

Buschmann / Bussmann / Paibst

KOORDINATION im Fußball

Neue Trainingsformen

Körperbeherrschung • Ballgeschicklichkeit • Übungen mit Trainingsgeräten

MEYER
& MEYER
VERLAG

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

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

Jürgen Buschmann, Hubertus Bussmann & Klaus Pabst

KOORDINATION IM FUSSBALL

Neue Trainingsformen



Meyer & Meyer Verlag

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

Koordination im Fußball. Neue Trainingsformen

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

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

© 2009 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, Olten (CH), Singapore, Toronto
Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)
Satz: www.satzstudio-hilger.de
Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
ISBN 978-3-89899-450-7
www.dersportverlag.de
E-Mail: verlag@m-m-sports.com



INHALT

Vorwort	7
I Koordination im Fußballtraining	9
II Materialien und Organisationsformen	17
III Spiel- und Übungsformen	23
1. Trainingsformen mit Hütchen	23
a) Laufkoordination: Hütchenviereck	23
b) Dribbling: Hütchenslalom	26
c) Passen: Hütchentor	28
d) Ballkontrolle: Hütchenreihe	32
e) Torschuss: Hütchenkreuz	36
2. Trainingsformen mit Stangen	41
a) Laufkoordination: Stangenbogen	41
b) Dribbling: Zwei-Stangen-Reihen	43
c) Passen: 10-Stangen-Parcours	46
d) Ballkontrolle: Stangendreieck	50
e) Torschuss: Stangenwinkel	53
3. Trainingsformen mit der Koordinationsleiter	57
a) Laufkoordination: Koordinationsleiter	57
b) Dribbling: Koordinationsleiter	60
c) Passen: Koordinationsleiter	63
d) Ballkontrolle: Koordinationsleiter	67
e) Torschuss: Koordinationsleiter	71

4. Trainingsformen mit Reifen/Ringen	75
a) Laufkoordination: Reifenfeld	75
b) Dribbling: Offene Reifenreihen	77
c) Passen: Reifengassen	79
d) Ballkontrolle: Reifenstraße	81
e) Torschuss: Offene und geschlossene Reifenreihen	84
5. Trainingsformen mit Minihürden	89
a) Laufkoordination: Einzelhürden	89
b) Dribbling: Mini-Hürden-Gasse	91
c) Passen: Offenes Mini-Hürden-Viereck	94
d) Ballkontrolle: Hürdenlauf	96
e) Torschuss: Geschlossenes Mini-Hürden-Viereck	98
6. Spielformen ohne Geräte	101
a) Vier-Team-Spiel	101
b) Hütchenspiel	104
c) Vier-Tore-Spiel	107
d) Wechselspiel	110
Legende	113
Literaturverzeichnis	115
Bildnachweis	118



Vorwort

Mit dem vorliegenden Buch möchten die Autoren lückenlos an das Grundlagenwerk „Koordination – Das neue Fußballtraining“ – herausgegeben 2000 im Meyer & Meyer Verlag, 4. überarbeitete Auflage erschien 2008 – anschließen. Sowohl in der theoretischen Einführung als auch bei den Spiel- und Übungsformen wurde sich an grundlegenden Erkenntnissen der Trainingswissenschaft und Inhalten des Fußballspiels orientiert.

Mit unserem zweiten Band möchten wir sowohl Anregungen und Hilfen für Einsteiger als auch für fortgeschrittene Übungsleiter/Lehrer geben. Damit finden Sie hier nicht nur etwas für das Kinder- und Jugendtraining, sondern die aufgeführten Trainingsformen können auch im Leistungsbereich bei Erwachsenen Anwendung finden. Die dabei angewendete Struktur ist leicht verständlich und übersichtlich gestaltet. Auf der ersten Ebene haben wir die unterschiedlichen Koordinationshilfen, wie z. B. Hütchen, Stangen usw., herausgestellt. Innerhalb dieser Gerätegruppe finden sich dann immer wiederkehrend die gleichen technischen/taktischen Elemente des Fußballspiels wieder:

- Laufkoordination,
- Dribbling,
- Passen,
- Ballkontrolle und
- Torschuss.

Die einzige Ausnahme hierbei stellt das Abschlusskapitel „Spielformen ohne Geräte“ dar. Hier werden zwar unterschiedliche koordinative Fähigkeiten trainiert, dies geschieht aber ohne zusätzliche Geräte.

Mit Fantasie und Improvisationsgeschick können Sie im Training bei den vorgegebenen Spiel- und Übungsformen sowohl die Koordinationsgeräte als auch die Variationsmöglichkeiten austauschen – der Vielfalt sind hierbei keinerlei Grenzen gesetzt!

Wir wünschen Ihnen mit diesem Buch viele wertvolle Anregungen und ein abwechslungs- und erfolgreiches Training.





I KOORDINATION IM FUßBALLTRAINING

Kaum ein Bereich im Fußballtraining wurde in den letzten 10 Jahren so in den Mittelpunkt sowohl der wissenschaftlichen Studien als auch in der praktischen Umsetzung gesetzt wie die Koordinationsfähigkeit des Fußballspielers.

Die positiven Beispiele, u. a. aus Frankreich und den Niederlanden, haben immer mehr dazu geführt, dass im Bereich des Koordinationstrainings nicht mehr nur Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zentrale Inhalte waren, sondern immer mehr die allgemeinen Koordinationsfähigkeiten entwickelt wurden. Denn damit sind die fußballspezifischen Techniken und Taktiken viel schneller zu erlernen und können dementsprechend auch erfolgreich im Spiel umgesetzt werden.

Koordination bzw. die Fähigkeit, motorische Handlungen zu koordinieren, ist damit Grundlage und auch Bindeglied zwischen den Bausteinen (vgl. Abb. 1) eines optimalen Fußballtrainings geworden.

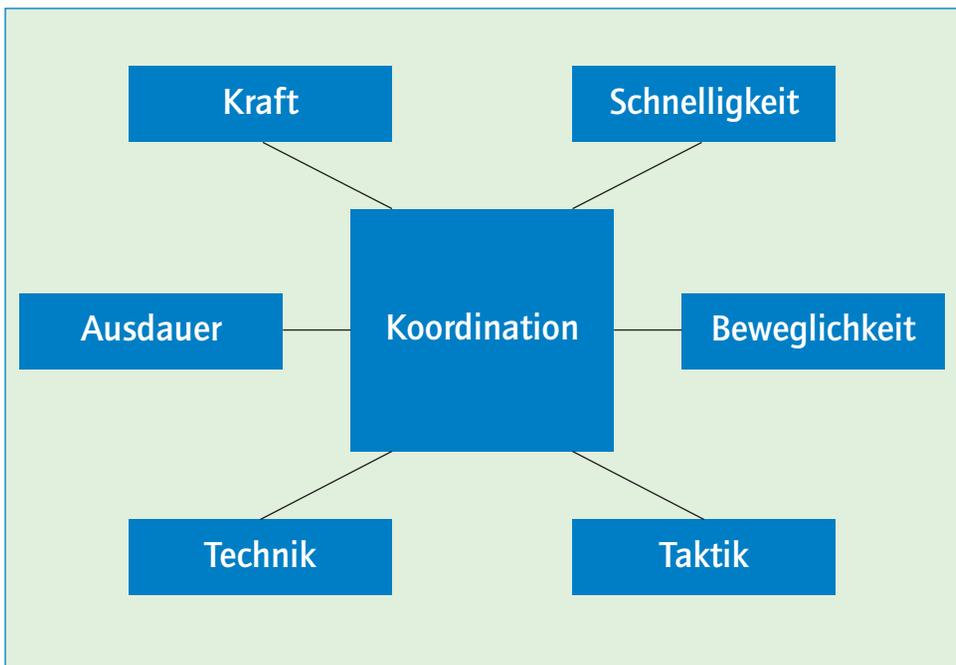


Abb. 1: Koordination als Bindeglied der Inhaltsbausteine im Fußballtraining

Koordinationstraining und damit das Techniktraining beginnt nicht erst im F-Jugendalter, sondern es beginnt mit der Geburt. Vielseitig „trainieren“, d. h. mit den Händen, mit den Beinen, mit den Füßen, mit dem Rumpf und entsprechenden Geräten, bildet, ist die Basis für eine gute Grundlagenausbildung. In der heutigen Zeit, wo Bewegung und Bewegungsspiele nicht unbedingt zu den natürlichen Elementen des kindlichen Daseins gehören – es fehlt der Bolzplatz um die Ecke und der TV-/Medienkonsum wird „groß“ geschrieben –, finden sich immer mehr motorische Defizite (vgl. Tab. 1) bei Kindern. So auch im Bereich der Koordination und natürlich beim Fußballspielen selbst.

Tab. 1: Mögliche Koordinationsschwächen bei Fußballspielern

- Unzureichende Wahrnehmungsfähigkeit, z. B. Erkennen von Spielsituationen.
- Schlechte Zielgenauigkeit, z. B. beim Passen/Schießen.
- Orientierungslosigkeit im Raum, z. B. Stellung zum Gegenspieler beim Abwehrverhalten.
- Mangelnde Anpassungsfähigkeit, bezogen auf Partner oder Gerät, z. B. beim Anbieten/Freilaufen; Berechnung der Flugkurve des Balls.
- Eckiger, abrupter, arhythmischer Bewegungsverlauf, z. B. beim Laufen mit/ohne Ball.
- Überflüssige Mitbewegung innerhalb von Bewegungsabläufen, z. B. mit den Armen beim Laufen „rudern“.
- Kein nachgebendes Fangen von Gegenständen, z. B. Torwart beim Fangen des Balls.
- Steifheit beim Niederspringen (kein elastisches Nachgeben in den Knien), z. B. nach einem Sprungkopfball.
- Unsicherheit auf geringer Unterstützungsfläche, z. B. auf einem Bein stehen.

