

# KINDER- UND JUGENDFUSSBALL

A photograph of two young boys jumping in the air on a grassy field, competing for a soccer ball. The boy on the left is wearing a blue jersey and the boy on the right is wearing a red jersey. Both are covered in mud, particularly on their legs and arms. The background is a blurred green field under a clear sky.

Bischops/Gerards

HANDBUCH

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

Im Folgenden wird der Einfachheit halber einheitlich die männliche Anrede gewählt.  
Natürlich werden beide Geschlechter damit angesprochen.

Klaus Bischops & Heinz-Willi Gerards

# HANDBUCH FÜR KINDER- UND JUGENDFUSSBALL



Meyer & Meyer Verlag

## **Handbuch Kinder- und Jugendfußball**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.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.

© 1992 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

7. Auflage 2007

Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Indianapolis, Johannesburg, New York, Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto

Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: Finidr s. r. o., Český Těšín

ISBN 978-3-89899-031-8

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)



# INHALT



**Grußwort .....7**



**Einführung .....8**



**Kinder- und Jugendtraining im Fußball .....10**

Der Stellenwert des Jugendtrainings .....11  
 Zur Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen .....12  
 Planungshilfen für den Aufbau einer Trainingseinheit .....14

**3.1 Fußballspielen muss Freude machen (5-10 Jahre) .....16**  
 15 Trainingseinheiten für die F-Junioren .....21  
 12 Trainingseinheiten für die E-Junioren .....37

**3.2 Wir wollen uns beim Fußballspielen verbessern  
 (10-14 Jahre) .....50**  
 12 Trainingseinheiten für die D-Junioren .....55  
 12 Trainingseinheiten für die C-Junioren .....69

**3.3 Wir spielen Leistungsfußball (14-18 Jahre) .....82**  
 12 Trainingseinheiten für die B-Junioren .....85  
 12 Trainingseinheiten für die A-Junioren .....99

**3.4 15 Trainingseinheiten für die Halle .....111**

**3.5 Sondertraining für die einzelnen Mannschaftspositionen .....127**

**3.6 Hinweise zur Taktik .....138**

**3.7 Zielgerichtete Trainingsschwerpunkte .....142**



## **Fußball und Organisation .....152**

4.1 Der Jugendleiter .....153

4.2 Der Jugendausschuss .....156

4.3 Checkliste für die Planung eines Fußballturniers .....159



## **Fußballer erleben Gemeinschaft .....162**

5.1 Feste und Feiern .....163

5.2 Eine Mannschaft auf Reisen .....166

5.3 Internationale Begegnungen .....167



## **Stretching, zum Auf- und Abwärmen unverzichtbar .....168**



## **Anhang .....174**

Literatur .....174

Bildnachweis .....175



# 1 GRUSSWORT DES EHEMALIGEN BUNDESTRAINERS BERTI VOGTS

*Liebe Sportfreunde,*

die Förderung sportlich guter Leistungen, die Erfüllung erzieherischer Funktionen, die Vermittlung von Gemeinschaftssinn und Lebensfreude – dies sind alles Anforderungen, die an den Jugendtrainer oder -betreuer gestellt werden.

Die Herausgabe des vorliegenden Handbuchs zeigt, dass die Forderungen nicht nur theoretisch aufgestellt, sondern auch in die Praxis umgesetzt werden sollten. Der Inhalt dieses Buches wird ein Leitfaden für die tägliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sein.

Jeder, der im Bereich der Jugendarbeit tätig ist, trägt ein Stück Verantwortung für die Zukunft. Vom Engagement der Vereine und von der Qualifikation eines jeden wird es abhängen, ob der Fußball im Juniorenbereich wieder Zuwachsraten verzeichnen kann.

Ich selbst habe viele Jahre mit Kindern und Jugendlichen trainiert und weiß um die Verantwortung und den pädagogischen Einsatz, den die Jugendarbeit erfordert, aber auch um die Freude, die man immer wieder erfährt.

„Fußball macht Freude“ – dies darf nicht nur das Motto eines Fußball-Nachwuchswettbewerbs sein, den der Deutsche Fußball-Bund ins Leben gerufen hat, sondern muss auch das Motto sein, unter dem Ihr Engagement im Juniorenfußball steht.

Wenn es den qualifizierten Trainern und Betreuern gelingt, diese Freude im Bereich zwischen Spiel und Wettbewerb zu vermitteln, sehe ich mit Zuversicht in die Zukunft des Juniorenfußballs.

*Berti Vogts*



## 2 EINFÜHRUNG

Die Arbeit im Sport mit Kindern und Jugendlichen gehört zu den wichtigsten Herausforderungen eines jeden Vereins. Daher muss ein Training in diesen Altersgruppen die Entwicklung der Sportlerinnen und Sportler berücksichtigen.

Um ein solches Ziel realisieren zu können, bedarf es vor allem geschulter Trainer, Übungsleiter und Betreuer in den Jugendabteilungen der Sportvereine.

Die Heranführung an das Fußballspiel und die weitere Ausbildung sollten daher ein qualitatives Höchstmaß erreichen. So wollen wir in diesem Buch versuchen, allen Mitarbeitern in der Kinder- und Jugendtrainingsarbeit Hilfe und Unterstützung zu geben. Fundierte Anregungen und Informationen sind hier in eine knappe und verständliche Form gebracht. Sie müssen jedoch jeweils der Situation vor Ort angepasst werden.

Unser Buch mit seinen mehr als 100 Trainingseinheiten wendet sich an den Praktiker vor Ort, der sich nach getaner Arbeit seinem Hobby als „Fußballvermittler“ zuwendet. Von den Minis bis zu den A-Junioren finden sich in jeder Einheit Hinweise zur Aufwärmphase, zum Arbeitsschwerpunkt und zum spielerischen Ausklang.

Die Einführung vermittelt Trainern, Übungsleitern und Lehrern Informationen zum Stellenwert des Kinder- und Jugendtrainings. Ein Anhang bringt interessante Hinweise zu Fragen der Organisation und zum Erleben von Gemeinschaft und Geselligkeit.

Das Buch ist erwachsen aus der täglichen Praxis einer großen Jugendabteilung in einem Fußballverein. Daher ist es für Mitarbeiter in der Jugendarbeit direkt einsetzbar. Jede Trainingseinheit beginnt mit der Zielstellung, beinhaltet die sportlichen Aktivitäten und wird ergänzt durch Tipps für den Trainer.

Wir, die beiden Autoren, wünschen den Verantwortlichen in der Fußballjugend erfolgreiches und freudvolles Arbeiten.

*Heinz-Willi Gerards  
Klaus Bischops*





### **3** KINDER- UND JUGENDTRAINING IM FUSSBALL





## Der Stellenwert des Jugendtrainings

Das Training mit Kindern und Jugendlichen wird von bestimmten Akzenten bestimmt. Es ist auf jeden Fall kein im Umfang und Intensität reduziertes Seniorentaining. Kinder und Jugendliche müssen entsprechend ihrer jeweiligen Entwicklung trainiert werden. Hierzu lassen sich folgende Aussagen aufstellen:

- ▶ Das Training mit Kindern ist vorwiegend darauf ausgerichtet, Freude und Lust am Fußballspielen zu erhalten und zu verstärken.
- ▶ Bei Jugendlichen verfolgt jedes Training zwar auch die Verbesserung der spielerischen Möglichkeiten (Technik, Spielverständnis, Risikobereitschaft usw.), darüber hinaus muss dennoch die individuelle Freude am Spiel durch beständige Trainingsvarianten erhalten bleiben.
- ▶ Ein kind- und jugendgerechtes Training setzt voraus, dass der Trainer die Entwicklungsphasen junger Menschen kennt und daraus die notwendigen Konsequenzen zieht (Entwicklungspsychologie).
- ▶ Kinder lernen vornehmlich durch „Vor- und Nachmachen“ (**Imitationslernen**). Daher sollte ein Jugendtrainer zur Demonstration technischer und spielerischer Abläufe befähigt sein.
- ▶ Um seine Trainingsziele möglichst effektiv umsetzen zu können, benötigt ein Jugendtrainer eine gewisse Vermittlungskompetenz (personale Sachautorität).
- ▶ Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen – und das gilt auch für den Sachbereich Fußball – beinhaltet immer erzieherische Funktionen. In dieser „Erzieherrolle“ gewinnt der Trainer automatisch eine Vorbildrolle. Dies ist bei allen Entscheidungen und Handlungen zu beachten.
- ▶ Erziehungsziele im Sinne des Spiels könnten sein: Selbstständigkeit, Verantwortungsgefühl, Erlernen von Umgangsformen, Akzeptieren von Entscheidungen, Teamgeist, sich einordnen können, Kritikverständnis, Fairness usw.
- ▶ Die Schaffung einer offenen und heiteren Atmosphäre im Training ist eine positive Voraussetzung für motivierende Übungsstunden, aber auch für Engagement und Eifer bei den Kindern und Jugendlichen.
- ▶ Lob und Ermutigung sind in Training und Spiel die besten Animatoren hinsichtlich der Zielstellung. Negativäußerungen und das Herausstellen von Fehlern wirken bei Kindern unverständlich und minimieren die Spielfreude bei Jugendlichen.
- ▶ Kritische Bemerkungen sollten daher immer im Zweiergespräch in möglichst positiver Sachlichkeit verarbeitet werden.



## Zur Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen

Kinder sind keine „kleinen Erwachsenen“; deswegen ist ein kind- und jugendgerechtes Training kein reduziertes Erwachsenentraining. Gerade beim Kinder- und Jugendtraining gilt es, die spezifischen Eigenschaften und Charakteristika der jeweiligen Entwicklungsstufe zu berücksichtigen. Deswegen ist es eine zentrale Notwendigkeit, die Merkmale der einzelnen Entwicklungsphasen zu kennen und dementsprechend das Training zu dosieren.

Die Entwicklung eines Kindes ist kein lineares Durchlaufen und Heranwachsen. Es gibt vielmehr Phasen, in denen das Wachstum und die Reifung größere Fortschritte machen, und Phasen, in denen die Entwicklung scheinbar stagniert. Die Phasen verlaufen individuell verschieden; das heißt, bei dem einen Kind setzen sie früher, beim anderen später ein. Das ist auch der Grund, weshalb bei Gleichaltrigen manchmal relativ große Unterschiede festzustellen sind. Man spricht daher von einem **biologischen** und einem **kalendrischen** Alter. Das biologische Alter orientiert sich an der körperlichen Entwicklung eines Kindes oder Jugendlichen. So kann z. B. ein Achtjähriger in seiner körperlichen Entwicklung den Stand eines 10-Jährigen haben.

Für den Jugendtrainer ist es sehr bedeutsam, den Entwicklungsstand der ihm anvertrauten Kinder/Jugendlichen genau zu kennen, um entwicklungsbedingte Trainingsinhalte anbieten zu können. Gilt es doch, in jeder Entwicklungsphase bestimmte Trainingsreize zu setzen, da die Schützlinge in bestimmten Phasen lernfähiger sind und auf bestimmte Übungsreize intensiver reagieren und sich somit ein lohnender Lernerfolg erzielen lässt.

In seinem Buch „Ausdauertraining“ (1988, S. 179) schreibt Fritz Zintl zu diesem Thema:

„Jede Entwicklungsstufe hat ihre biologischen Besonderheiten und Vorzüge hinsichtlich der Trainierbarkeit konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. Es ist aus der Altersstufencharakteristik bekannt, daß

- ▶ im frühen Schulkindalter (6/7-10 Jahre) günstige Voraussetzungen für den Erwerb motorischer Fähigkeiten und zur Verbesserung koordinativer Fähigkeiten gegeben sind,
- ▶ im späten Schulkindalter (10-Eintritt der Pubertät, weibl. 11/12 Jahre, männl. 12/13 Jahre) das beste Lernalter für ein zielgerichtetes Üben sportlicher Grundtechniken vorliegt,
- ▶ in der Pubeszenz (weibl. 11/12-13/14, männl. 12/13-14/15) und in der Adoleszenz (weibl. 13/14-17/18, männl. 14/15-18/19) wegen des Wachstumsschubs sehr günstig die konditionellen Fähigkeiten zu entwickeln sind.“



Zeitlich sind die verschiedenen Entwicklungsphasen nicht scharf zu trennen, da der Übergang von einer zur anderen fließend und individuell auch altersabhängig ist. Die entwicklungspsychologische Forschung hat eine ganze Reihe von Stufenmodellen hervorgebracht, deren wichtigste Vertreter O. Kroh, Ch. Bühler, W. Zeller, A. Busemann, Piaget, Neumann und Möckelmann unter anderen sind. Wir haben uns für ein dreistufiges Modell entschieden, weil es

- ▶ einerseits genügend differenziert erscheint, um den nötigen theoretischen Hintergrund kurz darzustellen, und
- ▶ andererseits auch genügend Spielraum für die praktische Umsetzung vorhanden ist.

Alter/ Entwicklungsstufe	Ausbildungs- intentionen	Trainings- schwerpunkte	DFB-Klassen- einteilung
5-10 Jahre Grundschulalter	Fußballspielen muss Freude machen	Vielseitige sportliche Grundausbildung, Leichtathletik, Turnen, Ballspiele, Ballgewöhnung, Grundtechniken im Fußball	Bambini F- Junioren E-Junioren
10-12/13 Jungen 10-11/12 Mädchen Vorpuberale Phase		Das beste Lernalter, Techniktraining in Spiel- und Übungsformen	D-Junioren
12/13-14/15 Jungen 11/12-13/14 Mädchen Erste puberale Phase	Wir wollen uns beim Fuß- ballspielen verbessern	Differenzierte Trainingsange- bote (Längen- wachstum), Festigung der Technik	C-Junioren, eventuell B-Junioren
Ab 15 Jahre Jungen Ab 14 Jahre Mädchen Zweite puberale Phase	Wir spielen Leistungs- fußball	Wettkampftraining, Verfeinerung der Technik, Erarbeiten eines eigenen Stils	B-Junioren A-Junioren



## Planungshilfen für den Aufbau einer Trainingseinheit

Bevor nachfolgende Trainingseinheiten für die einzelnen Altersklassen präsentiert werden, möchten wir ein mögliches und leicht überschaubares Schema für den Aufbau einer Trainingseinheit vorstellen. Dabei soll nicht verkannt werden, dass sich in der täglichen Praxis immer wieder Änderungen und Verschiebungen ergeben werden.

### Nachfolgende Dreiteilung hat sich bewährt:

1. Einstimmen/Aufwärmen
2. Haupt- bzw. Erarbeitungsteil
3. Ausklang

Bei der inhaltlichen Gestaltung dieser drei Einheitsphasen gilt es, bestimmte Leitsätze zu beachten.

#### 1. Einstimmen/Aufwärmen

Der Beginn soll stark motivierend wirken und die Voraussetzungen für die nachfolgenden Beanspruchungen schaffen. Begonnen werden soll langsam steigierend, schnellkräftigende Übungen vermeidend, um Reizungen und Zerrungen zu vermeiden. Es werden bereits erarbeitete und somit bekannte Übungen, wie z. B. Techniktraining und Selbstbeschäftigung mit dem Ball, eingebaut. In der F- bis D-Jugend erfolgt keine gezielte Dehngymnastik. Bei der C- und D-Jugend sollten die gymnastischen Anforderungen in spielerischer Form gestellt werden. Die Herz-Kreislauf-Belastung wird langsam gesteigert.

#### 2. Haupt- bzw. Erarbeitungsteil

Nach dem Aufwärmen erfolgt das Training im technisch-taktischen Bereich. Die Spieler sind aufmerksam und aufnahmebereit, sodass ein Neuerwerb oder Verbesserungen und Verfeinerungen einen guten Fortschritt erhoffen lassen. Das betrifft Übungs- und Spielformen im technisch-taktischen Bereich, wie Stoßarten, Über-, Unterzahlspiel, Kombinationen usw. Mit nachlassender Konzentration und Aufmerksamkeit wird der weitere Lernzuwachs erschwert. Dann können sich konditionelle Elemente anschließen.

Hierbei sind folgende Merksätze zu beachten:

- ▶ Das Techniktraining findet immer vor dem Konditionstraining statt. Es geschieht niemals umgekehrt, da die Spieler nach einem intensiven Konditionstraining für den Neuerwerb nicht mehr aufnahmefähig sind.



- ▶ Das Schnelligkeitstraining erfolgt vor dem Training von Schnellkraft und Kraftausdauer.
- ▶ Das Training der allgemeinen Ausdauer erfolgt möglichst am Ende.

### 3. Ausklang

Als Abschluss einer Trainingseinheit erfolgt eine Abrundung mit einem Spiel und dem Auslaufen. Der Ausklang in spielerischer Form dient dazu, dass die Spieler die Anwendung der erlernten Techniken erproben können. Je nach Schwerpunktsetzung können im Spiel technische wie taktische Akzente geschaffen werden. Außerdem sollten die Spieler erfahren, dass das Auslaufen nach dem Spiel eine wesentliche Funktion besitzt.

Diese Darstellung dient als Grobraster. Selbstverständlich sind gerade im Hauptteil „Verschiebungen“ möglich, die sich z. B. aus den Erkenntnissen der letzten Spiele, aus der Periodisierung über die Saison ergeben können. So kann z. B. bei der Vorbereitungsphase auf eine neue Saison nach dem Aufwärmen der technisch-taktische Bereich entfallen und nur ein konditioneller Schwerpunkt gesetzt werden. Ebenso ist es denkbar, dass es Trainingseinheiten ohne spezielle konditionelle Aspekte gibt, sodass der taktische Bereich in den Mittelpunkt rückt.

Bei diesen Entscheidungen ist der Trainer gefragt. Er muss seinen Intentionen entsprechend und der Stellung der Einheit im Jahresplan selbst seine Schwerpunkte setzen.

#### Trainingszeiten

Altersgruppe	Gesamtzeit	Einstimmen	Hauptteil	Ausklang
Bambini F- und E- Junioren	Ca. 60 Minuten	10/15	25/30	20/25
D-Junioren	70/80 Minuten	15/20	25/30	25/30
C-Junioren	80/90 Minuten	15/20	25/30	30/35
A- und B- Junioren	90 Minuten	20/25	30/35	35/40



## 3.1 Fußballspielen muss Freude machen (5-10 Jahre)

Hier sind Bambinis und Kinder der F- und E-Jugend angesprochen, d. h. Kinder im Alter zwischen vier und 10 Jahren. Wer Kinder dieser Altersstufe genau beobachtet, wird feststellen, dass sie häufig neue Fertigkeiten auf Anhieb erlernen. Übertragen auf das Sportspiel „Fußball“, muss das Übungsangebot dem Entwicklungsstand und der Erwartungshaltung der Kinder entsprechen. Das wiederum heißt: Die Kinder kommen in den Verein, weil sie Fußball spielen wollen. Sie kennen weder taktisches Verhalten noch wird der Mitspieler in das Zusammenspiel einbezogen. Fußball bedeutet für sie:

**Der Ball gehört in das Tor des Gegners.**

Somit muss das Lernen und Üben des Fußballspiels in Formen dargeboten werden, die für die Kinder Fußballspielen ausmachen. In für Kinder überschaubaren Spiel- und Wettkampfsituationen werden die Kleinen mit grundlegenden Techniken vertraut gemacht. Im Laufe der weiteren Entwicklung werden die einzelnen Techniken immer wieder aufgegriffen und verfeinert.

Neben dem Spiel mit dem Fußball steht eine breite Palette weiterer sportlicher Angebote zur Verfügung, die dem Spiel- und Bewegungsbedürfnis der Kinder Rechnung tragen.

### Allgemeine Trainingshinweise

Den Kindern wird eine vielseitige sportliche Grundausbildung vermittelt. Dies geschieht durch Lauf- und Tummelspiele mit und ohne Ball, durch Klettern und Hangeln an Tauen und Geräten, durch Staffeln und leichtathletische Disziplinen sowie durch Fangspiele. Hüpf- und Springspiele dienen der Verbesserung der Schnellkraft, und Spiele mit dem eigenen Körpergewicht verbessern die Kraft. Geht es um das Erlernen technischer Elemente wie Ballführen, Ballpassen oder Torschüsse, benötigt jedes Kind einen eigenen Ball. Taktische Elemente spielen in diesem Alter nur eine untergeordnete Rolle. Die Kinder dürfen nicht in taktische Zwangsjacken gesteckt werden. Hier sollen die Kinder in kleinen Spielgruppen das Freilaufen, Manndecken, das Verhindern von Toren und andere taktische Aspekte durch eigenes Erfahren lernen.

Auch konditionelle Elemente spielen kaum eine Rolle, da die meisten Kinder „nicht klein zu bekommen sind“, solange ihnen das Spielen Freude bereitet. Obwohl Kinder aerob belastbar sind, bringt Ausdauertraining kaum Effekte. Die Verbesserung der Kondition erfolgt in spielerischer Form und durch Staffeln. In ähnlicher Weise können auch Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit „trainiert“ werden.







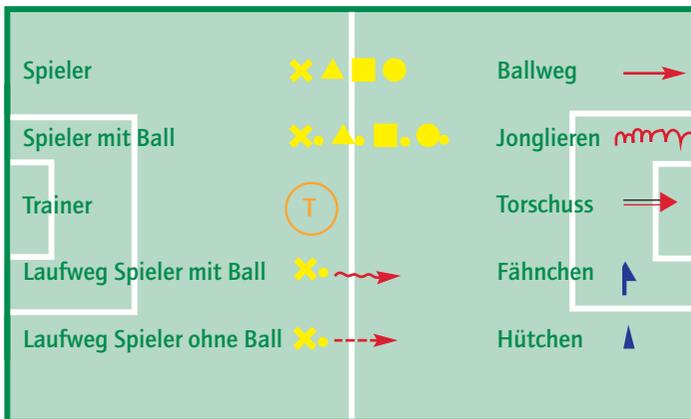
Wird dann Fußball in der Mannschaft gespielt, so sollten bei den jüngeren Kindern bei jedem Training die Spielpositionen in der Mannschaft gewechselt werden. Dabei wird sich im Laufe der Zeit herausstellen, auf welcher Position ein Kind am liebsten spielt.

## Die Rolle des Trainers

In jeder Altersstufe muss der Trainer in seiner Arbeit mit den Kindern einiges beachten:

- ▶ Ein Kind in diesem Alter lernt durch „Abgucken“. Demonstration der Abläufe durch Vor- oder Mitmachen ist zur Schaffung der Bewegungsabläufe unumgänglich und sehr effizient.
- ▶ Die Kinder wollen keine großen theoretischen Abhandlungen hören, sie wollen spielen und selbst erproben.
- ▶ Korrekturen von Fehlern sollten selten sein und immer eine für das Kind spürbare positive Tendenz beinhalten.
- ▶ Kritik oder gar Schimpfen sind negative Motivatoren. Das Kind wird sie nicht verstehen, weil es glaubt, sein Möglichstes geleistet zu haben.
- ▶ Kinder brauchen Lob. Außerdem begeistert sie ein interessantes und abwechslungsreiches Training.
- ▶ Jeder Trainer muss wissen, dass er für die kleinen Fußballer ein Vorbild ist, auf dessen Wort man hört und dessen Tun man genau beobachtet.

## Legende zu den Trainingseinheiten







## **Ziele: Einführung in das Fußballspiel • Verbesserung der Koordination Gewöhnung an den Ball und Spielen mit dem Ball**

### **5 Minuten Einstimmen**

Warum wollt ihr Fußball spielen?

Was macht euch daran Spaß?

Wie spielt man Fußball?

Wer hat schon einmal Fußballspiele gesehen oder selbst gespielt?

### **20/25 Ballgewöhnung**

- Den Ball in langsamem Tempo führen.
- Den Ball geradeaus führen.
- Den Ball um Kegel führen.
- Den Ball führen und auf Zeichen anhalten.
- Im Wechsel mal schnell, mal langsam mit dem Ball laufen.
- Den Ball aus der Hand hochwerfen und wieder fangen.
- Den Ball auf den Boden prellen und wieder auffangen.
- Den Ball ein Stück vorrollen, eine Rolle machen und den Ball wieder aufnehmen.
- Den Ball durch die gegrätschten Beine werfen, umdrehen, nachlaufen und den Ball einholen.

### **20/25 Ausklang**

- Wer kann mit dem Ball möglichst schnell durch alle Tore laufen und ihn dabei am Fuß führen, in der Hand halten und ihn prellen?
- Alle Markierungskegel müssen umdrібbelt werden.
- Wer schießt in einer vorgegebenen Zeit die meisten Tore?
- Wer kann den Ball durch jedes Tor spielen?

### **Tipps für den Trainer**

Kurzes Einführungsgespräch mit den Kindern, Erwartungshaltung der Kinder ausloten, Neugier und Freude wecken.

- Jedes Kind hat einen Ball.
- Die Kinder werden häufig gelobt.
- Der Trainer macht alles mit.

Die Kinder gewinnen Erfahrung im Umgang mit dem Ball. Der Ball rollt, er springt, verändert seine Richtung usw.

Mit Markierungskegeln werden möglichst viele, 1 m breite Tore in einer Spielhälfte kreuz und quer aufgebaut.

Abschlussgespräch mit dem Trainer, die Kinder mit positiven Eindrücken entlassen.



**Ziele:** Einführung in das Fußballspiel • Ballgewöhnung  
Torschüsse • Verbesserung der Koordination

## 5/10 Einstimmen/Aufwärmen

- Wiederholung der Übungen aus der ersten Stunde.
- Den Ball mit dem rechten/linken Fuß führen.
- Mit dem Ball einen Kreis laufen (z. B. einen Mittelkreis).

## 20/25 Torschuss

- Es soll versucht werden, möglichst häufig durch eines der Tore zu schießen.
- Wer kann 30 x den Ball durch ein Tor schießen ohne Fehlschuss?
- Wir schießen durch das Tor und versuchen, den uns entgegenkommenden Ball anzuhalten.
- Wer kann den entgegenkommenden Ball direkt wieder durch das Tor zurückschießen?

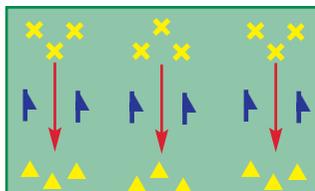
## 20/25 Ausklang

- Wer kann den im Tor liegenden Ball abtreffen?
- Wer schafft in einer Zeit von fünf Minuten die meisten Treffer?
- Zum Abschluss spielen wir ein Fangspiel: Mehrere Fänger versuchen, die übrigen Spieler abzuschlagen. Dieses Spiel kann auch mit dem Ball am Fuß gespielt werden.

## Tipps für den Trainer

Jedes Kind hat einen eigenen Ball.  
Gespräch: Wer kennt noch Übungen aus der letzten Trainingsstunde?  
Vermittlungsart: Vormachen und nachmachen lassen.

Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich im Abstand von ca. 10 m gegenüberstehen. In der Mitte werden mehrere Tore mit Markierungskegeln aufgestellt.



Organisation wie oben, zusätzlich einen Ball in jedes Tor legen.

Wechsel nach 1-2 Minuten.

Abschlussgespräch.



**Ziele: Einführung in das Fußballspiel Torschuss (Spannstoß)  
Verbesserung der Koordination**

**10 Einstimmen/Aufwärmen**

Ballführung in unterschiedlichem Tempo:

- Wir führen den Ball nur mit dem linken/rechten Fuß.
- Der Ball soll mit der Innenseite getroffen werden.
- Der Ball wird aufgenommen, hochgeworfen und wieder aufgefangen.
- Der Ball wird aufgehoben, hochgeworfen und erst nach einmaligem Aufspringen gefangen.

**20/25 Torschuss**

- Welcher Spieler schießt die meisten Tore?
- Wir laufen mit dem Ball 5 x durch ein Tor und wieder zurück.
- Wir wechseln mehrmals die Seiten des Tors.
- Wir dribbeln auf das Tor zu, schießen den Ball durch das Tor, laufen außen herum und dribbeln weiter bis zur anderen Seite.

**20 Ausklang**

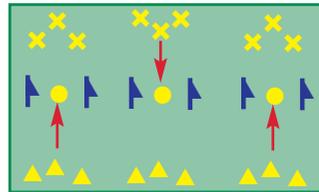
Heute stehen Staffelspiele im Mittelpunkt. Es werden mehrere Gruppen gebildet und mit und ohne Ball gelaufen.

Es wird gestartet

- aus dem Stand,
- aus dem Langsitz,
- aus der Bauchlage,
- aus der Rückenlage.

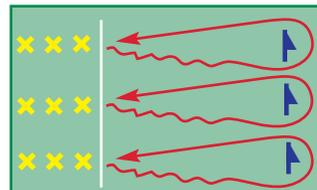
**Tipps für den Trainer**

Jedes Kind hat einen Ball. Die Kinder sollen die Übungen ausprobieren und selbst neue Möglichkeiten mit dem Ball erfinden.



Zwei Gruppen stehen sich im Abstand von 10 m gegenüber, dazwischen ein 1 m breites Tor, diesmal mit einem Torwart.

Der Torwart wird ständig gewechselt. Wegen der geringen Belastung sollten hier Lauf- und Fangspiele eingeplant werden, die mit dem Torschuss verbunden sein können.



Die gebildeten Staffeln sollten gleich stark sein. Jede Gruppe sollte wenigstens 1 x gewinnen.



## **Ziele:** Ballgewöhnung – Schulung des Ballgefühls Torschuss (Spannstoß)

### **10** Einstimmen/Aufwärmen

Ballführung in unterschiedlichem Tempo:

- Anhalten des Balls, dann sofortiger Start in eine andere Richtung.
- Aufheben des Balles mit beiden Händen, dann fallen lassen und versuchen, den fallenden Ball zu treffen oder hochzuspielen.

### **20/25** Torschuss - Abwehr

Zwei Tore im Abstand von 10 m, die mit einem Spieler besetzt sind.

- Jeder versucht, beim gegenüberliegenden Tor möglichst viele Tore zu erzielen. Dabei darf der verteidigende Spieler in Torwartmanier abwehren.
- Im Spiel 1:1 muss sich jeder wie ein Feldspieler verhalten, eine Abwehr mit den Händen ist verboten.

### **20/25** Ausklang

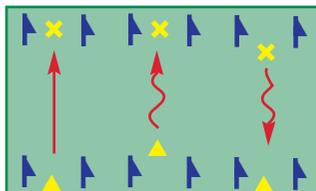
Im Mittelpunkt stehen diesmal Spiele des Fangens und Erlösens.

- Kettenfangen.
- Abschlagen und in der Abschlagbewegung versteinert stehen bleiben.
- Eine Fängerzone möglichst oft durchlaufen.

### **Tipps für den Trainer**

Jedes Kind besitzt einen Ball. Die Kinder sollen mitgestalten, indem sie aus bekannten Übungen neue Möglichkeiten entdecken.

Bildung von Zweiergruppen, pro Paar ein Ball. Übung von Torschuss und Abwehr im Wechsel, Abstand der Tore etwa 10 m.



Tor- oder Eckfahnen können als Freimale eingesetzt werden.



## Ziele: Schulung des Ballgefühls • Torschuss und Torabwehr

### 10 Einstimmen/Aufwärmen

Wir dribbeln kreuz und quer durcheinander, auf Kommando legen wir eine gymnastische Übung ein, die möglichst häufig ausgeführt werden soll, dann dribbeln wir weiter:

- In die Bauchlage gehen.
- Hochspringen und in die Hände klatschen.
- In die Hocke gehen.
- Hampelmannsprung.
- Sprung mit einer halben Drehung.

### 20/25 Ballführen/Torschuss/Abwehr

- Wir dribbeln im abgesteckten Feld kreuz und quer durcheinander und behalten den Ball am Fuß.
- Auf Zuruf des Übungsleiters versuchen wir, durch das Fähnchenlabyrinth zu dribbeln.
- Wir dribbeln einzeln durch das Fähnchenlabyrinth und schießen anschließend auf das Tor. Dabei muss der Torwart überwunden werden.

### 20/25 Ausklang

Nun wird 1:1 gespielt oder 2:2 auf kleine Fähnchentore.

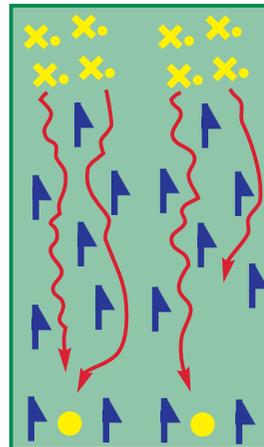
Abschließend laufen wir eine Runde um den Platz, sodass wir die vier Ecken berühren. Das Auslaufen erfolgt langsam.

### Tipps für den Trainer

Jedes Kind besitzt einen Ball.

Beim Ballführen viele gymnastische Übungen einbauen.

Vielleicht darf jedes Kind immer eine Übung selbst finden und vormachen.



Das Spielfeld sollte höchstens 10 x 20 m groß sein, damit die Laufwege nicht zu lang sind.

Beim Laufen sollte es kein Wettrennen geben, man muss sich unterhalten können.

Der Trainer läuft mit und keiner darf ihn überholen.



## Ziele: Schulung des Ballgefühls • Kopfball Dribbling und Torschuss

### 10 Einstimmen/Aufwärmen

- Den Ball aus der Hand hochwerfen und wieder auffangen.
- Den Ball aus der Hand hochwerfen, in die Hände klatschen und wieder auffangen.
- Den Ball aus der Hand hochwerfen und den herunterfallenden Ball mit der Stirn köpfen.
- Den Ball hochwerfen und ihn mehrmals mit der Stirn köpfen.

### 20/25 Dribbling und Torschuss

- Gesucht wird der Elfmeterkönig.
- Wir dribbeln mit dem Ball auf das Tor zu und schießen aus dem Dribbling auf das Tor.
- Wir durchlaufen einen Slalomparcours mit dem Ball und schießen abschließend auf das Tor.
- Der Slalomparcours besteht aus Mitspielern. Diese müssen aber immer mit einem Bein fest auf ihrem Platz stehen bleiben, wenn der Spieler durchdribbelt.

### 20/25 Ausklang

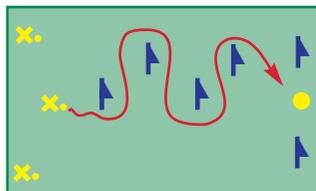
Zum Abschluss absolvieren wir ein Spiel 2:2, allerdings auf ein Tor mit einem Torwart. Die Rollen der Spieler wechseln ständig.

Danach erfolgt das Auslaufen. Vom Anstoßpunkt beginnend, müssen beide Tore je 3 x umlaufen werden.

### Tipps für den Trainer

Jedes Kind besitzt einen Ball.  
Es können auch Übungen aus früheren Stunden eingeflochten werden.

Geübt werden Torschüsse mit dem ruhenden Ball. Jeder Spieler hat fünf Schuss. Wer erzielt die meisten Treffer? Ständig den Torwart wechseln, damit jeder 1 x im Tor steht.



Der Torwart schlägt den Ball aus der Hand möglichst weit ab. Auch hier den Torwart ständig auswechseln.



## Ziele: Schulung des Ballgefühls • Kopfball und Torschuss

### 10 Einstimmen/Aufwärmen

- Wir dribbeln abwechselnd langsam und schnell mit dem Ball.
- Auf ein Zeichen des Übungsleiters halten wir den Ball möglichst schnell an.
- Wir dribbeln, stoppen den Ball auf Zeichen, heben ihn mit beiden Händen auf, werfen ihn hoch und köpfen ihn.
- Wir dribbeln, stoppen den Ball auf Zeichen, heben ihn mit beiden Händen auf, lassen ihn fallen, spielen ihn mit dem Fuß wieder hoch und fangen ihn auf.

### 20/25 Kopfball/Torschuss

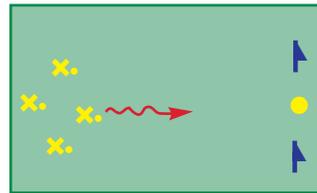
- Der Spieler wirft den Ball mit beiden Händen hoch, köpft den Ball nach vorne, läuft hinterher und schießt auf das Tor.
- Der Spieler wirft den Ball mit beiden Händen hoch und köpft direkt den Ball auf das Tor. Dabei muss der Abstand zum Tor gering sein.
- Der Übungsleiter oder ein Mitspieler werfen den Ball zu, der dann auf das Tor geköpft wird.

