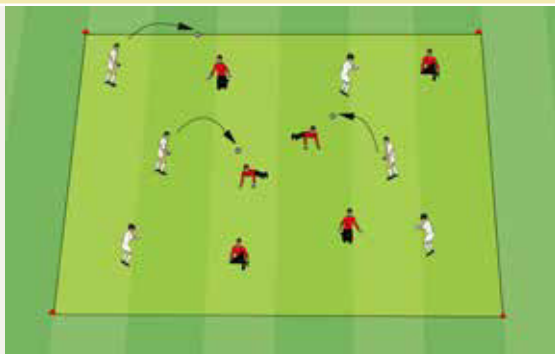
Handball – Kopfball 4 gegen 4 mit/ohne Torhüter/in

Spiel 4 gegen 4 bis 6 gegen 6 mit den Händen.

Nicht erlaubt ist jedoch das Prellen.

Nur Tore mit dem Kopf zählen.

Zwischenpässe mit dem Kopf im Spielaufbau zählen 1 Punkt, Kopftore 5 Punkte.

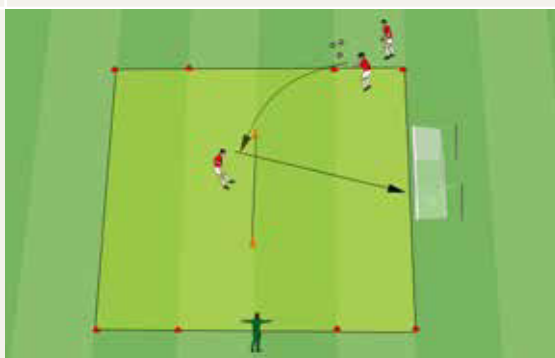
Übungen**Kopfball – Grundlagen und Koordination**

A wirft zu, B köpft aus Kniestand präzise zurück.

A wirft zu, B köpft aus dem Sitz zurück.

A wirft zu, B köpft aus der Liegestütz-Position zurück.

10–15 Wiederholungen. 2 Serien.

**Kopfball auf ein Tor**

Spielfeld mit einem normalen Tor. Markierte Linie 6 Meter vor dem Tor. Ein/e Zuwerfer/in positioniert sich neben dem Tor.

Ein/e Spieler/in hinter der markierten Linie versucht, auf Zuwürfe ins Tor zu köpfen.

Nach 10 Versuchen Rotation.

**Kopfball – Schmetterling**

Auf beiden Seiten des Tores befindet sich eine Gruppe von Spieler/innen. In 10 Metern Entfernung stehen zwei Markierungen.

Die Spieler/innen laufen um die näher positionierte Markierung und köpfen den diagonal zu- geworfenen Ball auf das Tor. Dann holen sie ihren Ball und machen sich auf der anderen Seite des Tores bereit für einen Zuwurf.

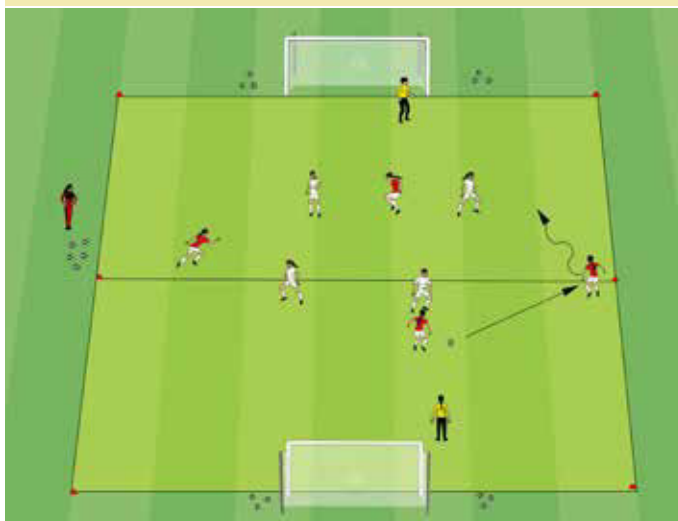
Spielphase «Wir haben den Ball nicht»

Erscheinungsformen

- Ballorientiert, kompakt und situationsangepasst verteidigen
- Defensive Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten

Taktische Prinzipien	– Ballbesitzer/innen unter Druck setzen – Pässe abfangen (absichern) – Pyramide bilden
Ziele	– Die Spieler/innen kennen die Prinzipien der taktischen Ausrichtung in der Spielphase «Wir haben den Ball nicht». Begriffe wie «Ballbesitzer/innen unter Druck setzen», «Pässe abfangen» und «Pyramide bilden» sind ihnen geläufig. – Die Spieler/innen wenden die Prinzipien der taktischen Ausrichtung im defensiven Spiel an. – Die Spieler/innen nehmen Raum, Mitspieler/innen und Gegenspieler/innen wahr und erkennen Spielsituationen im defensiven Spiel.
Coachingpunkte	– Ballorientierung – Kommunikation – Ballnächste/r Spieler/in Direkten Weg zum Tor schliessen Ballführende/n unter Druck setzen Gegner/in steuern – Ballfernere Spieler/innen Mitspieler/innen absichern Passweg schliessen
Entwicklungsfragen	– Habt ihr die gegnerischen Angriffe erfolgreich unterbunden? Wenn nein, welches Prinzip habt ihr vernachlässigt? Warum? Was müsst ihr verbessern (individuell/als Gruppe)? – Hast du kommuniziert? Wie kommunizierst du noch besser? Wer kommuniziert wann, was, wie?

Basisspielform

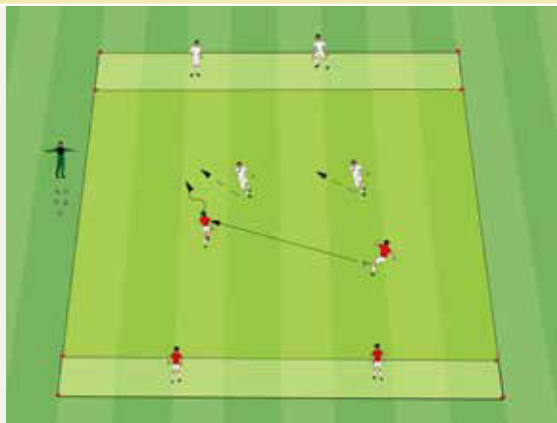


Spielfeldgrösse: 32 × 25 Meter

4 gegen 4 plus 2 Torhüter/innen

Das Spiel findet ohne weitere Auflagen statt, einzig die defensive Positionierung ist zu beachten (2 Linien).

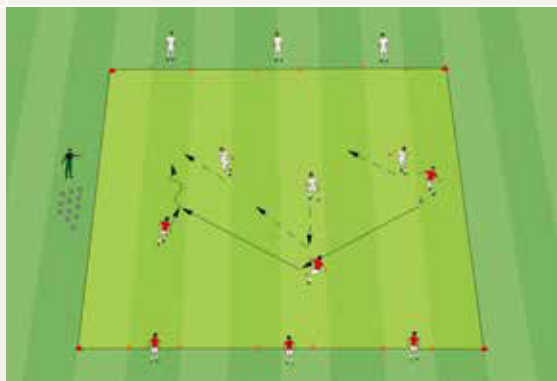
Spielformen



Spielfeldgrösse: 25 × 20 Meter

2 gegen 2 mit Zielzonen

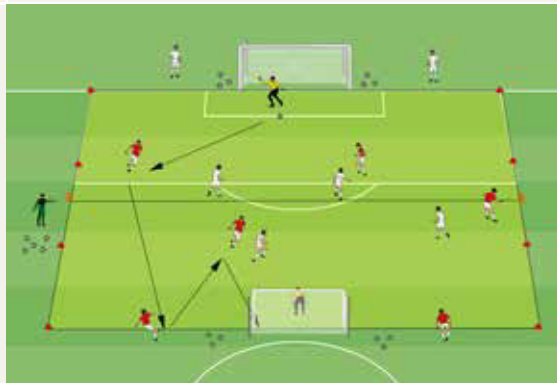
Die 2 Defensivspieler/innen (Team Weiss) verteidigen die eigene Zielzone. Nach einem Ballgewinn haben sie die Möglichkeit, nach vorne in die Zielzone zu dribbeln oder zu den Spieler/innen in der neutralen Zone zurückzuspielen.



Spielfeldgrösse: 30 × 25 Meter

3 gegen 3 auf 3 Pylonentore

Das defensive Team verhindert den Pass oder das Dribbling durch die drei Pylonentore.



Spielfeldgrösse: 40 × 40 Meter

4 gegen 4 plus 2 Torhüter/innen mit 2 offensiven Anspielstationen pro Team

Vertikale Zuspiele auf die Zielspieler/innen nur flach und aus der eigenen Platzhälfte spielen.

Übungen



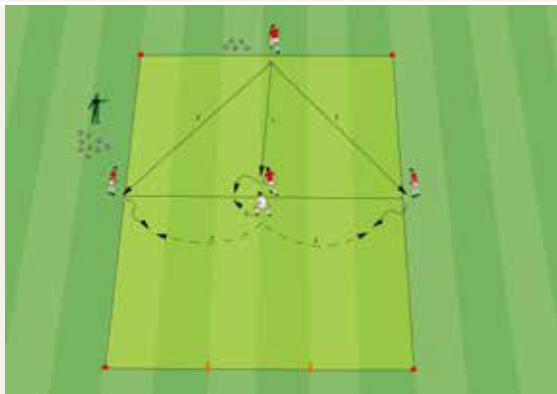
Spielfeldgrösse: 30 × 20 Meter

1 gegen 1 plus 1 Torhüter/in

A erhält das Zuspiel von einem/r seitlichen Spieler/in B (Verteidigung) und bringt eine/n Spieler/in C hinter einem Pylonentor (freie Wahl) ins Spiel.

Der/die seitliche Spieler/in D gegenüber kommt als Verteidiger/in ins Spiel und verteidigt im 1 gegen 1 das grosse Tor.

Maximal 1 Umschaltphase spielen.

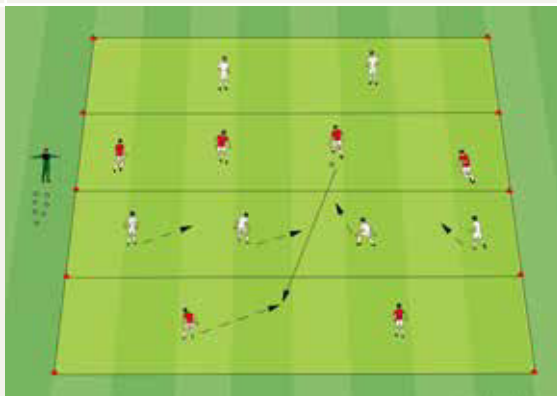


Spielfeldgrösse: 15 × 8 Meter

1 gegen 4

Die Offensivspieler/innen versuchen, mit 2 Ballkontakten das Pylonentor zu treffen. Der/die Verteidiger/in versucht, mit optimalem Verschieben das Tor zu verhindern.

Abseits berücksichtigen.



Spielfeldgrösse: 40 × 40 Meter

6 gegen 6

4 gegen 4 mit je 2 Zielspieler/innen pro Team.

Alle bleiben in ihren Zonen.

Die 4 Verteidiger/innen verhindern das vertikale Zuspiel zu den Zielspieler/innen.

Erscheinungsformen

- Positiv miteinander umgehen
- Mutig und selbstbewusst zum Nutzen des ganzen Teams handeln

Trainiere mentale Stärke und Teamfähigkeit gezielt auf dem Fussballplatz. Die Erkennungsmerkmale, die Umsetzungshinweise und die Entwicklungsfragen im Anschluss helfen dir dabei.

Mentale Stärke

Ziele	– Die Spieler/innen verbessern ihre mentale Stärke. – Sie entwickeln ein positives und zielführendes Verhalten auf dem Platz.
Erkennungsmerkmale	Der/die Spieler/in ... – nimmt mutig Herausforderungen an und handelt entschlossen. – ist jederzeit mit Aufmerksamkeit bei der Aufgabe. – übernimmt Verantwortung. – gibt immer alles. – erfüllt ehrgeizig und mit hohem Einsatz die gestellte Aufgabe. – setzt sich mit grosser Anstrengung für die Sache und das Team ein. – lenkt die Spielfreude und Leidenschaft sowie Druck und Frustration in die richtigen Bahnen. – kommuniziert mit den Teammitgliedern verbal und nonverbal gewinnbringend. – ist geistig beweglich. – passt sich neuen Spielanforderungen an.
Coachingpunkte und Organisation	– Beobachte das Geschehen und treibe die Spieler/innen an. – Achte auf eine effiziente Organisation.

Selbstbewusstsein



Spielfeldgrösse: 40×40 Meter

Prognosetraining mit Schwierigkeitswahl

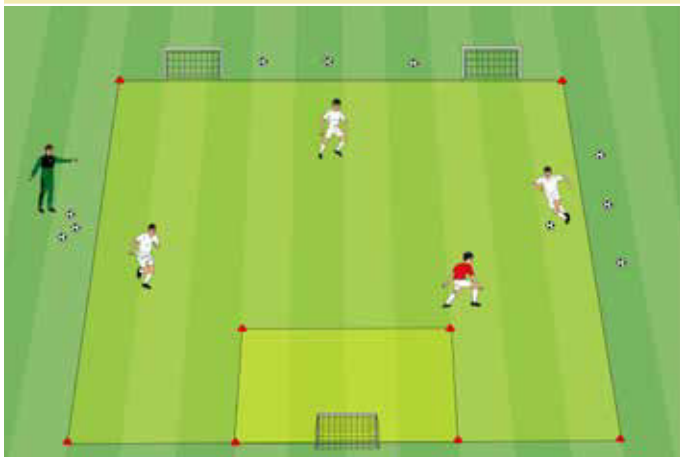
3 Angreifer/innen haben 5 Angriffe zur Verfügung. Dabei wählen sie jeweils, ob sie gegen 1, 2 oder 3 Verteidiger/innen antreten. Erobert das verteidigende Team den Ball, darf es auf beide Tore punkten. Die Angreifer/innen prognostizieren vor Beginn der Übung, wie viele Punkte sie erzielen. Sie erhalten bei Torerfolg für jede/n eingesetzte/n Verteidiger/in einen Punkt. Bei einem Tor der Verteidiger/innen erhalten diese die umgekehrte Anzahl Punkte (bei 1 Verteidiger/in 3 Punkte).

Entwicklungsfragen:

- Wie realistisch war die Prognose?
- Was habt ihr gefühlt?
- Was haben sie bewirkt?
- Wie seid ihr damit umgegangen?

Umsetzungshinweise

Vergleiche die Prognose der Angreifer/innen mit den Ergebnissen. Achte dabei auf Risikobereitschaft, Mut, entschlossenes Handeln und Umgang mit Herausforderungen. Sprich Über- oder Unterschätzung an und lobe gewünschtes Verhalten.

Engagement

Spielfeldgrösse: 15×15 Meter

Durchhaltetraining

3 Angreifer/innen haben 10 Bälle zur Verfügung und sollen möglichst viele Tore erzielen. 1 Verteidiger/in schirmt das Tor ab. Erobert diese/r den Ball, versucht er/sie ihn in eines der beiden gegenüberliegenden Tore zu spielen. Niemand darf die Zone vor dem Tor betreten.

Zeit stoppen, die der Verteidiger durchhält.

Dauer: ca. 30 bis 90 Sekunden pro Sequenz.

Entwicklungsfragen:

- Wie hast du dich gefühlt?
- Hast du bis zum Schluss alles gegeben?

Umsetzungshinweise

Besprich nach der Übung die zentralen Punkte kurz und gib ein entsprechendes Feedback. Lobe gewünschtes Verhalten individuell und unabhängig vom Erfolg.