Die komplexe fußballspezifische Koordinationsfähigkeit kann im Fußballsport in verschiedene Elemente (vgl. Tab. 2) differenziert werden. Die Teilfertigkeiten stehen in engen, sich gegenseitig beeinflussenden Wechselbeziehungen. Dennoch können sie sich auch unabhängig voneinander entwickeln, genauso wie sie übergreifend und auch einzeln trainiert werden können. Allerdings werden nicht alle Teilfähigkeiten in gleicher Weise im Fußballspiel verlangt, die Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit werden sicherlich in einer Sportart wie Kunstturnen mehr gefragt sein. Dafür stehen sie aber bei der Auswahl der Übungen/Spiele zur Verbesse-



rung der Reaktions-, Orientierungs-, Antizipations- und Wahrnehmungsfähigkeit sowie zur Optimierung des „peripheren Sehens“ und der Fähigkeit zum richtigen Timing wesentlich mehr im Mittelpunkt der Trainingsarbeit im Fußballspiel.

Tab. 2: Elemente der Koordinationsfähigkeit

Die komplexe Koordinationsfähigkeit kann im Fußballsport in folgende Elemente differenziert werden:		
Koordinationsfähigkeiten	Erscheinungsformen im Fußballspiel	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung
Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit		
Fähigkeit, sich auf unerwartete und neue Gegebenheiten schnellstmöglich einzustellen	Z. B. Absprungsverhalten des Balls bei veränderten Witterungs- und Platzverhältnissen	Spielformen auf unterschiedlichem Untergrund/ mit unterschiedlichen Bällen (z. B. Beachsoccer, Halle, Hart-, Rasenplatz, Schneedecke, starker Regenfall)
Antizipationsfähigkeit		
Fähigkeit, Ergebnisse und Ablauf einer Handlung, von Aktionen und Reaktionen anderer Sportler vorauszuahnen	Spielhandlungen der Mit- oder Gegenspieler vorausahnen	Komplexe Spielformen, am besten das Wettkampfspiel selbst
Differenzierungsfähigkeit		
Fähigkeit, Muskulatur bei Bewegungen sensibel und bewusst gesteuert einzusetzen (Bewegungsgenauigkeit und -ökonomie)	Z. B. Sprungkopfball (erforderlicher Krafteinsatz für Sprunghöhe und Kopfstoß gegen den Ball), „Sprung zum hohen Ball“ des Torwarts (Krafteinsatz beim Absprung für die erforderliche Sprunghöhe), „Ballgefühl“	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionsgymnastik • Übungen mit unterschiedlichem Krafteinsatz (z. B. Torschuss: hart, mittel-plaziert, gering – mit Effet) • An- und Mitnahme von Bällen

Koordinationsfähigkeiten	Erscheinungsformen im Fußballspiel	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung
Fähigkeit zum peripheren Sehen		
<p>Fähigkeit, durch Wahrnehmen sich im Raum zu orientieren und sich entsprechend zu verhalten</p>	<p>Ball und/oder Mit-/Gegenspieler sehen, sie im direkten Blickfeld haben, u. a. Voraussetzung für ein sinnvolles taktisches Handeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Technikübungen, bei denen auf optisches Zeichen des Trainers eine Zusatzaufgabe erfüllt werden muss • Komplexe Spielformen (mit Unterbrechungen durch den Trainer: auf Fehler hinweisen)
Fähigkeit zum Timing		
<p>Fähigkeit, eine Bewegungshandlung genau zum richtigen Zeitpunkt durchzuführen</p>	<p>Flugkurve des Balls mit eigener Bewegung abstimmen, z. B. Sprung zum Kopfball nach einer hohen Flanke</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Technikübungen mit dem Ball • Verwerten unterschiedlicher Flanken (aus verschiedenen Positionen, mit unterschiedlicher Höhe und Schärfe) mit dem Kopf und den Füßen
Gleichgewichtsfähigkeit		
<p>Fähigkeit, das Körpergleichgewicht zu halten oder möglichst schnell wiederherzustellen</p>	<p>Z. B. nach Zweikämpfen mit Körperkontakt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zweikampfübungen • Laufübungen mit Zusatzaufgaben, z. B. Rollen, Drehungen



Koordinationsfähigkeiten	Erscheinungsformen im Fußballspiel	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung
Kopplungsfähigkeit		
Fähigkeit, einzelne Teilbewegungen miteinander zu einem flüssigen und ökonomischen Bewegungsablauf zu verknüpfen	Z. B. „Kopfballspiel“ (Sprung, Ausholbewegung, Köpfen des Balls), „Torwartabschlag“ (Arm- und Beinbewegung)	<ul style="list-style-type: none">• Aneinanderreihung unterschiedlicher Technik-elemente: Ballverarbeitung hoher Bälle und Torschuss• Einstreuen ganzkörperlicher Elemente (Rollen, Sprünge) in balltechnische Übungen
Orientierungsfähigkeit		
Fähigkeit, die Lage des Körpers im Raum (Spiel-feld) oder in Bezug auf ein Objekt (Ball, Mit-/Gegen-spieler) zu bestimmen	Z. B. „Anbieten und Freilaufen“ (Orientierung zum Ball, Gegner, Mitspieler, Raum), „Herauslaufen“ des Torwarts (Orientierung im Strafraum zum Ball, zu den Spielern)	Bei Technikübungen, z. B. Torschuss, zusätzliche Bewegungsaufgaben wie Drehungen, Rollen, Überwindung von Hindernissen einbauen
Reaktionsfähigkeit		
Fähigkeit, auf spezielle Reize mit möglichst kurzer Verzögerung angemessene Aktionen einzuleiten	Z. B. „abgefälschte Schüsse“ verwerten, Reagieren nach Finten, Halten von Schüssen aus nächster Distanz (Torwart), schneller reagieren als der Gegenspieler	<ul style="list-style-type: none">• Sprintwettkampf nach akustischem und/oder optischem Startsignal• Spielformen mit mehreren Bällen• Spielformen mit unterschiedlichen Bällen• Spielformen mit dem Rugbyball• Torschuss (mit Rücken zum Trainer, Zuruf, Zuwurf, Drehung, Schuss)

Koordinationsfähigkeiten	Erscheinungsformen im Fußballspiel	Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung
Rhythmisierungsfähigkeit		
<p>Fähigkeit, einen eigenen Bewegungsrhythmus zu finden (Spannen und Entspannen der arbeitenden Muskelgruppen)</p>	<p>Z. B. Anlauf zum Schießen und Köpfen, Schrittrhythmus des Torwarts vor dem Sprung zu hohen Bällen, vor dem Hechten, vor dem Abschlag aus der Hand</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausführung von Täuschungsbewegungen • Dribbelübungen an verschiedenen Slalomparcours • Häufiges Wiederholen von Finten • Ballführen links und rechts mit rhythmischem Wechsel



Methodische Grundsätze:

Beim Training sollten folgende Leitlinien Berücksichtigung finden:

- Nur im ermüdungsfreien Zustand trainieren, d. h. nach dem Aufwärmprogramm.
- Alle Übungs- und Spielformen im höchstmöglichen individuellen Tempo durchführen.
- Die Belastungsdauer pro Übung sollte eine Zeit von 20-30 Sekunden nicht überschreiten.
- Die Anzahl der Wiederholungen hängt vom Grad der optimalen Bewegungsdurchführung ab, d. h. wenn gekonnt, dann abändern!
- Zunächst unter vereinfachten und dann zunehmend schwierigeren Bedingungen trainieren: „Gegner- und Zeitdruck“ müssen ständig erhöht werden.
- Variationen der Bewegungshandlungen durchführen (vgl. Tab. 3).
- Übungen sollten präzise, schnell und rhythmisch durchgeführt werden.
- Übungs-/Spielformen miteinander kombinieren.
- Eine koordinativ-technische Schulung sollte stets auch von einer entsprechenden Beweglichkeitsschulung begleitet werden: Schaffung eines hohen Niveaus von Gelenkflexibilität und elastischer Muskelkraft.
- Möglichst die Übungen differenzieren, d. h. individuelle Erfolgserlebnisse schaffen.

Für das Anfängertraining gilt es zunächst, verstärkt einzelne koordinative Elemente zu trainieren. Je fortgeschrittener die Spieler sind, umso wichtiger ist es, im Training komplexere Methoden mit erhöhtem Zeit-, Raum- und Gegnerdruck anzuwenden.

Tab. 3: Variationen von Bewegungshandlungen

Variation der Bewegungsausführung	Variation von Übungsbedingungen
<p>Veränderung der Zielfläche und der Schusstechnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flach/hoch/Mitte/Ecke und • Innen-/Voll-/Außenspann. <p>Variation des Krafteinsatzes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leicht/mittel/schwer und • Lupfball/Vollkraftschuss. 	<p>Variation von Bällen und Schusswinkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 11 m/ 16 m/20 m und • spitzer/offener Winkel. <p>Veränderung der Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruhender/bewegter Ball, • nach Dribbling/Flanke/Ballannahme, • langsam/schnell (Zeiteinschränkung), • mit/ohne Gegner (aktiv/passiv) und • beidseitiges Üben (rechts/links).

taxofit

Vitamine und Mineralien

JUGENDSPORT-SCHULE KÖLN





II MATERIALIEN UND ORGANISATIONSFORMEN

Hütchen

Hütchen/Markierungshütchen gibt es in unterschiedlichen Farben, Formen und Größen. Im Training können flache Teller, Kegel, Hauben und Pylonen zum Einsatz kommen, die teilweise Mulden oder Lochbohrungen zum Auflegen oder Einlegen von Stangen besitzen.

