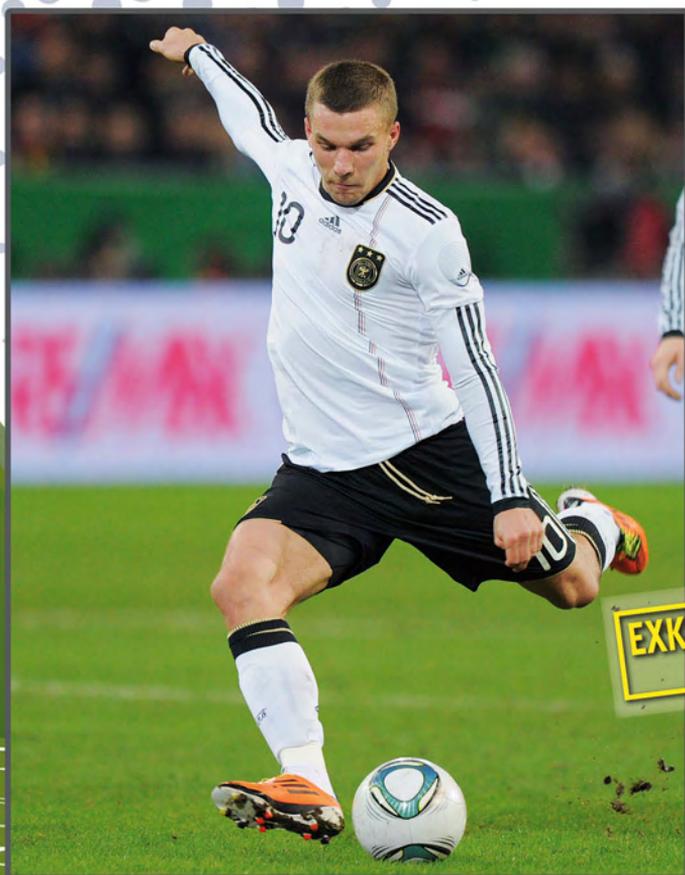


FUSSBALL

TITZ • DOOLEY

PERFEKTE SCHUSSTECHNIKEN



EXKLUSIV MIT ANIMATIONEN
Weitere Infos im Buch

Techniken perfektionieren
Optimale Ballannahme und -mitnahme
Effizienter Torabschluss

MEYER
& MEYER
VERLAG



Der Autor und Fußball-Lehrer Christian Titz ist Inhaber des Fußball-Dienstleisters Dooley Soccer University. Er war u. a. für die SG Egelsbach und den SV Waldhof Mannheim aktiv, arbeitete als Trainer der U19 von Alemannia Aachen und war dort Teil des Profitrainerteams sowie Abteilungsleiter der Fußballschule. Er betreute als Headcoach mehrere US-Staatsauswahlmannschaften, die Senioren- und U19-Bundesligamannschaft des SCB Viktoria Köln sowie den 1. FC Passau. Seit 2009 gehört er dem Trainerlehrstab des Fußballverbandes Mittelrhein (FVM) an und schreibt für das FF-Magazin.



Thomas Dooley führte als Kapitän bei der WM 1998 in Frankreich das amerikanische Team an. Neben 81 Länderspielen für die USA feierte er mit dem FC Schalke 04 im legendären Team der „Eurofighter“ den Gewinn des UEFA-Pokals und mit dem 1. FC Kaiserslautern die deutsche Meisterschaft und den Sieg im DFB-Pokal. Der Fußball-Lehrer arbeitete u. a. als Trainer und Sportdirektor für den 1. FC Saarbrücken und gründete die American Soccer Tennis Organisation sowie den Fußballklub OC Kings. 2010 wurde er in den USA in die „National Hall of Fame“ aufgenommen.

**DOOLEY
SOCCER
UNIVERSITY**



Fußball – Perfekte Schusstechniken

Bildnachweis:

Cover Fotos: dpa – Picture Alliance, © fotolia/Rainer Claus

Cover Design: Sabine Groten

Illustrationen: www.easy2coach.net

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Fußball – Perfekte Schusstechniken

Christian Titz & Thomas Dooley

Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Fußball – Perfekte Schusstechniken

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2011 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Graz, Indianapolis,
Kindberg, Maidenhead, Melbourne, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)
Satz: Kerstin Vonderbank • satz_aeffchen@gmx.de

Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

ISBN 978-3-89899-689-1

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Vorwort	7
Technikratgeber	8
Easy2Coach-Animationen	13

Einfache Torschussübungen mit und ohne Praller

1 Einfacher Torschuss mit Praller	14
2 Torschussparcours mit Dribbelvarianten	16
3 Torschussparcours mit Dribbel- und Passtechniken	18
4 Torschuss mit fixem Praller, Variante I	20
5 Torschuss mit fixem Praller, Variante II	22
6 Torschuss mit fixem Praller, Variante III	24
7 Torschuss mit fixem Praller, Variante IV	26
8 Torschuss mit fixem Praller, Variante V	28
9 Torschuss nach eigener Ballvorlage	30
10 Torschuss nach Dribbling mit Finte	32
11 Ballkontrolle mit dem Rücken zum Tor.....	34
12 Torschuss nach Passkombination	36
13 Torschuss nach seitlichem Doppelpass.....	38
14 Torschuss nach Doppelpass durch den Dritten	40

Torschuss mit vorheriger Aktion

15 Ballabnahme volley mit Rücken zum Passgeber	42
16 Torschuss nach Doppelpass	44
17 Torabschluss nach Passspiel durch die Beine mit dem Rücken zum Tor	46
18 Torschuss nach kurzem Dribbling	48
19 Torschuss nach eigener Vorlage	50
20 Volleyschuss	52
21 Ballmitnahme mit dem Rücken zum Tor	54
22 Pass mit Torabschluss nach Sprint	56
23 Torschuss nach seitlichem Zuspiel	58
24 Ballkontrolle mit dem Rücken zum Tor und Doppelpass	60

Torschusswettbewerbe

25 Zielschießen	62
26 Torschusswettbewerb auf mehrere Tore	64
27 Torschusswettbewerb Torhüter gegen Feldspieler	66
28 Torschuss im Wechsel auf Schnelligkeit	68
29 Torschusswettbewerb zweier Feldspieler oder Torhüter	70
30 Dribble out	72

Torschuss auf mehrere Tore

31 Torschuss auf zwei Tore nach Ballmitnahme/diverse Aktionen	74
32 Torschuss auf zwei Tore nach Ballübergabe	78
33 Torschuss auf zwei Tore nach diagonalem Pass	80
34 Torschuss auf zwei Tore im Wechsel	82
35 Torschuss auf zwei Tore nach Passkombination	84
36 Torschuss auf zwei Tore nach Pass in die Tiefe	86
37 Torschuss auf zwei Tore nach Longlinepass	88
38 Torschuss auf zwei Tore mit Folgeaktionen	90

Torschuss, kombiniert mit mehreren Aktionen

39	Torschuss mit zwei Doppelpässen	92
40	Torschuss nach mehreren Doppelpässen	94
41	Torschuss mit Doppelpass und Hinterlaufen	96
42	Torschuss nach Rückpass	98
43	Torschuss mit Doppelpass und Pass in die Gasse	100
44	Torabschluss nach Pass	102
45	Torschuss nach Passstafette	104
46	Torschuss nach Doppelpass und Pass in die Tiefe	106
47	Torschuss nach Passstafetten	108
48	Doppelpass, Hinterlaufen und Torabschluss	110

Torschuss, kombiniert mit Laufwegen und Flankenspiel

49	Torschuss auf zwei Tore, mit Hinterlaufen, Flanken, Kreuzen und Torabschluss	112
50	Torschuss auf zwei Tore nach Flanke	114
51	Torschuss auf zwei Tore, mit Hinterlaufen, Dribbling, Flanken und Torabschluss	116

Torschuss mit Passspiel im 16-m-Raum

52	Torschuss nach Pass in die Tiefe	118
53	Torschuss mit Passspiel und imitierten Gegenspielern	120
54	Torschuss nach Passspiel mit Anschlussaktion	122

Torschuss mit Passkombinationen

55	Torschuss auf zwei Tore nach Passkombinationen	124
56	Torschuss auf zwei Tore nach Diagonalpass	126
57	Torschusswettbewerb nach Passstafette	128
58	Passspiel in der Doppelraute mit Torabschluss	130

Torschuss, kombiniert mit Sprints und Passspiel

59	Doppelpass mit Sprintwettbewerb und Torabschluss	132
----	--	-----

Danksagung	134
-------------------------	------------

Tore entscheiden Spiele. Daher ist es von großer Bedeutung, den Torabschluss zu trainieren. Dieses Buch widmet sich ausführlich der dazugehörigen Trainingslehre. Anhand zahlreicher, methodisch aufbereiteter Trainingsbeispiele wird aufgezeigt, wie die Übungsformen zum Erlernen des erfolgreichen Torabschlusses aussehen und wie sie erfolgreich in den Trainingssalltag eingebaut werden können.

Wie sieht ein methodisches Training zum Erlernen des richtigen Torabschlusses und dessen dazu benötigter Ausführungstechnik aus? Welche verschiedenen Möglichkeiten eines Torschusses gibt es? Welche Aktionen vor dem Torschuss sind zu beachten bzw. werden häufig im Spiel angewendet? Wie sehen die dazugehörigen Laufwege aus? Aus welchen Distanzen fallen die meisten Tore?

In diesem Buch finden Sie in Form von ausgewählten Übungs- und Spielformen klare und verständliche Antworten auf all diese und noch zahlreiche weitere Fragen.

Alle vorgestellten Übungen sind das Ergebnis jahrelanger Praxiserfahrung der Autoren im Amateur- und Profifußball.

Zu jeder Übung finden Sie ergänzend zu modernen Übungsgrafiken umfangreiche Detailangaben, die Ihnen die Umsetzung der Übungen erleichtern und die einen reibungslosen Trainingsablauf gewährleisten.

Viel Spaß beim Lesen und Anwenden!

Ihr Christian Titz

- 1 Grundsätzliches
- 2 Aspekte guter Trainerarbeit
- 3 Erklärung der verschiedenen Schusstechniken
 - 3.1 Allgemeine Ausführungen
 - 3.2 Spannstoß (Vollspann)
 - 3.3 Zwirbeln
 - 3.4 Innenseitstoß
 - 3.5 Innenseitschuss
 - 3.6 Außenristsschuss
 - 3.7 Dropkick
 - 3.8 Volleyschuss
 - 3.9 Lupfen
- 4 Korrekturhinweise für den Trainer
- 5 Ausführungstechnik und Körperhaltung – Ballannahme und -mitnahme
- 6 Ausführungstechnik und Körperhaltung – Ballmitnahme mit der Fußsohle
- 7 Ausführungstechnik und Körperhaltung – diverse Richtungsänderungen/Finten

1 Grundsätzliches

Das Erlernen von Ball- und Bewegungstechniken mit dem entscheidenden Schuss- und Starttiming benötigt eine gewisse Zeit und sollte daher sowohl isoliert als auch kombiniert mit Passübungen und Spielformen geschult werden.

Eine genaue Schusstechnik ist für ein erfolgreiches Fußballspiel von großer Bedeutung, da Tore nun mal ein Spiel entscheiden. Entsprechend muss es immer wieder geübt werden und in Verbindung mit dem Passspiel, Finten und der Ballannahme und -mitnahme als spieltypische Voraktionen einstudiert werden. Fehler bei der Ausführung sind unbedingt zu korrigieren.

Gerade die Trainingsform der Ballannahme und -mitnahme mit möglichst wenigen Ballkontakten im höchsten Tempo vor dem Torschuss oder die Direktabnahme nach festem Zuspiel aus verschiedenen Positionen wird heutzutage viel zu selten trainiert und das, obwohl eine korrekte Ausführung häufig über einen Torerfolg entscheidet.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Schusstechnik zu trainieren:

- mit der Innenseite (Innenseitschuss)
- dem Vollspann (Spannstoß)
- dem Außenrist
- durch einen Innenseitstoß
- gezwirbelt
- mit dem Dropkick
- volley und
- durch einen Lupfer

Beim Vorführen sollte Folgendes beachtet werden:

1. Die Gruppe einige Meter vor dem Trainer platzieren.
2. Den Bewegungsablauf erklären und langsam die Bewegung aufzeigen. In einem ersten Schritt frontal vor der Gruppe vorführen. In einem zweiten Schritt sollte die Übung so vorgeführt werden, dass die Spieler den Ablauf von hinten sehen (Hinweis: Insbesondere Kinder können Übungen einfacher nachvollziehen, wenn sie eine Übung aus der eigenen Perspektive betrachten.).
3. Langsam anfangen und mit beiden Füßen gleichermaßen üben.

4. Der Bewegungsablauf kann vorab als Trockenübung geschult werden, indem die Spieler den Bewegungsablauf ohne Ball üben.

2 Aspekte guter Trainerarbeit

- Immer wieder Genauigkeit und Tempo einfordern (die langsame Ausführung führt dauerhaft nicht zum spielgemäßen Erfolg).
- Das Erklären von Übungen und die anschließenden Fehlerkorrekturen dürfen zu keiner Informationsüberhäufung führen (Konzentrationsmangel bedingt erhöhte Fehlerhäufigkeit). Hier gilt es, die richtige Mischung aus Korrektur und flüssiger Ausführung der Übung zu finden.
- Spieler sollen lernen (ähnlich wie im Spiel), zu beobachten und das Beobachtete anwenden zu können.
- Immer wieder die Fehler korrigieren, um dem Einschleifen von falschen Automatismen vorzubeugen.
- Die Ansprache so gestalten, dass sie sowohl sachliche Klarheit als auch Einfühlungsvermögen vermittelt.
- Bei guten Gruppen kann im Training eine Stresssituation durch den Trainer imitiert werden, die den Spieler auf Drucksituationen im Spiel vorbereiten kann (laute Ansprache, kritische Ansprache/Äußerungen während der Übungsausführung etc.).
- Immer wieder Konzentration einfordern.
- Das Auftreten des Trainers (Körpersprache, Stimmlage, Korrekturhinweise) entscheidet grundlegend über die Qualität des Trainingsablaufs.

Zwei grundlegende Aspekte müssen bei der Ausführung immer berücksichtigt werden:

1. Was macht der Arm?
2. Wie ist die Fuß- und Körperhaltung?

3 Erklärung der verschiedenen Schusstechniken

3.1 Allgemeine Ausführungen

- Das Standbein sollte 30-40 cm seitlich und auf Höhe des Balls platziert sein.
- Der Oberkörper ist leicht über den Ball gebeugt.
- Der Fuß wird von oben nach unten geschwungen.
- Die Arm-Fuß-Koordination beim Schuss/Pass ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet:
 - a) Ausholbewegung mit dem rechten Bein – rechter Arm geht zurück, linker Arm nach vorne.
 - b) Ausholbewegung mit dem linken Bein – linker Arm geht zurück, rechter Arm nach vorne.
- Zur Verdeutlichung kann man die Spieler in die Luft treten lassen. „Was macht der Arm?“
- Der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet.
Der den Pass erwartende Spieler geht, gleichzeitig zur Ausholbewegung des Passgebers, in eine kurze Gegenbewegung oder läuft dem Passgeber entgegen und nimmt den Pass in der Vorwärtsbewegung an oder schießt direkt aufs Tor.
- Die Auftaktbewegung des Passempfängers/Torschützen erfolgt mit der Ausholbewegung des Passspielers.
- Auf Grund der hohen Anforderung an die Feintechnik der Spieler sollte bei Gruppen mit einem niedrigen Niveau (z. B. bei Anfängern oder Kindern) der Ball so zugespielt werden, dass die Kids ihm entgegenlaufen können und so den Schwung des entgegenkommenden Balls nutzen können. Dadurch erhöht sich die Schussschärfe bzw. die Schussgeschwindigkeit, da der Spieler so mehr Druck hinter den Ball bekommt.
- Bei den Ausführungstechniken und bei der Körperhaltung der Schusstechniken sind die Pass-/Schussschärfe, die Schussgenauigkeit, das Schuss- und Starttiming entscheidende Faktoren für einen erfolgreichen Torabschluss.

3.2 Spannstoß (Vollspann)

Die Fußspitze zeigt nach unten, das Fußgelenk ist angespannt und der Oberkörper leicht über den Ball gebeugt. Trefferfläche ist der Bereich des Fußrückens.

3.3 Zwirbeln

Der Ball wird mit der Innenseite/Fußspitze geschossen und bekommt einen Drall. Man geht verstärkt in die Seitenlage. Eine leichte Rückenlage ist nicht ungewöhnlich.

3.4 Innenseitstoß

Der Ball wird teilweise mit der Innenseite sowie mit dem Vollspann gespielt. Das Standbein ist seitlich neben dem Ball positioniert und der Oberkörper des Spielers geht in die Schräglage. Die Zehen zeigen nach unten, die Stellung ähnelt der Fußhaltung beim Vollspann.

3.5 Innenseitschuss

Die Fußspitze zeigt nach oben, das Fußgelenk ist fest angespannt und um 90° nach außen aufgeklappt. Den Spielfuß leicht anheben und den Ball mittig treffen. Den Körper über den Ball bringen und nicht ins Hohlkreuz nach hinten gehen.

3.6 Außenristschuss

Beim Spielen des Balls mit dem Außenrist ist eine leichte Rückenlage möglich. Der Ball wird mit den äußeren Zehen und der Fußaußenseite gespielt und erhält dadurch einen Drall.

3.7 Dropkick

Beim Dropkick wird der Ball mit dem Spann getroffen. Genau in dem Moment, in dem der Ball den Boden berührt.

Lernhilfe:

- Den Ball in beide Hände nehmen, die Arme ausstrecken und den Ball fallen lassen. Im Moment der Bodenberührung muss der Ball mit dem Spann getroffen werden. Das Bein schwingt nach dem Treffen durch. Der Ball sollte sich nicht drehen.
- Probleme beim Dropkick:
 - Der Ball wird zu früh geschossen, bevor er den Boden berührt => vormachen und erklären.
 - Der Ball wird zu spät geschossen, wenn er sich schon wieder vom Boden hochbewegt => vormachen und erklären.
 - Für manche Kinder ist dies eine sehr schwer zu erlernende Technik und es bedarf einiger Zeit, bis sich der Bewegungsablauf automatisiert hat. Hilfreich kann es sein, das Kind zu dem Zeitpunkt, wenn der Ball den Boden berührt, neben den Ball treten zu lassen. So kann es das richtige Gefühl/Timing für den Treffpunkt entwickeln, ohne permanent den Ball neu holen zu müssen. Es kann auch helfen, den Treffpunkt mit einem verbalen „Hopp“ zu unterstützen. Gut lässt sich dies vor einem Fangzaun üben.

3.8 Volleyschuss

Beim Volleyschuss ist der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Der Ball wird an einem tiefen Punkt (nicht zu hoch) getroffen. Der Ball erhält so einen stärkeren Druck und eine höhere Genauigkeit.

3.9 Lupfen

Beim Lupfen geht der Fuß unter den Ball, der dann mit dem Vollspann nach oben angehoben wird.

4 Korrekturhinweise für den Trainer

- Den Ball vor dem Standbein treffen.
- Das Bein nach dem Treffen durchschwingen lassen.
- Die Fußspitze zeigt zum Boden.
- Das Fußgelenk ist angespannt.
- Die Armhaltung beachten.
- Kleine Schritte zum Ball.

5 Ausführungstechnik und Körperhaltung – Ballannahme und -mitnahme

- Die Ballannahme und -mitnahme sollte grundsätzlich mit einem Ballkontakt erfolgen.
- Die Ballannahme und -mitnahme kann mit der rechten oder linken Fußinnen-/außenseite erfolgen.
- Bei hohen Zuspielen muss der Ball im Moment der Bodenberührung vom Spieler unter Kontrolle gebracht werden. Bei richtiger Ausführung springt der Ball nicht vom Boden ab und kann so direkt vom Spieler mitgeführt werden.
- Um das Aufspringen des Balls zu verhindern und eine flüssige und schnelle Ballan- und -mitnahme zu gewährleisten, muss der Spieler über ein gutes Timing und die richtige Technik der Ballverarbeitung verfügen.
- Am Beispiel der Ballan- und -mitnahme mit der rechten Innenseite sieht der Bewegungsablauf so aus, dass der Spieler den Ball in dem Moment, da dieser den Boden berührt, mit der Fußinnenseite mitnehmen muss. Dazu wird das Bein von rechts nach links in Richtung des Balls geschwungen. Dabei wird der Fuß leicht von oben nach unten in Richtung Ball geführt (ähnelt der Fußbewegung beim Torschuss, lediglich mit einer geringeren Ausholbewegung) und so wird der Ball daran gehindert, nach oben wegzuspringen. Das Körpergewicht ruht hierbei komplett auf dem linken Standbein, der Oberkörper wird im Hüftgelenk nach rechts gedreht (rechte Schulter wird nach hinten gedreht). Der Blick ist auf den Ball gerichtet, wodurch der Oberkörper zusätzlich leicht über den Ball gebracht wird.
- Bei der Ballan- und -mitnahme mit dem Außenrist wird das Fußgelenk nach innen aufgeklappt. Der Unterschenkel ist im Kniegelenk ebenfalls nach innen abgewinkelt, sodass die Fußbewegung von oben nach unten und von links nach rechts Richtung Ball erfolgen kann. Die Trefferfläche des Balls ist die komplette Fußaußenseite.

Variante:

Ballannahme und Weiterführen des Balles hinter dem Standbein entlang zum linken Fuß

Diese Ballannahmetechnik verbindet die Ballannahme mit einem sofortigen Richtungswechsel zur Seite. Diese Technik erfolgt mit der Fußinnenseite. Dies geschieht mit einer Ballberührung und ist eine flüssige Bewegung. Dazu wird der Fuß in Richtung des ankommenden Balls bewegt. Kurz vor der Ballberührung wird der Fuß nach hinten gezogen (einen Tick langsamer als die Ballgeschwindigkeit). Nun kann der Ball langsam angenommen und zugleich mit der Innenseite geführt werden.

6 Ausführungstechnik und Körperhaltung – Ballmitnahme mit der Fußsohle

Bei dieser Ausführungsvariante werden die Zehen des Fußes, mit dem die Ballannahme erfolgt, nach oben gezogen, sodass, wenn der Ball den Boden berührt, der Fuß den Ball von oben teilweise abdeckt und am Aufspringen hindert. Das Bein, mit dem der Ball angenommen wird, wird dabei nach vorne bewegt und ist im Kniegelenk leicht gebeugt. Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Arme befinden sich an den Körperseiten und sind im Ellbogengelenk angewinkelt (wie beim Tragen eines Wasserkastens). Die Handflächen zeigen zueinander.

7 Ausführungstechnik und Körperhaltung – diverse Richtungsänderungen/Finten

Grundsätzlich gilt:

Finten sind Körpertäuschungen. Also muss auf den Bewegungsablauf des Oberkörpers geachtet werden. Übungen immer beidfüßig ausführen lassen. Viele Kontakte am Ball, den Ball immer kontrollieren und eng am Fuß führen, damit der Gegner nicht an den Ball kommt.

Hinweise:

Ziel ist, den Gegner auszuspielen und abzuhängen, deshalb wichtig: Tempo steigern nach der Fintenausführung (kurzer Sprint über ca. 2 m). Erst langsam beginnen, im Übungsablauf dann immer schneller werden. Um Finten einzuprägen, gilt: ständiges Korrigieren, Zeigen und Reden. Unerlässlich zum Aneignen neuer Finten und Ballführungstechniken ist eine hohe Wiederholungszahl mit vielen Ballkontakten. Abschließend muss die Finte hindernis- oder gegnerüberwindend trainiert werden.

Aufbau:

1. Die Gruppe vor dem Trainer platzieren.
2. Die Übung erklären und den Bewegungsablauf zu Beginn in Teilbewegungen aufgliedern und vormachen. Zuerst frontal vor der Gruppe, sich anschließend so platzieren, dass die Spieler die Übung von hinten sehen und somit besser nachvollziehen können.
3. Die Kinder die Übung im Stehen nachmachen lassen, anschließend in die Fehlerkorrektur gehen und die Detailangaben zu den jeweiligen Übungen erklären.
4. Die Kinder die Übung in langsamer Ausführung nachmachen lassen, anschließend in die Fehlerkorrektur gehen.
5. Die Geschwindigkeit stetig steigern bis zur maximalen Ausführungsgeschwindigkeit.
6. Hütchen imitieren den Gegenspieler. Als Orientierungshilfe für das richtige Starttiming (Beginn der Fintenausführung) gilt der Abstand von ca. 2 m zum Hütchen.
7. Grundsätzlich ist nicht nur die technische Qualität der Fintenausführung für deren Erfolg entscheidend. Von höchster Relevanz ist auch das richtige Timing für die Initiierung der Finte (nicht zu früh und nicht zu spät). Bewegen sich zwei Spieler in hohem Tempo aufeinander zu, wird die Finte bei einem Abstand von ungefähr 3-4 m angewendet. Lläuft der ballführende Spieler auf einen wartenden Gegner auf, verkürzt sich die Distanz auf ca. 2 m.
8. Wichtig ist, dass bei der Ausführung der Finte eine deutliche Täuschung durch den Oberkörper erfolgt, denn darauf reagiert in der Regel der Abwehrspieler.

Exklusiv:

Als Käufer dieses Buchs können Sie die beschriebenen Übungen zusätzlich als **kostenlose Animationen** im Internet ansehen und nach Ihren Wünschen anpassen.

www.Easy2Coach.net

Hierzu sind lediglich drei Schritte notwendig:

1. Melden Sie sich auf www.easy2coach.net/motions kostenlos an.
2. Tragen Sie den Gutscheincode im Gutscheinfenster ein.
Code: MM2010E2Co4DS
3. Animationen ansehen und beliebig bearbeiten.



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Antizipationsschnelligkeit, Außen- spann, Ballmitnahme, Entscheidungs- schnelligkeit, Innenseite, Innenseit- pass, Innenseitstoß, Kombination, Balltechnik mit Bewegung, Vollspann
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Anfänger, beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors und eines Starthütchens für die Spieler. Ein Praller positioniert sich neben dem Tor. Die Bälle befinden sich bei den Spielern am Starthütchen.

Durchführung:

Der Spieler am Starthütchen spielt einen Pass auf den seitlich neben dem Tor stehenden Praller und läuft Richtung Tor. Der Praller passt den Ball so in den Laufweg zurück, dass der Spieler den Ball direkt aufs Tor schießen kann. Anschließend startet der nächste Spieler vom Starthütchen usw. Der Praller wechselt regelmäßig.

Variationen:

1. Der Startspieler nimmt den Ball mit und schießt mit dem zweiten Ballkontakt aufs Tor.

2. Der Startspieler spielt Flachpass oder Flugball.
3. Der Praller spielt den Ball flach oder hoch zurück.
4. Wettbewerb: Tore zählen, der Praller darf den Nachschuss verwerten. Bei dieser Variante darf der Praller seine Position verlassen, nachdem er den Ball zurückgepasst hat und aktiv den Nachschuss zu seinen Gunsten verwerten.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Ziel ist, die richtige Innenseitschuss-, Spannstoß-, Innenseitstoßzwirbeltechnik zu erlernen und dadurch das Schuss tempo und die Schusspräzision zu steigern.
- Torschüsse auch mit dem schwachen Fuß einfordern (immer abwechselnd ein-

- mal rechts – einmal links usw.).
- Auf die Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit (wird mit rechts geschossen, geht der rechte Arm in eine Ausholbewegung nach hinten und der linke Arm nach vorne), der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Sofort nachdem der eine Spieler geschossen hat, startet der nächste Spieler, um keine Verzögerungen entstehen zu lassen.
- Eröffnet der Startspieler mit einen Flugball auf den Praller, so soll dieser mit dem Innenspann ausgeführt werden. Dadurch erhält der Ball eine lineare, leicht ansteigende Flugbahn und kann so,

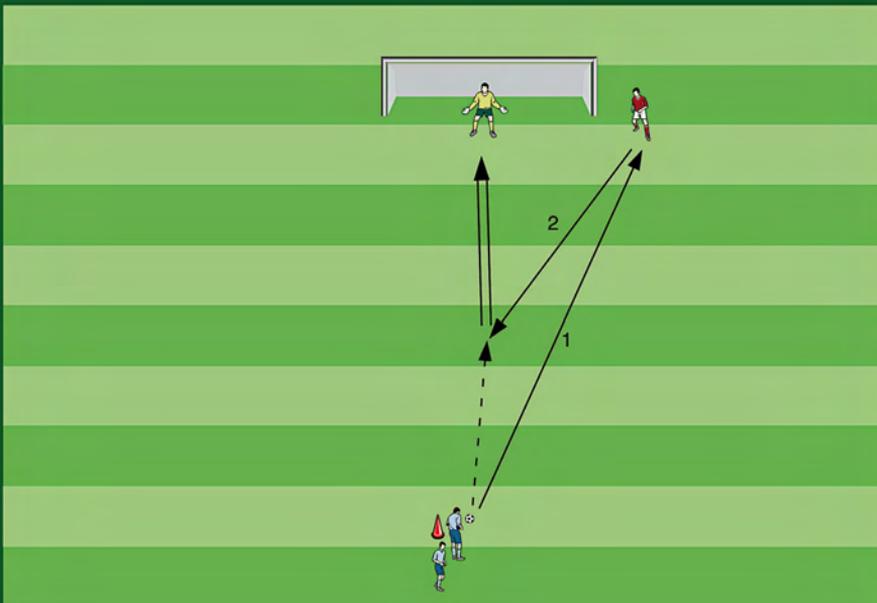
im Vergleich zu einem mit der Innenseite gespielten Kurvenball, wesentlich schneller von A nach B transferiert werden.

- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Die Ballan- und -mitnahme soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und -mitnahme sollte vermieden werden.
- Ballan- und -mitnahme sollte grundsätzlich mit einem Kontakt erfolgen, der Torschuss erfolgt somit mit dem zweiten Kontakt.

Feldgröße: 25 x 20 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchen variierend je nach Altersklasse zwischen 10-25 m.



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Antizipationsschnelligkeit, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Körpertäuschung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	6 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Stationstraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-20 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Torschussparcours gemäß der Zeichnung. An jeder Station platzieren sich die Spieler mit ihrem Ball.

Durchführung:

Gruppe A: Der Spieler dribbelt im Slalom durch den Hütchenparcours. Er startet sein Dribbling links neben dem Hütchen mit der linken Innenseite. Der Ball soll mit beiden Füßen geführt werden. Das bedeutet, rechts vom Hütchen rechter Fuß, links vom Hütchen linker Fuß. Der Torschuss erfolgt mit rechts gewirbelt.

Gruppe B 1: Der Spieler macht vor dem Hütchen eine Sprungfinte und schießt. D. h., der Spieler nimmt den Ball mit der rechten Innenseite nach links am Hütchen vorbei mit und spielt den Ball (hinter dem Hütchen)

mit dem rechten Außenrist nach rechts und macht einen Innenseite-/Vollspannstoß auf das große Tor. Gleicher Bewegungsablauf ist auch seitenverkehrt mit links möglich.

Gruppe B 2: Der Spieler umdribbelt mit freier Fußwahl die Hütchen und schießt mit rechts.

Gruppe C: Der Spieler dribbelt im Slalom durch den Hütchenparcours. Er startet sein Dribbling rechts neben dem Hütchen mit dem linken Außenrist. Der Ball soll mit beiden Füßen geführt werden. Das bedeutet, rechts vom Hütchen linker Fuß, links vom Hütchen rechter Fuß (Außenrist). Der Torschuss erfolgt mit links gewirbelt.

Die Gruppen können entweder für einen gewissen Zeitraum fest an einer Station sein oder nach jedem Torschuss im Uhrzeigersinn

wechseln. Wenn kein Torwart in der Gruppe dabei ist, wird z. B. der Torschütze nach jedem nicht erzielten Tor zum Torwart.

Motivationshilfe:

Wetten mit der Gruppe: „Ihr schafft keine 10 Tore in 3 min, der Verlierer macht 15 Liegestütze.“ Oder eine Wette Torhüter gegen Spieler, keine 10 Tore, der Verlierer macht 15 Liegestütze.

Hilfsmittel:

1 Großfeldtor(e), 18 Hütchen, 2 Minitor(e)

Hinweise:

- Darauf achten, dass das Passspiel mit einem Kontakt geschieht und der Ball in die Laufrichtung nicht zu weit vom Mitspieler gespielt wird.
- Der Torschütze soll in hohem Tempo Richtung Tor laufen.
- Saubere Ausführung der Körperfinte. Ballannahme und -mitnahme sind jeweils nur ein Kontakt.

- Verschiedene Torschusstechniken einfordern (Innenseite, Spann, Außenrist, Innenspann, Zwirbeln).
- Schnelles Dribbling durch den Slalomparcours.
- Beidfüßigkeit beim Torschuss üben.
- Einfordern der richtigen Körperhaltung.
- Beim Torabschluss nicht zuvor anhalten, sondern aus der Laufbewegung heraus schießen.