Emotionale Regulation

Spielfeldgrösse: 45×50 Meter

Dampfkochtopf

Fünf Angreifer/innen starten mit einem 5 gegen 1 und versuchen, Tore zu erzielen. Nach jedem Tor oder wenn der Ball ins Aus geht, holt ein/e Angreifer/in den nächsten Ball. Erobern die Verteidiger/innen den Ball, dürfen sie auf die kleinen Tore abschliessen. Nach jeweils 20 Sekunden kommt ein/e nächste/r Verteidiger/in ins Feld, bis zum 5 gegen 5.

Die Angreifer/innen haben 10 Bälle zur Verfügung. Es werden die erzielten minus die erhaltenen Tore gezählt.

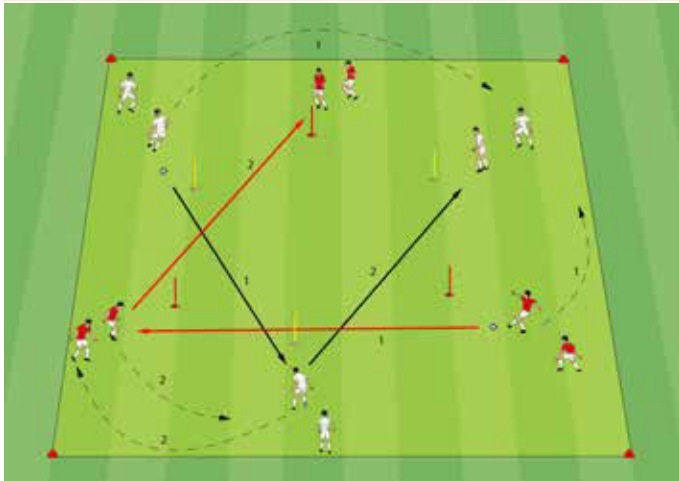
Dauer: 10 Durchgänge/Bälle.

Entwicklungsfragen:

- Was habt ihr gefühlt?
- Was haben sie ausgelöst?
- Wie seid ihr damit umgegangen?

Umsetzungshinweise

Betone vor Spielbeginn, dass es in der Übung darum geht, dass die Angreifer/innen die Zeit der Überzahl möglichst schnell nutzen und alle Tore erzielt haben, bevor die verteidigende Mannschaft komplett ist.

Konzentration

Spielfeldgrösse: 20 × 20 Meter

Konzentrationsdreieck

3 Angreifer/innen haben 10 Bälle zur Verfügung. Die beiden Gruppen lassen jeweils einen Ball in der eingezeichneten Richtung zirkulieren. Nach dem Pass muss der/die Spieler/in auf eine andere Position wechseln. Beide Bälle sollen möglichst lange in Bewegung bleiben.

Die Übung funktioniert auch als Gruppenwettkampf.

Dauer: 1 bis 2 Minuten pro Sequenz.

Entwicklungsfragen:

- Gelingt es dir, die Konzentration lange aufrecht zu erhalten?
- Was lenkt dich ab? Worauf kannst du dich fokussieren?

Umsetzungshinweise

Lobe Spieler/innen, die sich durch hohe Aufmerksamkeit auszeichnen.

Kommunikation

Spielfeldgrösse: 50 × 45 Meter

Fussball ohne Worte

Es wird eine Spielform mit folgenden Auflagen organisiert:

1. Sprechen verboten
2. Nur 1 Spieler/in darf sprechen
3. Nur der/die Torhüter/in darf sprechen
4. Die Anzahl der Spieler/innen, die kommunizieren dürfen, wird sukzessive erhöht.

Nach jeder Spielsequenz mit den Spieler/innen das Verhalten in Bezug auf die Kommunikation besprechen.

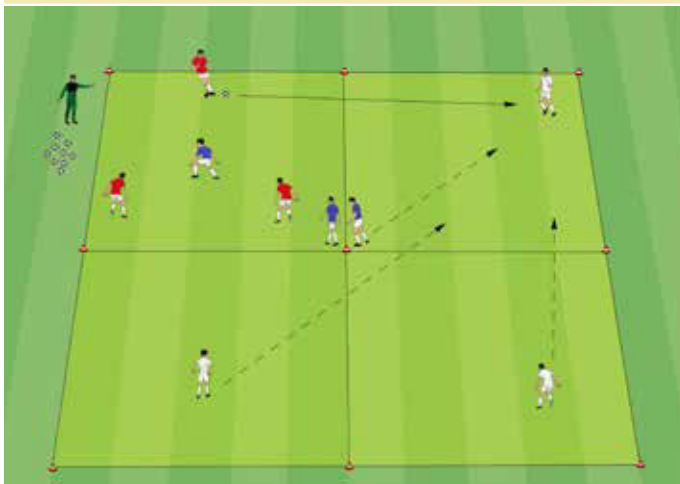
Dauer: 3 Minuten pro Sequenz

Entwicklungsfragen:

- Was ist dir aufgefallen?
- Was hat sich bewährt?
- Was hast du als schwierig empfunden?
- Welche Lösungen habt ihr gefunden?

Umsetzungshinweise

Lobe effizient kommunizierende Spieler/innen öffentlich.

Flexibilität

Spielfeldgrösse: 4 Felder à 12×12 Meter

Feldwechsel

Die 3 roten Spieler/innen versuchen, nach mindestens 5 Pässen jemanden von Team Weiss anzuspielen. Wenn der Pass gelingt, versuchen die 3 weissen Spieler/innen, zusammen so schnell wie möglich in die Zone des Balls zu gelangen. Die 3 roten Spieler/innen verteilen sich auf die 3 verbliebenen Vierecke. Der/die nächste blaue Verteidiger/in greift ein. Ein neues 3 gegen 1 wird gespielt.

Erobert der/die Verteidiger/in den Ball, versucht er/sie, eine/n der Spieler/innen in den 3 anderen Vierecken anzuspielen.

Dauer: 10 bis 15 Minuten

Entwicklungsfragen:

- Was ist dir gut gelungen? Was hat dir Mühe bereitet?
- Was musst du beachten, um schneller zu agieren?

Umsetzungshinweise

Lobe flexibles Handeln.

Teamfähigkeit**Blindenführer/in**

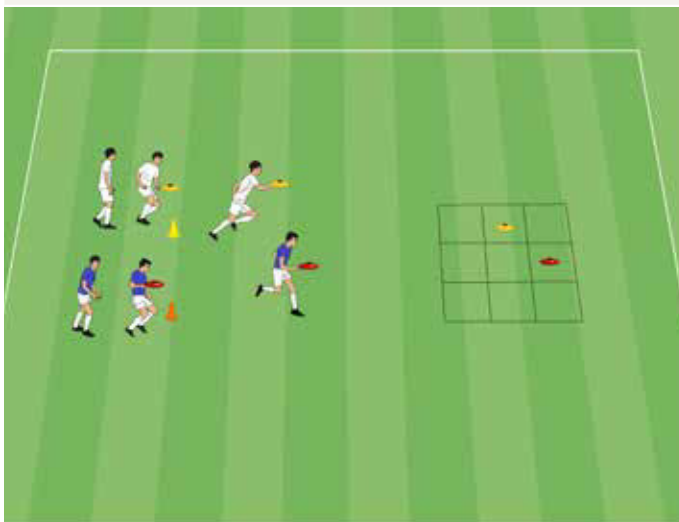
Je 2 Spieler/innen eines Teams absolvieren einen Parcours.

Spieler/in A führt den Ball mit verbundenen Augen durch den Parcours. B gibt Anweisungen.

Wessen Ball ist zuerst im Ziel?

Entwicklungsfragen:

- Wie ist es euch als Paar und in eurem Team ergangen? Wie habt ihr euch gefühlt?
- Was hat euch beflügelt, was gehemmt?

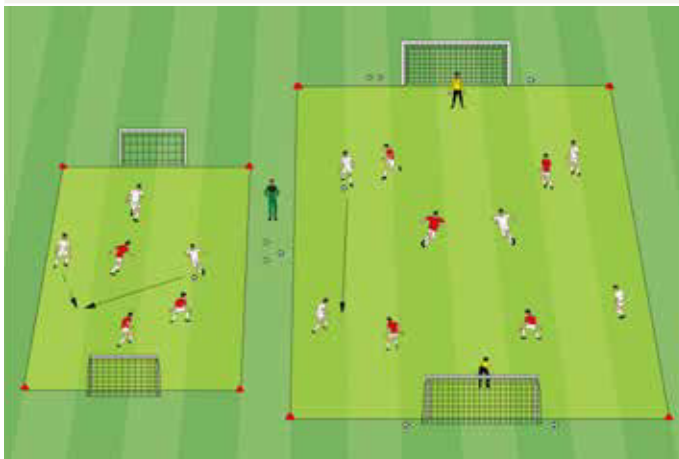
**Drei gewinnt**

Zwei Teams mit je 3-4 Spieler/innen und je 3 gleichfarbigen Markiertellern messen sich in einer Stafette. Auf ein Signal hin laufen die beiden ersten Spieler/innen zum Ziel, einem Quadrat mit 9 Feldern, und legen einen Teller in ein freies Feld. Wenn die Läufer/innen zurück sind, starten die nächsten mit ihrem Teller.

Ziel ist es, zuerst die eigenen 3 Teller in einer horizontalen, einer vertikalen oder einer diagonalen Linie zu platzieren.

Entwicklungsfragen:

- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Wie ist es euch als Gruppe ergangen?
- Was hat zum Erfolg/Misserfolg beigetragen?

**Zwei Teams – ein Ergebnis**

2 Spielfelder (gross/klein) mit je 2 Toren. Zwei Mannschaften bilden, die sich selbstständig in je eine grosse (6 bis 8 Spieler/innen) und eine kleine (3 bis 4 Spieler/innen) Mannschaft aufteilen.

Ergebnisse aus den beiden Spielen werden zusammengezählt. Je 2 Mannschaftskapitän/innen halten die anderen Spieler/innen über das Ergebnis auf dem Laufenden. Nach jedem Durchgang unterhalten sich die Mannschaften und können die Teams neu bilden.

Spieldauer: 3 bis 5 Minuten pro Durchgang

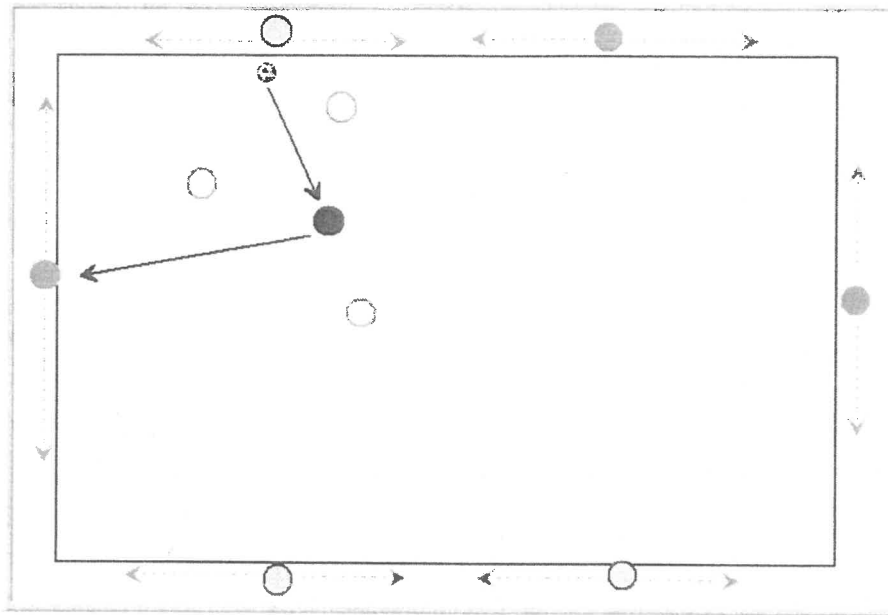
Entwicklungsfragen:

- Wie habt ihr euch organisiert?
- Nach welchen Kriterien habt ihr jeweils die Teams gebildet? Wer hat entschieden?
- Was haben die Umstellungen bewirkt?

Verwendete Literatur

Bundesamt für Sport (Hrsg.) (2021). *J+S-Manual Grundlagen*. Magglingen: BASPO.

BARCELONE



Thema : Spiel in den Zwischenräumen (freien Räumen)
Form : Analytisch
Ziele :

- Verbesserung Spielkontrolle
- Die Spieler finden den richtigen Moment für ein Anspiel in den Zwischenraum

Coachingpunkte:

TA : Spiel im Zwischenraum, TA Pass, Informationsaufnahme
TE : Ballan- und -mitnahme und Flachpass
ME : Konzentration und Kommunikation
CO : Orientierung und Gleichgewicht

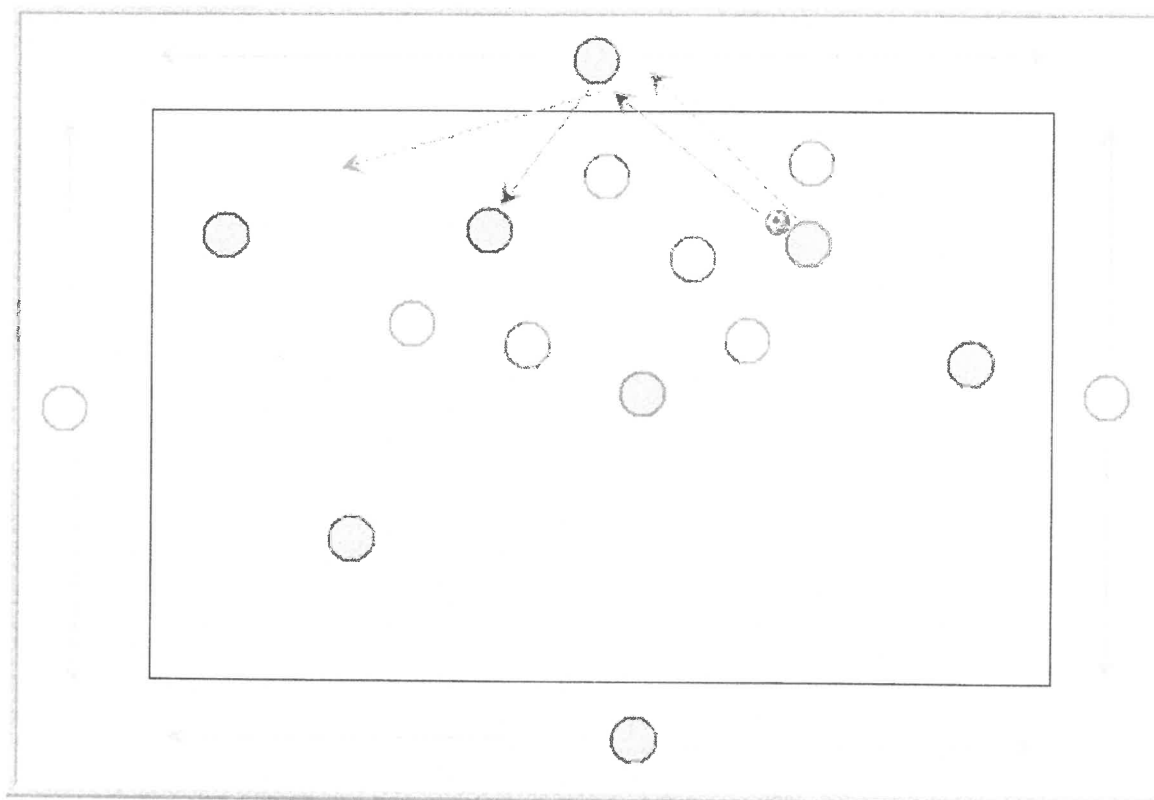
Beschreibung:

2 Teams à 3 Spieler sind um ein Rechteck verteilt (Grösse der Stärke der Spieler anpassen); sie bleiben in ihrer Zone an den Linien und passen sich den Ball zu mit einem oder zwei Kontakten. Sie versuchen, den Spieler im Zwischenraum anzuspielen (Joker). Durch Kommunikation (er selbst oder Mitspieler) entscheidet der Joker, wie/wo er den Ball spielt (abprallen oder orientierte An-/Mitnahme und Spiel auf andere Seite). Der Joker soll mit 1 oder 2 Kontakten spielen und Informationen aufnehmen bezüglich seiner Position und Entscheidung. Die Verteidiger versuchen, den Ball zu erobern, dürfen aber den Joker nicht Manndecken.