Als Organisationsformen (vgl. Abb. 2-5) bieten sich u. a. folgende Aufbaumöglichkeiten an:

- Gerade aufgebaute Slalomstrecken,
- versetzt aufgebaute Slalomstrecken,
- verschiedenfarbige und unterschiedlich aufgestellte Anlaufpunkte für Laufwettbewerbe,
- Wendepunkte für Laufstaffeln,
- Markierung von Startlinien und
- Markierung von Ziellinien.

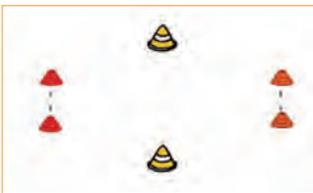


Abb. 2: Ein Hütchentor mit Start- und Ziellinie

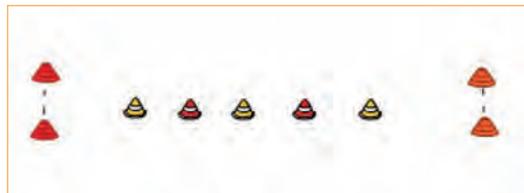


Abb. 3: Hütchenslalom mit Start- und Ziellinie

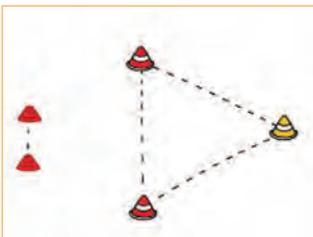


Abb. 4: Hütchendreieck mit Startlinie

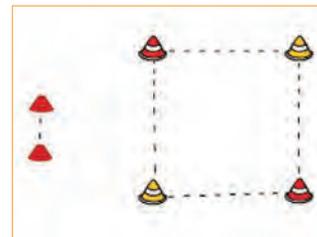


Abb. 5: Hütchenviereck mit Startlinie

Stangen

Stangen gibt es in unterschiedlichen Farben und Längen. In der Regel sind sie 100 oder 150 cm lang. Sie können flach auf dem Boden ausgelegt werden oder mithilfe von Muldenhauben, Lochkegeln oder Halteclips als Hürden aufgebaut werden.

Als Organisationsformen (vgl. Abb. 6-9) bieten sich u. a. folgende Aufbaumöglichkeiten an:

- Aufbau parallel oder quer zur Laufrichtung,
- Hindernisse von verschiedenen Sprungvariationen,
- Hindernisse für ein Überlaufen mit unterschiedlichen Kontaktvorgaben in den Zwischenräumen und
- Hindernisse mit unterschiedlichen Abständen zwischen den einzelnen Stangen.

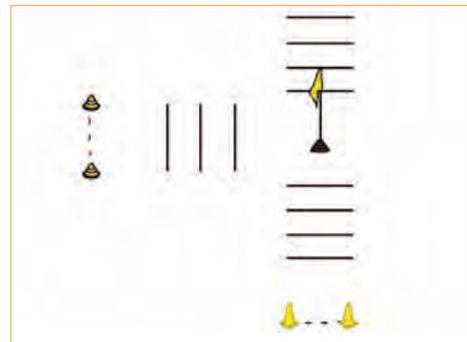
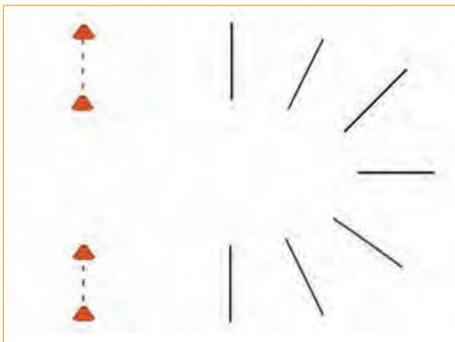


Abb. 7: Stangenlauf im rechten Winkel mit Startlinie

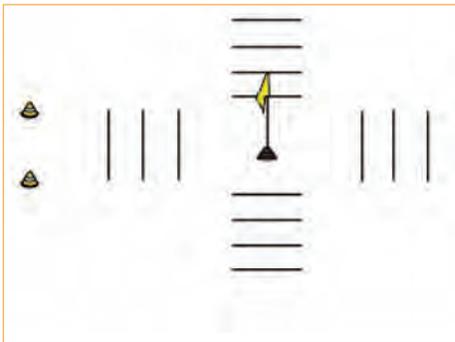


Abb. 8: Stangenlauf im Kreuz mit Startlinie

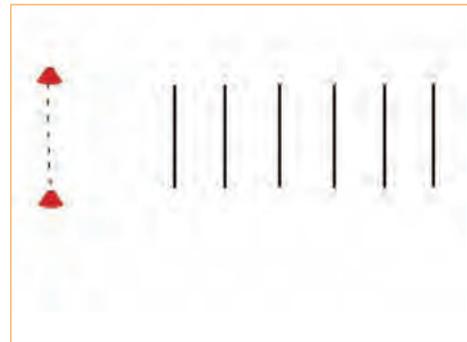


Abb. 9: Gerader Stangenlauf mit Startlinie

Stangenhürden/Minihürden

Generell kommen in der Trainingspraxis drei verschiedene Bauweisen von Hürden zum Einsatz. Die sogenannten „Drei-Stangen-Hürden“ werden mithilfe von zwei Standfüßen und Halteclips auf der gewünschten Höhe eingestellt. Mithilfe von Muldenhauben und Lochkegeln werden Hürden auf Höhen von ca. 10-30 cm aufgebaut. Die dritte Variante von Hürden bilden die „festen“ Hürden, die vorwiegend aus Kunststoff in einem Stück hergestellt sind. Sie sind nicht variabel, aber in unterschiedlichen Grundhöhen erhältlich.

Als Organisationsformen (vgl. Abb. 10-13) bieten sich u. a. folgende Aufbaumöglichkeiten an:

- Hindernisse für verschiedene Sprungformen,
- Hindernisse für ein geschicktes Durchlaufen der Zwischenräume,
- Hindernisse mit unterschiedlichen Abständen zwischen den einzelnen Hürden (Laufkoordination),
- Hindernisse mit unterschiedlichen Höhen der Hürden (Sprungkoordination) und
- Hindernisse mit unterschiedlichen Aufstellungsformen der Hürden.

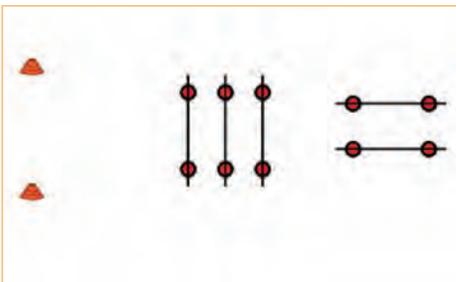


Abb. 10: Minihürden – längs und quer mit Startlinie



Abb. 11: Höhenverstellbare Drei-Stangen-Hürde mit Startlinie



Abb. 12: Höhenverstellbare Fünf-Stangen-Hürde mit Startlinie



Abb. 13: Maxihürden – längs oder quer mit Startlinie

Reifen/Ringe

Reifen/Ringe, die das Koordinationstraining unterstützen, sind in unterschiedlichen Farben und Größen erhältlich. Die gebräuchlichste Größe sind Reifen mit einem Durchmesser von 50 cm.

Als Organisationsformen (vgl. Abb. 14-17) bieten sich u. a. folgende Aufbaumöglichkeiten an:

- Hindernisse/Sprungziele für verschiedene Lauf- und Sprungvariationen,
- Hindernisse/Sprungziele mit unterschiedlichen Abständen zwischen den einzelnen Reifen/Ringen und
- Hindernisse/Sprungziele mit unterschiedlichen Formationen der Reifen/Ringe.

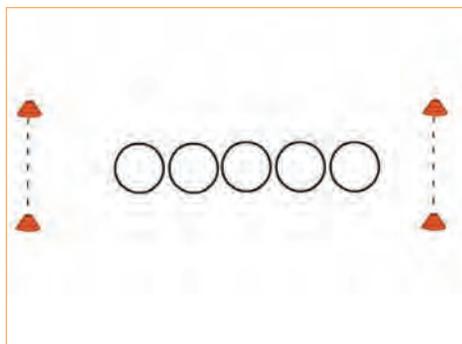


Abb. 14: Gerader Lauf mit Start- und Ziellinie

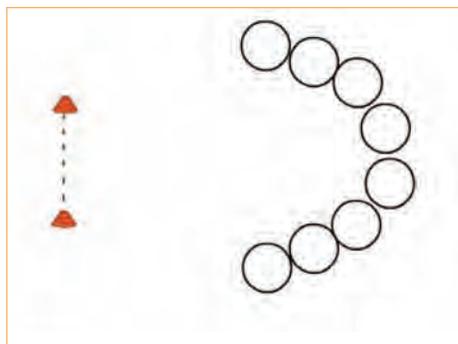


Abb. 15: Bogenlauf mit Startlinie

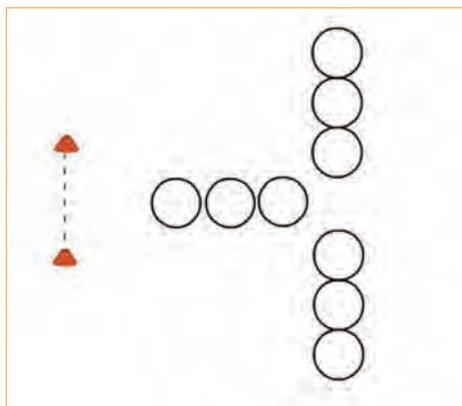


Abb. 16: Rechter Winkel mit Startlinie

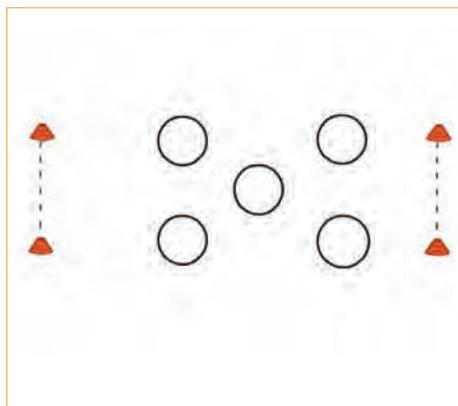


Abb. 17: Reifen in mittleren Abständen mit Start- und Ziellinie

Koordinationsleiter

Koordinationsleitern erfreuen sich in der Trainingspraxis einer wachsenden Beliebtheit. Sie werden in unterschiedlichster Bauweise angeboten. Ein Konstruktionsprinzip arbeitet mit Halteclips, die die einzelnen Sprossen variabel konstruieren. Zwei Seiten-seile mit festen Quersprossen stellen ein zweites Konstruktionsprinzip dar. Üblich sind die Sprossenfelder im Quadrat, 40 oder 50 cm groß.