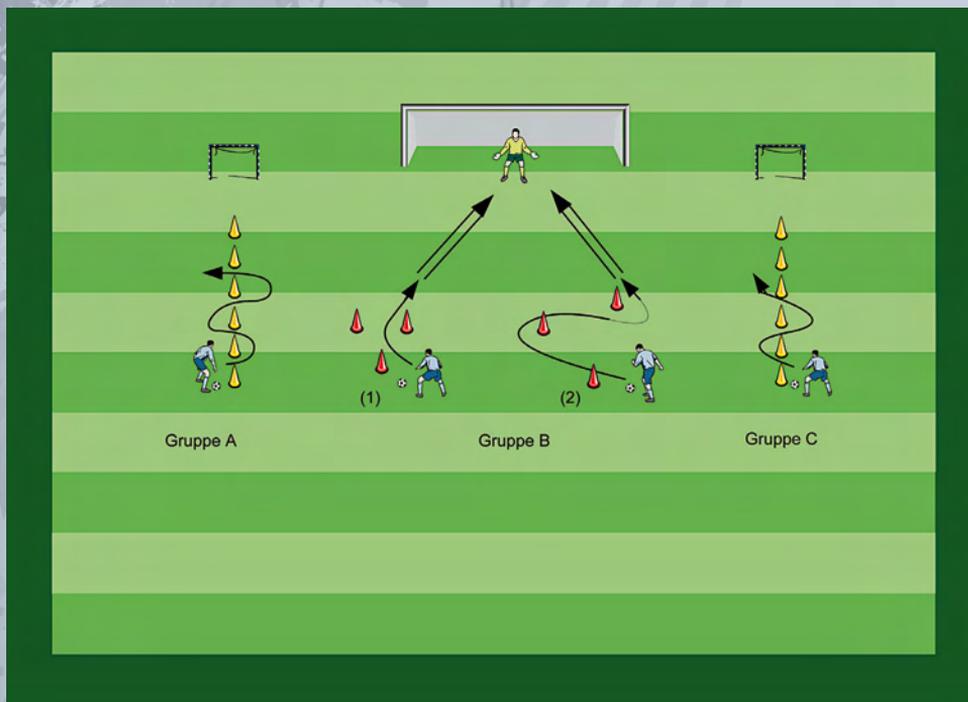
Feldgröße: 35 x 20 m

Hütchenabstände:

Gruppe A+C: Zwischenabstände der einzelnen Hütchen betragen 1,5 m. Schussdistanz Minitor zum ersten Hütchen maximal 10 m.

Gruppe B1: Abstände der einzelnen Hütchen betragen 3 m. Schussdistanz großes Tor zum ersten Hütchen maximal 16 m.

Gruppe B2: Abstände der einzelnen Hütchen betragen 4 m. Schussdistanz großes Tor zum ersten Hütchen maximal 15 m.



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Aktionsschnelligkeit mit Ball, Angriffsverhalten, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Passspiel im Dreieck, Passspiel über mehrere Stationen, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Einstimmen, Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	6 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-25 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Torschussparcours gemäß der Zeichnung. An jeder Station platzieren sich die Spieler mit ihrem Ball.

Durchführung:

Linke Außenstation: Der Spieler dribbelt im Slalom durch den Hütchenparcours. Er startet sein Dribbling links neben dem Hütchen mit der linken Innenseite. Der Ball soll mit beiden Füßen geführt werden. Das bedeutet, rechts vom Hütchen rechter Fuß, links vom Hütchen linker Fuß. Der Torschuss erfolgt mit rechts gewirbelt.

Mittelstation: A passt den Ball zu C und hin-

terläuft C, C spielt zu B, B spielt diagonal in Laufrichtung von A. Dieser schießt aufs Tor. Die Positionen werden nach jedem Durchgang gewechselt.

Anschließend wird die Passkombination seitenverkehrt einstudiert. A passt zu B und hinterläuft B, B spielt zu C, C spielt diagonal in Laufrichtung von A. Dieser schießt aufs Tor. Die Positionen werden nach jedem Durchgang gewechselt.

Rechte Außenstation: Der Spieler dribbelt im Slalom durch den Hütchenparcours. Er startet sein Dribbling rechts neben dem Hütchen mit dem linken Außenrist. Der Ball soll mit beiden Füßen geführt werden. Das

bedeutet, rechts vom Hütchen linker Fuß, links vom Hütchen rechter Fuß (Außenrist). Der Torschuss erfolgt mit links gezwirbelt.

Die Gruppen können entweder für einen gewissen Zeitraum fest an einer Station trainieren oder es wird nach jedem Torschuss im Uhrzeigersinn gewechselt. Wenn kein Torwart in der Gruppe ist, wird z. B. der Torschütze nach jedem nicht erzielten Tor zum Torwart.

Motivationshilfe:

Wetten mit der Gruppe: „Ihr schafft keine 10 Tore in 3 min, der Verlierer macht 15 Liegestütze.“

Oder eine Wette Torhüter gegen Spieler, keine 10 Tore, der Verlierer macht 15 Liegestütze.

Hilfsmittel:

1 Großfeldtor(e), 15 Hütchen, 2 Minitor(e)

Hinweise:

- Darauf achten, dass das Passspiel mit einem Kontakt erfolgt und der Ball in

die Laufrichtung und nicht zu weit vom Mitspieler entfernt gespielt wird.

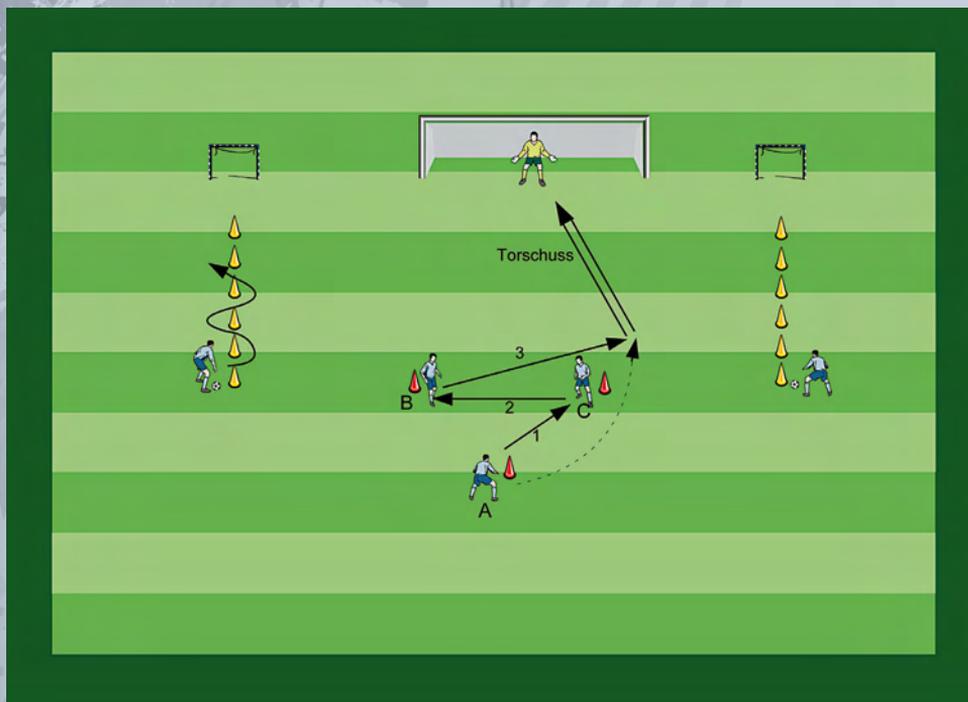
- Der Torschütze soll in hohem Tempo zum Tor laufen.
- Die ballerwartenden Spieler B + C gehen vor dem Pass in eine Gegenbewegung.
- Verschiedene Torschusstechniken einfordern (Innenseite, Spann, Außenrist, Innenspann, Zwirbeln).
- Schnelles Dribbling durch den Slalomparcours.
- Beidfüßigkeit beim Torschuss üben.
- Einfordern der richtigen Körperhaltung.
- Beim Torabschluss nicht zuvor anhalten, sondern aus der Laufbewegung schießen.

Feldgröße: 35 x 20 m

Hütchenabstände:

Außenstationen: Zwischenabstände der einzelnen Hütchen betragen 1,5 m. Schussdistanz Minitor zum ersten Hütchen maximal 10 m.

Mittelstation: Abstände der einzelnen Hütchen betragen 6 m. Schussdistanz großes Tor zum ersten Hütchen maximal 16 m.



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseitpass, Innenseitstoß, Vollspann
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores, zweier Starthütchen und eines Hütchens, an dem sich der Praller gemäß der Zeichnung positioniert. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an den beiden Starthütchen. Die Bälle werden ebenfalls an beiden Starthütchen verteilt. Die Startspieler haben immer einen Ball.

Durchführung:

Der Praller wird abwechselnd von den jeweiligen Startspielern der beiden Gruppen mit einem flachen, kurzen und schnell gepassten Ball angespielt. Er lässt den Ball in den Laufweg des Startspielers zurückprallen und orientiert sich zum Startspieler der zweiten Gruppe. Der anlaufende Spieler schießt den Ball direkt aufs Tor. Anschließend stellt er sich am anderen Starthütchen an. Hat der Praller den Ball zurückgepasst, beginnt

der Startspieler des anderen Hütchens mit seinem Pass. Der Praller wechselt regelmäßig. Es entsteht ein beidfüßiges Pass- und Torschustraining.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird. Dazu kann man von einem Hütchen nur mit links, vom anderen nur mit rechts schießen und passen lassen.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des

Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

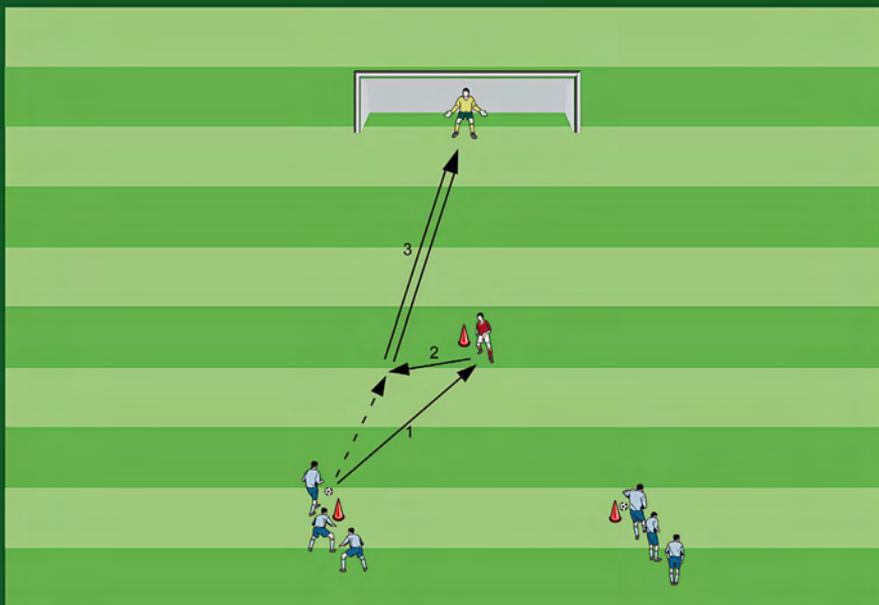
- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.
- Darauf achten, dass der wartende Startspieler dann mit der Übung beginnt, sobald der Praller den Ball zum ausübenden Spieler zurückgepasst hat.
- Der Startspieler läuft nach seinem Pass erst dann los, wenn der Praller in die Ausholbewegung geht.

Feldgröße: 10 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Prallerhütchen: 16 m

Prallerhütchen-Starthütchen: 5-9 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballannahme und -mitnahme, Doppelpass, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores, zweier Starthütchen und eines Hütchens, an dem sich der Praller gemäß der Zeichnung positioniert. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an beiden Starthütchen. Die Bälle werden ebenfalls an beiden Starthütchen verteilt. Die Startspieler haben immer einen Ball.

Durchführung:

Der Praller wird abwechselnd von den jeweiligen Startspielern der beiden Gruppen angespielt. Er lässt den Ball in den Laufweg zurückprallen. Nun erfolgt die Ballannahme- und -mitnahme mit einem Kontakt bzw. bei schwächeren Gruppen mit 2-3 Kontakten. Nach einem kurzen Tempodribbling erfolgt der Torschuss.

Der Praller wechselt regelmäßig.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

- Darauf achten, dass der Pass/Torschuss mit rechts und links trainiert wird. Dazu kann man von einem Hütchen mit links, vom anderen nur mit rechts schießen lassen.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball, (das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet)
- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die

Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.

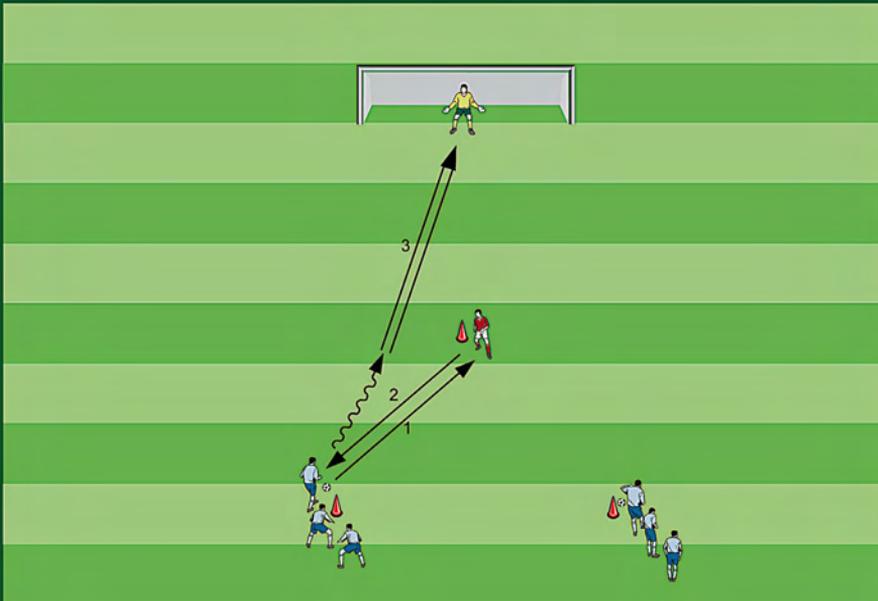
- Der Startspieler läuft nach seinem Pass erst dann los, wenn der Praller in die Ausholbewegung geht.
- Die Ballan- und -mitnahme soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und -mitnahme sollte vermieden werden.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

Feldgröße: 10 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Prallerhütchen: 16 m

Prallerhütchen-Starthütchen: 6-9 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Entscheidungsschnelligkeit, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Kopfstoß aus der Bewegung, kurze Pässe, volley, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	9 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	6 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores, zweier Starthütchen und eines Hütchens, an dem sich der Praller gemäß der Zeichnung positioniert. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an beiden Starthütchen. Die Bälle werden ebenfalls an beiden Starthütchen verteilt. Die Startspieler haben immer einen Ball.

Durchführung:

Der Praller bekommt abwechselnd von den jeweiligen Startspielern der beiden Gruppen den Ball zugelupft. Der Praller hat, je nach Leistungsstand, zwei Optionen:

a) Er fängt den Ball und wirft ihn dem anlaufenden Spieler zur Mitnahme mit dem Kopf zu oder b) er stoppt den Ball z. B. mit der Brust und spielt ihn dann hoch zurück. Der ballempfangende Spieler muss den Ball mit dem Kopf annehmen und zum Torab-

schluss kommen. Zu Beginn soll er den Ball mit dem Kopf annehmen und dann mit dem Fuß kontrollieren, später soll direkt nach der Kopfballannahme ein Volleyschuss erfolgen. Sobald die Ballannahme erfolgt ist, startet der nächste Spieler. Der Praller wechselt regelmäßig.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

- Beim Lupfen geht der Fuß unter den Ball und wird mit dem Vollspann nach oben zum Praller angehoben.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächs-

ten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

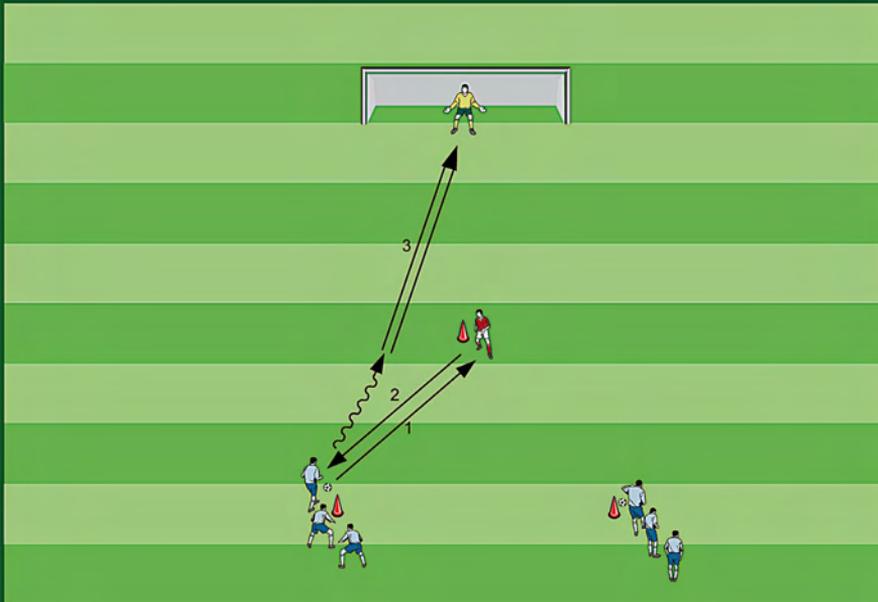
- Beim Volleyschuss ist der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Der Ball wird an einem tiefen Punkt (nicht zu hoch) getroffen. Der Ball erhält so einen stärkeren Druck und eine höhere Genauigkeit.
- Darauf achten, dass der wartende Startspieler dann mit der Übung beginnt, sobald der Praller den Ball zum ausübenden Spieler zurückgeworfen/zurückgepasst hat.
- Bei der Ballannahme- bzw. -mitnahme mit dem Kopf darauf achten, dass der Ball möglichst flach in Laufrichtung mitgenommen wird (Trefferfläche Stirn zeigt leicht nach unten) und nicht nach oben oder zur Seite abprallen gelassen wird (Kopf ist im Nacken).

Feldgröße: 10 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Prallerhütchen: 16 m

Prallerhütchen-Starthütchen: 3-9 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Ballmitnahme, Doppelpass, Entscheidungsschnelligkeit, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionsschnelligkeit, volley, Vollspann
Altersstufe:	11 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores, zweier Starthütchen und eines Hütchens, an dem sich der Praller positioniert gemäß der Zeichnung. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an beiden Starthütchen. Die Bälle werden ebenfalls an beiden Starthütchen verteilt. Die Startspieler haben immer einen Ball.

Durchführung:

Der Praller wird abwechselnd von den jeweiligen Startspielern der beiden Gruppen mit einem hohen Ball (Lupfer) angespielt. Er lässt den Ball hoch in den Laufweg des Startspielers zurückprallen und orientiert sich zum Startspieler der zweiten Gruppe. Der anlaufende Spieler nimmt nun den Ball a) im Lauf mit einem Kontakt an bzw. mit und schießt mit dem zweiten volley aufs Tor oder b) er schießt den Ball direkt, ohne

Annahme, volley aufs Tor.

Anschließend stellt er sich am anderen Starthütchen an. Hat der Praller den Ball zurückgepasst, beginnt der Startspieler des anderen Hütchens mit seinem Pass. Der Praller wechselt regelmäßig.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

- Beim Lupfen geht der Fuß unter den Ball und wird mit dem Vollspann nach oben zum Praller angehoben.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des

Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

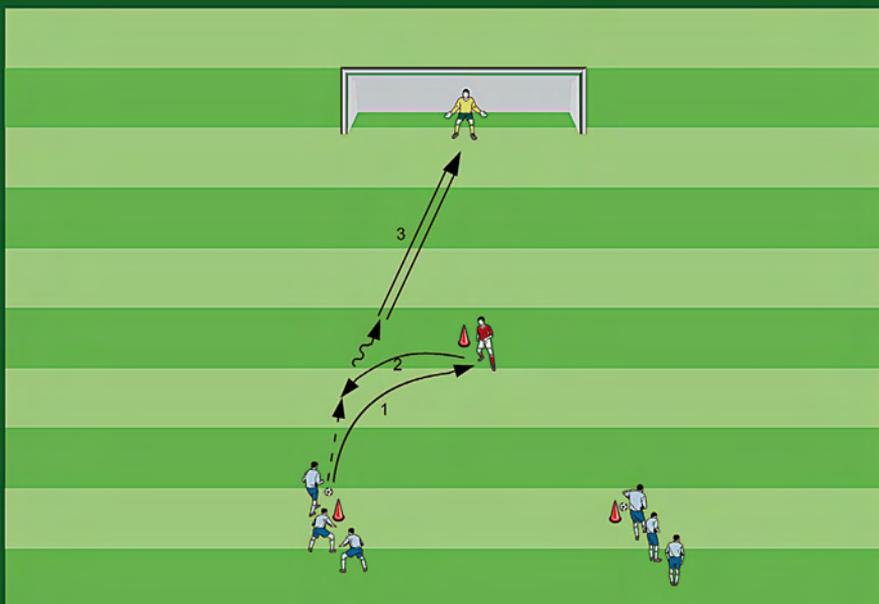
- Beim Volleyschuss ist der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Der Ball wird an einem tiefen Punkt (nicht zu hoch) getroffen. Der Ball erhält so einen stärkeren Druck und eine höhere Genauigkeit.
- Darauf achten, dass der wartende Startspieler dann mit der Übung beginnt, sobald der Praller den Ball zum ausübenden Spieler zurückgepasst hat.
- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Die Ballan- und -mitnahme soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und -mitnahme sollte vermieden werden.
- Der Startspieler läuft, nachdem der Ball den Fuß des Prallers verlassen hat, in Richtung Ball/Tor.

Feldgröße: 20 x 35 m

Hütchenabstände:

Tor-Prallerhütchen: 12-16 m

Prallerhütchen-Starthütchen: 3-9 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Explosivität
- Finten/Tricks
- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Ballannahme und -mitnahme, Doppelpass, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Körpertäuschung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores, eines Starthütchens, an dem sich die Spieler anstellen und eines, an dem sich der Praller positioniert. Die Bälle befinden sich bei den Spielern am Starthütchen.

Durchführung:

Der Startspieler passt den Ball zum Praller, der den Ball zurückprallen lässt. Nun versucht der Spieler, den Praller mit einer Finte auszuspielen und zum Torabschluss zu kommen. Ist der Spieler am Praller vorbei, startet sofort der nächste Spieler mit dem Pass. Praller regelmäßig wechseln.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Die Finte gegen einen stehenden Gegenspieler muss ca. 2 m vorher eingeleitet werden.
- Unterschiedliche Finten einfordern (Übersteiger, Pirouette, Torschussfinte etc.).
- Der Fintenspieler läuft in den Ball, wenn der Ball den Fuß des Prallers verlassen hat.
- Torschüsse auch mit dem schwachen Fuß einfordern (immer abwechselnd einmal rechts – einmal links usw.).
- Auf die Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist,

macht die Ausholbewegung des Beins mit (wird mit rechts geschossen, geht der rechte Arm in eine Ausholbewegung nach hinten und der linke Arm nach vorne), der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

- Sofort nachdem der Spieler am Praller vorbei ist, startet der nächste Spieler, um keine Verzögerungen entstehen zu lassen.
- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Die Ballannahme und -mitnahme soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und -mitnahme sollte vermieden werden.
- Ballan- und -mitnahme sollte grundsätzlich mit einem Kontakt erfolgen.
- Als Praller kann auch der Trainer agieren.
- Der Praller kann passiv, teilaktiv oder aktiv, d. h. mit vollem Körpereinsatz spielend, sein.

Feldgröße: 10 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Prallerhütchen: 12-18 m

Prallerhütchen-Starthütchen: 6-12 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Dropkick, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, kurze Pässe, Körpertäuschung, Reaktionsschnelligkeit, volley, Vollspann
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	2 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores, eines Orientierungshütchens und eines Starthütchens gemäß der Zeichnung. Spieler und Bälle sind am Starthütchen.

Durchführung:

Der Spieler passt sich selbst den Ball 2-3 m in den Lauf und schießt aus der Bewegung heraus auf das Tor.

Variante 1:

Der Spieler lupft den Ball nach vorne und schießt nach einmaligem Aufspringen des Balls volley auf das Tor.

Variante 2:

Wie Variante 1, nur diesmal schießt der Spieler volley aus der Luft auf das Tor, ohne dass der Ball vorher den Boden berührt hat.

Variante 3:

Der Spieler lupft sich den Ball nach vorne und schießt beim Aufspringen des Balls diesen als Dropkick auf das Tor.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Torschüsse auch mit dem schwachen Fuß einfordern (immer abwechselnd einmal rechts – einmal links usw.).
- Auf die Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit (wird mit rechts geschossen, geht der rechte Arm in eine Ausholbewegung

nach hinten und der linke Arm nach vorne), der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

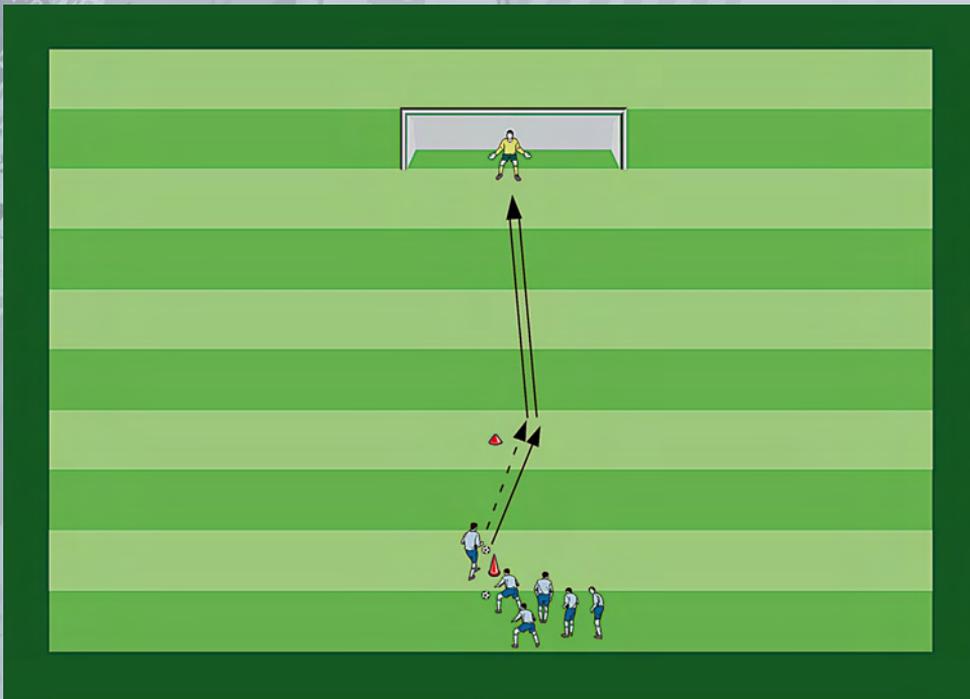
- Beim Volleyschuss ist der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Der Ball wird an einem tiefen Punkt (nicht zu hoch) getroffen. Der Ball erhält so einen stärkeren Druck und eine höhere Genauigkeit.
- Beim Dropkick wird der Ball mit dem Spann getroffen. Genau in dem Moment, wo der Ball den Boden berührt.
- Sofort nachdem der eine Spieler geschossen hat, startet der nächste Spieler, um keine Verzögerungen entstehen zu lassen.
- Das Orientierungshütchen dient als optisches Hilfsmittel. Ist der Ball auf Höhe dieses Hütchens, soll geschossen werden.
- Den Pass nicht zu fest, aber auch nicht zu langsam spielen.

Feldgröße: 10 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Orientierungshütchen: 8-16 m

Orientierungshütchen-Starthütchen: 3-9 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Finten/Tricks
- Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Körpertäuschung, Reaktionschnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	2 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors, eines Orientierungshütchens und eines Starthütchens gemäß der Zeichnung. Spieler und Bälle sind am Starthütchen.

Durchführung:

Der Startspieler beginnt ein Dribbling in höchstem Tempo. Vor dem Orientierungshütchen macht er eine Finte und schießt sofort aufs Tor. Sobald er die Finte gemacht hat, startet der nächste Spieler.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Beim Dribbling auf eine enge Ballführung mit dem Außenspann achten (Ball nicht weiter als 50 cm vom Fuß entfernt).

- Finte ca. 2 m vom Orientierungshütchen entfernt ausführen. Versuchen, auf Höhe des Hütchens oder direkt dahinter zum Abschluss zu kommen.
- Verschiedene Finten einfordern (Übersteiger, Pirouette, Torschussfinte, Sprungfinte etc.).
- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Es können (gegebenenfalls auf Vorgabe

des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

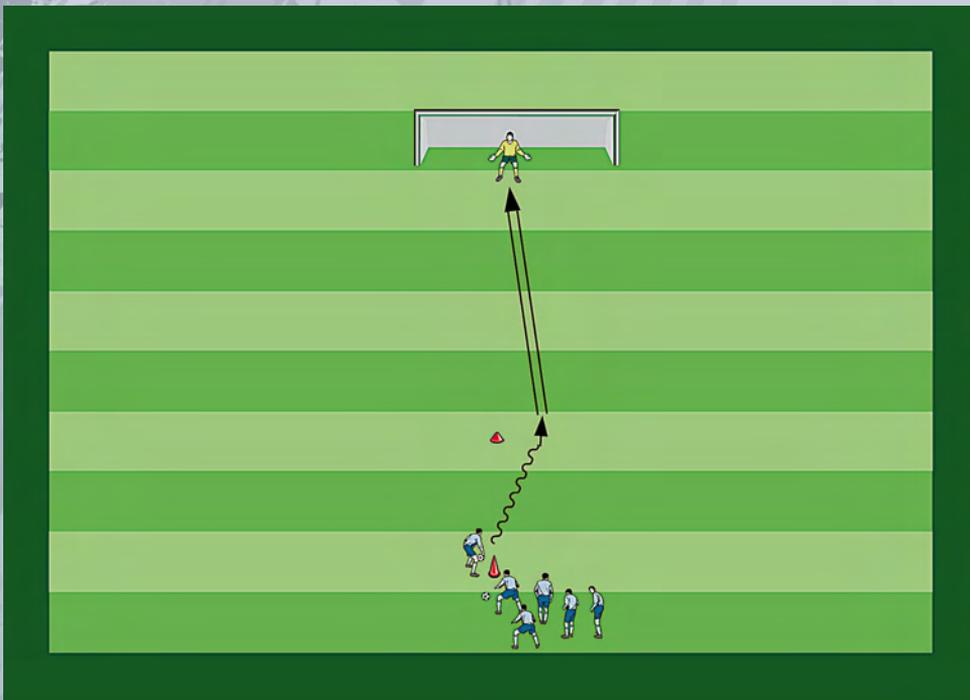
- Sofort nach dem Torschuss des aktiven Spielers startet der nächste Spieler mit dem Dribbling.

Feldgröße: 10 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Orientierungshütchen: 8-16 m

Orientierungshütchen-Starthütchen: 8-9 m



Trainingszweck

- Balltechniken
- Flügelspiel/Flanken

Trainingssschwerpunkt

- Ballannahme- und -mitnahme
- Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, kurze Pässe, Körpertäuschung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores, eines Hütchenvierecks und eines Starthütchens gemäß der Zeichnung. Ein Spieler steht im Hütchenviereck, die anderen mit Ball am Starthütchen.

Durchführung:

Der Startspieler spielt einen flachen Pass auf den sich im Hütchenviereck befindenden Spieler, der mit dem Rücken zum Tor steht. Der Spieler nimmt den Ball in der Drehung direkt mit und schießt aufs Tor. Der Torschuss soll dabei innerhalb des Vierecks erfolgen. Der Schütze holt den Ball und der Passgeber läuft nun ins Viereck usw.

Variante:

Anstatt eines flachen Passes kann auch ein Flugball gespielt werden.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 5 Hütchen

Hinweise:

- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Die Drehung und die Ballan- und -mitnahme sollte eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg

abweichende An- und Mitnahme sollte vermieden werden.

- Vor der Ballmitnahme eine Auftaktbewegung starten (seitlich oder nach hinten und dem Passgeber entgegenkommen).
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.
- Bei der Ballannahme mit der Brust muss der Oberkörper, im Moment der Ballberührung, Richtung Tor gedreht werden und führt somit den Ball in die gewünschte Richtung.
- Verlässt der Ball den Fuß des Passgebers, läuft dieser umgehend in Erwartung des nächsten Passes ins Viereck.