### 20/25 Ausklang

Diesmal spielen wir 3:3 oder 4:4 auf zwei kleine Tore (1 m breit) ohne Torwart. Abschließend wird von allen Spielern gemeinsam eine Platzrunde gelaufen. Dabei darf jeder einen guten Witz erzählen.

### Tipps für den Trainer

Jedes Kind besitzt einen Ball. Wir dribbeln kreuz und quer in einem abgegrenzten Raum, wie z. B. dem 16-m-Raum.



Die Spieler (etwa 3-5) stehen in einem Abstand von 10-15 m vor dem Tor. Beim Kopfballtraining sollten weiche Bälle verwendet werden.

Spielfeldgröße (20 x 15 m).

Beim Auslaufen macht der Trainer mit und achtet auf das Tempo.



## **Ziele: Schulung des Ballgefühls • Passen (Innenseitstoß) Verbesserung der Koordination**

### **10 Einstimmen/Aufwärmen**

- Wiederholung von Übungen aus früheren Trainingseinheiten.
- Schattenlaufen mit Ball: Ein Spieler dribbelt kreuz und quer durch ein Feld und versucht, den nachfolgenden Schatten abzuhängen. Wechsel!
- Zwei Spieler laufen kreuz und quer durch das Feld mit einem Ball und passen diesen einander zu.

### **20/25 Passen und Torschuss**

- Der Ball wird dem Partner zugespielt. Hierzu können verschiedene Formen gewählt werden.
- Wir spielen den Ball durch ein 1 m breites Tor dem Partner zu.
- Wir spielen 1:1, dabei können alle auf dem Spielfeld aufgestellten Tore zum Torschuss genutzt werden.

### **20/25 Ausklang**

- Wer hat zuerst alle aufgestellten Fähnchen berührt und sitzt wieder an der Startlinie?
- Als Staffel, nach jeder Fähnchenberührung darf der nächste Spieler loslaufen.
- Alle laufen gleichzeitig los, müssen alle Fähnchen berühren und an jedem Fähnchen eine gymnastische Übung machen.
- Wir spielen 3:3 oder 5:5 auf zwei kleine Tore ohne Torwart.
- Wir laufen alle Linien auf dem Platz ab, außer die Außenlinien.

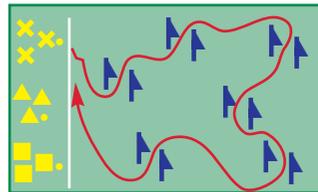
### **Tipps für den Trainer**

Jedes Paar erhält einen Ball. Das Spielfeld ist abgegrenzt. Wenn die Kinder ihr Tempogefühl einschätzen können, ist diese Übung auch umgekehrt als Jagd denkbar.

Es werden kleine Fähnchentore aufgebaut in einem begrenzten Spielfeld.

Das Spielfeld muss zunächst groß sein, um Zusammenstöße zu vermeiden. Später kann es verkleinert werden.

Von einer gemeinsamen Startlinie aus beginnt der Wettkampf.



Der Trainer läuft vorneweg und gibt das Tempo an.



## Ziele: Ballgewöhnung • Kopfballspiel

### 10/15 Einstimmen/Aufwärmen

- In einem begrenzten Spielfeld sollen 3-5 Fänger die ganze Gruppe abschlagen. Wer abgeschlagen wird, hockt sich hin.
- Kettenfangen.
- Schattenlaufen ohne Spielgerät: Der führende Läufer baut gymnastische Übungen ein.

### 20/25 Kopfballspiel

- Die Spieler dribbeln frei im Raum und passen einander den Ball zu.
- Die Spieler passen einander zu, der Ballbesitzer hebt den Ball auf und wirft ihn seinem Partner so zu, dass dieser ihn zurückköpfen kann.
- Der Übungsleiter ruft aus dem Kreis der Spieler einen mit Namen auf. Diesem wirft er den Ball zu, den dieser einköpfen muss. Wer erzielt bei fünf Durchgängen die meisten Tore, wenn ein Torwart das Tor bewacht?

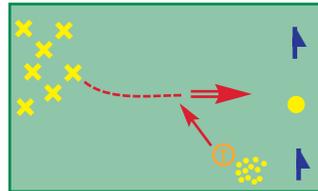
### 20 Ausklang

- Wir spielen 4:4 oder 6:6. Dies kann sowohl mit als auch ohne Torwart geschehen.
- Wir versuchen, am Ende der Übungseinheit drei Minuten ohne Pause, aber ganz locker, auszulaufen.

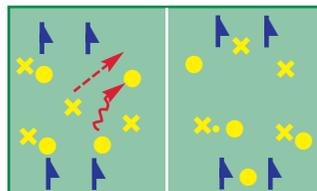
### Tipps für den Trainer

Abbau des ersten Bewegungsdrangs.  
Alternative: Der abgeschlagene Spieler kann von den anderen wieder erlöst werden.

Paarbildung, pro Paar ein Ball, wenn möglich, ein weicher Ball. Darauf achten, dass beide Spieler zum Kopfball kommen.



Kopfballtore zählen doppelt.





## **Ziele:** Verbesserung des Ballgefühls • Dribbling Verbesserung der Koordination

### **10/15** Einstimmen/Aufwärmen

- Wir dribbeln frei im Raum.
- Wir versuchen Richtungswechsel, im Spiel *Finten* genannt.
- Wir schießen dem Mitspieler den Ball mit dem eigenen Ball weg.
- Der Trainer ruft eine Zahl. Nun müssen alle Kinder möglichst schnell in diese Zone dribbeln und dort so weiterdribbeln, dass sie keinen Mitspieler behindern.

### **20/25** Dribbling und Ballführen

- Die Gesamtgruppe wird in vier Mannschaften eingeteilt. Jede Mannschaft steht in einer Zone. Dort wird der Ball frei geführt unter folgenden Aufgabenstellungen:
- Auf Zeichen eine Zone weiterdribbeln.
- Verfolgungsrennen um die Zonen herum.
- Zone eins wechselt mit zwei und drei mit vier usw.
- Nach Aufruf einer Zone dribbeln alle Spieler der Zone auf ein Tor zu und versuchen, gegen einen Torwart ein Tor zu erzielen. Es wird hintereinander geschossen.

### **20** Ausklang

Partnerwettkämpfe:

- Wer zieht seinen Partner über die Linie?
- Wer schafft es, in einem Ringkampf seinen Partner aus der Bauchlage in die Rückenlage zu drehen?

Spiel auf zwei Tore 4:4 oder 6:6.

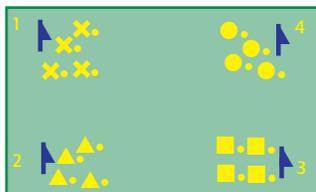
Auslaufen als Schlangenlaufen, etwa fünf Minuten.

### **Tipps für den Trainer**

Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Das Spielfeld wird in vier Zonen eingeteilt.

Organisation wie oben.



Zusätzlich und mit Abstand werden vier Tore mit je einem Torwart aufgestellt.

Paarbildung.

Handfassung an einer Linie, jeweils 3-5 Versuche, dann erfolgt Wechsel.

Der Trainer läuft vor.



**Ziele: Verbesserung des Ballgefühls • Stärkung der Koordination  
Entwicklung des Spielverständnisses • Innenspannstoß**

## 10/15 Einstimmen/Aufwärmen

- In einem abgesteckten Spielfeld wird Völkerball gespielt. Wer abgeworfen ist, kann sich wieder erlösen, wenn er einen anderen Spieler abtrifft.
- Haltet das Feld frei: Welche Mannschaft hat nach fünf Minuten die wenigsten Bälle in ihrem Feld?
- Wir spielen Rugby: Der Ball darf mit Händen und Füßen gespielt werden. Er muss von jeder Mannschaft über eine Linie befördert werden.

## 20/25 Passen und Torschuss

- Freies Kombinieren mehrerer Spieler in einem begrenzten Spielfeld.
- Der Ball wird zwischen zwei Spielern in der Vorwärtsbewegung zugespielt.
- Die Paare nehmen etwa 20-30 m vor dem Tor Aufstellung. Je zwei Spieler passen sich in Richtung Tor den Ball zu und schießen aus einer bestimmten Entfernung auf das Tor.
- Die obige Übung kann auch im Verbund von drei Spielern durchgeführt werden.

## 20/25 Ausklang

Zum Abschluss folgt ein Spiel quer über den Platz auf zwei Jugendtore, mit und ohne Torwart. Zum Auslaufen nehmen wir diesmal drei Runden um das kleine Spielfeld.

## Tipps für den Trainer

Es werden zwei Teams gebildet bei einem Spielfeld von etwa 10 x 10 m.

Möglichst viele Bälle im Einsatz, Spielfelder etwa 10 x 10 m.

Es erfolgt Paarbildung. Jedes Paar erhält einen Ball.

Zwei Jugendtore werden benötigt.





**Ziele: Ballgewöhnung  
Verbesserung der Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Koordination**

**10/15 Einstimmen/Aufwärmen**

- Den Ball führen in einem abgegrenzten Bereich.
- Beim Ballführen wird ständig das Tempo gewechselt.
- Beim Ballführen wird ständig die Richtung gewechselt, es werden einige Finten eingebaut.
- Der Ball wird hochgeworfen und anschließend mit dem Fuß gestoppt. Das Annehmen des Balls wird geübt.

**20/25 Beweglichkeit und Koordination**

- Den Ball mit der rechten/linken Hand aufprellen.
- Den Ball um den Körper prellen.
- Den Ball durch die gegrätschten Beine nach hinten hochwerfen und wieder auffangen.
- Auf einem Bein stehend den Ball hochwerfen und wieder auffangen.
- Auf einem Bein hüpfend den Ball mit einer Hand prellen.
- Den Ball zwischen die Füße klemmen, ihn im Sprung hochschieppern und auffangen.
- Den Ball mit dem Fuß hochheben.
- Den Ball jonglieren, auch wenn er dabei mehrmals auf den Boden auftippt.

**20/25 Ausklang**

- Der Ball wird in einer Fünfergruppe der Reihe nach (1-2-3-4-5-1) zugespielt, dann umgekehrt.
- Spiel mit zwei Mannschaften.
- Fünf Minuten locker auslaufen.

**Tipps für den Trainer**

Jedes Kind besitzt einen Ball.



Wir bilden Fünfergruppen und nummerieren sie durch.



## **Ziele: Schulung des Ballgefühls** **Circuitrundgang mit technischen Schwerpunkten**

### **10/15 Einstimmen/Aufwärmen**

- Freies Kombinieren üben!
- Der Ball wird über größere Entfernungen zugespielt.
- Alle Partner ohne Ball stehen mit gegrätschten Beinen im Spielfeld. Die übrigen Spieler spielen den Ball möglichst oft durch die Beine ihrer Mitspieler. Nach jedem Torerfolg muss ein neues Tor gesucht werden.

### **20/25 Balltechnischer Rundgang**

1. Station: Elfmeterkönig: Wer schafft bei 10 Versuchen die meisten Tore?
2. Station: Fünf Minuten lang wird 1:1 gespielt.
3. Station: Den Ball durch ein Hütchenlabyrinth führen, wobei der Ball am Fuß bleiben sollte.
4. Station: Die Partner werfen einander den Ball zu, der Angeworfene köpft den Ball zurück.
5. Station: Jeweils ein Paar spielt sich den Ball durch ein 1 m breites Tor bei einem Abstand von 10 m zu bei 20 Versuchen.

### **20/25 Ausklang**

Das Training wird beschlossen mit einem Spiel quer über den ganzen Platz. Diese Feldgröße entspricht der Altersklasse. Zum Abschluss laufen sich alle Spieler zwei Runden um den Platz ganz ruhig aus. Die Gewinner des Spiels im Uhrzeigersinn, die Zweiten entgegengesetzt.

### **Tipps für den Trainer**

Paarbildung, pro Paar ein Ball!

Nach einer bestimmten Zeit erfolgt Rollenwechsel.

An jeder Station üben etwa 2-3 Kinder.

Ohne Berührung der Hütchen!

Fünf Versuche, dann Rollenwechsel. An jeder Station kann die Wiederholungszahl bzw. die vorgegebene Zeitspanne festgelegt werden. Jedes Paar muss jede Station absolvieren.



## **Ziele: Ballführung und Dribbling • Pass mit der Innenseite Verbesserung der Schnelligkeit, Reaktion usw.**

### **10/15 Einstimmen/Aufwärmen**

- „Tag und Nacht“: Die Mannschaft „Tag“ steht der Mannschaft „Nacht“ im Abstand von etwa 2 m gegenüber. Der Übungsleiter ruft eine der beiden Mannschaften. Die aufgerufene Mannschaft muss nun die andere Mannschaft fangen.
- Die Bauchlage ist Ausgangspunkt für das Spiel.
- Ausgangsstellung: Rückenlage.
- Die Mannschaften sitzen Rücken gegen Rücken.

### **20/25 Ballführung/Dribbling**

- Der Erste dribbelt um ein Mal herum zurück zur Staffel, übergibt den Ball an den Zweiten usw.
- Auf der Laufstrecke ist ein kleines Tor errichtet. Der Dribbler muss den Ball durch das Tor schieben, vorbeilaufen, um das Wendemal dribbeln und zurücklaufen.
- Beim nächsten Dribbellauf ist eine Rolle vorwärts einzubauen.
- Diesmal darf der Ball nur mit dem schwachen Fuß des Spielers geführt werden.

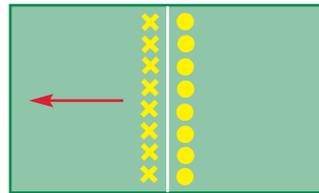
### **20/25 Ausklang**

Es wird diesmal auf vier Tore gespielt. Auf jeder Seite des Spielfeldes wird ein Tor aufgestellt. So hat jede Mannschaft zwei Tore zu verteidigen und kann an zwei Stellen Tore schießen.

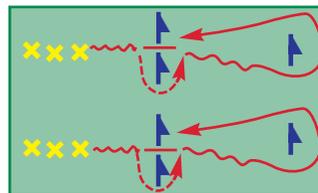
Diesmal bilden sich beim Auslaufen Paare, die gemeinsam etwa 5-7 Minuten langsam auslaufen.

### **Tipps für den Trainer**

Es werden zwei Gruppen gebildet bei einer Spielfeldgröße von 30 x 15 m.



Es werden relativ kleine Mannschaften (3-4 Spieler) gebildet, damit die Wartezeiten nicht zu lang sind.



Es müssen vier Tore aufgestellt werden, an jeder Spielfeldseite eines.



## Ziele: Verbesserung des Zusammenspiels • Verbesserung des Zuspiels Verbesserung der Technik in den Grundformen

### 10/15 Einstimmen/Aufwärmen

Den Ball über den Platz treiben: Der Ball wird aus der Hand so weit wie möglich geschossen. Der Partner fängt den Ball auf und kann von dort zurückschießen. Wer schafft es, seinen Partner bis zur Grundlinie zurückzudrängen?

- Eine Variante ist auch als Mannschaftsspiel denkbar.  
Der Spieler, der den Ball gefangen hat, muss ihn auch zurückschießen.

### 20/25 Verbesserung des Zusammenspiels

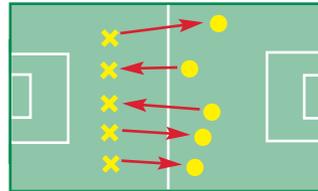
- Es wird in einer Fünfergruppe kombiniert.
- Es wird in einer vorher festgelegten Reihenfolge der Ball zugespielt.
- Beim Spiel 4:1 spielen sich in einem Feld von 10 x 10 m vier Spieler den Ball zu. Der freie Spieler versucht, den Ball während des Kombinierens zu berühren. Gelingt dies, wechselt er in die Vierergruppe.
- 4:1 und den Ball mit der Hand zuwerfen.
- In ähnlicher Weise funktioniert das Spiel 5 oder 6:2 Spieler. Die Großgruppe muss sich möglichst oft den Ball zuspielen, ohne dass ein Verteidiger den Ball berühren kann.

### 20/25 Ausklang

Zwei Mannschaften spielen auf ein Tor. Nach jedem Tor muss der Schütze die andere Mannschaft verstärken. Auslaufen in Schlangenlinien, dabei wechselt nach 15 Sekunden die Spitze.

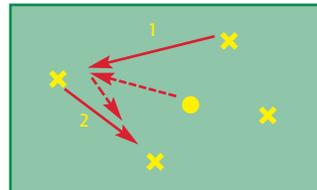
### Tipps für den Trainer

Es werden Paare gebildet.  
Jedes Paar erhält einen Ball.



Jede Fünfergruppe besitzt einen Ball.

Je nach Leistungsfähigkeit kann auch 3:1 oder 5:1 gespielt werden. Der Wechsel erfolgt, sobald der Verteidiger den Ball berührt hat.







## Ziele: Innenseitstoß • Ballan- und -mitnahme

### 10/15 Einstimmen/Aufwärmen

- Lockeres Traben, den Ball mit dem rechten bzw. linken Fuß führen.
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball in die Hand nehmen, leicht hochwerfen und mehrmals köpfen.
- Den Ball in die Hand nehmen, leicht hochwerfen und mit dem Fuß an- und mitnehmen.
- Den Ball in die Hand nehmen, leicht hochwerfen und mit dem Oberschenkel den Ball wieder hochspielen.

### 20/25 Innenseitstoß

- Der Ball wird in Partnerform mit der Innenseite zugespielt.
- Der Ball wird in Partnerform mit der Innenseite zugespielt. Nach der Annahme zusätzlich um ein Hütchen dribbeln und weiterspielen.
- Der Ball wird aus der Hand als Flugball gespielt. Der Partner nimmt ihn mit der Brust bzw. mit dem Fuß an.

### 20/25 Ausklang

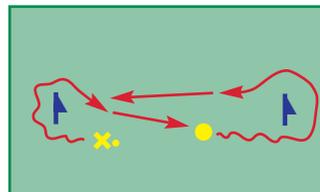
Gespielt wird eine Pendelstaffel mit Doppelpass. Danach erfolgt etwa sieben Minuten Auslaufen, wobei jeder einen Ball am Fuß führen soll.

### Tipps für den Trainer

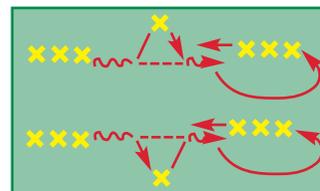
Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Es erfolgt Selbstbeschäftigung mit dem Ball. Das Übungsangebot abwechslungsreich gestalten.

Es werden Paare gebildet; jedes Paar hat einen Ball.



Hier heißt der Schwerpunkt: Den Ball sauber zupassen und exakte An- und Mitnahme des Balls.





## Ziele: Innenseitstoß • Ballan- und -mitnahme

### 10/15 Einstimmen/Aufwärmen

- Den Ball mit der Hand hochwerfen und mit dem Fuß stoppen.
- Den Ball mit der Hand hochwerfen und mit der Sohle stoppen.
- Den Ball mit der Hand hochwerfen und mit der Innenseite stoppen.
- Den Ball mit der Hand hochwerfen und mit der Brust stoppen.
- Den Ball führen und dabei Finten einbauen.

### 20/25 Innenseitstoß

- In der Gegenüberstellung wird der Ball mit der Innenseite zugespielt.
- Ein Partner wirft den Ball im Flug zum Mitspieler; dieser nimmt den Ball an, führt ihn einige Meter und wirft ihn dann wieder seinem Gegenüber zu.
- Der Innenseitstoß wird in verschiedenen Formen mit dem ruhenden und dem bewegten Ball geübt.

### 20/25 Ausklang

Beim Mannschaftsspiel auf zwei Tore achten die Spieler besonders auf ein sauberes Passspiel und auf eine exakte An- und Mitnahme des Balls. Beim anschließenden Auslaufen über etwa fünf Minuten dribbelt jeder Spieler langsam mit dem Ball.

### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler ist im Besitz eines Balls. Die Übungen werden beidfüßig durchgeführt.

Es bilden sich Paare. Jedes Paar erhält einen Ball.

Diese Übung kann auch über eine größere Entfernung als Flugball mit dem Spann durchgeführt werden.





## **Ziele: Spannstoß • Schulung der Gewandtheit Verbesserung des Spielverhaltens**

### **15/20 Einstimmen/Aufwärmen**

- Selbstbeschäftigung mit dem Ball, Nachvollziehen der bisher erlernten Übungen.
- Den Ball mit dem Fuß, dem Kopf, dem Oberschenkel jonglieren usw.
- Den Ball hochspielen oder -werfen und stoppen.
- Den Ball in unterschiedlichem Tempo unter Einbau von Richtungswechseln führen.

### **20/25 Verbesserung des Spielverhaltens**

- Es wird 5:2 oder 4:2 in einem abgegrenzten Raum gespielt. Dies erfolgt einmal ohne Begrenzung der Ballkontakte oder zum anderen mit Festlegung der Zahl der Ballkontakte.
- Es folgt ein Spiel 4:4 auf vier Tore.

### **20/25 Ausklang**

Als Ausklang wird heute Völkerball gespielt.

Nach dem Spiel laufen sich die Spieler in kleinen Gruppen aus und können sich dabei unterhalten.

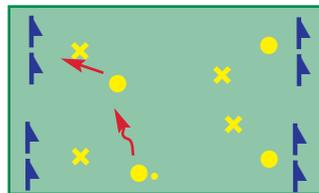
### **Tipps für den Trainer**

Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Durch Vormachen des Trainers erhalten die Spieler weitere Anregungen.

Die Überzahlmannschaft muss möglichst viele Pässe spielen, ohne dass ein Abwehrspieler den Ball berührt.

Jede Mannschaft hat zwei Tore zu verteidigen und kann auf zwei Tore angreifen.



Die Spielfeldgröße kann bei 10 x 10 m je Feld liegen.



**Ziele:** Verbesserung des Spannstoßes • Verbesserung des Spielverhaltens

## 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

- Schattenlaufen: Spieler A trabt voraus, und B folgt ihm mit dem Ball. Plötzlich bleibt A stehen, grätscht die Beine, und Spieler B spielt den Ball durch die gegrätschten Beine. Spieler A spurtet hinter dem Ball her usw.
- Die Spieler versuchen, sich in einem Abstand von 5-10 m den Ball direkt zuzuspielen.
- Spieler A jongliert den Ball, während B fünf Strecksprünge ausführt. Dann erfolgt Rollenwechsel. Weitere Möglichkeiten sind: Rolle vorwärts, Hampelmannsprung, Sprung mit halber oder ganzer Drehung, Liegestütz.

## 20/25 Verbesserung des Spielverhaltens

Gespielt wird ein Fußballturnier. Dabei spielen:

- 1:1 auf zwei kleine Tore.
- 2:2 auf zwei kleine Tore.
- 4:4 auf zwei kleine Tore.
- 8:8 quer über den Platz auf Schülertore.

## 20/25 Ausklang

Es wird auf zwei Tore gespielt. Abschließend laufen sich alle Spieler etwa 10 Minuten locker aus.

## Tipps für den Trainer

Je zwei Spieler besitzen einen Ball.

Je nach Leistungsfähigkeit der Spieler kann der Ball zuerst kurz angehalten werden.



Die Spielzeit an jeder Station dauert etwa 5-7 Minuten. Dann erfolgt der Wechsel. Die neuen Mannschaften entstehen einfach durch Zusammenfassen bzw. Trennen der bisherigen.



**Ziele:** Verbesserung der Grundtechniken • Verbesserung des Spielverhaltens

## 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

- Selbstbeschäftigung mit dem Ball.
- Den Ball vorlegen und nachsprinten.
- Den Ball im langsamen Lauf in der Luft halten.
- Den Ball aus der Hand in die Luft schießen und anschließend stoppen.
- Den Ball in die Luft schießen und mit dem herunterfallenden Ball sofort weiterlaufen.

## 20/25 Verbesserung der Grundtechniken im Stationsbetrieb

1. Station: Den Ball dem Partner zuwerfen. Dieser nimmt den Ball an, läuft einige Schritte zurück usw.
2. Station: Spannstöße über weite Entfernungen zum Partner.
3. Station: Torschuss aus dem Dribbling heraus.
4. Station: Den zugeworfenen Ball zum Partner zurückköpfen.
5. Station: Spiel 1:1 auf zwei kleine Tore ohne Torwart.

## 20/25 Ausklang

Spiel über den gesamten Platz. Jeder Torschuss bringt einen Punkt, sofern er nicht weiter als 5 m neben oder über das Tor geht. Jeder gehaltene Schuss bringt zwei Punkte, jedes Tor 10 Punkte. Zum Abschluss laufen alle etwa fünf Minuten lang locker aus.

## Tipps für den Trainer

Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Es bilden sich Paare. Jedes Paar erhält einen Ball.

An jeder Station kann etwa fünf Minuten lang geübt werden.

Wird der Durchgang 2 x absolviert, halbiert sich die Übungszeit.

Wird an einer Station direkt fünf Minuten gearbeitet, gibt es zur „Halbzeit“ eine kurze Pause.





## **Ziele: Verbesserung des Zusammenspiels Verbesserung der Techniken im Umgang mit dem Ball**

### **10/15 Einstimmen/Aufwärmen**

- „Atomspiel“: Die Spieler laufen kreuz und quer durcheinander. Der Trainer ruft eine Zahl und die Spieler finden sich möglichst schnell zu dieser Gruppenstärke zusammen.
- Schwänze rauben: Jeder Spieler hat ein Parteiband hinten in die Hose gesteckt. Jetzt gilt es, die Bänder den anderen zu rauben und das eigene Band zu verteidigen.

### **25/30 Zusammenspiel**

- Die Spieler spielen sich in einer festgelegten Reihenfolge (1 nach 2 nach 3 nach 4 nach 1 usw.) den Ball zu. Die Richtung kann natürlich auch gewechselt werden.
- Gespielt wird 4:1 oder 5:1. Berührt der Verteidiger den Ball, erfolgt der Rollenwechsel.
- Gespielt wird 4 gegen 4 in einem genau begrenzten Raum. Jede Mannschaft muss versuchen, sich den Ball so oft wie möglich zuzuspielen. Dabei erfolgt ständiger Wechsel im Ballbesitz.

### **20/25 Ausklang**

Wir spielen mit zwei Mannschaften auf einem Schülerfeld. Auf dem Feld stehen lauter kleine 1-m-Tore, die jeweils zum Torschuss benutzt werden können. Jede Mannschaft kann so lange Tore schießen, bis sie den Ball verliert. Alle laufen paarweise aus und spielen sich den Ball zu.

### **Tipps für den Trainer**

Spiel- und Staffelformen als freudvoller Einstieg.

Vierer- oder Fünfergruppen bilden!

Die Anzahl der Mannschaftsspieler, die gegen den Verteidiger spielen, ist bestimmt durch das Leistungsniveau.

Mindestens 6-8 kleine Fähnchentore aufstellen.

Paarbildung, pro Paar ein Ball.



## Ziele: Verbesserung der Schusstechniken • Verbesserung der Ballkontrolle

### 10/15 Einstimmen/Aufwärmen

- Den Ball mit dem linken oder rechten Fuß führen, mit der Innenseite oder der Außenseite, im Kreis und geradeaus, durch ein Hütchenlabyrinth.
- Leichtes Hochwerfen des Balls und Stoppen mit dem Oberschenkel oder Fuß.
- Leichtes Hochwerfen des Balls und vorwärts köpfen, anschließend Verarbeitung mit dem Fuß.

### 25/30 Schusstechniken

- Torschüsse mit dem ruhenden Ball in kleineren Gruppen (3-4 Spieler).
- Tor andribbeln mit abschließendem Schuss von vorne, von halblinks oder halbrechts.
- Obige Übungen werden mit beiden Füßen durchgeführt.
- Wir spielen unserem Partner den Ball mit der Innenseite zu, der dann seinerseits einen Torschuss mit dem Spann (innen oder außen) abgibt.

### 20/25 Ausklang

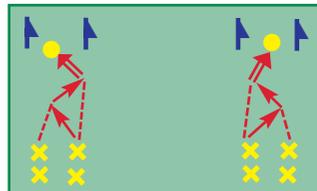
Gespielt wird in kleinen Gruppen auf zwei Tore. Dabei sollen die Spieler sich besonders um eine gute Raumaufteilung bemühen. Nach dem Spiel erfolgen fünf Minuten Auslaufen, dabei sollen sich die Spieler unterhalten.

### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler besitzt einen Ball. Ballkontrolle und Geschicklichkeit werden durch beständiges Üben verbessert. Immer wieder die Spieler und ihre Leistungen loben. Der Trainer macht vor und macht auch mit.

Im Mittelpunkt stehen das Tor und der Torschuss.

Es wird auf mehrere Fähnchen Tore gespielt, wobei die Funktion des Torwarts immer gewechselt wird. Jeder versucht sich als Torwart.



Hinweis: Nicht alle laufen hinter dem Ball her. Tipps zur Aufteilung des Raums.



## **Ziele: Verbesserung der Geschicklichkeit im Umgang mit dem Ball Verbesserung der Grundtechniken**

### **10/15 Einstimmen/Aufwärmen**

- Selbstbeschäftigung: Was kann man alles mit dem Ball machen? Die Spieler trainieren bekannte Übungen und versuchen, neue Bewegungsformen mit dem Ball zu erfinden. Wer kann die tollste Übung entwickeln?
- Der Trainer beobachtet die Arbeit der Spieler. Sobald er eine neue Übung bei einem Spieler sieht, lässt er diesen die Übung vormachen. Alle anderen vollziehen sie nach.

### **25/30 Zusammenspiel**

- Die Spieler werfen sich den Ball zu.
- Die Spieler werfen sich den Ball zu. Nach dem Weiterwurf des Balls erfolgt eine gymnastische Übung (z. B. Rolle vorwärts, Kopfballsprung, Hampelmann usw.).
- Das Zuspiel untereinander wird nun von einem Störfaktor beeinträchtigt. Ein Abwehrspieler versucht, das Zusammenspiel zu stören.
- Gespielt wird ohne Tore mit zwei Mannschaften. Dabei zählt die Anzahl der Pässe als Punkte.
- Gespielt wird Hallenhandball auf dem Kleinfeld. Es zählen diesmal die Tore.

### **20/25 Ausklang**

Zum Abschluss erfolgt ein Spiel mit dem Fußball auf zwei Tore unter den üblichen Regeln.

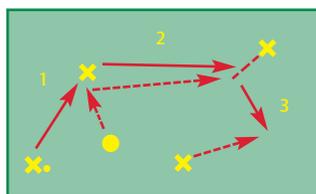
Beide Mannschaften laufen sich in ihrer Spielhälfte aus und lassen einen Ball durch ihre Reihen laufen.

### **Tipps für den Trainer**

Jeder besitzt einen Ball.

Fällt den Spielern nichts Neues ein, setzt der Trainer Impulse durch Vormachen.

Es werden Vierer-, Fünfer- oder Sechsergruppen gebildet. Jede Gruppe erhält einen Ball. Gespielt wird mit einem Handball.



Benötigt wird ein Fußball.



## Ziele: **Ballkontrolle** • **Verbesserung des Zusammenspiels**

### 10/15 **Einstimmen/Aufwärmen**

Die Spieler beschäftigen sich selbst mit dem Ball.

Geübt werden:

- Ballführung.
- Richtungswechsel beim Ballführen.
- Den Ball mit der Sohle anhalten.
- Den Ball in verschiedenen Situationen stoppen.
- Den Ball hochwerfen und köpfen.

### 20/25 **Zusammenspiel**

- Die Spieler versuchen, sich den Ball direkt zuzuspielen.
- Welches Paar oder welche Gruppe schafft die meisten direkten Zuspiele?
- Die Gruppe versucht, einen Ball in der Luft zu halten. In der Vorbereitungsphase darf der Ball gelegentlich auf den Boden springen.
- Es folgen Unterzahlspiele wie 5:2 oder 6:2.

### 20/25 **Ausklang**

Der Ausklang beginnt mit einem Spielturnier auf Kleinfeldern.

Dabei spielt jede Mannschaft gegen jede.

Beim Auslaufen wird diesmal der Ball in der jeweiligen Gruppe zugespielt.

### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler erhält einen Ball.

Gespielt wird ein Pass mit der Innenseite. Geübt wird in Gruppen bis zur Größe einer Sechsergruppe.

Beispiele:

1:1, 2:3

2:4, 3:4

1:4, 1:3.

Es geht nicht ums Gewinnen oder Verlieren.



## **Ziele: Verbesserung der Ballkontrolle und des Zusammenspiels Verstärkung der Grundtechniken**

### **10/15 Einstimmen/Aufwärmen**

Eigenbeschäftigung der Spieler mit dem Ball unter Einbezug gymnastischer Übungen:

- Den Ball führen mit Rolle vorwärts.
- Dribbeln mit Liegestütz.
- Den Ball vorlegen und nachsprinten.
- Den Ball hochschießen, eine Rolle vorwärts absolvieren und den Ball wieder annehmen.
- Den Ball abwechselnd mit Fuß, Oberschenkel, Kopf in der Luft halten.

### **25/30 Grundtechniken**

Grundtechniken werden an sechs Stationen verbessert.

- Einwurf zum Partner und Annehmen des Balls.
- Den Ball zuwerfen und sauber mit dem Fuß stoppen.
- Den Ball zuwerfen und direkt zurückköpfen.
- Zwei Tore stehen im Abstand von 10 m. Beide Partner schießen nun abwechselnd auf das Tor des Gegenübers (Spannstoß).
- Spiel 1:1 auf kleine Tore.
- Weitschusswettbewerb oder paarweises Balltreiben.

### **20/25 Ausklang**

Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Jeder Spieler erhält in seiner Mannschaft eine Nummer. Erzielt ein Spieler ein Tor, wechselt er die Mannschaft mit dem Spieler, der in der anderen Mannschaft die gleiche Nummer trägt. Mehrminütiges Auslaufen durch ein Hütchenlabyrinth mit Ball.

### **Tipps für den Trainer**

Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Wir bilden Paare; jedes Paar erhält einen Ball. Die Stationen können auch mehrfach belegt werden. Das ist von der Teilnehmerzahl abhängig.





## Ziele: Verbesserung der Balltechnik (Ballführung)

### 10/15 Einstimmen/Aufwärmen

Selbstbeschäftigung der Spieler mit dem Ball:

- Dribbeln mit dem rechten und linken Fuß.
- Den Ball hochwerfen und annehmen.
- Den Ball hochwerfen, mit dem Oberschenkel annehmen und wieder hochspielen.
- Selbsterdachte Finten und Tricks ausprobieren.

### 25/30 Ballführung in Staffelform

- Staffel mit Slalomdribbling.
- Pass-Dribbel-Staffel:  
Fähnchenslalom durchdribbeln, Pass gegen die Wand, Ball aufnehmen und zurückdribbeln.
- Tor-Dribbel-Staffel:  
Fähnchenslalom durchdribbeln, Ball durch Tor passen, außen herumlaufen, Ball aufnehmen und zurückdribbeln.
- Dribblingstaffel:  
Um jedes Fähnchen wird eine Runde gedribbelt.

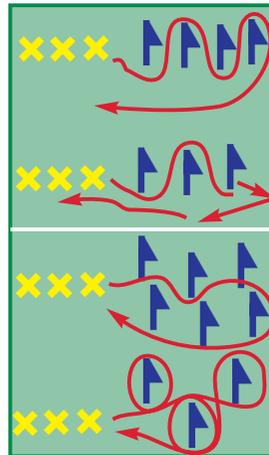
### 20/25 Ausklang

Es folgt ein Spiel auf kleine Tore in überschaubaren Gruppen und ohne Torwart.

Als Auslaufen nehmen wir einen Linienlauf.

### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler hat einen Ball.



Nicht zu große Gruppen bilden!  
Häufig die Gruppen wechseln!  
Kann als Einzel- oder Gruppenwettkampf durchgeführt werden.