Als Organisationsformen (vgl. Abb. 18) bieten sich u. a. folgende Aufbaumöglichkeiten an:

- Hindernisse/Sprungziele für verschiedene Lauf- und Sprungvariationen,
- Hindernisse für ein geschicktes Überlaufen der Zwischenräume und
- variabler Aufbau in der Breite/Länge je nach Hersteller.

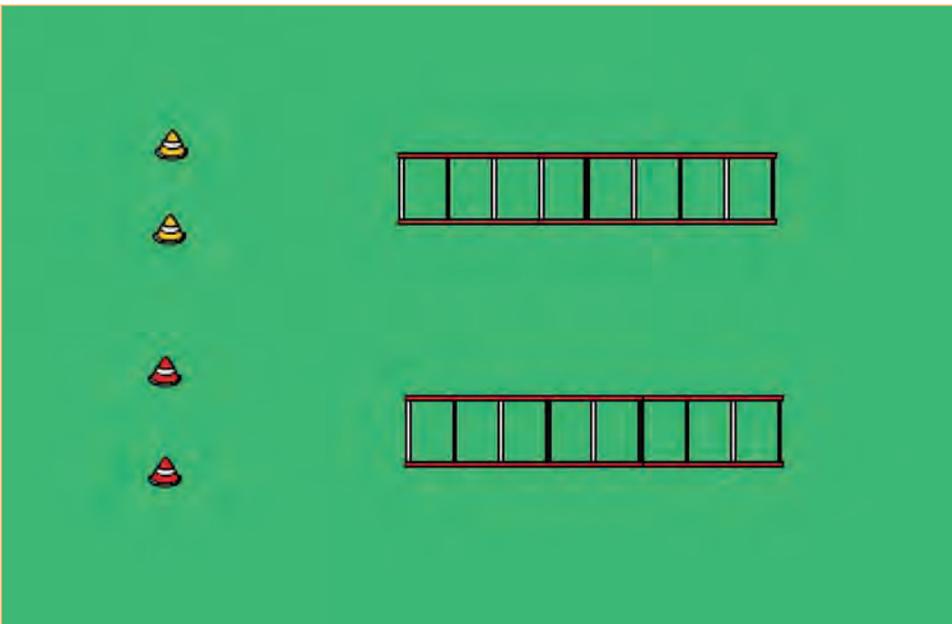


Abb. 18: Koordinationsleiter



III SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN

1. Trainingsformen mit Hütchen

a) Laufkoordination: Hütchenviereck

Geräte

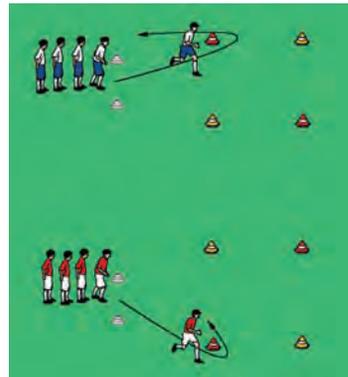
12 Hütchen

Aufbau

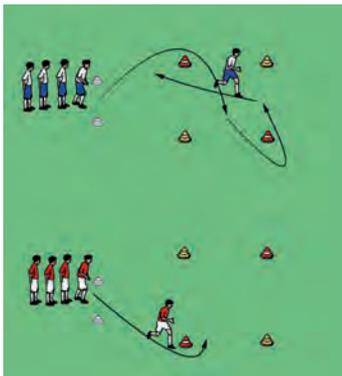
Zwei Starthütchentore stehen in einem Abstand von ca. 12 m nebeneinander. Vor jedem Tor wird in 5 m Entfernung ein Hütchenviereck mit einer Seitenlänge von je 8 m aufgebaut. Zwei der Viereckhütchen sind gelb, die beiden anderen sind rot.

Ablauf

Übung 1: Die beiden ersten Spieler laufen los und umlaufen das vordere rote Hütchen, kehren zur Gruppe zurück und schlagen beim Gruppenzweiten ab. Dieser soll nun das vordere gelbe Hütchen umlaufen. So wechselt von Läufer zu Läufer die Hütchenfarbe.



Übung 1

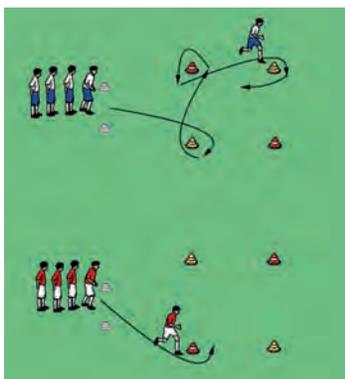


Übung 3

Übung 2: Wie Übung 1, nur sollen die Spieler nun auf dem Weg zum Hütchen eine Drehung um die eigene Körperlängsachse durchführen und dann das Hütchen umlaufen.

Übung 3: Die beiden ersten Spieler umlaufen nun beide roten Hütchen so, dass ihr Laufweg am Hütchenviereck eine „Acht“ beschreibt. Die folgenden Spieler lösen diese Aufgabe an den beiden gelben Hütchen.

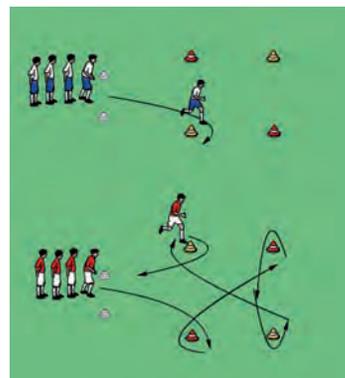
Übung 4: Die Spieler umlaufen nun das gesamte Viereck außen herum, wobei beim Umlaufen die Fußspitzen immer in die gleiche Richtung – weg von der Startgruppe – zeigen sollen. D .h., dass sich die Laufbewegungen „vorwärts“, „seitwärts“ und „rückwärts“ abwechseln. Hat der Spieler das Viereck umlaufen, dreht er sich wieder und läuft den Rückweg zur Gruppe abschließend wieder vorwärts.



Übung 5

Übung 5: Die Spieler laufen nun so, dass sie an drei Hütchen das Hütchen komplett umrunden. Es ist ihnen freigestellt, welche drei Hütchen sie auswählen, allerdings sollen sie den schnellstmöglichen Weg finden.

Übung 6: Die Spieler sollen nacheinander die beiden roten, dann die beiden gelben Hütchen so umlaufen, dass mit Umlaufen der gleichfarbigen Hütchen eine „Acht“ beschrieben wird.



Übung 6

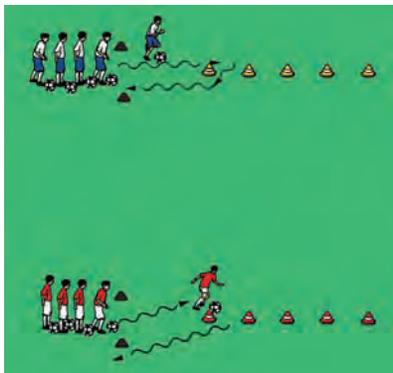
Übung 7: Wie Übung 6, nur sollen die Spieler zusätzlich jedes Mal, wenn sie das Zentrum des Hütchenvierecks durchlaufen, eine komplette Drehung um die eigene Körperlängsachse durchführen.



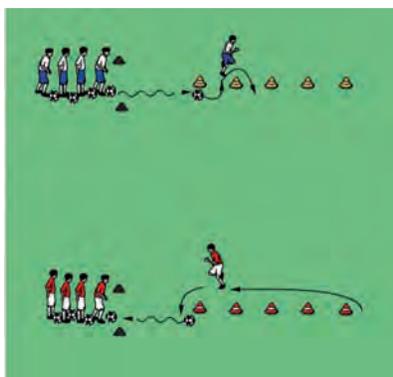
Trainingshinweise

- Der Trainer kann zur Übungsvariation verschiedene Laufaufgaben aus dem „Lauf-ABC“ einbauen, um eine zusätzliche Laufkoordination zu schulen.
- Das Startsignal des Abschlagens kann durch ein optisches, akustisches oder taktils Signal ersetzt werden (Handzeichen, Pfiff, Berührung durch den Hintermann etc.).
- Die beiden Gruppen können die Laufaufgaben gegeneinander in Wettkämpfen absolvieren.