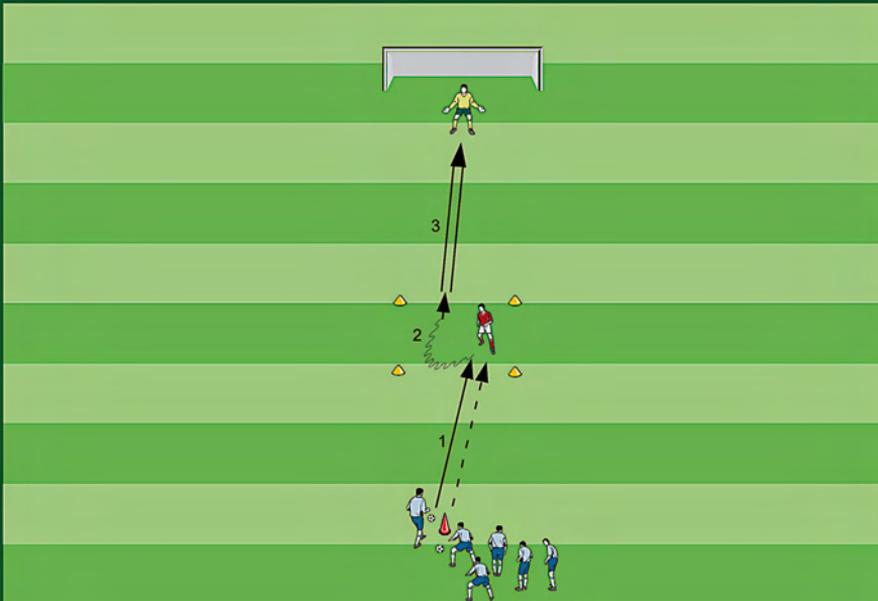
Feldgröße: 10 x 35 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchenviereck: 16-20 m

Hütchenviereck-Starthütchen: 8-15 m (Flachpass/Flugball)

Hütchen im Hütchenviereck: 3-5 m



Trainingszweck

- Balltechniken
- Flügelspiel/Flanken

Trainingssschwerpunkt

- Ballannahme- und -mitnahme
- Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Direktpassspiel, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Passspiel über mehrere Stationen, volley, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	9 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Gruppenverbund, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	6 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors, zweier Starthütchen (A+B), an dem sich die Spieler anstellen und eines, an dem sich der Praller positioniert. Die Bälle befinden sich bei den Spielern der Gruppe A.

Durchführung:

Der Startspieler A jongliert den Ball. Dann passt er den Ball volley zum Praller, der den Ball direkt zu Spieler B weiterleitet. Spieler B nimmt den Ball mit einem Kontakt mit und schießt aufs Tor.

Variante: Spieler B muss den Ball vom Praller direkt verwerten.

Die anschließenden Positionswechsel laufen in folgender Reihenfolge ab: Startspieler A

wird zum Praller, der Praller stellt sich bei Gruppe B an und der Startspieler der Gruppe B stellt sich, nachdem er den Ball geholt hat, bei Gruppe A an.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

- Torschüsse auch mit dem schwachen Fuß einfordern (immer abwechselnd einmal rechts – einmal links usw.).
- Auf die Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins

mit (wird mit rechts geschossen, geht der rechte Arm in eine Ausholbewegung nach hinten und der linke Arm nach vorne), der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

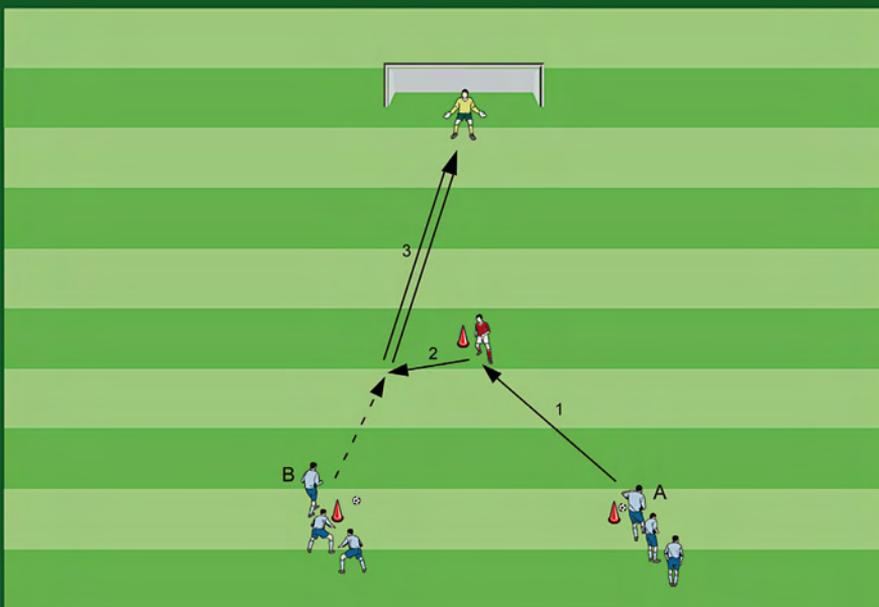
- Sofort nachdem der Startspieler A den Ball zum Praller gepasst hat, läuft er auf die Position des Prallers, der sich wiederum umgehend nach seinem Pass hinter Gruppe B anstellt.
- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler A in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.

- Die Ballan- und -mitnahme soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und Mitnahme sollte vermieden werden.
- Ballan- und -mitnahme sollte grundsätzlich mit einem Kontakt erfolgen.
- Beim Volleyschuss ist der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Der Ball wird an einem tiefen Punkt (nicht zu hoch) getroffen. Der Ball erhält so einen stärkeren Druck und eine höhere Genauigkeit.

Hütchenabstände:

Tor-Prallerhütchen: 8-16 m

Prallerhütchen-Starthütchen: 5-8 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Direktpassspiel, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionsschnelligkeit, Zwirbeln
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors, eines Starthütchens, an dem sich die Spieler anstellen und eines Hütchens, an dem sich der Praller positioniert. Die Bälle befinden sich bei den Spielern am Starthütchen.

Durchführung:

Der Startspieler passt den Ball mit dem rechten Fuß auf den linken Fuß des Prallers. Der lässt den Ball seitlich so abprallen, dass der Startspieler den Ball nach einem kurzen Sprint, direkt hinter dem Hütchen, aus der Drehung mit rechts auf das Tor schießen (zirbeln) kann.

Die Übung wird 2 x aufgebaut, sodass anschließend von der anderen Seite mit links geschossen werden kann.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Zwirbeln: Der Ball wird mit der Innenseite/Fußspitze geschossen und bekommt dadurch einen bogenförmigen Drall. Der Spieler geht dabei verstärkt mit dem Oberkörper in Seitenlage. Eine leichte Rückenlage ist ebenfalls nicht ungewöhnlich.
- Direkt nach dem Schuss beginnt der nächste Spieler.
- Der Anlauf der Spieler ist fast parallel zum Praller.
- Ziel ist es, aus der Bewegung heraus einen gezielten Torabschluss zu erlernen.

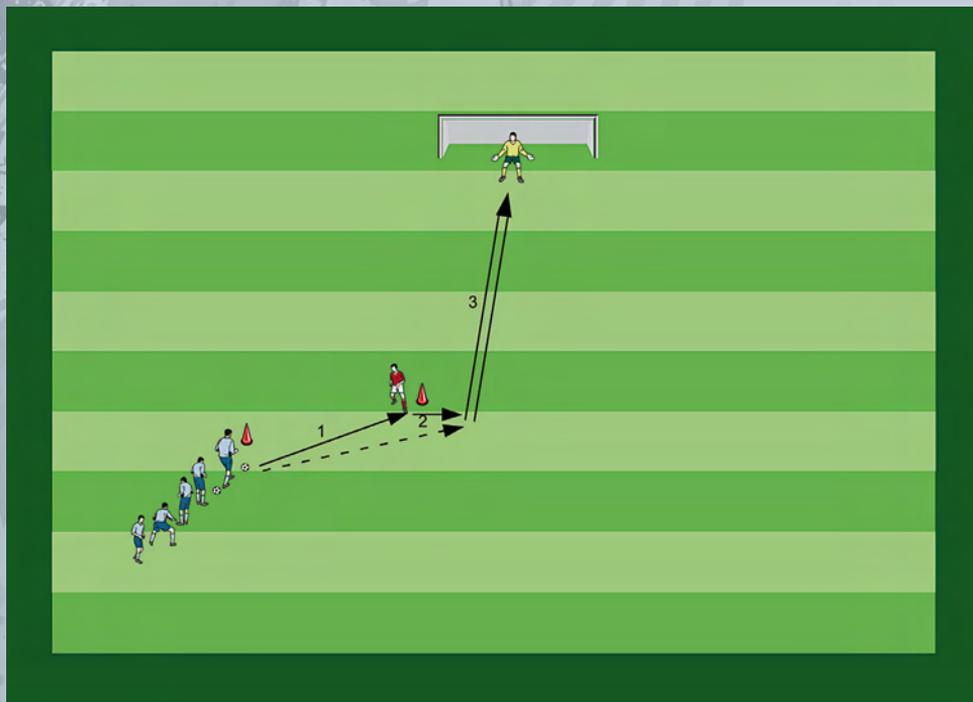
Feldgröße: 10 x 20 m

Hütchenabstände:

Tor-Prallerhütchen: 8-18 m

Starthütchen-Prallerhütchen: Länge – 2 m/

Breite 3-4 m



Trainingszweck

- Balltechniken
- Flügelspiel/Flanken

Trainingssschwerpunkt

- Ballannahme und -mitnahme
- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballannahme und -mitnahme, Doppelpass, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	9 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	6 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores, zweier Starthütchen, an dem sich die Spieler anstellen und eines Hütchens, an dem sich der Praller positioniert. Die Bälle befinden sich bei den Spielern am Starthütchen der Gruppe A.

Durchführung:

Spieler A passt den Ball zum Praller. Der passt den Ball flach (später halbhoch oder hoch) in den Laufweg von Spieler A zurück. Spieler A passt nun seinerseits den Ball direkt in den Laufweg von Spieler B, der den Ball kontrolliert und die Aktion mit einem Torschuss abschließt.

Anschließend wird A zum Praller, der Praller stellt sich bei Gruppe B an und der Spieler der Gruppe B bei Gruppe A.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Spieler B startet parallel mit der Ausholbewegung des Spielers A, bevor dieser den Pass in den Lauf von B spielt.
- Die Ballan- und -mitnahme soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und Mitnahme sollte vermieden werden.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

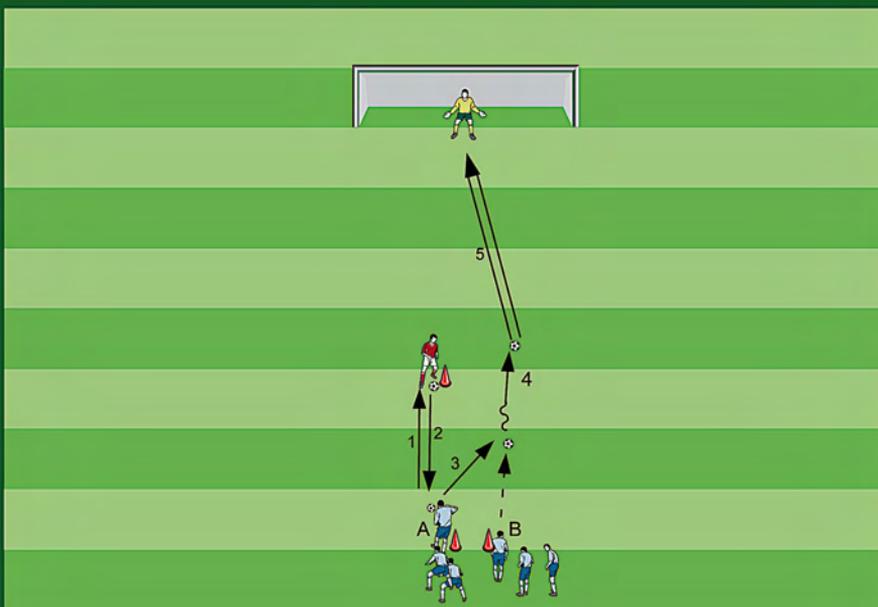
Feldgröße: 10 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Prallerhütchen: 8-18 m

Prallerhütchen-Starthütchen: 5-8 m

Starthütchen A-Starthütchen B: 2-3 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Ballannahme und -mitnahme
- Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außen- spann, Ballmitnahme, Direktpassspiel, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Re- aktionsschnelligkeit, volley, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors sowie von zwei Starthütchen gemäß der Zeichnung. Alle Spieler, bis auf einen, versammeln sich mit Bällen an Hütchen A, ein Spieler geht an Hütchen B.

Durchführung:

Spieler A lupft den Ball aus dem Stand oder aus einem kurzen Anlauf heraus über Spieler B. Dieser startet zum Ball durch und schießt ihn direkt als Volleyschuss oder als Dropkick auf das Tor. Spieler A läuft danach sofort an Hütchen B, Spieler B, nachdem er den Ball geholt hat, an Hütchen A.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Beim Lupfen geht der Fuß unter den Ball, der dann mit dem Vollspann nach oben zum Praller angehoben wird.
- Torschüsse auch mit dem schwachen Fuß einfordern (immer abwechselnd einmal rechts – einmal links usw.).
- Sofort nachdem der eine Spieler geschossen hat, startet der nächste Spieler, um keine Verzögerungen entstehen zu lassen.
- Beim Volleyschuss ist der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Der Ball wird an einem tiefen Punkt (nicht zu hoch) getroffen. Der Ball erhält so einen stärkeren Druck und eine höhere Genauigkeit.
- Beim Dropkick wird der Ball genau in dem Moment mit dem Spann getroffen, in dem der Ball den Boden berührt.

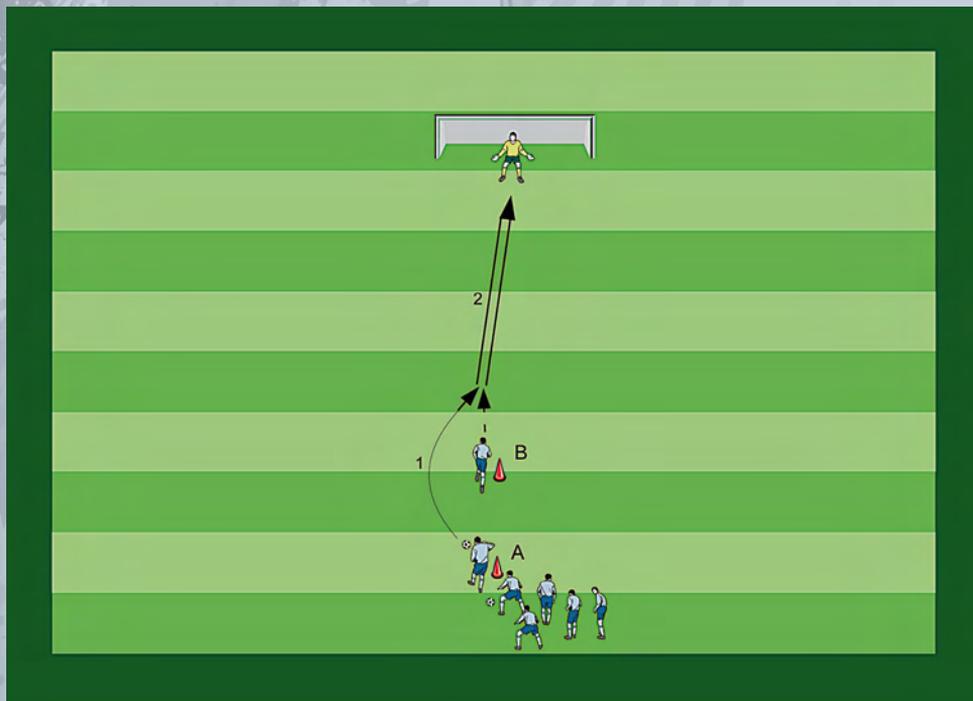
Feldgröße: 10 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchen B: 11-20 m

Tor-Hütchen A: 16-25 m

Hütchen B-Hütchen A: 5 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Doppelpass, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors sowie eines Start- und eines Prallerhütchens gemäß der Zeichnung. Ein Spieler geht ans Prallerhütchen, der Rest mit den Bällen an das Starthütchen.

Durchführung:

Der Startspieler spielt einen Doppelpass mit dem Praller und verwertet den Ball per Direktabnahme.

Option: Torschusswettbewerb. Tore zählen, Praller darf den Nachschuss verwerten.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Das Anspiel auf den Praller erfolgt auf dessen starken Fuß.
- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

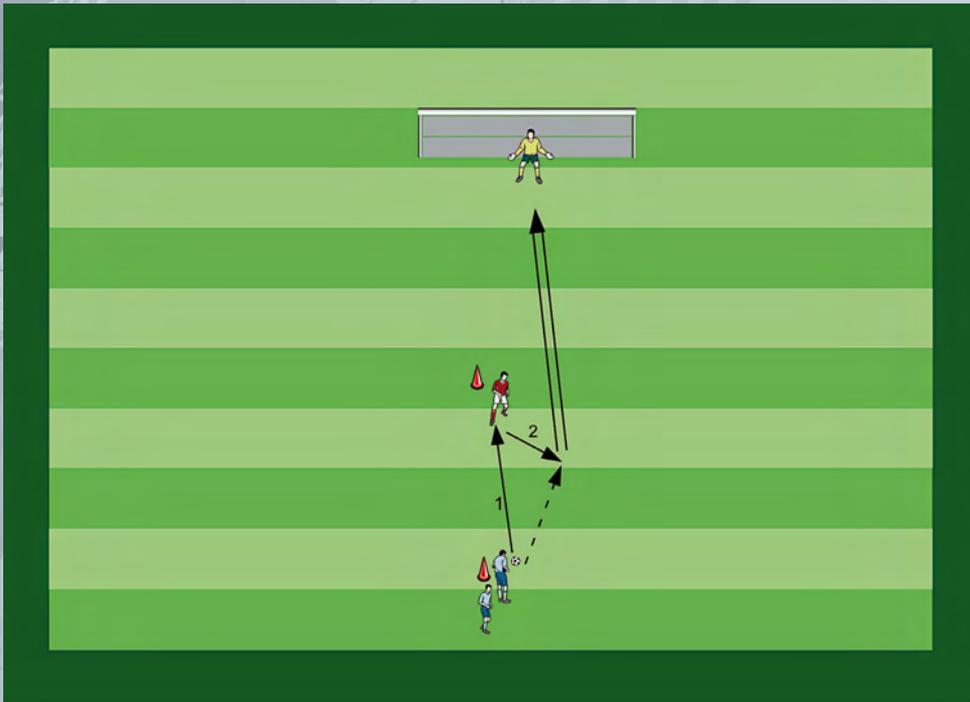
Feldgröße: 10 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchen B: 9-16 m

Tor-Hütchen A: 16-25 m

Hütchen B-Hütchen A: 7 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Direktpassspiel, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores, eines Hütchens A und eines Hütchens B gemäß der Zeichnung. Ein Spieler stellt sich an das Hütchen B, die anderen mit Ball an das Hütchen A.

Durchführung:

Spieler A spielt passt dem mit dem Rücken zum Tor stehenden Spieler B den Ball durch die Beine. Spieler B dreht sich ruckartig um die eigene Achse und sprintet im höchsten Tempo zum Ball und schießt auf das Tor.

Spieler A nimmt nun die Position von Spieler B ein und Spieler B stellt sich an Hütchen A an.

Hilfsmittel: 1 Großfeld-Tor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, Fuß zeigt in Schussrichtung; Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Der Spieler B startet, sobald der Ball unter ihm hindurchgerollt ist.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

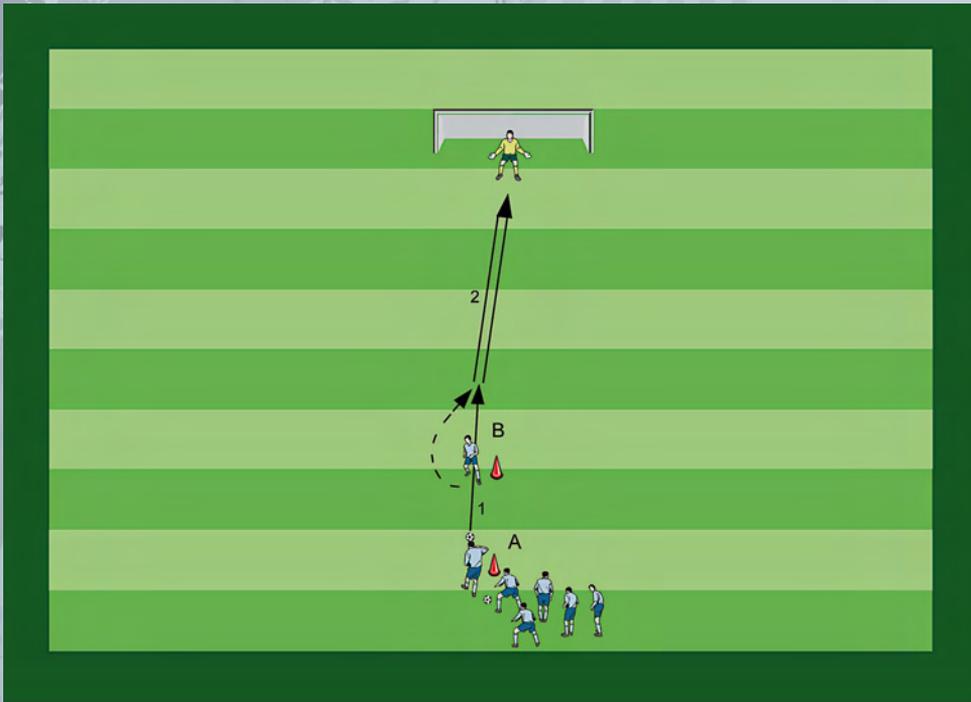
- Der passgebende Spieler muss sein Anspiel sehr gut timen, damit der verwertende Spieler den Ball bei Spielern über 16 Jahren noch möglichst vor der 16-m-Linie erreichen und aufs Tor schießen kann.

Feldgröße: 10 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor - Hütchen B: 15-20 m

Hütchen B - Hütchen A: 4-17 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit
Altersstufe:	Wahrnehmungsschnelligkeit
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Beliebig
Trainingsaufbau:	Gruppentraining
Intention:	Hauptteil/Schwerpunkt
Spieleranzahl:	Verbesserung der individuellen Qualität
Beteiligte Spieler:	4 Spieler und mehr
Trainingsort:	Ganze Mannschaft
Raumverhalten:	Beliebig
Dosierung:	Begrenztes Spielfeld
Physis:	10-15 min
Torhüter:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors, eines Orientierungshütchens und eines Starthütchens. Die Spieler stellen sich am Starthütchen auf. Die Bälle sind bei den Spielern.

Durchführung:

Der Spieler dribbelt mit dem Ball Richtung Tor. Auf Höhe des Orientierungshütchens schießt er aus dem Lauf auf das Tor. Sobald er am Hütchen angekommen ist, dribbelt der nächste Spieler los usw.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird. Dazu kann man von einem Hütchen nur mit links, vom anderen nur mit rechts schießen lassen.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche

Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zirkeln etc.) eingeübt werden.

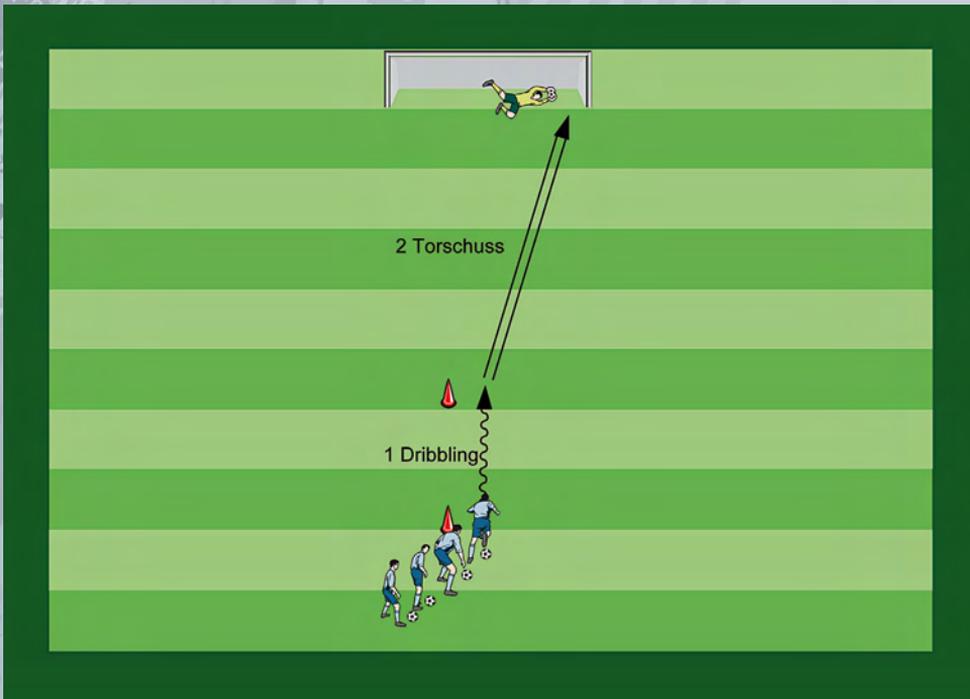
- Beim Dribbling gilt es, folgende Merkmale zu beachten:
 - Den Blick regelmäßig vom Ball lösen (wechselnder Blick Richtung Ball und nach vorne).
 - Tempo hochhalten.
 - Möglichst viele Ballkontakte.
 - Enge Ballführung (Ball sollte vom Fuß nicht weiter als 50 cm entfernt sein).

Feldgröße: 10 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Orientierungshütchen: 8-18 m

Orientierungshütchen-Starthütchen: 5-7 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, kurze Pässe, Reaktionschnelligkeit, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores sowie eines Start- und eines Orientierungshütchens gemäß der Zeichnung. Die Spieler stellen sich am Starthütchen an. Jeder Spieler hat nach Möglichkeit einen Ball.

Durchführung:

Die Spieler legen sich den Ball zum Torschuss selbst auf. Dabei müssen sie vor dem Orientierungshütchen oder spätestens auf dessen Höhe zum Abschluss kommen.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

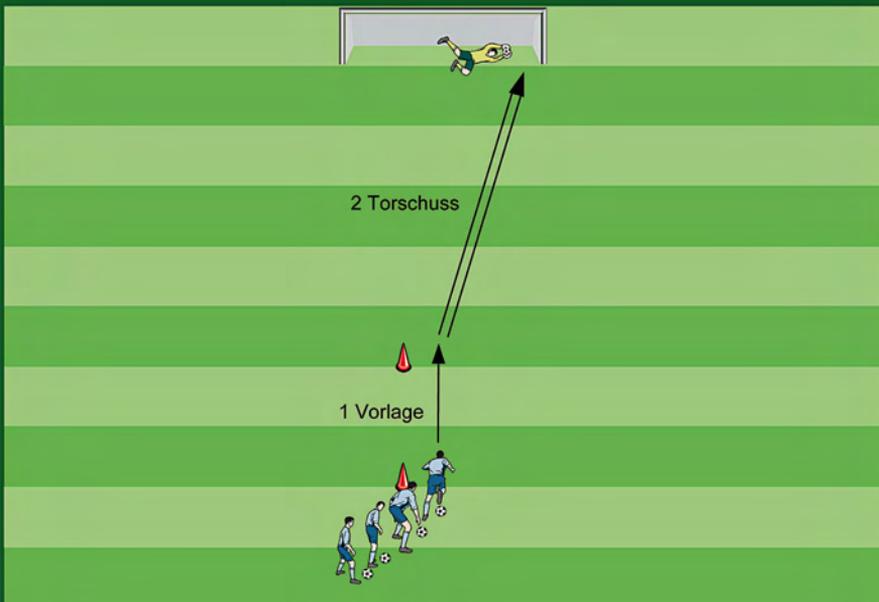
- Bei der Vorlage ist die richtige Geschwindigkeit wichtig. Sie muss so getimt werden, dass der Spieler mit einem Sprint den Ball rechtzeitig erreicht.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

Feldgröße: 10 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchen B: 15-20 m

Hütchen B-Hütchen A: 4-7 m



Trainingszweck

- Balltechniken
- Flügelspiel/Flanken

Trainingssschwerpunkt

- Ballhochnahme
- Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Kombination Balltechnik mit Bewegung, kurze Pässe, Reaktionschnelligkeit, volley, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Anfänger, fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores sowie eines Starthütchens, an dem sich die Spieler mit Bällen aufstellen.

Durchführung:

Der Spieler lupft sich den Ball selbst hoch und schießt dann volley aufs Tor.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 1 Hütchen

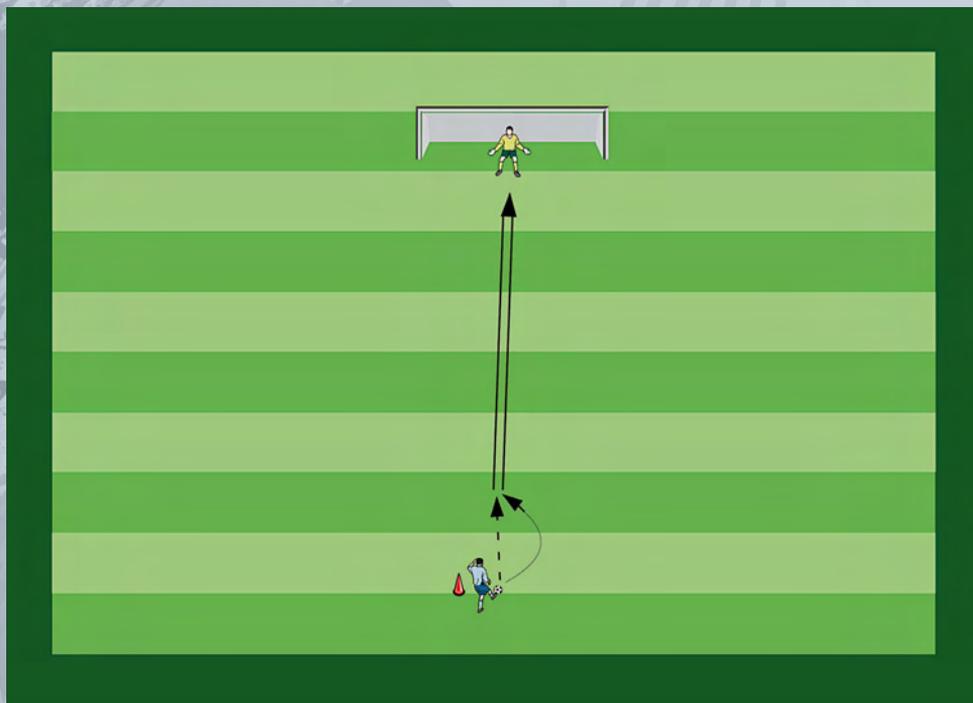
Hinweise:

- Beim Lupfen geht der Fuß unter den Ball und wird dann mit dem Vollspann nach oben angehoben.
- Beim Volleyschuss ist der Oberkörper leicht nach vorne (über den Ball) gebeugt. Der Ball wird an einem tiefen Punkt (nicht zu hoch) getroffen. Der Ball erhält so einen stärkeren Druck und eine höhere Genauigkeit.

Feldgröße: 10 x 20 m

Hütchenabstände:

Tor zum Starthütchen: 12-20 m



Trainingszweck

- Balltechniken
- Flügelspiel/Flanken

Trainingsschwerpunkt

- Ballhochnahme
- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Dropkick, Handlungsschnelligkeit, Kombination Balltechnik mit Bewegung, kurze Pässe, Reaktionsschnelligkeit, volley, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors sowie zweier Starthütchen (I+II) gemäß der Zeichnung.

Ein Spieler stellt sich mit dem Rücken zum Tor an Hütchen II auf, die restlichen Spieler mit Ball an Hütchen I.

Durchführung:

Spieler A spielt einen hohen Ball auf B. Spieler B nimmt den Ball aus der Luft an, dreht sich dabei zum Tor hin und kommt mit dem zweiten Kontakt zum Abschluss. Direkt nach dem Zuspiel nimmt Spieler A die Position von B ein usw.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.
- Die Ballan- und -mitnahme soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom zum Tor ausgerichteten Laufweg abweichende An- und Mitnahme sollte vermieden werden.
- Der Oberkörper wird bei der Ballannahme mit der Brust im Moment der Ballberührung zum Tor hin gedreht, sodass mit der nächsten Ballberührung ein gezielter Torschuss ausgeführt werden kann.
- Beim Volleyschuss ist der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Der Ball wird an einem tiefen Punkt (nicht zu hoch) getroffen. Der Ball erhält so einen stärkeren Druck und eine höhere Genauigkeit.