**Ziele: Verbesserung der allgemeinen Kondition durch Spiele  
Verbesserung der Gewandtheit und Beweglichkeit  
Verbesserung des Ballgefühls**

## 10/15 Einstimmen/Aufwärmen

- Den Ball mit dem rechten und linken Fuß führen, mit der Innen- und der Außenseite.
- Kurven laufen.
- Eine Acht laufen.
- Einbau von Täuschungen und Finten.
- Versuch, dem Mitspieler den Ball wegzuschießen und dabei den eigenen Ball zu sichern.

## 25/30 Spiele zur Konditionsverbesserung

- Bälle rauben: In der Spielmittle liegen möglichst viele Bälle. Eine Mannschaft bewacht die Bälle, die andere versucht, sie zu rauben und in eine Feldecke zu bringen.
- Spiel „Henne und Habicht“.
- Nummernwettlauf: Aus verschiedenen Ausgangsstellungen (stehen, knien, liegen, sitzen usw.) laufen die aufgerufenen Spieler mit oder ohne Ball um das Wendemal und auf ihren Platz zurück.
- Fangspiel im Wechsel. Jeder Fänger erhält einen Partner, den er fangen muss. Auf Zeichen des Trainers erfolgt Rollenwechsel.

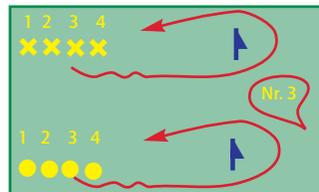
## 20/25 Ausklang

Gespielt wird Völkerball, zuerst mit einem Ball, dann mit zwei Softbällen, dann mit Hindernissen in jedem Feld. Zum Auslaufen traben alle 3 x an allen Linien des Spielfeldes entlang.

## Tipps für den Trainer

Jeder hat einen Ball.

Welche Mannschaft raubt in einer bestimmten Zeit die meisten Bälle?  
Spielzeit 3-4 Minuten!



Dribbling mit dem Ball, Ball in der Hand prellen, Hindernisse einbauen, gymnastische Übungen machen. Spielt man dieses Spiel in einer Dreiergruppe, hat je ein Spieler eine aktive Pause.





## 3.2 Wir wollen uns beim Fußballspielen verbessern (10-14 Jahre)

Aufbauend auf die erste Phase, steht jetzt für die 10-14-Jährigen die Verbesserung des Spiels im Vordergrund. Gerade in dieser Altersstufe kommt der Kenntnis der psychomotorischen Entwicklungsprinzipien bzw. biologischen Entwicklungsstufen eine besondere Bedeutung zu. Nach dem Primärbereich durchlaufen die 10-14-Jährigen einen weiteren Reifungsprozess.

### Die vorpuberale Phase

Die Phase zwischen Grundschulalter und Eintritt der Pubertät wird als vorpuberale Phase bezeichnet. Bei den Jungen dauert diese Phase vom 10.-12./13. Lebensjahr; bei den Mädchen ist diese Phase in der Regel ein Jahr früher abgeschlossen.

„In dieser Phase wachsen die Kinder in einem etwa gleichbleibenden Tempo sowohl in die Höhe als auch in die Breite, und die Organe passen sich dem Entwicklungsfortschritt an. Daraus resultieren die harmonischen und geschmeidigen Bewegungen“ (vgl. W. Maier, Leistungsfußball).

Diese Phase bezeichnet Meinel in seiner Bewegungslehre als die beste Lernphase. Bewegungen werden sehr schnell, häufig auf Antrieb erlernt. Die Kinder dieser Altersstufe überlegen nicht lange, sie probieren die vorgemachten Bewegungsabläufe aus. Schon nach kurzer Zeit sind sie in der Lage, diese nachzuvollziehen.

Deswegen sollte die Verbesserung der fußballspezifischen Technik ein Schwerpunkt der praktischen Arbeit sein. Diese Techniken sollen nicht isoliert, sondern in der entsprechenden Spielumgebung erarbeitet und gefestigt werden. Von daher sollte Techniktraining immer zwei Aspekte im Blick haben:

- Häufiges und konzentriertes Wiederholen, um die Bewegung zu automatisieren (Zusammenspiel von Zentralnervensystem und Muskulatur).
- Techniktraining braucht Orientierung am Spiel, wobei die Techniken in der jeweiligen Spielumgebung umgesetzt werden müssen (Motto: Fußballspielen lernt man durch Fußballspielen!).

### Allgemeine Trainingshinweise

Im Bereich der technischen Elemente ist jetzt die gesamte Palette der technischen Möglichkeiten zu vermitteln, einzuüben und anzuwenden. So sind z. B. die verschiedenen Schusstechniken zu verfeinern. Hierbei ist eine Beidfüßigkeit anzustreben. Ebenso gilt es, das Kopfballspiel zu verbessern und zu präzisieren. Treten deutliche Fehler auf, so ist hier eine Korrektur gezielt vorzunehmen.



Auch im Bereich der taktischen Elemente ist nun gezielter zu arbeiten. Die Spieler erfahren Grundsituationen in den verschiedensten Spielformen. Hierbei bieten sich Formen von 1:1 bis 11:11 an. Unter Grundsituationen sind zu verstehen: Torschuss, Torabwehr, Dribbling, Ballkontrolle, Zusammenspiel und anderes mehr.

Im konditionellen Bereich zeigen sich ebenfalls neue Ansätze. Für das Training von Ausdauer und Schnelligkeit sind ab dem 11./12. Lebensjahr beste Voraussetzungen gegeben. Auch eine Verbesserung der Koordination, der Beweglichkeit und Gelenkigkeit ist anzustreben, da sonst diese Aspekte stagnieren bzw. sogar abnehmen. Hier sind Dauerläufe über fünf, sieben, 10 oder gar 15 Minuten möglich, wobei man sich während des Laufens unterhält. Sprints über 10-15 m mit aktiven Erholungsphasen bilden spielimmanente Anforderungen.

Etwa ab dem 10. Lebensjahr – so stellt Horst de Marées fest - reagiert das Kind mit Anpassungserscheinungen auf Ausdauerbelastungen. Dennoch ist hier ein separates Konditionstraining nicht erforderlich. Auch in dieser Altersstufe steht der Einbezug in Spielsituationen im Vordergrund.

## **Die Rolle des Trainers**

In dieser Altersstufe sollte der Trainer ein guter Techniker sein, der den Kindern innerhalb von Spielsituationen alles vormachen kann. Vor allem sollte sein Spiel- und Übungsangebot abwechslungs- und einfallsreich sein. Die Hilfen und Korrekturen, die er nun vermehrt anzubringen hat, müssen einfühlsam gegeben werden. Auch hier unterstützen Lob und Aufmunterung den Lernprozess positiv.

## **Die erste puberale Phase**

Mit dem Eintritt in die puberale Phase erfolgt ein Gestaltwandel. Das einsetzende Längenwachstum zeigt dem Trainer das Ende des für die Spieler so erfolgreichen Lernalters an. Infolge des raschen Längenwachstums entsteht ein gestörtes Verhältnis zwischen Rumpf- und Beinlänge, sodass disharmonische Bewegungen auftreten. Mit dem verstärkten Längenwachstum wird das Erlernen von Bewegungsabläufen erschwert. Im Bereich der Technik müssen nun die bereits erlernten Elemente gefestigt werden. Die Einführung neuer technischer Abläufe ist schwierig und nicht unbedingt empfehlenswert, weil der Lernfortschritt zu gering ist (Krisenzeit für die Motorik).

Die relativ erheblichen Wachstumsunterschiede müssen durch ein differenziertes Trainingsangebot berücksichtigt werden. Ein Größenunterschied (z. B. in der C-Jugend) von 20-30 cm zwischen den kleinsten und größten Spielern der Mannschaft ist keine Seltenheit.



## Allgemeine Trainingshinweise

Im technischen Bereich geht es in dieser Altersstufe eindeutig um Übungsangebote, die die bisher erlernten Techniken verfeinern und verbessern. Hierbei sollen diese Techniken unter verbesserten konditionellen Verhältnissen erprobt und gefestigt werden. Erlernen neuer Technikabläufe bringt kaum Erfolg.

In dieser Phase ergibt sich die Entwicklung des Intellekts. Etwa ab dem 12. Lebensjahr erreicht das Gedächtnis den höchsten Grad an Aufnahmefähigkeit. Dies sollte der Trainer zu taktischen Schulungen nutzen. Erste taktische Grundlagen in einfachen Strukturen können bereits in der D-Jugend erarbeitet werden. Jetzt, in der C-Jugend, können auch schwierige taktische Inhalte verarbeitet werden. Die Spieler finden und erproben in Spielsituationen selbst taktische Lösungen. Sie stimmen ihr eigenes Spielverhalten auf die Mit- und Gegenspieler ab. Das kann geübt werden in Über- und Unterzahlspielen, durch Standardsituationen und ihre Varianten.

Der konditionelle Aspekt spielt nun eine verstärkte Rolle. Aerobe Ausdauerbelastung und Schnelligkeit sind gut trainierbar. Das Ausdauertraining macht nun Spiele über einen längeren Zeitraum genauso möglich, wie Läufe mit und ohne Ball von 10-15 Minuten. Zwar zeigt sich mit Beginn der Pubertät eine bessere Trainierbarkeit; doch Krafttraining bringt vor dem Einsetzen der Pubertät wenig. Dabei sollte hier kein Maximalkrafttraining und kein Training der Kraftausdauer durchgeführt werden. Krafttraining bezieht sich hier weiterhin auf Zieh- und Schiebekämpfe, Sprungübungen und dergleichen mehr. Krafttraining kann auch mit dem Eigengewicht, leichten Geräten, dem Medizinball oder dem Seil ausgeführt werden. Auch ein Circuittraining dient dieser Altersstufe. Weiterhin sollte die regelmäßige Schulung der Beweglichkeit und Gelenkigkeit betrieben werden. Das Schnelligkeitstraining – ausgeführt z. B. in Reaktionsspielen oder Sprints – verzeichnet eine hohe Effektivität.

## Die Rolle des Trainers

In dieser Altersstufe benötigt der Trainer besondere Sensibilität für seine Aufgaben:

- Er soll dem Wunsch und Streben der Jugendlichen nach Selbstständigkeit entsprechen.
- Er sollte den Jugendlichen als eine eigene Persönlichkeit akzeptieren. (Die Spieler wollen keine Kinder mehr sein.)
- Der Trainer sollte auf der einen Seite Fachmann und Experte sein, auf der anderen Seite sich als verständnisvoller Kamerad zeigen.
- In dieser Phase reagieren die Jugendlichen besonders empfindlich auf Kritik; sie benötigen besondere Zuwendung. Daher ist hier das Einzelgespräch und die persönliche Ansprache als Verständigungsmittel zu bevorzugen.



- Der Trainer soll dem Jugendlichen nicht mit einer überzogenen Autorität entgegen-treten.
- Er muss sich auch im außersportlichen Bereich engagieren und Feste, Feten und andere Formen von Jugendtreffs organisieren.
- Er sollte Spaß verstehen und mit den Jugendlichen lustig sein.
- Sein Ziel sollte es sein, die Jugendlichen langsam zu einer Eigenverantwortung zu erziehen und ihnen Raum zum eigenen Erproben zu lassen.
- Der Trainer sollte die Sportler durch Lob und ganz persönliche Ansprache motivieren und ermutigen.
- Im Umgang mit den Jugendlichen benötigt er selbst viel Geduld.

## Zusammenfassung

Diesem zweiten Ausbildungsabschnitt (10-14-Jährige) kommt eine besondere Bedeutung zu, da die Streuung in keiner anderen Phase so offensichtlich und extrem ist wie in diesem Bereich der D- und C-Junioren.

Deshalb ist hier ein differenziertes Übungsangebot sehr notwendig. Entsprechend den unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen muss der Trainer hier eine Einteilung in Gruppen vornehmen bzw. differenzierte Aufgaben für die verschiedenen Entwicklungsstufen anbieten.

Was den „kleinen“ 13-jährigen Spieler überfordern kann, bedeutet für den „großen“ 13-Jährigen fast eine Unterforderung. Um für alle die richtige Belastungsdosis zu erreichen, bedarf der Trainer eines guten pädagogischen und organisatorischen Geschicks.

**Wichtig:** Ist das Training nur auf Leistungsoptimierung ausgerichtet, so werden häufig nur diejenigen gefördert, die einen biologischen Entwicklungsvorsprung haben, d. h. die großen und kräftigen Spieler. Es ist aber nicht sicher, ob diese „Frühentwickler“ auch später noch, wenn die körperlichen Vorteile gegenüber den „kleinen“ Spielern ausgeglichen sind, zu den Leistungsstarken gehören. In diesem Alter ist der Leistungsvorsprung in erster Linie ein Entwicklungsvorsprung und nicht der Beweis eines größeren Talents. Eine einseitige Bevorzugung in der Trainingsgestaltung ist nicht zu verantworten und würde unter Umständen die Falschen fördern.





## Ziele: Technikverbesserung • Schulung der Koordination

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

- Eine Runde locker traben.
- Hopselauf, Hüpfen links/rechts, Schlusssprünge, Sprunglauf rechts- und links-herum, vorwärts und rückwärts laufen, fünf Spurts und jeweils zurücktraben.
- Selbstbeschäftigung mit dem Ball, Jonglieren, Finten, Ballfertigkeit.

### 25/30 Technikverbesserung

- Den Ball hochhalten.
- Ein Partner wirft den Ball hoch, der andere köpft den Ball zurück.
- Direktes Zuspiel, dabei dem Ball entgegenlaufen.
- Ballannahme nach Zuruf durch den Partner (Ballkontrolle).
- 1:1 ohne Tor.

### 25/30 Ausklang

- Spiel 6:6 oder 7:7 auf Hütchentore ohne Torwart.
- Fünf Minuten lockeres Auslaufen.

### Tipps für den Trainer

Für die Übungen wird eine Strecke von 15-20 m vorgegeben, auf der diese Übungen ausgeführt werden.

Nach dem Spurt locker traben.  
Jedes Kind hat einen Ball.

Paarbildung, pro Paar ein Ball.

Von Beginn an mit dem rechten und dem linken Fuß üben. Zwischen den einzelnen Übungen, die sehr belastend sind, aktive Erholungsphasen einschieben.





## Ziele: Verbesserung der Technik • Torschüsse aus der Zweikampfsituation

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

Selbstbeschäftigung mit dem Ball:

- Dribbling mit dem rechten und linken Fuß.
- Den Ball hochspielen und dann kontrollieren.
- Den Ball hochwerfen, Kopfball, hinterherspurten und dann Ball kontrollieren.

### 25/30 Torschustraining

- Von der Mittellinie anlaufen mit Zuspielkombination, abschließend Torschuss.
- Trainer steht an der Mittellinie, die beiden Spieler rechts und links neben ihm, Trainer spielt den Ball vor, beide spurten hinterher, Zweikampf um den Ball und Torschuss.
- Beide Partner stehen hintereinander, Partner A grätscht die Beine, Spieler B spielt dem Vordermann den Ball durch die Beine, beide spurten hinter dem Ball her, Zweikampf um den Ball und Torschuss.

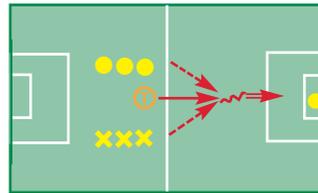
### 25/30 Ausklang

- Spiel 6:6 oder 8:8. Dabei spielt eine Mannschaft auf Fahnchentore, die an den Seiten aufgestellt sind, die andere Mannschaft spielt auf das Normaltor mit Torwart.
- Rund fünf Minuten laufen sich die Spieler locker aus.

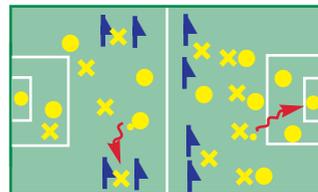
### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Paarbildung, pro Paar ein Ball.



Nach 10-15 Minuten werden die Rollen gewechselt.





## Ziele: Verbesserung der Technik • Training der Schnelligkeit

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

Wir beginnen im Aufwärmtempo mit

- Zuspielen.
- Dribblings.
- Ballkontrolle, verbunden mit gymnastischen Übungen.
- in die Hocke gehen.
- Liegestütz.
- Rolle vorwärts oder rückwärts.
- Kopfballsprünge.
- Sprünge mit Drehungen.

Diese Übungen können auch paarweise ausgeführt werden. Dadurch entstehen Erholungspausen.

### 25/30 Schnelligkeitstraining

- Ein Spieler jongliert den Ball in der Luft, während sein Partner einen Sprint absolviert, dann erfolgt Rollentausch. Nach 4-5 Spurts eine aktive Erholungspause einlegen, wie z. B. Selbstbeschäftigung mit dem Ball.
- Ein Spieler spielt den Ball immer etwa 10 m nach rechts und links versetzt dem Partner zu. Dieser spurtet hinterher und spielt den Ball möglichst direkt zurück.

### 25/30 Ausklang

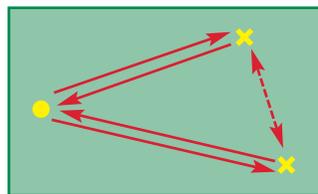
- Es werden zwei Mannschaften gebildet und ein Spiel auf zwei Tore durchgeführt.
- Alle Spieler laufen sich fünf Minuten aus.

### Tipps für den Trainer

Paarbildung, pro Paar ein Ball.

Nach dem Abspiel führen die Spieler nach Ansage des Trainers je eine Übung durch.

Die Spieler organisieren sich in Zweiergruppen. Die Sprintstrecke sollte etwa 10-15 m lang sein.



Nach 5-8 Spurts erfolgt ein Rollenwechsel, dadurch entstehen von selbst aktive Erholungspausen.



## **Ziele: Verbesserung von Technik und Ballgefühl** **Verbesserung des Zusammenspiels**

### **15/20 Einstimmen/Aufwärmen**

- Fangspiele.
- Kettenfangen.
- Selbstbeschäftigung mit dem Ball:
  - Den Ball eng führen mit dem rechten und linken Fuß.
  - Den Ball führen mit Tempowechsel.
  - Den Ball führen und Einbau von Finten und Richtungsänderungen.

### **25/30 Zusammenspiel**

Verschiedene Zuspielkombinationen innerhalb einer Gruppe:

- 4:1 in einem abgegrenzten Feld.
- 3:2: Ziel ist es, über die jeweilige Grundlinie zu dribbeln.
- Wir spielen 2:2 auf ein Tor (Fähnchentor) mit Torwart.

### **25/30 Ausklang**

Die Trainingseinheit endet mit einem Spiel auf zwei Tore.

Nach dem Spiel laufen sich alle Spieler etwa 5-7 Minuten langsam aus.

### **Tipps für den Trainer**

Abbau des ersten Bewegungsdrangs.

Pro Spieler ein Ball.

Nach 1-2 Minuten Laufzeit folgt eine aktive Erholungspause.

Je Übung 3-5 Wiederholungen.

Fünfergruppe mit je einem Ball.

Die vier Spieler versuchen, mit möglichst wenigen Ballkontakten auszukommen.

Nach einigen Minuten die Mannschaften neu zusammenstellen, da das Spielen in der Zweiergruppe sehr anstrengt.

Je nach Spielerzahl wird längs oder quer über den Platz gespielt.





## Ziele: Stärkung der Technik • Verbesserung der Schnelligkeit

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

- Den Ball im Mittelkreis führen.
- Die vier Ecken oder auch kürzere Distanzen werden mit Zahlen belegt. Der Trainer ruft eine Zahl auf. Alle Spieler dribbeln dorthin und wieder zurück.
- Die gleiche Übung wie oben. Der Lauf zu den Ecken ist ein Spurt, der Rücklauf besteht aus langsamem Dribbeln.
- Komm mit – lauf weg! Gespielt wird mit und ohne Ball.

### 25/30 Verbesserung der Schnelligkeit

- Zwei Spieler (A und B) stehen sich im Abstand von etwa 20 m gegenüber, der dritte Spieler C mit dem Ball dazwischen. Spieler C dribbelt auf A zu, spielt den Pass usw. (fortlaufendes Anspielen und Übernehmen).
- Ausgangsform wie oben. Nur der Spieler in der Mitte bleibt über 30-45 s ununterbrochen im Einsatz: C dribbelt auf A zu, spielt A an, A lässt den Ball abprallen, C nimmt den Ball in der Drehung mit und dribbelt auf B zu usw.

### 25/30 Ausklang

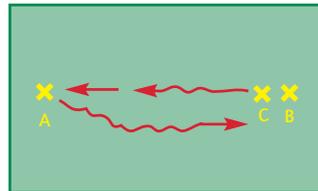
Wir spielen mit zwei Mannschaften auf zwei Tore mit Torwart. Nach jedem erhaltenen Tor muss ein anderer Feldspieler ins Tor. Alle Spieler laufen sich rund fünf Minuten aus.

### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler ist im Besitz eines Balls.

Laufentfernungen und Sprintbelastungen je nach Leistungsvermögen dosieren!

Es werden Dreiergruppen gebildet. Jede Gruppe erhält einen Ball.



Zwischen den Übungen immer wieder Phasen der aktiven Erholung einschleiben. Die Übungen sollten in mehreren Serien absolviert werden.



## Ziele: Stoßtechniken • Verbesserung des Zusammenspiels

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

- In einem abgegrenzten Spielfeld versuchen 2-3 Fänger, möglichst viele Spieler abzuschlagen. Jeder Abgeschlagene spielt immer weiter mit. Welcher Fänger kann in einer bestimmten Zeit die meisten Spieler abschlagen?
- Das gleiche Spiel wie oben, nur mit einem Freimal; es darf z. B. niemand abgeschlagen werden, wenn er die Füße vom Boden abhebt.
- Das gleiche Spiel wie oben, zusätzlich werden 3-4 Fußbälle ins Spiel gebracht. Wer den Ball am Fuß hat, kann nicht abgeschlagen werden.

### 25/30 Stoßtechniken

- Zupassen des Balls in der Bewegung mit der Innen- und Außenseite.
- Den Ball treiben über die gesamte Länge des Sportplatzes. Welcher Partner kann den anderen Spieler über die Grundlinie zurückdrängen? Diese Übung ist auch als Gruppenwettkampf möglich.
- Zuspielen von Flugbällen über weite Distanzen vom Boden. Der Partner versucht, den Ball anzunehmen.

### 25/30 Ausklang

- Zehnerfang: Welche Mannschaft ist in der Lage, sich 10 Pässe zuzuspielen, ohne Ballberührung durch die andere Mannschaft?
- Spiel quer über den Platz.
- Leichtes Auslaufen über 5-7 Minuten.

### Tipps für den Trainer

Abbau des ersten Bewegungsdrangs!  
Übungszeit 30-45 Sekunden, dann neue Fänger bestimmen!

Z. B. Bauchlage, Schwebesitz, Handstand usw.

Auf Zusammenspiel und geschicktes Zupassen achten!

Je zwei Spieler einen Ball!

Der Ball wird aus der Hand mit Spannstoß (eventuell demonstrieren) möglichst weit zum Partner geschossen. Der Partner versucht, ihn zu fangen oder anzunehmen und schießt von der Fangstelle zurück.  
Zweiergruppe.

Die ballbesitzende Mannschaft spielt sich den Ball zu, die andere Mannschaft versucht, den Ball zu berühren. Jeder Pass ohne Berührung des Gegners bringt einen Punkt.





**Ziele:** Verbesserung des Ballgefühls • Verbesserung des Zusammenspiels

## 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

Eigenbeschäftigung mit dem Ball mit dem Ziel der Technikverbesserung:

- Den Ball jonglieren.
- Den Ball hochspielen und wieder annehmen.
- Dribbeln mit dem rechten und linken Fuß.
- Kopfball üben.
- Finten trainieren.

## 30/40 Technikverbesserung an Stationen

Es werden sechs verschiedene Übungsstationen eingerichtet:

**Station 1:** Ein Partner wirft den Ball zu, der andere köpft zurück.

**Station 2:** Der Ball wird in der Luft gehalten.

**Station 3:** Der vom Partner geworfene Ball wird sauber angenommen.

**Station 4:** Der Ball wird aus der Hand gespielt und per Dropkick ins Tor geschossen.

**Station 5:** Aus etwa 10 m erfolgen Zielschüsse durch 1 m breite Fähnchentore.

**Station 6:** Es wird ein Slalomdribbling durchgeführt.

## 20/25 Ausklang

Es findet ein Spiel über die gesamte Platzfläche statt.

Zum Abschluss laufen sich die Mannschaften langsam aus.

## Tipps für den Trainer

Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Die Stationen werden in Partnerform absolviert. Die Übungszeiten an jeder Station liegt zwischen drei und vier Minuten. Zwischen den Stationen kann eine Aktivpause eingeschoben werden. Beide Spieler spielen sich den Ball gegenseitig zu.





## Ziele: Verbesserung der Technik und des Zusammenspiels

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

- Den Ball in einem begrenzten Feld führen.
- Durch gezielte Flachsüsse wird versucht, die Bälle der Mitspieler abzuschießen.
- Wir führen den Ball abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß und wechseln dabei ständig das Tempo.

### 30/40 Verbesserung der Balltechnik in der Partnerform

- Zweikampf 1:1, Ball mit dem Körper abschirmen, sich im Zweikampf behaupten, ohne Tore.
- Ball mit Einwurftechnik dem Partner zuwerfen; dieser nimmt den Ball in der Bewegung an.
- Im Sprung einen zugeworfenen Ball köpfen.
- Zu zweit einen Ball mit dem Fuß, Oberschenkel, Kopf usw. in der Luft jonglieren.
- Direktes Zuspielen des Balls in der Bewegung.
- Kurzes Sprinterduell mit dem Ball über 10-15 m, zurück langsam traben.
- Torschuss aus dem Dribbling mit dem Vollspann, beidfüßig.

### 25/30 Ausklang

Zum Abschluss wird ein Kleinfeldturnier durchgeführt. Nach dem Spiel einige Minuten auslaufen.

### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Jedes Paar erhält einen Ball.

Übungszeit pro Station ist etwa 3-4 Minuten.

Wir spielen 2:2 oder 3:3 auf zwei kleine Fähnchentore. Nach fünf Minuten wechseln die Mannschaften, damit jede gegen jede spielen kann.



## Ziele: Verbesserung der Technik

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

Pendelstaffeln mit dem Ball:

- Mit dem Ball zum gegenüberstehenden Partner dribbeln, den Ball übergeben und sich hinten anstellen.
- Einen Slalomparcours durchlaufen.
- Ein oder zwei Medizinbälle müssen zusätzlich getragen werden.
- An bestimmten Punkten gymnastische Übungen einbauen.

### 30/35 Verbesserung der Technik

- Wir spielen 1:1 auf zwei kleine Tore.
- In einem Abstand von etwa 5 m erfolgt ein Kopfballduell. Der Ball wird mit der Hand hochgeworfen und auf das Tor geköpft.
- Zwei entgegengesetzt stehende Spieler treiben sich mit Einwüfen quer über den Platz.
- Bälle, die über größere Distanzen zugeworfen werden, sollen sicher angenommen werden.
- Wir jonglieren mit dem Ball in Partnerform. Der Ball muss spätestens nach drei Berührungen an den Partner weitergegeben werden.
- Aus dem Dribbling tätigen wir Torschüsse. Nach etwa sieben Schüssen wird der Torwart Schütze.

### 30/35 Ausklang

Wir beginnen mit Pendelstaffeln, bei denen gleichzeitig immer ein Ball gedribbelt wird. Dann folgt ein Spiel quer über den Platz. Zum Abschluss laufen wir aus.

### Tips für den Trainer

Mehrere Staffeln stehen sich in einem Abstand von 10-15 m gegenüber.



Die Übungszeit liegt zwischen 3-5 Minuten. Nicht die aktive Erholung vergessen!

Bei der Siegerstaffel wird die Laufstrecke jeweils um 1 m verlängert.



**Ziele: Verbesserung der Technik unter Wettkampfbedingungen  
Verbesserung des Zusammenspiels und des taktischen Verhaltens**

**15/20 Einstimmen/Aufwärmen**

Die Kinder beschäftigen sich selbst mit dem Ball. Dabei werden die bisherigen Übungen angewandt und neue Übungen erfunden.

**30/45 Fußballturnier  
mit aufbauender Tendenz**

Unter Wettkampfbedingungen werden nun die Techniken angewandt:

- Spiel 1:1 auf zwei kleine Tore.
- Spiel 2:2, ebenfalls auf zwei kleine Tore.
- Spiel 4:4, ebenfalls mit Fähnchentoren.
- Spiel 8:8 auf Schülertore.

**15/20 Ausklang**

Heute beschließen wir die Trainingseinheit mit einigen Partnerübungen:

- Hahnenkampf.
- Kampf gegeneinander, auf einem Bein stehend.
- Zieh- und Schiebekämpfe.
- Kampf im Liegestütz, nebeneinander liegend, muss der Nebenmann umgeworfen werden.

Zum Abschluss wieder fünf Minuten auslaufen!

**Tipps für den Trainer**

Jeder Spieler hat einen Ball.

Die Spielzeit beträgt 3-5 Minuten. Die Spielpartner jeweils auswechseln. Das Spielfeld entsprechend der Anzahl der Mitspieler vergrößern.

Es wird quer über den Platz gespielt.

Diese Partnerübungen bringen Freude, kräftigen die Muskulatur und schulen die Gewandtheit.





## Ziele: Technikverbesserung an Stationen • Zweikampfschulung

### 10/15 Einstimmen/Aufwärmen

Jeder Spieler beschäftigt sich selbst mit dem Ball:

- Dribblings mit dem Ball.
- Tempowechsel, den Ball dabei mit rechts oder links führen.
- Den Ball hochspielen und mitnehmen.
- Tricks und Finten einüben.

### 25/30 Verbesserung der Technik

- Absolviert wird ein Slalomdribbling mit dem linken und rechten Fuß, mit der Innen- und der Außenseite.
- Der Ball wird mit dem Fuß, dem Oberschenkel, dem Kopf, der Hacke usw. jongliert und in der Luft gehalten.
- Es werden je 10 Torschüsse bei ruhendem Ball mit dem rechten und linken Fuß auf das Tor abgegeben. Der Abstand sollte etwa 11 m betragen.

### 20/25 Ausklang

Gespielt wird über den ganzen Platz mit folgenden Schwerpunkten:

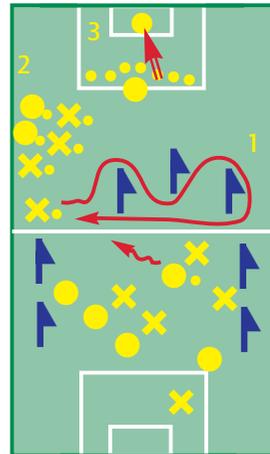
- Doppelpässe spielen.
- Torschüsse, auch mit dem schwachen Fuß.
- Mitnahme des Balls mit Oberschenkel und Kopf.
- Dribbling über mindestens 10 m.

### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler hat einen Ball.

Trainer gibt Anregungen, er spielt mit!

An jeder Spielstation wird etwa fünf Minuten geübt. Die Gesamtgruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Die eine absolviert die Stationen, die andere Mannschaft spielt 1:1 auf kleine Tore.





## **Ziele:** Verbesserung des Zusammenspiels Verbesserung der Schusstechniken

### 10/15 Einstimmen/Aufwärmen

- Zuspielkombinationen frei im Raum, Doppelpässe, weite Pässe, Kurzspiel.
- Beim Üben obiger Zuspielkombinationen stören 2-3 Spieler im ganzen Feld.
- Welches Paar schafft zuerst 10 direkte Pässe?
- Welcher Zerstörer hat zuerst 10 Bälle abgefangen?

### 25/30 Torschuss und Zusammenspiel

- Spieler A dribbelt von der Mittellinie auf das Tor zu, B folgt ihm. A täuscht einen Schuss vor, legt aber mit der Sohle für B den Ball zurück. B schießt auf das Tor. Nach jeder Übung erfolgt Rollenwechsel.
- A passt den Ball schräg (in Richtung Eckfahne) vor. B spurtet hinterher, legt den Ball zurück und A schießt auf das Tor.
- A steht 20-25 m vor dem Tor und erhält von B den Ball zugespielt. A nimmt den Ball an, es folgt eine schnelle Drehung oder ein kurzes Dribbling. Dann erfolgt der Torschuss.
- A steht 20-25 m vor dem Tor und erhält von B den Ball zugespielt. A nimmt den Ball an und will auf das Tor schießen. Doch B spurtet dem Ball hinterher und versucht, ihn A abzu jagen.

### 20/25 Ausklang

Gespielt wird ein Turnier in Kleingruppen. Abschließend paarweise auslaufen!

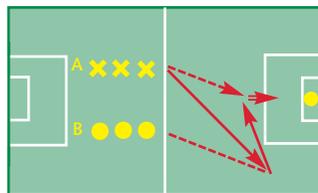
### Tipps für den Trainer

Es bilden sich Paare. Jedes Paar erhält einen Ball.

Hier geht es um peripheres Sehen, immer Blickkontakt zu den Zerstörern halten! Sauberes und genaues Zuspiel zum Partner ist erforderlich.

Auch bei diesen Übungen auf Beidfüßigkeit achten!

Wichtig ist das richtige Timing eines jeden Passes.







## Ziele: Technikschiilung und Torschuss • Dribbling und konditionelle Aspekte

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

- Dreierfang: Es finden sich jeweils drei Spieler zusammen, die durchnummeriert werden. Eins fängt zwei, drei hat Pause. Zwei fängt drei und eins hat Pause usw.
- Kombinationen in der Dreiergruppe mit folgenden Aufgabenstellungen:
  - Beliebige Kombinieren.
  - Abspie in festgelegter Reihenfolge.
  - Nach dem Abspie folgt ein Kopfballsprung, eine ganze Drehung, ein Liegestütz usw.

### 25/30 Torschuss aus dem Dribbling

- Dribbling von der Mittellinie und Torschuss ca. ab der Strafraumgrenze.
- Dribbling von der Mittellinie und Torschuss ca. ab der Strafraumgrenze mit Anspielstationen, wobei derjenige, der geschossen hat, in der Höhe der 16-m-Linie steht. Nach dem Doppelpass mit Torschuss wird der Schütze Anspieler.
- Wie vorher! Der Anspieler spielt den Ball zurück und wird dann zum teilaktiven Gegenspieler.

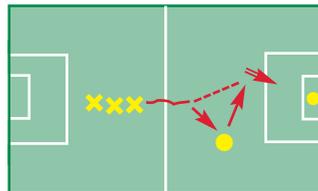
### 30/35 Ausklang

Abschließend findet ein Spiel 7:7 statt oder 8:8 über den ganzen Platz. Tore, die durch einen Doppelpass erzielt werden, zählen doppelt. Das Auslaufen besteht in freiem Balldribbling im Raum. Es geht um Raumorientierung. Zusammenstöße müssen vermieden werden.

### Tipps für den Trainer

Es bilden sich Dreiergruppen. Die Spielfläche wird begrenzt und Berührungen sind zu vermeiden.

Jeder Spieler besitzt einen Ball. Beim Torschuss immer die Beidfüßigkeit schulen.



Jeder Spieler hat einen Ball.



## **Ziele: Verbesserung des Zusammenspiels Stärkung konditioneller Aspekte**

### **15/20 Einstimmen/Aufwärmen**

- Geübt wird das Überzahl-/Unterzahlspiel, wie z. B. 5:3. Dabei wird die Anzahl der Ballkontakte jeweils nach dem Spielniveau der Spieler festgelegt.
- Schwerpunkte beim Überzahl-/Unterzahlspiel können sein: Begrenzung der Ballkontakte, gesamte Feldbreite nutzen, Spiel über Außenpositionen laufen lassen, Doppelpässe spielen usw.