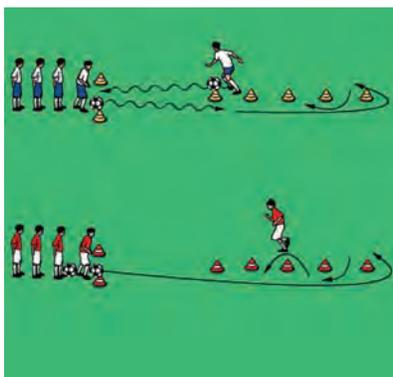
b) Dribbling: Hütchenslalom



Übung 1



Übung 2



Übung 3

Geräte

14 Hütchen, ein Ball pro Spieler.

Aufbau

Zwei Starthütchentore stehen in einem Abstand von ca. 8 m nebeneinander. Vor jedem Tor wird in 5 m Entfernung ein Hütchen-Slalom-Parcours mit jeweils fünf Hütchen aufgebaut. Die Hütchen stehen in einem Abstand von ca. 1 m hintereinander.

Ablauf

Übung 1: Die beiden ersten Spieler dribbeln mit ihrem Ball zum Hütchenslalom und umdribbeln mit dem rechten Fuß das erste Hütchen und kehren zur Gruppe zurück. Sobald sich der erste Spieler auf dem Rückweg befindet, startet der zweite Spieler seinen Durchgang.

Übung 2: Die beiden ersten Spieler dribbeln mit ihrem Ball zum Hütchenslalom und lassen ihren Ball rechts neben dem ersten Hütchen liegen. Nun durchlaufen sie den Hütchenslalom und laufen dann auf geradem Weg zu ihrem Ball, den sie wieder aufnehmen und dann zur Gruppe zurückdribbeln. Sobald der erste Spieler alle fünf Hütchen im Slalom passiert hat, startet der zweite Spieler, legt den Ball allerdings links neben das erste Hütchen und absolviert dann genau die gleiche Aufgabe.

Übung 3: Die beiden ersten Spieler starten zum Tempodribbling um das jeweils erste Hütchen, was sie umdribbeln. Anschließend übergeben sie dribbelnd den Ball an den Gruppenzweiten. Nach Übergabe des Balls sprinten sie am Hütchenslalom vorbei, um den Slalomparcours hinten beginnend zu durchlaufen. Sobald die

ersten Spieler das erste Hütchenpaar des Parcours durchlaufen, startet der Gruppenzweite seinen Durchgang.

Übung 4: Die Spieler dribbeln ihren Ball zum ersten Hütchen des Slalomparcours und lassen ihn hier liegen. Anschließend sollen sie den Slalom mit Sidestepbewegungen durchlaufen, danach zu ihrem Ball zurücksprinten und abschließend durch die beiden ersten Hütchen der anderen Gruppe dribbeln, bevor sie zur eigenen Gruppe zurückkehren.

Übung 5: Die beiden ersten Spieler dribbeln zu ihrem Slalomparcours, indem sie auf dem Weg dorthin eine ganze Drehung mit Ball durchführen sollen. Im Dribbling durchlaufen sie die ersten beiden Slalomtore, lassen den Ball am dritten Hütchen liegen und laufen durch die übrigen Hütchen im Slalom, sowohl den Hin- als auch den Rückweg. Der Rückweg führt sie automatisch wieder zu ihrem Ball, den sie auf geradem Weg zur Startgruppe dribbeln.



Trainingshinweise

- Der Trainer gibt Hinweise zur Ausführung verschiedener Dribblingaufgaben (mal raumgreifend dribbeln, mal den Ball eng führen etc.).
- Bei den einzelnen Übungen können verschiedene Möglichkeiten von Richtungswechseln eingebaut werden.
- Der Trainer kann zur Schulung der Beidfüßigkeit feste Aufgaben für das Dribbling mit dem rechten und linken Fuß formulieren.
- Die einzelnen Aufgaben können als Einzelwettkämpfe oder als Gruppenwettbewerbe durchgeführt werden.

c) Passen: Hütchentor

Geräte

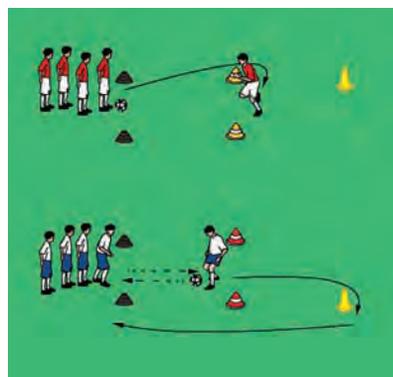
10 Hütchen, ein Ball pro Spieler.

Aufbau

Zwei Starthütchentore stehen in einem Abstand von ca. 6 m nebeneinander. In 5 m Entfernung steht vor jedem Tor je ein weiteres Hütchentor von etwa 2 m Breite. Erneut 5 m entfernt steht hinter diesen beiden Toren ein Zieltor, das aus zwei Hütchen im Abstand von 10 m besteht. Die Spieler stehen in gleich großen Gruppen an den Starttoren.

Ablauf

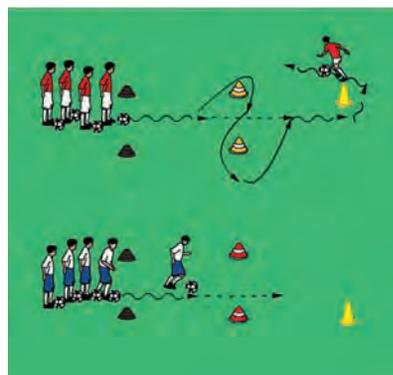
Übung 1: Die beiden ersten Spieler starten ohne Ball zum ersten Hütchentor und durchlaufen es von hinten, sodass sie wieder Blickkontakt zur Gruppe haben. Nun spielt der Gruppenzweite einen Pass, den der Startläufer direkt zurückprallen lässt. Abschließend muss nach einer entsprechenden Drehung noch die Ziellinie überlaufen werden.



Übung 1

Übung 2: Die beiden ersten Spieler laufen zum Hütchentor und umlaufen beide Hütchen so, dass ihr Laufweg eine „Acht“ beschreibt. Anschließend erhalten sie einen Pass vom jeweils Gruppenzweiten, den sie direkt zurückprallen lassen; abschließend durchsprinten sie das Zieltor.

Übung 3: Die beiden ersten Spieler dribbeln zum Hütchentor und spielen den Ball durch das Tor. Während der Ball langsam weiterrollt, sollen die Spieler von hinten durch das Hütchentor durchlaufen und dann am Tor vorbei den Ball wieder erlaufen. Ihr Laufweg beschreibt so eine S-Form. Den Abschluss des Durchgangs bildet das Dribbling durch das Zieltor und zur Gruppe zurück.



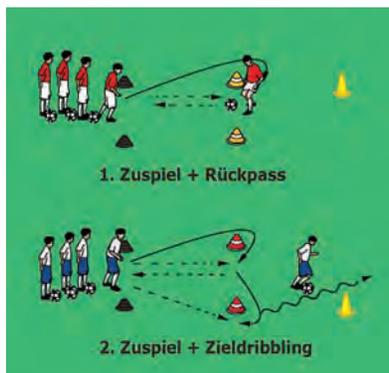
Übung 3





Übung 4: Die beiden ersten Spieler starten, um das Hütchentor von hinten her zu durchlaufen. Auf dem Weg dorthin sollen sie eine 360°-Drehung um die eigene Körperlängsachse durchführen. Sobald sie das Tor durchlaufen, erhalten sie vom Gruppenzweiten ein Zuspiel, das sie direkt zurückprallen lassen. Anschließend umlaufen sie erneut die Torhütchen, nun in Form einer „Acht“. Ein Zielsprint ins hintere Hütchentor schließt den Durchgang ab.

Übung 5: Die beiden ersten Spieler jeder Gruppe stehen mit Blickrichtung zur Gruppe ca. 3 m vor dem Starttor. Mit dem Gruppenzweiten werden nun vier Direktpässe gespielt, wobei der Startläufer nach dem vierten Pass direkt zur Laufaufgabe startet. Die Laufaufgabe beinhaltet nun, dass die Läufer an einer Seite des Hütchentors vorbeilaufen, rückwärts das Tor durchqueren und dann zum Sprint am Tor vorbei ins Zieltor laufen.



Übung 6

Übung 6: Die beiden ersten Spieler laufen mit Sidestepbewegungen zum Hütchentor, durchlaufen es von hinten und erhalten ein Zuspiel, das sie direkt zurückprallen lassen. Nach erneutem Durchlaufen des Tores bekommen sie ein zweites Mal den Ball, nun am Tor vorbei, zugespielt. Ein Dribbling durch das Zieltor schließt den Durchgang ab.

Trainingshinweise

- Der Trainer fördert mit festen Vorgaben die Schulung der Beidfüßigkeit im Passen.
- Der Laufweg zum ersten Hütchentor kann mit verschiedenen Variationen aus dem Lauf-ABC absolviert werden.
- Bei gleichzeitigem Start der Läufer kann jede Übung als Wettkampf durchgeführt werden.



d) Ballkontrolle: Hütchenreihe

Geräte

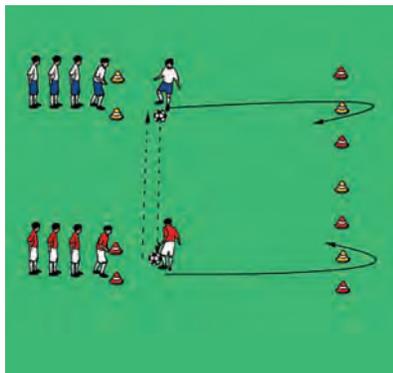
11 Hütchen, ein Ball pro Spieler.

Aufbau

Zwei Tore (aus jeweils zwei Hütchen) stehen in einem Abstand von ca. 8 m nebeneinander. Ca. 6 m vor den Starttoren werden sieben Hütchen in einer Slalomreihe aufgestellt (Hütchenabstand jeweils 1 m). Die Spieler stehen in gleich großen Gruppen an den Starttoren.