Methodik:

Kurze Sequenzen, Qualität suchen, regelmässig Joker und Verteidiger wechseln (Teams rotieren)

KUHN



Thema : Ball halten
Form : Spielform
Ziele : - Kollektives Spielverhalten im Kurzpassspiel unter Druck
 - Die Spieler sind fähig, ihre Wahl dem durch die Spielsituation entstandenen Druck anzupassen.

Coachingpunkte:

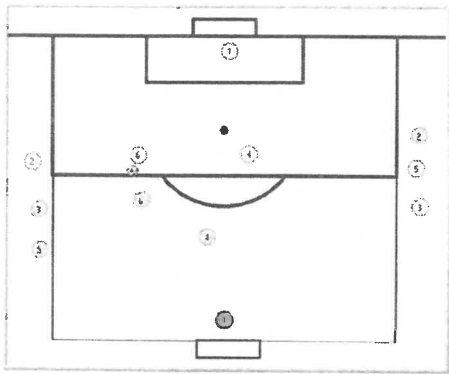
TA : Bewegung um den Ballträger, Wahl des Passes, Informationen aufnehmen
TE : Ballannahme, dosierte Flachpässe
ME : Konzentration und Coaching (Aggressivität Defensive)
KO : aerobe Ausdauer – Spritzigkeit

Beschreibung:

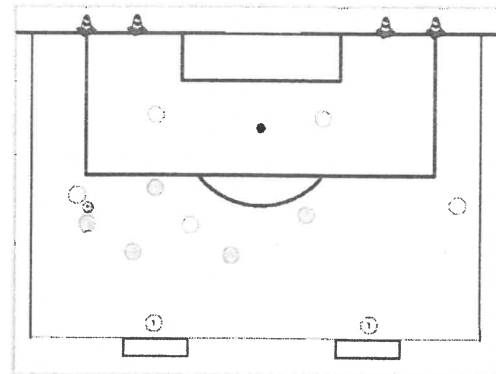
2 Teams à 8 Spieler (5, 6, 7....) versuchen den Ball zu halten und 10 Pässe zu realisieren (5 Pässe, 7, ...) und so einen Punkt zu erzielen. 2 Anspielstationen befinden sich je in der Achse des Feldes und treten, wenn angespielt, ins Spiel ein. Ein anderer Spieler dieses Teams nimmt darauf dessen Platz ein. 1 Team spielt in der Länge, eines in der Breite des Feldes. Regelmässig die Spielrichtung wechseln.

Methodik:

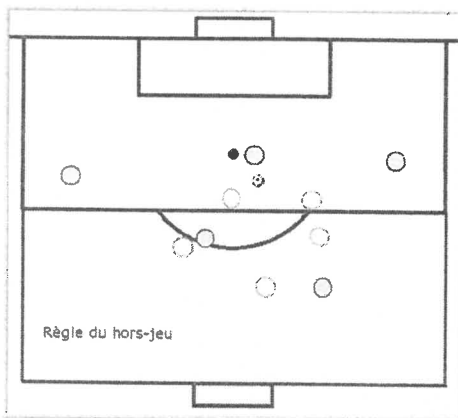
Sich auf kleinem Raum bewegen, Ballkontrolle/-mitnahme, um sich aus einer schwierigen Situation herauszubringen, einen Gegner mit einem ersten Ballkontakt auszuspielen oder den Ball zu kontrollieren und so zu verteidigen. Unbedingt eine Körperhaltung fordern, welche solches ermöglicht und den Pass in diese Richtung schon verlangt. Läuft die Übung in einfacher Form gut, sollte man sie unbedingt erschweren. Mittlere Spielzeiten. Pausen erlauben Reaktionen und Kommentare des Trainers und der Spieler.



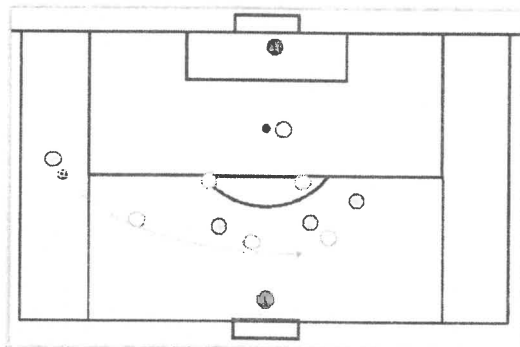
5 gegen 5 oder 6 gegen 6, 2 TH. Die Spieler sind in jedem Team durchnummeriert (1-5 oder 6). Der Trainer nennt die Nummern, welche spielen sollen und kreiert so immer neue Situationen. Zeit wählen je nach Anzahl Spieler: 1 - 1 = kurz, 5 - 5 = lang. Man kann auch Überzahlsituationen bilden. Auf Paarbildung achten (Grösse, Kraft, ...)



5 gegen 5, 2 TH. 2 kleine Tore, 2 grosse Tore. Breites Spielfeld. Die Spieler versuchen, den Gegner in einer Zone zu fixieren, um nach Ballgewinn sofort umzuschalten und selber anzugreifen. Regelmässig Spielrichtung wechseln, so dass beide Teams auf die grossen Tore spielen können.



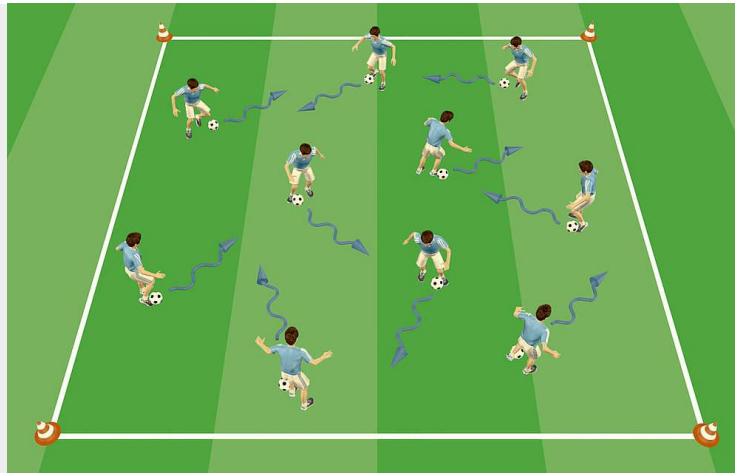
5 gegen 5, kein TH. Beide Teams versuchen, Tore zu erzielen. Tore müssen direkt erzielt werden. Verteidiger spielen Pressing, um die Angreifer am Torschuss zu hindern. Man kann die Angreifer mit nur 2 Ballkontakten spielen lassen oder sogar direkt in der offensiven Hälfte, bevor man die Regeln in der Defensive variiert. Auf Spielzeiten achten, dies ist ein intensives Spiel !



5 gegen 5, 2 TH. 2 Freie Zonen für Flanken auf beiden Seiten. Freies Spiel. Tore aus dem Spiel heraus zählen einfach, solche nach einer Flanke (direkt oder nach Abpraller) zählen doppelt oder dreifach. Die flankenden Spieler max 2 Kontakte, später direkt. Sie dürfen nicht gestört werden. Später kann man in der Zone mit 2 Stürmern gegen 1 Verteidiger spielen.

Kapitel 5 - Übungen Techniktraining

Finten-Schule



Organisation

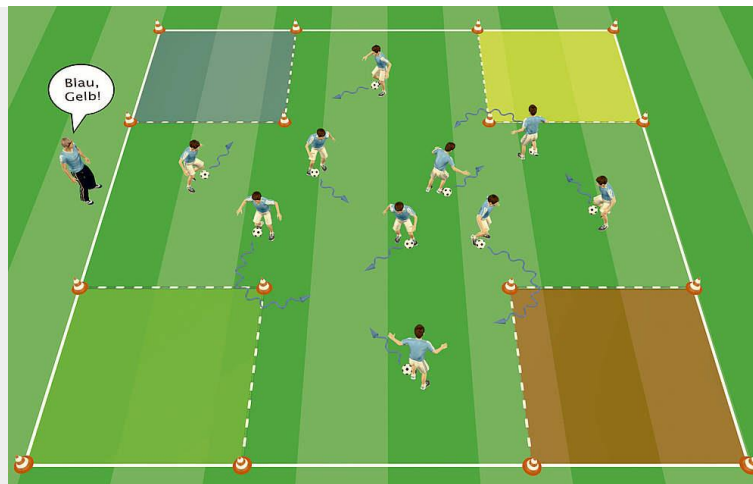
Ein 10 x 10 Meter grosses Feld errichten / Die Spieler verteilen sich mit Ball frei im Feld.

Ablauf

Zunächst dribbeln alle Spieler frei im Feld, dann je nach Trainervorgabe nur mit dem linken bzw. rechten Fuss. Nach 1 bis 2 Minuten gibt der Trainer in regelmässigen Abständen Kommandos für Finten vor, die den Spielern vorher erläutert werden: Übersteiger, Zidane-Trick (360 Grad-Drehung), den Ball abkappen, Scheren, Rivelino-Trick

Übungszeit: ca. 15 Minuten

Farben-Dribbeln



Organisation

Ein 20 x 20 Meter grosses Feld markieren / In jeder Ecke ein Weiteres 5 x 5 Meter grosses Quadrat abstecken / Alle Spieler mit 1 Ball.

Ablauf

Alle Spieler dribbeln zunächst im gesamten Feld. Der Trainer gibt dabei verschiedene Aufgaben vor: während des Dribbelns mit der Hand ein Hütchen berühren, die Hütchen mit der Innen- oder Aussenseite einmal umdribbeln, vor jedem Hütchen 1x fintieren.

Nach 5 Minuten jedem Aussenfeld 1 Farbe zuordnen / Nach Aufruf zweier Farben müssen die Spieler schnell durch die aufgerufenen Felder dribbeln / Der Langsamste bekommt 1 Zusatzaufgabe.

Übungszeit: ca. 2 x 10 Minuten

An- und Mitnahme hoher Pässe mit der Innen- und Außenseite, Brust, Oberschenkel und Kopf

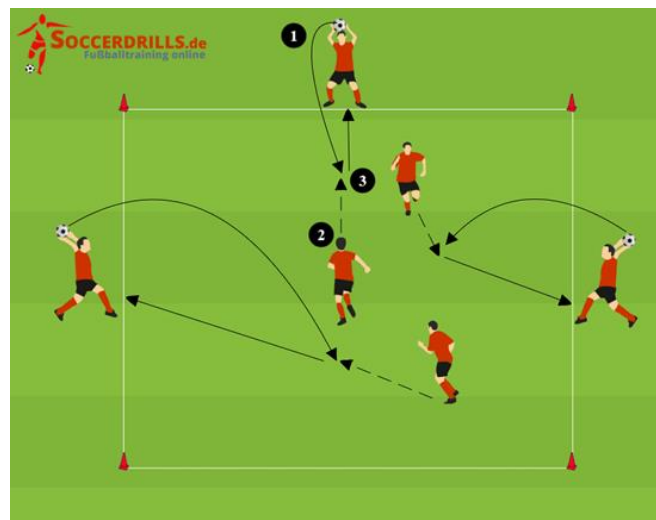
Grundsätze

- Achte schon vor der Ballannahme darauf, wo deine Mitspieler postiert sind.
- Laufe dem Zuspiel immer entgegen, stelle dich richtig zum Ball.
- Der Ball ist bei hohen Anspielen lange in der Luft. Dein Gegenspieler kann dich so erheblich bei der An- und Mitnahme des Balles stören.
- „Fliehe“ mit der Ballannahme in einen freien Raum und vermeide so den Zweikampf, wenn möglich.
- Eine Richtungsänderung mit dem Aussenrist ist oft eine Überraschung für den Gegenspieler.
- Kein Tempoverlust.
- Mit einer Körpertäuschung kannst du den Gegenspieler in eine andere Richtung locken. Beispiel: Ballmitnahme mit der Innenseite antäuschen und mit der Aussenseite durchführen.

Ball-Annahme und -Mitnahme (hohe Anspiele)

Organisation

Markiere ein Rechteck mit Hütchen. An den Seiten des Rechtecks werden Spieler postiert. Im Rechteck stehen weitere Spieler. Die Anzahl ist abhängig von der Grösse des Rechtecks.



Ablauf

Die Spieler werfen von der Seite ein und die Spieler im Feld bieten sich ständig an. Die Spieler im Feld starten dem Ball entgegen, falls notwendig und stellen sich so richtig zum Ball. Es folgen die kurze Ballmitnahme und der Rückpass zum Einwurfer.

Variation

Starte die Ballmitnahme mit der Innenseite, dann Aussenseite, Oberschenkel, Brust und mit dem Kopf. Nur zwei Kontakte (Mitnahme und sofortiger Pass zurück).

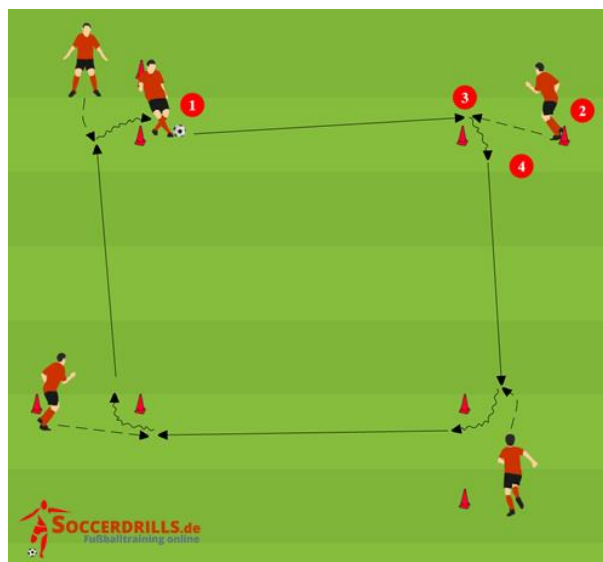
Hinweise

Beachte die Grundsätze der An- und Mitnahme hoher Anspiele. Lass die Übung erst laufen und korrigiere dann später, aber dosiert und nicht ständig.

Mitnahme-Rechteck (flache Anspiele)

Organisation

Stelle 8 Hütchen auf, wie in der Grafik dargestellt. Die Feldgröße ist abhängig von der Leistungsstärke und kann im Ablauf verändert werden. Einen Ball (siehe „Varianten“). An jedem Starthütchen des Rechtecks wird eine Gruppe postiert (mindestens jeweils zwei Spieler).



Ablauf

In der Grafik starten wir oben links im Rechteck mit einem Anspiel auf die rechte Seite. Der Passempfänger startet am äusseren Hütchen und startet dem Ball entgegen. Ohne Zeitverlust zieht er den Ball am Hütchen vorbei (Ballmitnahme), kontrolliert kurz und passt dann eine Station weiter. Die Spieler folgen jeweils ihrem Pass in die nächste Gruppe. So geht es immer wieder im Uhrzeigersinn ums Rechteck herum.

Variation

Zwei Bälle kommen gleichzeitig zum Einsatz. Ablauf gegen den Uhrzeigersinn. Ballmitnahme und sofortiger Pass (zwei Kontakte).