### **25/30 Kondition**

- Spielerpaare bewegen sich locker trabend in einem begrenzten Feld. A wirft einen Medizinball zu B, der ihn fängt und wieder zurückwirft.
- Medizinball wird als Einwurfübung zugeworfen.
- Der Medizinball wird durch die gegrätschten Beine dem Mitspieler zugeworfen.
- Die Partner spielen sich den Medizinball zu. Nach dem Abwurf erfolgt eine Übung wie Liegestütz, Kurzsprint, Hocke, Strecksprung, Rolle vorwärts usw.
- Ein Spieler wirft den Medizinball hoch. Es folgt ein Zweikampf um den herunterfallenden Ball.
- Gespielt wird Raufball in einem begrenzten Feld.

### **30/35 Ausklang**

Es folgt ein Spiel über den ganzen Platz. Danach laufen beide Mannschaften etwa 7-8 Minuten aus.

### **Tipps für den Trainer**

Verbesserung der allgemeinen Kondition durch Arbeit mit dem Medizinball. Dies geschieht in Form von Partnerübungen. Jedes Paar erhält einen Ball. Die Dauer der Belastung pro Übung liegt zwischen ein und zwei Minuten.

Nach Absolvieren der Übungen 1-6 wird fünf Minuten lang auf kleine Tore gespielt. Dann folgt der nächste Durchgang.





**Ziele: Verbesserung der allgemeinen Kondition  
Verbesserung des Kombinationsspiels**

**15/20 Einstimmen/Aufwärmen**

- Selbsttätigkeit mit dem Ball unter den Aspekten Richtungswechsel, Tempowechsel, enge Ballkontrolle.
- Alle Bälle liegen in einem abgegrenzten Feld (z. B. Strafraum). Die Spieler stehen außerhalb. Auf Zeichen des Übungsleiters startet der Erste, dann der Zweite usw. und berührt alle Bälle mit der Hand.
- Die Ausgangsposition ist die Gleiche wie oben. Nun laufen alle Spieler gleichzeitig los und berühren alle Bälle mit der Hand.
- Die gleiche Übung kann auch als Staffel gelaufen werden.

**25/30 Verbesserung der Kondition und des Zusammenspiels**

- Der Medizinball wird hochgeworfen und im Sprung gefangen.
- Wir beschreiben Achterkreise mit dem Medizinball durch die gegrätschten Beine.
- Über den am Boden liegenden Medizinball werden seitliche Schlussprünge gemacht.
- Der Medizinball wird zwischen die Füße geklemmt, hochgeschleppert und mit den Händen aufgefangen.
- Der Medizinball wird durch die gegrätschten Beine geworfen und wieder aufgefangen.
- Wir spielen 4:4 oder 5:5.

**30/35 Ausklang**

Es folgt ein Spiel über den ganzen Platz und acht Minuten auslaufen.

**Tipps für den Trainer**

Es erfolgt ein Sprint von Ball zu Ball.

Zwischen der Konditionsarbeit und dem Spiel auf kleine Tore findet jeweils ein Wechsel statt. Die Einzelarbeit mit dem Medizinball dauert pro Übung etwa 1-2 Minuten.

Die konditionelle Verstärkung sollte im Spiel Anwendung finden.



## Ziele: Verbesserung der Technik (Dribbeln, Flanken) • Torschuss

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

Es wird in Zweiergruppen miteinander kombiniert. Dabei werden vor allem Finten, Täuschungen, Zuspiele über kurze und weite Distanzen geübt.

### 25/30 Flanken und Torschuss

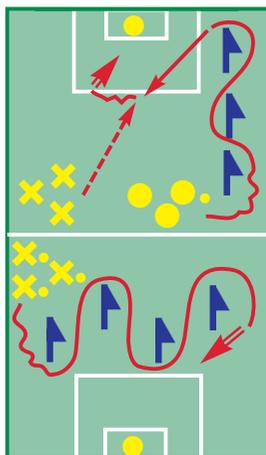
- Partner A dribbelt im Slalom durch einen Fähnchenparcours, flankt aus dem Lauf zu Partner B. Dieser versucht, mit einem Torschuss abzuschließen.  
Die Flanken können mit dem Fuß, aber auch mit dem Kopf angenommen werden.
- Der Einstieg erfolgt wie bei der obigen Aufgabe. Doch diesmal stehen vor dem Tor mehrere Angreifer, die ein Tor erzielen wollen.
- Diesmal dribbelt der Spieler durch einen Slalomparcours und schließt mit einem Torschuss ab. Alle Übungen mit beiden Füßen üben!

### 30/35 Ausklang

Es wird ein Kleinfeldturnier gespielt mit Fähnchentoren und ohne Torwart. Das Turnier geht von 2:2 über 3:3 bis zu 4 :4. Nach dem Turnier erfolgt ein Auslaufen der gesamten Mannschaft.

### Tipps für den Trainer

Jedes Paar erhält einen Ball.



Nach jeweils fünf Minuten wechseln die Mannschaften.



## **Ziele: Verbesserung der Technik im Umgang mit dem Ball Stärkung des Zusammenspiels**

### **15/20 Einstimmen/Aufwärmen**

- Handkopfball: Gespielt wird auf zwei Tore. Der Ball wird mit der Hand zugespielt. Das Tor muss allerdings mit dem Kopf erzielt werden.
- „Jägerball“: Je nach Gruppengröße werden 3-5 Spieler als „Jäger“ benannt. Sie haben die Aufgabe, die anderen abzuwerfen. Der getroffene Spieler wird zum „Jäger“.

### **25/30 Technikverbesserung, Spieltaktik zur Förderung des Zusammenspiels**

- Der Ball wird mit der Innenseite, dem Spann, dem Außenspann zugespielt.
- Der Ball wird in einer festgelegten Reihenfolge zugespielt bei beliebig vielen Ballberührungen, bei nur zwei Kontakten, im direkten Spiel.
- Eins wirft ein zu zwei, zwei köpft zu drei, drei nimmt den Ball an und mit und wirft jetzt mit Einwurf zu eins usw.
- Wir trainieren 1:1 plus 1:1 im freien Raum. Es geht um das Freilaufen.
- Gespielt wird 2:1 auf begrenztem Raum mit Wechsel nach Ballberührung.
- Gespielt wird 2:1 auf ein Fähnchentor. Bei Torerfolg erfolgt Rollenwechsel.

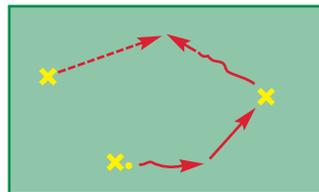
### **30/35 Ausklang**

Spiele auf dem Kleinfeld in Leistungsgruppen. Etwa 8 Minuten auslaufen.

### **Tipps für den Trainer**

Varianten: Es darf nicht mit dem Ball in der Hand gelaufen werden. Beim Spiel im begrenzten Raum bietet sich immer der 16-m-Raum an.

Bildung von Dreiergruppen. Pro Gruppe ein Ball.



Ein Zuspieler, ein Angreifer, ein Verteidiger. Der Angreifer versucht, sich durch Täuschungen und einen schnellen Antritt vom Verteidiger zu lösen. Dann erfolgt Zuspiel und Rückpass zum Angreifer.



## **Ziele: Technik- und Taktikverbesserung Konditionstraining in Spielform**

### **15/20 Einstimmen/Aufwärmen**

- Jeder Spieler beschäftigt sich selbst mit dem Ball.
- Es folgt eine Zuspielsprintstaffel. Mannschaft A nimmt in Gassenform Aufstellung und passt sich den Ball direkt zu. Jeder Pass wird gezählt. Währenddessen spurtet ein Spieler von Mannschaft B um das ganze Feld. Wie viele Pässe schafft Mannschaft A, ehe Mannschaft B einen Durchgang um das Feld absolviert hat? Danach erfolgt Rollenwechsel.

### **25/30 Technik- und Taktikverbesserung**

Es werden drei Mannschaften A, B, C mit jeweils drei Spielern gebildet.

Es wird auf zwei kleine Tore gespielt. Mannschaft A spielt gegen Mannschaft B; die Spieler der Mannschaft C spielen immer bei der ballbesitzenden Mannschaft mit, sodass immer 6:3 gespielt wird.

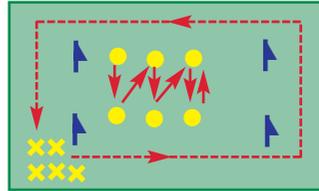
- Bei der Überzahlmannschaft sind nur ein oder zwei Pässe erlaubt.
- Wie lange kann sich die Überzahlmannschaft am Ball behaupten?

### **30/35 Ausklang**

Es kommen diesmal zum Ausklang Staffeln zur Durchführung. Sie dürfen durchaus lustigen Charakter haben, z. B. wenn jeder Spieler zur gleichen Zeit mit zwei Bällen dribbeln muss. Nicht das Auslaufen vergessen!

### **Tipps für den Trainer**

Jeder Spieler erhält einen Ball.



Variante: Es wird auf Zeit gepasst und gelaufen.

Hier ist ein mehrmaliger Wechsel mit aktiver Erholungsphase nötig.

Bildung von Neunergruppen.

Auch andere Zahlenverhältnisse sind möglich. Dabei spielt die Zahl der Spieler eine Rolle.

Die Staffeln sind als Umkehr- und Pendelstaffeln möglich.

Die Laufstrecke sollte zwischen 10 und 15 m liegen.



## Ziele: Verbesserung konditioneller Aspekte

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

- Eigentätigkeit mit dem Ball unter den Aspekten der Richtungsänderung, des Täuschungsmanövers, des Tempowechsels und der beidfüßigen Spielweise.
- Schattendribbling in der Zweiergruppe mit Rollenwechsel.

### 25/30 Verbesserung der Kondition und des Zusammenspiels

- Partner A geht in Bankstellung. Spieler B überspringt ihn und kriecht unten durch. Nach 5-10 Wiederholungen erfolgt der Wechsel.
- Die beiden Spieler sitzen Rücken an Rücken mit beiden Armen untergehakt. Jeder versucht, den anderen auf seine Seite zu ziehen.
- Partner A macht Bocksprünge über Spieler B, kriecht durch die gegrätschten Beine und das 5-10 x. Dann erfolgt ein Wechsel.
- Kosakentanz in der tiefen Hocke mit Handhaltung durch den Partner wird geübt.
- Es folgt der Hahnenkampf.
- Passzerstörer: In einem abgegrenzten Raum spielen sich die Paare den Ball zu. Je nach Spielerzahl werden 3-5 Zerstörer (durch ihr Trikot erkennbar) bestimmt. Sie versuchen, die Zuspiele der Paare zu verhindern.

### 30/35 Ausklang

Wir spielen Fußball auf vier Tore.  
Abschließend fünf Minuten auslaufen!

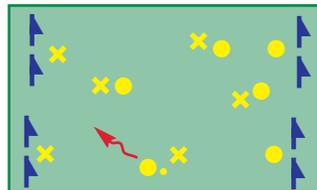
### Tipps für den Trainer

Pro Spieler ein Ball.

Pro Paar ein Ball.

Diese Übungen sind auch als Circuitrundgang durchführbar.

Paarbildung, pro Paar ein Ball. Schulung des peripheren Sehens (im Blick die gesamte Spielsituation). Ständiger Wechsel zwischen Partnerübungen und Zerstörerspiel.





## **Ziele: Verbesserung des Ballgefühls** **Verbesserung der Schnelligkeit mit dem Ball • Dribbling**

### **15/20 Einstimmen/Aufwärmen**

- Wir üben freies Dribbling im Raum.
- „Atomspiel“: Der Übungsleiter ruft eine Zahl. Die Spieler finden sich in der gerufenen Stärke zusammen.
- Schattendribbling: Der vordere Spieler mit dem Ball versucht, seinen Schatten (auch mit Ball) abzuhängen.

### **25/30 Technikverbesserung und Schnelligkeit mit dem Ball**

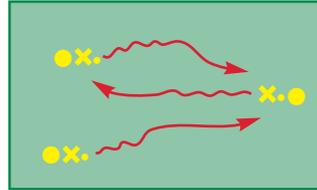
Aufgabenstellung im Raum: Beidfüßiges Ballführen, den Ball jonglieren, Täuschungen ohne Zusammenstöße einbauen usw. Auf Zeichen des Trainers schneller Wechsel in einen anderen Raum.

- Variante: Es bilden sich zwei Gruppen. Jede Gruppe übt in einem eigenen Spielraum. Auf Zeichen erfolgt der Wechsel.
- Variante: Zwischen den beiden Spielräumen wird mittels Fähnchen eine enge Gasse (3-4 m) gesteckt, die beim Wechsel durchdribbelt werden muss.
- Variante: An jeder Ecke des Spielraums steht eine Gruppe. Daher gibt es ein Verfolgungsrennen um das Spielviereck. Diese Übung ist auch in Staffelform möglich.

### **25/30 Ausklang**

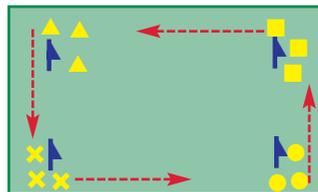
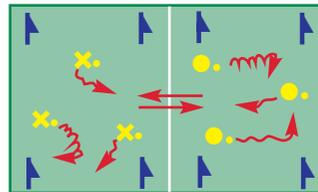
Spieltourier: Vornamen A-K gegen Vornamen L-Z. Bei Ungleichheit muss der Schnitt vielleicht an einer anderen Stelle vollzogen werden. Etwa acht Minuten langsam laufen.

### Tipps für den Trainer



Es werden zwei Quadrate in der Größe 10-15 m Seitenlänge abgesteckt. Die beiden Räume sind etwa 30 m voneinander entfernt.

Spurt über rund 30 m!







## **Ziele: Verbesserung der Ballbehandlung** **Verbesserung des taktischen Spielverhaltens**

### **15/20 Einstimmen/Aufwärmen**

Wir beginnen mit Zuspieldkombinationen in der Zweiergruppe:

- Wir spielen Doppelpässe.
- Wir spielen Flugbälle, nehmen sie an und führen sie mit.
- Wir fordern das Zuspield des Balls, indem wir einen Spurt anziehen.

### **40/50 Verbesserung des taktischen Spielverhaltens**

- Wir spielen 3:2 oder 5:3 mit folgenden Schwerpunkten für die Überzahlmannschaft: Ballkontrolle begrenzen, direktes Abspiel, Spiel über die Außenpositionen unter Beachtung der gesamten Feldbreite, Doppelpässe spielen.

Schwerpunkte für die Unterzahlmannschaft sind: Möglichst langer Ballbesitz, sich am Ball behaupten, Konter spielen.

- Der Wechsel der Mannschaften erfolgt nach einem Zeitraum von 5-10 Minuten. Zwischen den Spielen gibt es mit technischen Übungen (Ball hochhalten, jonglieren usw.) eine aktive Erholungszeit.

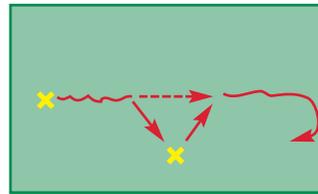
### **20/25 Ausklang**

Es folgt ein Spiel über den gesamten Platz. Diesmal spielt blond gegen schwarz (natürlich bezogen auf die Haare).

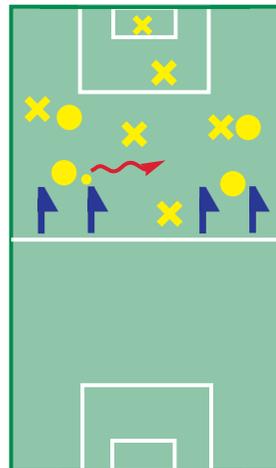
Nach dem Spiel endet die Trainingseinheit mit dem Auslaufen.

### **Tipps für den Trainer**

Zwei Spieler erhalten einen Ball.



Die Gruppenzusammensetzung erfolgt bei Über- gegen Unterzahlspielen entsprechend der Gruppengröße.





## Ziele: Torschuss und Torwarttraining

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

Lockerer Traben quer über den Platz mit folgenden Aufgabenstellungen:

- Locker traben.
- Das Tempo steigern.
- Steigerungsläufe.
- Hopslerlauf mit Armeinsatz.
- Sprints mit Drehungen.
- Vorwärts und rückwärts laufen auf Zeichen des Trainers.
- Sprungläufe.
- Schlussssprünge.
- Anfersen.

### 25/30 Torwarttraining

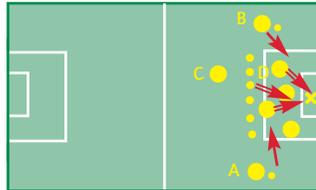
- A und B schlagen Flanken vor das Tor. Die Spieler D bewegen sich vor dem Tor und versuchen, die Flanken zu verwandeln.
- Die gleiche Übung kann ohne und mit 1-2 Abwehrspielern gemacht werden.
- Die Spieler C schießen auf das Tor. Die Spieler D versuchen dabei, dem Torwart die Sicht zu nehmen.
- Abschließend gibt es einen ständigen Wechsel zwischen Torschüssen aus der Mitte und Flanken von den beiden Seiten.

### 30/35 Ausklang

In kleinen Mannschaften (4:4 oder 5:5) wird Handball gespielt. Der Ball darf aber nur mit einem Kopfball ins Tor befördert werden. Abschließend laufen alle rund acht Minuten aus.

### Tipps für den Trainer

Obwohl im Jugendbereich das gesamte Training mit dem Ball betrieben werden soll, ist es hin und wieder vertretbar, auch für einige Minuten auf den Ball zu verzichten.



Jedes Torwarttraining ist gleichzeitig auch Übung für die Stürmer und das Torschusstraining. Aus jeder der Positionen werden mindestens 10 Bälle gespielt, dann werden die Rollen gewechselt.



## Ziele: Technikverbesserung in der Gruppe

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

In mehreren Gruppen wird Handball gespielt. Die Tore dürfen allerdings nur per Kopfball erzielt werden.

Die Mannschaftsstärke kann zwischen vier und fünf Spielern je Mannschaft liegen.

### 25/30 Technikverbesserung in Partnerform

Ü 1: Den Ball jonglieren.

– Wer ist der Bessere?

Ü 2: Schattendribbling im Zickzackkurs mit Wechsel nach jeder Runde.

Ü 3: Kopfball, den zugeworfenen Ball zurückköpfen.

Ü 4: Torschuss mittels Dropkick.

Ü 5: Innenseitstoß durch ein kleines Tor, möglichst direkt.

Ü 6: Hüftdrehschuss auf das Tor mit einem zugeworfenen Ball.

Ü 7: Einen zugeworfenen Ball an- und mitnehmen.

Ü 8: Einwürfe in Partnerform.

### 30/35 Ausklang

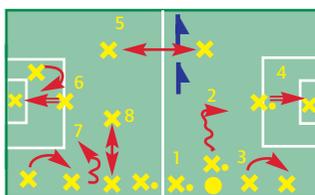
Ein Spiel über den ganzen Platz soll sich anschließen. Dabei spielen die Mittelfeldspieler gegen eine Kombination von Abwehr- und Angriffsspielern. Zum Abschluss folgt ein Auslaufen von 8-10 Minuten.

## Tipps für den Trainer

Pro Paar ein Ball.

Der Ball wird von Station zu Station mitgenommen. Bei großen Übungsgruppen muss jede Station doppelt aufgebaut werden.

Auf saubere Ausführung der Übungen achten. Keinen Wettkampfdruck ausüben! Die Übungszeit beträgt 3-5 Minuten.





**Ziele: Verbesserung der allgemeinen Kondition  
Verbesserung der Gewandtheit und Beweglichkeit**

**15/20 Einstimmen/Aufwärmen**

Trainiert werden verschiedene Zuspielkombinationen im langsamen Trab mit dem Ball:

- Pässe mit dem linken und rechten Fuß.
- Pässe mit dem Innen- und Außenrist.
- Doppelpässe mit Ballannahme und Weiterspiel.
- Doppelpässe mit direktem Weiterspiel.

**25/30 Verbesserung  
von Kondition, Gewandtheit  
und Geschicklichkeit**

- Den Medizinball im lockeren Trab zum Partner werfen.
- Den Medizinball zuwerfen, der Partner fängt im Sprung.
- Den Medizinball in Einwurfform zum Partner werfen.
- Den Medizinball rückwärts durch die gegrätschten Beine zum Partner werfen.
- Den Medizinball zwischen den Füßen einklemmen und zum Partner scheppern.
- Den Medizinball zum Partner passen, dann schnell einen Liegestütz oder einen Kopfballsprung ausführen.
- Gespielt wird Raufball mit 1:1 in einem abgegrenzten Feld auf ein kleines Tor.

**30/35 Ausklang**

Ein Spielturnier auf kleine Tore beendet die Trainingseinheit. Der Torschütze einer Mannschaft wechselt direkt in die gegnerische Mannschaft.

5-8 Minuten auslaufen!

**Tipps für den Trainer**

Es bilden sich Paare. Jedes Paar besitzt einen Ball.

Jeweils zwei Spieler üben gemeinsam mit dem Medizinball.

Die Übungen können auch im Stationsbetrieb durchlaufen werden.





## 3.3 Wir spielen Leistungsfußball (14-18 Jahre)

Mit dem Abschluss der Pubertät verbessert sich wieder die Koordinationsfähigkeit. Diese zweite puberale Phase dauert etwa bei den Jungen vom 15.-18. Lebensjahr, bei den Mädchen endet sie ein Jahr früher. Eine körperliche Reharmonisierung tritt ein. Das Breitenwachstum des Körpers holt auf und die Motorik wirkt wieder ausgeglichener. Der Jugendliche erlebt ein zweites „goldenes Lernalter“. In dieser Phase können wieder neue Techniken und Bewegungsabläufe unter dem Leistungsaspekt erarbeitet werden.

### Allgemeine Trainingshinweise

Im Bereich der Technik werden nun Spiel- und Übungsformen mit Wettkampfcharakter angeboten. Dabei spielen Druck durch Zeit und Gegner eine Rolle. Ebenfalls werden die positionsspezifischen Fußballtechniken geübt. Hierbei kommt es auf Präzision und Temposteigerung an. Schließlich soll die gesamte Technik perfektioniert werden, und die Suche nach einem persönlichen Spielstil beginnt.

Im Bereich der Taktik kommt neben der Praxis im Training das Entwickeln und Besprechen von Spielzügen auf dem Video und an der Tafel hinzu. Dabei sollen zu den Spielzügen möglichst Alternativen entwickelt werden. Sind die verschiedenen taktischen Möglichkeiten in der Theorie verarbeitet, beginnt die Umsetzung in die Praxis, die dann größeren Erfolg verspricht. Dabei werden z. B. Zweikampfverhalten, Tempowechsel, Spielverlagerung und anderes mehr trainiert.

Geht es um den konditionellen Aspekt, so kann damit etwa ab dem 16. Lebensjahr begonnen werden. Hier liegt auch der Beginn für ein Maximalkrafttraining (Verknöcherung der Epiphysenfugen). Aber auch hier sollte statische Haltearbeit nach Möglichkeit vermieden werden. Im Bereich des speziellen Krafttrainings sollen nun auch Schnelligkeit, Schnellkraft und Ausdauer sportartspezifisch forciert werden. So kann das Schnelligkeitstraining in dieser Altersstufe dem der Erwachsenen entsprechen. Besonderer Wert muss auf das Training der Schnelligkeitsausdauer gelegt werden, um die Spieler an Höchstleistungen heranzuführen.

Mit Blickrichtung auf den Leistungsfußball ist ein gesondertes Konditionstraining ab dem 15. Lebensjahr erforderlich. Die Kondition kann auf dieser Leistungsebene nur durch ein spezielles Konditionstraining optimal ausgebildet werden. Nach Gero Bisanz können durch ein rein spielerisches Fußballtraining nicht alle notwendigen Komponenten in dem erforderlichen Maß trainiert werden.



## Die Rolle des Trainers

Bei dieser Altersstufe muss sich der Trainer als ein versierter Fachmann dem Jugendlichen zeigen.

Es ist wichtig, dass er den Jugendlichen als eigenständige Persönlichkeit akzeptiert.

Der Trainer muss dem Spieler im Rahmen seiner Möglichkeiten Verantwortung übertragen.

Er sollte mit den Spielern Gespräche führen, z. B. über die taktische Einstellung beim nächsten Spiel.

Für den Spieler ist es wichtig, dass der Trainer ihm als Ratgeber in Problemsituationen zur Verfügung steht und für solche Befindlichkeiten bei Jugendlichen ein gutes Auge und ein offenes Ohr hat.

Der Trainer muss versuchen, grundsätzlich eine positive Stimmung in der Mannschaft zu erzeugen, besonders dann, wenn es zu kritischen Situationen kommt.

Steht der Spieler am Ende seiner Jugendspielzeit, muss der Trainer helfen, den Übergang in die Seniorenmannschaft zu finden.

In dieser Phase entwickelt sich im technisch-taktischen Bereich verstärkt der persönliche Stil eines Spielers. Diese Entwicklung sollte der Trainer fördern, aber zugleich Fehler ausmerzen, damit sie sich nicht stabilisieren.





**Ziele: Verbesserung der technischen Fertigkeiten  
Verbesserung des taktischen Verhaltens und  
Herauspielen von Torsituationen**

**20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

- Zuspielkombinationen.
- Jonglieren mit dem Ball.
- Den Ball hochhalten mit zwischenzeitlicher Belastung, wie z. B. Partner A jongliert mit dem Ball, B setzt sich hin und steht wieder auf, erhält den Ball von A, der sich jetzt hinsetzt.
- Weites Zuspiel mit Flugbällen, den Ball sauber an- und mitnehmen.
- Partner A spielt den Ball immer direkt zu, Partner B dribbelt, setzt Finten und Richtungsänderungen ein.

**30/35 Sprungkraftverbesserung  
und Herauspielen von  
Torsituationen**

- Ein Hürdenparcours, bestehend aus 5-7 Hürden, die hintereinander im Abstand von 1-2 m stehen, wird aufgebaut und im Schlussprung einbeinig (rechts/links) oder im Laufsprung überwunden.
- Wir spielen 4:3 auf ein Tor mit Torwart. Vier Angreifer versuchen, sich gegen drei Abwehrspieler durchzusetzen. In der Höhe der Mittellinie werden zwei kleine Tore aufgebaut, sodass die Abwehrspieler auch Tore schießen können.

**30/35 Ausklang**

Zum Abschluss folgt ein Spiel über den ganzen Platz unter Beachtung des Schwerpunkts.  
Das Auslaufen dauert etwa 10 Minuten.

**Tipps für den Trainer**

Paarbildung, pro Paar ein Ball.  
Varianten: Kopfballsprung, Liegestütz, Rolle vorwärts, Spurt um ein Fähnchen und zurück usw.

Nach fünf Versuchen erfolgt ein Rollenwechsel.

Zwischen den einzelnen Übungen sich lockern und dehnen!

Hürdenhöhe je nach Leistungsvermögen. Diese Übung ist auch als Staffelwettbewerb möglich. Zwischen den beiden Übungen immer wechseln. Schwerpunkte für die Angreifer: Doppelpässe, Hinterlaufen, Schüsse aus der zweiten Reihe. Schwerpunkte für Verteidiger: Übernehmen, Raumaufteilung, Konterspiel.

Die Übungsdauer liegt bei etwa 10 Minuten.



## **Ziele: Verbesserung der konditionellen Grundlagen Verbesserung des taktischen Verhaltens und Herausspielen von Torsituationen**

### **20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

- Den Medizinball hochwerfen und fangen im lockeren Trab.
- Den Medizinbälle hinlegen und im Trab durch das Balllabyrinth traben.
- Den Medizinball hochwerfen, mit Händen Boden berühren und den Ball fangen.
- Den Medizinball beidbeinig/einbeinig überspringen.
- Grätschstand: Den Medizinball beschreibt Achterkreise durch Beine.
- Den Medizinball durch die gegrätschten Beine werfen und nach Drehung auffangen.
- Fangspiel: Der Medizinball wandert von Spieler zu Spieler, ein oder mehrere Fänger schlagen ab. Wer den Ball besitzt, kann nicht abgeschlagen werden.

### **30/35 Schnelligkeit und Torschuss, Herausspielen von Torsituationen**

- Parallelsprint von der Mittellinie, Zweikampf um den vom Trainer vorgegebenen Ball und Torschuss.
- Parallelschlalom von der Mittellinie bis in Strafraumhöhe, Trainer spielt Ball zu, Kampf um den Ball und Torschuss.
- Angriff gegen Abwehr: Drei Stürmer und drei Mittelfeldspieler gegen drei Verteidiger und drei Mittelfeldspieler mit Spiel auf ein Tor oder zwei kleine Tore an der Mittellinie

### **20/25 Ausklang**

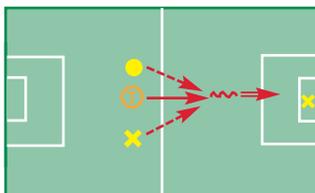
Spiel über das gesamte Feld unter Beachtung des Schwerpunkts.  
Etwa 8 -10 Minuten auslaufen!

### **Tipps für den Trainer**

Jeder Spieler besitzt einen Medizinball.

Medizinbälle werden ständig geworfen.  
Sie dürfen nicht festgehalten werden.

Ständiger Wechsel zwischen den Übungen eins/zwei und der Übung drei.



Schwerpunkte Angriff: Sicheres Kombinationsspiel, Angriffsaufbau, Doppelpass, Torschuss.

Schwerpunkte Abwehr: Konsequentes Decken, Konterspiel.





## **Ziele: Verbesserung der Technik und des Ballgefühls Verbesserung des taktischen Verhaltens**

### **20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

- Freies Dribbling.
- Schattendribbling, ein Spieler dribbelt vor, der andere macht nach, z. B. vorwärts, rückwärts, seitwärts, Kopfballsprünge usw.
- Ein Spieler dribbelt vor und die gesamte Gruppe ahmt nach.
- Verfolgungsjagd: Ein Spieler führt den Ball und hängt seinen Partner durch Richtungsänderungen ab.

### **30/35 Dribbling**

- Dribbling im abgegrenzten Raum.
- Zahlendribbling: Die vier Ecken des Spielraums sind nummeriert. Der Trainer ruft eine Zahl. Alle Spieler dribbeln schnell um die Fahne in der benannten Ecke und zurück.
- Verfolgungswettrennen um das abgegrenzte Viereck: Vier Mannschaften nehmen von ihrer Ecke die Verfolgung der vorliegenden Mannschaft auf.
- Es bilden sich Vierergruppen. Je zwei Spieler stehen sich im Abstand von etwa 20 m mit weit gegrätschten Beinen gegenüber. Nun beginnt das Toreschießen.

### **35/40 Ausklang**

Gespielt wird 4:3 oder 5:3 auf zwei Tore mit Torwart. Ziele sind: Überzahlmannschaft erzielt mit wenig Ballkontakten Tore. Unterzahlmannschaft versucht, durch Dribbeln Tore zu erzielen. Nach dem Spiel rund 10 Minuten auslaufen!

### **Tipps für den Trainer**

Pro Spieler ein Ball.



Möglich als Einzel- und Gruppenwettkampf.

Die zwei nicht beteiligten Spieler spielen nebenan 1:1. Nach etwa 2-3 Minuten erfolgt Rollenwechsel.

**Ziel: Verbesserung des Spielverhaltens****20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

Zum Aufwärmen spielen wir 4:2 oder 5:2 in einem abgegrenzten Feld.

**30/35 Verbesserung des Spielverhaltens**

- Das erste Spiel geht 2:2 plus 1. Gespielt wird auf kleine Tore.
- Im Spiel 6:4 wird ohne Tore gespielt. Die Überzahlmannschaft darf höchstens drei Ballkontakte haben, die Unterzahlmannschaft muss sich möglichst lange dribbelnd am Ball behaupten.

**35/40 Ausklang**

Die Trainingseinheit endet mit einem Spiel über den ganzen Platz. Dabei spielen die Angreifer gegen die Verteidiger. Das Auslaufen über 10 Minuten erfolgt locker.

**Tipps für den Trainer**

Je nach Leistungsniveau mit begrenzten Ballkontakten.

Der neutrale Spieler spielt immer bei der ballbesitzenden Mannschaft mit. Der Wechsel des neutralen Spielers kann auch nach einer Zeit von etwa fünf Minuten erfolgen.

Der Wechsel der Mannschaft erfolgt nach etwa 10-12 Minuten.





## Ziele: Verbesserung des taktischen Verhaltens

### 20/25 Einstimmen/Aufwärmen

- Lockeres Traben quer- und längsseitig im Wechsel.
- Dehnübungen.
- Einige Steigerungsläufe.
- Koordinationsübungen, wie z. B. Hampelmann.
- Bildung von Vierergruppen, den Ball zuspieren, das Zuspiel durch Spurts fordern und Flugbälle über weite Distanzen schlagen.

### 30/35 Taktisches Verhalten

Im Spiel 4:4 wird in einem abgegrenzten Feld über Linien gedribbelt.

### 35/40 Ausklang

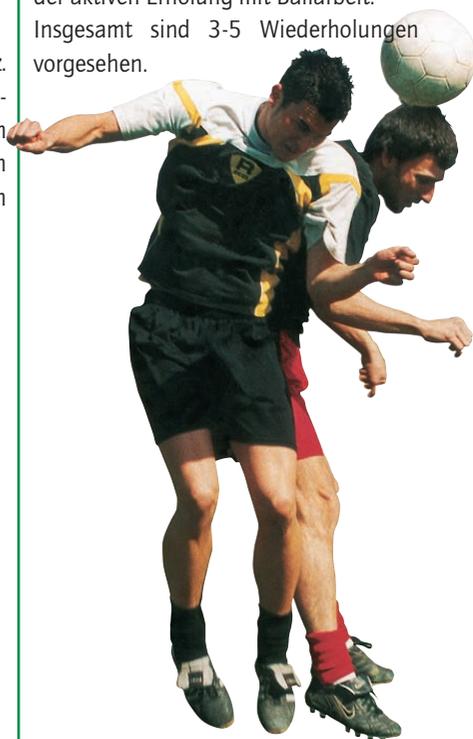
Es folgt ein Spiel über den ganzen Platz. Diesmal spielen die Angreifer als Verteidiger und die Abwehrspieler stehen im Angriff. Das etwa 10-minütige Auslaufen wird mit leichten Lockerungsübungen verbunden.

### Tipps für den Trainer

Das Aufwärmen erfolgt diesmal ohne Ball.

Pro Gruppe ein Ball.

Die Spieldauer beträgt etwa fünf Minuten. Dann erfolgen einige Minuten der aktiven Erholung mit Ballarbeit. Insgesamt sind 3-5 Wiederholungen vorgesehen.





## Ziele: Verbesserung des Spielverständnisses

### 20/25 Einstimmen/Aufwärmen

- Lockeres Traben, verbunden mit Zuspielkombinationen.
- Zuspielen des Balls in festgelegter Reihenfolge.
- Das Zuspiel vom Mitspieler durch einen angesetzten Spurt fordern.
- Direktes Zuspiel üben.
- Flugbälle schlagen und als Zuspiel annehmen.

### 30/35 Taktisches Verhalten und Zusammenspiel

- In der ersten Phase wird 2:2 gespielt. Das Los entscheidet über die Zusammensetzung der Mannschaften.
- Dann spielen wir 3:3 auf zwei Tore.
- Beim Spiel 4:4 können sich zwei Mannschaften aus der ersten Serie zusammenfinden.

### 35/40 Ausklang

Gespielt wird 6:6 oder 8:8. Die Mannschaften haben zwei normale Tore mit Torwart, aber auch je ein Fähnchentor ohne Torwart.

Es folgt ein langsames Auslaufen.

### Tipps für den Trainer

Es bilden sich Sechsergruppen. Jede Gruppe hat einen Ball.

Die Spieldauer liegt bei etwa 5-8 Minuten. Die Pause beträgt 1-2 Minuten. Insgesamt sind drei Wiederholungen geplant.

Die Schwerpunkte bestimmen sich durch die Erkenntnisse, die beim letzten Meisterschaftsspiel gewonnen wurden.



## Ziele: Verbesserung des taktischen Spielverhaltens

### 20/25 Einstimmen/Aufwärmen

- Freies Kombinieren in Gruppen, zwischen- durch mit dem Ball jonglieren.
- Staffeln: Z. B. eine Dribbelstaffel um ein Wendemal oder durch einen Slalomparcours.