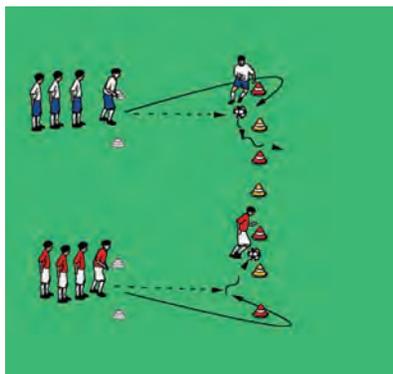
Ablauf

Übung 1: Die beiden ersten Spieler stehen sich zwischen den Starttoren und dem Hütchenparcours gegenüber. Auf ein Trainersignal hin spielen beide gleichzeitig ihren Ball zum jeweils anderen. Den zugespielten Ball nehmen sie an und lassen ihn an der Stelle der Ballkontrolle liegen. Ein Slalomlauf durch die Hütchenreihe schließt sich an, die Spieler laufen zur jeweils anderen Gruppe zurück.



Übung 1

Übung 2: Die beiden ersten Spieler laufen zum Hütchenparcours, wo sie von hinten das erste Tor durchlaufen. Sobald sie sich zwischen den beiden Hütchen befinden, erhalten sie einen flach gespielten Pass vom Gruppenzweiten, kontrollieren das Zuspiel und dribbeln durch den Slalom zur jeweils anderen Gruppe.



Übung 2

Übung 3: Die beiden ersten Spieler jeder Gruppe starten zum Hütchenslalom, indem sie zunächst eine komplette Drehung um ihre Körperlängsachse durchführen. Sie umlaufen das äußerste Hütchen so, dass sie mit Blickrichtung zur Gruppe einen Ball zugeworfen bekommen können. Der Gruppenzweite wirft nun einen Ball im hohen Bogen zu seinem Mitspieler, der den Ball an- und mitnimmt, sodass er nun den Ball einmal um das äußere Hütchen führen kann. Danach passt er den Ball zur Gruppe zurück und





durchläuft den Slalom hin und zurück. Nach Absolvieren der Laufaufgabe stellt er sich bei seiner Gruppe erneut an.

Übung 4: Die beiden Gruppenersten führen zum Auftakt eine Rolle vorwärts durch und sprinten dann zum Hütchenparcours. Hier laufen sie einen Slalom mit den jeweils ersten drei Hütchen hin und zurück. Sobald sie wieder am äußersten Hütchen angekommen sind, erhalten sie vom Gruppenzweiten einen Pass, den sie kontrollieren. Mit dem Ball dribbeln sie zur Gruppe zurück.



Übung 5: Die beiden ersten Spieler stehen zwischen den Starttoren und dem Hütchenparcours mit Blickrichtung zu ihrer Gruppe. Gleichzeitig erhalten beide Spieler ein Zuspiel per Zuwurf, kontrollieren dieses und spielen den Ball anschließend zum jeweils anderen Startläufer. Diesen flach gespielten Pass kontrollieren sie so, dass sie umgehend zum Hütchenparcours dribbeln können, wo sie den Ball am äußersten Hütchen ablegen. Den Hütchenslalom durchlaufen sie mit Sidestepschritten und nehmen den zu-rechtgelegten Ball am Ende des Parcours auf, um ihn dann zur jeweils anderen Gruppe zu dribbeln.

Trainingshinweise

- Der Trainer fördert die Schulung der Ballkontrolle durch die Variation der Zuspiele.
- Form und Geschwindigkeit der Zuspiele richtet sich nach dem Leistungsvermögen der Gruppe.
- Sprintaufgaben sind erst einzufügen, wenn die Spieler ausreichend aufgewärmt sind.
- Bei den Ballkontrollaufgaben lassen sich je nach Entwicklungsstand Schritt- und Körperfinten einbauen.



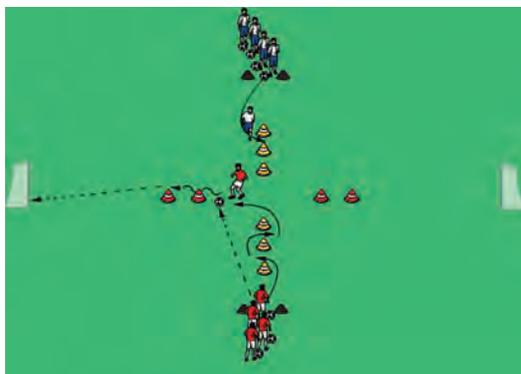
e) Torschuss: Hütchenkreuz

Geräte

14 Hütchen, zwei Tore, ein Ball pro Spieler.

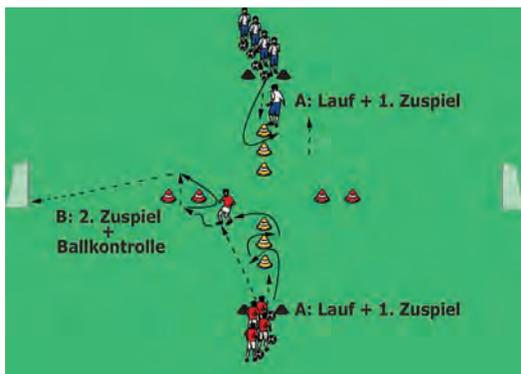
Aufbau

Zwei Tore stehen sich ca. 30 m voneinander entfernt gegenüber. Vor jedem Tor steht längs ein 2 m breites Hütchentor mit 12 m Abstand. Genau zwischen diesen beiden Hütchentoren gehen rechts und links im rechten Winkel zwei Hütchenreihen mit drei Hütchen ab (Hütchenabstand 1 m). 5 m vor diesen Reihen sind für zwei Spielergruppen Starttore aufgestellt. Die Spieler stehen in gleich großen Gruppen an den Starttoren.



Übung 1

Übung 2: Wie Übung 1, nur wird nun der Ball am Zwei-Hütchen-Tor durch das Tor gepasst und dann direkt auf das Tor geschossen.



Übung 3

Ablauf

Übung 1: Die beiden ersten Spieler durchlaufen die ersten drei Hütchen direkt vor ihnen und erhalten dann vom Gruppenzweiten einen flach gespielten Pass. Nach der Ballkontrolle führen sie den Ball nach links zum Hütchentor, um dann auf Höhe des letzten Hütchens auf das Tor zu schießen.

Übung 3: Die Spieler laufen um das erste Slalomhütchen herum, bekommen einen Ball vom Gruppenzweiten zugespielt, den sie direkt zurückprallen lassen. Danach durchlaufen sie die drei Hütchen im Slalom und erhalten daraufhin erneut ein Zuspiel, das sie nun kontrollieren. Der Ball soll durch das Hütchentor gespielt werden und während der Ball weiterrollt, umlaufen die Spieler das Tor, um dann direkt zum Torschuss zu kommen.



Übung 4: Die Gruppenersten dribbeln zum Hütchenslalom, wo sie den Ball rechts an den Hütchen vorbeipassen. Während der Ball langsam weiterrollt, durchlaufen sie mit Sidestepschritten den Slalom, nehmen dann den Ball wieder auf, um ihn durch das Hütchentor zu führen und mit dem linken Fuß auf das Tor zu schießen.





Übung 4: Die Gruppenersten dribbeln zum Hütchenslalom, wo sie den Ball rechts an den Hütchen vorbeipassen. Während der Ball langsam weiterrollt, durchlaufen sie mit Sidestepschritten den Slalom, nehmen dann den Ball wieder auf, um ihn durch das Hütchentor zu führen und mit dem linken Fuß auf das Tor zu schießen.





...ne und Mineralien
SCHULE KÖLN

taxofit
...amine und Mineralien

Goldfish Holdings, Inc.
www.goldfish-holdings.com



2. Trainingsformen mit Stangen

a) Laufkoordination: Stangenbogen

Geräte

Sieben Stangen, vier Hütchen.

Aufbau

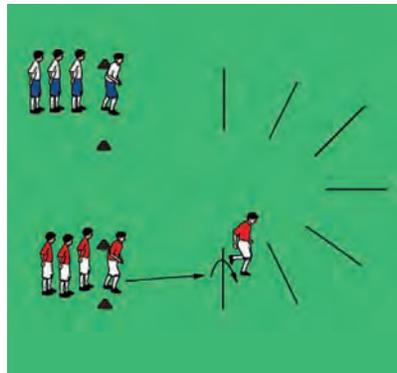
Zwei Starttore stehen in einem Abstand von 3 m nebeneinander. Vor jedem Starttor ist in einem Abstand von 5 m je eine Stange quer flach auf dem Boden ausgelegt. Die übrigen fünf Stangen werden so ausgelegt, dass die Stangen einen Halbkreis beschreiben (der einen Innenradius von ca. 3 m beschreibt). Die Spieler stehen in gleich großen Gruppen an den Starttoren.



Ablauf

Übung 1: Abwechselnd läuft der jeweils erste Spieler einer Gruppe mit einem Bodenkontakt zwischen den Stangen über den Parcours zur anderen Seite, schlägt dort beim ersten Spieler ab, der daraufhin losläuft. Jeder Spieler stellt sich danach bei der jeweils anderen Gruppe an.

Übung 2: Wie Übung 1, nur sollen die Spieler nun beide Füße nacheinander zwischen der ersten und zweiten Stange aufsetzen. Der restliche Parcours wird mit einem Bodenkontakt zwischen zwei Stangen zu Ende gelaufen.



Übung 1

Übung 3: Wie Übung 2, nur sollen die Spieler nun eine Sonderaufgabe an der mittleren Stange ausführen. Hier sollen sie beide Füße nacheinander über die Stangen nach vorn und anschließend wieder zurückführen. Daraufhin laufen sie den Parcours mit einem Bodenkontakt zu Ende.