Hinweise

Beachte die Grundsätze der An- und Mitnahme flacher Anspiele. Lass die Übung erst laufen und korrigiere dann später, aber dosiert und nicht ständig. Variiere zwischen Ballmitnahme mit der Innen- oder Außenseite.

Ballannahme mit der Brust

Die Ballannahme mit der Brust ist technisch schwierig und wird im Spiel immer dann eingesetzt, wenn genügend Platz zur sicheren Ballkontrolle vorhanden ist. Häufig ist diese Technik mit Ängsten verbunden und gerade die Fussballerinnen haben damit zunächst manchmal Probleme, die völlig unbegründet sind. Ob männlich oder weiblich, führt eure Spieler vorsichtig an die Technik heran. Es ist wie beim Kopfball, treten Schmerzen bei den ersten Versuchen auf, kann sich eine Blockade bilden. Deshalb ist es ratsam die ersten Versuche mit leichten Bällen oder sogar Schaumstoffbällen durchzuführen, steigern kann man sich dann immer noch.

Zum Erlernen der Technik sollen die Spieler sich die Bälle durch leichtes Hochwerfen selbst vorlegen, dann die Wurfhöhe steigern und weiterführend zugeworfene Bälle aus unterschiedlichen Höhen verarbeiten. Im nächsten Schritt wird der Ball als Pass geschlagen und Brustannahmen im Sprung ausgeführt. Kombiniere die Ausführung der Technik mit Ballmitnahmen zum Torschuss und ins Dribbling.



Körperhaltung und Ballkontrolle

- Ball mit den Augen fixieren
- Die richtige Position zum Ball einnehmen, leichte Schrittstellung, etwas gebeugte Knie
- Arme etwas angewinkelt, seitlich leicht heben
- Schultern zurückziehen, dadurch wird eine grosse Brustfläche erzeugt
- Die Brust befindet sich im leichten/mittleren Winkel unter dem Ball
- Prallt der Ball auf die Brust, diese elastisch nach hinten bewegen und den Ball abtropfen lassen
- Jetzt wird er Ball auf dem Rasen kontrolliert

Innenseitenpass

Der Innenseitpass ermöglicht das sicherste Abspiel beim Fussball. Durch die grosse Berührungsfläche zwischen Ball und Fuss lassen sich Pässe sehr präzise ausführen. Der Innenseitpass ermöglicht auch das genaue Anspiel zum Partner mit einem Volleyspiel aus der Luft. Wir beschreiben hier die korrekte technische Ausführung des liegenden oder rollenden Balles. Anweisungen zur korrekten technischen Ausführung des Innenseitpasses: Die Unterschiede vom Flachpass zum hohen Pass sind **fett** (hoch) hervorgehoben.

Körperhaltung

Laufe frontal auf den Ball zu. Laufe keinen Bogen. Der Oberkörper wird beim Pass über den Ball gebeugt. (hoch = **Oberkörper nicht über den Ball beugen**)

Standbein

Bevor der Pass ausgeführt wird, setzt das Standbein neben dem Ball auf (hoch = **Das Standbein setzt hinter dem Ball auf**). Das Körpergewicht wird aufs Standbein verlagert. Das Standbein ist leicht gebeugt und die Fussspitze zeigt in die Abspielrichtung.

Spielbein

Locker mit dem Spielbein Ausholen und das Bein dabei leicht nach aussen drehen. Die Fussspitze zeigt ebenfalls nach aussen. Der Ball wird genau mit der Mitte der Innenseite des Fusses getroffen. Das Spielbein muss beim Pass locker durch schwingen.

Häufige Fehler

Anlauf im Bogen. Standbein setzt nicht neben dem Ball auf (hoch = **Standbein nicht hinter dem Ball**). Oberkörper nicht über dem Ball. (hoch = **Oberkörper über dem Ball**). Trefferfläche nicht mittig.

Aussenriststoss

Der Aussenriststoss ist die technisch anspruchsvollste Ballstosstechnik. Mit dem Aussenrist lassen sich, leichter als mit dem Vollspannstoss oder Innenseitstoss, Pässe aus vollem Lauf, insbesondere in der Nahdistanz, ausführen. Der Aussenriststoss eignet sich u.a. auch für Effetbälle, Freistösse, Torschüsse (auch grössere Entfernungen) und als Volleyschuss. Beachte: Mit dem Aussenriststoss wird häufig der Stoss mit dem "schwachen" Fuss umgangen. Dies ist bei der Ausbildung des Nachwuchses unbedingt zu beachten. Der Aussenriststoss darf nur situationsbedingt (sinnvoll) ausgeführt werden.

Körperhaltung

Laufe frontal auf den Ball zu. Laufe keinen oder nur einen kleinen Bogen. Der Oberkörper wird leicht über den Ball gebeugt.

Standbein

Das Standbein befindet sich auf Ballhöhe und der Standfuss in einiger Entfernung zum Ball, weil der Spielfuss den Ball innen trifft und hierfür genügend Raum benötigt. Das Körpergewicht wird auf das Standbein verlagert. Das Standbein ist leicht gebeugt.

Spielbein

Das Spielbein leicht bis stark (schwer!) anwinkeln und anheben. Die Fussspitze wird nach innen in Richtung Standbein gedreht. Der Ball wird mit der Aussenseite des Mittelfusses getroffen.

Häufige Fehler

Anlauf zu stark im Bogen. Das Spielbein wird nicht stark genug angewinkelt oder durch geschwungen. Die Drehung der Fussspitze des Spielfusses in Richtung Standbein ist nicht stark genug.



Vollspannstoss

Der Vollspannstoss wird meistens für harte Schüsse aufs Tor und für weite, hohe Abspiele angewandt. Im Gegensatz zum Innenseitsstoss ist der Vollspannstoss für Pässe in der Nahdistanz weniger zu empfehlen. Die Berührungsfläche zwischen Ball und Fuss ist sehr gering. Der Ball kann dadurch leicht verzogen werden. Der Vollspannstoss eignet sich u.a. auch als Torwart-Abstosstechnik, Befreiungsschlag und Volleyschuss. Bitte dringend beachten: Beim Erlernen der Technik ist die Härte des Vollspannstosses zweitrangig, die saubere Ausführung ist wichtig.

Körperhaltung:

Laufe frontal auf den Ball zu. Laufe keinen Bogen. Der Oberkörper wird leicht über den Ball gebeugt.

Standbein

Das Standbein befindet sich auf Ballhöhe und der Standfuss ca. eine Handbreite vom Ball entfernt. Die Fussspitze zeigt in Schussrichtung. Das Körpergewicht wird aufs Standbein verlagert. Knie- und Hüftgelenk sind leicht gebeugt. Das Standbein ist elastisch (federn).

Spielbein

Das Spielbein im Hüft- und Kniegelenk beugen und zum Ball durch schwingen. Beachtest du diesen Punkt nicht, haut der Spieler beim Schuss in den Boden. Die Fussspitze wird nach unten gestreckt und das Fussgelenk fixiert. Der Ball wird mit dem Fussrücken (Spann) getroffen.

Häufige Fehler

Anlauf im Bogen. Das Spielbein wird nicht durch geschwungen. Das Kniegelenk des Spielbeins ist nicht gebeugt. Trefferfläche nicht mittig.

Dropkick

Der Dropkick ähnelt in weiten Teilen dem Volleyschuss. Beim Dropkick berührt der Ball, im Gegensatz zum Volley, mit dem Schuss den Boden. Beim Volleyschuss muss der Ball nie 100%ig zum optimalen Zeitpunkt getroffen werden, beim Dropkick entscheiden noch geringere Sekundenbruchteile als beim Volley über Erfolg oder Misserfolg.

Der Dropkick eignet sich für sehr weit zu schlagende Bälle, deshalb wird er häufig vom Torwart beim Abschlag aus den Händen angewendet. Beim Dropkick-Torschuss wird eine unglaubliche Fluggeschwindigkeit erzielt und aus Dropkick-Weitschüssen wird schnell ein Tor des Monats. Mit etwas Übung kann der Ball aber auch sehr platziert gespielt werden. Tempo und Flughöhe werden durch den Beinschwung und durch die Trefffläche zwischen Ball und Fuss reguliert. Je weiter der Ball unterhalb der Mitte getroffen wird, desto höher fliegt er. Der Krafteinsatz des Schussbeines spielt keine Rolle, auf die richtige Technik kommt es an. Der beste Einstieg in die Technik wird so erreicht: Ball mit beiden Händen halten - fallenlassen - Dropkick. Der nächste Schritt läuft ähnlich ab, es kommt vor dem "Fallenlassen" eine leichte Vorwärtsbewegung dazu. Wenn das klappt, kann der Ball von einem Mitspieler frontal zugeworfen werden. Erst wird der Ball in die Arme des Zuwerfers zurückgespielt und später kommt der Torschuss hinzu, wobei der Mitspieler sich nicht "abschiessen" lassen sollte.

Körperhaltung

Der Oberkörper befindet sich über dem Standbein und dem Ball. Über dem Ball befindet sich das angewinkelte Knie.

Standbein

Das Standbein befindet sich eine Handbreite neben dem Ball.

Spielbein

Der Ball muss fast gleichzeitig mit der Bodenberührung des Balles mit dem Spann getroffen werden. Fuss durchstrecken und fixieren, die Fussspitze zeigt zum Boden. Der Ball wird zentral mit dem Fussrist getroffen. Das Schussbein schwingt durch. Den Schwung durch eine Vorwärtsbewegung nach dem Abschuss unterstützen (durchlaufen).

Häufige Fehler

Oberkörper neigt sich nach hinten. Der Ball wird vor Bodenberührung oder zu spät getroffen. Fussspitze ist nicht fixiert, nicht gestreckt oder zeigt nicht zum Boden. Fussrist trifft den Ball nicht mittig.



Kopfball

Im Fussballtraining wird der Kopfball häufig sehr stark vernachlässigt, obwohl er ein wichtiger Bestandteil eines jeden Fussballspiels ist. Sowohl in der Defensive, als auch in der Offensive ist der Kopfball die einzige Möglichkeit, hohe Bälle kontrolliert weiterzuleiten. Schon Franz Beckenbauer wunderte sich zu seiner Trainerzeit, dass viele Nachwuchstalente Probleme mit der Kopfballtechnik hatten. Dies hat sich mit den Jahren nicht geändert.

Im Fussball muss jedes Kopfballtraining so durchgeführt werden, dass Gesundheitsschäden ausgeschlossen sind. Hierzu gehören die Wahl geeigneter Bälle und die Schaffung der Grundlagen der Kopfballtechnik. Gibt es Schmerzen beim Training, wird es für die Zukunft schwerer, eine Dynamik im Kopfballspiel zu fordern. Kopfball werden dann zögerlich und ängstlich ausgeführt. Bis zur D-Jugend sollten deshalb nur sehr einfache Kopfballtechnikübungen angeboten werden. Bei sämtlichen Techniken kann der Ball durch eine Körperdrehung eine Richtungsänderung erfahren.

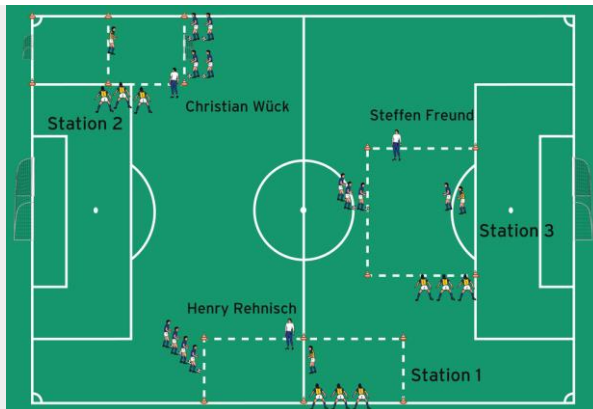
Kopfball aus dem Stand

Der Kopfball aus dem Stand ist technisch die einfachste Form des Kopfballspiels, vermittelt im Training aber die wichtigsten Grundlagen sämtlicher Kopfballtechniken.

- Beobachte die Flugbahn des Balles.
- Stelle dich richtig zum Ball.
- Hole Schwung, indem du den Oberkörper nach hinten spannst.
- Die Augen sind offen.
- Fixiere den Nacken.
- Das Kinn wird in Richtung Brust gedrückt.
- Schnelle mit dem Oberkörper nach vorne. Treffe den Ball im günstigsten Moment (Timing). Nicht zu weit vor oder hinter dem Oberkörper.
- Treffe den Ball mit der ganzen Stirn.
- Möchtest du die Richtung des Kopfballes ändern, dann drehe den Oberkörper vor dem Kopfball in die Richtung, wo der Ball ankommen soll.

Kapitel 6 - Übungen Defensivtraining

1 gegen 1 Situationen



Der Stationsaufbau

- Station 1: An der Seitenlinie ein 30 x 10 Meter grosses Feld markieren.
- Station 2: Ein 20 x 10 Meter grosses Feld mit 2 Miniatoren aufbauen. Die Mittellinie kennzeichnen.
- Station 3: Ein 20 x 15 Meter grosses Feld am Strafraum errichten.
- Je Station 4 Angreifer und 4 Verteidiger zuweisen. Stationenwechsel nach 12 Minuten.

Station 1: Frontales 1 gegen 1 (weite Distanz)

Organisation und Ablauf

Angreifer an der Grundlinie, 3 Verteidiger an der Seite, einen im Feld postieren / Der erste Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, den Gegner zu überwinden und über die gegnerische Grundlinie zu dribbeln / Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf dessen Grundlinie.

Hinweise

Als Verteidiger die Distanz zum Angreifer sofort verringern. Dazu läuft er dem Angreifer seitlich versetzt entgegen und wechselt etwa 5 bis 8 Meter vor ihm die Laufrichtung und passt sie der des Angreifers an, um nicht überlaufen zu werden. Den Weg für den Angreifer nach innen zustellen und ein Dribbling Richtung Auslinie provozieren. Dann den Ball direkt oder im „Zusammenspiel“ mit der Auslinie erobern.

Station 2: Frontales 1 gegen 1 (kurze Distanz)

Organisation und Ablauf

Angreifer neben einem Minitor, 3 Verteidiger an der Seite, einen im Feld an der Mittellinie postieren. Der erste Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, am gegnerischen Minitor einen Treffer zu erzielen. Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das andere Minitor.

Hinweise

Dem Angreifer entgegenlaufen, eine seitliche Stellung zu Ball und Gegner einnehmen und dem Angreifer die Seite Richtung Auslinie zum Durchbruch anbieten. Den Angreifer nicht in frontaler Position stellen, sondern eine Seite komplett zustellen. Sobald der Angreifer zum Durchbruch ansetzt, heranrücken und Druck auf den Angreifer ausüben.

Station 3: 1 gegen 1 im Rücken des Angreifers (im Zentrum)

Organisation und Ablauf

Angreifer mit Ball an der Grundlinie, 3 Verteidiger an der Seite, je einen Angreifer und Verteidiger am Strafraum postieren. Der Angreifer läuft sich frei, fordert das Zuspiel und versucht, über die gegnerische Grundlinie zu dribbeln. Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf dessen Grundlinie.