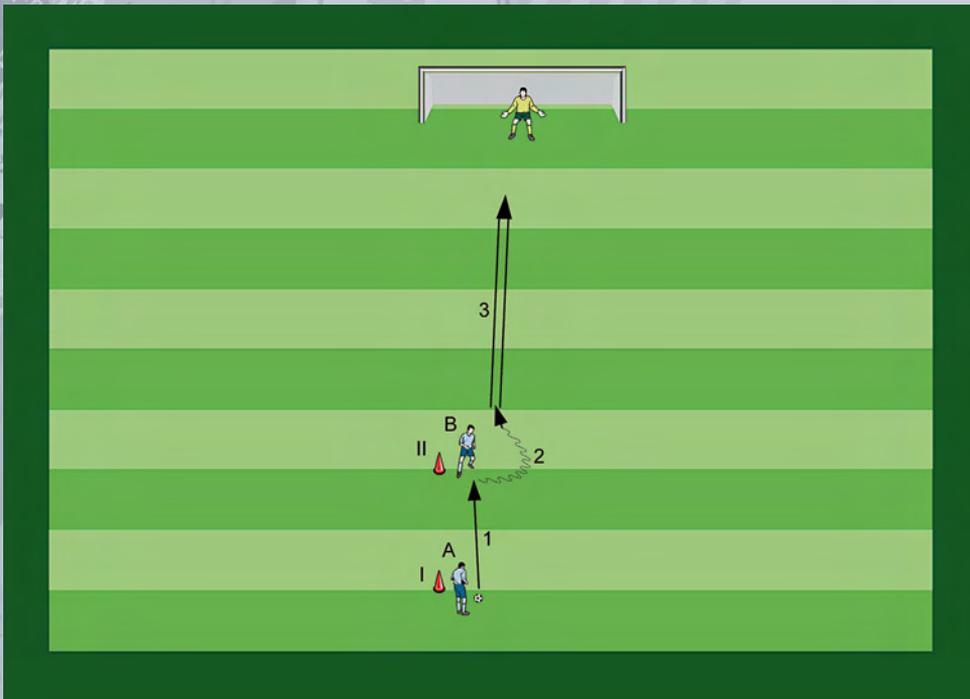
- Beim Dropkick wird der Ball mit dem Spann genau in dem Moment getroffen, in dem der Ball den Boden berührt.

Feldgröße: 10 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchen I: 8-18 m

Hütchen I-Hütchen II: 4-7 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außen- spann, Direktpassspiel, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionschnelligkeit, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors sowie von zwei Start-(A+B) und zwei Orientierungshütchen (I+II) gemäß der Zeichnung. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig mit Bällen an die beiden rechts und links neben dem Tor platzierten Starthütchen.

Durchführung:

Spieler A beginnt mit einem Pass in Richtung des Orientierungshütchens II. Im Moment seiner Ausholbewegung startet Spieler B einen Sprint zum Hütchen II, um den Ball noch vor dem Passieren des Hütchens zu erreichen. Dabei umläuft Spieler B das Hütchen und schießt den Ball aus dem Lauf heraus aufs Tor.

Anschließend passt dann der nächste Spieler der Gruppe B den Ball Richtung Hütchen I, wo der nächste Spieler der Gruppe A versucht, den Ball vor dem Passieren des Hütchens I, auf das Tor zu schießen. Nach jedem Schuss wechselt also die passeröffnende Gruppe.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 4 Hütchen

Hinweise:

- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in

Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.
- Um keine Verzögerungen und keinen zu langen Wartezeiten entstehen zu lassen, wird direkt nach dem Torschuss der nächste eröffnende Pass gespielt.
- Die passgebenden Spieler müssen ein sehr gutes Timing für die Passgeschwindigkeit entwickeln, da der Passempfänger den Ball noch vor dem jeweiligen Orientierungshütchen erreichen können muss. Gleiches gilt für den Passempfänger. Dieser muss sein Starttiming und sein Lauftempo der Geschwindigkeit des Balls so anpassen, dass er an den Ball kommt, bevor dieser das Hütchen passiert hat.

Feldgröße: 28 x 16 m

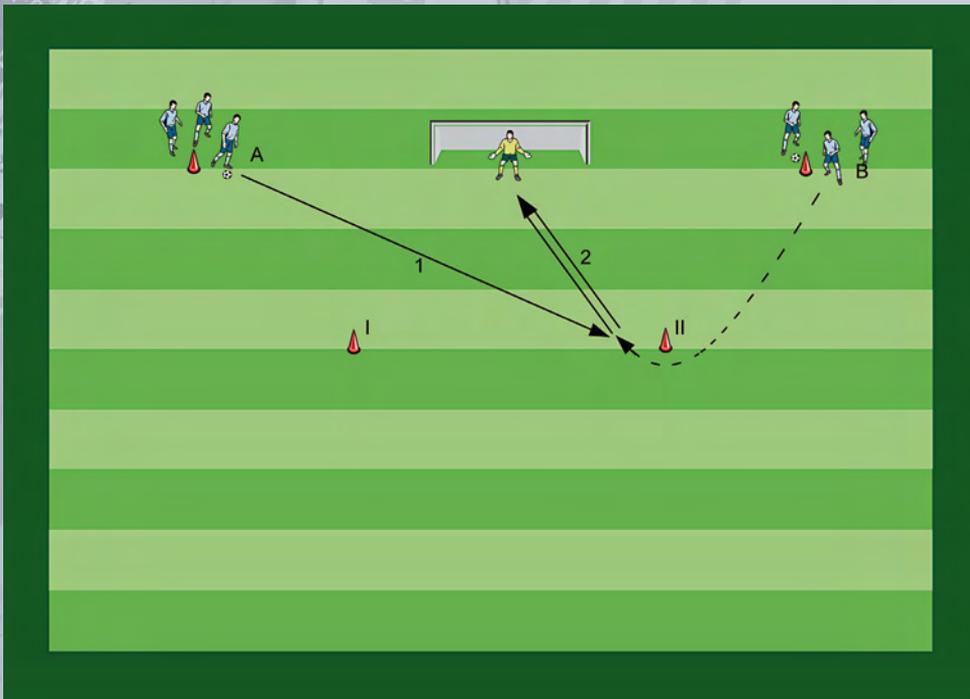
Hütchenabstände:

Linker Torpfosten-Starthütchen B: 10 m

Rechter Torpfosten-Starthütchen A: 10 m

Starthütchen A-Orientierungshütchen I: 16 m

Starthütchen B-Orientierungshütchen II: 16 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte**Detailzweck:**

Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Angriffsverhalten, Antizipations-schnelligkeit, Ballmitnahme, Direkt-passspiel, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombina-tion Balltechnik mit Bewegung, Reakti-onsschnelligkeit, Vollspann, Wahrneh-mungsschnelligkeit

Altersstufe:

9 Jahre bis Senioren

Spielstärke:

Fortgeschritten

Trainingsform:

Gruppentraining

Trainingsaufbau:

Hauptteil/Schwerpunkt

Intention:

Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl:

6 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler:

Ganze Mannschaft

Trainingsort:

Beliebig

Raumverhalten:

Begrenztes Spielfeld

Dosierung:

10-15 min

Physis:

Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft

Torhüter:

1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors, eines Orientierungshütchens sowie von zwei Starthütchen (A+B) gemäß der Grafik. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf beide Starthütchen, die Bälle sind bei den Spielern an Hütchen A.

Durchführung:

Der rote Spieler an Hütchen A beginnt mit einem Flachpass in Richtung des Orientierungshütchens. Im Moment seiner Ausholbewegung startet der blaue Spieler von Hütchen B einen Sprint in Richtung des Orientierungshütchens und kommt dem Ball entgegen, um ihn noch vor Passieren des Hütchens zu erreichen. Dabei umläuft Spieler B das Hütchen, nimmt den Ball gleichzeitig

in der Drehung mit und schießt anschließend aufs Tor.

Die Spieler wechseln anschließend ihre Starthütchenposition so, dass sie abwechselnd immer einmal Passgeber und einmal Pässempfänger sind.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit;

der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.
- Um keine Verzögerungen und zu langen Wartezeiten entstehen zu lassen, wird direkt nach dem Torschuss der nächste eröffnende Pass gespielt.
- Die passgebenden Spieler müssen ein sehr gutes Timing für die Passgeschwindigkeit entwickeln, da der Passempfänger den Ball noch vor dem Orientierungshütchen erreichen können muss. Gleiches gilt für den Passempfänger. Dieser muss sein Starttiming und sein Lauftempo der Geschwindigkeit des Balls so anpassen, dass er an den Ball kommt, bevor dieser das Hütchen passiert hat.

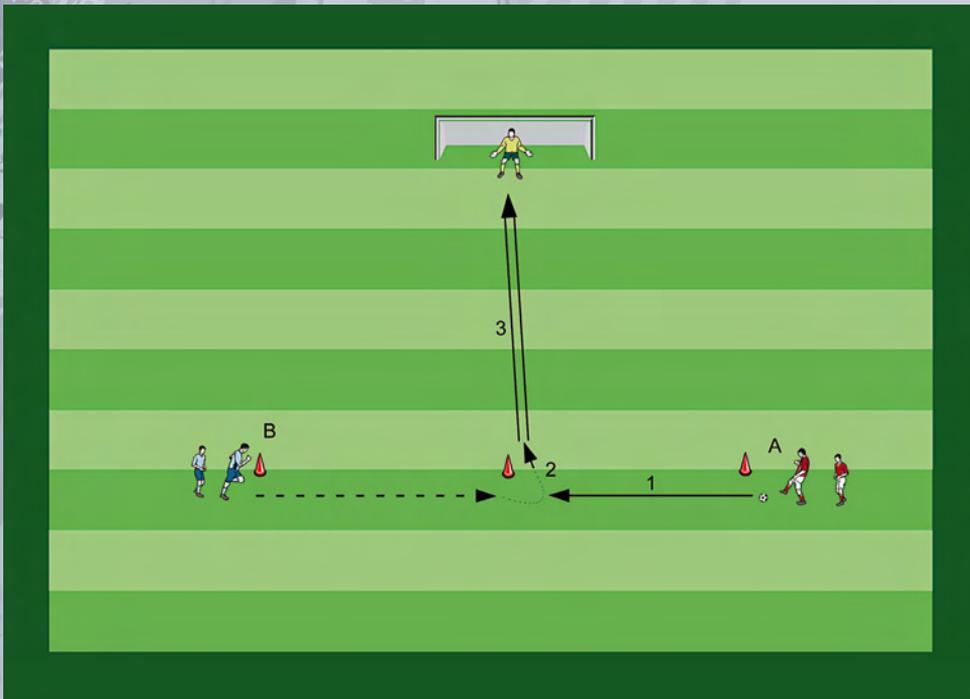
- Der Pass soll so gespielt werden, dass ihn der Passempfänger erst sehr nah am Hütchen bekommen kann.
- Die Ballannahme- und -mitnahme soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und Mitnahme sollte vermieden werden.
- Ballannahme- und -mitnahme sollte grundsätzlich mit einem Kontakt erfolgen, der Torschuss erfolgt somit mit dem zweiten Kontakt.

Feldgröße: 15 x 20 m

Hütchenabstände:

Tor-Orientierungshütchen: 10-20 m

Orientierungshütchen-Starthütchen A/B: 10 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Ballannahme und -mitnahme
- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Doppelpass, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, lange Pässe, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln
Altersstufe:	13 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten, Profi
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	6 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores, eines Hütchenvierecks sowie eines Starthütchens gemäß der Zeichnung. Ein Spieler steht im Hütchenviereck, ein Spieler (Praller) schräg dahinter, die anderen mit Ball am Starthütchen.

Durchführung:

Der blaue Startspieler spielt einen Flugball auf den Spieler im Hütchenviereck, der mit dem Rücken zum Tor steht. Dieser nimmt den Ball in der Drehung direkt mit, spielt sofort einen Doppelpass mit dem Praller und schießt aufs Tor.

Der blaue Startspieler geht nun ins Hütchenviereck, der Spieler aus dem Hütchenviereck wird zum Praller und der Praller stellt sich,

nachdem er den Ball geholt hat, am Starthütchen an.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 5 Hütchen

Hinweise:

- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

- Die Drehung und die Ballan- und -mitnahme sollte eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und Mitnahme sollte vermieden werden.
- Vor der Ballmitnahme eine Auftaktbewegung starten (seitlich oder nach hinten und dem Passgeber entgegenkommen)
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.
- Bei der Ballannahme mit der Brust muss der Oberkörper, im Moment der Ballberührung, Richtung Tor gedreht werden und führt somit den Ball in die gewünschte Richtung.
- Verlässt der Ball den Fuß des Passgebers, läuft dieser umgehend, in Erwartung des nächsten Passes, ins Viereck.

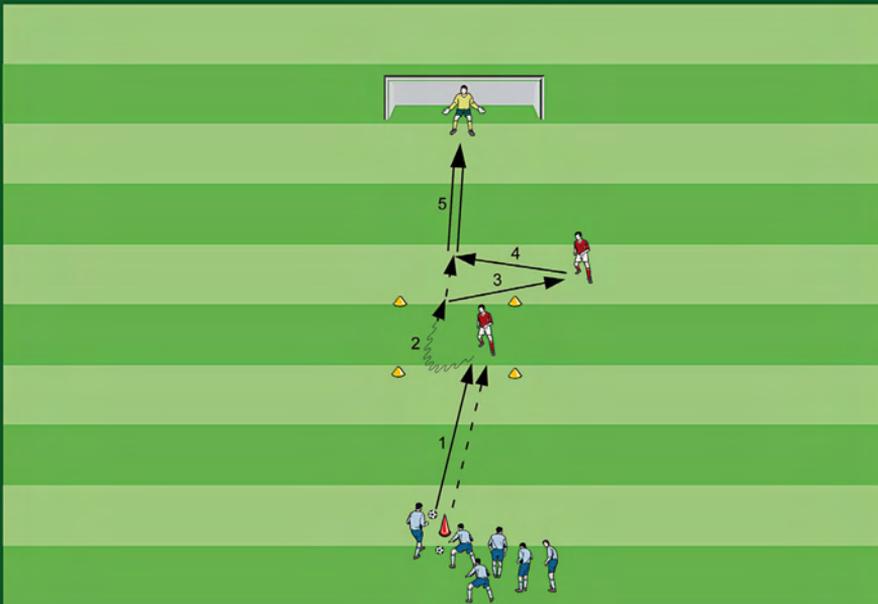
Feldgröße: 20 x 45 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchenviereck: 20-25 m

Hütchenviereck-Starthütchen: 15-20 m

Hütchen im Hütchenviereck: 5 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Außenspann, Innenseite, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	13-14 Jahre, 15 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Einstimmen, Hauptteil/Schwerpunkt, Schluss
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	2 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min

Organisation:

Ein Kleinfeldtor wird gemäß der Zeichnung in ein Großfeldtor gestellt. Aufbau zweier gleich hoch aufgestellter Hütchen, zwischen denen sich, nebeneinander aufgereiht, die Spieler positionieren. Jeder Spieler hat einen Ball.

Durchführung:

Durch die Platzierung des Kleinfeldtores im Großfeldtor ergeben sich im Großfeldtor diverse Zielzonen, die in der Zeichnung farbig hinterlegt sind. Die Spieler müssen nun, auf Anweisung des Trainers, nacheinander in die vorgegebenen Zonen schießen.

Option:

Für jeden Treffer gibt es einen Punkt. Der Spieler, der am Ende die meisten Punkte hat, gewinnt.

Hilfsmittel:

1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen, 1 Kleinfeldtor(e)

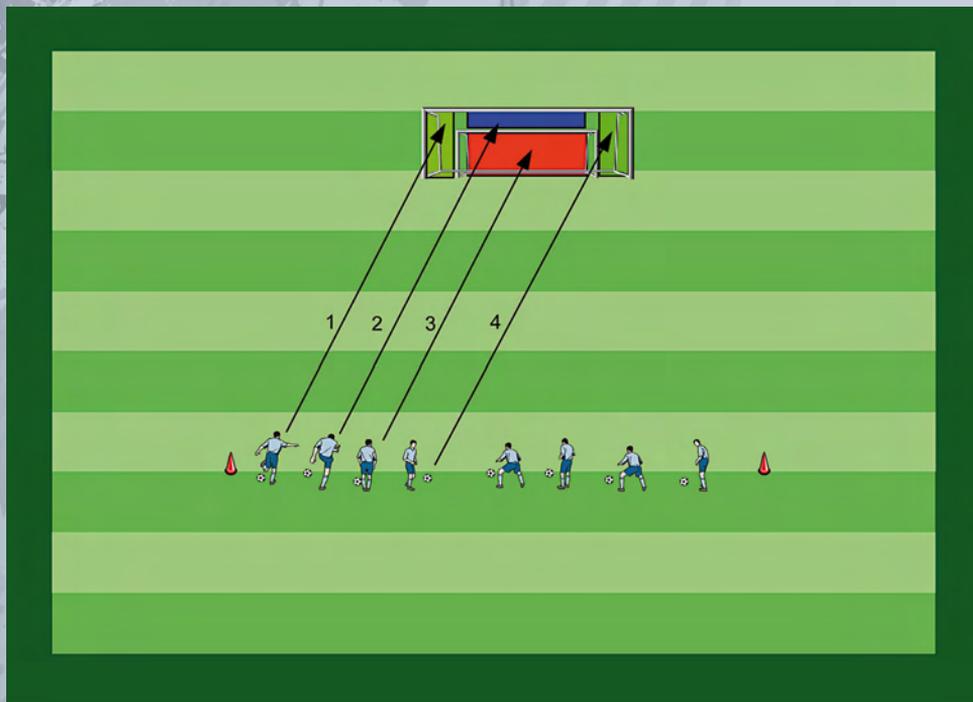
Hinweise:

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Torschussübungen immer beidfüßig ausführen lassen.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

Feldgröße: 10 x 20 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchenlinie: 11-20 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Doppelpass, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktions-schnelligkeit, Vollspann
Altersstufe:	9-12 Jahre, 13-14 Jahre, 15 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Ausklang, Einstimmen, Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Funtraining, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	10 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-30 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	3 Torhüter

Organisation:

Aufbau von drei nebeneinander stehenden Toren sowie zweier Start- (A+B) und eines Prallerhütchens. Ein Spieler (oder der Trainer) steht am Prallerhütchen, die anderen verteilen sich gleichmäßig auf die beiden Starthütchen. Jeder Spieler hat einen Ball.

Durchführung:**Torschusswettbewerb auf drei Tore**

Der Startspieler einer der beiden Gruppen beginnt die Übung, indem er einen Doppelpass mit dem Praller spielt und anschließend auf eines der drei Tore schießt. Sobald der Spieler auf das Tor geschossen hat, startet der Startspieler der anderen Gruppe.

Von Hütchen A wird mit links aufs Tor geschossen, von Hütchen B mit rechts. Nach jedem Schuss wechseln die Spieler das Starthütchen. Falls der Trainer nicht den Praller macht, wird dieser regelmäßig gewechselt.

Option:

Wenn die Spieler drei Tore hintereinander erzielen, müssen die Torhüter fünf Liegestütze machen, halten sie drei Bälle hintereinander, müssen die Feldspieler fünf Liegestütze machen.

Hilfsmittel: 3 Großfeldtor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Torschussübungen immer beidfüßig ausführen lassen.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.
- Sofort nachdem der Spieler auf das Tor geschossen hat, startet der nächste Spieler.

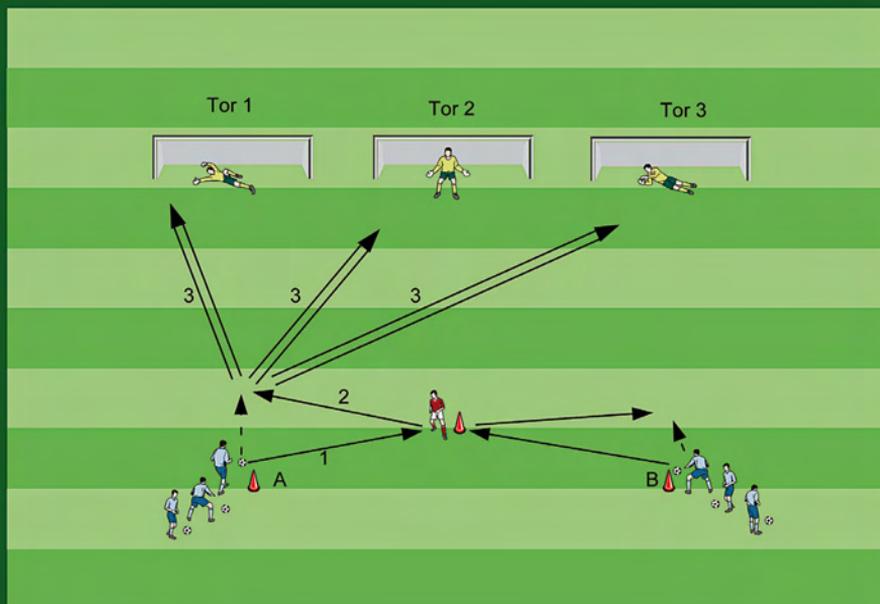
Feldgröße: 30 x 25 m

Hütchenabstände:

Grundlinie-Prallerhütchen: 9-14 m

Grundlinie-Starthütchen: 15-25 m

Prallerhütchen-Starthütchen: 5-8 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Außenspann, Innenseite, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Anfänger, beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Ausklang, Einstimmen, Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Funtraining, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	6 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-20 min
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores und Aufbau zweier gleich hoch aufgestellter Hütchen, zwischen denen sich, nebeneinander aufgereiht, die Spieler positionieren. Jeder Spieler hat einen Ball.

Durchführung:

Jeder Spieler hat einen Schuss, der Spieler ganz links beginnt. Die Spieler schießen dann abwechselnd aufs Tor.

Option:

Wenn die Schützen mehr als die Hälfte der Versuche erfolgreich ins Tor abschließen, haben sie gewonnen und der Torhüter muss 10 Liegestütze machen. Falls sie weniger als 50 % der Schüsse verwandeln, müssen die Spieler 10 Liegestütze machen.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

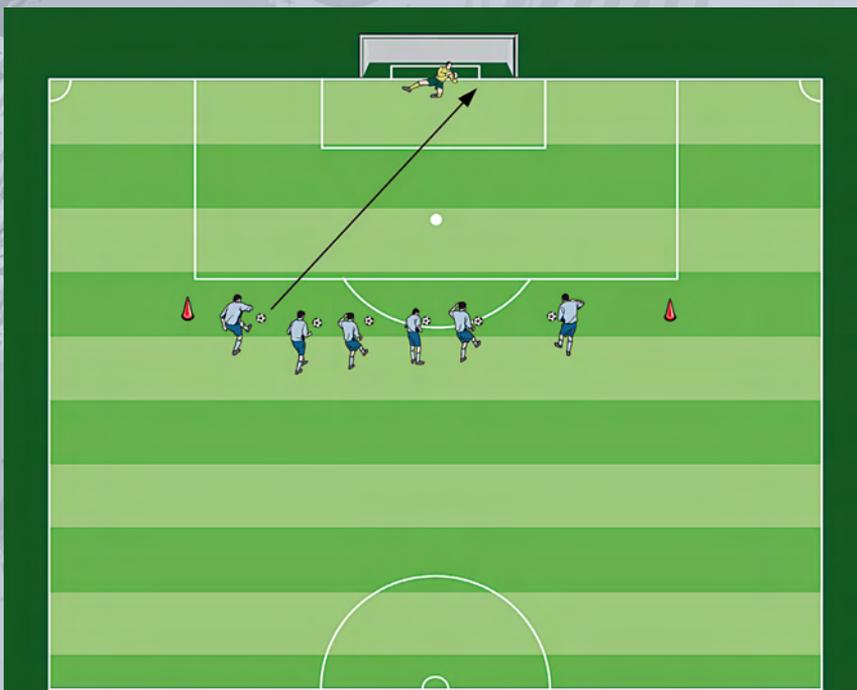
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Torschussübungen immer beidfüßig ausführen lassen.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

Feldgröße: 20 x 20 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchen: 9-20 m

Hütchen-Hütchen: 20 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Außenspann, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitstoß, Intervallmethode, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	9 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Partnertraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Funtraining, Stresstraining, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	2 Spieler
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	5 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer
Torhüter:	2 Torhüter

Organisation:

Aufbau zweier sich gegenüberstehenden Tore (I+II) sowie zweier Hütchen gemäß der Zeichnung. Jeweils die gleiche Anzahl an Bällen wird, nebeneinanderliegend, auf gleiche Höhe mit den Hütchen gelegt. An jede Ballreihe stellt sich ein Spieler.

Durchführung:

Beide Spieler starten gleichzeitig auf das Kommando des Trainers mit den Torschüssen. Der blaue Spieler startet auf Tor I, der rote Spieler auf Tor II. Nach jedem Schuss wechseln sie zum nächstgelegenen Ball der anderen Ballreihe und schießen somit abwechselnd auf die beiden Tore. Wer am Ende mehr Tore erzielt hat, gewinnt.

Hilfsmittel: 2 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Torschussübungen immer beidfüßig ausführen lassen.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.
- Beide Spieler müssen darauf achten, ungefähr gleichzeitig zum Abschluss zu kommen.

- Der Trainer muss gegebenenfalls durch Anfeuern oder Zeitvorgaben dafür Sorge tragen, dass das Tempo der Übung hochgehalten wird.
- Nach jedem Durchgang bauen die wartenden Spieler die Übung neu auf und die nächsten beiden Spieler starten.

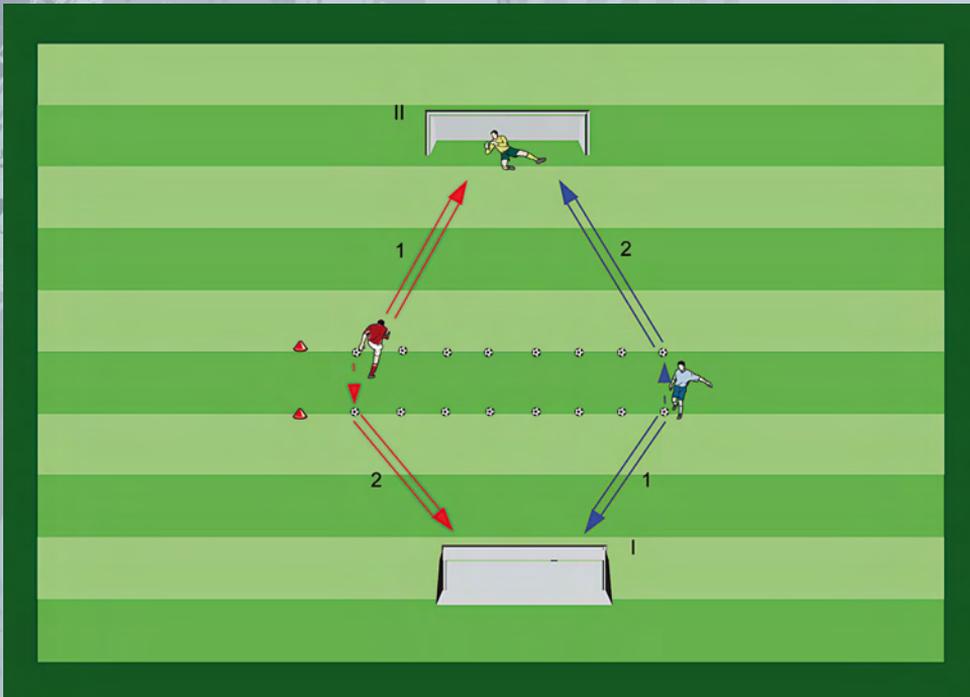
Feldgröße: 15 x 37 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchen: 10-16 m

Hütchen-Hütchen: 5 m

Tor-Tor: 25-37 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Bewegungsschnelligkeit ohne Ball, Dropkick, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitstoß, Intervallmethode, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionsschnelligkeit, volley, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Partnertraining
Trainingsaufbau:	Ausklang, Einstimmen, Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Funtraining, Torwartverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	2 Spieler
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	5-20 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer
Torhüter:	2 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Kleinfelds mit zwei sich gegenüberstehenden Toren gemäß der Zeichnung. In beide Tore geht jeweils ein Spieler (Torwart oder Feldspieler). Die Bälle werden auf die beiden Tore verteilt.

Durchführung:

Die Spieler fungieren abwechselnd als Torhüter und Schütze. Dabei versuchen sie zum einen, Tore zu erzielen, zum anderen aber auch, die Schüsse des anderen Spielers zu parieren. Beide Spieler schießen abwechselnd. Beiden steht für ihre Aktionen der Raum zwischen ihren Grundlinienhütchen und den beiden nächstgelegenen kleineren Hütchen zur Verfügung. Sie haben pro Aktion

jeweils drei Kontakte. Einen für die Annahme/Abwehr, einen für die Vorlage und einen für den Torschuss. Verspringt ihnen dabei der Ball während der Annahme/Abwehr so, dass er ihr Spielviereck verlässt oder legen sie sich den Ball außerhalb ihres Spielvierecks vor, darf der gegenüberliegende Spieler sofort einen neuen Ball aus dem Tor holen und versuchen, ein Tor zu erzielen.

Gespielt wird auf Zeit- oder Ergebnisvorgabe.

Option:

Je nach Gruppenstärke kann auch mit mehr oder weniger Ballkontakten gespielt werden bzw. kann der Spielerraum größer oder kleiner gemacht werden.

Hilfsmittel: 2 Großfeldtor(e), 8 Hütchen

Hinweise:

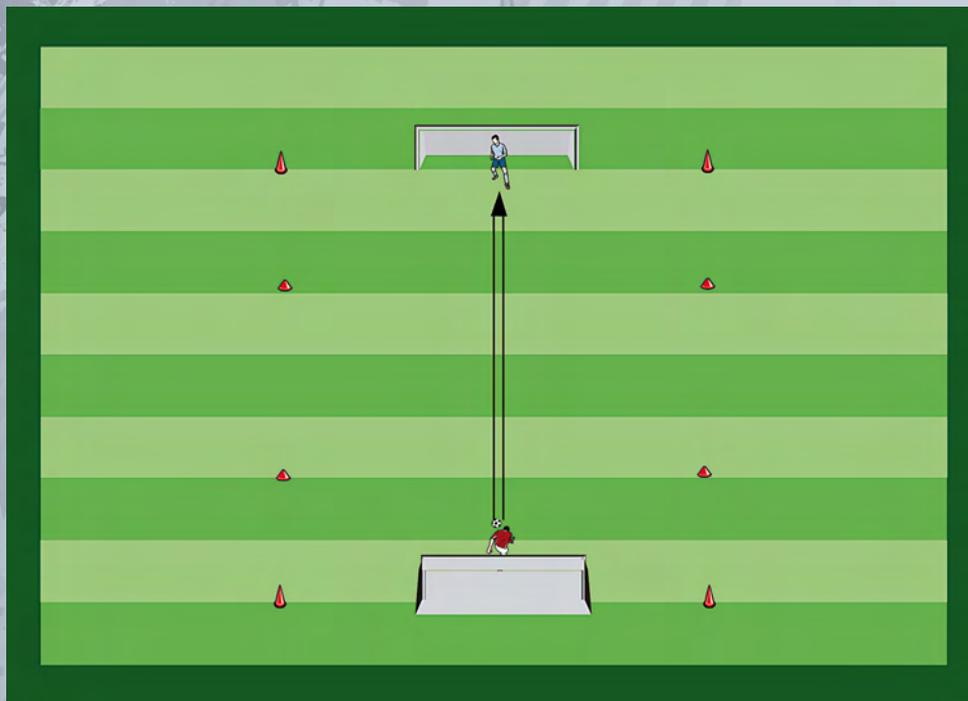
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Torschussübungen immer beidfüßig ausführen lassen.
- Je nach Ballannahme durch den Spieler sind Schüsse vom Boden, Volleyschüsse oder Dropkicks möglich.
- Beim Volleyschuss sollte der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt sein und der Ball an einem tiefen Punkt (nicht zu hoch) getroffen werden. Dadurch erhält der Ball einen stärkeren Druck und eine höhere Genauigkeit.

- Beim Dropkick wird der Ball genau in dem Moment, indem er den Boden berührt, mit dem Spann getroffen.
- Torhüterverhalten korrigieren: Auf den Fußballen abdrücken, den Winkel verkürzen, schnelle Reaktion, Schuss-/Wurfvarianten einbauen, schnelles Umschalten von Abwehren auf Einleiten/Torschuss.

Feldgröße: 20 x 30 m

Hütchenabstände:

Außenpfosten-Grundliniehütchen: 6,5 m
Grundliniehütchen-kleines Hütchen: 5-10 m
Tor-Tor: 15-30 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Dribbling
- Finten/Tricks
- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	1 : 1, Abdruckkraft, Abwehr-/Angriffsverhalten, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Körpertäuschung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Ausklang, Einstimmen, Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Funtraining, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	6 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft

Organisation:

Aufbau eines Tors und eines Starthütchens. Die Spieler stehen mit Bällen am Starthütchen.

Durchführung:

Dribble out ist ein regelgebundener Dribble-/Torabschlusswettbewerb.