### 30/35 Taktisches Verhalten

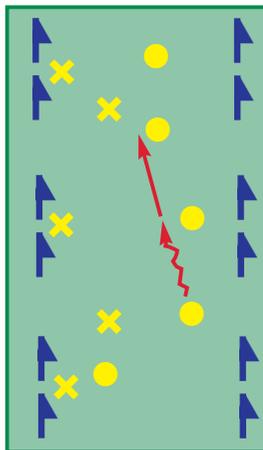
Gespielt wird 5:5. Auf jeder Spielseite stehen drei kleine Fähnchentore. Drei Spieler schirmen nun immer je ein Tor ab, während die zwei übrigen Spieler vor der Abwehrkette als Abfangspieler im Raum stehen. Ziel ist die Verbesserung der Raumaufteilung und das Übernehmen der Spieler.

### 35/40 Ausklang

Gespielt wird über den ganzen Platz. Die besten Spieler kommen in die Mannschaft A, die nicht so Leistungsstarken in das B-Team. Bei einer Spieldauer von 2 x 15 Minuten erhält das B-Team einen Torevorsprung von fünf Toren. Zum Abschluss erfolgt das Auslaufen.

### Tipps für den Trainer

Es werden Fünfergruppen gebildet. Jede Gruppe erhält einen Ball.



Der Trainer unterbricht das Spiel und weist auf das Spielverhalten hin (loben, korrigieren, erläutern usw.).

Beachtung des erlernten taktischen Verhaltens, Erarbeiten neuer Spielzüge.



## Ziele: Verbesserung der Schnelligkeit mit dem Ball

### 20/25 Einstimmen/Aufwärmen

- Gespielt wird 5:2 in einem abgegrenzten Feld. Dabei gibt es beliebig viele Kontakte, verminderte Kontakte und das direkte Spiel.
- Reise nach Jerusalem: Jeder Spieler besitzt einen Ball. Im Feld stehen Hütchen entsprechend der Spielerzahl zu einem Labyrinth sortiert. Auf Zeichen des Trainers muss jeder Spieler mit dem Ball dribbelnd ein Hütchen erreichen.

### 30/35 Schnelligkeit mit dem Ball

- Die Spieler dribbeln in einem abgesteckten Raum. Etwa 20-30 m entfernt stehen mehrere Fähnchen, die nummeriert sind. Auf Zeichen des Trainers dribbeln alle Spieler möglichst schnell um das benannte Fähnchen und zurück.
- Dribbelwettkampf: Der Trainer ruft jeweils zwei Spieler auf, die in Wettkampfform obige Strecke absolvieren.
- Der gleiche Wettbewerb ist als Staffel durchzuführen.

### 30/35 Ausklang

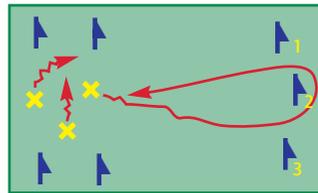
Gespielt wird in Mannschaften quer über den Platz. Zum Abschluss etwa 10 Minuten auslaufen!

### Tipps für den Trainer

Das Leistungsniveau der Spieler beachten!

Die Zahl der Hütchen kann verringert werden. Wer kein Hütchen erreicht, erhält einen Minuspunkt.

Jeder Spieler besitzt einen Ball.





## Ziele: Verbesserung der Technik

### 20/25 Einstimmen/Aufwärmen

- Lockeres Traben in einer Zweierkombination mit Zuspiel.
- Den Ball jonglieren.
- Den Ball durch Spurt vom Partner fordern.
- Die Spieler stehen Rücken an Rücken, Beine gegrätscht, Ball durch die Beine und über Kopf weitergeben.
- Ausgangsstellung wie oben, Ballübergabe durch Rumpfdrehen in einer Art Achterform.
- Den Ball zwischen die Füße klemmen und zum Partner hochschnepfern.

### 30/35 Technikverbesserung

- Weite Flugbälle zum Partner spielen, dieser nimmt den Ball an und mit und spielt genauso zurück.
- Wie oben, der Partner spielt den Ball per Kopf zurück.
- Spieler A steht in Höhe der 16-m-Linie und wird von B per Flugball angespielt, A nimmt den Ball an, kurze Drehung und Torschuss.
- Wie oben, zusätzlich wird A von einem teilaktiven Verteidiger gedeckt, nach der Ballannahme macht A eine Täuschung und dann Torschuss.
- Wie oben, Spieler A lässt den Ball für Spieler B abprallen und nun folgt ein Spiel 2:1 auf ein Tor.

### 35/40 Ausklang

Gespielt wird auf der gesamten Spielfläche mit dem Schwerpunkt „langes Zuspiel“.

Abschließend 10 Minuten auslaufen!

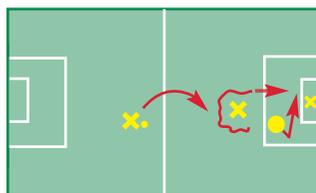
### Tipps für den Trainer

Paarbildung, pro Paar ein Ball.

Partnergymnastik.

Partnerarbeit.

Je nach Leistungsvermögen kann der Ball auch zurückgeworfen werden.





## **Ziele: Verbesserung der technischen Fertigkeiten** **Verbesserung des Spielverhaltens**

### **20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

- Lockeres Traben mit verschiedenen Zuspielkombinationen.
- A dribbelt auf B (teilaktiv) zu, umdribbelt ihn, führt noch einige Meter den Ball, spielt dann zu B, Rollenwechsel.
- A dribbelt auf den entgegenkommenden Spieler B zu, dieser übernimmt den Ball usw.
- A dribbelt auf B zu, B lässt abprallen (Doppelpass), A nimmt den Ball wieder auf usw.

### **40/45 Stationsbetrieb** **zur Verbesserung der Technik**

**Station 1:** Torschuss nach Slalomdribbling.

**Station 2:** Spiel 3:3 auf kleine Tore.

**Station 3:** Handball-Kopfball auf zwei Tore mit Torwart.

**Station 4:** Flanken vor das Tor schlagen und diese zu einem Tor verwandeln.

**Variante:** Flanken vor das Tor bringen und diese trotz eines Verteidigers zu einem Tor verwandeln.

### **20/25 Ausklang**

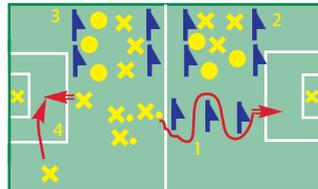
Wir spielen über den ganzen Platz.  
Abschließend erfolgt das Auslaufen.

### **Tipps für den Trainer**

Paarbildung, pro Paar ein Ball.

Nach 5-8 Versuchen werden die Rollen getauscht.

An jeder Station können 6-8 Spieler üben. Die Übungszeit pro Station kann etwa acht Minuten dauern.





## **Ziele: Verbesserung des Spielverhaltens Verbesserung des Zusammenspiels**

### **20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

- In der Gruppe erfolgt ein freies Zuspiel unter Einbezug aller bekannten Spielarten.
- Geübt wird besonders weites Zuspiel.
- Ausführen von direkt gespielten Doppelpässen.
- Zuspiel mit einer anschließenden gymnastischen Übung.

### **30/35 Spielverhalten und Zusammenspiel**

**Station 1:** Gespielt wird 3:3 auf kleine Tore.

**Station 2:** Gespielt wird 4:2 in einem abgegrenzten Feld. Die Vierermannschaft hat maximal zwei Ballkontakte vor jedem Abspiel.

**Station 3:** Gespielt wird 2:2 im Rollsystem. Team 1 greift an, Team 2 verteidigt. Ist der Angriff abgeschlossen, greift Team 2 an und Mannschaft 3 verteidigt usw.

Eine Alternative besteht darin, dass ein Spieler der verteidigenden Mannschaft immer ins Tor geht. Dadurch entsteht dann ein Spiel 2:1.

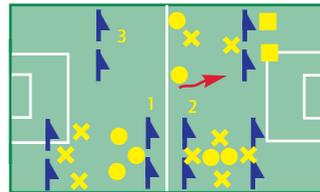
### **30/35 Ausklang**

Die Mannschaften finden sich zu Sechser-teams zusammen und starten ein Turnier. Hier spielt jede Mannschaft gegen jede.

### **Tipps für den Trainer**

Es bilden sich Sechsergruppen.  
Jede Gruppe erhält einen Ball.

Es bilden sich wieder Sechsergruppen.



Der Wechsel an den Stationen 1-3 erfolgt nach etwa 5-8 Minuten. Die drei Stationen können mehrmals durchlaufen werden.



**Ziele: Verbesserung der Balltechnik  
Verbesserung der Schnelligkeit mit dem Ball**

**20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

Eigenarbeit mit dem Ball unter Einbau gymnastischer Übungen wie Hocke, Kopfballsprung, Drehsprung um die eigene Achse, Liegestütz, Hampelmann, Grätschsprung usw.

Im abgegrenzten Feld folgt ein Tempodribbling. Im Wechsel von 10 Sekunden mit Ballgymnastik. Dieser Wechsel kann bis zu 10 x vollzogen werden.

**30/35 Schnelligkeit mit dem Ball**

Auf einer Spielfeldhälfte werden jeweils in den vier Ecken Quadrate von etwa 10 x 10 m abgesteckt und mit Zahlen von 1-4 benannt.

- Die Spieler dribbeln mit dem Ball in lockerem Trab in der Spielfeldhälfte. Auf Zuruf des Trainers spurten alle in das aufgerufene Quadrat. Dann folgt die Fortsetzung des lockeren Trabens bis zum nächsten Aufruf.
- Die Spieler führen ein Ziehharmonikadribbling aus. Tempodribbling von der Grundlinie zur 5-m-Linie und zurück, dann zur 16-m-Linie und zurück, dann zur Mittellinie und zurück in mehrmaliger Wiederholung.

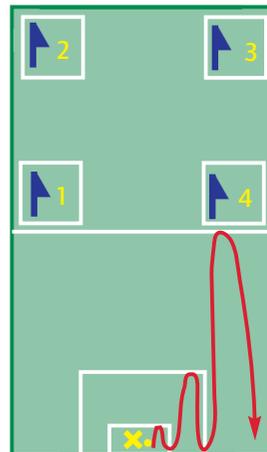
**30/35 Ausklang**

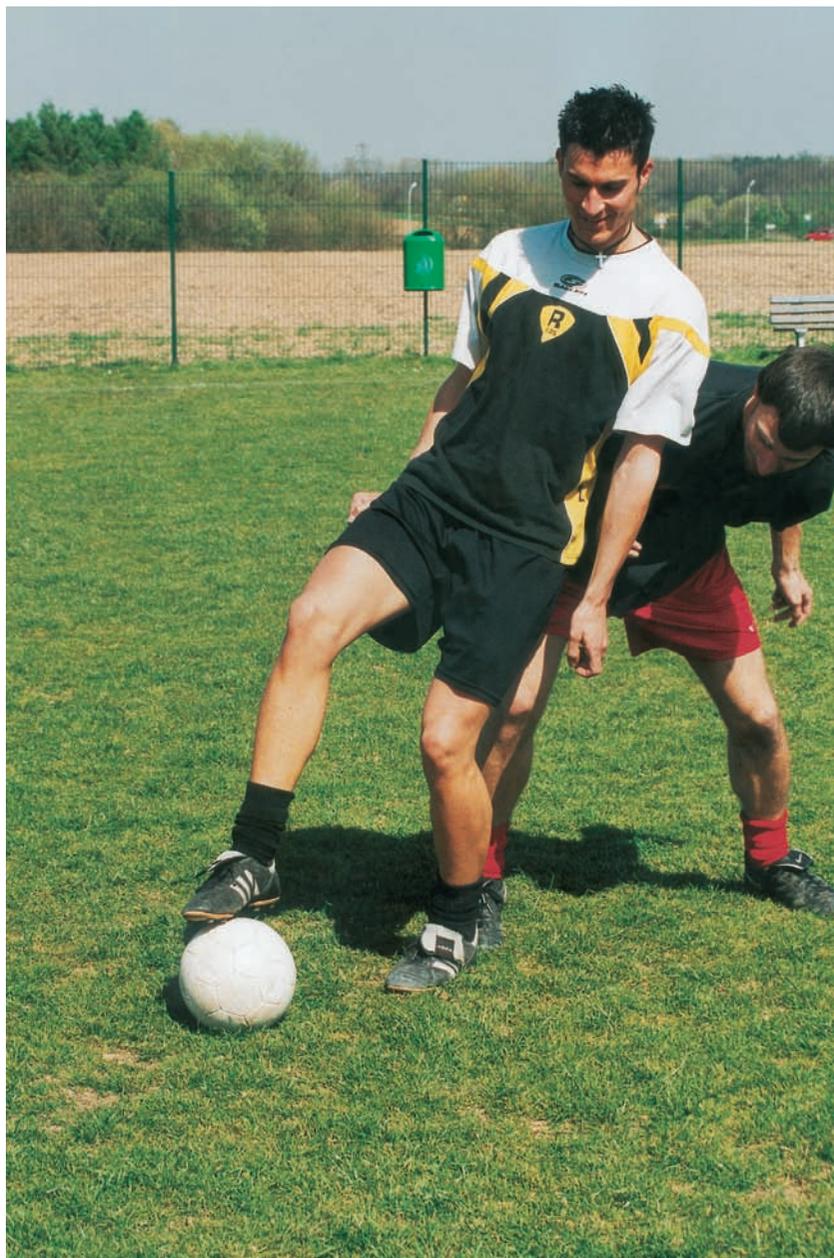
Gespielt wird in zwei Mannschaften über den ganzen Platz. Tore, die mit dem Kopf erzielt werden, zählen doppelt.

5-10 Minuten auslaufen!

**Tipps für den Trainer**

Jeder Spieler besitzt einen Ball.







## Ziele: Verbesserung des Torschusses

### 20/25 Einstimmen/Aufwärmen

Die Spieler beschäftigen sich selbst mit dem Ball:

- Den Ball mit dem rechten und linken Fuß, mit der Innen- und Außenseite führen.
- Den Ball jonglieren.
- Den Ball hochwerfen, Kopfball, hinterherspurten und verarbeiten.
- Den Ball mit der Sohle anhalten und weiterdribbeln.
- Richtungsänderungen und Tempowechsel.

### 30/35 Torschuss

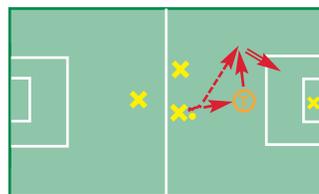
- Torschuss aus dem Dribbling, einmal frontal zum Tor, dann schräg seitwärts von rechts und links.
- Der Trainer steht am 16-m-Raum, wird vom Spieler angespielt, Doppelpass und Torschuss.
- Spieler A und B stehen rechts und links vom Trainer auf Höhe der Mittellinie. Der Trainer spielt den Ball steil nach vorne, A und B spurten hinterher, Zweikampf um den Ball und Torschuss.
- Gleiche Übung wie oben, zusätzlich Sprint durch Slalomstangen.
- Gleiche Übung wie oben, vor Sportbeginn eine Rolle vorwärts.

### 35/40 Ausklang

Es folgt ein Spiel auf zwei Tore mit dem Schwerpunkt „Torschüsse aus dem Zweikampfverhalten“. Wird ein Tor auf diese Weise erzielt, zählt es doppelt. Zum Auslaufen traben wir einige Runden um den Platz.

### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler besitzt einen Ball.



Genau auf den Schwerpunkt beim Spiel achten.



**Ziele: Verbesserung des Torschusses • Verbesserung des Zusammenspiels**

## 20/25 Einstimmen/Aufwärmen

- Zuspielkombinationen in der Gruppe im Aufwärmtempo.
- Den Ball hochhalten, jonglieren.
- Zuspielkombinationen in festgelegter Reihenfolge.
- Zuspiel durch Spurt vom Partner fordern.
- Als aktive Erholungsphase wieder Jonglieren des Balls.
- Zuspielkombinationen im lockeren Tempo, nach jedem Abspiel eine gymnastische Übung.

## 30/35 Torschustraining und Zusammenspiel

- Gespielt wird quer über den Platz ein Über-/Unterzahlspiel. Aus der Überzahlmannschaft müssen der Reihe nach alle Spieler einmal die nächste Übung absolvieren, ehe sie wieder mitspielen dürfen. Sind alle Spieler der Überzahlmannschaft durch, erfolgt ein Rollentausch.
- Diese Übung ist immer von einem Spieler der Überzahlmannschaft zu absolvieren: Auf der 16-m-Linie liegen 10-12 Bälle. Der Spieler schießt den ersten Ball auf das Tor. Danach spurtet er um ein Fähnchen, es folgt der zweite Schuss usw.

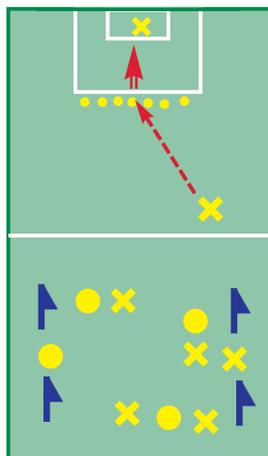
## 35/40 Ausklang

Zum Ausklang spielen zwei möglichst gleich starke Mannschaften gegeneinander. Beim Auslaufen muss jede Eckfahne 3 x angelaufen werden, allerdings in ständigem Wechsel.

## Tipps für den Trainer

Es bilden sich Vierer- oder Fünfergruppen.

1 spielt zu 2, dieser zu 3, zu 4 usw.





## **Ziele: Verbesserung des taktischen Spielverhaltens (Zusammenspiel) Verbesserung des Zweikampfverhaltens**

### **20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

- Den Ball in langsamem Tempo führen.
- Den Ball mit Richtungsänderungen und Täuschungen führen.
- Den Ball hochspielen, annehmen, weiterdribbeln.
- Spiel „Dribbelfänger“: Alle dribbeln mit dem Ball. Einer wird zum Fänger bestimmt; auch er führt einen Ball. Hat er einen Mitspieler abgeschlagen, wird dieser Fänger.

### **30/35 Zusammenspiel und Zweikampfverhalten**

- Gespielt wird 1:1 auf ein Fähnchentor mit Torwart. Bei Torerfolg erfolgt Rollenwechsel.
- Gespielt wird 1:2 mit Kombinationen im freien Raum, zuerst mit zwei Ballberührungen, dann mit direktem Spiel. Berührt der Einzelspieler den Ball, erfolgt der Wechsel.
- Im Spiel 1:2 wird nun über Linien gedribbelt.

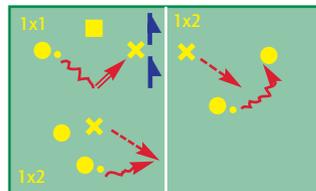
### **35/40 Ausklang**

Zum Abschluss wird ein Turnier auf dem Kleinfeld mit 3:3 gespielt.  
Danach erfolgt ein lockeres Auslaufen von etwa 10 Minuten.

### **Tipps für den Trainer**

Pro Spieler ein Ball.

Es bilden sich Dreiergruppen. Jede Gruppe erhält einen Ball.



Da ja bereits Dreiergruppen bestehen, ist die Einteilung übernehmbar.



## Ziele: Verbesserung der Kondition mit dem Ball

### 20/25 Einstimmen/Aufwärmen

- Gespielt wird 5:2 im abgegrenzten Feld, zuerst mit beliebig vielen Kontakten, nur mit zwei Kontakten, dann direktes Zuspiel.
- Den Ball im lockeren Lauf führen.
- Steigerungsläufe mit dem Ball.
- Den Ball vorspielen, hinterherspurten, verarbeiten usw.
- Den Ball mit der Sohle mitführen.
- Täuschungen und Finten einbauen.

### 30/35 Kondition

- Mit dem Ball lockeres Umtraben des Vierecks.
- Mit dem Ball Hopslerlauf, Seitgalopp usw.
- Die Gesamtmannschaft wird in vier Gruppen aufgeteilt. Jede Mannschaft steht an einer Eckfahne: In einem Einzelrennen sprintet der erste Spieler 1 x mit dem Ball um das Viereck, dann der zweite Spieler usw.
- Die gleiche Ausgangsposition ist gegeben. Diesmal sprinten alle gleichzeitig mit dem Ball um das Viereck.
- Alle Spieler starten gleichzeitig und sprinten so lange um das Viereck, bis ein Spieler einen Vordermann eingeholt hat (Verfolgensrennen).

### 35/40 Ausklang

Es folgt ein Spiel in Leistungsgruppen. Danach laufen alle 10 Minuten locker aus.

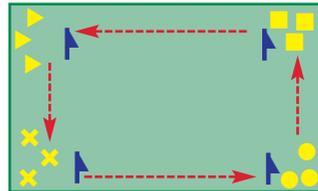
### Tipps für den Trainer

Lockeres Zuspiel im Aufwärmrhythmus.

Jeder Spieler hat einen Ball.

Jeder Spieler hat einen Ball.

Das Viereck hat die Größe 20 x 30 m.



Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenwettkampf einplanen.

Die nötigen Pausen in aktiver Form gestalten.



## Ziele: Verbesserung des taktischen Verhaltens und des Zusammenspiels

### 20/25 Einstimmen/Aufwärmen

- Den Ball führen.
- Den Ball in Achterkreisen durch die gegrätschten Beine führen.
- Den Ball zwischen den gegrätschten Beinen halten, eine Hand vor, die andere hinter dem Körper halten, den Ball bei schnellem Handaustausch zwischen den Beinen in der Luft halten.
- Schluss sprünge über den am Boden liegenden Ball.
- Einbeinsprünge über den am Boden liegenden Ball.
- Selbstbeschäftigung mit dem Ball, Erproben neuer Fertigkeiten.

### 30/35 Zusammenspiel

- Lockeres Zuspiel in einer Siebenergruppe.
- Gespielt wird 3:4 als Über-/Unterzahlspiel. Die Unterzahlmannschaft übt vor allem Dribblings, Zweikämpfe und Doppelpässe. Die Überzahlmannschaft trainiert direktes Zuspiel und Zuspiel mit eingeschränkten Ballkontakten.

### 35/40 Ausklang

Es folgt ein Spiel auf zwei Tore. Dabei gibt es bei erfolgreichen Dribblings und Doppelpässen zu den Toren immer noch einen Zusatzpunkt. Abschließend laufen alle 10 Minuten aus.

### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler hat einen Ball.

Bei der Gymnastik mit dem Ball immer wieder Lockerungs- und Dehnungsübungen einbauen.

Es bilden sich Siebenergruppen.

Zuerst spielt man ohne Tore, später kann auch auf Tore gespielt werden.





## Ziele: Verbesserung der Kondition mit dem Ball

### 20/25 Einstimmen/Aufwärmen

Jeder Spieler arbeitet selbstständig mit dem Ball und trainiert alle Übungen, die bisher erarbeitet wurden.

Das Ganze erfolgt im leichten Trab.

### 30/35 Technikparcours mit integriertem Konditionstraining

**Übung 1:** Den Ball durch eine Slalomstrecke führen.

**Übung 2:** Einem Steilpass nachspuren.

**Übung 3:** Den Ball jonglieren.

**Übung 4:** Den Ball führen und ständig Finten einbauen.

**Übung 5:** Torschüsse von der Strafraumgrenze aus verschiedenen Positionen.

Dieser Parcours ist auf der einen Hälfte des Platzes gebaut. Auf der anderen Hälfte erfolgt ein Spiel auf kleine Tore. Es werden drei Mannschaften gebildet. Zwei spielen, eine absolviert den Parcours. Der Rundgang wird von jeder Mannschaft mindestens 3 x absolviert.

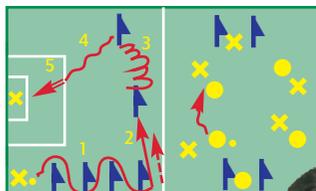
### 30/35 Ausklang

Zum Abschluss findet ein Spiel über den ganzen Platz statt. Dabei sollen vor allem Steilpässe gespielt werden. Zum Schluss laufen alle 10 Minuten locker aus.

### Tipps für den Trainer

Pro Spieler ein Ball.

Jede Übung wird etwa eine Minute konzentriert durchgeführt.





## Ziele: Verbesserung des taktischen Verhaltens

### 20/25 Einstimmen/Aufwärmen

Einzelarbeit mit dem Ball:

- Den Ball mit dem rechten und linken Fuß führen.
- Jonglieren des Balls.
- Üben von Finten, Richtungswechseln und ständigen Tempowechseln.

### 35/40 Taktische Spiele

Gespielt werden Überzahl-/Unterzahlspiele, wie 3:5, 4:6, 4:7 oder 5:8.

- Wir spielen von Grundlinie zu Grundlinie.
- Es wird auf kleine Tore gespielt.
- Statt mit Toren spielen wir nun mit neutralen Anspielern. Die neutralen Anspieler ändern an der Grundlinie ständig ihre Position, damit sie angespielt werden können.
- Die Unterzahlmannschaft spielt auf „Abseits“.
- Die Unterzahlmannschaft führt zuerst ein Dribbling aus, dann erfolgt das Abspiel.
- Die Überzahlmannschaft bevorzugt weiträumiges Spiel, spielt Doppelpässe und übt direktes Spiel.

### 25/30 Ausklang

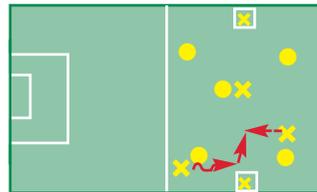
Beim Spiel über den ganzen Platz werden Abseitsstellen und direkte Pässe geübt.

Ein 10-minütiges Auslaufen beendet die Trainingseinheit.

### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler hat einen Ball.

Der Übungsschwerpunkt ist darin zu sehen, dass sich die Minderzahlmannschaft gegen die Überzahlmannschaft durchsetzen muss.



Bei taktischem Fehlverhalten sollte die Übung unterbrochen und der Fehler angesprochen werden. Alternativen aufzeigen!



## Ziele: Verbesserung der fußballspezifischen Ausdauer

### 20/25 Einstimmen/Aufwärmen

- Lockere Zuspielkombinationen innerhalb der Gruppe. Dabei Übungen des Lockerns und Dehnens einbauen.
- Übungen des Ballführens und Jonglierens mit dem Ball wiederholen.

### 30/40 Fußballspezifische Ausdauer

Es werden drei gleich starke Mannschaften gebildet.

- Mannschaft A spielt gegen Mannschaft B auf kleine Tore. Die Feldgröße sollte bei 30 x 40 m liegen.
- Mannschaft C bewegt sich in der anderen Spielhälfte in Selbstbeschäftigung mit dem Ball.
- Danach spielt Mannschaft A gegen Mannschaft C und B betreibt Selbstbeschäftigung mit dem Ball.
- Schließlich spielt Mannschaft B gegen Mannschaft C, und A hat Zeit zur Selbstbeschäftigung.

Sind die Mannschaften leistungsstark, kann dieser Ablauf noch ein zweites Mal wiederholt werden.

### 20/25 Ausklang

Jeder Spieler bewegt sich 20-25 Minuten locker trabend mit dem Ball und baut verschiedene Übungen ein.

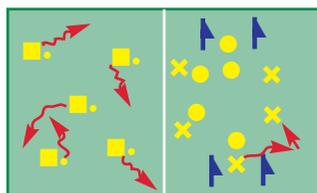
### Tipps für den Trainer

Es bilden sich drei Spielgruppen. Jede Gruppe erhält einen Ball.

Drei Gruppen.

Die Spielzeit liegt bei etwa 5-8 Minuten.

Jeder erhält einen Ball.





## Ziele: Torschusstraining

### 20/25 Einstimmen/Aufwärmen

Jeder Spieler arbeitet selbsttätig mit dem Ball. Dabei sollte er vor allem die Techniken üben, in denen er sich noch schwach fühlt.

### 30/35 Torschuss

- Jeder Spieler dribbelt von der Mittellinie auf das Tor zu und endet mit einem Torschuss.
- Das Dribbling beginnt an der Mittellinie. In Höhe der 16-m-Linie steht ein Anspieler, der lässt den Ball abprallen, dann erfolgt der Torschuss.
- Bei der obigen Übung kann dann noch ein Verteidiger eingebaut werden, der den Torschuss zu verhindern sucht.
- Übungsbeginn wie oben, dann erfolgt Doppelpass mit dem Anspieler, danach spielt man 1:1 mit dem Abschluss Torschuss. Der Verteidiger arbeitet zuerst teilaktiv, dann vollaktiv.

### 35/40 Ausklang

Es wird ein Turnier von vier Mannschaften durchgeführt. Jeder spielt gegen jeden bei einer Spielzeit von 5-8 Minuten.

A gegen B

C gegen D

A gegen C

B gegen D

A gegen D

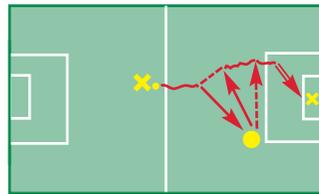
B gegen C

Etwa 10 Minuten auslaufen!

### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler hat einen Ball.

Es wird in mehreren Gruppen auf zwei oder drei Tore gespielt, damit die Wartezeit möglichst kurz ausfällt.





## **Ziele: Konditionstraining mit dem Ball**

### **20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

Zuspielkombinationen in der Zweiergruppe:

- Den Ball übernehmen.
- Flugbälle schlagen.
- Den Ball hochhalten.
- Finten einbauen, mit Rollenwechsel.

### **30/35 Medizinballübungen**

Es bilden sich zwei Gruppen.

Während die erste Gruppe die Übungen mit dem Medizinball absolviert, spielt die zweite Gruppe auf zwei kleine Tore. Dabei gibt es einen mehrfachen Wechsel.

Übungen mit dem Medizinball:

- Einwurftreiben mit dem Medizinball quer über das Spielfeld.
- Raufball 1:1 über zwei Linien.
- Den Medizinball rückwärts durch die gegrätschten Beine zum Partner werfen.
- Medizinball dem Partner im Sprung zuwerfen.
- Den Medizinball locker mit dem rechten und linken Arm zuwerfen.
- Den Medizinball im Sprung fangen und im Sprung wieder zuwerfen.
- Beim lockeren Traben den Medizinball einander zuwerfen.

### **35/40 Ausklang**

Gespielt wird über den gesamten Platz.

Etwa 10 Minuten folgt lockeres Auslaufen.

### **Tipps für den Trainer**

Es erfolgt Paarbildung.

Jedes Paar erhält einen Ball.

Es erfolgt ein Wechsel zwischen den Gruppen. Jeder Durchgang kann mehrfach wiederholt werden.

Pro Übung sollte es eine Belastungszeit von 30-45 Sekunden geben und eine entsprechende Erholungsphase.

Ein Durchgang mit dem Medizinball sollte knapp 10 Minuten dauern.





**Ziele: Verbesserung der allgemeinen Ausdauer  
Verbesserung des Zusammenspiels**

**20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

Selbstbeschäftigung mit dem Ball und Zuspielkombinationen in einer Dreiergruppe mit den Schwerpunkten:

- Doppelpässe spielen.
- Weite Flugbälle schlagen.
- Dribblings mit eingebauten Finten.
- Den Ball durch Spurt fordern.

**30/35 Ausdauerschulung  
und Zusammenspiel**

- In einer Spielhälfte des Platzes spielen A und B auf zwei kleine Tore.
- Auf der anderen Platzhälfte absolviert C einen Ausdauerparcours.

Nach 8-10 Minuten erfolgt ein Wechsel. Mannschaft A wechselt auf den Parcours, und die Mannschaften B und C spielen gegeneinander. Schwerpunkte bei dem Spiel sind:

- Doppelpässe.
- Möglichst wenig Ballkontakt.
- Konterspiel.
- Spielverlagerung.

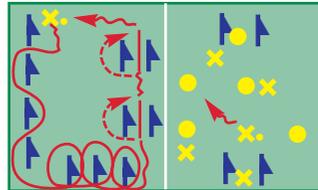
**35/40 Ausklang**

Spiel über den ganzen Platz auf zwei Tore unter Beachtung der oben trainierten Aspekte.

Beim Auslaufen arbeitet jeder Spieler mit dem Ball.

**Tipps für den Trainer**

Aus der Gesamtteilnehmerzahl bilden sich drei Gruppen.





## **Ziele: Verbesserung der Geschicklichkeit und Gewandtheit mit dem Ball**

### **20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

Der Ball wird auf verschiedene Arten jongliert:

- Mit dem Spann.
- Mit dem Oberschenkel.
- Mit dem Kopf.
- Alle Übungen im Stand und in der Fortbewegung.
- Mit Einbau von Täuschungen.
- Bei Dribblings.

### **30/35 Gewandtheit und Geschicklichkeit**

- Der Ball wird mit der Innen- und Außen-seite geführt, in großen und kleinen Kreisen, mit Tempowechsel.
- Den Ball führen mit Seiten- bzw. Raumwechsel.
- Den Ball führen mit Wechsel durch einen schmalen Korridor.
- Den Ball führen mit Wechsel durch einen schmalen Korridor mit zusätzlichen Störspielern.
- Üben enger Ballführung in einem Hütchenlabyrinth.
- Dribbeln auf einem begrenzten Feld (10 x 10 m), dabei Wegnahme des Balls bei anderen und Abschirmen des eigenen Balls.

### **35/40 Ausklang**

Im Spiel 3:5 muss die Fünfergruppe den Ball direkt spielen. Im Spiel 4:4 oder 5:5 wird auf vier Tore in Turnierform gespielt. Etwa 8-10 Minuten auslaufen!

### **Tipps für den Trainer**

Jeder Spieler hat einen Ball.

Dem entgegenkommenden Spieler muss man ausweichen. Daher den Blick vom Ball lösen. Die Ballführung sollte eng und schnell sein.

Belastungszeit etwa 30-40 Sekunden, dann lockeres Traben, mehrmaliger Wechsel.



### 3.4 15 Trainingseinheiten für die Halle





## **Ziele: Verbesserung der allgemeinen Ballgeschicklichkeit Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit**

### **10/15 Einstimmen/Aufwärmen**

- „Feuer, Wasser, Blitz“: Alle Spieler laufen in der Halle umher und reagieren möglichst schnell auf obige Kommandos.
- Kettenfangen.

### **25/30 Ballgeschicklichkeit**

Der Ball wird am Ort geprellt:

- Mit der linken Hand.
- Mit der rechten Hand.
- Um den Körper herumführen.
- Hoch und tief prellen.
- Durch die gegrätschten Beine prellen.

Der Ball wird in der Bewegung geprellt:

- Alle laufen kreuz und quer und prellen den Ball.
- Mit der rechten bzw. mit der linken Hand.
- Den Ball prellen, sich hinsetzen und wieder aufstehen.
- Zwischendurch in die Hände klatschen.
- Eine ganze Drehung ausführen.
- Eine Rolle vorwärts machen.

Wir prellen laufend im Raum und versuchen, einem anderen Spieler den Ball wegzuschlagen.

### **25/30 Ausklang**

Gespielt wird ein Fußballturnier 3:3 mit Torwart. Zum Abschluss laufen wir langsam allen Hallenlinien nach.

### **Tipps für den Trainer**

- Feuer • Bauchlage auf dem Boden.
- Wasser • Keine Bodenberührung haben, ein Gerät aufsuchen.
- Blitz • In der Hallenecke sich zusammenkauern.

Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Den Blick vom Ball lösen und jeden Zusammenstoß mit einem Mitspieler vermeiden!

Als Wettkampf mit Punktwertung möglich.

Je nach Hallengröße können auch mehr Spieler eingesetzt werden.



## **Ziele: Ballgewöhnung und Verbesserung des Ballgefühls Schulung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit**

### **10/15 Einstimmen/Aufwärmen**

Dribbeln mit dem Ball:

- Im freien Raum.
- Auf Pfiff sofort anhalten.
- Einen Kreis dribbeln.
- Auf Pfiff schnell auf den Ball setzen.
- Die Linien entlangdribbeln.
- Beim Dribbeln eine Rolle vorwärts einbauen.