Übung 4: Die Spieler üben die Übungen 1-3 nun so durch, dass sie den Stangenparcours mit Sidestepbewegungen durchlaufen.

Übung 5: Zwei Spieler starten zum gleichzeitigen Durchlaufen des Stangenparcours. Sie berühren mit einem Fuß die Stangenzwischenräume und weichen sich im Parcours aus.

Trainingshinweise

- Die Übungsformen können so variiert werden, dass die Spieler beim Start die Seite wechseln und so eine andere Anlaufbewegung zu den Stangen absolvieren.
- Bei gleichzeitigem Start zweier Spieler können diese zunächst aufeinander zulaufen, schlagen sich mit beiden Händen auf Kopfhöhe ab und starten dann zu ihren Parcoursaufgaben.



b) Dribbling: Zwei-Stangen-Reihen

Geräte

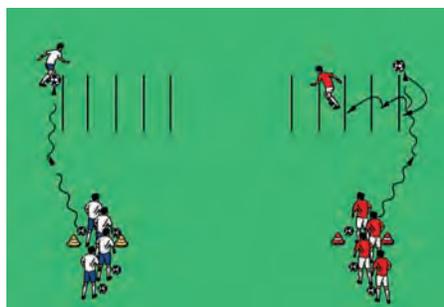
10 Stangen, 4 Hütchen, ein Ball pro Spieler.

Aufbau

Zwei Starttore (jeweils 2 m breit) stehen ca. 5 m voneinander entfernt nebeneinander. 5 m vor beiden Toren sind jeweils fünf Stangen quer zu den Starttoren ausgelegt, wobei die einzelnen Stangen einen Abstand von 0,5 m zueinander haben. Beide Stangenreihen sind ca. 3 m voneinander entfernt. Die Spieler stehen in gleich großen Gruppen an den Starttoren.

Ablauf

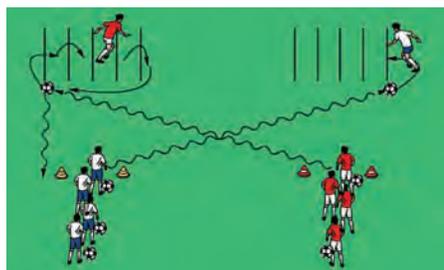
Übung 1: Die jeweils ersten Spieler dribbeln mit ihrem Ball zur äußeren Stange ihres Parcours, lassen den Ball hier liegen und überlaufen mit einem Bodenkontakt zwischen zwei Stangen die ersten fünf Stangen. Anschließend laufen sie zu ihrem Ball zurück und schließen sich, den Ball dribbelnd, wieder ihrer Gruppe an.



Übung 1

Übung 2: Die beiden ersten Spieler führen den Ball um ihren Stangenparcours herum, legen ihn dann an der ersten Stange ab und überlaufen die Stangen mit je zwei Bodenkontakten zwischen zwei Stangen. Sie nehmen dann ihren Ball wieder auf und dribbeln zurück zu ihrer Gruppe.

Übung 3: Die jeweils ersten Spieler dribbeln mit ihrem Ball zum Stangenparcours der anderen Gruppe (die Dribbelwege kreuzen sich). Sie legen ihren Ball an der äußeren Stange ab und überlaufen dann die Stangen. Die Laflernaufgabe verlangt nun, dass an der jeweils ersten Stange beide Füße zuerst nacheinander vorwärts und dann rückwärts über die Stange geführt werden. Dann werden alle fünf Stangen mit einem Bodenkontakt in den Zwischenräumen überlaufen, der eigene Ball wieder aufgenommen und die Spieler dribbeln zur Startgruppe zurück.



Übung 3



Übung 4: Die ersten beiden Spieler dribbeln gleichzeitig zum Stangenparcours der anderen Gruppe; auf dem Weg dorthin tauschen beide Spieler ihren Ball (übergeben/übernehmen), bevor sie ihn an der äußeren Stange im Kreis um diese Stange herumdribbeln. Haben sie diese Aufgabe erfüllt, spielen sie ihren Ball zu ihrer Gruppe zurück und durchlaufen die Stangenzwischenräume mit Sidestepbewegungen. Nach Absolvierung der Stangenlauflehraufgabe sprinten die Spieler zur Gruppe zurück und die nächsten beiden Spieler können starten. Bei Übung 4 werden nur insgesamt zwei Bälle benötigt.





Übung 5: Die ersten Spieler einer jeden Gruppe starten mit ihrem Ball im Tempodribbling zur äußeren Stange, legen den Ball hier ab und überlaufen die Stangen so, dass der erste Stangenabstand mit Sidestepbewegungen durchlaufen wird. Danach überlaufen sie alle fünf Stangen mit jeweils zwei Bodenkontakten zwischen den Stangen. Abschließend sprinten sie zur Gruppe zurück, wo sie die Aufgabe an den Nächsten übergeben. Der zweite Spieler sprintet nun ohne Ball zum Parcours, löst die Laufaufgabe, nimmt den Ball auf und dribbelt schnellstmöglich zum dritten Spieler, der die Aufgabe genauso wie Spieler Nummer 1 löst. Bei Übung 5 werden nur insgesamt zwei Bälle benötigt.

Trainingshinweise

- Der Trainer kann durch die Vorgabe verschiedener Dribblingaufgaben eine zusätzliche Technikschiung durchführen.
- Die Spieler erhalten eine Beobachtungsaufgabe: „Der nächste Spieler startet sein Dribbling, wenn der Vordermann seinen Ball wieder aufnimmt.“
- Durch gleichzeitiges Starten kann jede Übung auch als Wettkampf durchgeführt werden.

c) Passen: 10-Stangen-Parcours

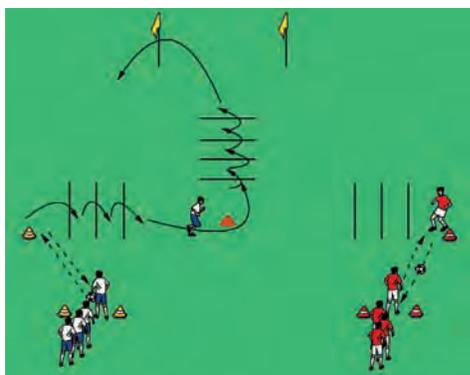
Geräte

10 Stangen, neun Hütchen, ein Ball pro Gruppe/drei Bälle pro Gruppe.

Aufbau

Zwei Starttore (jeweils 2 m breit) stehen ca. 5 m voneinander entfernt nebeneinander. Etwa 6 m von den Toren entfernt sind jeweils drei Stangen quer zu den Starttoren mit jeweils 0,5 m Abstand zueinander ausgelegt. Zentral hinter dem Parcours sind nochmals vier Stangen ausgelegt, die 5 m vor einem Zieltor (5 m breit) platziert sind. Die Spieler stehen in gleich großen Gruppen an den Starttoren.

Ablauf



Übung 1

Übung 1: Die jeweils ersten Spieler umlaufen das Hütchen, das vor ihrem Stangenparcours steht. Hier angekommen, erhalten sie ein flaches Zuspiel vom Gruppenzweiten, das sie direkt zurückprallen lassen. Sie überlaufen die drei Stangen mit jeweils einem Bodenkontakt zu den Stangenzwischenräumen so, dass sie am zentralen Hütchen nach rechts/links abbiegen können. Danach überlaufen sie die vier Stangen ebenfalls mit einem Bodenkontakt und durchlaufen das Zieltor.







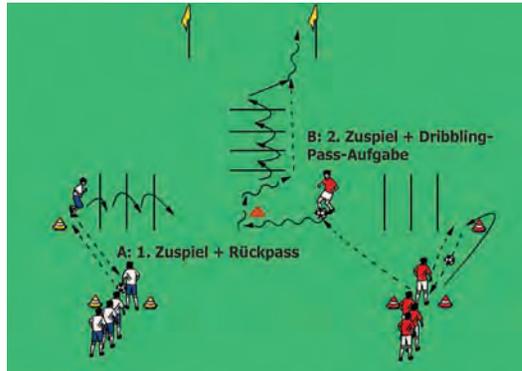
Übung 2: Wie Übung 1. Nun überlaufen die Spieler die ersten Stangen mit zwei Bodenkontakten in den Zwischenräumen. Am zweiten Stangenparcours sollen die Spieler die erste Stange mit beiden Füßen zunächst vorwärts und dann rückwärts überlaufen, bevor sie abschließend mit einem Bodenkontakt ins Ziel laufen.

Übung 3: Die Spieler umlaufen das Wendehütchen und erhalten nun ein Zuspiel per Bogenwurf, das sie möglichst volley (ohne Bodenberührung des Balls) zurückspielen sollen. Der erste Stangenparcours wird mit Sidestepbewegungen durch die Stangengassen durchlaufen. Nach Umlaufen des zentralen Hütchens erfolgt ein Sprint mit Überlaufen des zweiten Parcours (ein Bodenkontakt) zum Zieltor.

Übung 4: Die beiden ersten Spieler umlaufen das erste Wendehütchen, erhalten einen Zuwurf über den Boden (indirektes Zuspiel), den sie dann möglichst flach zum Zuspieler zurückpassen. Sie überlaufen den ersten Stangenparcours mit einem Bodenkontakt zwischen den Stangen. Bevor sie nun das zweite Wendehütchen umlaufen, erhalten sie ein zweites Zuspiel, nun flach, das sie erneut direkt zurückprallen lassen. Im zweiten Stangenparcours sollen die Stangen mit Parallelsprüngen überquert werden.