Der Startspieler dribbelt mit dem Ball und versucht, den Torhüter auszuspielen. Derjenige, der kein Tor erzielt, wird zum Torwart. Für jedes kassierte Tor gibt es einen Minuspunkt. Bei drei Minuspunkten fliegt man aus dem Spiel. Erzielt man ein Tor bei einem Spieler, der schon zwei Minuspunkte hat, und verursacht somit dessen dritten Minuspunkt, muss der Torschütze trotzdem ins Tor, da der andere Spieler aus dem Wettbewerb

ausscheidet. Wer zum Schluss übrig bleibt, gewinnt den Wettbewerb.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 1 Hütchen

Hinweise:

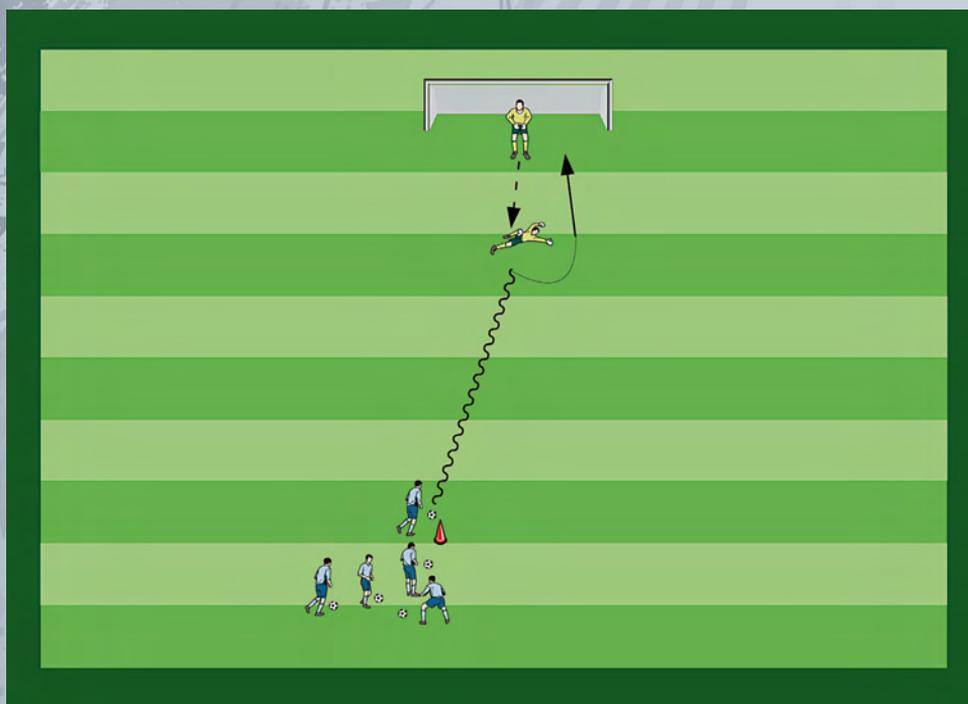
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

- Der Oberkörper ist zu Beginn des Dribblings leicht nach vorne gebeugt. Beim Abstoppen und Zurückziehen des Balls richtet er sich etwas auf.
- Bei der Ausführung einer Körperfinte verlagert sich der Körperschwerpunkt, durch das für Körperfinten typische seitliche Abwinkeln des Oberkörpers, entsprechend nach rechts oder links.
- Nicht in Rückenlage gehen.
- Die Arme sind im Ellbogengelenk angewinkelt und werden seitlich neben dem Körper, gemäß der normalen Armbewegung beim Laufen/Gehen, mitgeführt.
- Das Bein bei der Ballmitnahme anwinkeln.
- Der Ball wird lediglich leicht („sanft“) berührt. Es muss ein Feingefühl für den Ball aufgebaut werden.
- Der Blick soll regelmäßig vom Ball gelöst werden (wechselnder Blick Richtung Ball und nach vorne).
- Tempo hochhalten.
- Möglichst viele Ballkontakte.
- Die Beine sind während der Ausführung im Kniegelenk leicht gebeugt.
- Enge Ballführung (der Ball sollte vom Fuß nicht weiter als 50 cm entfernt sein).

Feldgröße: 12 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Starthütchen: 12-25 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Ballannahme und -mitnahme
- Finten/Tricks
- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte**Detailzweck:**

Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Beweglichkeit, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, kurze Pässe, Körpertäuschung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln

Altersstufe:

6 Jahre bis Senioren

Spielstärke:

Beliebig

Trainingsform:

Gruppentraining

Trainingsaufbau:

Hauptteil/Schwerpunkt

Intention:

Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl:

8 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler:

Ganze Mannschaft

Trainingsort:

Beliebig

Raumverhalten:

Begrenztes Spielfeld

Dosierung:

20-40 min

Physis:

Fußballspezifische Ausdauer

Torhüter:

2 Torhüter

Organisation:

Aufbau von zwei sich gegenüberstehenden Toren und sechs Hütchen (siehe Zeichnung). Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an den vier äußeren Starthütchen. Die Bälle liegen bei den Spielern der Gruppe A und B.

Durchführung:**Übungsablauf I:**

A spielt einen flachen Pass auf A1. A1 dribbelt zum Mittelhütchen, läuft innen an diesem vorbei und schießt aufs Tor. Gleichzeitig passt B den Ball zu B1, der daraufhin ebenfalls zum Mittelhütchen dribbelt, innen vorbeiläuft und dann aufs Tor schießt. Zuerst soll mit der Innenseite platziert in

die Torecken gezwirbelt werden, danach mit dem Vollspann oder als Innenseitstoß aufs Tor geschossen werden.

Übungsablauf II:

Wie I, nur jetzt wird vor dem Mittelhütchen eine Finte ausgeführt.

Um die Abläufe beidfüßig einzustudieren, wechseln die Spieler bei allen Übungsformen nach 5 min die Seiten (A wird zu B/A1 wird zu B1).

Variante I:

Jeder Spieler hat einen Ball. A und B laufen gleichzeitig los und treffen

sich genau in der Mitte. Beide Spieler haken mit dem linken Arm ein und machen eine ganze Drehung (schleudern). Dann wird in Laufrichtung geschossen. Danach gleicher Ablauf bei B₁ und A₁.

Variante II:

Jeder Spieler hat einen Ball.

Die Spieler A und B dribbeln gleichzeitig an ihren Hütchen los und passen den Ball nach 2-3 m diagonal so in den Laufweg des anderen, dass dieser auf Höhe der Mittelhütchen zum Torschuss kommt. Anschließend starten A₁ und B₁ mit der gleichen Übung.

Variante III:

Spieler A spielt einen Doppelpass mit dem am Mittelhütchen wartenden Spieler A₁. Spieler A flankt anschließend von der Grundlinie auf den in den Torraum gestarteten Spieler A₁, der den Torabschluss sucht. Paralleler Ablauf bei B und B₁.

Variante IV:

A spielt den Ball zu dem am Mittelhütchen wartenden Spieler A₁ und läuft diagonal Richtung Tor. Spieler A₁ lässt den Ball in den Lauf von A klatschen, läuft seinem eigenen Pass kurz hinterher und erhält von A einen Pass in die Tiefe (Richtung Grundlinie). Spieler A₁ flankt diesen Ball in den Strafraum, wo Spieler A zum Abschluss kommt. Paralleler Ablauf bei B und B₁. Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler A und A₁ sowie B und B₁ ihre Positionen.

Hilfsmittel: 2 Großfeldtor(e), 6 Hütchen

Hinweise:

Torschuss:

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne

geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

- Beim Volleyschuss sollte der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt sein und der Ball an einem tiefen Punkt (nicht zu hoch) getroffen werden. Dadurch erhält der Ball einen stärkeren Druck und eine höhere Genauigkeit.
- Beim Kopfball ist die Trefferfläche die Stirn. Der Druck wird aus einer Bogenspannung im Oberkörper erzeugt (Spieler geht ins Hohlkreuz). Kurz bevor der Spieler den Ball trifft, löst er die Bogenspannung auf, indem er den Kopf ruckartig nach vorne bringt und den Ball vor dem Körper trifft. Die Arme werden bei dieser Bewegung in angewinkelter Haltung nach hinten bewegt.

Passen:

- Beim Pass zum Praller darauf achten, auf dessen starken Fuß zu spielen.
- Die Ballan- und -mitnahme soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und Mitnahme sollte vermieden werden.
- Beim Pass in den Laufweg den Ball so passen, dass der Empfänger möglichst direkt (aus dem Lauf heraus) die Folgeaktion (z. B. Flanke) starten kann.

Finten:

- Finten ungefähr 1-2 m vor dem Mittelhütchen ausführen. Anschließend Tempo kurz erhöhen, Abschluss.

Dribbling:

- Der Oberkörper ist zu Beginn des Dribblings leicht nach vorne gebeugt. Beim Abstoppen und Zurückziehen des Balls richtet er sich etwas auf.
- Bei der Ausführung einer Körperfinte verlagert sich der Körperschwerpunkt, durch das für Körperfinten typische seitliche Abwinkeln des Oberkörpers, entsprechend nach rechts oder links.
- Nicht in Rückenlage gehen.
- Die Arme sind im Ellbogengelenk ange-

winkelt und werden seitlich neben dem Körper, gemäß der normalen Armbewegung beim Laufen/Gehen, mitgeführt.

- Das Bein bei der Ballmitnahme anwinkeln.
- Der Ball wird lediglich leicht („sanft“) berührt. Es muss ein Feingefühl für den Ball aufgebaut werden.
- Der Blick soll regelmäßig vom Ball gelöst werden (wechselnder Blick Richtung Ball und nach vorne).
- Tempo hochhalten.
- Möglichst viele Ballkontakte.
- Die Beine sind während der Ausführung im Kniegelenk leicht gebeugt.
- Enge Ballführung (der Ball sollte vom Fuß nicht weiter als 50 cm entfernt sein).

Praller:

- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.

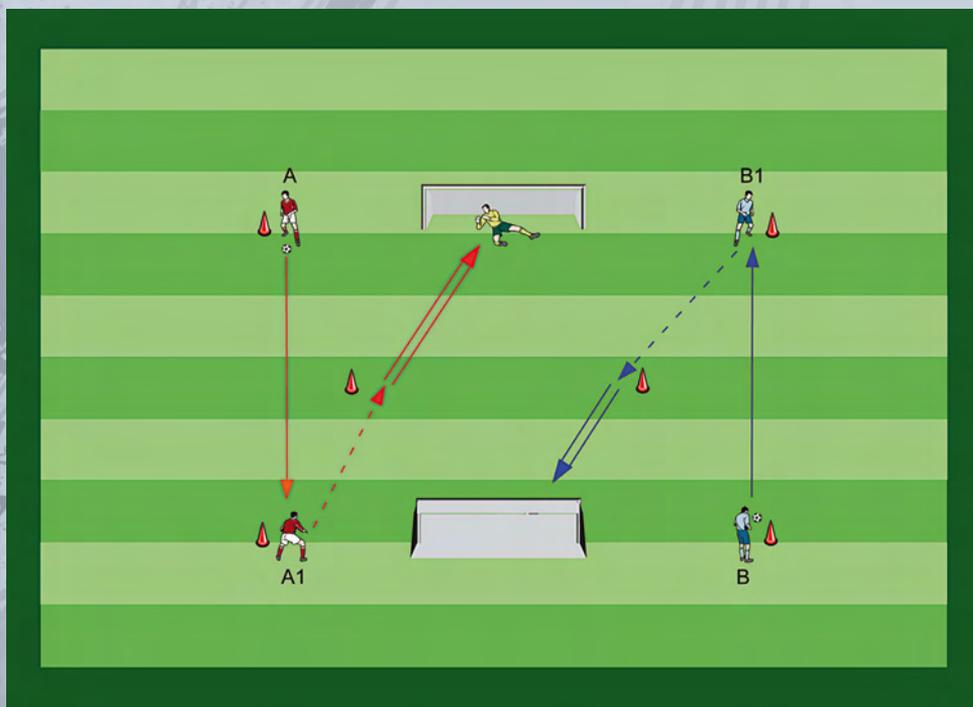
Feldgröße: 28 x 40 m

Hütchenabstände:

Äußerer Torpfosten-nächstgelegenes Außenhütchen: 10 m

Außenhütchen-nächstgelegenes Mittelhütchen: 12,5-20 m in der Tiefe + 5 m versetzt in der Breite

Tor-Tor: 25-40 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballannahme und -mitnahme, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Vollspann
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Doppelter Strafraum
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer
Torhüter:	2 Torhüter

Organisation:

Aufbau zwei sich gegenüberstehender Tore. Jeweils ein Hütchen rechts und links neben den Toren auf der Grundlinie positionieren und jeweils ein weiteres im Feld gemäß der Zeichnung. Ausreichend Bälle.

Durchführung:

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an den Hütchen. Spieler A dribbelt zum Mittelhütchen und übergibt den Ball dort an Spieler A1. Dieser schießt, nach kurzer Ballannahme, direkt auf das Tor. Gleicher Ablauf bei B und B1. Anschließend werden die Positionen getauscht, sodass Spieler A1 zum Mittelhütchen dribbelt und dort den Ball an A übergibt, der zum Torschuss kommt.

Hilfsmittel: 2 Großfeldtor(e), 6 Hütchen

Hinweise:

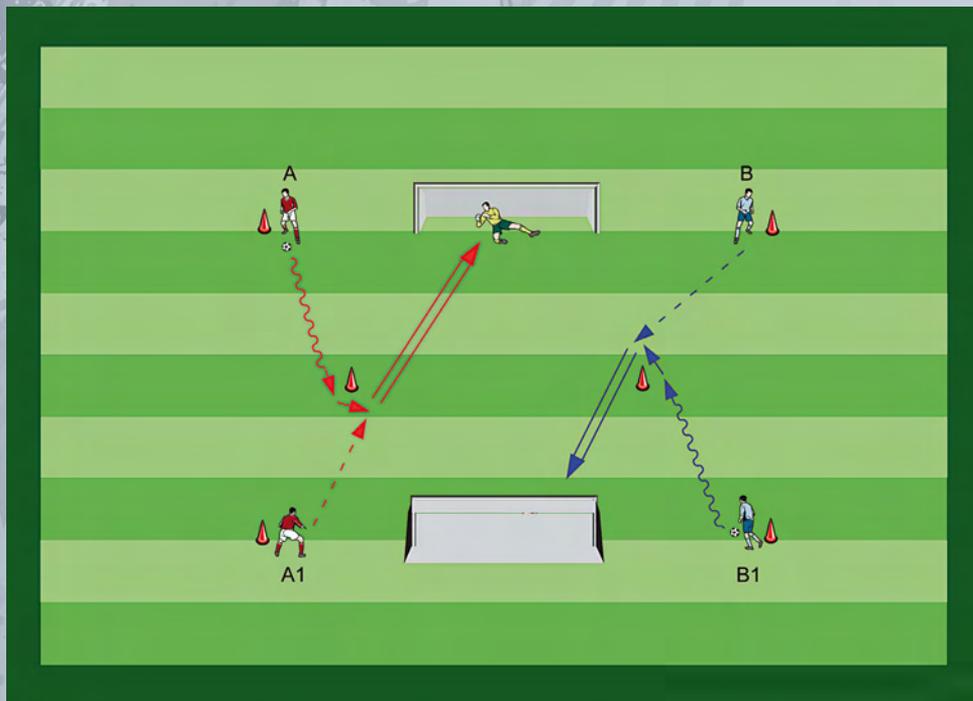
- Darauf achten, dass die Ballan- und -mitnahme mit einem Kontakt geschieht und der Ball nicht zu weit vom Fuß springt.
- Verschiedene Torschusstechniken einfordern (Innenseite, Spann, Außenrist, Innenspann ...).
- Schnelles Dribbling zum Mittelhütchen. Der ballerwartende Spieler muss die Dribbelgeschwindigkeit gut antizipieren, um gleichzeitig mit dem Dribbler am Hütchen anzukommen.
- Beidfüßigkeit beim Torschuss üben.

Feldgröße: 27 x 32 m

Hütchenabstände:

Tor-seitliche Grundliniehütchen: 10 m

Grundliniehütchen-Mittelhütchen: 16 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln
Altersstufe:	9 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	8 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	2 Torhüter

Organisation:

Aufbau von zwei sich gegenüberstehenden Toren sowie von zwei Prallerhütchen (siehe Grafik). Jeweils ein Spieler steht an den Prallerhütchen (A₁+B₁), die restlichen Spieler verteilen sich gleichmäßig mit Bällen auf die beiden Positionen neben den Toren (A+B).

Durchführung:

Spieler A passt den Ball zu Spieler A₁. Gleichzeitig passt Spieler B den Ball zu Spieler B₁. Spieler A₁ lässt den Ball nun, genau wie Spieler B₁, kurz zur Seite abprallen. Spieler B schießt den von Spieler A₁ abgelegten Ball aufs Tor, Spieler A den abgelegten Ball von B₁.

Danach werden im Uhrzeigersinn die Positionen gewechselt: Spieler A nimmt die Position des Prallers B₁ ein, Spieler B₁ holt den von A

geschossenen Ball und stellt sich bei Gruppe B an. B nimmt seinerseits die Position von Praller A₁ ein, der wiederum den Ball von B holt und sich hinter Gruppe A anstellt.

Hilfsmittel: 2 Großfeld-Tor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die

Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.

- Der Pass zum Praller soll auf dessen starken Fuß gespielt werden.
- Sobald der Ball den Fuß verlassen hat, läuft der Passgeber los, um den vom Praller abgelegten Ball direkt zu verwerten.
- Die Spieler der Gruppen A und B müssen darauf achten, dass sie immer gleich starten, um den reibungslosen Ablauf der Übung zu gewährleisten.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

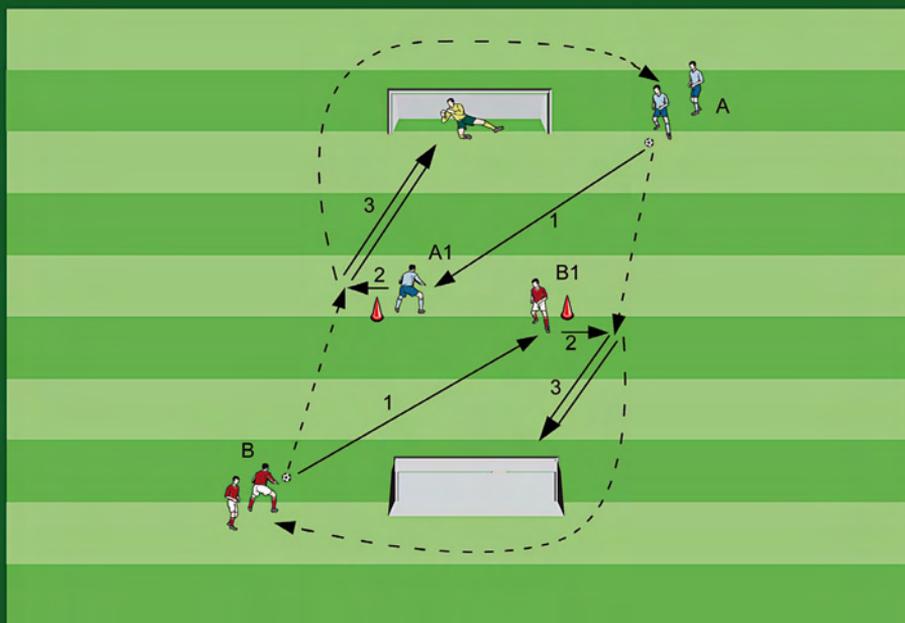
Feldgröße: 20 x 35 m

Hütchenabstände:

Tor-Gruppe A/B: 5-7 m

Tor-Tor: 20-35 m

Tor-nächstgelegenes Prallerhütchen: 10-20 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballannahme und -mitnahme, Doppelpass, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, kurze Pässe, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	9 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	8 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	2 Torhüter

Organisation:

Aufbau von zwei sich gegenüberstehenden Toren sowie von zwei Start- und einem Prallerhütchen (siehe Zeichnung). Ein Spieler geht ans Prallerhütchen, die restlichen verteilen sich mit Ball gleichmäßig an den beiden Starthütchen.

Durchführung:

Der Spieler der roten Gruppe B spielt einen Doppelpass mit dem Praller und schießt den Ball anschließend direkt aufs Tor. Nun dreht sich der Praller zur anderen Seite um und erhält einen Pass des Spielers der blauen Gruppe A. Diesen lässt er ebenfalls seitlich zum Torschuss abprallen. Die Spieler, die geschossen haben, holen ihren Ball und stellen sich hinter der anderen Gruppe an.

Option:

Der Praller kann den Ball auch zurück in den Lauf des passgebenden Spielers prallen lassen, der dann, bevor er aufs Tor schießt, den Ball aus dem Lauf kurz annehmen/kontrollieren muss.

Der Praller wechselt regelmäßig.

Hilfsmittel: 2 Großfeld-Tor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächs-

ten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

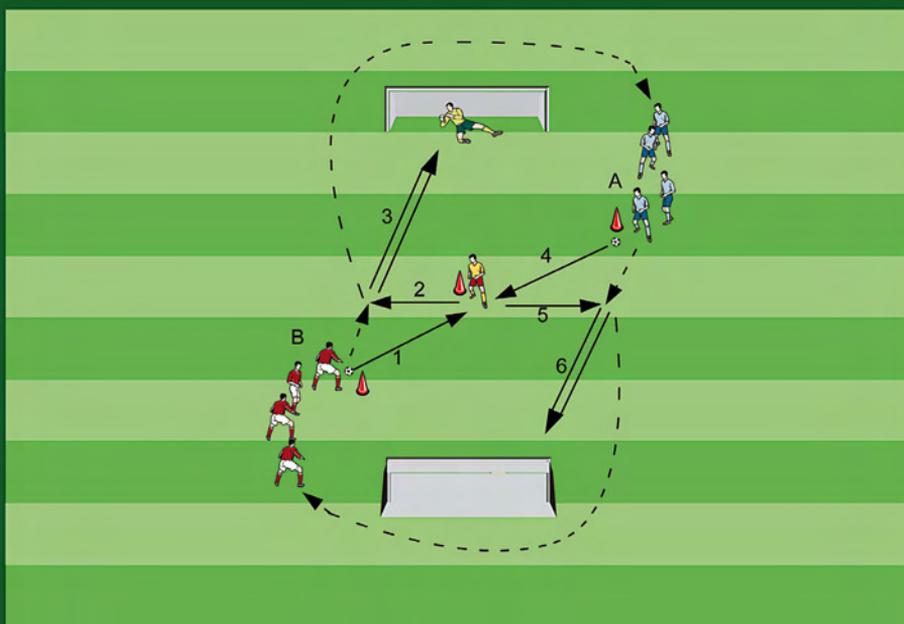
- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Nach erfolgtem Doppelpass muss sich der Praller sofort zur anderen Seite drehen, um den nächsten Doppelpass mit der anderen Gruppe zu spielen.
- Der Pass zum Praller soll auf dessen starken Fuß gespielt werden.
- Der Passgeber startet, sobald der Praller in die Ausholbewegung geht.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.
- Die Ballan- und -mitnahme soll mit einem Kontakt erfolgen.

Feldgröße: 20 x 32 m

Hütchenabstände:

Tor-Prallerhütchen: 8-16 m je nach Altersklasse

Starthütchen-Prallerhütchen: 3-4 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte**Detailzweck:**

Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Direktpassspiel, einfacher Spielzug, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Passspiel im Dreieck, Reaktionsschnelligkeit, schnelles Spiel in die Spitze, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln

Altersstufe:

9 Jahre bis Senioren

Spielstärke:

Fortgeschritten

Trainingsform:

Gruppentraining

Trainingsaufbau:

Hauptteil/Schwerpunkt

Intention:

Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl:

10 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler:

Ganze Mannschaft

Trainingsort:

Beliebig

Raumverhalten:

Begrenztes Spielfeld

Dosierung:

10-15 min

Physis:

Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft

Torhüter:

2 Torhüter

Organisation:

Aufbau von zwei sich gegenüberstehenden Toren sowie von vier Start- und einem Prallerhütchen (siehe Zeichnung). Ein Spieler geht ans Prallerhütchen, die restlichen verteilen sich gleichmäßig an die vier Starthütchen. Die Spieler der Gruppe A und B haben die Bälle.

Durchführung:

Spieler A beginnt mit einem Pass auf den Praller. Dieser legt den Ball dem Spieler A1 seitlich ab, der direkt aufs Tor schießt. Anschließend wechseln die beiden Spieler zu den ihnen gegenüberliegenden Gruppen (A zu B1 und A1 zu B), der Praller dreht sich und erhält nun einen Pass von B, den er

seitlich auf B1 ablegt, der aufs Tor schießt. Danach wechseln auch diese beiden zu den gegenüberliegenden Gruppen.

Option:

Ein zweiter Praller positioniert sich seitlich neben dem ersten Praller. Die Übung wird nun parallel durchgeführt. D. h., beide Gruppen (A+A1 und B+B1) starten gleichzeitig.

Hilfsmittel: 2 Großfeldtor(e), 4 Hütchen

Hinweise:

Der Ablauf der Übung gestaltet sich wie folgt:

- Spieler A/B geht in die Ausholbewegung zum Passen --> Gegenbewegung des

Prallers (kurze Rückwärtsbewegung mit anschließendem kurzen Entgegenkommen 1-2 m).

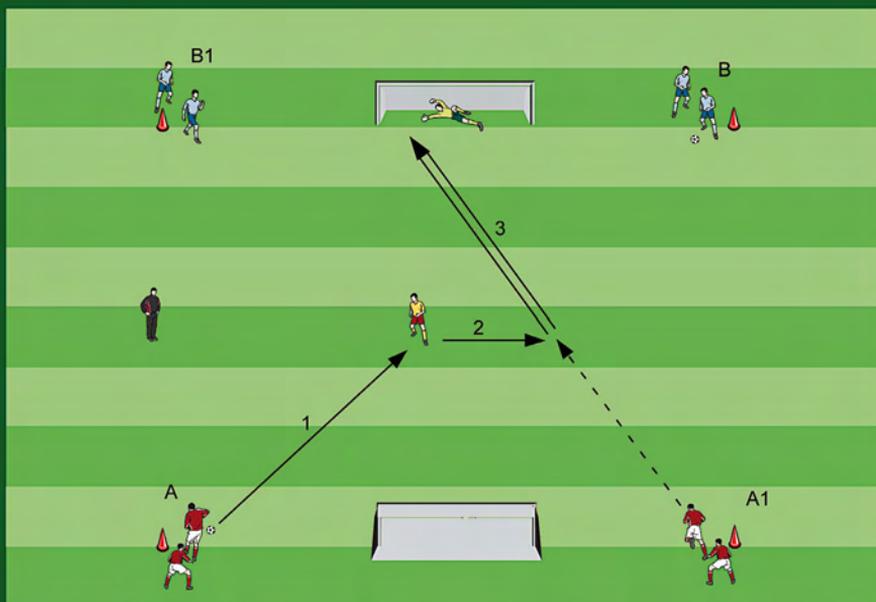
- Der Praller geht in die Ausholbewegung zum Passen --> Spieler A1/B1 läuft los.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.

- Nach erfolgtem Pass muss sich der Praller sofort zur anderen Seite drehen, um den nächsten Pass mit der anderen Gruppe zu spielen.
- Der Pass zum Praller soll auf dessen starken Fuß gespielt werden.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

Feldgröße: 20 x 32 m

Hütchenabstände:

Tor/Starthütchen-Praller: 8-16 m je nach Altersgruppe



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte**Detailzweck:**

Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Angriffsverhalten, Antizipations-schnelligkeit, Außenspann, einfacher Spielzug, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionsschnelligkeit, schnelles Spiel in die Spitze, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln

Altersstufe:

9-12 Jahre, 13-14 Jahre, 15 Jahre bis Senioren

Spielstärke:

Fortgeschritten

Trainingsform:

Gruppentraining

Trainingsaufbau:

Hauptteil/Schwerpunkt

Intention:

Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl:

10 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler:

Ganze Mannschaft

Trainingsort:

Beliebig

Raumverhalten:

Begrenztes Spielfeld

Dosierung:

10-15 min

Physis:

Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft

Torhüter:

2 Torhüter

Organisation:

Aufbau von zwei sich gegenüberstehenden Toren sowie von vier Starthütchen (siehe Zeichnung). Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an die vier Starthütchen. Die Spieler der Gruppe A und B haben die Bälle.

Durchführung:

Die Spieler legen sich gegenseitig die Bälle zum Torschuss auf. Es beginnt Spieler A mit einer diagonalen Vorlage auf Spieler B1. Anschließend legt Spieler B Spieler A1 den Ball zum Torschuss auf. Die Spieler wechseln nach jeder Aktion die Position mit ihrem Nachbarhütchen (A mit A1/B mit B1 und umgekehrt).

Hilfsmittel: 2 Großfeldtor(e), 4 Hütchen

Hinweise:

- Geht der Passgeber in die Ausholbewegung, startet der ballemfangende Spieler.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird. Dazu kann man von einer Seite nur mit links, von der anderen nur mit rechts schießen lassen.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

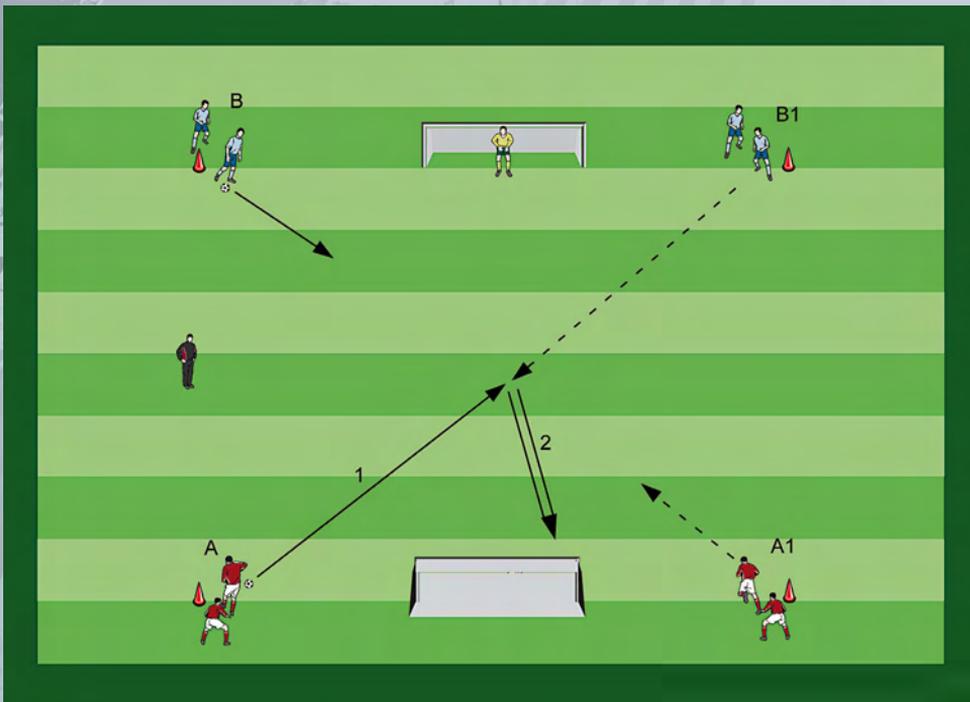
Feldgröße: 20 x 30 m

Hütchenabstände:

Tor-seitliches Hütchen: 7 m

Tor-Tor: 20-30 m

Hütchenabstände sind altersbedingt variabel.



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außen- spann, Ballmitnahme, Entscheidungs- schnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, kurze Pässe, Reaktions- schnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	10 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	2 Torhüter

Organisation:

Aufbau von zwei sich gegenüberstehenden Toren sowie von vier Starthütchen (siehe Zeichnung). Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an die vier Starthütchen. Die Spieler der Gruppe A und B1 haben die Bälle.

Durchführung:

Die Spieler passen sich longline die Bälle zum Torschuss zu. Spieler A beginnt mit dem Zuspiel in den Lauf von Spieler B und Spieler B1 mit dem Zuspiel in den Lauf von Spieler A1. Die Spieler B und A1 schießen die zugespellten Bälle direkt aufs Tor. Anschließend wechseln die Spieler im Uhrzeigersinn die Positionen.

Um den Schussfuß zu wechseln, werden Spieler B und A1 zum Passgeber und B1 und A zum Torschützen.

Option:

Torschuss nach vorheriger Ballan- und -mitnahme (flach/hoch).

Hilfsmittel: 2 Großfeldtor(e), 4 Hütchen

Hinweise:

- Geht der Passgeber in die Ausholbewegung, startet der ballempfangende Spieler.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird. Dazu kann man von einer Seite nur mit links, von der anderen nur mit rechts schießen lassen oder die Passgeber wechseln.
- Es können (gegebenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken

- niken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln, Volleyschuss etc.) eingeübt werden.
- Die Ballan- und -mitnahme soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und Mitnahme sollte vermieden werden.
- Ballan- und -mitnahme sollte grundsätzlich mit einem Kontakt erfolgen, der Torschuss erfolgt somit mit dem zweiten Kontakt.
- Eröffnet der Startspieler mit einem Flugball, so soll dieser mit dem Innenspann ausgeführt werden. Dadurch erhält der Ball eine lineare, leicht ansteigende Flugbahn und kann so, im Vergleich zu einem mit der Innenseite gespielten Kurvenball, wesentlich schneller von A nach B transferiert werden.

- Bei der Ballannahme mit der Brust muss der Oberkörper, im Moment der Ballberührung, Richtung Tor gedreht werden und führt somit den Ball in die gewünschte Richtung.
- Beim Volleyschuss sollte der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt sein und der Ball an einem tiefen Punkt (nicht zu hoch) getroffen werden. Dadurch erhält der Ball einen stärkeren Druck und eine höhere Genauigkeit.