Den Medizinball treiben: Alle Spieler stehen an der Stirnseite des Volleyballfeldes. In der Mitte liegt ein Medizinball: Jetzt versucht jede Mannschaft, durch Schüsse auf den Medizinball, diesen zu treiben.

### **25/30 Ballgewöhnung**

- Bälle sammeln: In der Mitte der Halle steht ein Kasten, gefüllt mit Bällen. Ein oder zwei Spieler leeren den Kasten ständig aus, die übrigen Spieler sammeln die Bälle ein und legen sie in den Kasten zurück.
- Spiegeldribbling: Der Trainer dribbelt mit dem Ball, alle Spieler vollziehen diese Bewegungen nach.
- Dribbelstaffel um eine Wendemarke.

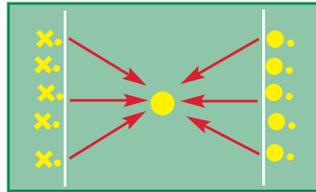
### **25/30 Ausklang**

Zum Abschluss folgt ein Spielturnier unter dem Aspekt „Die Kleinen gegen die Großen“ gemäß Körpergröße.

Etwa 10 Hallenrunden werden zum Abschluss langsam gelaufen.

### **Tipps für den Trainer**

Jeder Spieler hat einen Ball.



Schafft es eine Mannschaft, den Kasten wirklich zu leeren?

Die Spielzeit liegt etwa zwischen 30-60 Sekunden, danach erfolgt Rollenwechsel.





## **Ziel: Verbesserung des Ballgefühls Schulung von Koordination, Beweglichkeit und Geschicklichkeit**

### **10/15 Einstimmen/Aufwärmen**

In der Halle werden verschiedene Hindernisse aufgebaut (kleine Kästen usw.). Es wird mit dem Ball gedribbelt.

- Die Hindernisse werden umdribbelt, Ballführung links und rechts.
- Der Ball wird über die Hindernisse gehoben, der Spieler läuft außen herum und bringt den Ball wieder unter Kontrolle. Auch diese Übung mit beiden Füßen üben!
- Vor dem Hindernis wird der Ball aufgehoben, hochgeworfen und über das Hindernis geköpft.
- Die Hindernisse werden als Wand für einen Doppelpass genutzt.

### **25/30 Ballgefühl**

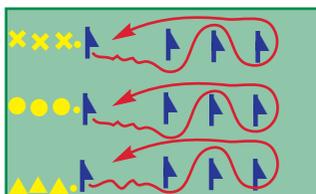
- Gestartet wird eine Dribbelstaffel.
- Danach folgt eine Staffel als Slalomdribbling.
- „Haltet das Feld frei“: Die Halle wird in der Mitte durch zwei Bänke in zwei Hälften geteilt. Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber. Jeder Spieler hat einen Ball. Auf Pfiff wirft jeder seinen Ball in die gegnerische Hälfte. Jede Mannschaft muss ihr Spielfeld ballfrei halten. Die Bälle können geworfen oder geschossen werden.

### **20/25 Ausklang**

Es folgt ein Fußballspiel auf die beiden Hallenhandballtore. Zum Ende etwa fünf Minuten langsames Auslaufen im Raum!

### **Tipps für den Trainer**

Jeder Spieler benötigt einen Ball.



In welchem Spielfeld liegen nach 1-2 Minuten die wenigsten Bälle? Man kann auch mit Softbällen spielen.



## Ziel: Verbesserung der Balltechnik

### 10/15 Einstimmen/Aufwärmen

Dribbel-Torschuss-Staffel: Der Ball wird im Slalom um Hütchen gedribbelt, auf der Matte wird eine Rolle vorwärts absolviert, dann dem Ball nachgespurtet und mit dem Torschuss abgeschlossen. Der zurückspringende Ball – gespielt wird ohne Torwart – wird sauber angenommen und dann zum Ausgangspunkt zurückgedribbelt.

### 25/30 Verbesserung der Balltechnik

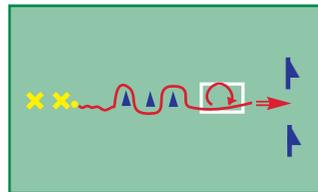
- In der Halle werden mehrere Langbänke in die Seitenlage versetzt. Jeder Spieler dribbelt nun an der Langbank entlang und übt dort den Doppelpass.
- Erneut dribbelt der Spieler an der Langbank vorbei, spielt mit der Bank Doppelpässe und endet mit einem Torschuss.
- Diese Übungen lassen sich auch an der Hallenwand durchführen, sofern sie gerätefrei ist.

### 20/25 Ausklang

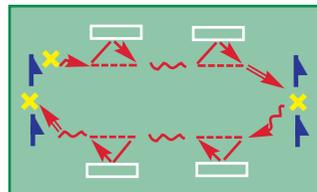
Zum Abschlusspiel werden in der Halle mit Fähnchen vier kleine Tore aufgebaut, und zwar auf jeder Seite zwei. Dann wird ein kleines Turnier gespielt. Beim Auslaufen müssen die Spieler durch jedes der vier Tore 10 x laufen. Dabei darf kein Tor 2 x hintereinander durchlaufen werden.

### Tipps für den Trainer

Es bilden sich Gruppen mit 5-6 Spielern.



Es kann auf zwei Tore gespielt werden.





## Ziel: Verbesserung des Ballgefühls

### 10/15 Einstimmen/Aufwärmen

„Tag und Nacht“: Zwei Mannschaften stehen sich an der Mittellinie im Abstand von 2 m gegenüber. Auf Zuruf „Tag“ oder „Nacht“ muss die aufgerufene Mannschaft die andere fangen. Die Ausgangslage kann verschieden sein:

- Bauchlage.
- Rückenlage.
- Liegestütz.
- Rücken gegen Rücken.
- Auf einem Bein stehend.
- In der Hocke.

### 25/30 Ballgefühl

Vier-Tore-Spiel: Gespielt wird auf vier Tore. Hinter jedem Tor steht ein Auswechselspieler. Dieser wird bei einem Torerfolg eingewechselt, während der Torschütze nun hinter dem Tor in Warteposition geht.

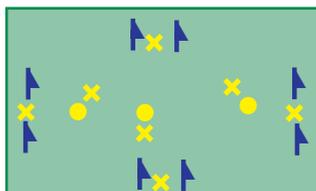
### 20/25 Ausklang

Mattenfußball: Es werden mehrere Matten rundum an den Hallenseiten aufgestellt. Jede Mannschaft hat mehrere Matten zu verteidigen, auf die anderen darf sie Tore erzielen. Welche Mannschaft schafft die meisten Tore?

Zum Auslaufen berühren wir jede Matte 10 x, aber sie muss immer an einer anderen Wand stehen.

### Tipps für den Trainer

Abgeschlagen wird nur innerhalb des Spielfeldes. Auf genügenden Auslauf bis zur Mauer achten!



Variante: Die Tore können durch Fähnchen, Hütchen oder gar Spieler mit gespreizten Beinen dargestellt werden.



## Ziel: Verbesserung des Ballgefühls

### 10/15 Einstimmen/Aufwärmen

Gedribbelt wird mit dem Ball.

- Den Ball mit dem rechten oder linken Fuß führen.
- Den Ball führen mit der Innen- und Außenseite.
- Den Ball leicht hochwerfen und annehmen.
- Den Ball hochwerfen, eine Rolle vorwärts machen und den Ball sauber annehmen, auch wenn er bereits auf dem Boden aufgetippt ist.

### 25/30 Ballkontrolle, An- und Mitnehmen

- Wir dribbeln zu den Stirnseiten der Halle, spielen den Ball gegen die Wand, nehmen ihn in der Drehung wieder mit und dribbeln zur gegenüberliegenden Seite usw.
- Wir versuchen, den Ball fortlaufend gegen die Wand zu spielen, und zwar flach und halbhoch.
- Wir werfen den Ball hoch gegen die Wand und nehmen den zurückspringenden Ball sauber an.
- Wandstaffel: Der erste Spieler passt den Ball gegen die Wand, der zweite Spieler passt den Ball gegen die Wand. Wer den Ball geschossen hat, schließt sich hinten wieder an.

### 25/30 Ausklang

Diesmal spielen wir ein Kleinfeldturnier. Dabei spielt jede Mannschaft gegen jede andere. Beim Auslaufen muss jede Mannschaft so viele Runden laufen, wie sie im letzten Spiel Tore erhalten hat.

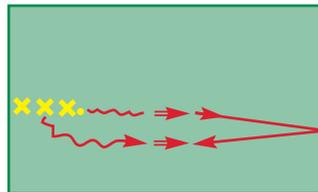
### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler hat einen Ball.

Zusammenstöße sind zu vermeiden!

Stehen nicht ausreichend Wände zur Verfügung, so können durch Geräte die notwendigen Schussflächen gebaut werden. Bei den Übungen auf die Beidfüßigkeit achten!

Wer schafft fünf oder 10 Wiederholungen ohne Fehler?





## Ziel: Verbesserung des Kopfballspiels

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

- Mattenstaffel: Es bilden sich mehrere Gruppen von je 5-7 Spielern. Jede Gruppe hat zwei Matten. Nun gilt es, eine bestimmte Strecke durch Umlegen der Matten zurückzulegen. Dabei darf kein Spieler den Hallenboden berühren.
- Fangspiel: Die Matten liegen in der Halle verstreut und dienen als Freimale.

### 25/30 Kopfballspiel

- Schattendribbling: Ein Spieler mit Ball dribbelt vor, der andere tragt hinterher, Rollenwechsel.  
Als Variante: Der Ball wird mit der Hand geprellt.
- Paarweise wird der Ball im Bogen zugeworfen und zurückgeköpft.
- Partner A wirft den Ball hoch und köpft auf das Tor und umgekehrt.
- Im Tor hängen große Reifen. Die Spieler werfen die Bälle hoch und köpfen den Ball durch die Reifen.
- Die Dreiergruppe besteht aus Torwart, Werfer und Kopfballspieler. Der Kopfballspieler steht vor dem Tor und verwandelt die seitlich zugeworfenen Bälle.

### 25/30 Ausklang

Es wird Handball auf zwei Tore gespielt. Die Tore dürfen aber nur mit dem Kopf erzielt werden.  
Auf der dicken Weichbodenmatte starten wir Hechkopfbälle.

### Tipps für den Trainer

Zwei Spieler haben jeweils einen Ball.

Die Tore stehen in einem Abstand von ca. 5 m gegenüber.

Hechtsprünge auf der Weichbodenmatte sind beliebt. Mit ihrer Hilfe kann der Hechkopfball gut vorbereitet werden.



## Ziel: Verbesserung der technischen Grundfertigkeiten

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

- Dribbeln mit dem rechten und linken Fuß.
- Den Ball hoch werfen und sauber annehmen.
- Den Ball aus dem Dribbling mit der Fußsohle stoppen und weiterdribbeln.
- Den Ball jonglieren.
- Den Ball gegen die Wand werfen und mit der Brust stoppen.

### 25/30 Fußballspezifischer Rundgang

Der Rundgang kann ohne Unterbrechung mehrmals durchlaufen werden.

Ü 1: Dribbling im Slalomparcours.

Ü 2: Den Ball jonglieren.

Ü 3: Den Ball gegen die Wand werfen und annehmen.

Ü 4: Torschüsse.

Ü 5: Doppelpass an der Wand oder der gekippten Langbank.

Ü 6: Dribblings.

Ü 7: Den Ball selbst hochwerfen, Kopfball und den Ball annehmen.

Ü 8: Den Ball gegen die Wand werfen und mit der Brust stoppen.

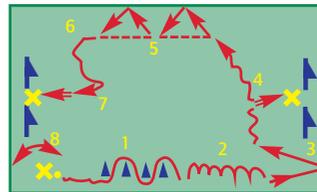
Nach jedem Rundgang eine Minute Ballschulung. Dann folgt der nächste Rundgang.

### 25/30 Ausklang

Es wird ein Fußballturnier mit Kleinmannschaften gespielt. Dabei spielen die defensiven Spieler gegen die offensiven Spieler. Nach jedem Spiel drei Runden um das Spielfeld auslaufen.

### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler hat einen Ball.





## Ziel: Techniktraining an Stationen

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

Es wird ein Ziehharmonikalauf in verschiedenen Formen gestartet:

- Zum Einlaufen.
- Als Wettkampf 1:1.
- Als Staffeltwettbewerb.

### 25/30 Techniktraining an Stationen

**Station 1:** Slalomdribbling.

**Station 2:** Jonglieren des Balls.

**Station 3:** Den Ball gegen die Wand mit dem Fuß anheben und wieder sauber annehmen.

**Station 4:** Den Ball fortlaufend gegen die Wand spielen.

**Station 5:** Kopfbälle auf das Tor, wobei der Torwart den Ball dem Spieler ständig zuwirft.

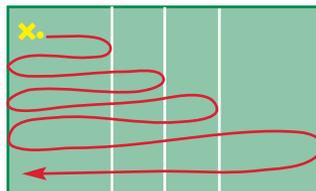
**Station 6:** Möglichst viele Kopfbälle gegen die Wand ohne Unterbrechung durchführen.

Hat ein Spieler den Parcours durchlaufen, hat er eine Pause von einer Minute, die er dribbelnd mit dem Ball verbringt.

### 25/30 Ausklang

Spiele mit dem Bierdeckel: Es werden zwei Mannschaften gebildet. Auf Zeichen sammelt jede Mannschaft möglichst viele Bierdeckel. Alternative: Die eine Mannschaft legt die Bierdeckel mit dem Wappen nach oben, die anderen umgekehrt. Wer hat beim Schlusspfeif einen Vorteil? Auslaufen quer durch die am Boden liegenden Bierdeckel.

## Tipps für den Trainer



An jeder Station wird etwa drei Minuten geübt.

An jeder Station können mehrere Spieler zugleich üben.

Variante: Vier Mannschaften sitzen jeweils in einer Hallenecke.



## Ziel: Verbesserung der allgemeinen Fitness

### 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

Die Spieler beschäftigen sich selbst mit dem Ball. Sie üben dabei bekannte Techniken und versuchen, neue zu entwickeln.

### 25/30 Konditionsverbesserung

An jeder der nachfolgenden Stationen können fünf und mehr Spieler gleichzeitig üben.

**Station 1:** Fünf Runden durch die Halle langsam laufen; nur eine Langseite wird gesprintet.

**Station 2:** Seilspringen mit beiden Beinen, auf dem rechten und linken Bein.

**Station 3:** Rückenlage, Beine angewinkelt und den Medizinball gegen die Wand werfen.

**Station 4:** Aus der Bauchlage den Medizinball gegen die Wand werfen.

**Station 5:** Wechselsprünge an einem kleinen Kasten.

Der Rundgang kann mehrmals wiederholt werden.

### 25/30 Ausklang

Spiele mit dem Luftballon:

- Den Luftballon mit den verschiedenen Körperteilen in der Luft halten.
- Den Luftballon zwischen die Beine klemmen und umherlaufen.
- Die Luftballons liegen auf dem Boden: Wer berührt zuerst alle gelben Ballons? usw.
- Den Luftballon zwischen einem Paar eingeklemmt ins Ziel bringen.

### Tipps für den Trainer

Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Belastungszeit: 30-45 s.

Erholungsphase: 30-45 s.

Erholungsphasen sind aktiv durch Ballarbeit.

Hand, Ellbogen, Knie, Nase, Kopf, Ferse usw.

Auch als Staffelwettbewerb möglich!



**Ziel:** Verbesserung der Schnelligkeit

## 15/20 Einstimmen/Aufwärmen

- Lockeres Traben über 4-6 Hallenlängen.
- Dehnübungen.
- Kräftigende Übungen, wie z. B. Liegestütze usw.
- Schnelligkeitsverbessernde Übungen wie kurze Antritte usw.
- Seitgalopp, Hopserlauf, Anfersen, Einbeinsprünge, Schluss sprünge usw.

## 30/35 Schnelligkeitstraining

- Verfolgungsrennen um zwei oder mehrere Langbänke: In der Hallenmitte werden mehrere Langbänke hintereinander aufgestellt, die dann umspurtet werden. Dazu werden zwei Mannschaften gebildet.
- Die Gruppenmitglieder sprinten jeweils nacheinander eine Runde.
- Jede Gruppe absolviert 2-3 Runden.
- Gruppenverfolgung: Gestartet wird an den entgegengesetzten Enden. Der Lauf ist zu Ende, wenn eine Mannschaft die andere erreicht hat.
- Jede Gruppe sprintet eine Runde, dann eine Runde im Trab, dann wieder eine Runde Sprint usw.

## 35/40 Ausklang

Zum Abschluss wird ein Turnier ausgetragen. Die Mannschaftsgröße sollte bei 3-4 Spielern liegen.

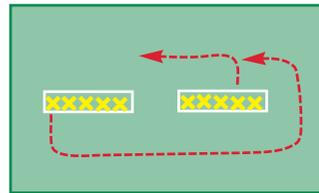
Bildet man kleinere Mannschaften, kann auch quer gespielt werden.

Auslaufen!

## Tipps für den Trainer

Aufwärmen ohne Ball.

Je nach Hallengröße kann dieses Programm mit und ohne Ball durchgeführt werden. Die technischen Fertigkeiten der Spieler sind auch zu berücksichtigen.



Bei aller Wettkampfmotivation die Aufgabenstellung so wählen, dass die Spieler die nötigen Pausen erhalten. Schnelligkeitstraining ist kein Schnelligkeitsausdauertraining.

Je nach Hallengröße!



**Ziel: Verbesserung der allgemeinen Kondition durch Partnerübungen**

**20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

Lockerer Traben und Kombinieren:

- Zupassen mit der Innen- und Außenseite.
- Schattenlaufen.
- Dribblings 1:1 mit aktivem Gegenspieler.
- Dehnübungen einflechten.
- Den Ball jonglieren, den Ball hochhalten.

**30/35 Konditionsverbesserung durch Partnerübungen**

- Liegestützkampf: Beide Spieler im Liegestütz mit dem Gesicht zueinander versuchen, dem anderen auf die Hände zu klopfen.
- Die Partner sitzen Rücken an Rücken mit eingehakten Armen. Jeder versucht, den anderen auf die Seite zu drücken.
- Ziehkampf: An einer Hallenlinie versuchen sich die Partner hinüberzuziehen.
- Jeder trägt seinen Partner eine Runde huckepack.
- Ringkampf: Ein Partner liegt in Bauchlage, der andere muss ihn in die Rückenlage bringen, danach Rollenwechsel.
- Sprinterwettkampf oder Verfolgungsrennen um eine Langbank.
- Wer schafft die meisten Klimmzüge an einer Reckstange?

**35/40 Ausklang**

In kleinen Mannschaften wird Fußballtennis gespielt.

Auslaufen!

**Tipps für den Trainer**

Zwei Spieler erhalten einen Ball.

Die folgenden Übungen laufen als Partnerübungen. Das führt zur Verbesserung der Kondition auf spielerische Art. Die Übungen können nacheinander oder von allen gleichzeitig ausgeführt werden. Auch ein Stationstraining mit Einheiten von 30-45 s ist möglich. Nach dem Durchlaufen der sieben Stationen ist eine aktive Erholungsphase nötig.





## **Ziel:** Technikverbesserung in Gruppenform

### **20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

Jede Gruppe hat einen Ball. Damit werden nachfolgende Übungen trainiert.

- Einspielen durch verschiedene Zuspielkombinationen.
- Kleine Spiele 5:1 oder 4:2.
- Hochhalten des Balls in der Gruppe mit Füßen, Oberschenkeln und Kopf.

### **30/35 Technikverbesserung in Gruppenarbeit**

- In einem vorgegebenen Feld fortwährend direktes Zuspiel aus der Bewegung üben.
- Zuspiel mit Entgegenlaufen
- Zickzackpässe im Stand bei Gassenaufstellung.
- Den Ball jonglieren in der Gruppe.
- Verschiedene Torschussvarianten:  
A dribbelt auf das Tor zu, B folgt A, A legt den Ball mit der Sohle zurück und B schießt auf das Tor.
- Zuspielkombinationen mit nachfolgendem Torschuss.

### **35/40 Ausklang**

In Turnierform wird Fußballtennis gespielt. Auslaufen!

### **Tipps für den Trainer**

Es werden Gruppen mit 4 -6 Spielern gebildet.

Je Station  
4-6  
Minuten  
üben!



Anwendung der erlernten technischen Fertigkeiten.



## Ziel: Verbesserung der Technik in Spielsituationen

### 15/20 Einstimmen/ Aufwärmen

- Zehnerfang als Handball: Je zwei Sechsergruppen spielen gegeneinander. Jede Gruppe versucht, sich den Ball 10 x ohne Berührung durch den Gegner zuzuspielen.
- Fangspiel ohne Ball: Nr. 1 fängt Nr. 2, Nr. 2 fängt Nr. 3 usw.
- Fangspiel ohne Ball: Nr. 1 fängt Nr. 2. Die restlichen Nr. haben Pause. Dann fängt Nr. 2 die Nr. 3 usw.

### 30/35 Technikverbesserung in Spielsituationen

- Spiel „Handball-Kopfball“ auf ein Tor.
- Slalombribbelstaffel mit Torschuss.
- Gespielt wird 4:2 oder 5:1 in begrenztem Feld.
- Sprintwettbewerbe mit dem Ball.
- Den Ball jonglieren.

### 35/40 Ausklang

Zuerst startet ein Überzahl-/Unterzahlspiel, bei dem die Rollen gewechselt werden. Dann folgt ein Spiel mit zwei gleich starken Mannschaften.  
Auslaufen!

### Tipps für den Trainer

Wir bilden Sechsergruppen.  
Jede Gruppe erhält einen Ball.

Die Übungszeit pro Station liegt bei 4-6 Minuten. Nach jeder Station zwei Runden leichtes Traben als aktive Erholung.

Bei den Stationen 4 und 5 wird die Gruppe in zwei Mannschaften zu je drei geteilt. In der Halbzeit erfolgt Aufgabenwechsel.





## **Ziel: Verbesserung der allgemeinen Kondition**

### **20/25 Einstimmen/Aufwärmen**

Verschiedene Staffelformen mit und ohne Ball.

### **30/35 Verbesserung der Kondition**

- Hindernisstafel: Auf dem Weg zum Wendemal sind folgende Hindernisse zu überwinden:
  - Sprint zur ersten Matte, Rolle vorwärts, Bock mit Grätschsprung überwinden, Langbank mit fünf Hockwenden überspringen, Matte auf dem rechten Bein umhüpfen.
  - Dann Sprint zur Wendemarke und zurück.
- Staffeln mit Bällen:
  - Bälle über Matten jonglieren.
  - 10 Direktpässe gegen die Langbank.
  - Durch einen Hütchenslalom dribbeln.
  - Den Ball 5 x gegen die Wand werfen und annehmen.
- Staffeln mit dem Medizinball:
  - Sprint zur Matte, Medizinball hinlegen und fünf Sprünge über den Ball.
  - Medizinball zwischen die Füße klemmen, hochscheppern und wieder auffangen.
  - 5 x Medizinball am bestimmten Punkt gegen die Wand werfen und wieder auffangen.

### **35/40 Ausklang**

Wir spielen Raufball mit dem Medizinball in kleinen Gruppen. Auslaufen!

### **Tipps für den Trainer**

Jede Gruppe hat 4-6 Spieler.





**3.5 Sondertraining  
für die einzelnen  
Mannschafts-  
positionen**





## S 1 Sondertraining: Torwart

### Torwarttraining

Für ein Spezialtraining des Torwarts sind in den verschiedenen Entwicklungsphasen bei Kindern und Jugendlichen recht unterschiedliche Anforderungen zu stellen.

#### Phase 1 (Kinder bis 10 Jahre)

Beobachtungen zeigen, dass in dieser Altersstufe zumeist Spieler das Tor hüten, die – aus welchem Grund auch immer – sich nicht als Feldspieler eignen. Doch das Spiel- und Übungsangebot ist in dieser ersten Phase ja vielseitig und soll einer allgemeinen Grundausbildung dienen. Daher erscheint es durchaus sinnvoll zu sein, wenn jeder Spieler einmal die Position des Torwarts einnimmt. Das soll gelten bei Trainings-, aber auch bei Meisterschaftsspielen.

Daher müssen auch alle Kinder im Hinblick auf eine allgemeine Ballschulung nicht nur durch Spielen mit dem Fuß, sondern auch mit den Techniken des Torwarts vertraut gemacht werden. Folgende Übungen sollen daher von allen absolviert werden: den Ball fangen, den Ball fausten, nach dem Ball hechten, sich beim Fallen geschickt abrollen, den Ball aus der Hand abschlagen, herauslaufen und den Ball mit dem Fuß abwehren, die richtige Position bei Standardsituationen (Eckball, Freistoß) einnehmen.

#### Phase 2 (10-14 Jahre)

Gegen Ende der ersten Phase hat sich dann der eigentliche Torwart herauskristallisiert. Damit beginnt auch eine Spezialisierung auf seine besondere Aufgabe.

Da der Jugendliche gerade in der vorpuberalen Phase (10-12 Jahre) sein bestes Lernalter erreicht, bieten sich gute Lernansätze. Diese zeigen sich in

- ▶ der gut entwickelten Antizipation, im Vorwegerkennen der Flugbahn des Balls, im Vorausschauen der Bewegungen der Mit- und Gegenspieler.
- ▶ der Zunahme der Körpermuskulatur.
- ▶ den ausgeglichenen Körperproportionen.
- ▶ der stark verbesserten Koordination.
- ▶ der vorhandenen Schnellkraft und der verbesserten Reaktionsfähigkeit dank der Steigerung der intermuskulären Koordination.
- ▶ der guten Trainierbarkeit von Gelenkigkeit und Beweglichkeit.



Ziel dieser Phase muss es sein, die bereits oben genannten Techniken des Torwarts in der Grobform zu entwickeln und sie zu verfeinern.

In der puberalen Phase (12-14 Jahre) setzt nun das Längenwachstum ein. Die Bewegungen werden disharmonisch. In dieser Zeit der Labilität und Instabilität geht es darum, dass der Jugendliche sein Interesse an der Aufgabe des Torwarts behält. Jetzt ist auch das Torwarttraining auf die Stabilisierung seines bisherigen Könnens ausgerichtet. Dabei sind vor allem Beweglichkeit und Gewandtheit zu trainieren. Ist das Training gut aufgebaut, können die Jugendlichen ihre motorischen Grundverhaltensmuster erhalten.

### Phase 3 (14-18 Jahre)

Der Jugendliche kommt nun in sein zweites Lernalter. Die Körperproportionen nähern sich langsam denen der Erwachsenen. Das technische und taktische Leistungsvermögen des Torwarts muss weiter verbessert und verfeinert werden. Er muss die Beherrschung in Standardsituationen kennen lernen. Er muss sicher den Ball fangen, den Ball mit einer oder zwei Händen wegfausten, zum richtigen Zeitpunkt herauslaufen, den Ball mit dem Fuß abwehren, seine Vorderleute dirigieren, die Spielzüge der Angreifer vorausschauen, Abwehrmöglichkeiten bei Alleingängen gegnerischer Spieler erproben, Mauern richtig einstellen, Strategien gegen Elfmeter entwickeln und manches mehr. Dabei ist es wichtig, dass ihm die Entwicklung eines individuellen Stils gelingt.





## Auf dem Platz

### Einstimmen/Aufwärmen

Jeder Torwart hat einen Ball.

- ▶ Umherlaufen und dabei den Ball auftippen.
- ▶ Den Ball locker hochwerfen und fangen, im Stand und im Laufen.
- ▶ Den Ball hochwerfen und im Sprung fangen, ebenfalls im Stand und in der Bewegung.
- ▶ Den Ball schräg nach vorne werfen und in der Luft abfangen.

### Übungsphase

Die nachfolgenden Übungen erfolgen in Partnerform.

- ▶ Die beiden Torleute werfen einander den Ball zu und fangen ihn (brusthoch, leicht seitwärts rechts und links, über Kopf, als harter Aufsetzer usw.).
- ▶ Die beiden Torleute spielen sich den Ball als Dropkick zu.
- ▶ Der Torwart steht an der 5-m-Linie. Jetzt wirft der Spieler den Ball in die lange Ecke.
- ▶ Der Torwart steht mit gegrätschten Beinen etwa 7-8 m vor dem Tor. Der Trainer passt den Ball durch die Beine des Torwarts. Dieser vollzieht eine Wende und versucht, den Ball mit einem Hechtsprung festzuhalten.
- ▶ Der Torwart wirft einen Ball senkrecht hoch und hechtet nach einem zweiten Ball, den ihm der Trainer zuwirft. Dann springt er schnell auf, um den ersten Ball zu fangen, bevor dieser den Boden berührt.
- ▶ Der Torwart steht in einem Fähnchentor. Vor und hinter dem Tor steht jeweils ein Spieler. So wird der Torwart im Wechsel von beiden Seiten gefordert. Hierbei ist schnelles Drehen und Wenden gefragt.



Der Torwart steht im Tor. 5-6 Spieler kombinieren im Strafraum.  
Der Torwart verändert entsprechend der Spielsituation sein Stellungsspiel.

- ▶ Die Situation ist die Gleiche wie bei der vorhergehenden Aufgabe.  
Nur diesmal geben die Spieler auch Torschüsse ab.
- ▶ Der Torwart steht im Tor. Davor stehen drei Angreifer, die unbehelligt Flanken verwandeln, die von außen hereingeschlagen werden.
- ▶ Ausgehend von der letzten Übung sind diesmal noch zwei Abwehrspieler dabei.
- ▶ Es werden weiter Flanken vor das Tor gebracht und von den Angreifern verwandelt. In den Zwischenzeiten schießen andere Spieler Direktschüsse von der Strafraumgrenze. Dann ergibt sich eine Reihenfolge wie Flanke rechts, Torschuss vom Strafraum, Flanke von links usw.
- ▶ Einige Spieler dribbeln auf das Tor zu und versuchen, den herauseilenden Torwart zu umdribbeln.

## Tipps für Trainer

- ▶ Jedes Torschustraining ist auch zugleich Torwarttraining.
- ▶ Der Torwart muss grundsätzlich in der Wettkampfumgebung belastet werden.
- ▶ Fast jeder Torwart hat eine schwächere Seite. Diese muss beim Torwarttraining stärker berücksichtigt werden.
- ▶ Die Torwartleistung bezüglich des konditionellen und technischen Bereichs kann in Einzelübungen verbessert werden, wie z. B. durch Sprungkraftschulung, Hechten und Fangen, Stellungsspiel, Abschlag aus der Hand, weite Abwürfe usw.



## In der Halle

Nachfolgende Übungen können in der Sporthalle für die Torwarte ein besonders wichtiges Training sein.

- ▶ Zwei Torleute werfen sich einen Ball/Medizinball im lockeren Trab zu.
- ▶ Zwei Torleute werfen sich einen Ball/Medizinball in einem Bogen zu und fangen ihn im Sprung.
- ▶ Ein Torwart wirft einen Ball hoch, anschließend springen beide nach dem Ball, um ihn zu fangen.
- ▶ Fallübungen auf der Weichbodenmatte:
  - Den Fußball nach rechts und links zuwerfen.  
Der Torwart versucht, ihn zu fangen.
  - Den Fußball wird nach rechts und links zugeworfen.  
Der Torwart steht in der Hocke und versucht, den Ball zu fangen.
  - Der Torwart macht eine Rolle vorwärts.  
Danach versucht er, den geworfenen Ball zu fangen.
- ▶ Die Weichbodenmatte liegt vor der Wand.  
Der Torwart steht auf der Matte, circa 3 m vor der Wand und mit dem Rücken dorthin.
  - Der Partner wirft den Ball gegen die Wand. Der Torwart dreht sich schnell um und muss den zurückspringenden Ball fangen.
  - Der Torwart steht mit dem Gesicht zur Wand und soll den geworfenen Ball fangen.





## § 2 Sondertraining: Außenverteidiger

- ▶ Ein Mittelfeldspieler spielt den Außenstürmer an, der von einem Verteidiger gedeckt wird. Der Verteidiger versucht, in Ballbesitz zu kommen. Gelingt dies, spielt er den Ball zum Mittelfeldspieler zurück.
- ▶ Ein Außenstürmer wird von einem Verteidiger beschattet. Durch plötzlichen Antritt versucht der Außenstürmer, sich vom Verteidiger zu lösen. Dann erfolgt das Anspiel durch den Mittelfeldspieler.
- ▶ Wieder spielt der Mittelfeldspieler den Außenstürmer an. Der Verteidiger versucht, in Ballbesitz zu kommen. Der Ballbesitzer strebt auf das Tor zu und gibt einen Torschuss ab.
- ▶ Der Mittelfeldspieler spielt den Außenstürmer an, der Außenverteidiger versucht, sich in Ballbesitz zu bringen. Misslingt dies, läuft der Außenstürmer auf das Tor zu, wird aber dann noch vom Libero angegriffen. Der Außenstürmer kann nun zum mitgelaufenen Mittelfeldspieler passen oder sich selbst durchdribbeln. Dann erfolgt der Torschuss.
- ▶ Der Mittelfeldspieler spielt den Ball hoch auf den Außenstürmer, sodass dieser mit dem Kopf annehmen muss. Der Außenverteidiger versucht, den Ball wegzuköpfen.

Neben einem sicheren Abwehrverhalten, einem guten Stellungsspiel zu Ball und Gegner werden von einem Außenverteidiger auch offensive Qualitäten erwartet. Das heißt, nach dem Erkämpfen des Balls muss er gleich zum Konterspiel übergehen. Dies kann trainiert werden durch ein aufgebautes Kleintor an der Mittellinie.



## § 3 Sondertraining: Libero

Der Libero spielt zumeist als freier Mann hinter der Abwehr. Er gilt als letzter Helfer, wenn einer seiner Vorderspieler ausgespielt wurde. Von daher benötigt er ein besonders gutes Stellungsspiel und eine gekonnte Raumaufteilung. Vielfach leitet er den Angriff ein, wenn die Mannschaft sich in der Offensive befindet. Aus diesen Eignungsmerkmalen leiten sich auch die Aufgaben für ein Sondertraining ab.

- ▶ Der Libero steht im Abwehrbereich und fängt die weiten Pässe der Mittelfeldspieler ab.
- ▶ Der Libero steht im Abwehrbereich und fängt die Flugbälle der Mittelfeldspieler durch eine Kopfballabwehr ein.
- ▶ Der Libero steht im Abwehrbereich, fängt die weiten Bälle der Mittelfeldspieler ab und leitet sofort einen Gegenangriff ein, indem er die Mittelfeldspieler direkt anspielt.
- ▶ Beim Spiel auf ein Tor spielen ein Torwart, ein Verteidiger, der Libero, ein Stürmer und ein Mittelfeldspieler. Durch das Zusammenspiel Stürmer und Mittelfeldspieler wird der Verteidiger ausgespielt. Der Libero versucht, den durchgebrochenen Stürmer durch geschicktes Stellungsspiel zu attackieren.
- ▶ Es erfolgt ein Spiel auf ein Tor mit Torwart, Libero, zwei Angreifern und zwei Verteidigern sowie einem Mittelfeldspieler als Vorlagengeber. Der Libero tritt immer wieder für ausgespielte Abwehrspieler ein.
- ▶ Das gleiche Spiel in der gleichen Besetzung kann auch bei einem Verhältnis der Angreifer und Abwehrspieler von 3:3 gespielt werden.
- ▶ Im Spiel wird auch das Überzahl- (Angreifer) und Unterzahlspiel (Abwehrspieler) geübt. Hierbei hat der Libero immer den Raum zu decken.
- ▶ Gespielt wird auf zwei Tore. Fängt der Libero oder ein Abwehrspieler den Ball ab, kann direkt ein Konter eingeleitet werden.



#### S 4 Sondertraining: Mittelfeldspieler

Die Mittelfeldspieler sind in der Defensive und Offensive dabei. Sie verstärken die Abwehr und gestalten das Angriffsspiel mit. Vom Verhindern der Tore bis zum Torschuss erstreckt sich ihr „Spielbereich“.