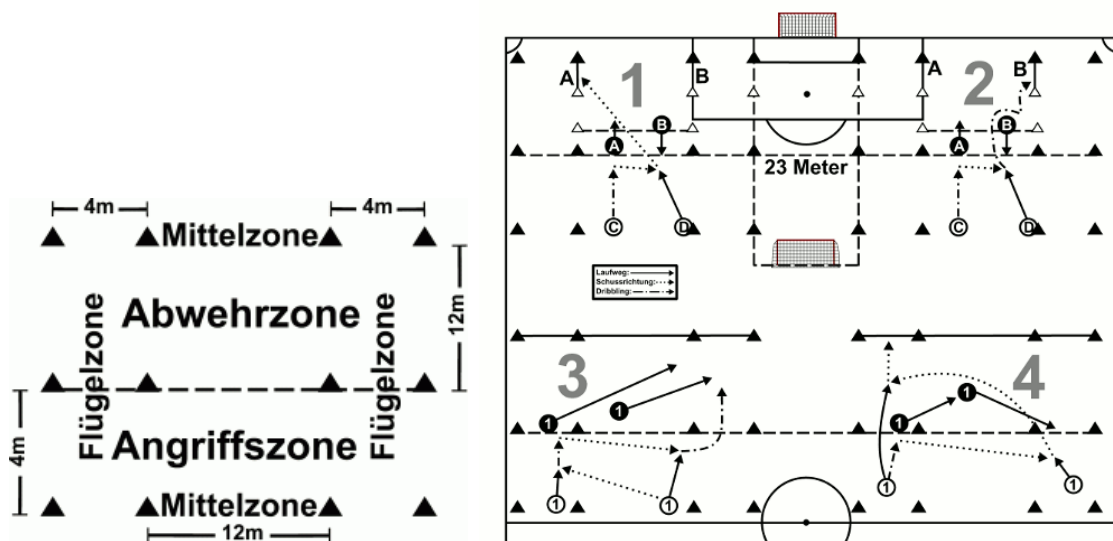
Hinweise

Zuspiele idealerweise durch geschicktes Stellungsspiel abfangen und so bereits den Ballbesitz des Angreifers vermeiden. Gelingt dies nicht, den Angreifer nicht drehen lassen. Eng, aber ohne Körperkontakt decken.

2 gegen 2 Situationen

In einfachen 2 gegen 2-Situationen lernen die Spieler am besten, wie sie sich in den verschiedenen Angriffssituationen zu verhalten haben. Die Übungen werden immer im Spielfeld vor dem grossen Tor für alle Spieler demonstriert. Ist eine Übung erklärt und die Spieler haben keine Fragen mehr, teilen sich die Spieler in Vierer-Gruppen an den Parcours auf. Die Übungen können zur höheren Motivation in einem Wettbewerb absolviert werden. Nach vier Minuten bricht der Trainer den jeweiligen Durchgang ab, egal ob eine Mannschaft noch Aktionen hätte. Folgende Reihenfolge der Übungen hat sich bewährt:

Grundparcours für alle Übungen



Passweg zu

Befindet sich der Ball bei einem Gegenspieler zentral vor dem eigenen Tor, so formiert sich die Abwehrkette und hält einen sicheren Abstand von 23 Meter zum Tor. Durch geschicktes verschieben versuchen sie den Pass in die Tiefe zu verhindern. Ein Steilpass kann zugelassen werden, da dieser vom Torwart abgefangen werden kann. Geschicktes verschieben bedeutet beispielsweise, dass die Abwehrspieler nicht kreuzen, sondern der am Ball nächste Abwehrspieler Druck auf den Angreifer ausübt und der zweite Abwehrspieler einrückt, um die Gasse zuzustellen und bei einem eventuellen Durchbruch des Angreifers eingreift. Nur die Gasse zustellen und nicht mit dem in die Tiefe startenden Angreifer zugehen ist effektiver, da dieser den Ball nur erreichen kann, wenn er ins Abseits läuft.

Übung 1

Die erste Übung wird nur in der Mittelzone des Parcours absolviert. Die beiden Angreifer müssen in der Angriffszone bleiben, kombinieren hier frei mit dem Ziel eine Lücke in der Abwehr zu erzeugen und durch diese dann flach ins Hütchentor A oder B zu passen. Die Abwehrspieler müssen sich dagegen immer auf einer der beiden Abwehrlinien befinden. Jede Mannschaft hat zweimal fünf Angriffsaktionen. Wer erzielt mehr Tore?

Doppeln

Der Abwehrspieler A übt Druck auf den Ballführenden Angreifer C aus. Der Abwehrspieler B steht tiefer und sichert ab. Mittels dem ausgeübtem Druck versucht A den Angreifer zu B zu drängen. Jetzt kann B den Angreifer C attackieren. Sobald dies geschieht, setzt sich A in die Tiefe ab. So kann er bei einem eventuellen Durchbruch von C noch eingreifen.



2 gegen 2 Situationen

Übung 2

Identischer Ablauf wie in der ersten Übung. Jedoch sollen die Angreifer nun über eines der beiden Hütchentore A oder B dribbeln. Nach dem ersten Eindringen in die Abwehrzone, dürfen alle Spieler frei agieren.

Flügelangriff

Wird ein aus der Tiefe startender Flügelspieler so angespielt, dass dieser mit Tempo Richtung Tor dribbeln kann, so setzt sich der am Ball nahe Abwehrspieler rechtzeitig in die Tiefe ab, um das Tempo des Flügelspielers aufzunehmen. Ein zweiter Abwehrspieler sichert ab. Spielt der Angreifer nun den Ball zentral in den Rückraum zurück, so schieben die beiden Abwehrspieler zum angespielten Angreifer vor und doppeln ihn. Der Flügelspieler steht nun im Abseits.

Übung 3

Ab jetzt wird die komplette Grösse des Parcours genutzt. Die beiden Angreifer starten von ihrer Grundlinie mit dem Ziel den Ball über die Grundlinie der Abwehrspieler zu dribbeln. Für jedes erfolgreiche Dribbling erhalten die Angreifer einen Punkt. Wer hat nach zweimal fünf Aktionen die meisten Punkte? Die Angreifer müssen über die Flügelzonen in die Abwehrzone dribbeln. Ein Angreifer muss immer in der Angriffszone sein. Immer die Abseitsregel beachten!

Tiefenstaffelung

Befindet sich der Ball am Flügel in einer grösseren Entfernung zum Tor und es wird kein Druck auf den Ball ausgeübt, so ergibt sich die Möglichkeit eines diagonalen Flugballs in den Rücken der Abwehr. Um dieser Angriffsvariante entgegenzuwirken versucht der Aussenverteidiger den Ballführenden möglichst schnell zu stellen. Der am Ball nahe Innenverteidiger rückt ein und setzt sich nach hinten in die Tiefe ab (Tiefenstaffelung). Bei einem eventuellen Durchbruch des Angreifers, kann dieser dann eingreifen. Die restlichen Abwehrspieler postieren sich ebenfalls gestaffelt in der Tiefe und können so diagonale Flugbälle in den Rücken der Abwehr abfangen. Die Angreifer sind so zu einem harmlosen Querpäss gezwungen. Ist der Ball am Flügel unter genügend Druck, so kann die Abwehr auf Abseits spielen.

Übung 4

Jeder Angreifer wird fest einer Flügelzone zugeordnet, die er nicht verlassen darf. Die Angreifer können auf zwei Arten Punkte erzielen. Wenn man eine Flanke in der Abwehrzone mit dem Kopf berührt gibt es einen Punkt und wenn über die Grundlinie der Abwehrspieler gedribbelt wird ebenfalls. Wird der Ball in ein Hütchentor geköpft gibt es zwei Punkte. Wer hat nach zweimal fünf Aktionen die meisten Punkte?

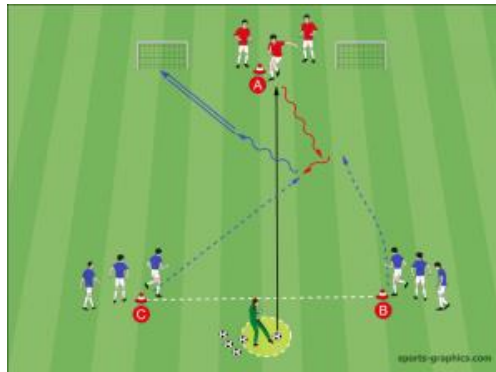
Abschluss-Spiel

In der ersten Trainingseinheit zu diesem Thema demonstriert man im Abschluss-Spiel die Überlegenheit des Ballorientierten Verteidigen gegenüber der Manndeckung. So sollen zehn unorganisierte Angreifer versuchen ein Tor gegen eine organisierte Viererkette plus Torwart zu erzielen. Die einzige Regel lautet, dass die Angreifer bei Ballverlust wieder in der eigenen Hälfte starten müssen. Wie lange benötigt sie um das Tor zu erzielen? Die zehn Angreifer werden sich zu Beginn der Aufgabe die Zähne an der Viererkette ausbeissen. Im Laufe des Spiels werden sie jedoch besser verstehen ihre Überzahlsituation zu nutzen.



Doppeln

Trainingsform zur Einstimmung aufs Thema



Organisation & Ablauf

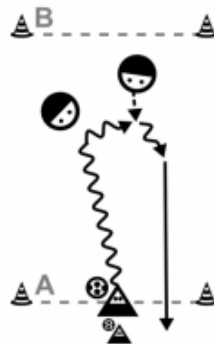
Ein Hütchendreieck (18 × 10 Meter) mit zwei Minatoren aufbauen. Hütchen B / C entspricht einem Dribbeltor. Die Spieler gleichmässig an den drei Hütchen A, B und C verteilen. Der Trainer steht mit Bällen hinterm Dribbeltor. Der Trainer passt zu Spieler A. Spieler A ist Angreifer und versucht den Ball durch das Dribbeltor zu führen. Mit dem Pass des Trainers rücken Spieler B und C als Verteidiger dem Angreifer entgegen, doppeln ihn und kontern nach einem Ballgewinn auf eines der beiden Minatoren. Die Spieler wechseln nach ihrer Aktion im Uhrzeigersinn eine Position weiter. 6 – 12 Spieler.

Wettbewerb: Einzelwettbewerb. Der Angreifer erhält für ein erfolgreiches Dribbling zwei Punkte. Beide Verteidiger für ein Kontertor jeweils einen Punkt. Welcher Spieler erreicht zuerst 10 Punkte?

Variation: Die Verteidiger dürfen erst mit dem Ballkontakt von A loslaufen. Die Angreifer A haben die Bälle und starten die Aufgabe.

Tipp: Klares Kommando der Verteidiger untereinander; wer steuert und wer geht auf die tiefere Position. Erst entgegenlaufen, dann Tempo aufnehmen und darauf warten, dass sich der Angreifer den Ball vorlegt. Nach einem Ballgewinn schnell auf Angriff umschalten.

Doppeln im Zentrum bei frontalem Dribbling



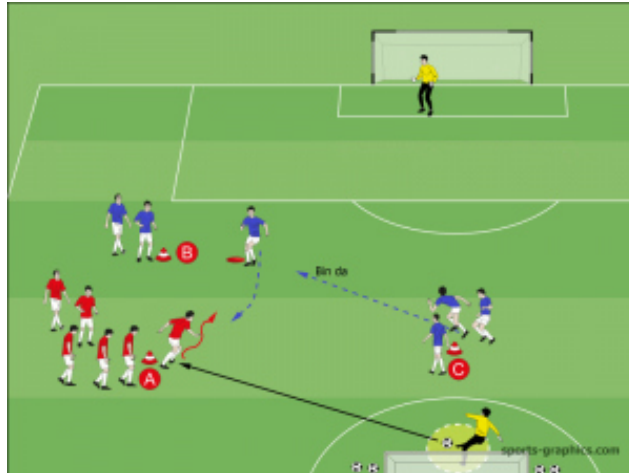
Organisation & Ablauf

Ein Feld (15 x 10 Meter) markieren. Zwei 2er-Teams bilden und je einer Grundlinie zuweisen. Ein Team hat Bälle und sind zunächst Angreifer. Der erste Angreifer dribbelt Richtung gegnerische Grundlinie und versucht diese zu überdribbeln. Die beiden Verteidiger doppeln den Angreifer und passen im Falle eines Ballgewinns über die gegnerische Grundlinie. Nach zwei Angriffen (jeder Spieler einmal) werden die Aufgaben gewechselt.

Spieleranzahl: 3 - 6 Spieler. Bei drei Spielern ist immer ein Spieler für drei Aktionen Angreifer. Ab fünf Spielern 3er-Teams bilden. Dann drei Angriffe in Folge und ein Verteidiger pausiert immer je Angriff.

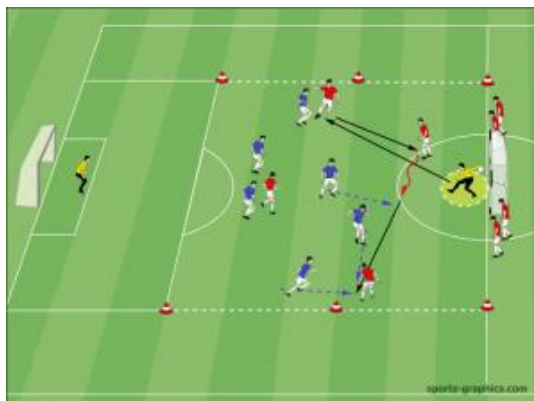
Wettbewerb: Welches Team überdribbelt häufiger die gegnerische Grundlinie?

Tipp: Die Verteidiger rücken zur Verkürzung des Abstands vor. Der Verteidiger auf der Ballseite geht in offene Stellung und steuert den Angreifer auf den tiefer stehenden Verteidiger.





Abschlussspiel: Doppeln spielnah



Organisation & Ablauf

Ein Spielfeld bis zur Mittellinie auf Strafraumbreite aufbauen. Zwei grosse Tore mit Torhütern besetzen. Sechs Verteidiger spielen in einem 4-2 gegen vier Angreifer (1-2-1). Alle Bälle beim Torwart der Angreifer. Nach jeder Spielunterbrechung wird beim Torwart der Angreifer gestartet. Die Verteidiger nutzen ihre Überzahl zum Doppeln. Angreifer-Tore zählen doppelt. Geht der Ball ins Seitenaus erhalten die Angreifer ebenfalls ein Tor. Das Angreifer-Team kann aus mehr Spielern bestehen. Nach jeweils drei Angriffen wechseln die pausierenden Angreifer für die aktiven Angreifer ins Feld.

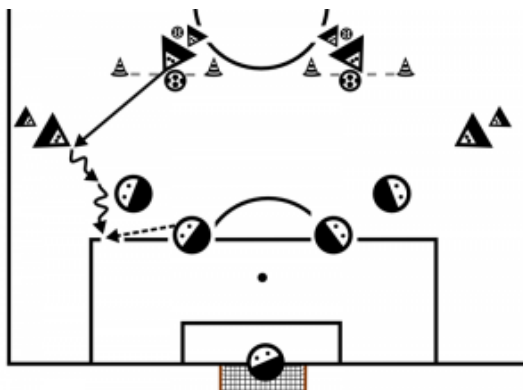
Spieleranzahl: 10 – 14 Feldspieler. Bei mehr Spielern, mehr pausierende Angreifer.

Wettbewerb: Welches Team hat nach 7 Minuten mehr Tore erzielt?

Variation: Die Angreifer dürfen nicht zum Torwart zurückspielen.

Tipp: Die Verteidiger agieren kompakt. Sie versuchen Überzahl in Ballnähe herzustellen und dann durch konsequentes doppeln den Ball zu erobern. Nach einem Ballgewinn schnell umschalten.

Doppeln am Flügel: AV mit IV



Organisation & Ablauf

Eine komplette Spielfeldhälfte nutzen. Entsprechend der Zeichnung zwei Hütchentore aufbauen. Zwei IV und zwei AV bestimmen. Die restlichen Spieler teilen sich als Angreifer auf folgenden vier Positionen auf: Hinter den beiden Hütchentoren (mit Bällen) und an der Seitenlinie vor den Hütchentoren. IV und AV postieren sich entsprechend ihrer Positionen vor dem Strafraum. Im Wechsel wird jeweils von einer Seite angegriffen. Ein Angreifer aus dem Hütchentor passt zum Angreifer an der Seitenlinie. Mit der Ballannahme rücken nun ballnaher AV und IV heraus und doppeln den Angreifer. Nach einem Ballgewinn kontern sie auf das Hütchentor. Nach der Aktion wechseln die beiden aktiven Angreifer ihre Position.