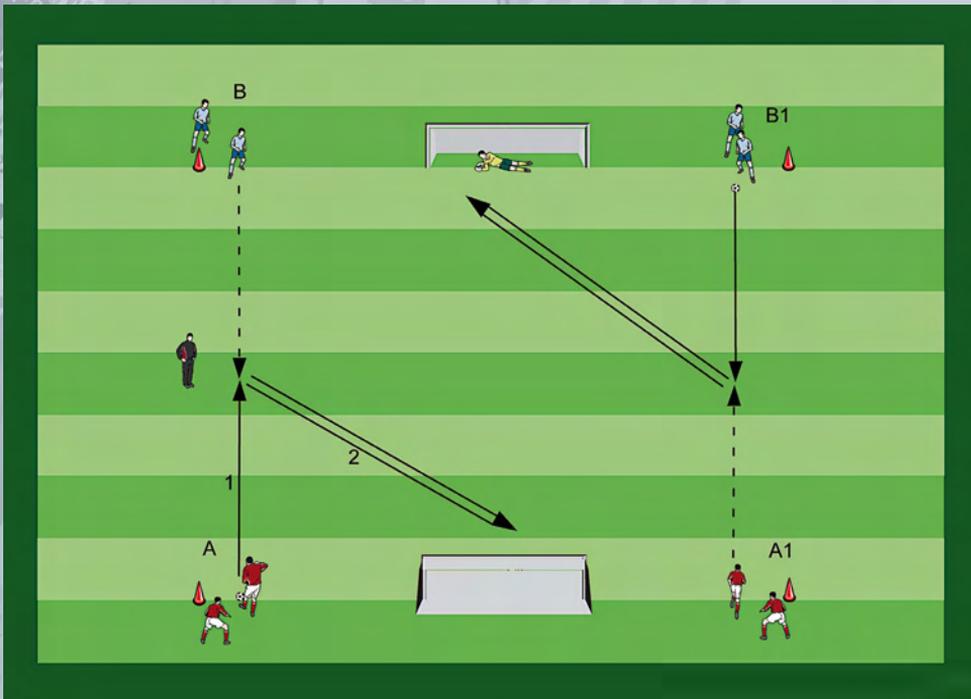
Feldgröße: 20 x 32 m

Hütchenabstände:

Tor-seitliches Hütchen: 6,5 m

Tor-Tor: 15-30 m

Hütchenabstände sind altersbedingt variabel.



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Finten/Tricks
- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Angriffsverhalten, Antizipations-schnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Doppelpass, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Körpertäuschung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln
Altersstufe:	13-14 Jahre, 15 Jahre bis Senioren, U 12 (D-Junioren), U 13 (D-Junioren)
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	8 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	2 Torhüter

Organisation:

Aufbau von zwei sich gegenüberstehenden Toren sowie von vier Außenhütchen. Die Spieler verteilen sich mit Bällen gleichmäßig an den beiden diagonal gegenüberliegenden äußeren Starthütchen (siehe Grafik). Zusätzlich wird ein inneres Hütchenviereck aufgebaut.

Durchführung:

Spieler A dribbelt mit dem Ball in das innere Hütchenviereck und schießt innerhalb des Vierecks auf das Tor. Anschließend sprintet er um das, von ihm aus gesehen, vordere linke Hütchen und läuft kurz zurück in Rich-

tung Starthütchen. Auf halbem Weg spielt Spieler B mit ihm einen Doppelpass. Spieler B dribbelt nach dem Doppelpass ebenfalls in das Viereck und kommt dort zum Torabschluss. Danach folgt der gleiche Ablauf wie zuvor. Die blauen Spieler (C) führen den gleichen Übungsablauf auf das gegenüberliegende Tor durch. Anschließend stellen sich die Spieler wieder am Starthütchen an.

Option:

Nach der Ballannahme kann vor dem ersten linken Hütchen des inneren Hütchenvierecks eine Finte ausgeführt werden.

Hilfsmittel: 2 Großfeldtor(e), 8 Hütchen

Hinweise:

- Beim Dribbling muss auf eine enge Ballführung geachtet werden der (Ball sollte vom Fuß nicht weiter als 50 cm entfernt sein).
- Bei der Finte muss darauf geachtet werden, dass sie zum richtigen Zeitpunkt ausgeführt wird (1-2 m vor dem Hütchen) und dass die richtige Technik angewendet wird.
- Die Ballannahme und -mitnahme nach einem Zuspiel soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und -mitnahme sollte vermieden werden.
- Ballannahme- und -mitnahme sollte grundsätzlich mit einem Kontakt erfolgen.

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Torschüsse auch mit dem schwachen Fuß einfordern (immer abwechselnd einmal rechts – einmal links usw.).
- Richtiges Passtiming, Passgenauigkeit und Passschärfe einfordern.

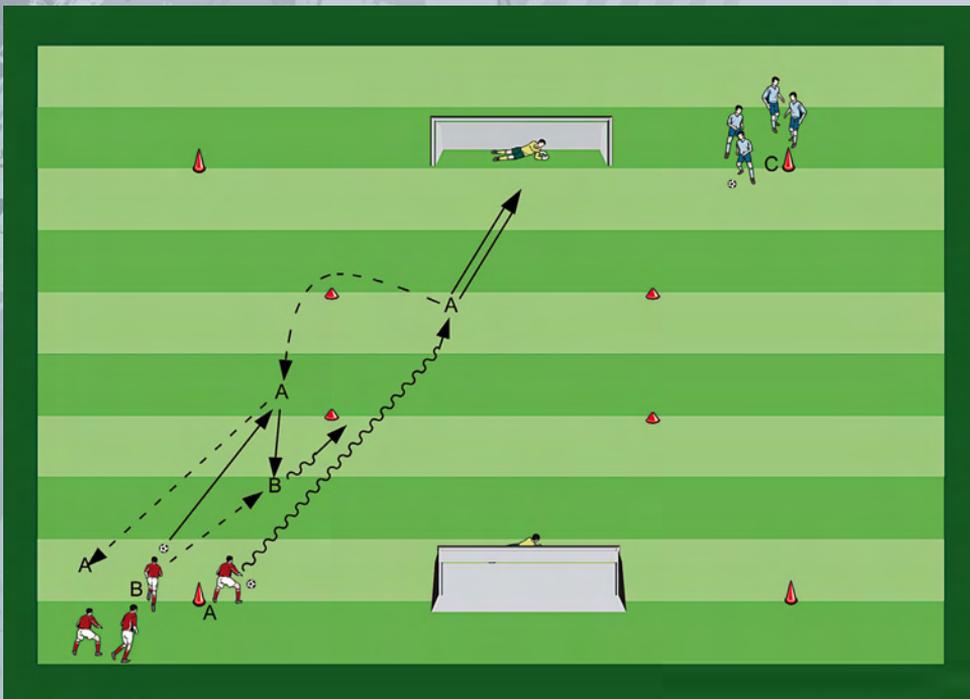
Feldgröße: 30 x 32 m

Hütchenabstände:

Tor-seitliches Hütchen: 11,5 m

Tor-Tor: 32 m

Hütchen inneres Hütchenviereck: jeweils 5-8 m
Hütchenabstände sind altersbedingt variabel.



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte**Trainingsaufbau:****Beteiligte Spieler:****Dosierung:****Hauptteil/Schwerpunkt****Ganze Mannschaft****10-15 min****Organisation:**

Aufbau eines Tores und dreier Hütchen gemäß der Zeichnung. An die beiden tornahen Hütchen stellt sich jeweils ein Spieler (B und C), die restlichen Spieler (A) stellen sich mit Ball ans dritte Hütchen.

Durchführung:

Spieler A spielt einen Doppelpass mit B und anschließend einen Doppelpass mit C. Daraufhin erfolgt ein kurzes Dribbling mit Torabschluss. Der Schütze holt den Ball und stellt sich erneut hinter Gruppe A an. Die beiden Praller werden regelmäßig gewechselt.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

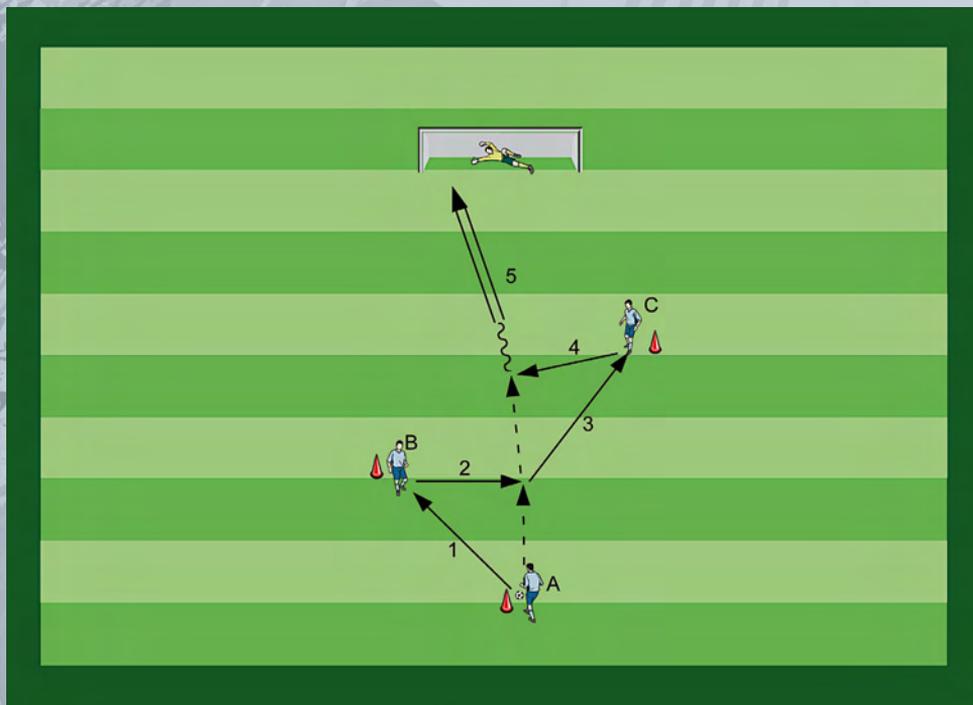
- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Der Pass zum Praller soll auf dessen starken Fuß gespielt werden.
- Die Ballan- und -mitnahme soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und Mitnahme sollte vermieden werden.
- Beim Dribbling auf eine enge Ballführung achten.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Wirbeln, etc.) eingeübt werden.

Feldgröße: 10 x 35 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchen C: 16-25 m

Hütchen C-Hütchen B-Hütchen A: 5 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Bewegungsschnelligkeit ohne Ball, Direktpassspiel, Doppelpass, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, kurze Pässe, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln
Altersstufe:	13 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten, Profi
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	10 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnelligkeitsausdauer, chnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores sowie zweier sich gegenüberstehender Hütchenreihen à 3 Hütchen (siehe Zeichnung) und eines Starthütchens. An jedem Hütchen stellt sich ein Spieler an. Die restlichen Spieler positionieren sich an der Startposition A.

Durchführung:

Der Spieler an der Startposition A spielt auf allen drei Hütchenebenen, beginnend mit einem Doppelpass mit Spieler B, mit jedem Spieler einen Doppelpass. Im Anschluss an die Passstafette kommt er zum Torabschluss. Nach dem Pass 5 (siehe Zeichnung) startet der nächste Spieler. Die Praller wechseln regelmäßig.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 7 Hütchen

Hinweise:

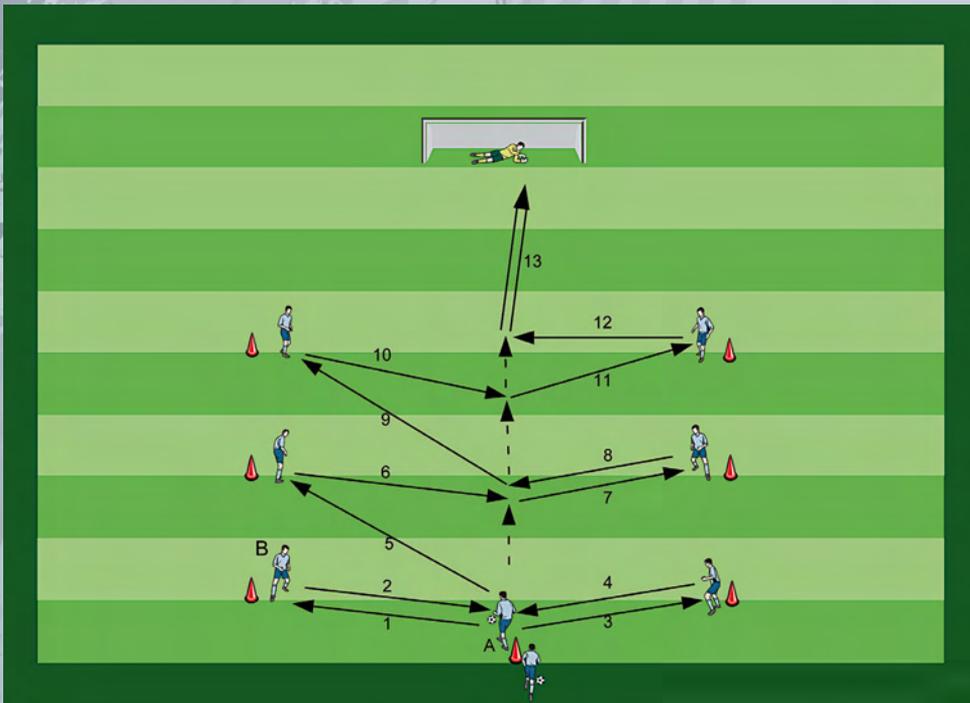
- Der jeweilige Doppelpasspartner (Praller) macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Passspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Der Pass zum Praller soll auf dessen starken Fuß gespielt werden.
- Nach Möglichkeit sollen alle Pässe direkt gespielt werden.

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.

- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln, etc.) eingeübt werden.

Hütchenabstände:

Tor-tornahes Hütchenpaar: 10-15 m
 Hütchen untereinander/Breite: 15 m
 Hütchen untereinander/Tiefe: 10 m
 Starthütchen/erstes Prallerhütchen: 5 m
 Hütchenabstände sind altersbedingt variabel.



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Angriffsverhalten, Antizipations-schnelligkeit, Außenspann, Bewegungs-schnelligkeit ohne Ball, Direktpassspiel, Doppelpass, Entscheidungsschnelligkeit, Hinterlaufen, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Passspiel über mehrere Stationen, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	9-12 Jahre, 13-14 Jahre, 15 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	6 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores, zweier Prallerhütchen (B+C) und eines Starthütchens (A) gemäß der Zeichnung. Jeweils ein Spieler steht an den Prallerhütchen, die restlichen Spieler stellen sich mit Ball am Starthütchen auf.

Durchführung:

Spieler A spielt mit B einen Doppelpass und passt den Ball anschließend direkt zu C weiter. Nachdem A seinen zweiten Pass ausgeführt hat, nimmt dieser die Position von B ein. Spieler B hinterläuft A direkt, nachdem er ihm den Pass zurückgespielt hat und verwertet den Pass von C (4) mit einem Torschuss.

Spieler B nimmt dann die Position von C ein und Spieler C läuft zur Position von Spieler A.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

- Der Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Der Pass zum Praller soll auf dessen starken Fuß gespielt werden.

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

- Spieler B startet sofort, nachdem er den Ball zu Spieler A zurückgepasst hat.
- Die anschließenden Positionswechsel müssen schnell ablaufen, damit es zu keinen Verzögerungen kommt.

Feldgröße: 10 x 40 m

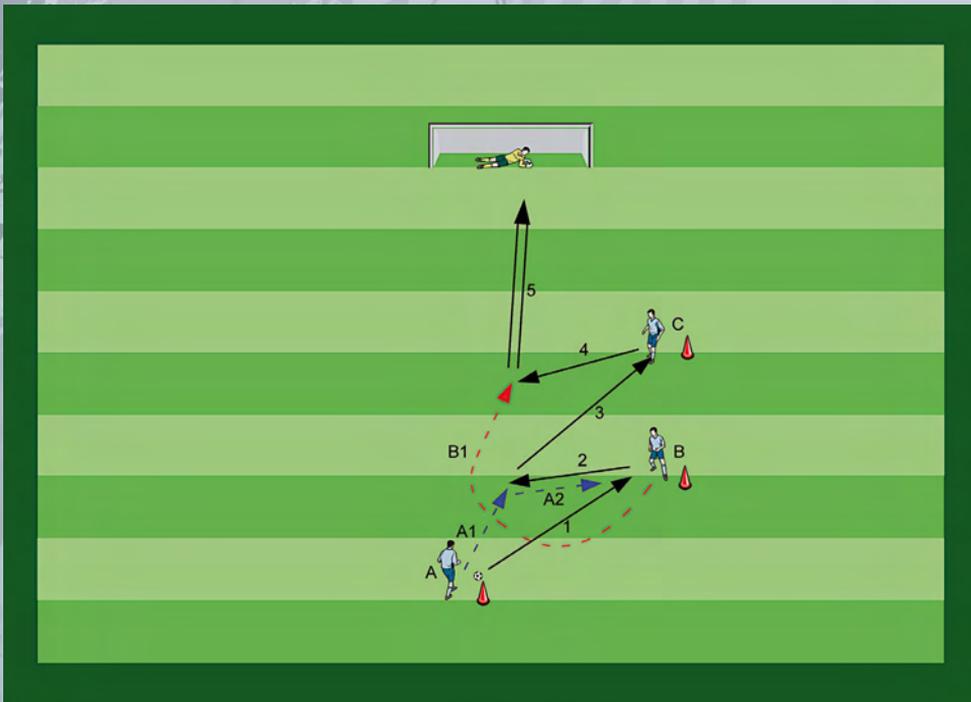
Hütchenabstände:

Tor-Hütchen C: 10-16 m

Hütchen C-Hütchen B: 6-10 m

Hütchen B-Hütchen A: 6-10 m

Hütchenabstände sind altersbedingt variabel.



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Angriffsverhalten, Antizipations-schnelligkeit, Außenspann, einfacher Spielzug, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktions-schnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	9 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-20 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores und zweier Starthütchen gemäß der Zeichnung. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an die Hütchen. Die Spieler der Gruppe A haben die Bälle.

Durchführung:

Der rote Spieler A spielt einen langen diagonalen Ball in den Lauf des blauen Spielers B. Spieler B läuft im Moment der Ausholbewegung des Spielers A los und passt/flankt den Ball in den Lauf des roten Spielers zurück. Der rote Spieler schließt anschließend per Direktabnahme aufs Tor ab. Anschließend wechseln die Spieler die Gruppen.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

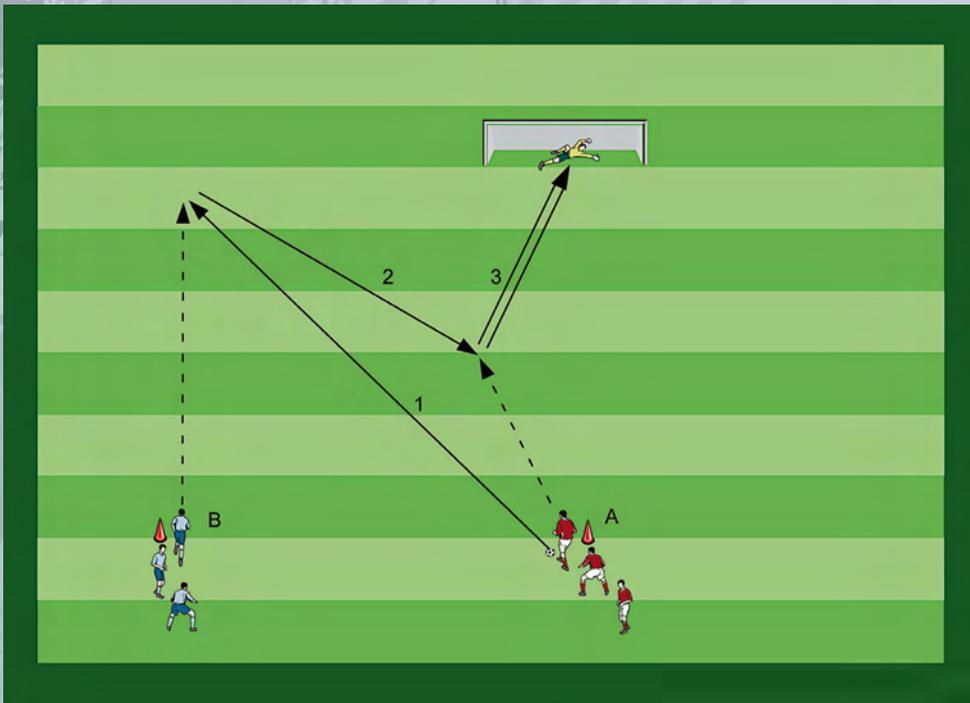
- Der diagonale Eröffnungsball soll schnell und flach in den Lauf gespielt werden. Dafür muss der Ball via Innenseitstoß (halb Innenseite, halb Vollspann; das Fußgelenk ist aufgeklappt) gespielt werden.
- Die anschließende Flanke sollte optimalerweise aus dem Lauf heraus direkt gespielt werden, kann aber auch nach vorheriger Ballan- und -mitnahme erfolgen.
- Nach gespieltem Eröffnungsball begibt sich Spieler A umgehend in eine zentrale, leicht zum zweiten Pfosten versetzte Position auf Höhe des Strafraums.

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Beim Volleyschuss sollte der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt sein und der Ball an einem tiefen Punkt (nicht zu hoch) getroffen werden. Dadurch erhält der Ball einen stärkeren Druck und eine höhere Genauigkeit.

Feldgröße: 30 x 35 m

Hütchenabstände:

Starthütchen A-Starthütchen B: 25-30 m
Tor-Starthütchen A: 20-25 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Angriff über die Mitte, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Direktpassspiel, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Passspiel über mehrere Stationen, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	13 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	6 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors und vier Hütchen (A-D) gemäß der Zeichnung.

An die Hütchen B-D geht jeweils ein Spieler, die restlichen Spieler gehen mit Bällen ans Starthütchen A.

Durchführung:

Spieler A spielt einen Pass zu Spieler B. Dieser leitet den Ball per Direktpass weiter an Spieler C, der seinerseits den Ball in den Lauf von Spieler D prallen lässt, der den Ball aufs Tor schießt. Die Spieler starten vor der Passweiterleitung, im Moment der Ausholbewegung des Vordermannes, ihre Aktion mit einer Gegenbewegung.

Der Positionswechsel der Spieler erfolgt im Uhrzeigersinn.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 4 Hütchen

Hinweise:

- Der Passempfänger/Praller macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Startspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Der Pass zum Praller soll auf dessen starken Fuß gespielt werden.

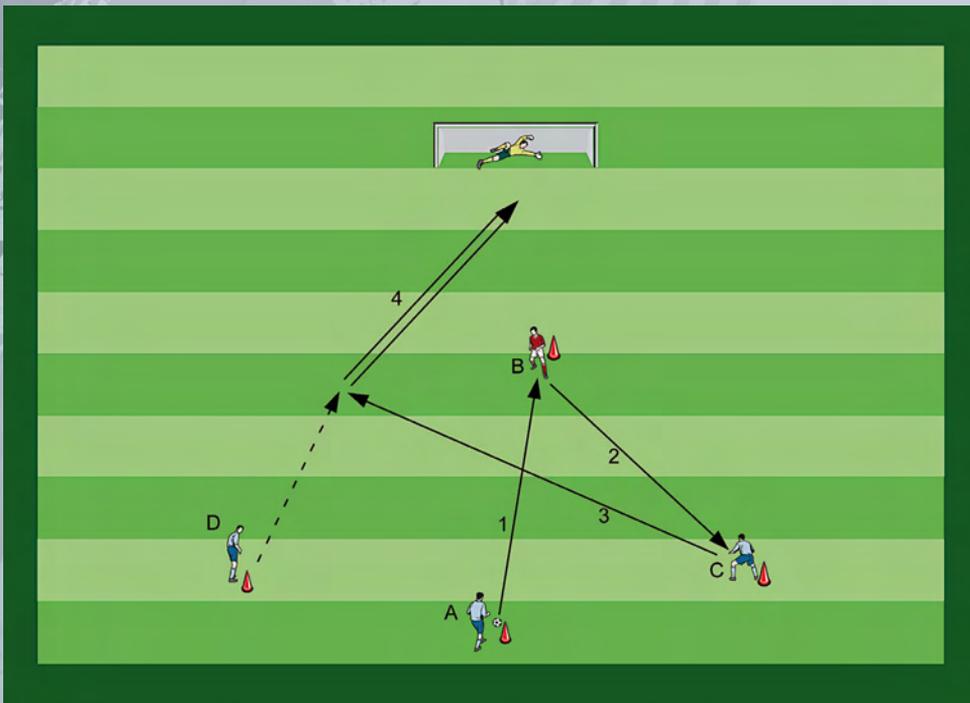
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

Feldgröße: 20 x 30 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchen B: 15 m

Hütchen A-Hütchen B/C/D: jeweils 12 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Direktpassspiel, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Kleingruppen 2-6 Spieler
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors und dreier Hütchen (A-C) gemäß der Zeichnung. An jedem Hütchen platziert sich ein Spieler. Die restlichen Spieler stellen sich an Hütchen A an. Die Spieler an Hütchen A haben die Bälle.

Durchführung:

Spieler A passt zu Spieler C, C lässt in den Lauf von B prallen. Spieler B schießt aufs Tor. C stellt sich hinten an der Gruppe von A an. Spieler A nimmt die Position von B ein und B läuft zur Position von Spieler C.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

- Spieler C macht im Moment der Ausholbewegung von A eine Gegenbewegung und kommt dem Ball dann zum Prallen lassen kurz entgegen.
- Spieler B startet seinen Laufweg, sobald C in die Ausholbewegung zu seinem Pass geht.
- Der Pass zum Praller soll auf dessen starken Fuß gespielt werden.
- Auf ein druckvolles und festes Passspiel achten.

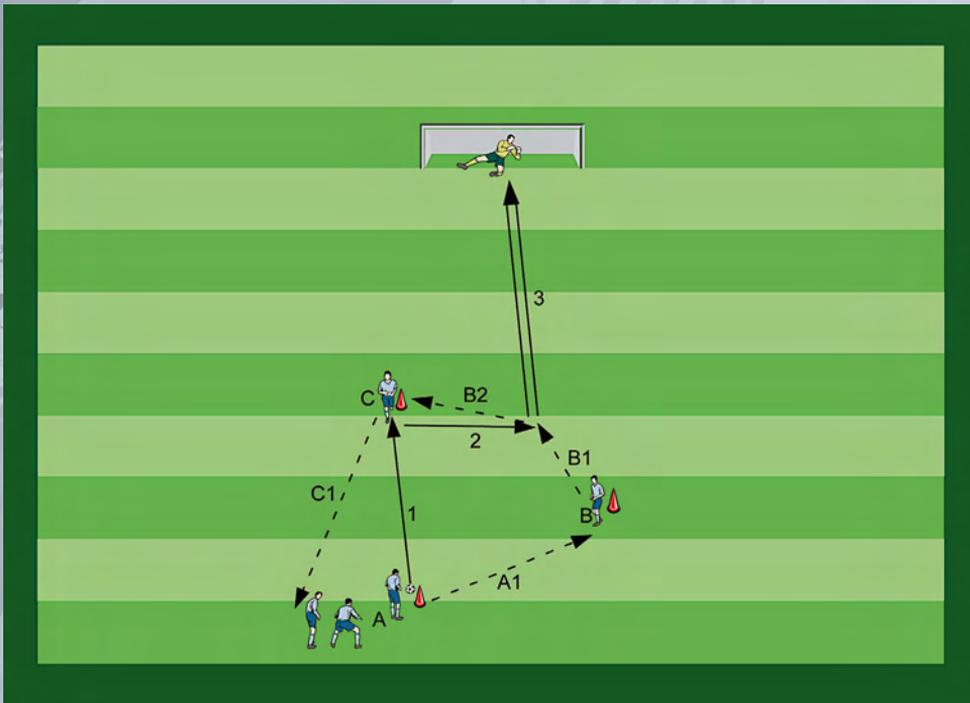
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

Feldgröße: 15 x 30 m

Hütchenabstände:

Tor-Prallerhütchen C: 8-16 m.

Hütchen A-Hütchen B-Hütchen C: 10 m.



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Direktpassspiel, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	Beliebig
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Kleingruppen 2-6 Spieler
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors und dreier Hütchen (A-C) gemäß der Zeichnung. An jedem Hütchen platziert sich ein Spieler. Die restlichen Spieler stellen sich an Hütchen A an. Die Spieler an Hütchen A haben die Bälle.

Durchführung:

Spieler A passt den Ball zu B. Der leitet direkt weiter auf Spieler C, der aus der Drehung auf das Tor schießt. Danach Positionswechsel entgegen dem Uhrzeigersinn (A->B/B->C/C->A).

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

- Der Eröffnungspass zum Praller soll auf dessen starken Fuß gespielt werden.
- Vor jedem Pass macht der Passempfänger eine Gegenbewegung.
- Auf ein druckvolles und präzises Passspiel achten.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.

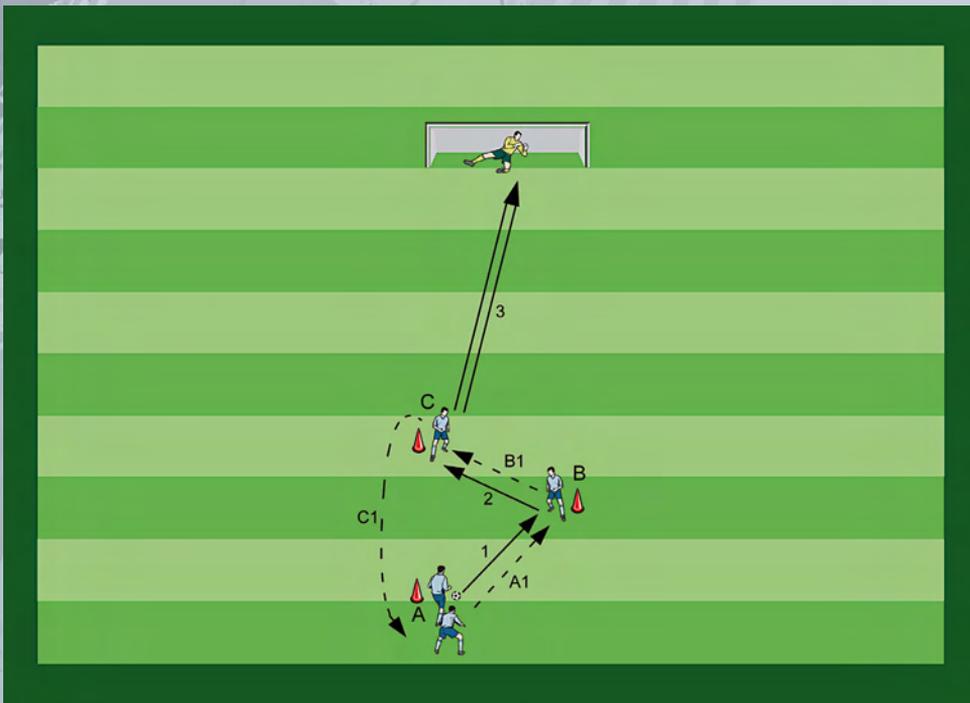
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.
- Der Schütze soll den Ball aus der Gegenbewegung heraus und vor dem Hütchen direkt aufs Tor schießen.

Feldgröße: 15 x 30 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchen C: 10-18 m

Hütchen A-Hütchen C/B: 8 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Direktpassspiel, Doppelpass, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, kurze Pässe, schnelles Spiel in die Spitze, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln
Altersstufe:	13-14 Jahre, 15 Jahre bis Senioren, U 12 (D-Junioren), U 13 (D-Junioren)
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Kleingruppen 2-6 Spieler
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	4 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tores, eines Prallerhütchens und eines Starthütchens gemäß der Zeichnung. Ein Spieler steht am Prallerhütchen, die anderen stellen sich mit Ball am Starthütchen auf.

Durchführung:

A spielt einen Doppelpass mit B, wobei B den Ball in den Laufweg von A spielt (siehe Zeichnung). A spielt den Ball anschließend so in die Tiefe, dass Spieler B dem Ball hinterhersprinten und aufs Tor schießen kann. Nach Abschluss der Aktion nimmt Spieler A den Platz von Spieler B ein und Spieler B wechselt zum Starthütchen.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

- Der Eröffnungspass zum Praller soll auf dessen starken Fuß gespielt werden.
- Spieler B macht im Moment der Ausholbewegung von A eine Gegenbewegung und kommt dem Ball dann zum Prallenlassen kurz entgegen.
- Auf ein druckvolles und präzises Passspiel achten.
- Der Pass in die Tiefe muss so getimt werden, dass der Empfänger ihn noch vor dem Strafraum aus dem Lauf verwenden kann.