- ▶ Mehrere Spieler bewegen sich frei in einem abgegrenzten Raum. Der Mittelfeldspieler spielt diese Spieler an und erhält den Pass zurück. Das Anspiel erfolgt in den Lauf oder in den freien Raum.
- ▶ Der Mittelfeldspieler hat nur zwei Ballkontakte zwischen jedem Abspiel.
- ▶ Der Mittelfeldspieler leitet den Ball direkt weiter.
- ▶ Statt der bisher geübten Kurzpässe im abgegrenzten Raum spielt der Mittelfeldspieler nun lange Flugbälle.
- ▶ Zu den Spielern, die angespielt werden sollen, gesellt sich nun ein Abwehrspieler. Sobald sich ein Spieler freiläuft, erfolgt der Pass durch den Mittelfeldspieler.
- ▶ Ein Angreifer muss sich so freilaufen, dass er vom Mittelfeldspieler angespielt werden kann, ohne dass der Verteidiger eine Chance zum Eingreifen hat.
- ▶ Dieses Spiel zwischen den drei Spielern wird nun mit einem Torschuss abgeschlossen.
- ▶ Weitere Spielmöglichkeiten sind: 2:2 plus Mittelfeldspieler oder 3:3 mit Mittelfeldspieler, aber immer auf ein Tor.

Beim Mittelfeldspieler sind im offensiven Bereich folgende Aspekte zu üben:

- Das genaue Zuspiel in die Spitze.
- Schüsse aus der zweiten Reihe.
- Doppelpässe mit den Angreifern.
- Verlagerung des Spiels.



## § 5 Sondertraining: Außenstürmer

Bei der heute gebräuchlichen Spielweise kann man nicht mehr von einem „Nur-“ Außenstürmer sprechen. Durch ständiges Rochieren der Spieler werden die einzelnen Positionen fortlaufend gewechselt. Daher wird auch zumeist von „Angriffsspitzen“ gesprochen. Dennoch sind die Qualitäten des „Außenstürmer“ auch heute noch sehr wichtig. Von daher ist ein Sondertraining der Angreifer allgemein sinnvoll. Aber auch Abwehrspieler oder Mittelfeldspieler befinden sich manchmal in dieser Position.

- ▶ Der Spieler führt den Ball in schnellem Dribbling an der Außenlinie entlang in Richtung Grundlinie und flankt auf das Tor.
- ▶ Die gleiche Übung wird mit Überspielen eines Abwehrspielers trainiert.
- ▶ Nach dem Anspiel durch einen Mittelfeldspieler überspielt der Außenstürmer seinen Abwehrspieler und flankt vor das Tor.
- ▶ Der Außenstürmer geht innen an seinem Verteidiger vorbei und schießt auf das Tor.
- ▶ Der Außenstürmer schlägt Flanken auf das kurze Eck, danach auf das lange Eck.
- ▶ Der Außenstürmer schlägt Flanken aus dem Stand und aus vollem Lauf.
- ▶ Der Außenstürmer schlägt die Flanken flach, halbhoch und hoch.
- ▶ Der Außenstürmer zieht seine Flanken direkt von der Außenlinie herein, nach Möglichkeit in den Rücken der Verteidigung.



## § 6 Sondertraining: Mittelstürmer

Der Mittelstürmer entwickelt großen Drang zum Tor. Er versucht dies mit Torschüssen und Kopfbällen. Außerdem muss er ein guter Dribbler sein. Demnach gestalten sich auch die Anforderungen für ein Sondertraining.

- ▶ Schüsse aus allen Positionen auf das Tor sind zu üben.
- ▶ Torschüsse werden trainiert, nachdem ein Gegenspieler ausgeschaltet wurde.
- ▶ Torschüsse aus dem direkten Zweikampf heraus werden abgegeben.
- ▶ Ein Mittelfeldspieler spielt den Mittelstürmer an, der von einem Abwehrspieler gedeckt wird. Dann erfolgt der Rückpass zum Mittelfeldspieler.
- ▶ Wieder erfolgt das Anspiel durch den Mittelfeldspieler. Durch eine Täuschung löst sich der Mittelstürmer von seinem Abwehrspieler und schießt auf das Tor.
- ▶ Die Bälle werden dem Mittelstürmer halbhoch zugespielt. Nach der Annahme erfolgt die Täuschung, dann der Torschuss.
- ▶ Die Bälle werden hoch vor das Tor geschlagen. Der Mittelstürmer muss sich gegen den Abwehrspieler durchsetzen, damit er zum Kopfball kommt.
- ▶ Der Mittelfeldspieler spielt den Mittelstürmer an, dieser lässt abprallen. Nun kann der Mittelfeldspieler erneut den Pass auf den Mittelstürmer geben, damit dieser zum Torschuss kommt.
- ▶ Es kommen flache und hohe Flanken vom Außenstürmer vor das Tor. Der Mittelstürmer soll sie gegen den Abwehrspieler verwandeln.



### 3.6 Hinweise zur Taktik





## T 1 Taktik

Die Entwicklung des taktischen Spielverständnisses hängt eng mit der Entwicklung der geistigen Fähigkeiten eines Spielers zusammen. Deshalb muss sich die taktische Schulung an der geistigen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen orientieren.

Im Alter von 5-10 Jahren (Bambini, F- und E-Jugend) erfassen die Kinder lediglich die Grundidee des Spiels, nämlich „Tore erzielen und verhindern“. In diesem Alter reicht die Abstraktionsfähigkeit nicht aus, um z. B. Erklärungen taktischer Art an der Tafel im Spiel umzusetzen. Es muss das Ziel des Trainers in dieser Altersstufe sein, durch entsprechende, überschaubare Spielsituationen langsam und unterbewusst ein taktisches Verständnis zu entwickeln. Typisch in dieser Altersstufe sind die „Spielertrauben“. Alle Kinder rennen hinter dem Ball her.

In der D-Jugend (10-12 Jahre) nehmen die geistige Entwicklung und Abstraktionsfähigkeit zu. Jetzt können einfache taktische Grundlagen vermittelt und umgesetzt werden, wie z. B. die Aufgabe, einzelne Positionen innerhalb der Mannschaft einzuhalten. Dabei kann man bekannte Stars der Bundesliga in ihren Positionen zur Anschauung nehmen.

In der C-Jugend (12 bis 14 Jahre) erreicht die geistige Entwicklung für diese Zielstellung einen ersten Höhepunkt. Hier müssen alle wichtigen taktischen Grundlagen erarbeitet werden. Da bei vielen Spielern in der technischen Entwicklung schon ein bestimmtes Niveau erreicht ist, kann jetzt der Blick vom Ball gelöst werden und die Konzentration auf die taktischen Aspekte und deren Erarbeitung gelenkt werden.

In den nachfolgenden Jahren (A- und B-Jugend) werden diese Entwicklungstendenzen weiter ausgebaut und unter Wettkampfbedingungen gefestigt.



## T 2 Leitsätze der Taktik

Nachfolgend werden einige wichtige Grundbegriffe und Leitsätze, die bei der Entwicklung des taktischen Spielverständnisses von Bedeutung sind, aufgezeigt.

### Individualtaktik:

Verhalten des Einzelspielers in der Auseinandersetzung mit dem Gegenspieler, wie z. B. Freilaufen, Dribbling, Abspiele, Torschuss, Stellungsspiel, Tackling, Rempeln, Torschuss abblocken usw.

### Gruppentaktik:

Jetzt geht es in der Zusammenarbeit mit den eigenen Mitspielern um das Verhalten gegenüber der gegnerischen Mannschaft, wie z. B. Freilaufen, Doppelpass, Übergeben oder Übernehmen des Balls, Spiel über die Flügel, Mann- bzw. Raumdeckung, Abseitsfalle usw.

### Mannschaftstaktik:

Hierunter verstehen sich Maßnahmen, bei denen die gesamte Mannschaft im Spiel gegen eine andere Mannschaft zusammenwirken soll, wie z. B. Spielsysteme, Konter, Spiel auf Zeit usw.

Durch geeignete Spielformen können nun bestimmte taktische Elemente je nach Altersstufe der Spieler entwickelt werden. Dies geschieht unter anderem durch Überzahl- und Unterzahlspiele.

## T 3 Möglichkeiten gegen eine verstärkte Abwehr

- ▶ Schüsse aus der zweiten Reihe.
- ▶ Positionswechsel in häufiger Folge.
- ▶ Spiel über die Flügel intensivieren.
- ▶ Die Außenstürmer an der Außenlinie anspielen.
- ▶ Dribblings und nachfolgende Flanken.
- ▶ Doppelpässe.
- ▶ Tempowechsel.
- ▶ Spielverlagerung.



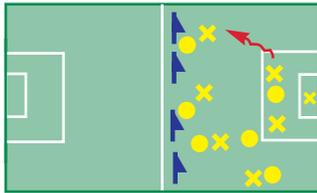
## T 4 Schulung des Konterspiels

Das Konterspiel aus einer verstärkten Abwehr kommt häufig zum Einsatz gegen leistungsstärkere Mannschaften oder bei Auswärtsspielen. Um ein erfolgreiches Konterspiel aufziehen zu können, sind hauptsächlich folgende Voraussetzungen wichtig:

- ▶ Schnelle und dribbelstarke Angriffsspieler.
- ▶ Einschalten der Abwehrspieler in den Angriff.
- ▶ Fähigkeit der Spieler, lange Pässe zu spielen.

### Dazu ein Übungsangebot:

- ▶ Zuspielkombinationen in einer Zweier- oder Dreiergruppe mit langen Pässen.
- ▶ Spiel 6:6 oder 7:7 auf ein Normaltor mit Torwart. Die abwehrende Mannschaft versucht, in Ballbesitz zu kommen und auf zwei kleine Fähnchentore an der Mittellinie zu kontern.



- ▶ Spiel wie oben, Konter durch lange Diagonalpässe einleiten.
- ▶ Spiel wie oben, zusätzlich müssen alle Spieler der angreifenden Mannschaft aufrücken, z. B. aus dem Strafraum.
- ▶ Spiel wie oben, mit einem zusätzlichen Taburaum in der Mitte des Spielfeldes, sodass die Angriffe über die Flügel vorgetragen werden müssen.

## T 5 Allgemeine Merksätze

- ▶ Beim Dribbeln den eigenen Körper zwischen Ball und Gegenspieler bringen.
- ▶ Zum Mann am Ball hingehen.
- ▶ Den Ball nicht springen lassen.
- ▶ Dem Ball entgegengehen.
- ▶ Sich vom Gegenspieler lösen, wenn die eigene Mannschaft in Ballbesitz kommt oder ist.
- ▶ Jeder Spieler muss auch ohne Ball mitspielen.
- ▶ Den Mitspieler durch ständiges Anbieten unterstützen.



**3.7** Zielgerichtete  
Trainingschwerpunkte





## Merkwerte und Planungshilfen für das Konditionstraining in den jeweiligen Entwicklungsphasen

Wie bereits vorher erwähnt, ist die Phaseneinteilung eine Hilfe für den Trainer. Die Spieler entwickeln sich kontinuierlich, sodass es gewisse Grauzonen bzw. Übergänge zwischen den Phasen gibt. Entsprechend flexibel müssen auch die Angebote sein.

Folgende Merksätze können eine zusätzliche Hilfe für Trainer und Übungsleiter sein.

### ► Vorpuberale Phase

Maximalkraft und Kraftausdauer sind nur bedingt zu verbessern. Schnellkraft ist dagegen gut trainierbar. Das Ziel in dieser Phase ist die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen durch spielerische Übungen. Schnelligkeitstraining sollte schon hier beginnen, d. h. Reaktion, Grundschnelligkeit und Schnellkraft sind gut zu verbessern. Schnelligkeitsausdauer dagegen sollte nicht trainiert werden (geringe anaerobe Kapazität). Die Kinder dieser Entwicklungsphase sind gut ausdauertrainierbar (in spielerischer Form im aeroben Bereich). Hier ist auch das beste motorische Lernalter. In dieser Zeit sollen alle wichtigen Techniken in kindgemäßer Form angeboten werden. Auch die koordinativen Fähigkeiten erreichen in diesem Alter (7-10 Jahre) einen Höhepunkt (Geschicklichkeitsalter).

### ► Erste puberale Phase

Maximalkraft, Kraftausdauer und Schnellkraft sind gut trainierbar. Wegen der ungünstigen Hebelverhältnisse (Längenwachstum) erscheint der Zuwachs rein äußerlich als gering.

In dieser Phase sind gute Voraussetzungen zur Verbesserung der aeroben Ausdauer vorhanden. („Wird in dieser Zeit die Anpassung im aeroben Bereich nicht ausreichend gefordert, wird die an sich biologisch mögliche Ausdauerbelastung im Erwachsenenalter nicht mehr erreicht.“ Vgl. Fußballpraxis, 3. Teil, Jugendtraining 1.) Diese Versäumnisse können später nicht mehr aufgeholt werden (allerdings Verzicht auf anaerobes Ausdauertraining!).

Die motorische Lernfähigkeit nimmt deutlich ab. Das Erarbeiten von neuen Fertigkeiten ist erschwert. Der Schwerpunkt liegt daher auf der Festigung der bekannten Elemente.

### ► Zweite puberale Phase

Maximalkraft und Schnellkraft sind jetzt gut trainierbar (z. B. verbesserte Hebelverhältnisse). Schwerpunkt wird nun auch das Kraftausdauertraining. Das Training der aeroben Ausdauer hat hier nun seinen Platz. Die Technik wird verfeinert und automatisiert und durch Wettkampfbelastung stabilisiert. Das Training der Koordination zeigt sich jetzt wieder erfolgreicher.



## Z 1 **Ausdauertraining im Kindesalter (E-/C-Jugendmannschaften)**

Die Spieler werden langsam und methodisch gestuft an ein langsames und ausdauerndes Laufen herangeführt.

### ► **Schätzlaufen:**

Die Spieler versuchen, ein oder zwei Minuten mit oder ohne Ball zu laufen. Wer glaubt, dass die Zeit verstrichen ist, setzt sich hin. Wer hat das beste Zeitgefühl? Diese Übung wird mehrmals wiederholt mit unterschiedlichen Zeiten (z. B. 30 s, 90 s, 3 min).

Variante: Je zwei Spieler laufen zusammen und passen sich den Ball zu. Die gleiche Übung kann auch in einer Dreiergruppe vollzogen werden.

### ► **Das Tempo einhalten:**

Es wird eine größere Runde auf dem Platz abgesteckt. Diese soll möglichst genau in 20 s, 30 s oder 40 s durchlaufen werden. Jeweils nach der Hälfte der vorgegebenen Zeit pfeift der Trainer. Hier müsste jeder etwa eine halbe Runde gelaufen haben.

Ist er zu schnell oder zu langsam, kann er sein Tempo in der zweiten Rundenhälfte regulieren.

### ► **Rundenlaufen:**

Auf dem Platz oder auch in der Halle wird wieder eine Runde abgesteckt. Die Spieler laufen fünf oder 10 Runden. Am Ende stoppt der Trainer die Zeit. Jetzt laufen die Spieler die gleiche Rundenzahl in der entgegengesetzten Richtung und versuchen, genau die gleiche Zeit wieder zu laufen.

### ► **Biathlon:**

Allen ist die Kombination von Skilanglauf und Schießen bekannt. Hier findet eine gewisse Abwandlung statt. Die Spieler absolvieren mehrere Runden und müssen an bestimmten Positionen Zielschüsse ausführen. So kann es Zielschüsse auf Kegel, durch ein kleines Tor oder auf einen Medizinball geben. Der Spieler sollte bei fünf Versuchen mindestens 3 x treffen. Erreicht er jedoch keine drei Treffer, muss er eine kleine Strafrunde laufen.



## ► Intervallläufe:

Der Trainer tragt mit den Spielern entsprechend ihrer Leistungsfähigkeit eine bestimmte Strecke. Diese Strecke wird von Pausen unterbrochen, in denen Ballgymnastik absolviert wird. Dann erfolgt das nächste Intervall.

## ► Schätzlauf:

Nachdem sich bei den Spielern ein Tempogefühl entwickelt hat, kann folgender Schätzlauf angeboten werden: Die Spieler kennen genau die Länge der Strecke. Jeder Spieler gibt an, in welcher Zeit er die ihm bekannte Strecke möglichst exakt zurücklegen will. Wer kommt der von ihm genannten Zeit am nächsten?

## ► Figurenraten:

Der erste Läufer einer Gruppe läuft eine Figur wie z. B. ein Haus. Die übrigen Gruppenmitglieder müssen die Figur erraten. Allerdings darf nur jeder einmal raten. Wer die Figur erraten hat, darf die Spitzenposition übernehmen und eine neue Figur laufen, die erraten werden muss.

Diese und weitere Laufmöglichkeiten können sowohl auf dem Sportplatz als auch in der Sporthalle oder im freien Gelände zur Durchführung kommen. Die Laufarbeit kann natürlich weit gehend auch vom Ball und mit Zuspielkombinationen begleitet werden.





## Z 2 Verbesserung der Kondition

### Schnelligkeitstraining an Stationen

#### ▶ Station 1:

Gesprintet wird jeweils 10-15 m. Dann traben die Spieler etwa 30 m aus. Es folgt der nächste Sprint usw.

#### ▶ Station 2:

Die Spieler sprinten durch einen Zickzack- oder Slalomparcours von 10-15 m Länge. Dann folgt ein Austraben über 30 m.

#### ▶ Station 3:

Zuerst ein Sprint 10 m vorwärts, dann 10 m rückwärts, anschließend 30 m austraben.

Die Stationen können bis zu 5 x wiederholt werden. Zwischen den Wiederholungen gibt es jeweils eine Pause bis zur vollständigen Erholung.

### Kriterien für Schnelligkeitstraining

- Laufstrecken zwischen 10 und 30 m.
- Tempo (maximal).
- Pause nach jedem Lauf ca. 60-100 s (vollständige Pausen).
- Anzahl der Läufe: 4-7 (= eine Serie).
- Anzahl der Serien: 2-3.
- Pause zwischen den Serien: Ca. 5 min.

Sind die Pausen/Erholungsphasen zu kurz, so wird nicht mehr im Hinblick auf Schnelligkeit, sondern auf Schnelligkeitsausdauer trainiert.



## Z 3 Verbesserung der Kondition

### Kraftausdauer an Stationen

#### ▶ Station 1:

Die Spieler führen 15-25 Schluss sprünge frontal und seitlich über einen Medizinball oder ein ähnliches Gerät durch (Beine).

#### ▶ Station 2:

Die Spieler absolvieren 15-25 Einwürfe mit dem Medizinball zum Partner (Arme/Bauch).

#### ▶ Station 3:

Aus der Bauchlage richten die Spieler 15-20 x ihren Oberkörper auf (Rücken).

#### ▶ Station 4:

Aus der Rückenlage richten die Spieler ihren Oberkörper mit angewinkelten Beinen 15-20 x auf (Bauch).

#### ▶ Station 5:

Die Spieler tätigen 50-80 Sprünge mit dem Sprungseil.

Die angegebenen Wiederholungszahlen sind Richtwerte. Der Parcours kann durch weitere Übungen wie einbeiniges Hüpfen, Liegestütze und Partnerübungen ergänzt werden.



## Z 4 Verbesserung der Kondition

### Sprungkrafttraining an Stationen

#### ▶ Station 1:

Die Spieler verrichten Schluss sprünge über eine Reihe hintereinander gelegter Medizinbälle.

#### ▶ Station 2:

Ein vom Partner zugeworfener Ball wird durch einen Sprung vom Spieler geköpft.

#### ▶ Station 3:

Auf einer Laufstrecke werden mehrere Hindernisse aufgebaut, die vom Spieler zu überspringen sind.

#### ▶ Station 4:

Etwa 50-80 Seilsprünge mit beiden Füßen, auf dem linken und dem rechten Fuß im Wechsel werden von den Spielern absolviert.

#### ▶ Station 5:

Die Spieler machen Einbeinsprünge mit dem rechten und linken Fuß und mit Anziehen des Sprungbeins.

Die Wiederholungszahl der Übungsfolge kann bei 5-10 liegen, wobei die Belastungs- und Erholungsphasen bei etwa 30 Sekunden liegen sollten.

### Kriterien für Schnellkraft- bzw. Sprungkrafttraining

- Sprünge: 5-10 hintereinander.
- Sprunghöhe bzw. -weite: Maximal.
- Tempo: So schnell wie möglich.
- Nach einer Sprungfolge: 60-100 s Pause.
- Anzahl der Sprungfolgen: 4-6 (= eine Serie).
- Anzahl der Serien: 2-3.
- Pause zwischen den Serien: Ca. 4-5 min (vollständige Pausen).



## Z 5 **Kombiniertes Konditionstraining (Kraft und Ausdauer)**

### **Allgemeines Konditionstraining und seine Umsetzung im Spiel**

Es werden zwei Gruppen gebildet. Gruppe A absolviert einen Circuitrundgang und Gruppe B ein Laufprogramm oder ein Spiel auf zwei kleine Tore. Nach jeweils 10 Minuten wird gewechselt. Dabei können mehrere Serien durchgeführt werden.

Der Circuitrundgang hat Belastungs- und Erholungsphasen von etwa 30 Sekunden. Der Rundgang besteht aus folgenden Übungen:

- ▶ Liegestütze.
- ▶ Situps mit angewinkelten Beinen.
- ▶ Aus dem Kniestand bzw. Sitz einen Medizinball hochwerfen und im Stand auffangen.
- ▶ Einen Sprungparcours im Schlusssprung oder Einbeinsprung überwinden, aus Medizinbällen im Abstand von etwa 50-60 cm bestehend.
- ▶ Sich aus der Bauchlage aufrichten und einen Ball von der linken in die rechte Hand und umgekehrt werfen.
- ▶ 4-5 Minuten traben.



## Die Schnelligkeit

- ▶ Schnelligkeitstraining sind explosive Belastungen von 3-5 s Dauer mit aktiven Pausen von 1-2 Minuten (lockeres Traben).
- ▶ Die Pausen müssen so gestaltet werden, dass sich der Organismus vollständig erholen kann (Puls unter 120).

„Anaerobes Training beginnt erst mit dem 17./18. Lebensjahr, wobei der Anteil zur Steigerung der Schnelligkeitsausdauer möglichst gering gehalten werden muß“ (Auste, 1987, S. 48).

## Trainingsformen zur Verbesserung der Schnelligkeit sind:

- ▶ Starts aus verschiedenen Stellungen, „Tag-Nacht“, Kreisfangen, Fangspiele, Staffeln, Dribbelstaffeln usw.
- ▶ Sprints zwischen 10 und 30 m (Pausen 90-120 s).
- ▶ Steigerungsläufe.
- ▶ Übungen zur Verbesserung der Koordination.
- ▶ Spiele mit nur einem oder zwei Ballkontakten.

## Die Kraft

Krafttraining kennt verschiedene Formen:

- ▶ Maximalkrafttraining: Hier werden Gewichte benutzt, die nur maximal drei Wiederholungen zulassen (Pyramidentraining).
- ▶ Schnellkrafttraining: Hier sind 6-8 Wiederholungen bei schnellstmöglicher Ausführung durchzuführen. Dabei ist vollständige Erholung herzustellen.
- ▶ Kraftausdauer: Diesmal wird eine mittlere Beanspruchung genutzt, die 20-30 Wiederholungen erlaubt. Die Pausen bringen keine volle Erholung.

## Trainingsformen zur Verbesserung der Kraft sind:

- ▶ Sprünge, Hindernisparcours, Sprunggarten.
- ▶ Spiele und Übungen mit dem Medizinball in Einzel- und Partnerform.
- ▶ Partnerübungen, Partnerwettkämpfe (z. B. Kosakentanz, Hahnenkampf, Ringkämpfe).

## Die Ausdauer

Nachfolgend einige Hinweise für die Durchführung des Ausdauertrainings:

- ▶ Beim Ausdauertraining wird die Laufgeschwindigkeit so gewählt, dass man sich unterhalten kann (mittleres Lauftempo).
- ▶ Die Trainingsdauer liegt zwischen 10 und 30 Minuten.
- ▶ Die Pulsfrequenz sollte zwischen 130 und 160 Schläge liegen.



## Trainingsformen zur Verbesserung der Ausdauer:

- ▶ Wer kann 10 oder 15 Minuten ohne Pause laufen?
- ▶ Spiele in kleineren Gruppen (5:5 oder 8:8).
- ▶ Drei- oder Viereckläufe (A- und B-Juniorenbereich).
- ▶ Dauerlauf mit eingestreuter Gymnastik (Fahrtspiel).
- ▶ Durchlaufen von Hindernisparcours.
- ▶ Sechstagerennen.
- ▶ Dribbelzweikämpfe (1:1 auf zwei kleine Tore) bei einer Spielzeit von 80-90 s.

## Folgendes wird beim Training der Schnelligkeitsausdauer moniert:

- Zu hohe Belastungsreize werden gesetzt, die zu Laktatkonzentrationen führen, die deutlich über den im Wettkampf anfallenden Werten liegen. Somit ist das Training nicht optimal auf die Belastungsstruktur des Wettkampfs ausgerichtet.
- Starker Laktatanfall, z. B. hohe Übersäuerung, hat eine verminderte Trainingsökonomie und somit geringere Trainingseffektivität zur Folge, sodass die Leistungsfähigkeit stagniert oder sogar abnimmt. (Die Leistungsfähigkeit im Zentralnervensystem wird beeinträchtigt, zentrale Ermüdung und Abnahme der Konzentration sind die Folge, die technische Ausführung ist über Stunden gestört.)
- Der Aufbau eines Trainingseffekts in den Muskelzellen und damit eine Leistungsverbesserung im Sinne der Superkompensation ist nicht möglich, sondern er nimmt sogar ab.
- Mehrmaliges Schnelligkeitstraining pro Woche führt zur Reduzierung der Ausdauer und zur Abnahme der Antrittsbeschleunigung. Das Gegenteil wird also erreicht.
- Das Training der anaeroben Ausdauer muss zu Gunsten der Antrittsschnelligkeit und Schnelligkeit reduziert werden bzw. ganz wegfallen (vgl. Gerisch & Tritschoks: Schnelligkeitsausdauer im Fußball, in: Fußballtraining 2/83, 5,15ff.).

„Es ist im Schüler-, Jugend- und Nachwuchsbereich von ganz besonderer Bedeutung, – wenn überhaupt – sehr dosiert und zurückhaltend mit Schnelligkeitsausdauertraining umzugehen, vor allem auch, weil Heranwachsende und Jugendliche sehr schlecht stärkere Belastungen im vegetativen Nervensystem tolerieren, die mit solchen Trainingsbelastungen unnützerweise jedoch gesetzt werden. Aus trainingsphysiologischer Sicht gibt es keinen plausiblen Grund, spezielles Schnelligkeitsausdauertraining für Fußballspieler in diesem Alter durchführen zu müssen.“

(H. Liesen: Schnelligkeitsausdauertraining im Fußball aus sportmedizinischer Sicht, in: Fußballtraining 5/83, 5, 27ff.)



## 4 FUSSBALL UND ORGANISATION





In jedem Verein will der Trainings- und Spielbetrieb organisiert sein. Das gilt auch dann, wenn der Verein nur eine kleine Jugendabteilung besitzt, vielleicht nur eine Mannschaft. Die Arbeit an und mit der Jugend liegt verantwortlich in den Händen des Jugendleiters und des Jugendausschusses. Der Jugendleiter steht dem Jugendausschuss vor und wird in seiner Funktion von weiteren Jugendmitarbeitern unterstützt. Das können Trainer, Geschäftsführer der Jugendabteilung, Mannschaftsbetreuer, technische Leiter oder der Platzwart sein.

## 4.1 Der Jugendleiter

Die Vereinsatzung und die Vereinsjugendordnung regeln die Aufgaben, Pflichten und Rechte des Jugendleiters. Der Jugendleiter ist stimmberechtigtes Mitglied im Vereins- und Abteilungsvorstand Fußball und vertritt dort die Interessen der Jugend. Im Verhinderungsfalle kann er sich durch ein anderes Mitglied der Jugendleitung vertreten lassen.

Die Wahl des Jugendleiters erfolgt auf dem Jugendtag. Gewählt wird er im Allgemeinen für eine Dauer von zwei Jahren, sofern die Satzung des Vereins oder die Jugendordnung keine andere Frist benennen. Bei seiner Wahl muss der Jugendleiter das 18. Lebensjahr vollendet haben. Die Mitgliederversammlung des Vereins muss die Wahl des Jugendleiters bestätigen.

Der Jugendleiter und mit ihm der Jugendausschuss müssen ihre Beschlüsse und Handlungen gegenüber dem Jugendtag, dem Vereinsvorstand und der Mitgliederversammlung verantworten.

Der Jugendleiter sollte eine Persönlichkeit sein, die zumindest einige der nachfolgenden Voraussetzungen zu erfüllen im Stande ist:

- ▶ Als Leiter einer Mitarbeitergruppe (Jugendausschuss) im Verein benötigt er Führungsqualitäten.
- ▶ Er muss sich seiner Vorbildfunktion gegenüber Kindern und Jugendlichen stets bewusst sein.
- ▶ Deshalb sollten ihm Verhaltensweisen wie Ehrlichkeit, Selbstlosigkeit, Zuverlässigkeit und Aufgeschlossenheit gegenüber den jungen Heranwachsenden und den Entwicklungen unserer schnelllebigen Zeit wichtige Maßstäbe in seiner Arbeit sein.
- ▶ Sein Auftreten sollte eine eigene Meinung sichtbar werden lassen und aus seinem Handeln sachgemessene Konsequenz erkennbar sein. Dennoch bedarf es umfas-



sender Kooperationsbereitschaft, damit Zusammenarbeit mit Sportlern und Mitarbeitern möglich wird. Die Fülle seiner Aufgaben fordert, dass er zu delegieren weiß.

- ▶ Wer mit Kindern und Jugendlichen umgehen will, sollte einige grundlegende psychologische und pädagogische Kenntnisse besitzen. Fehlt diese Voraussetzung, so ist dieses Wissen in Lehrgängen erwerbbar.
- ▶ Der Jugendleiter sollte ständig um seine persönliche Fort- und Weiterbildung bemüht sein, um damit seine eigene Kompetenz zu erweitern.

Anforderungen dieser Art bringt wohl nur selten ein Jugendleiter zu Beginn seiner Tätigkeit mit. Im Laufe der Jahre wird die Erfahrung ihn manches lehren. Doch Freude am Fußball und Offenheit gegenüber den Vorstellungen junger Menschen sind wesentliche Elemente, um einen guten Einstieg in das neue Amt zu finden.

Werfen wir nun einen Blick auf das umfangreiche Aufgabenfeld eines Jugendleiters. Bei der Bewältigung der nachfolgenden Aufgaben muss er sich natürlich auf seine Mitarbeiter im Jugendausschuss stützen können.

- ▶ Aufgaben der Organisation in Bezug auf alle Aktivitäten der Jugendabteilung.
- ▶ Kenntnis von Satzungen und Regeln.
- ▶ Übernahme bestimmter Verwaltungsaufgaben.
- ▶ Fragen der Haftung, der Rechtsprechung und des Versicherungsschutzes.
- ▶ Aspekte der Gesundheit und der ärztlichen Betreuung.
- ▶ Erzieherische Funktionen in Zusammenarbeit mit Elternhaus, Schule oder Arbeitsplatz, Offenheit für Problemsituationen seiner Jugendlichen.
- ▶ Leitung des Jugendtages und der Sitzungen des Jugendausschusses (Einladung, Tagesordnung, Protokoll usw.).
- ▶ Suche nach weiteren Mitarbeitern und Ermutigung der vorhandenen Verantwortungsträger.
- ▶ Einbeziehung der Kinder und Jugendlichen (Jugendsprecher, Mannschaftsführer usw.) in die Entscheidungsprozesse der Jugendabteilung.
- ▶ Teilnahme und Mitwirkung bei den Vorstandssitzungen, Abstimmung von Terminen und Plänen der Jugendarbeit, Klärung der finanziellen Notwendigkeiten sowie Fragen der Nutzung von Sportstätten, Jugend-/Vereinsheim und Sportgeräten.



**Auf der Tagesordnung jeder Vorstandssitzung darf der Punkt  
„Aus unserer Jugendabteilung“ nicht fehlen!**

- ▶ Öffentlichkeitsarbeit der Jugendabteilung in der Vereinszeitung, in der Tagespresse und anderen Medien.
- ▶ Gespräche mit der Seniorenabteilung über Perspektiven für Jugendliche beim Überwechseln aus der Jugendabteilung in die Männermannschaft.
- ▶ Ansprache von scheidenden Seniorensportlern als neue Mitarbeiter in der Jugendabteilung.
- ▶ Vertretung der Jugendabteilung nach außen bei Veranstaltungen des Vereins, Kontaktaufnahme mit Persönlichkeiten aus Politik, Verwaltung, Kirchen, Verbänden und anderen Organisationen.
- ▶ Vertretung der Jugendabteilung in den Instanzen des Fachverbandes.

Ein erfahrener Jugendleiter wird seine Tätigkeit im Verein nicht nur auf die Aufgaben der Jugendleitung beschränken; er wird sich vielmehr als Vorstandsmitglied für das gesamte Geschehen im Verein verantwortlich fühlen. Er wird darüber hinaus versuchen, die erfahrenen Spieler der ersten Mannschaft für einige neue Akzente in der Jugendarbeit (Trainingsbesuch, Spielbegleitung, Schritätigkeit, gesellige Anlässe usw.) zu gewinnen.

Der Jugendleiter sollte bemüht sein, für die Kinder und Jugendlichen im Verein ein positives Klima zu schaffen. Das gilt vor allem im Hinblick auf die Interessen des gesamten Vereinsvorstandes und anderer wichtiger Persönlichkeiten des Vereins. Hierbei kann die Mitwirkung der Eltern der Kinder und Jugendlichen von besonders großer Bedeutung sein.





## 4.2 Der Jugendausschuss

Dem Jugendleiter sollte ein Jugendausschuss zugewählt oder berufen werden. Je nach Größe der Jugendabteilung des Vereins kann seine Besetzung sehr unterschiedlich ausfallen. Hat die Jugendabteilung auch weibliche Mitglieder, ist es nur natürlich, dass dem Ausschuss mindestens eine Vertreterin angehört.

Im Jugendausschuss können die verschiedenen Aufgaben der Jugendabteilung aufgeteilt werden. Dabei sollte die Absprache eindeutig sein, damit sich keinerlei Überschneidungen oder Missverständnisse ergeben. Neben dem Jugendleiter kann es einen Jugendgeschäftsführer, einen Kassenwart und einen technischen Leiter oder Platzwart geben. Ratsam ist es ebenfalls, einen Jugendsprecher in das Gremium als Vertreter der Sportler zu berufen.

Der Jugendausschuss tagt in regelmäßigen Abständen unter dem Vorsitz des Jugendleiters. Jeder Verantwortungsträger berichtet über seine Arbeit und legt Fragen und Probleme offen, die anschließend diskutiert und einer Lösung zugeführt werden. Die Beschlüsse des Jugendausschusses übermittelt der Jugendleiter dem Vereinsvorstand.

Der Trainings- und Spielbetrieb der Jugend bedarf der Organisation. Dabei sind folgende Aufgaben innerhalb des Jugendausschusses zu erledigen und aufzuteilen:

- ▶ Anlage einer Personalkartei für alle Mitglieder der Jugendabteilung mit
  - Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift, Telefon
  - Schule bzw. Arbeitgeber
  - Eintritt in den Verein
  - Sportliche Entwicklung
- ▶ Anlage einer Gesundheitskartei
  - Blutgruppe
  - Impfungen
  - Bisherige Verletzungen
  - Datum und Ergebnis der jährlichen sportärztlichen Untersuchung
  - Name, Anschrift und Telefonnummer des behandelnden Hausarztes
- ▶ Der Jugendausschuss pflegt regelmäßige Kontakte zu
  - den Eltern der Spieler,
  - den Lehrkräften bzw. Schulleitern,
  - den Arbeitgebern bzw. Ausbildern,
  - den lokalen Einrichtungen der ersten Hilfe.