Spieleranzahl: 4 - 17 Spieler plus TW.

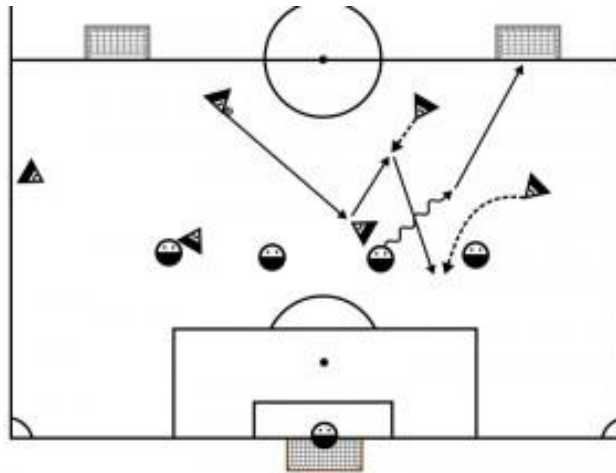
Wettbewerb: Wer hat nach 6 Minuten mehr Tore? Angreifer oder Verteidiger?

Variation: Einen Angreifer (ST) in den Strafraum postieren. Setzt sich der Angreifer gegen die beiden Verteidiger am Flügel durch, versucht er vor das Tor zum ST zu spielen.

Tipp: Weitere IV und AV neben dem Tor stellen, die im Wechsel aktiv werden.



Spielform 1 zur Verbesserung der Viererkette



Ablauf

Eine Viererkette spielt gegen eine andere Viererkette, die aber noch zwei Mittelfeldspieler im Team hat. Das Ziel der Überzahl-Mannschaft ist es einen Treffer ins grosse Tor zu erzielen. Das Ziel der Unterzahl-Mannschaft ist es in eines der beiden E-Tore auf der Mittellinie zu kontern. Kann die Unterzahl-Mannschaft den Ball direkt nach der Balleroberung in eines der beiden Tore passen, so zählt der Treffer doppelt. Es wird dreimal 4 Minuten gespielt.

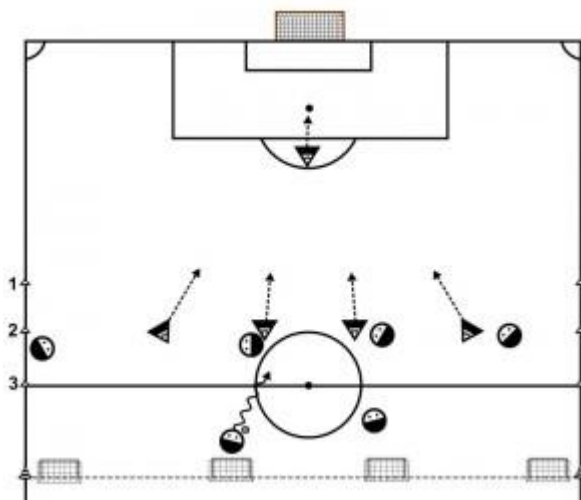
Variation

Hat man mehr Platz zur Verfügung, schiebt man die E-Tore weiter nach hinten. So hat man ein grösseres Spielfeld. Dadurch werden mehr Situationen mit einem weiteren Abstand der Viererkette zum eigenen Tor provoziert. Ausserdem steigt die Wahrscheinlichkeit eines gespielten diagonalen Flugballs der Angreifer.

Tipp

In dieser ersten Spielform wird das Verhalten der Spieler innerhalb einer organisierten und unorganisierten Viererabwehrkette verbessert. Aufgrund des fehlenden Mittelfelds der verteidigenden Mannschaft, wird die Viererabwehrkette ihre Ausgangsposition oft in grösserer Distanz zum eigenen Tor haben und lernt dadurch auf den sicheren Abstand von 23 Meter zurückzuweichen, um erst dort den Ballführenden zu attackieren. Sollten die Angreifer diagonale Flugbälle spielen, so weicht die Viererkette so früh wie möglich zurück. Sobald ein Abwehrspieler zum Kopfball geht, schiebt sich ein anderer Abwehrspieler dahinter um ihn abzusichern. Bei einer unorganisierten Viererkette sollten die „zurückgebliebenen“ Abwehrspieler erstmals versuchen den Angriff zu verzögern, um Zeit für die nachrückenden Mitspieler zu schaffen. Diese versuchen schnellstmöglich auf Position zu kommen und beim Zurücklaufen eventuelle Passwege des Gegners zu kreuzen. Der Trainer stellt sich auf Höhe der Viererkette und coacht sie.

Spielform 2 zur Verbesserung der Viererkette



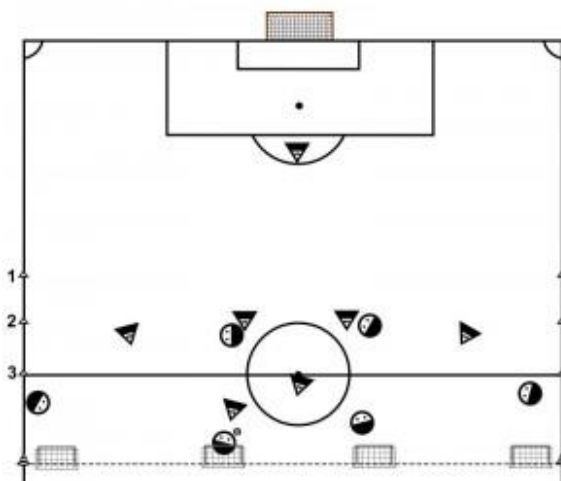
Ablauf

Die Viererabwehrkette auf einer der drei Hütchenreihen mit verschiedenen Distanzen zum eigenen Tor mit Torwart postieren. 6 Angreifer versuchen innerhalb von 15 Sekunden ein Tor zu erzielen. Die 4 Abwehrspieler kontern auf die 4 Minitore, die etwa 10 Meter hinter der Mittellinie stehen. Die Spieleröffnung erfolgt immer von den Angreifern auf Höhe der Minitore.

Tipp

Sobald der Ballführende Richtung Tor dribbelt, lassen sich die Abwehrspieler bis auf den sicheren Abstand von 23 Metern zurückfallen. Wird diese Höhe erreicht, so rückt der ballnächste Abwehrspieler vor und die anderen 3 Abwehrspieler sichern in der Tiefe ab (Abwehrdreieck oder Abwehrsichel). Beim Zurückweichen muss eine kompakte Abwehrreihe geschaffen werden, wodurch kein Pass gespielt werden kann. Dazu rücken die Spieler beim Zurückweichen leicht nach innen ein. Der aufgerückte Torwart weicht ebenfalls zurück. Er ist vorgerückt, um eventuelle Steilpässe der Angreifer abzufangen.

Spielform 2 (Variation) zur Verbesserung der Viererkette



Variation

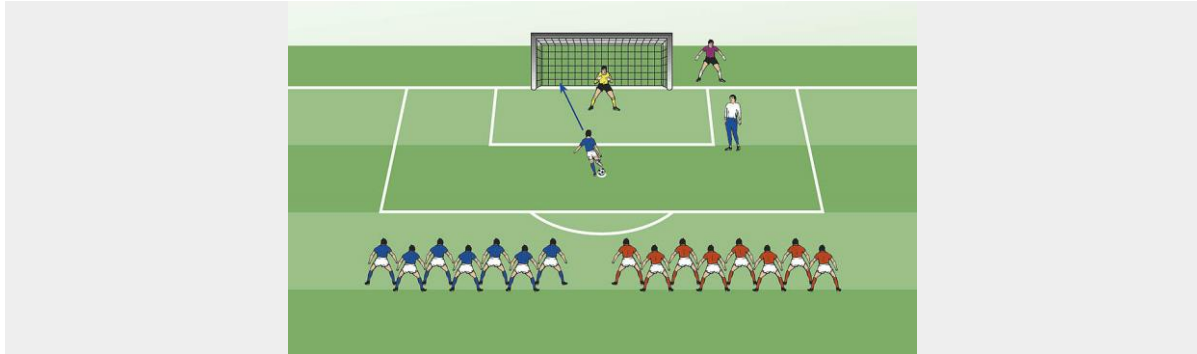
Die verteidigende Mannschaft bekommt nun Unterstützung von zwei 6ern. Der am Ball nähere 6er versucht den Ballführenden zu stellen und der zweite 6er sichert in der Tiefe ab, um einen Pass ins Zentrum zu verhindern.

Tipp

Wird der Ballführende gestellt versucht die Viererabwehrkette die Höhe zu halten. Sobald aber der Gegner Richtung Tor dribbeln kann oder der Ballführende nicht von einem 6er unter Druck gesetzt wird, weicht die Viererabwehrkette zurück.

Kapitel 7 - Spiele Ausklang

Der Klassiker – Penaltieschiessen/-könig



- 2 Teams bilden, die im Strafraum im Elfmeterschießen gegeneinander antreten.
- Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- Jeder Spieler darf einmal schießen.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer.
- Als Trainer die Motivation fördern und gegebenenfalls einen Wettspieleinsatz vereinbaren (z.B. die Verlierer räumen auf).

Lattenschiessen

Die Junioren versuchen von der Strafraumgrenze her die Latte zu treffen. Variante: den von der Latte zurückprallende Ball direkt aus der Luft mit dem Kopf im Tor unterbringen.

Ball aus der Luft

Der Trainer wirft seitlich vom Tor hohe Bälle in Richtung Strafraumgrenze, wo die Junioren mit einem Volley versuchen, den Ball im Gehäuse zu versenken.

Ball setzen

Der Ball wird ausserhalb des Strafraumes gesetzt und die Spieler schießen der Reihe nach einen Freistoss auf das Tor inkl. Torhüter.

Kegel abschiessen

Die Spieler versuchen aus einer gewissen Distanz Gegenstände wie Hütchen, Döggeli, Stecken, etc. abzuschossen.

Fussballboccia

Zwei Teams bilden und alle haben einen Versuch den Ball so nah wie möglich ans Ziel (Ball) zu spielen. Regeln wie man sie vom klassischen Bocciaspiel kennt.

Entspannungsübungen

Z. b. diverse Atemübungen am Boden liegend ausführen. Und vieles mehr.....



Kapitel 8 - Übungen Laufschulung

Unter den folgenden links/Videos werden zahlreiche Übungen zum Thema Laufschule aufgezeigt, die für die Trainings mehr als ausreichen sollten. Im Internet findet man noch viele weitere Videos/Übungen oder es liegt auch eine entsprechende CD von Tanner Speed bei den Juniorenverantwortlichen vor.

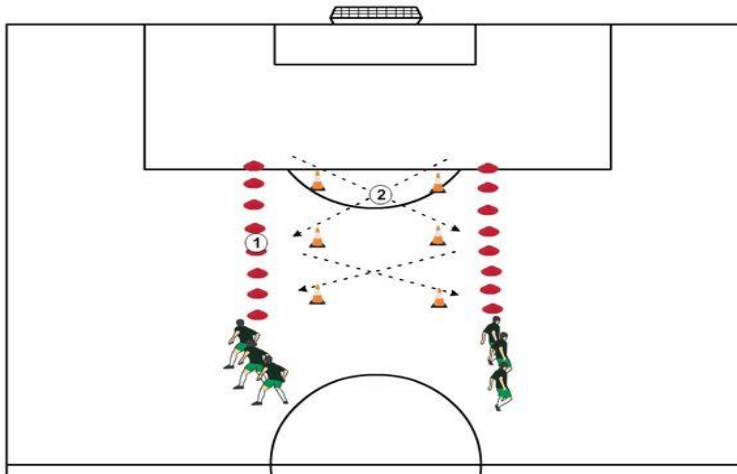
<https://www.youtube.com/watch?v=AqZDdiWPZOY>

<https://www.youtube.com/watch?v=rNlw9z6lKAw>

„Schneller am Ball durch Lauftraining“



Aufwärmen und Lauschule, Koordination



Lernziel:	• Lauf Koordination • Lauf ABC • Ausdauer • Kondition
Spielerbedarf:	min. 6 Spieler
Dauer:	ca. 15 Minuten
Abmessung:	ca. 20 x 20 Meter
Beschreibung:	Die Spieler laufen durch die Hütchenreihe mit Lauf ABC und dann mit Seitstellschritten rückwärts zum Startpunkt. Lauf ABC 1. Skipping 2. Kniehebelauf 3. Anversen 4. Überkreuzlauf (Hüfte eindrehen) 5. Bein Auslenken 6. Bein Einlenken 7. Hopslerlauf 8. Hopslerlauf rückwärts 9. Angriffshaltung vorwärts 10. Angriffshaltung Rückwärts 11. Seitwärts laufen 12. wechselseitig nach unten greifen 13. Rückwärtslaufen
Fehlerquellen:	• kein sauberer Übergang der Laufarten • keine saubere Ausführung der Koordinations-Aufgaben

Erscheinungsformen

- Explosiv und dynamisch agieren
- Den Körper stabil halten
- Viele intensive Spielaktionen bis ans Spielende ausführen

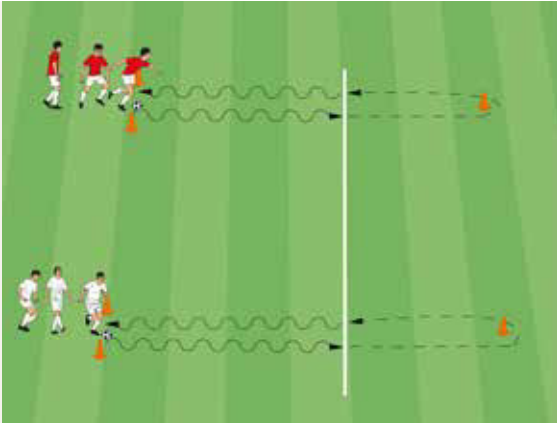
Die Trainingsformen zu diesen Erscheinungsformen sind in die drei Bereiche «Explosivität», «Körperstabilität und Mobilität» und «Ermüdungsresistenz» gegliedert.

Die Körperstabilität und teilweise auch die Mobilität integrierst du idealerweise ins Aufwärmen. Übungen, um die Explosivität zu verbessern, führst du am besten gleich nach dem Aufwärmen zum Abschluss des

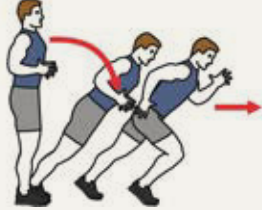
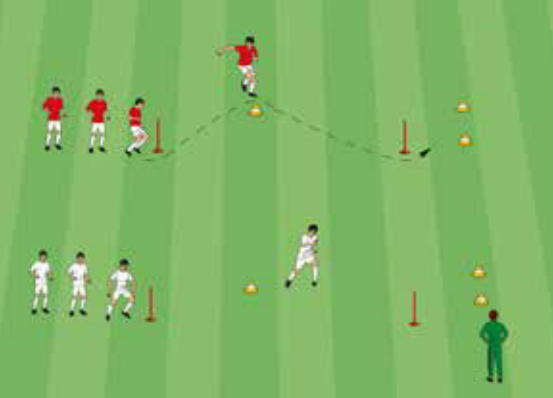
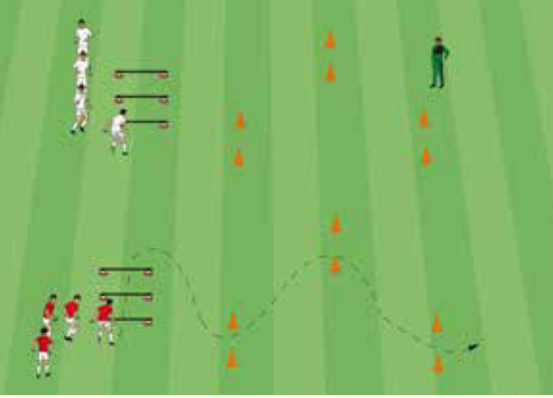
Einstiegs durch. So können deine Spielerinnen und Spieler mit maximaler Leistungsfähigkeit trainieren. Die Ermüdungsresistenz hältst du aufrecht, indem du regelmässig entsprechende Spielformen in den Hauptteil deiner Trainings einbaust.