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

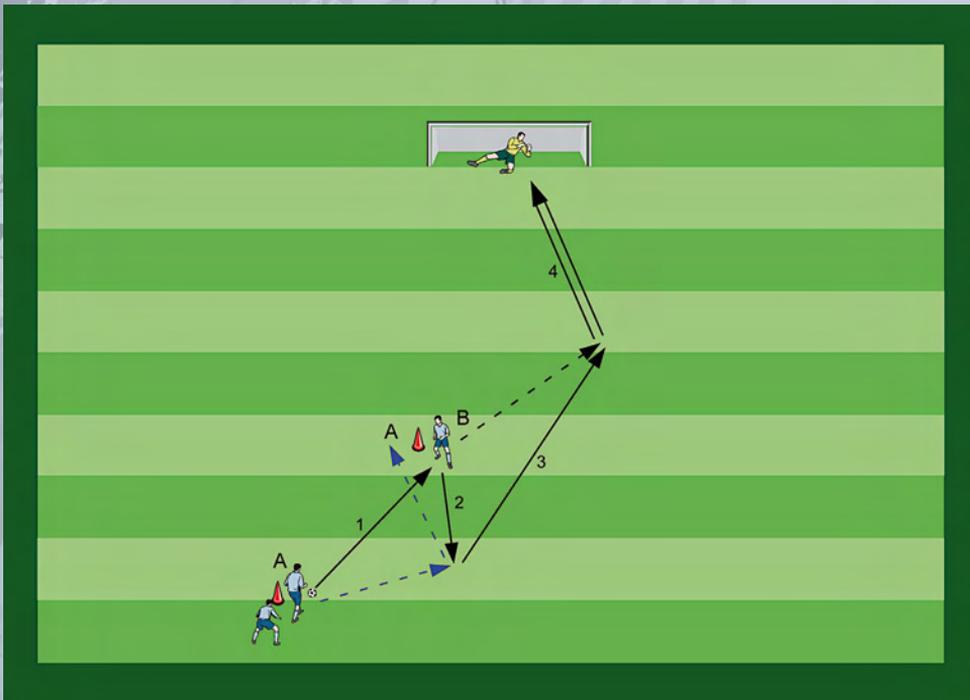
Feldgröße: 15 x 35 m

Hütchenabstände:

Tor-Hütchen B: 16-25 m

Hütchen B-Starthütchen A: 10 m

Hütchenabstände sind altersbedingt variabel.



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Direktpassspiel, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, kurze Pässe, lange Pässe, Passspiel über mehrere Stationen, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	13-14 Jahre, 15 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	6 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Halber Platz
Dosierung:	10-20 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors und dreier Hütchen (A-C) gemäß der Zeichnung. Ein Spieler steht an Hütchen C, die restlichen Spieler verteilen sich auf die beiden Hütchen A und B. Die Spieler an Hütchen A haben den Ball.

Durchführung:

Spieler A spielt einen linearen Flugball zu Spieler B. Der spielt einen Doppelpass mit Spieler C und schießt den von C abgelegten Ball aufs Tor. Anschließend wechselt Spieler A auf die Position von B und Spieler B auf die Position von C.

Option:

Der von A gespielte Flugball kann auch in einem ersten Schritt von B angenommen und verarbeitet werden, bevor der Pass auf Spieler C erfolgt.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

- Spieler B macht im Moment der Ausholbewegung von A eine Gegenbewegung und kommt dem Ball dann zum Prallen kurz entgegen. Das Gleiche gilt für Spieler C, der seinerseits die Gegenbewegung startet, sobald B in die Ausholbewegung geht.

- Auf ein druckvolles und präzises Passspiel achten.
- Der Flugball (A) soll teils mit der Fußinnenseite, teils mit dem Vollspann als Innenseitstoß gespielt werden (lineare Flugbahn). Durch diesen Passtyp kann eine hohe Passgeschwindigkeit erzielt werden.
- Bei der Ballannahme mit der Brust darauf achten, dass der Ball in Passrichtung zu Spieler C abtropfen gelassen wird.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

Feldgröße: Halbes Spielfeld

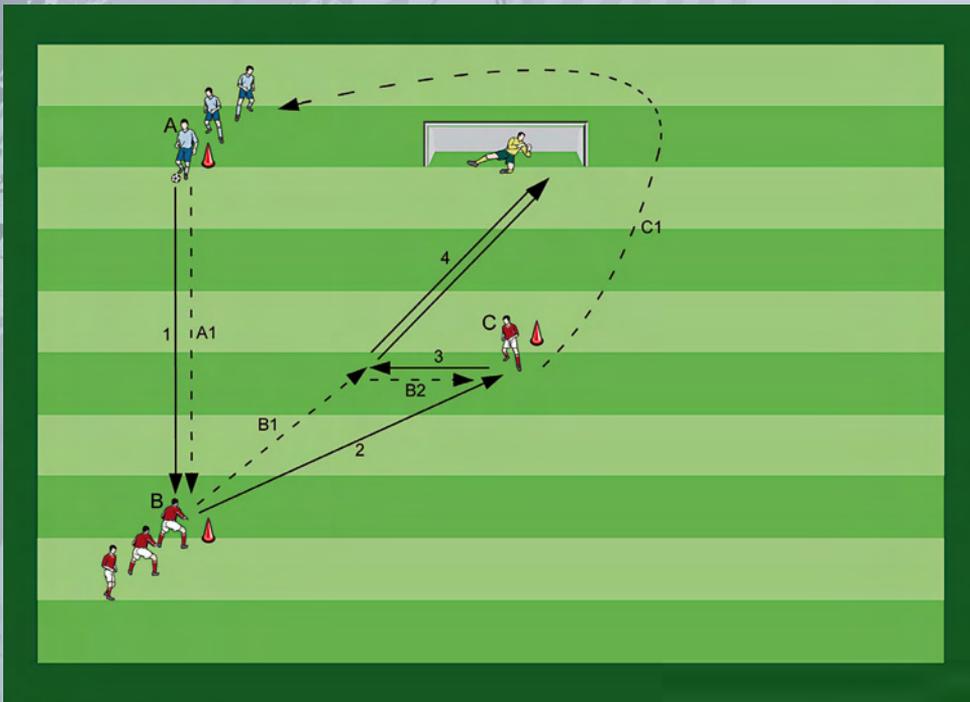
Hütchenabstände:

Rechter Torpfosten-Hütchen A: 10-30 m

Hütchen A-Hütchen B: 30-50 m

Hütchen B-Hütchen C: 15-35 m

Hütchenabstände sind altersbedingt variabel.



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Angriffsverhalten, Antizipations-schnelligkeit, Außenspann, Ballkontrolle, Bewegungsschnelligkeit ohne Ball, Direkt-passspiel, Entscheidungsschnelligkeit, Hinterlaufen, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Kopfstoß aus der Bewe-gung, kurze Pässe, lange Pässe, Passspiel über mehrere Stationen, volley, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln
Altersstufe:	13 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Offensivverhalten, Verbesserung der indi-viduellen Qualität
Spieleranzahl:	8 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnelligkeits-ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors sowie von fünf Hütchen. Die Hütchen I und II sind Orientierungshütchen. Die Spieler stellen sich gleichmäßig an den drei anderen Hütchen auf. Die Spieler A haben die Bälle.

Durchführung:

Spieler A beginnt die Übung mit einem Pass zu Spieler C. Im Moment des Passes startet Spieler B von seinem Hütchen in Richtung des Hütchens II. Spieler A startet seinerseits in Richtung Hütchen I und hinterläuft dabei Spieler B. Spieler C passt den von A gespielten Ball nun in den Lauf von Spieler B, der

den Ball ungefähr auf Höhe des Hütchens II diagonal in Richtung des Hütchens I spielt. Die Spieler B und C bewegen sich nun Richtung Tor und kreuzen, sobald Spieler A den von B zugepassten Ball per Flanke in den Strafraum spielt, um diesen dort zu verwerten. Nach dem Abschluss stellen sich die Spieler im Uhrzeigersinn am nächsten Hütchen an (A->B; B->C; C->A).

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 5 Hütchen

Hinweise:

- Der Eröffnungspass zu Spieler C soll auf dessen starken Fuß gespielt werden.

- Spieler C macht im Moment der Ausholbewegung von A eine Gegenbewegung und kommt dem Ball kurz entgegen.
- Auf ein druckvolles und präzises Passspiel achten.
- Der Pass in die Tiefe zu Hütchen II muss so getimt werden, dass Spieler A ihn kurz vor dem Hütchen aus dem Lauf weiterpassen kann. Das Gleiche gilt für den von A gespielten Pass Richtung Hütchen I.
- Der Torabschluss entwickelt sich nach der Art der Hereingabe (Flachpass, Flankenball halbhoch/hoch). Es soll in jedem Fall eine Direktabnahme erfolgen.
- Wird der Torabschluss mit einem Schuss gestaltet, auf folgende Körperhaltung achten: Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet.

- Geköpft wird mit der Stirn.
- Der Hals wird beim geraden Kopfball nicht seitlich bewegt, sondern von hinten nach vorne.
- Beim seitlichen Kopfball wird der Kopf aus der geraden Position bis zu 45° zur Seite gedreht.
- Schwung wird aus dem Hohlkreuz genommen (Bogenspannung).
- Den Ball anschauen; Beim Kopfball sind die Augen geschlossen (dies ist ein natürlicher Reflex und nicht zu ändern!).
- Die Arme sind angewinkelt, die Hände (meistens als Faust) zeigen nach oben und dienen zum Schwungholen.

Feldgröße: 30 x 35 m

Hütchenabstände:

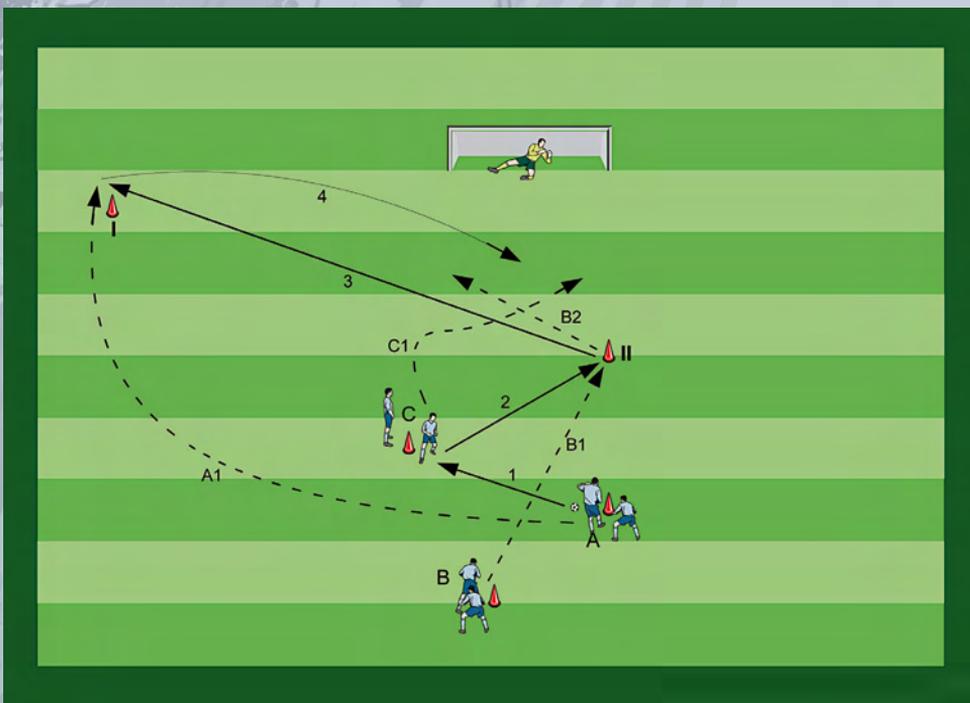
Rechter Torpfosten-Hütchen I: 20 m in der Breite und 5 m entfernt von Torauslinie

Tor-Hütchen II: 16-20 m

Hütchen II-Hütchen C: 6-8 m

Hütchen C-Hütchen A: 5 m

Hütchen C Hütchen B: 5 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte**Detailzweck:**

Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Bewegungsschnelligkeit ohne Ball, Doppelpass, Entscheidungsschnelligkeit, Flügelspiel ohne Gegenspieler, Handlungsschnelligkeit, Hinterlaufen, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Kopfstoß aus der Bewegung, Körpertäuschung, Reaktionschnelligkeit, volley, Vollspann, Zwirbeln

Altersstufe:

13 Jahre bis Senioren

Spielstärke:

Fortgeschritten

Trainingsform:

Gruppentraining

Trainingsaufbau:

Hauptteil/Schwerpunkt

Intention:

Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl:

8 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler:

Ganze Mannschaft

Trainingsort:

Beliebig

Raumverhalten:

Halber Platz

Dosierung:

15-30 min

Physis:

Fußballspezifische Ausdauer, GAT II, Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer

Torhüter:

2 Torhüter

Organisation:

Mit vier Hütchen wird ein Feld abgesteckt. Auf dessen Stirnseiten wird jeweils ein Tor aufgebaut, seitlich neben den beiden Toren wird jeweils ein Starthütchen gestellt. Es werden 2 Gruppen gebildet (blau/rot), die sich gemäß der Zeichnung an den Starthütchen (mit Ball) und jeweils zu zweit an den entsprechenden Positionen im Feld platzieren.

Durchführung:**Am Beispiel der roten Gruppe:**

Spieler A beginnt die Übung mit einem flachen Pass zu Spieler B, der den Ball in

der Drehung nach innen mitnimmt und anschließend ein kurzes Tempodribbling macht. Spieler A sprintet nach seinem Pass sofort in Richtung Grundlinie los. Nun passt Spieler B den Ball in den Lauf von A und läuft zusammen mit Spieler C in den Strafraum. Spieler A flankt den Ball aus dem Lauf vor das Tor. B und C kreuzen und versuchen, die Flanke zu verwerten. Auf der anderen Seite (blaue Gruppe) erfolgt die Übung gleichzeitig mit gleichen Lauf- und Passwegen.

Die beiden Positionen im Feld sind jeweils doppelt besetzt. Nach jedem Durchgang

wechseln die Spieler eine Position weiter (A->B; B->C; C->A).

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Hütchen

Hinweise:

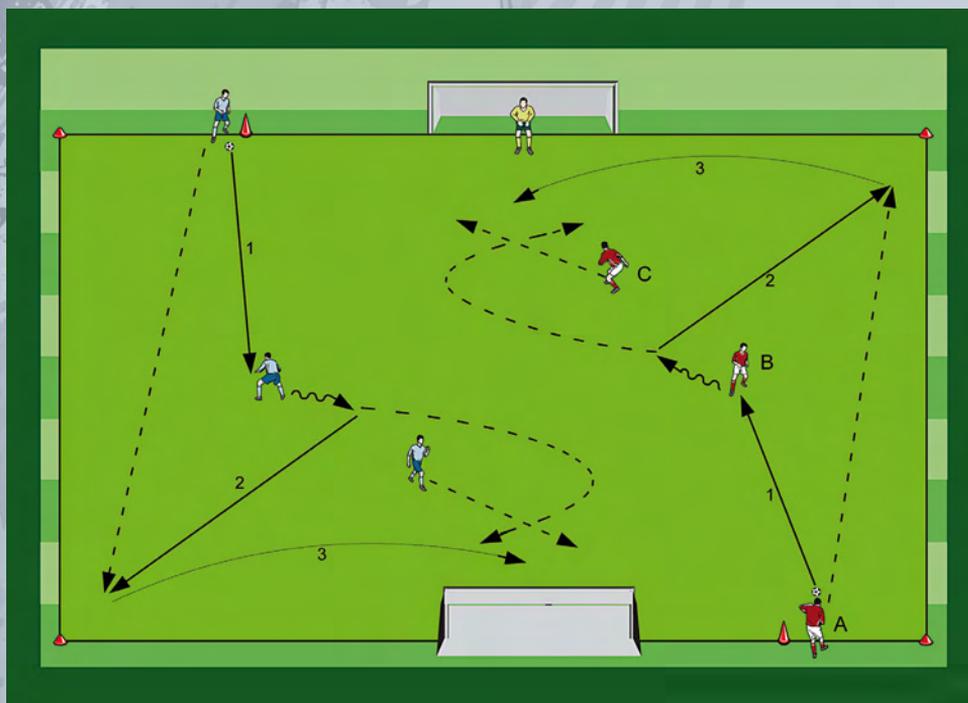
- Der Eröffnungspass zu Spieler B soll auf dessen starken Fuß gespielt werden.
- Spieler B macht im Moment der Ausholbewegung von A eine Gegenbewegung und kommt dem Ball kurz entgegen.
- Auf ein druckvolles und präzises Passspiel achten.
- Die Ballan- und -mitnahme aus der Drehung soll eine flüssige Bewegung sein und kann sowohl mit der Innenseite als auch mit dem Außenrist erfolgen.
- Beim Dribbling auf enge Ballführung und einen explosiven Antritt achten.
- Der Pass in die Tiefe zu Spieler A muss so getimt werden, dass der Spieler ihn kurz vor der Grundlinie aus dem Lauf flanken kann.

- Der Torabschluss entwickelt sich nach der Art der Hereingabe (Flachpass, Flankenball halbhoch/hoch). Es soll in jedem Fall eine Direktabnahme erfolgen.
- Wird der Torabschluss mit einem Schuss gestaltet, auf folgende Körperhaltung achten: Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet.

Feldgröße: 40 x 50 m

Hütchenabstände:

Markierungshütchen Feld: Breite 30 m, Länge je nach Alter 30-50 m
Rechter Torpfosten-Starthütchen: 16 m
Tor-Spieler C: 16 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Direktpassspiel, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination
Altersstufe:	13 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten, Profi
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	8 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	15-25 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, GAT II, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	2 Torhüter

Organisation:

Mit vier Hütchen wird ein Feld abgesteckt. Auf die beiden Stirnseiten wird jeweils ein Tor gestellt. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die in der Zeichnung dargestellten vier Positionen (A-D) seitlich neben den Toren. Ein Spieler positioniert sich mittig im Spielfeld.

Durchführung:

Spieler A eröffnet den Spielzug mit einem flachen Pass auf den Praller in der Mitte und sprintet schräg in die Halbposition I. Der Praller passt den Ball weiter zu Spieler B. B passt anschließend den Ball direkt in den Lauf von A und sprintet in Richtung

Strafraum. Dort versucht er, die von A aus dem Lauf gespielte Flanke zu verwerten. Nun erfolgt die Übung auf der anderen Seite mit gleichen Lauf- und Passwegen. Die Spieler stellen sich nach jeder Aktion auf der ihnen gegenüberliegenden Position an. Der Praller wechselt regelmäßig.

Hilfsmittel: 2 Großfeldtor(e), 4 Hütchen

Hinweise:

- Der Pass zum Praller erfolgt auf dessen starken Fuß.
- Der Praller macht im Moment der Ausholbewegung von A eine Gegenbewegung und kommt dem Ball kurz entgegen.

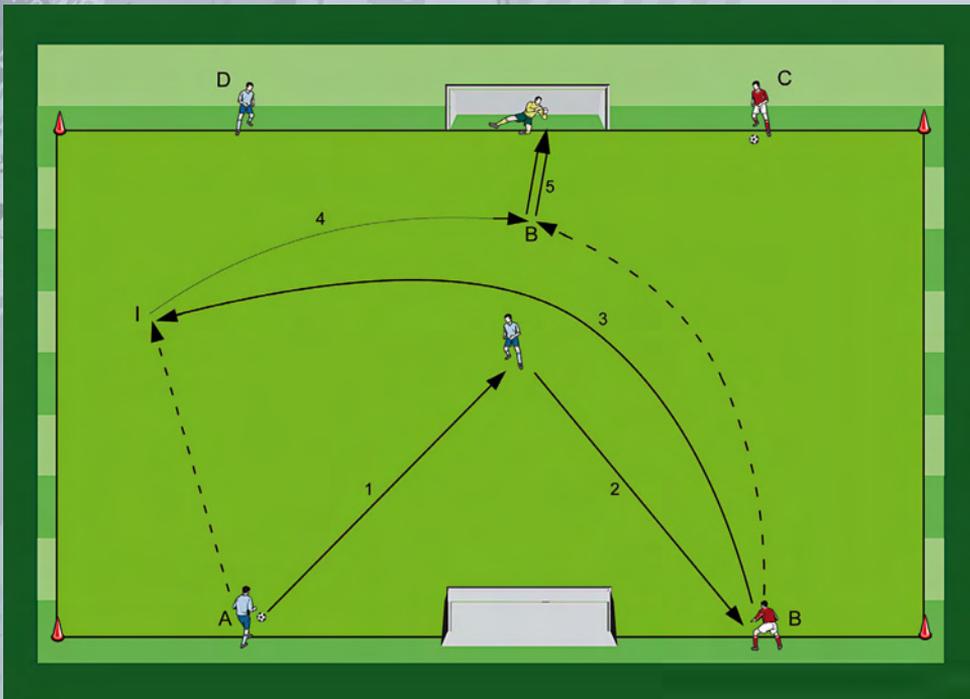
- Auf ein druckvolles und präzises Passspiel achten.
- Der diagonale Ball von Spieler B in den Lauf von A wird als flacher, diagonaler Innenseitstoß (halb Innenseite, halb Vollspann) gespielt.
- Spieler A nimmt den Ball aus vollem Lauf mit und flankt ihn dann gezielt auf den nachgerückten B.
- Nach der Aktion dreht sich der Praller sofort zur anderen Gruppe um.
- B wartet auf Höhe des 16-m-Raums und startet, wenn der Flankengeber in die Ausholbewegung geht.

Feldgröße: 30 x 35 m

Hütchenabstände:

Markierungshütchen Feld: Breite 30 m/
Länge 35 m

Spielerpositionen A-D-Tor: 15 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Angriffsverhalten, Antizipations-schnelligkeit, Außenspann, Ballannahme und -mitnahme, Bewegungsschnelligkeit ohne Ball, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Flügelspiel ohne Gegenspieler, Handlungsschnelligkeit, Hinterlaufen, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Kopfstoß aus der Bewegung, kurze Pässe, lange Pässe, Reaktionsschnelligkeit, volley, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	13-14 Jahre, 15 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Mannschaftstraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	8 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	15-25 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, GAT II, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	2 Torhüter

Organisation:

Mit vier Hütchen wird ein Feld abgesteckt. Auf dessen Stirnseiten wird jeweils ein Tor aufgebaut. Es werden zwei Gruppen gebildet (blau/rot), die sich gemäß der Zeichnung seitlich neben den beiden Toren platzieren. Die blauen Spieler A und die gegenüberstehenden Spieler der roten Gruppe haben die Bälle. In der Mitte des Feldes wird ein weiteres Hütchen aufgestellt.

Durchführung:

Spieler A eröffnet die Übung mit einem flachen, diagonalen Pass, den Spieler B erläuft.

Spieler A hinterläuft B in Richtung Grundlinie. Spieler B nimmt den Ball auf, dribbelt Richtung des mittleren Hütchens und spielt den Ball in den Lauf von Spieler A. B läuft anschließend in den Strafraum weiter und versucht, die Flanke von A zu verwerten.

Beide Spieler laufen nach abgeschlossenem Durchgang hinter das Tor, auf das sie gespielt haben und stellen sich dort hinter der Gruppe an, die ihrer ursprünglichen Startposition diagonal gegenüber. Nun beginnt die rote Gruppe mit den gleichen Lauf- und Passwegen.

Hilfsmittel: 2 Großfeldtor(e), 5 Hütchen

Hinweise:

- Der von A gespielte Eröffnungsball muss so getimt werden, dass Spieler B ihn nach einem kurzen Sprint erreichen kann.
- Beim Dribbling auf enge Ballführung und Beibehaltung des hohen Lauftempo achten.
- Der diagonale Pass in die Tiefe zu Spieler A muss so getimt werden, dass der Spieler ihn kurz vor der Grundlinie aus dem Lauf flanken kann.
- Spieler B wartet auf Höhe des Strafraums, bis Spieler A in die Ausholbewegung zum Flanken geht. Erst dann läuft er in den Strafraum zum Torabschluss.
- Der Torabschluss entwickelt sich nach der Art der Hereingabe (Flachpass, Flankenball halbhoch/hoch). Es soll in jedem Fall eine Direktabnahme erfolgen.

- Wird der Torabschluss mit einem Schuss gestaltet, auf folgende Körperhaltung achten: Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet.

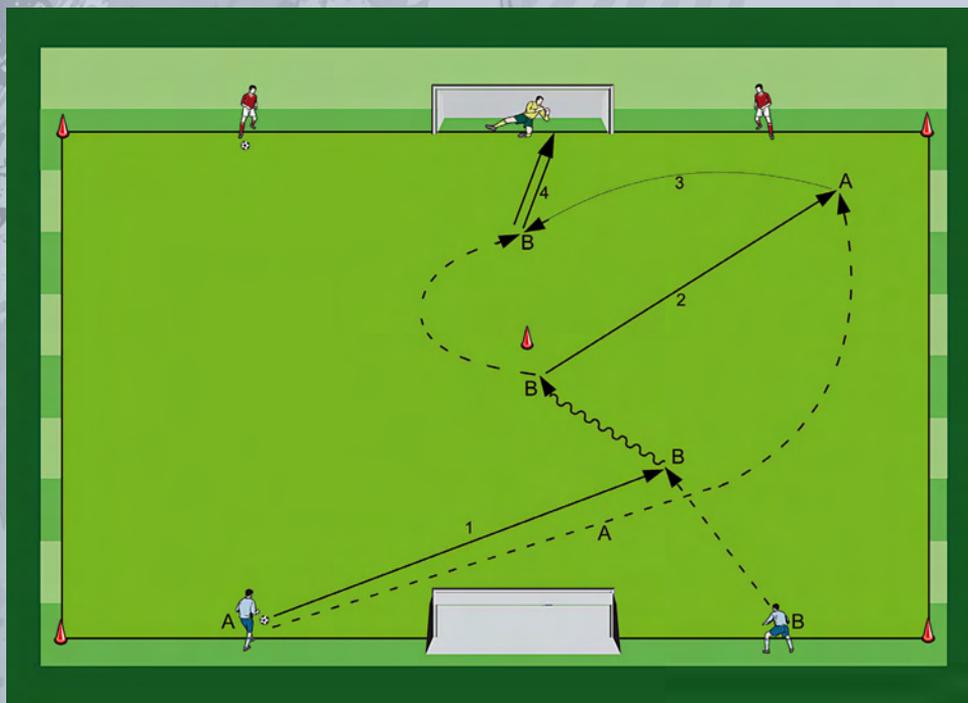
Feldgröße: 30 x 40 m

Hütchenabstände:

Markierungshütchen Feld: Breite 30 m, Länge 40 m

Tor-mittiges Orientierungshütchen: 20 m

Torpfosten-Startpositionen Spieler: 15 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte**Detailzweck:**

Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Angriff über die Mitte, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, kurze Pässe, schnelles Spiel in die Spitze, Vollspann, Zwirbeln

Altersstufe:

Beliebig

Spielstärke:

Beliebig

Trainingsform:

Gruppentraining

Trainingsaufbau:

Hauptteil/Schwerpunkt

Intention:

Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl:

4 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler:

Ganze Mannschaft

Trainingsort:

Beliebig

Raumverhalten:

Begrenztes Spielfeld

Dosierung:

10-15 min

Physis:

Fußballspezifische Ausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft

Torhüter:

1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors und zweier Stangen gemäß der Zeichnung. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an den beiden Stangen. Die Bälle sind bei Gruppe A.

Durchführung:

Spieler A passt den Ball leicht diagonal in den 16-m-Raum. Spieler B sprintet dem Ball nach und schießt aufs Tor. Nach jedem Durchgang werden die Positionen getauscht.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 2 Stange(n)

Hinweise:

- Der Eröffnungspass in den 16-m-Raum muss so getimt werden, dass der Spieler den Ball mit einem linearen Sprint erreichen kann.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.

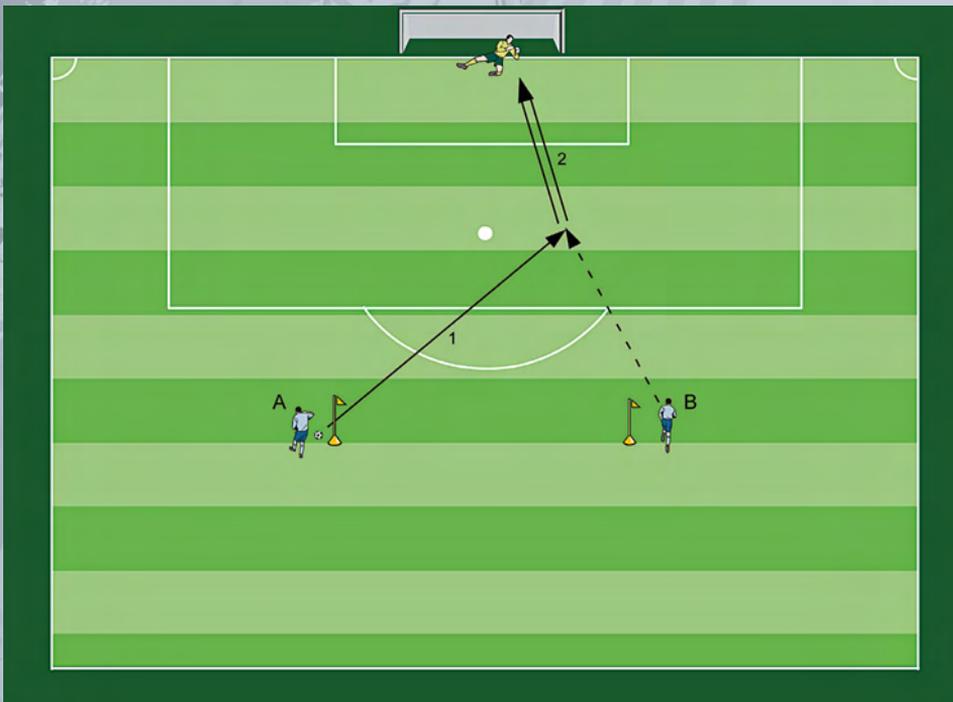
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.
- Die Auftaktbewegung des Passempfängers erfolgt mit der Ausholbewegung des Passspielers.

Feldgröße: 15 x 25 m

Hütchenabstände:

Tor-Stange: 25 m

Stange-Stange: 15 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Angriff über die Mitte, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Körpertäuschung, schnelles Spiel in die Spitze, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	9 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	6 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors, dreier Stangen und zweier Starthütchen gemäß der Zeichnung. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die beiden Starthütchen. Die Bälle sind bei Gruppe A.

Durchführung:

Spieler A dribbelt vom Starthütchen aus in Richtung der beiden ihm am nächsten stehenden Stangen. Gleichzeitig startet Spieler B seinen Laufweg an der Stange entlang. Dort angekommen, spielt A einen Pass in die Tiefe, den Spieler B erläuft und direkt oder nach kurzer Ballan- und -mitnahme aufs Tor schießt. Nach jedem Durchgang wechseln die Positionen.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 3 Stange(n)

Hinweise:

- Auf ein explosives Dribbling mit einer engen Ballführung achten.
- Der Eröffnungspass in den 16-m-Raum muss so getimt werden, dass der Spieler den Ball mit einem linearen Sprint erreichen kann.
- B startet Richtung Tor, sobald A in die Ausholbewegung zum Pass geht.
- Der ballorientierte Laufweg des Spielers B beschreibt den kürzesten Weg zum Ball (keinen Bogen laufen).

- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Darauf achten, dass der Torschuss mit rechts und links trainiert wird.
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

Feldgröße: 35 x 25 m

Hütchenabstände:

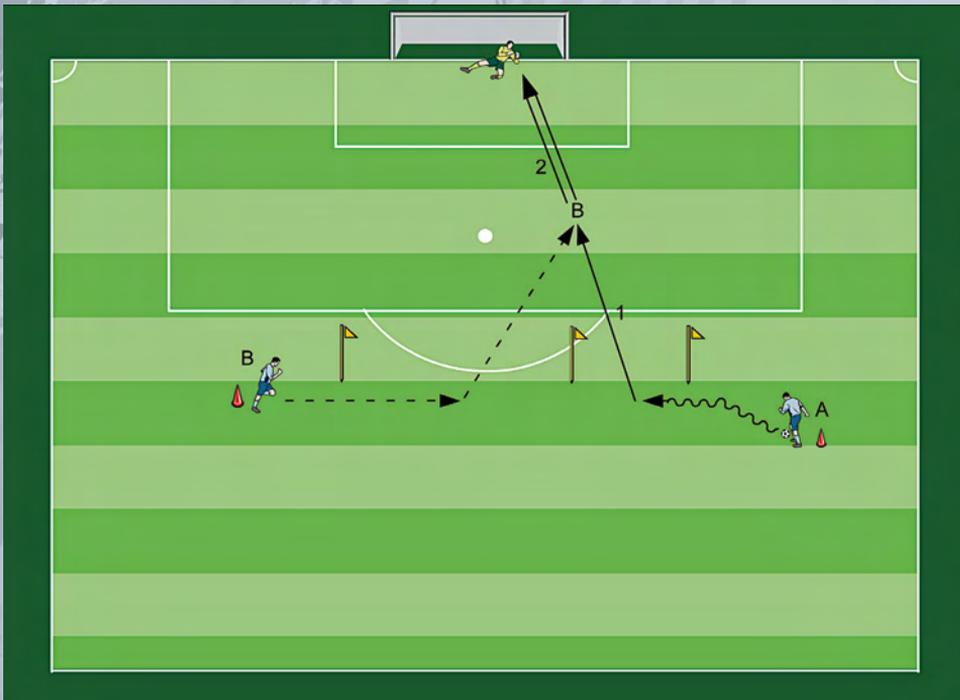
Tor-Stangen: 25 m

Starthütchen A-Stange I: 6-8 m

Stange I-Stange II: 12 m

Stange II-Stange III: 10 m

Starthütchen B-Stange III: 5 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte**Detailzweck:**

Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Angriffsverhalten, Antizipations-schnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Direktpassspiel, Doppelpass, Entscheidungsschnelligkeit, Flügelspiel ohne Gegenspieler, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Kopfstoß aus der Bewegung, Reaktions-schnelligkeit, volley, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln

Altersstufe:

13 Jahre bis Senioren

Spielstärke:

Fortgeschritten

Trainingsform:

Gruppentraining

Trainingsaufbau:

Hauptteil/Schwerpunkt

Intention:

Offensivverhalten, Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl:

8 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler:

Ganze Mannschaft

Trainingsort:

Beliebig

Raumverhalten:

Begrenztes Spielfeld

Dosierung:

15-25 min

Physis:

Fußballspezifische Ausdauer, GAT II, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft

Torhüter:

1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors, dreier Stangen und ebenso vieler Starthütchen gemäß der Zeichnung. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die Starthütchen. Die Bälle sind bei Gruppe A sowie beim Trainer und dem zweiten Torhüter, der neben dem Tor steht.