(Es ist sicherlich sehr sinnvoll, dass alle im Jugendbereich tätigen Mitarbeiter eine erste-Hilfe-Ausbildung absolvieren.)



- ▶ Der Jugendausschuss hält ständigen Kontakt
  - zum Vereinsvorstand und dem Vorsitzenden,
  - zum Staffelleiter oder Klassenleiter,
  - zum Kreisjugendleiter,
  - zum Schiedsrichterobmann,
  - zu den Vereinen, die in der gleichen Gruppe/Klasse spielen,
  - zu Freunden und Förderern der Jugendarbeit,
  - zu den Trainern.
- ▶ Training bedarf der Organisation:
  - Langfristige Sicherstellung der Trainingsplätze.
  - Bereitstellung von Umkleidekabinen und funktionstüchtigen Duschen.
  - Verfügbarmachung aller Materialien, die im Training erforderlich sind wie betriebsbereite Bälle, Eckfahnen, Stangen, Kleintore, Handgeräte usw. Die Kinder und Jugendlichen dürfen beim Transport der Materialien sowohl vor wie auch nach dem Training mithelfen.
  - Eintragung aller Spieler vor dem Training in eine Anwesenheitsliste im Umkleideraum (am Saisonende können die regelmäßigen Trainingsbesucher belohnt werden).
  - Beachtung der korrekten und ordentlichen Ausrüstung der Spieler bezüglich Schuhwerk, Schienbeinschoner, Kleidung und Trainingsanzug.
  - Mitbringen von Badetuch und -schuhen für das Duschen nach dem Training, im Winter an Kopfbedeckung denken.
  - Zusammenstellung eines abwechslungsreichen Trainingsprogramms durch den Trainer und vorherige Absprache mit den Spielern.
  - Einberufung einer Spielersitzung von maximal 30 Minuten nach dem Training (Hier werden das vorhergegangene Spiel und Training analysiert und das kommende Spiel vorbereitet. Dabei ist der Ablauf des nächsten Spiels bezüglich Hin- und Rückfahrt, Treffpunkt, Anstoßzeit, Ausrüstung, Möglichkeit der Beförderung usw. abzusprechen).
  - Verfügbarsein für persönliche Gespräche mit einzelnen Jugendlichen, die Fragen haben oder Unterstützung benötigen.
  - Worte des Dankes an den Platz- und Zeugwart.
- ▶ Das Spiel in Vorbereitung, Ablauf und Nachbereitung:
  - Einladung der Mannschaft, mit der wir spielen werden.
  - Abstimmung der Spielkleidung mit dem anderen Verein.
  - Bemühung um eine Schiedsrichteransetzung.
  - Bereitstellung von Linienrichtern.
  - Sicherung der Platzanlage.



- Erledigung des Platzaufbaus und Bereitstellung der Spielbälle.
  - Möglichkeiten zum Aufwärmen für beide Mannschaften.
  - Bereitstellung sauberer Umkleekabinen für beide Mannschaften und den Schiedsrichter.
  - Verfügbarmachung der Spielberichtsformulare und Spielerpässe.
  - Verfügbarkeit der erste-Hilfe-Tasche.
  - Bereitstellung von Getränken für die Halbzeitpause und das Spielende.
  - Begrüßung und Verabschiedung der Gästemannschaft und des Schiedsrichters.
  - Dankeschön nach dem Spiel an die eigene Mannschaft.
  - Abrechnung mit dem Schiedsrichter.
  - Aufräumen des Platzes.
  - Meldung des Spielergebnisses an den Staffelleiter und Weiterleitung des Spielberichtsboogens.
  - Information über das Ergebnis an die Vereinszeitung und die lokale Presse.
  - Erstellen einer Spiel- bzw. Spielerstatistik für die eigene Mannschaft.
- ▶ Weitere Aufgaben:
- In manchen Vereinen hat die Jugendabteilung eine Teilautonomie im Finanzbereich. In einem solchen Fall ist es erforderlich, dass ein Verantwortlicher als Kassenwart fungiert. Er hat in Absprache mit Jugendleitung und Vereinsvorstand die finanziellen Aufgaben zu erfüllen, die der Jugendabteilung eigenverantwortlich übertragen wurden.

Der Jugendleiter nimmt in Vertretung des Vereinsvorsitzenden bei Veranstaltungen der Jugendabteilung das Hausrecht wahr. Dieses Recht kann er in seiner Abwesenheit auf andere Mitglieder des Jugendausschusses übertragen.

### Zusammenfassung

So sehr eine gute Vorbereitung von Training und Spiel zu einem guten sportlichen Klima beitragen kann, so ist es dennoch erforderlich, die besonderen Ziele der Sportarbeit mit Jugendlichen immer wieder sichtbar zu machen.

Begriffe wie *Fairplay* und *Teamgeist* dürfen sich nicht auf ein Miteinander der eigenen Mannschaft beschränken, sie müssen auch gegenüber jeder Mannschaft gelten, mit der wir ins Spiel kommen wollen. Dazu können Jugendleiter, Ausschuss und Trainer entscheidend beitragen.



## 4.3 Checkliste für die Planung eines Fußballturniers

Viele Jugendabteilungen in den Fußballvereinen planen im Laufe des Jahres ein Fußballturnier. Eine solche Veranstaltung kann im Freien auf dem Normalfeld oder Kleinfeld, aber auch als Hallenturnier im Winter angeboten werden. Turniere dieser Art können durch die Teilnahme ausländischer Mannschaften internationalen Charakter erhalten.

Da bei vielen Vereinen solche Schüler- und Jugendturniere bereits zur Tradition gehören und somit ihren festen Zeitpunkt haben, ist eine Terminabsprache für „Neueinsteiger“ sinnvoll. In Planung, Vorbereitung und Durchführung eines solchen Turniers sind zahlreiche Aspekte zu berücksichtigen, die nachfolgend aufgelistet werden.

### 4.3.1 Phase der Planung

Bevor die Einladung zu einem Turnier erfolgen kann, sind zahlreiche Vorüberlegungen anzustellen, die der Jugendleiter mit seinem Jugendausschuss aufnehmen sollte. Anschließend wird der Vereinsvorstand informiert.

- Termingestaltung: Wochenende, Feiertage, Zeit ohne Meisterschaftsspiele.
- Zeitliche Vorstellungen: Von wann bis wann.
- Ort: Hallenturnier (Dreifachhalle).  
Feldturnier (Groß- oder Kleinfeld).  
Anzahl der Hallen und Plätze.
- Anzahl der Teilnehmer: Günstige Zahlen für teilnehmende Mannschaften sind vier, sechs, acht oder 16.
- Gastmannschaften: Woher sollen die einzuladenden Mannschaften kommen?  
In- und Ausland? Wie kommt man an ihre Adressen?
- Anzahl der Spieler und Ersatzspieler, Alter der Mannschaften.
- Unterbringung und Verpflegung; Ermittlung der Kosten für diese Leistungen.
- Erstellung eines Kostenplans für die gesamte Veranstaltung.





### 4.3.2 Phase der Vorbereitung

Sind die Planungen erfolgreich abgeschlossen und hat der Vorschlag zu einem Jugendturnier die Zustimmung der Jugendleitung und des Vereinsvorstandes gefunden, kann die Vorbereitungsphase beginnen.

- Gründung eines Organisationskomitees, das mit dem Jugendausschuss durchaus identisch sein kann, Verteilung der Aufgaben auf die zuständigen Mitarbeiter.
- Erstellen einer Ausschreibung mit Angaben über Ort, Termin, Teilnehmereberechtigung (Alter der Spieler), Größe der Mannschaft, Turnierform, Spielzeit und Spielregeln, Spielplan, Unterbringung, Verpflegung, Kosten, Ehrungen, Anmeldeformalitäten, Meldebogen.
- Belegung der Platzanlagen bzw. Hallen.
- Einholung der Genehmigung bei der zuständigen Verbandsinstanz.
- Beantragung der erforderlichen Schiedsrichter.
- Verschickung der Einladung und Ausschreibung an die ausgewählten Teilnehmermannschaften unter Setzung einer Meldefrist.
- Festlegung der Unterkünfte und der Verpflegungsmöglichkeiten für alle Mannschaften, endgültige Bestätigung nach Rückantwort der Vereine.
- Gestaltung eines Rahmenprogramms für die Gastmannschaften (Empfang der Stadt, Besichtigungen, Stadtrundfahrten, lustiger Abend, am Sonntag Gottesdienstangebot usw.).
- Gewinnen eines Schirmherrn für die Veranstaltung.
- Bildung eines Ehrenrates aus prominenten Persönlichkeiten in Verbindung mit einer Unterstützung.
- Gewinnen von Sponsoren aus der Wirtschaft, Industrie und Geschäftswelt.
- Stiftung von Pokalen durch prominente Persönlichkeiten aus Politik, Sport, Wirtschaft, Kunst usw.
- Ernennung von Betreuern für die Gastmannschaften als ständige Begleiter.
- Erstellung eines Drehbuchs für alle Mitarbeiter mit Angabe aller notwendigen Informationen nach dem Muster: Zeit, Aktivität, Aufgabe, Verantwortlicher.
- Eventuell notwendige Beförderung der Mannschaften.
- Ernennung von Verantwortlichen für die Führung der Korrespondenz, für die sportliche Organisation, für Unterbringung, Verpflegung und Transport, für die Regelung der Finanzen, für die Betreuung und den Einsatz der Schiedsrichter, für die Organisation des Rahmenprogramms.
- Beschaffung von Angeboten in Speisen und Getränken auf dem Platz oder in der Halle
- Einladung von Ehrengästen, Vereinsmitgliedern und anderen Besuchern.



- Informationen an Medien (Tageszeitung, kostenlose Stadtteilzeitungen, Lokalrundfunk und -fernsehen) vor und nach der Veranstaltung.
- Stiftung eines Fairplaypreises.
- Beschaffung der Spiel- und Trainingsbälle.
- Bestellung von Linienrichtern.
- Ausweichmöglichkeiten bei sehr ungünstigen Witterungsbedingungen

### 4.3.3 Phase der Durchführung

Sind die Vorbereitungen zuverlässig getroffen, sollte das Turnier für Teilnehmer und Organisatoren einen guten Verlauf nehmen. Doch auch während des Turniers fallen noch zahlreiche Aufgaben an:

- Begrüßung der Gastmannschaften bei der Ankunft, Weiterleitung ins Quartier.
- Zusammenkunft aller Mannschaftsbetreuer und Absprache aller sportlichen Modalitäten vor Beginn des Turniers.
- Bildung einer Kontrollkommission aus drei oder fünf Sportverantwortlichen für die Klärung von Streitfragen während des Turniers.
- Offizielle Eröffnung des Turniers mit Begrüßung, Grußworten, Musik und vielleicht einer sportlichen Attraktion.
- Unterhaltsamer Gemeinschaftsabend aller Teilnehmer zur besseren Verständigung der Teilnehmer untereinander.
- Abschluss des Turniers mit Siegerehrung, Überreichung der Pokale und Verabschiedung der Mannschaften.

### 4.3.4 Phase der Nachbereitung

Ist ein Turnier abgeschlossen, dient die Phase der Nachbereitung dazu, die positiven Elemente im Ablauf festzuhalten. Kritische Punkte müssen angesprochen und für die Zukunft einer besseren Lösung zugeführt werden. Es geht in dieser Phase nicht um einen kritischen Rückblick auf die Mitarbeit einzelner Verantwortlicher.

- Jeder Verantwortungsträger listet in seinem Verantwortungsbereich die positiven und problematischen Punkte schriftlich auf.
- In einer gemeinsamen Zusammenkunft aller Verantwortlichen wird anhand der Aufzeichnungen die gesamte Veranstaltung nachbereitet. Dabei werden Schwierigkeiten diskutiert und einer neuen Lösung zugeführt.
- Ergänzung und Korrektur des erstellten Drehbuchs mit den erarbeiteten Veränderungsvorschlägen für das nächste Turnier.



**5** FUSSBALLER ERLEBEN  
GEMEINSCHAFT





Fußball ist bekanntlich ein Mannschaftsspiel. Daher ist ein reibungsloses Miteinander der Kinder und Jugendlichen ein wesentliches Element der Jugendarbeit. Wer als Jugendverantwortlicher nur Training und Wettkampf zu vermitteln im Stande ist, wird längst nicht alle jungen Mitglieder auf Dauer halten können.

Ein Verein muss dem jungen Menschen mehr als Sport bieten können. Er muss vielfach neben dem fachlichen Bereich „Fußball“ Ersatz für fehlende Gemeinschaftserlebnisse vermitteln können. Solange sich Kinder und Jugendliche in ihrem Sportkreis wohl fühlen, werden sie eine enge Anbindung suchen.

Dazu dienen nachfolgende Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten und Veranstaltungen, die natürlich den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten anzupassen sind. Darüber hinaus spielen Alter und soziale Struktur der Jugendabteilung oder Mannschaft, aber auch die Einsatzbereitschaft der gesamten Jugendleitung eine bestimmende Rolle.

Entwickeln wir daher in der Mannschaft oder Jugendabteilung ein „Wirgefühl“, dann wird das gemeinsame Erleben der Jungen und Mädchen auch zu einer größeren Harmonie im sportlichen Sektor beitragen. Fundierte und jugendgerechte Gemeinschaftsarbeit ist somit auch eine Möglichkeit sportlicher Leistungssteigerung.

Außersportliche Freizeitgestaltung kennzeichnet heute die qualitativen Voraussetzungen, die ein Verein anzubieten hat. Sie muss den Jugendlichen so ansprechen, dass für ihn eine Identifikation mit der Mannschaft, der Abteilung oder dem Verein wünschenswert erscheint.

## 5.1 Feste und Feiern

Feste und Feiern sind im Leben eines Menschen Gelegenheiten, einmal tief durchzuatmen. Sie durchbrechen die Alltäglichkeit und sind Fixpunkte, auf die zugearbeitet wird. Viele Anlässe bieten sich dazu an, einige seien hier genannt:

- Die Mannschaft hat einen sportlichen Erfolg zu feiern (Aufstieg, Meisterschaft, erster Sieg in einer Runde, vermiedener Abstieg, Gewinn eines Turniers usw.).
- In der Mannschaft wird ein Geburtstag oder Namenstag eines Spielers, Trainers oder Betreuers gefeiert.
- Die Mannschaft wird von einem Jugendbetreuer, von Eltern, von Sponsoren oder einem anderen Gönner zu einem Fest eingeladen.
- Ein neuer Spieler, Trainer oder Jugendbetreuer stößt zur Mannschaft und gibt den Einstand. Auch eine Verabschiedung kann gefeiert werden.
- Es steht ein besonderes Fest vor der Tür, das als Anlass zu einer Feier dient (Vereinsjubiläum, Weihnachten, Saisonauftakt, Saisonende, Karneval, Sommerfete usw.).



Dies sind nur einige Anlässe, eine Fete steigen zu lassen. Doch sei schon an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass bei all diesen Aktivitäten die Kinder und Jugendlichen in die vorbereitenden Planungen einbezogen werden sollen.

Nachfolgend möchten wir nun Aktionen aufzählen, die im Bereich der „Feste und Feiern“ als Anregung dienen können.

- ▶ Zu jedem Geburtstag oder Namenstag entwickeln wir in der Mannschaft ein möglichst originelles Ritual, wie gefeiert wird. Dabei muss besprochen werden, wie die Mannschaft ihre Gratulation anbringt. Der Beglückwünschte soll überlegen, wie er sich bei seinen Mitspielern zu seinem Fest bedankt.
- ▶ Ein Mitspieler, Trainer oder Betreuer hat ein interessantes Urlaubsland kennen gelernt. Er stellt es in einem Dia- oder Videofilm vor.
- ▶ Mit einem neuen Lehrfilm zum Fußball wird ein Filmabend gestaltet. Hier bieten sich auch Videofilme über die Fußball-WM oder ein lustiger oder spannender Spielfilm an.
- ▶ Organisiert wird ein Diskoabend im Jugendheim. Dabei stellen die Spieler die CDs oder Kassetten selbst, ebenso den Diskjockey. Eine andere Gruppe überlegt einige sportliche oder lustige Spiele als Pausenfüller.
- ▶ Die ganze Mannschaft besucht ein Länderspiel oder ein Bundesligatreffen im Fußball oder in einer anderen Sportart, wenn sich die Gelegenheit in der Umgebung bietet.
- ▶ Vorbereitet wird ein Fußball-Kicker-Turnier. Es wird ein Spielplan wie bei einem direkten Turnier entwickelt und ausgespielt.
- ▶ Die Mannschaft lädt zu einem Tischtennisturnier ein. Dabei kann sie sich Hilfe bei der Tischtennisabteilung erbitten. Es werden Einzel- und Doppelspiele ausgetragen. Die Paare zum Doppel werden zusammengelost. Im Winter veranstalten wir in der Halle ein Federballturnier. Gibt es im Verein eine Badmintonabteilung, wird sie gerne helfen.
- ▶ Während der winterlichen Spielpause trifft sich die ganze Mannschaft zum Eislaufen in der Eissporthalle. Lederhandschuhe tragen!
- ▶ Eine Stadt-, Orts- oder Waldrallye kann eine sehr interessante und lustige Sache werden, wenn die ganze Abteilung, in Gruppen aufgeteilt nach Mannschaften, oder die ganze Mannschaft, aufgeteilt nach Paaren, bestimmte Aufgaben lösen sollen.
- ▶ Die Mannschaft trifft sich zu einer Grillfete an einem Grillplatz im Wald oder auf dem eigenen Sportplatz. Jeder bringt etwas von dem mit, was dafür benötigt wird. Dabei können die mitzubringenden Dinge (Holzkohle, Speisen, Getränke usw.) vorher jedem zugelost werden.



- ▶ „Wir spielen Nikolaus oder Christkind, allerdings ohne Verkleidung!“ Vor den Festtagen überlegt die Mannschaft, wie sie anderen Kindern oder Jugendlichen eine Freude bereiten kann. Sie lädt z. B. eine Gruppe aus dem Kinderheim ein, beschenkt die Kinder und bereitet für sie einen Spielnachmittag vor.
- ▶ Natürlich kann man ins Theater gehen, auch als jugendliche Fußballmannschaft. Für die jüngeren Spieler werden dort Märchen gespielt, für die älteren Jugendlichen gibt es Musicals oder Boulevardstücke. Im Mundarttheater geht es auch recht amüsant zu.
- ▶ Interessante Besuche sind auch denkbar im Atelier eines Künstlers, bei einem Zeitungsverlag oder in einer Stern- oder Wetterwarte.
- ▶ Vielleicht lässt sich auch einmal ein Kinder- oder Jugendbuchautor zu einer Autorenlesung verpflichten.
- ▶ Viele Städte und Orte weisen historische Gebäude oder Einrichtungen auf. Unter sachkundiger, aber jugendangepasster Führung kann man so eine Menge über seinen Heimatort oder die nähere Umgebung erfahren.
- ▶ Im Laufe des Jahres präsentieren viele Orte eine Kirmes. Ein gemeinsamer Besuch kann durchaus den Zusammenhalt einer Mannschaft fördern.
- ▶ Wir stellen einen Nachmittag oder Abend im Jugendheim unter die Idee „Tischspiele bevorzugt“. Jeder Spieler bringt sein Lieblingsspiel von Zuhause mit und führt die Mitspieler in die Regeln ein.
- ▶ Vielleicht lässt sich ein Förster oder Jäger finden, der mit der Mannschaft eine Nachtwanderung durchführt oder am frühen Morgen eine Wildbeobachtung anbieten kann.
- ▶ Besitzen die meisten Spieler der Mannschaft Langlauf- oder Abfahrtskier, geht es im Winter gemeinsam in die Loipe oder auf die Piste.

Die Liste der Vorschläge und Anregungen ließe sich beliebig fortsetzen. Doch ist es für eine Jugendleitung wichtig, vor allem die lokalen Möglichkeiten zu ermitteln. Hierbei sollte man nichts übersehen, was mit sportlichen, geselligen und kulturellen Aspekten zu tun hat.





## 5.2 Eine Mannschaft auf Reisen

Jede Mannschaft oder Jugendabteilung wird bei Gelegenheit Ein- oder Mehrtagesreisen unternehmen. Manchmal sind diese mit sportlichen Ereignissen verbunden; sie können aber auch nur dem Gemeinschaftsgedanken dienen. Diese Ausfahrten sollten mit verschiedenen Aktivitäten kombiniert und ergänzt werden.

- ▶ Besuch in einem Tiergehege.
- ▶ Besichtigung eines Freilichtmuseums.
- ▶ Schifffahrt auf einem See, einer Talsperre oder einem Fluss.
- ▶ Aufenthalt auf einem Abenteuerspielplatz.
- ▶ Floßfahrt oder Kanufahrt für besonders Mutige.
- ▶ Helfer auf einem Bauernhof oder beim Einbringen der Ernte.
- ▶ Zeltlager mit abendlichem Lagerfeuer.
- ▶ Ausritt mit Ponys durch den Wald.
- ▶ Fahrt mit einem Planwagen.
- ▶ Besichtigung einer für Jugendliche interessanten Firma.
- ▶ Rundfahrt über ein Flughafengelände.
- ▶ Besuch in einem Fernseh- oder Sportstudio, in einem Filmatelier.
- ▶ Einfahren in ein Bergwerk.
- ▶ Aufenthalt in einer Sportschule zur sportlichen Vorbereitung der Saison oder zur Überbrückung der Winterpause.

Die Zahl der möglichen Besuche lässt sich auch hier weiterführen. Sie ist immer abhängig von den örtlichen Gegebenheiten und Angeboten. Zu bevorzugen sind solche Angebote, die für Jugendliche einen besonderen Reiz beinhalten und die die Möglichkeit der aktiven Beteiligung bieten.



## 5.3 Internationale Begegnungen

Für die Fußballteams in Grenznähe sind internationale Begegnungen zumeist Alltag. Doch die meisten Mannschaften müssen auf die für sie unbekannte Auslandssituation ein wenig eingestellt werden. So ist es wichtig, „Auslandsneulingen“ ein wenig den Druck zu nehmen.

Die folgenden Hinweise können den Auslandsaufenthalt erleichtern:

- ▶ Die Verständigung mithilfe der Sprache kann eingeschränkt sein. Daher muss man sich gelegentlich mit einer Art Zeichensprache verständigen. Unter jungen Leuten dient manchmal Englisch als Verständigungsmöglichkeit.
- ▶ In jedem Land sind die Verhaltensweisen der Menschen verschieden. Das ist zu bedenken und zu respektieren. Außerdem sollte sich der Jugendliche darauf einstellen.
- ▶ Auch die Speisen können sich sehr vom heimischen Essen unterscheiden. So werden manchmal Speisen und Getränke angeboten, die uns unbekannt oder unter anderem Namen bekannt sind. Ist man jedoch Gast, so respektiert man die Gegebenheiten.
- ▶ Der Jugendleiter, der die Reisevorbereitungen zu treffen hat und die Gruppe begleiten wird, sollte selbst vorher die notwendigen Informationen einholen. Diese kann er erhalten bei einem Kenner dieses Landes, der entweder von dort stammt oder dieses Land häufig bereist hat. Andererseits gibt es in Buchhandlungen Reiseführer, die alles Wissenswerte enthalten.
- ▶ Bei Auslandsreisen sind Personalausweise erforderlich. Da Kinder und Jugendliche manchmal solche Dokumente nicht besitzen, ist eine rechtzeitige Anknüpfung erforderlich. Die Ausstellung oder Verlängerung solcher Ausweispapiere kann zeitweise lange dauern. Vor der Abfahrt sollte vom Verantwortlichen geprüft werden, ob jeder Fahrtteilnehmer seinen Ausweis mitführt und ob er noch gültig ist. Bei verloren gegangenen Dokumenten helfen die Deutsche Botschaft oder die Konsulate.
- ▶ Wenn sich Kinder oder Jugendliche im Ausland allein oder in kleinen Gruppen selbstständig bewegen, sollten sie grundsätzlich ihre Quartieradresse oder den Namen des Treffpunkts mitführen, damit sie im Notfall durch Befragen von Passanten zur Mannschaft zurückfinden können.
- ▶ Vor der Fahrt sollten die Mitglieder der Reisegruppe jeweils über die in diesem Land gültige Währung und den Umrechnungskurs informiert werden. Eine Beratung beim Kauf von Souvenirs kann helfen, überhöhte Ausgaben zu vermeiden.
- ▶ Bei sportlichen und privaten Begegnungen kann das Überreichen eines kleinen Gastgesenks oder einer Vereinsnadel durchaus eine nette Geste sein. Auch sollte jeder Spieler kleine, selbst geschriebene Adressenkarten mitnehmen, damit anschließend ein Briefaustausch möglich wird.



**6 STRETCHING,  
ZUM AUF- UND  
ABWÄRMEN  
UNVERZICHTBAR**



Nicht nur die Flexibilität und die koordinativen Fähigkeiten des Muskels werden durch Dehnübungen verbessert, die Muskulatur wird auch besser durchblutet und dadurch belastbarer. Deshalb gehören Dehnübungen unbedingt mit in das Aufwärmprogramm.

Am besten ist es, einige wenige, aber zweckmäßige Übungen auszusuchen. Jeder Spieler tastet sich behutsam an den persönlichen Grenzbereich heran und dehnt nach eigenem Gefühl über eine Zeitspanne von 10-20 s. Es spricht übrigens nichts dagegen, mit dem Dehnprogramm schon im Umkleideraum zu beginnen.

Nach belastenden Trainingsformen werden gymnastische Entspannungsübungen mit eingeplant, um die Elastizität und Leistungsbereitschaft der Muskulatur zu erhalten.

Das nachfolgende Basisprogramm berücksichtigt die wichtigsten Muskelgruppen. Folgende Leitsätze müssen beim Üben von Beginn an berücksichtigt werden:

▶ Wärme dich vorher auf, z. B. durch lockeres Traben und Laufen!

▶ Atme während des Stretchings ruhig und gleichmäßig! Halte niemals den Atem an!

▶ Wähle Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen, die beim Fußball beansprucht werden: Bauch, Rücken, Schulter, Brust, Hüfte, Oberschenkel, Waden und Unterschenkel!

▶ Übe für dich selbst! Ziehe keine Vergleiche zu deinen Mitspielern; denn Stretching ist kein Wettkampf, sondern individuelles Tun!

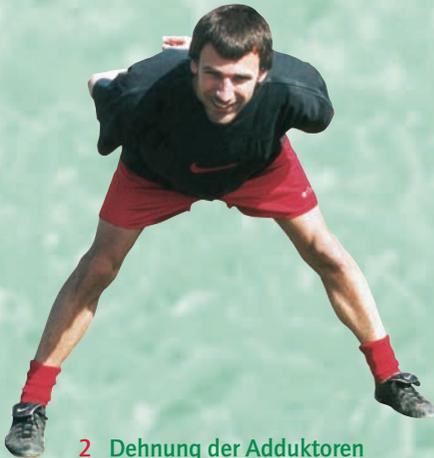
▶ Führe die Übung korrekt aus, sonst verfehlt sie ihre Wirkung.

▶ Nimm die auf den folgenden Bildern dargestellte Dehnstellung ohne ruckartige Bewegungen (kein Wippen) ein und halte sie 10-20 Sekunden aus! Nun entspanne dich langsam und lockere dich!



## 1 Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur

- ▶ Grätschstellung.
- ▶ Oberkörper aufrecht.
- ▶ Körpergewicht auf das angewinkelte Bein verlagern.



## 2 Dehnung der Adduktoren

- ▶ Oberkörper vorbeugen.



## 3 Hintere Oberschenkelmuskulatur

- ▶ Die Ferse des hinteren Fußes auf den Boden drücken.
- ▶ Körpergewicht nach vorne verlagern und mit den Armen abstützen.



#### 4 Vordere Oberschenkelmuskulatur

- ▶ Fuß gegen das Gesäß vorschieben.
- ▶ Becken vorschieben.
- ▶ Aufrechter Oberkörper.
- ▶ Hohlkreuzhaltung vermeiden.



#### 5 Schulter-, Oberarm- und Brustmuskulatur

- ▶ Körper steht im rechten Winkel zu einer Stange.
- ▶ Arm gerade nach hinten an die Stange legen.
- ▶ Dehnung durch Wegdrehen des Oberkörpers von der Stange.



#### 6 Hintere Oberschenkelmuskulatur

- ▶ Oberkörper nach vorne neigen.
- ▶ Knie strecken.



## 7 Dehnung der hinteren Rumpfmuskulatur

- ▶ Aus dem Hockstand
- ▶ Den Kopf zwischen die Knie ziehen.



## 8 Rücken-, Schulter- und Brustmuskulatur

- ▶ Knie strecken.
- ▶ Oberkörper nach vorne neigen bis in die Waagerechte (gerader Rücken).



## 9 Seitliche Rumpfmuskulatur

- ▶ Hüfte seitwärts schieben.
- ▶ Den Rumpf zur Gegenseite ziehen.
- ▶ Oberkörper langsam zur Seite neigen.

**10 Seitliche Rumpfmuskulatur**

- ▶ Stand mit überkreuzten Beinen.
- ▶ Arme über den Kopf führen.
- ▶ Bei Seitneigung nach links steht das linke Bein vorne und umgekehrt.

**11 Rückenmuskulatur Beinrückseite**

- ▶ Knie strecken.
- ▶ Durch den Zug der Arme kann die Dehnung verstärkt werden.

**12 Schulter- und Armmuskulatur**

- ▶ Ein Arm gebeugt hinter den Kopf.
- ▶ Mit der anderen Hand wird der Ellbogen nach unten gedrückt.



## 7 ANHANG

### Literatur

- Albeck, TH. & Zollner, H.: Kindgerechtes Fußballtraining, Handbuch für Jugendtrainer und Sportler/innen, WFV-Schriftenreihe Bd. 27.
- Austen, N.: Konditionstraining Fußball. rororo Taschenbuch, Reinbeck bei Hamburg 1987.
- Bauer, G.: Fußball perfekt: vom Anfänger zum Profi. München 1974.
- Bauer, O.: Die aktuelle Situation des Jugendtrainings. *Fußballtraining 8/9*, S. 4-10 (1988).
- Bauer, J.: Über die Bedeutung „sensibler Phasen“ für das Kinder- und Jugendtraining. *Leistungssport 4*, S. 9-14 (1987).
- Bisanz, G.: Das Training der 10- bis 14-jährigen Jungen und Mädchen. In: *Fußballtraining 1986/87*, Philippka-Verlag, Münster.
- Bisanz, G. & Gerisch, G.: Fußball: Training, Technik, Taktik. Reinbek bei Hamburg 1988.
- Bischops, K. & Gerads, H. W.: Tipps für Spiele mit dem Fußball, Meyer & Meyer Verlag. Aachen (1989).
- Bremer, D.: Jugendfußball heute, *Fußballtraining 8/9*, S. 3 1-36 (1988).
- Bruggemann, D.: Kinder- und Jugendtraining., Schondorf 1989.
- De Marees, H.: Sportpsychologie, 2. Aufl., Köln, 1997.
- Deutscher Fußball-Bund: Fußball-Lehrplan 2: Kinder und Jugendtraining, Grundlagen. München 1985.
- Deutscher Fußball-Bund: Fußball-Lehrplan 3: Jugendtraining, Aufbau und Leistungen. München 1987.
- Gerisch, G. & Tritschoks, H. J.: Schnelligkeitsausdauer im Fußball. *Fußballtraining*, 2/83, 15ff.
- Hahn, E.: Kindertraining, Probleme, Trainingstheorie, Praxis und Sportwissen. München/Wien/Zürich 1982.
- Hansen, O. & Daniel J.: Fußball Jugendtraining, herausgegeben von B. Gottwald. Sport rororo, Rowohlt Verlag, 1990.
- Hollmann, W. U. A.: Zur kardio-pulmonalen Trainierbarkeit unter besonderer Berücksichtigung der präpuberalen Phase, *Leistungssport 1*, 5. 11-15 (1983).
- Liesen, H.: Schnelligkeitsausdauer im Fußball aus sportmedizinischer Sicht. *Fußballtraining*, 5/83, 5, 27ff.
- Maier, W.: Die Entwicklung im Kindes- und Jugendalter und die Konsequenzen für das Fußballtraining. In *Leistungsfußball*, R. Saller, Tauberrettersheim XII/17.
- Martin, D.: Training im Kindes- und Jugendalter. Band 11, Verlag Hans Huber.



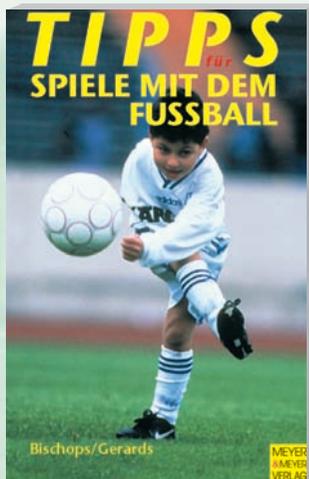
- Pfeifer, W. & Maier, W.: Fußball, Jugendtraining II, 4. Teil, Technik, Taktik, Kondition. WFV Schriftenreihe Nr. 20.
- Wittmann, F., Maier & W. Pfeifer: Fußball-Praxis, Jugendtraining 1, 3. Teil, Leistungsbestimmende Grundlagen, Mannschaftsführung. WFV-Schriftenreihe, Bd. 15.
- Zintl, F.: Ausdauertraining, Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung. blv-Sportwissen. München/Wien/Zürich 1988.
- Leistungssport: Zeitschrift für die Fortbildung von Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern, herausgegeben vom Deutschen Sportbund, erscheint zweimonatlich, Philippka-Verlag, Münster.
- Der Fußballtrainer: Fachzeitschrift für alle Trainings- und Wettkampffragen. Achalm-Verlag, Reutlingen.
- Fußballtraining: Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter. Herausgegeben von O. Bisan, Philippka-Verlag, Münster.

## Bildnachweis

Umschlaggestaltung: Jens Vogelsang, Aachen

Umschlagfotos: U1 ASA Fotoagentur, Germering; U4 Klaus Bischops

Fotos Innenteil: Klaus Bischops; Michael von Fisenne, Fotoagentur, Aachen



Klaus Bischops & Heinz-Willi Gerards

## **Tipps für Spiele mit dem Fußball**

Rund 200 Spielmöglichkeiten mit dem Sportgerät „Fußball“ werden in diesem Buch vorgestellt. Diese Spielangebote sind konzipiert für alle Altersgruppen und zu den verschiedensten Gelegenheiten. So ist denn auch diese Sammlung von Spielen mit dem Fußball eine vielseitige Fundgrube für alle, die Freude am Spiel mit dem Ball haben.

**3., überarb. Auflage**

104 Seiten, zweifarbig

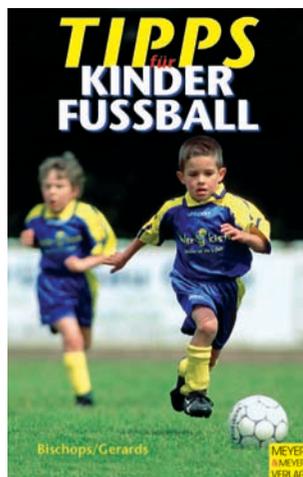
13 Abb., 7 Fotos

Paperback mit Fadenheftung

11,5 x 18 cm

ISBN 978-3-89124-823-2

€ 9,90 / SFr 17,40



Klaus Bischops & Heinz-Willi Gerards

## **Tipps für Kinderfußball**

Beim Fußballspielen mit Kindern bis zum 10. Lebensjahr sollen Spaß und Erlebnisorientierung im Vordergrund stehen. Neben 60 spielerisch orientierten Trainingseinheiten, gebrauchsfertig angeboten, und vielen ergänzenden Spielen und Übungen erfahren Trainer und Kinderbetreuer vor allem pädagogische Hilfen für den Umgang mit Kindern und Eltern.

**Auch in englischer Sprache**

**5. Auflage**

136 Seiten, in Farbe

17 Fotos, 3 Abb.

Paperback mit Fadenheftung

11,5 x 18 cm

ISBN 978-3-89899-203-9

€ 9,90 / SFr 17,40

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**