Orientiere dich an den Zielen, den Prinzipien und den Coachingpunkten, um die Trainings zu planen und durchzuführen.

Explosivität	
Ziel	– Die Spieler/innen verbessern die Explosivität bei jeder Trainingseinheit und während der gesamten Saison.
Prinzipien	– Eine Trainingsform zur Explosivität gehört in jede Trainingseinheit. – Am besten am Ende des Einstiegs nach einem angepassten und zielgerichteten Aufwärmen. – Spielerische Situationen und Zweikämpfe fordern den maximalen Einsatz der Spieler/innen. – Erholungszeit: 10- bis 20-fache Dauer der Belastungszeit, abhängig von der Laufdistanz. – Vollständig erholen zwischen den Wiederholungen.
Coachingpunkte und Organisation	– Beobachte das Geschehen und treibe die Spieler/innen an. – Achte auf eine effiziente Organisation.

Integrierte Trainingsformen		
  		Dribbling und Explosivität Je ein/e Spieler/in jeder Mannschaft dribbelt den Ball, stoppt ihn auf der Linie, sprintet um das Hütchen, nimmt den Ball wieder mit und dribbelt durch das Pylonentor. 1 Punkt pro Durchgang für das Siegerteam. Varianten: – Den Ball für nächste/n Spieler/in stoppen = Stafette – Abschnitte mit und ohne Ball tauschen
		Richtungswechsel bei der Sprintstrecke einbauen
		Vor/nach der Richtungsänderung einen Sprung integrieren
  		Sprint und Pass Ein/e Spieler/in jeder Mannschaft läuft im Slalom um die Hütchen herum und passt den Ball dem/der nächsten Spieler/in zu. Diese/r passt zurück und sprintet sogleich los.
		Mehrere Richtungsänderungen einbauen
		Die Laufstrecke bis auf 35 Meter erweitern
  		Sprint und Dribbling Der/die rote Angreifer/in startet, sprintet um die gelbe Pylone und nimmt den Ball mit. Der/die weisse Verteidiger/in läuft um die rote Pylone. Rot versucht in den Strafraum zu dribbeln und ein Tor zu erzielen.
		Der/die Angreifer/in erhält 2 Punkte, wenn er/sie an der Verteidigung vorbeidribbeln kann. 1 Zusatzpunkt für ein Tor.
		Variation der Lauf- und Schusswinkel

Isolierte Trainingsformen

		Explosive Antrittsübungen – Bodenkontakt auf Vorderfuss – Aktiver Armeinsatz – Dynamisch nach oben und nach vorne stossen In der Abbildung nach einem «fallenden Start»
		Startpositionen variieren Beispiel: aus kniender Position
		Über längere Strecken sprinten (mehr als 35 Meter)
		Laufduell mit Richtungswechseln Je ein/e Spieler/in beider Teams durchläuft auf ein Signal die markierte Strecke. Wer gewinnt, erhält einen Punkt für sein Team.
		Anzahl der Richtungswechsel erhöhen
		Winkel der Laufwege verändern
		Laufduelle mit Sprüngen und Richtungswechseln Je ein/e Spieler/in beider Teams absolviert auf ein Signal die markierte Strecke. Wer gewinnt, erhält einen Punkt für sein Team.
		Die Anordnung der Hürden und die Abstände bei den Richtungswechseln variieren
		Die Höhe der Hürden anpassen

Kapitel 9 - Kraft- und Ausdauertraining

Das Kraft- und Ausdauertraining kann eigentlich in jede Trainingseinheit integriert werden bzw. wird dieses bereits unbewusst schon angewendet. Für eine solide Grundausdauer sind längere Läufe im Freien über die Wintersaison sowie für gezieltes Krafttraining individuelle Besuche im Fitnessstudio sicherlich nicht verkehrt. Einfache Kraft- und Ausdauerparcours im Hallentraining verfehlen ihre Wirkung bestimmt auch nicht. Liegenstützen und Rumpfbeugen finden sicher in jeder Trainingseinheit ihren Platz. Es gibt in diesem Bereich unzählige Möglichkeiten, aber die mit dem grössten Spassfaktor sind zweifellos die Spielformen mit Ausdauergedanke. Im Internet findet man zahlreiche Videos/Übungen oder es liegt auch eine CD von der SUVA für solides Krafttraining bei den Juniorenverantwortlichen vor.

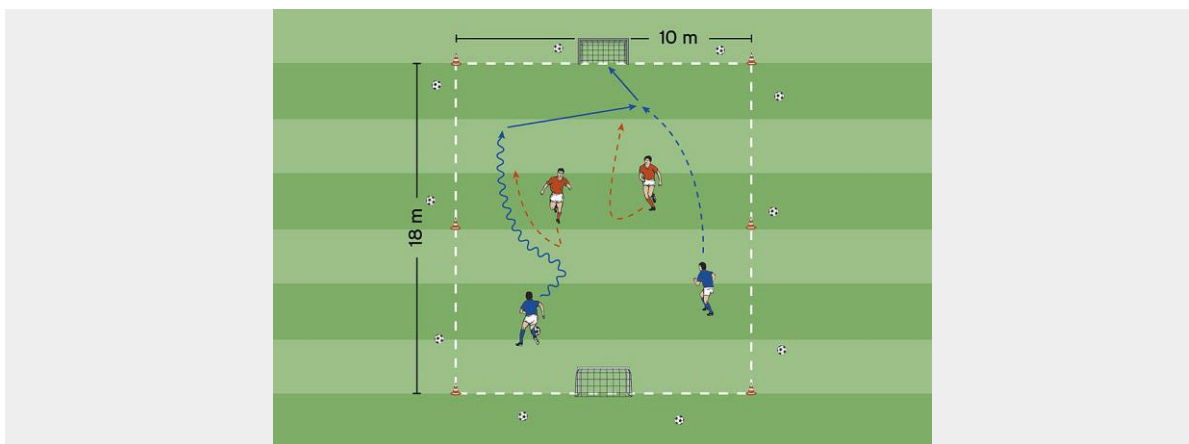
Die Elf SUVA

<https://www.youtube.com/watch?v=8RwxcOi7Sg8>

<https://www.youtube.com/watch?v=KlIEBWnfM94>

Spielformen und Parcours

2 gegen 2 auf 2 Minitore



Organisation

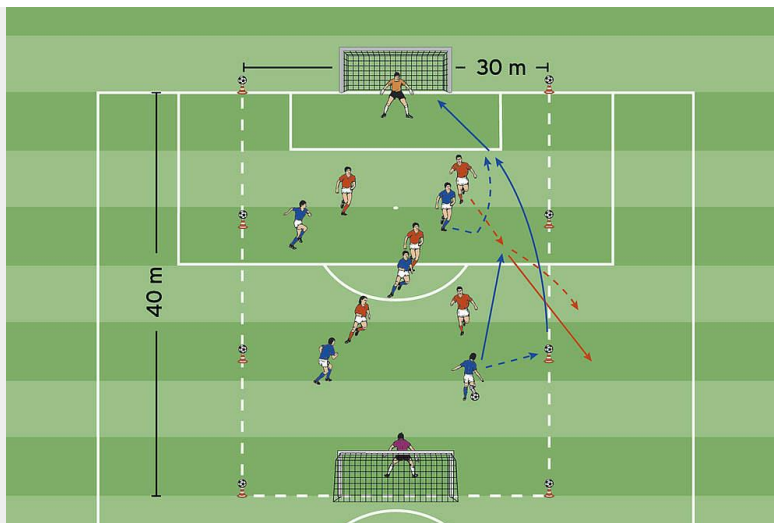
Ein 18 x 10 Meter grosses Feld mit Mittellinie markieren / Auf den Grundlinien je 1 Minitor aufstellen / 2er-Teams bilden / Neben den Toren und an den Seitenlinien Ersatzbälle bereitlegen.

Ablauf

2 gegen 2 / Treffer dürfen nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden / Bei Toraus oder Seitenaus sofort den nächstliegenden Ball ins Spiel bringen / Kein Eckball, stattdessen Ballbesitz am eigenen Tor oder '3 Ecken = 1 Tor' / 6 x 2 Minuten, 2 Minuten Pause



5 gegen 5 mit wechselnder Überzahl



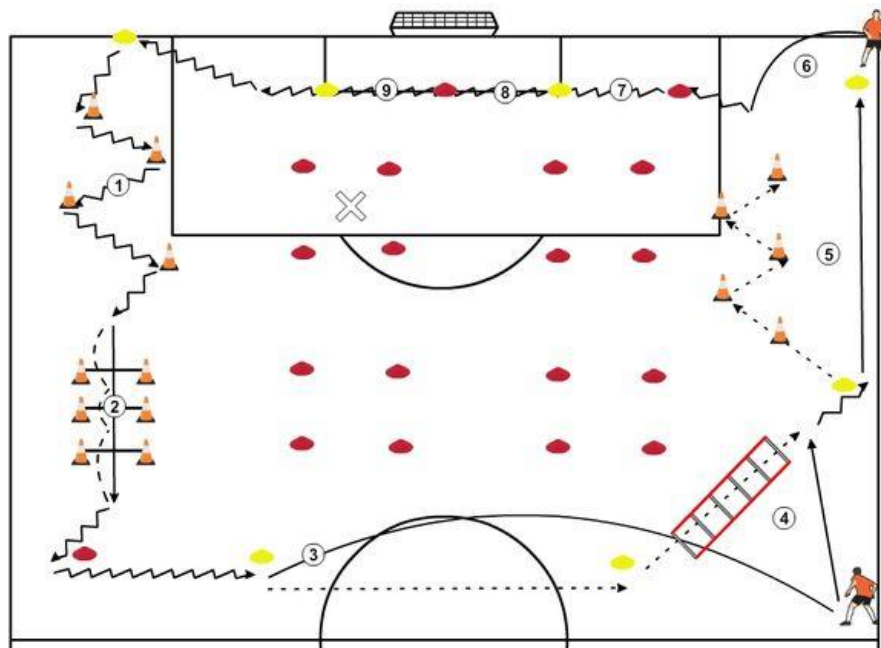
Organisation

Ein 40 x 30 Meter grosses Feld markieren / Auf jedem Hütchen einen Ball ablegen / 2 Tore mit Torhütern / 5er-Teams bilden.

Ablauf

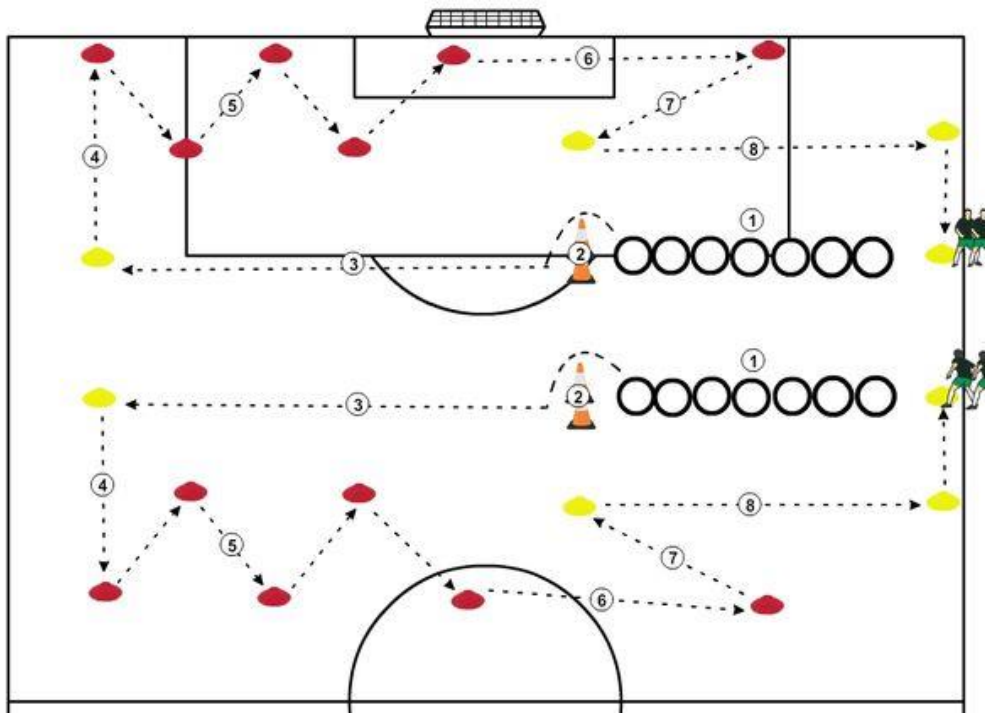
5 gegen 5 mit 3 Kontakten und mit Abseits / Bei Toraus oder Seitenaus spielt das berechnigte Team einen Ball von dem Hütchen wieder ein, das dem Ausball am nächsten ist (gilt auch bei Eckball) / Der Spieler, der den Ausball verursacht hat, muss den Ball holen und auf das freie Hütchen legen / 4 x 4 Minuten, 3 Minuten Pause

Parcours mit Ball



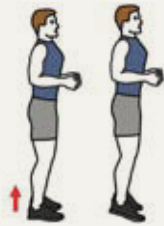
Lernziel:	• Koordination • Fussballspezifische Aufgaben • Ballgewöhnung • Antritt • Sprint • Wendigkeit
Spielerbedarf:	ab 8 Spieler
Dauer:	ca. 4 x 4 Minuten
Abmessung:	ca. 1/2 Spielfeld
Beschreibung:	1. durch die Kegel dribbeln 2. Ball vorlegen und über die Hürden springen 3. Flugball zum Trainer – Antritt – Sprint zum nächsten Hütchen 4. Koordinationsaufgabe durch die Leiter – Ball vom Trainer annehmen 5. Steilpass zum nächsten Trainer / Antritt Sprint durch den Hütchen Zick Zack oder Seitstellschritte 6. Flugball vom Trainer annehmen und verarbeiten 7. Ball mit der linken Sohle führen 8. Ball mit der rechten Sohle führen 9. Ball zwischen den Füßen pendeln lassen Aktive Pause 4 Minuten mit dem Ball jonglieren, Kurzpässe, Ball zuwerfen und mit der Innenseite und Spann zurück spielen.

Parcours ohne Ball

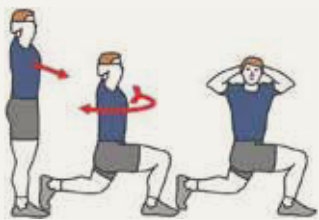
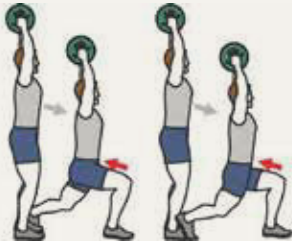


Lernziel:	• Koordination • Fussballspezifische Aufgaben • Antritt • Sprint • Wendigkeit
Spielerbedarf:	ab 8 Spieler
Dauer:	ca. 4 x 4 Minuten
Abmessung:	ca. 1/2 Spielfeld
Beschreibung:	1. Koordinationsübung durch Leiter, Reifen oder Stangen (2 Kontakte, 1 Kontakt, Seitwärts, 2 vor 1 zurück) 2. Schlussprung über den Kegel 3. 25 Meter Sprint 4. Seitwärts laufen zum roten Hütchen 5. Im Zick Zack zu den Hütchen sprinten 6. Antritt nach vorne zum roten Hütchen 7. Rückwärtslaufen zum gelben Kegel 8. Lockeres zurück laufen zum Ausgangspunkt Aktive Pause 4 Minuten mit dem Ball jonglieren, Kurzpässe, Ball zuwerfen und mit der Innenseite und Spann zurück spielen.