Durchführung:

Spieler A spielt einen Pass zu Spieler B, der den Ball in Richtung Grundlinie zu Spieler A zurückpasst. Direkt nach dem Abspiel starten die Spieler B und C Richtung Tor und kreuzen in dem Moment, in dem Spieler A

den von B gespielten Ball erreicht und ihn in den 16-m-Raum flankt. B und C schließen die Aktion mit einem Torschuss ab. Spieler C muss danach einen zweiten Ball vom Trainer oder vom zweiten Torhüter verwerten. Nach jedem Durchgang werden die Positionen getauscht.

Hilfsmittel: 1 Großfeldtor(e), 3 Hütchen

Hinweise:

- Der Eröffnungspass von A soll auf den starken Fuß von B erfolgen.

- B muss seinen Pass so timen, dass A ihn kurz vor der Grundlinie erreichen und ihn direkt in den 16-m-Raum flanken kann.
- B und C starten direkt, nachdem B dem Spieler A den Ball zugepasst hat.
- Kreuzen zum Zeitpunkt der Ausholbewegung von A zum Flanken.
- Der Torabschluss entwickelt sich nach der Art der Hereingabe (Flachpass, Flankenball halbhoch/hoch). Es soll in jedem Fall eine Direktabnahme erfolgen.
- Wird aufs Tor geschossen, auf folgende Körperhaltung achten: Oberkörper über dem Ball; Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet.

Feldgröße: 30 x 30 m

Hütchenabstände:

Tor-Stangen: 25 m

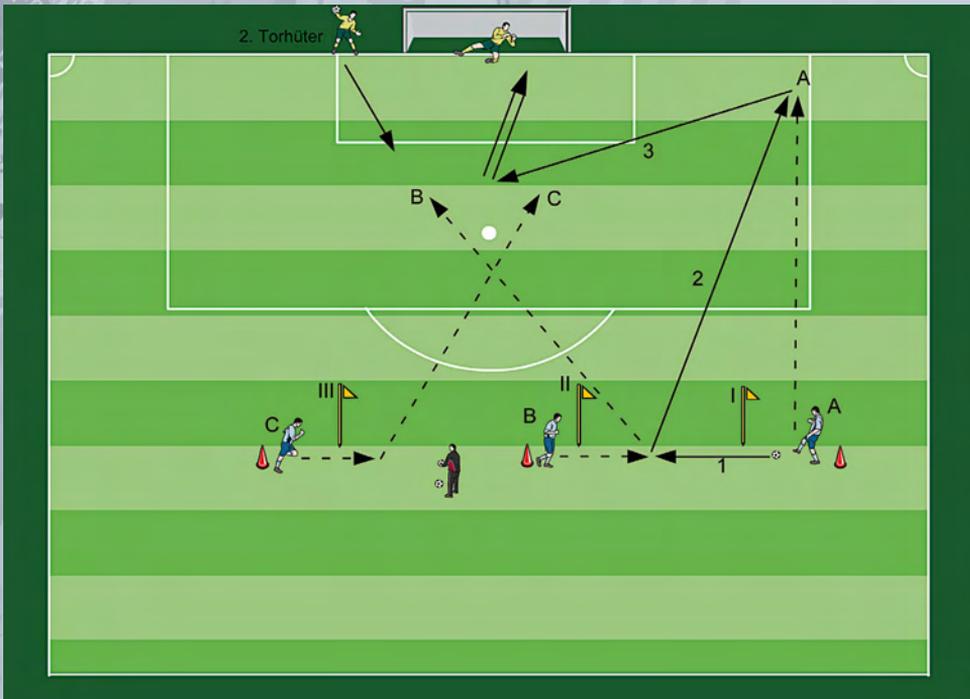
Hütchen A-B: 15 m

Hütchen B-C: 15 m

Hütchen A-Stange I: 5 m

Stange I-Stange II: 10 m

Stange II-Stange III: 15 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Doppelpass, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionschnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	13 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Beliebig
Trainingsform:	Gruppentraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	10 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-20 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	2 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines durch vier Hütchen markierten Feldes mit zwei sich gegenüberstehenden Toren. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die vier Hütchen. Je Spielerpaar ein Ball.

Durchführung:

Spieler A spielt einen langen Ball zu Spieler B und läuft dann Richtung Tor. Spieler B lässt den Ball zu A zurückprallen, sodass A anschließend auf das Tor schießen kann. A läuft nach dem Torschuss auf die Position von B und B nimmt die Position von A ein. Die Übung erfolgt von beiden Seiten im Wechselspiel.

Hilfsmittel: 2 Großfeldtor(e), 4 Hütchen

Hinweise:

- Der lange Eröffnungspass kann als linearer Flugball oder als Flachpass gespielt werden. In beiden Fällen muss darauf geachtet werden, dass der Ball per Innenseitstoß (Trefferfläche ist halb Innenseite, halb Vollspann) gespielt wird. Im Unterschied zum Flachpass wird der Fuß beim Flugball weiter unter den Ball gebracht und leicht in Rücklage gegangen.
- Der Pass sowie die anschließende Ballablage sollen auf den starken Fuß gespielt werden.

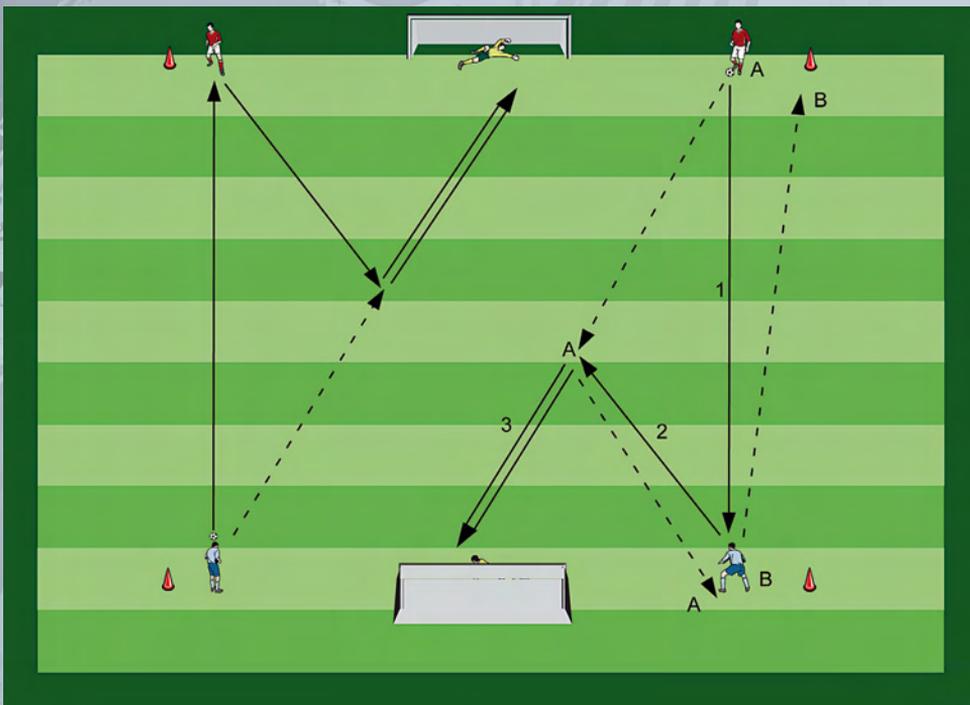
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

Feldgröße: 25 x 32 m

Hütchenabstände:

Breite: 25 m

Länge: 25-32 m je nach Alter



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Direktpassspiel, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Reaktionsschnelligkeit, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	13 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten, Profi
Trainingsform:	Mannschaftstraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	10 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	2 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines durch vier Hütchen markierten Feldes mit zwei sich gegenüberstehenden Toren. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an die vier Hütchen. Die Bälle werden auf die Hütchenstationen A und C verteilt.

Durchführung:

Spieler A eröffnet mit einem langen Ball auf Spieler B, der den Ball diagonal in die Spielfeldmitte prallen lässt. Spieler C sprintet zum Ball, dribbelt und schießt anschließend aufs Tor. Die Spieler wechseln anschließend in Uhrzeigerichtung die Positionen. Die diagonalen Eröffnungsbälle werden immer abwechselnd von den Positionen A und C gespielt.

Hilfsmittel: 2 Großfeldtor(e), 4 Hütchen

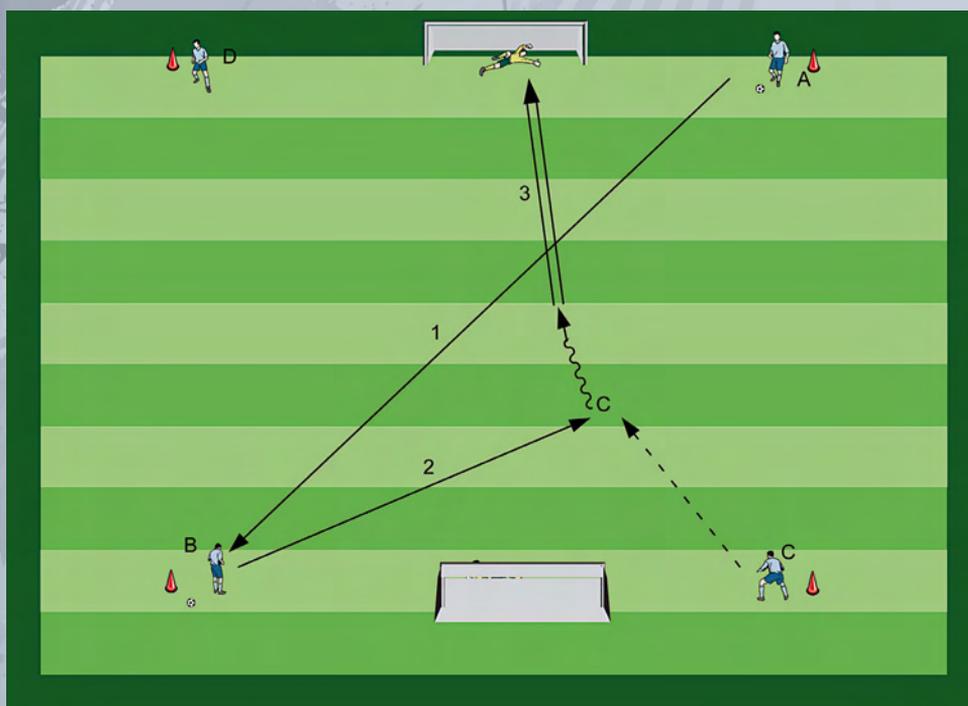
Hinweise:

- Der lange Eröffnungspass kann als linearer Flugball oder als Flachpass gespielt werden. In beiden Fällen muss darauf geachtet werden, dass der Ball per Innenseitstoß (Trefferfläche ist halb Innenseite, halb Vollspann) gespielt wird. Im Unterschied zum Flachpass wird der Fuß beim Flugball weiter unter den Ball gebracht und der Spieler leicht in Rücklage geht.
- Der Pass sowie die anschließende Ballablage sollen auf den starken Fuß gespielt werden.

- Der Passempfänger macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Passspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Kurzes, explosives Dribbling mit enger Ballführung.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

Feldgröße: 30 x 30 m

Hütchenabstände:
Breite/Länge: 30 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Ballmitnahme, Direktpassspiel, Dribbling, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Passspiel über mehrere Stationen, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	9 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Mannschaftstraining
Trainingsaufbau:	Einstimmen, Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Funtraining, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	10 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft

Organisation:

Doppelter Aufbau zweier Hütchenparcours mit je einem Mini- oder Handballtor gemäß der Zeichnung. Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich auf die beiden Stationen verteilen. Die Bälle befinden sich an Startposition A und an der entsprechenden Nebenstation der Gruppe B.

Durchführung:**Am Beispiel von Gruppe A:**

Spieler A spielt einen Doppelpass mit B. Den zurückgepassten Ball spielt er diagonal weiter in den Laufweg von C, der gleichzeitig mit der Passausholbewegung von A von seinem Hütchen aus in Richtung Hütchentor gestartet ist. C nimmt den Ball an, geht in ein kurzes Dribbling und schießt durch das

Hütchentor auf das Minitor. Die Stationen innerhalb der beiden Gruppen werden nach jeder Aktion der Reihe nach gewechselt (A->B; B->C usw.) Die Treffer in den Gruppen werden gezählt: Torschusswettbewerb.

Hilfsmittel: 12 Hütchen, 2 Minitor(e)

Hinweise:

- Der Passempfänger macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Passspieler in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Der Pass sowie die anschließende Ballablage sollen auf den starken Fuß gespielt werden.
- Der Pass zu C muss zentral vor das Hütchentor gespielt werden.

- Enge Ballan- und -mitnahme aus vollem Lauf.
- Kurzes, explosives Dribbling mit enger Ballführung.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Schnelle Positionswechsel, um einen zügigen Ablauf zu gewährleisten.

Feldgröße: 30 x 30 m

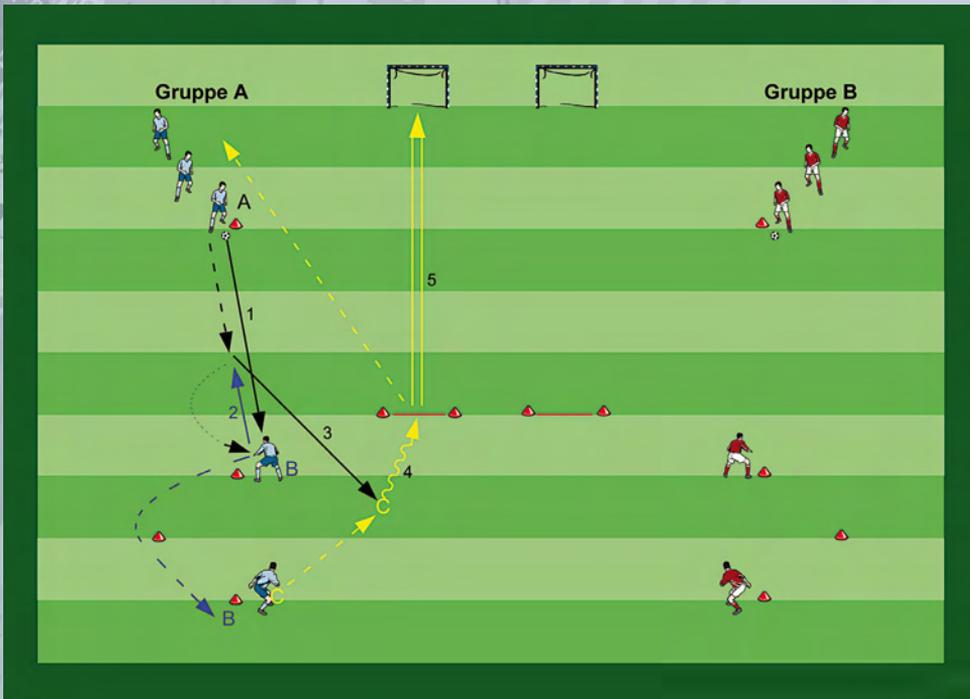
Hütchenabstände:

Hütchen A-Hütchen B: 10-15 m

Hütchen B-Hütchen C: 8-10 m

Minitor-Hütchentor: 10-16 m

Torauslinie-Hütchen A: 5 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingsschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Angriff über die Mitte, Antizipationsschnelligkeit, Direktpassspiel, Entscheidungsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, kurze Pässe, Passspiel über mehrere Stationen, Vollspann, Zwirbeln
Altersstufe:	9 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Mittlere Gruppen, 5-8 Spieler
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Mannschaftsverbund, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	8 Spieler
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	10-15 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors und von sechs Hütchen gemäß der Zeichnung. Die Startposition A ist doppelt besetzt. Die Bälle befinden sich ebenfalls dort. Die restlichen Hütchen sind mit jeweils einem Spieler besetzt.

Durchführung:

Spieler A beginnt die Übung mit einem diagonalen Pass auf Spieler B, der den Ball kurz zu Spieler C prallen lässt. C spielt einen diagonalen Pass auf Spieler D, der wiederum kurz auf E prallen lässt. Spieler E passt den Ball nun abschließend mit der Innenseite um den Spieler D herum in den Lauf von A, der den Ball im Lauf an- und mitnimmt und aufs Tor schießt. Die Positionen werden im Uhrzeigersinn getauscht. Sobald jeder Spieler geschos-

sen hat und die Ausgangsposition erreicht wurde, wird die Übung erneut durchgeführt, jedoch diesmal gegen den Uhrzeigersinn.

Hilfsmittel: 12 Hütchen, 2 Minitor(e)

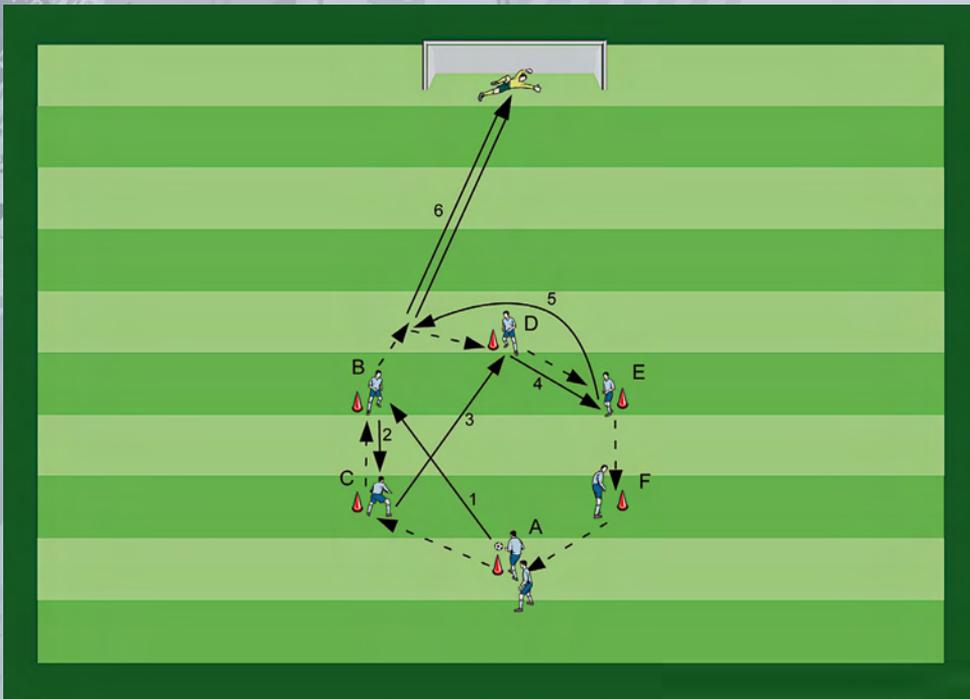
Hinweise:

- Der jeweilige Passempfänger macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Passgeber in die Ausholbewegung geht und kommt dann dem Ball kurz entgegen.
- Die Pässe sollen grundsätzlich in den starken Fuß gespielt werden.
- Die Ballan- und -mitnahme soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balls oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und Mitnahme sollte vermieden werden.

- Spieler A startet seinen Sprint, sobald E in die Ausholbewegung geht.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).
- Es können (gegebenenfalls auf Anweisung des Trainers) unterschiedliche Schusstechniken (Innenseitstoß, Spannstoß, Zwirbeln etc.) eingeübt werden.

Feldgröße: 20 x 45 m

Hütchenabstände: Je 10 m



Trainingszweck

- Balltechniken

Trainingssschwerpunkt

- Schusstechniken/Torschuss

Trainingsaspekte

Detailzweck:	Abdruckkraft, Aktionsschnelligkeit mit Ball, Antizipationsschnelligkeit, Außenspann, Doppelpass, Entscheidungsschnelligkeit, Innenseite, Innenseitpass, Innenseitstoß, Kombination Balltechnik mit Bewegung, Spritzigkeit, Vollspann, Wahrnehmungsschnelligkeit, Zwirbeln
Altersstufe:	9 Jahre bis Senioren
Spielstärke:	Fortgeschritten
Trainingsform:	Mannschaftstraining
Trainingsaufbau:	Hauptteil/Schwerpunkt
Intention:	Funtraining, Verbesserung der individuellen Qualität
Spieleranzahl:	6 Spieler und mehr
Beteiligte Spieler:	Ganze Mannschaft
Trainingsort:	Beliebig
Raumverhalten:	Begrenztes Spielfeld
Dosierung:	15-20 min
Physis:	Fußballspezifische Ausdauer, Schnelligkeit, Schnellkraft
Torhüter:	1 Torhüter

Organisation:

Aufbau eines Tors, zweier Passhütchen, zweier Starthütchen sowie zweier Fahnen gemäß der Zeichnung. Die Spieler bilden zwei Gruppen (A+B). Ein Spieler jeder Gruppe geht jeweils ans Starthütchen III+IV, die anderen stellen sich an Passhütchen I+II auf. Die Bälle befinden sich an den beiden Passhütchen sowie beim Trainer.

Durchführung:

Auf Kommando des Trainers passen die roten Spieler an den Passhütchen den Ball zu den blauen Spielern an den Starthütchen, die sich mit dem Kommando des Trainers zu den Passgebern hin umdrehen und den Ball zurückprallen lassen. Anschließend sprinten sie sofort um die Stange

herum und versuchen, vor dem Spieler der anderen Gruppe, den Pass des Trainers zu verwerten.

Hilfsmittel:

1 Großfeldtor(e), 4 Hütchen, 2 Stange(n)

Hinweise:

- Auf Kommando des Trainers erfolgt umgehend der Pass des roten Spielers und parallel die Drehung des blauen.
- Präziser Pass in den starken Fuß des blauen Spielers.
- Dynamische Drehung und explosiver Sprint um die Stange und zum Ball.
- Die Stange muss eng umlaufen werden.

- Kommt es zum Zweikampf um den Ball, muss der Körper effektiv eingebracht werden (Schulterkontakt, Ball mit dem ballnahen Fuß abschirmen, Körper zwischen Ball und Gegenspieler bringen).
- Danach durch erneute Beschleunigung vom Gegenspieler lösen und den kürzesten Weg zum Tor ansteuern.
- Der Ball kann mit dem ersten Kontakt aufs Tor geschossen werden oder auch nach kurzer Ballan- und -mitnahme.
- Auf die richtige Körperhaltung beim Schuss achten (Oberkörper über dem Ball; das Standbein ca. 30-40 cm seitlich zum Ball versetzt, der Fuß zeigt in Schussrichtung; die Arme schwingen mit; der Arm, der dem Schussbein am nächsten ist, macht die Ausholbewegung des Beins mit, der andere wird nach vorne geführt; der Blick ist im Moment des Schusses auf den Ball gerichtet).

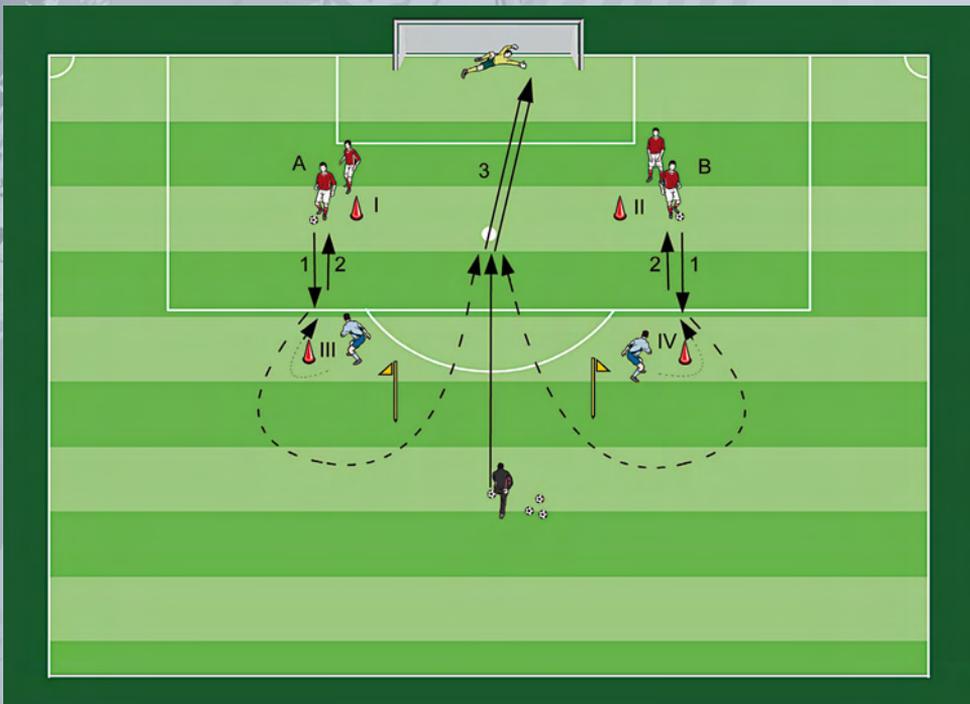
Feldgröße: 20 x 25 m

Hütchenabstände:

Grundlinie zu Hütchen I+II: 10 m

Grundlinie zu Hütchen III+IV: 18 m

Grundlinie zu Stange: 22 m



Vor vielen Jahren entstand der Wunsch, meine gesammelten Erfahrungswerte und Ideen als Spieler und Trainer, sowie die im Rahmen von Hospitationen, Trainerlehrgängen und aus zahllosen Gesprächen mit fußballbegeisterten Menschen gewonnenen Eindrücke zu veröffentlichen. Dieses Werk und etliche andere haben es nun Wirklichkeit werden lassen.

Mein Dank gilt folgenden Personen und Unternehmen:

Easy2Coach, die mir durch die Zeichensoftware Easy2Coach Draw neuartige Möglichkeiten zur Darstellung der zahlreichen Trainingsübungen zur Verfügung stellten.

In gemeinsamer Zusammenarbeit mit dem Meyer und Meyer Verlag konnte so meine Idee der weltweiten Veröffentlichung einer medial unterschiedlich aufgearbeiteten Trainingslehre (Buchform, E-Book-Variante, diverse Trainingspakete sowie Übungen in einer Online-Datenbank mit integrierter Zeichen- und Animationssoftware) umgesetzt werden.

Günter Limbach für sein Vertrauen und seinen Rechtsbeistand.

Meinem Vater Johannes Titz, auf den ich mich immer verlassen konnte, der mir die ersten Fußballschritte ermöglichte und keine Müdigkeit oder Verdrossenheit beim Zeichnen der Übungen kannte.

Dem Meyer & Meyer Verlag, und ganz besonders Jürgen Meyer, für das entgegengebrachte Vertrauen, seine Überzeugung und die vielen hilfreichen Ratschläge.

Sebastian Stache, der mir immer als verlässlicher Partner, Kritiker und Freund zur Seite stand und einer der fähigsten Lektoren ist, den sich ein Autor wünschen kann.

Meinem Freund Prof. Dr. Steven Dooley, der mich mit seinen kritischen und konstruktiven Kommentaren inspirierte.

Thomas Dooley für seine professionell geführte Koautorenschaft und seinen Glauben an diese Trainingslehre. Timo Nagel, der mir als jahrelanger Freund und Trainerkollege mit Rat und Tat zur Seite stand.

Danken möchte ich des Weiteren allen Menschen und Vertrauten, die mich auf diesem Weg begleitet und meine Kreativität angeregt haben. Insbesondere meiner Familie gilt auf Grund der vielen Entbehrungen, ihres großartigen Rückhalts und ihrer grenzenlosen Unterstützung während der ganzen Zeit ein ganz besonderer Dank.

Christian Titz



Easy2Coach Interactive

15% RABATT*



ist die führende Fußballsoftware im Internet für ambitionierte Trainer und Vereine und bietet:

- ✓ Trainingsplanung und Statistiken
- ✓ Übungsarchiv und Tauschbörse
- ✓ Zeichen- und Animationssoftware



SA	18:00	Event	Männsc
24.04.	19:00	Training	ssen
SO		Geburtst	Diele
25.04.	19:00	Spiel	Dörfl
MO	18:30	Training	Trainings
26.04.			

➔ www.Easy2Coach.net ⬅

* 15% Rabatt auf jede Mitgliedschaft im gesamten Jahr 2011 bei Eingabe des Gutscheincodes **Standardsituation** bei einer Buchung auf www.Easy2Coach.net

Easy2Coach Shop

Trainingspläne und Übungssammlungen von den Profis der *Dooley Soccer University*



- ✓ Trainingspläne zum Download
- ✓ Übungen online nutzen
- ✓ Training und Spiel verbessern



➔ www.Fussballtraining-Online.de ⬅

Im Einsatz bei:





www.dooleysoccer.org

DOOLEY SOCCER UNIVERSITY

Mehr als nur Fußball!

Die DSU ist ein Fußball-Dienstleister mit einem ausgefeilten Konzept für modernes und individuelles Fußballtraining mit eigener Trainingslehre und vielem mehr.

AUSBILDUNGSINSTITUT

Konzepte für Verbände, Vereinstraining, Fußballcamps

INDIVIDUALTRAINING

Training von talentierten Spielern (u.a. Lewis Holtby/DFB A-Nationalspieler) in Kooperation mit Noack Sports

TRAININGSLEHRE

Unsere Bücher, Videos, Animationen, eBooks und Online-Pakete finden Sie unter

www.fussballtraining-online.de

WIR BRINGEN DICH AUF DAS NÄCHSTE LEVEL!
WWW.DOOLEYSOCCER.DE

powered by



Legende

	Passweg		Kleines Hütchen		Abgrenzung
	Laufweg		Großes Hütchen		Spielerfigur
	Dribbling		Hürde		Tor
	Torschuss		Minihürde		Kasten
	Flanke		Koordinationsring		Bank
	Ball		Fahnenstange		Matte
	Feldspieler		Stange		
	Torhüter		Koordinationsleiter		
	Trainer		Medizinball		

Dieses Buch ist in seiner leicht verständlichen Art und Weise ein außergewöhnlicher Ratgeber – mit dem Ziel, ein effektives und erfolgreiches Torschusstraining zu gestalten, das erfolgreich in das Mannschaftsspiel integriert werden kann.

Das Buch Perfekte Schusstechniken basiert auf den Erfahrungswerten der beiden Fußball-Lehrer Christian Titz und Thomas Dooley und der jahrelangen und wertvollen Erfahrung vieler Weggefährten aus dem Profi- und Amateursport. Der weltbekannte ehemalige US-Nationalmannschaftskapitän Thomas Dooley garantiert als Koautor eine hohe Kompetenz und einen breiten Erfahrungsschatz in dieser Sportart.

Dieses Werk beschäftigt sich in einleitender Form mit Ausführungstechniken, dem einfachen Torschuss und dem Erlernen der dafür notwendigen Torschusstechnik. Ebenfalls behandelt werden Torabschlüsse, kombiniert mit verschiedenen Handlungsaktionen sowie das Heranführen zum spielnahen Torschuss.

Ein erfolgreicher Torschuss entscheidet oftmals über Sieg und Niederlage. Tore machen den Fußball so interessant, sie sind sozusagen das Salz in der Suppe. Zur Erzielung eines Tores benötigt ein Spieler aber auch andere Komponenten wie eine gute Koordination, Sprungkraft/Explosivität, Passspiel, Ballannahme und -mitnahme, Dribbling und eine gute Qualität in Eins-gegen-Eins-Situationen. Nicht zu vergessen ist, dass der Hauptteil der Aktionen eines Feldspielers im Spiel sich in Bewegungen (laufen, sprinten, gehen) ausdrückt. Eine gute Physis und Technik, gepaart mit einer stabilen Psyche, sind gute Grundvoraussetzungen, um einen Torschuss erfolgreich abzuschließen. All diese Facetten werden in diesem Werk beleuchtet und in einer Vielzahl an Trainingsbeispielen als praxiserprobte Lösungsansätze aufgezeigt.

€ 16,95 [D]

978-3-89899-689-1



9 783898 996891

www.dersportverlag.de

[Printed in Germany]