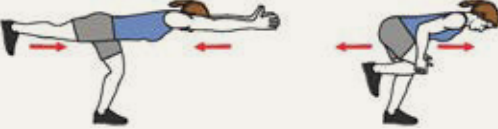
Körperstabilität und Mobilität	
Ziele	– Körperstabilität und Mobilität verbessern – Verletzungen vorbeugen
Prinzipien	– Regelmässiges Koordinations- und Muskelaufbautraining – Prävention von Verletzungen – Arbeit mit Zeitvorgaben – nicht mit Anzahl Wiederholungen
Coachingpunkte und Organisation	– Passe die Aufgaben und deine Anweisungen dem Alter und dem Trainingsstand der Spieler/innen an. – Nenne jeweils 2 oder 3 wichtige Punkte in Bezug auf korrektes Üben. – Achte auf eine hohe Qualität der Ausführungen.

Bereich 1: Fussgelenk		
		Kräftigung Füsse schulterbreit auseinander, Blick nach vorne gerichtet Fersen vom Boden abheben und senken. Übung wiederholen und dabei den Kopf oben halten
		Die gleiche Übung einbeinig ausführen
		Gleiche Übung mit einem Ball in den Händen: vor der Brust, über dem Kopf, mit Arm- bewegungen etc. Ein- oder beidbeinige Ausführung

Bereich 2: Knie

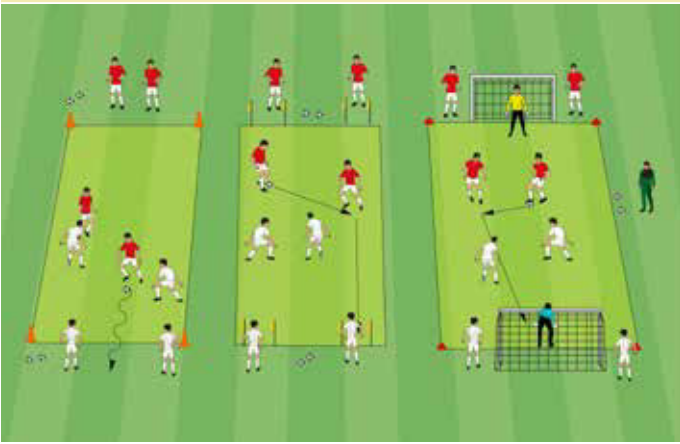
		Ausfallschritt und Rumpfrotation Einen grossen Schritt nach vorne ausführen (vorderes Knie bei ca. 90 Grad). Kopf und Schultern zu einer Seite und wieder zurück drehen. Rücken gerade halten, die Bauchmuskeln sind angespannt, die Hände hinter dem Kopf und der Blick nach vorne gerichtet. Die Übung auf der anderen Seite wiederholen
		Die gleiche Übung mit einem Ball ausführen. Die Arme sind über dem Kopf ausgestreckt.
		Den Ball im Ausfallschritt auf Hüfthöhe halten, ihn dynamisch gegen die Wand werfen, auffangen und wiederholen. Position stabil halten. Variante: Zu zweit den Ball einander zuspielen.

Bereich 3: Ischios

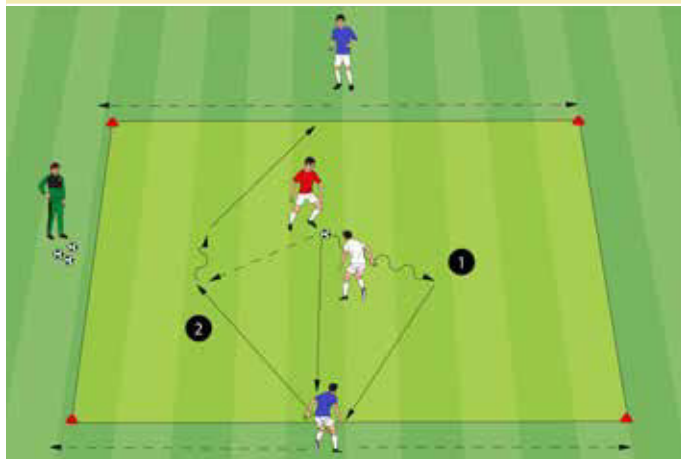
		Einbeinstand Im Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie das hintere Bein anheben, sich dabei nach vorne beugen und die Arme so weit wie möglich nach vorne strecken. Den Rücken und den Kopf gerade halten.
		In der einbeinigen Waageposition mit den gestreckten Armen kleine dynamische Bewegungen ausführen. Variante: Verwendung eines Gummibandes.
		In der einbeinigen Waageposition das Bein und die Ellenbogen unter dem Körper zusammenführen. Dabei den Rücken gerade und den Kopf aufrecht halten. Die Bauchmuskeln anspannen.

Bereich 4: Hüfte		
		Hüftheber Startposition auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen. Das Gesäss anheben, bis der Oberschenkel mit dem Rumpf eine Linie bildet. Die Position halten Vorstellungshilfe: Du wirst am Bauchnabel nach oben gezogen.
		Aus der Ausgangsposition abwechselnd einen Fuss anheben. Den Rücken gerade halten, Bauch- und Gesässmuskeln anspannen
		Aus der einbeinigen Ausgangsposition das Becken heben und senken

Ermüdungsresistenz	
Ziele	– Ermüdungsresistenz verbessern
Prinzipien	– Spielformen bevorzugen – Verschiedene Faktoren können die Parameter und die Intensität eines Spiels beeinflussen: Spielfeldgrösse, Anzahl der Spieler, Regeln, Coaching.
Coachingpunkte und Organisation	– Führe die Spielformen so spielnah wie möglich durch. – Passe, wenn notwendig, die Parameter an. – Leg genügend Bälle bereit, damit keine Pausen entstehen.

Spielformen auf kleinen Feldern	
	2 gegen 2 mit verschiedenen Regeln – Spiel auf Linientore – Spiel auf kleine Tore – Spiel auf Tore mit Torhüter/innen Parameter: – 2 bis 4 Durchgänge zu je 1,5 Minuten mit gleich langer passiver Erholung auf jedem Spielfeld. – Bei den Spielfeldwechseln 2 bis 3 Minuten erholen
Spielfeldgrösse: 20 × 15 Meter	

Spielformen auf kleinen Feldern



Spielfeldgrösse: 20 × 15 Meter

1 gegen 1 plus 2 Joker

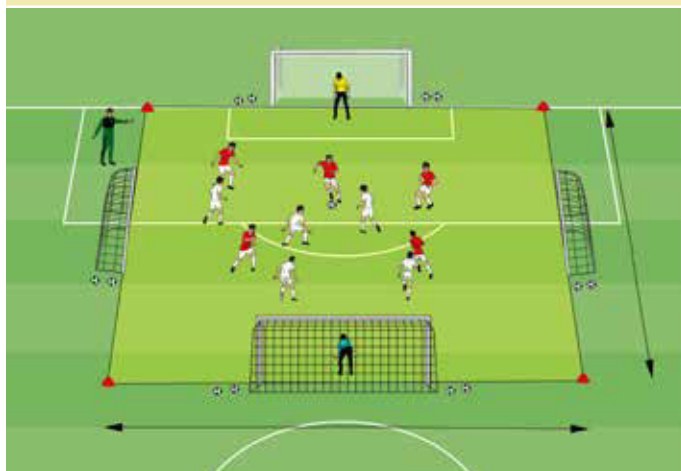
Spiel 1 gegen 1 mit zwei Jokern ausserhalb des Feldes.

Maximal 2 Ballkontakte für die Joker.

Parameter:

- 6 bis 8 Durchgänge zu je 15 bis 30 Sekunden
- Pause zwischen den Durchgängen:
1 bis 1,5 Minuten
- 2 Serien
- Serienpause: 2 bis 3 Minuten

Spielformen auf mittelgrossen Feldern



Spielfeldgrösse: 30 × 30 Meter

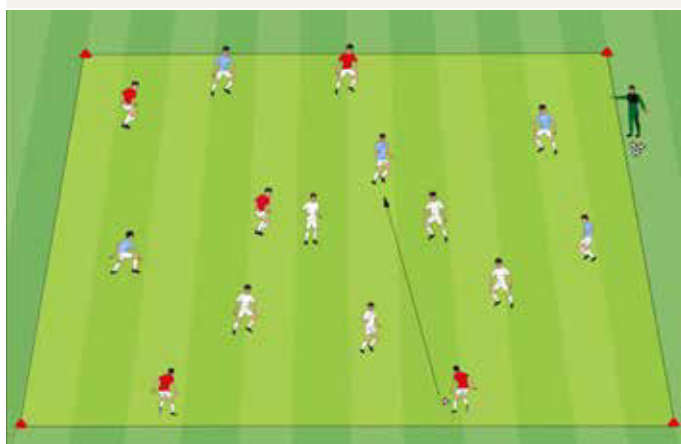
Spiel in zwei Richtungen

Der/die Trainer/in zeigt jeweils an, auf welche Tore gespielt wird.

Beim Spiel auf die seitlichen Tore fungieren die Torhüter/innen als Joker und spielen mit der Mannschaft, die im Ballbesitz ist.

Parameter:

- 4 bis 6 Durchgänge zu je 3 bis 5 Minuten
- Passive Erholung zwischen den Durchgängen:
3 Minuten



Spielfeldgrösse: 30 × 30 Meter

5 gegen 5 plus 5

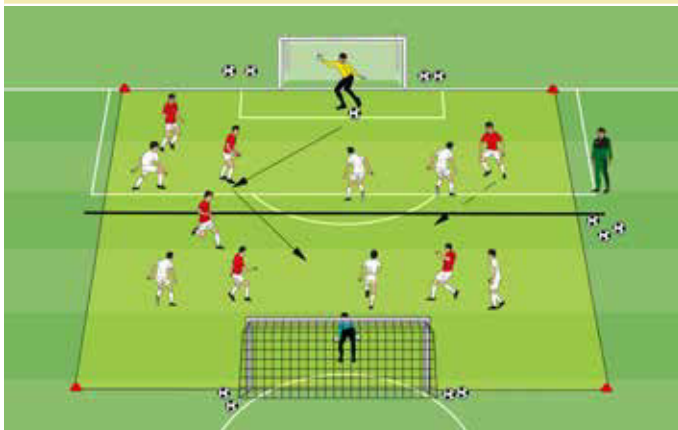
Zwei Teams spielen zusammen auf Ballbesitz. Das dritte Team versucht, den Ball zu erobern. Sobald dies gelingt, ist die Mannschaft, die den Ball verloren hat, das defensive Team.

Achtung: Wechsle das Team, wenn das defensive Team zu lange keinen Ball erobern kann.

Parameter:

- 3 bis 6 Durchgänge zu je 3 bis 5 Minuten
- Passive Erholung zwischen den Durchgängen:
3 Minuten

Spielformen auf grossen Feldern



Spielfeldgrösse: 45×35 Meter

6 gegen 6 mit Torhüter/innen

3 gegen 3 in jeder Spielfeldhälfte. In der offensiven Spielfeldhälfte darf die ballbesitzende Mannschaft im «4 gegen 3» angreifen.

Parameter:

- 5 bis 7 Minuten pro Durchgang
- Gesamtdauer: 15 bis 20 Minuten



Spielfeldgrösse: 50×45 Meter

7 gegen 7 mit Torhüter/innen

Normales Spiel

Steigerung:

- Anzahl der Ballkontakte limitieren
- Tore zählen nur, wenn sich alle Spieler/innen in der gegnerischen Platzhälfte befinden

Parameter:

- 3 bis 6 Durchgänge zu je 3 bis 5 Minuten
- Passive Erholung zwischen den Durchgängen: 3 Minuten
- 3 bis 4 Serien

Bergsteigen

Trainingseffekt:

Oberschenkelmuskulatur, Gleichgewicht

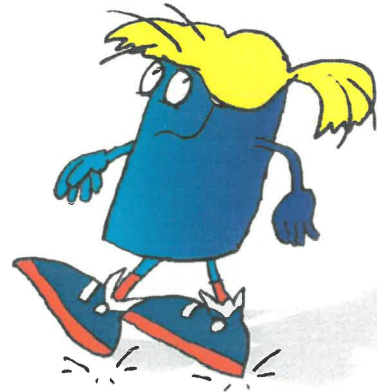


Seitwärts vor einem Stuhl stehen. Das nähere Bein auf die Sitzfläche stellen und sich mit der näheren Hand an der Lehne festhalten. 5- bis 10-mal einbeinig auf den Stuhl stehen. Beinwechsel.

Trampeltier

Trainingseffekt:

Hüft- und Wadenmuskulatur,
Koordination (Gleichgewicht, Rhythmus)



Auf Fersen gehen

Flugzeug

Trainingseffekt:

Rücken- und Hüftmuskulatur,
Koordination (Gleichgewicht)



Auf einen Sessel knien, ein Bein nach hinten strecken, Arme wie Flügel ausstrecken

Kreisel

Trainingseffekt:

Beinmuskulatur

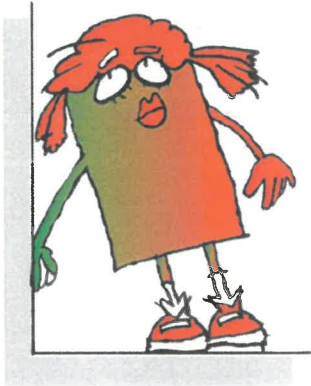


Auf einem Bein stehen, mit dem anderen Bein um eine Flasche kreisen und dabei eine Tätigkeit ausüben (z. B. fernsehen, Wörtli lernen).

Schiefer Turm

Trainingseffekt:

Arm- und Schultermuskulatur



Seitlich zu einer Wand (Abstand 50 cm) stehen und mit dem Handrücken jeweils rund 30 Sekunden dagegen drücken

Heisser Stuhl

Trainingseffekt:

Rücken- und Armmuskulatur, Körperspannung, Koordination (Gleichgewicht)



Sitzstütz: auf einem Stuhl sitzen, sich mit beiden Händen an der Stuhlkante abstützen und das Gesäss heben.

Abfahrtshocke

Trainingseffekt:

Rücken- und Oberschenkelmuskulatur, Körperspannung, Koordination (Gleichgewicht)

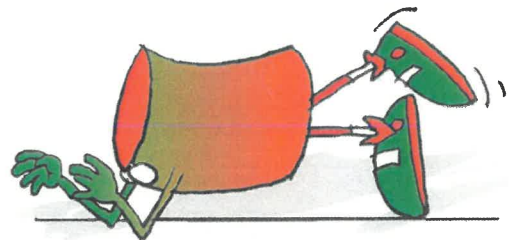


In die Hocke gehen und mit gestreckten Armen Gewichte (z. B. 2 PET-Flaschen) halten

Holzbrett

Trainingseffekt:

Bauch-/Rumpfmuskulatur



Sich auf den Bauch legen. Anschliessend sich heben und auf Ellenbogen und Zehenspitzen aufstützen (evtl. abwechselnd ein Bein gestreckt anheben).