Übung 5: Nun hat jede Gruppe drei Bälle. Der erste Spieler startet rückwärts laufend zum ersten Wendehütchen, umläuft dieses so, dass er frontal auf den Gruppenzweiten zulaufen kann. Der Gruppenzweite wirft ihm nun den Ball so zu, dass er ihn direkt zu-

rückköpfen kann. Anschließend überläuft er die ersten drei Stangen mit einem Bodenkontakt und erhält dann das zweite Zuspiel mit einem flachen Pass. Nach kurzer Ballkontrolle passt er nun den Ball seitlich am zweiten Stangenparcours vorbei, sodass er nach Überlaufen der Stangen (ein Bodenkontakt) den Ball vor Überrollen der Ziellinie wieder kontrolliert.



Übung 5

Trainingshinweise

- Wenn die einzelnen Übungen als Wettkampf durchgeführt werden sollten, ist auf die korrekte Ausführung der Teilaufgaben zu achten – trotz des Wettkampfstress!
- Der Trainer sollte die Art der jeweiligen Zuspiele dem Niveau der technischen Fertigkeiten seiner Spieler anpassen, wobei natürlich auch Unbekanntes, Schwieriges ausprobiert werden darf und soll.



d) Ballkontrolle: Stangendreieck

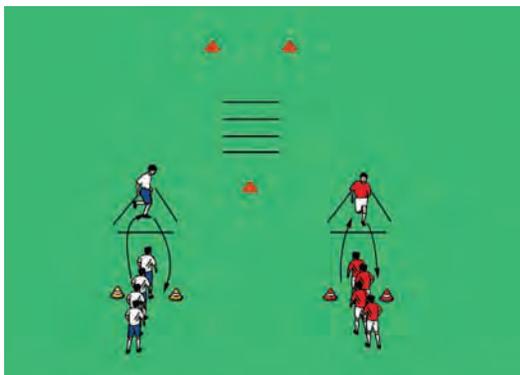
Geräte

10 Stangen, sieben Hütchen, ein Ball pro Spieler.

Aufbau

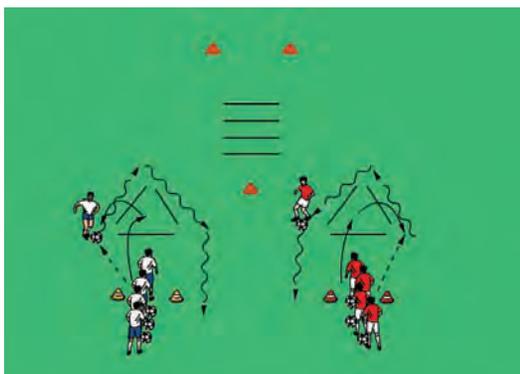
Zwei Starthütchen stehen in einem Abstand von 5 m nebeneinander. In 5 m Entfernung werden vor beiden Toren zwei Dreiecke mit je drei Stangen ausgelegt, sodass die erste Stange quer liegt. Zentral zwischen den beiden Dreiecken werden in ca. 8 m Entfernung vier Stangen ausgelegt, die in einem Abstand von je 0,5 m liegen. 2 m vor den Stangen steht ein einzelnes Hütchen, 2 m hinter den Stangen steht ein 2 m breites Hütchentor. Die Spieler stehen in gleich großen Gruppen an den Starttoren.

Ablauf



Übung 1

Übung 1: Die beiden ersten Spieler laufen zum Dreieck, wo sie beide Füße nacheinander über die Querstange zuerst vorwärts und dann rückwärts setzen. Mit einer halben Drehung laufen sie zur Gruppe zurück und übergeben die Laufaufgabe mit Abschlag an den nächsten Läufer.



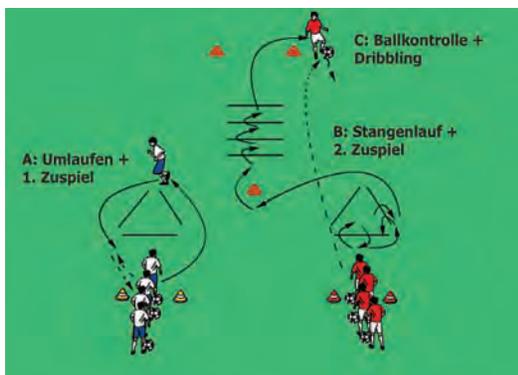
Übung 2

Übung 2: Die beiden ersten Spieler laufen zum Dreieck, führen beide Füße nacheinander über die Querstange. Aus dem Dreieck heraus werden die Füße seitlich über die äußere Stange geführt. Nach einer halben Drehung blicken die Spieler nun wieder zur Startgruppe. Hier spielt nun der Gruppenzweite einen Pass, den der Spieler an- und mitnehmen soll und anschließend um das Stangendreieck zurückdribbelt.



Übung 3: Die beiden ersten Spieler laufen zum Dreieck, wo sie die hinteren beiden Stangen überlaufen, indem beide Füße nacheinander in das Dreieck geführt werden. Zwischen beiden Stangendreiecken erhalten sie einen Pass vom Gruppenzweiten, den sie kontrollieren und zurückspielen. Nach dem Rückpass wird die Stangenreihe mit je einem Bodenkontakt zwischen zwei Stangen überlaufen.

Übung 4: Die ersten beiden Spieler starten zum Stangendreieck und sollen jede Stange zuerst vorwärts und dann rückwärts überlaufen. Haben sie so alle drei Stangen überlaufen, erhalten sie vom Gruppenzweiten einen Zuwurf. Den hoch zugespielten Ball sollen sie schnell kontrollieren, zur Stangenreihe dribbeln und hier seitlich an den Stangen vorbeipassen. Während der Ball an den Stangen vorbeirollt, überlaufen die Spieler mit zwei Bodenkontakten die Stangenreihe. Bevor der Ball das Zieltor überrollt, nehmen die Spieler ihn wieder auf und dribbeln zur Startgruppe zurück.



Übung 5

Übung 5: Die beiden ersten Spieler laufen zwischen den Stangendreiecken hindurch; nachdem sie die Dreiecke umlaufen haben, erhalten sie neben den Dreiecken ein hohes Zuspield, das sie mit zwei Ballberührungen zum Zuspieler zurückspielen. Anschließend überlaufen sie zwei der drei Dreieckstangen (beide Füße werden nacheinander geführt), sodass sie darauf die Stangenreihe mit einem Kontakt zwischen den Stangen überlaufen. Sobald die Spieler das

Zieltor durchlaufen haben, erhalten sie ein zweites Zuspield über das Stangendreieck, das kontrolliert werden soll. Mit dem Ball dribbeln die Spieler zur Startgruppe zurück.

Trainingshinweise

- In den einzelnen Übungen kommen die Bälle in unterschiedlicher Anzahl zum Einsatz; es gibt Übungen ohne Ball, aber auch Übungen, bei denen alle Spieler einen Ball besitzen.
- Die Komponenten der Komplexübungen können zunächst erst einmal isoliert geführt werden. Nach und nach kann der Trainer die Einzelaufgaben miteinander verknüpfen.
- Der Trainer passt die Schwierigkeit des Zuspiels an die Fertigkeiten der Spieler an.

e) Torschuss: Stangenwinkel

Geräte

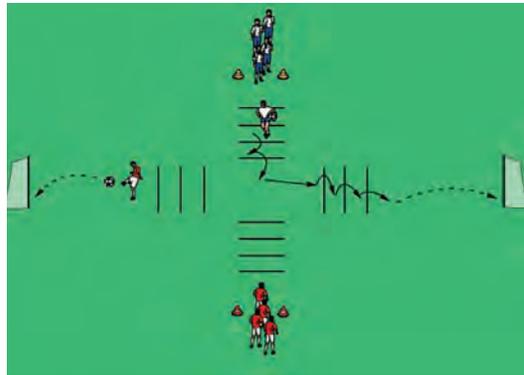
14 Stangen, vier Hütchen, ein Ball pro Spieler, zwei Tore.

Aufbau

Zwei Tore stehen im Abstand von ca. 30 m gegenüber. Vor jedem Tor, im Abstand von 10 m, werden jeweils drei Stangen (0,5 m Abstand zueinander) ausgelegt. Im rechten Winkel dazu werden rechts bzw. links je vier Stangen ausgelegt. 5 m von diesen Stangenreihen entfernt werden mit zwei Hütchen die Starttore für zwei Spielergruppen positioniert. Die Spieler sind in zwei gleich große Gruppen eingeteilt.

Ablauf

Übung 1: Die beiden ersten Spieler starten mit dem Ball in der Hand zu den vier Stangen vor ihnen. In jeden Stangenzwischenraum wird ein Fuß gesetzt. In der Mitte angekommen, biegen sie jeweils nach links ab und überlaufen nun die drei Stangen, ebenfalls mit einem Bodenkontakt. Abschließend schießen sie ihren Ball volley (ohne Bodenberührung) ins Tor.



Übung 1

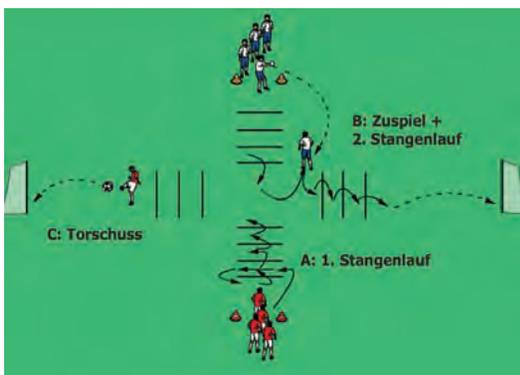




Übung 2: Wie Übung 1. Nun müssen die Spieler an der ersten Stangenreihe beide Füße nacheinander in die Stangenzwischenräume setzen.

Übung 3: Wie Übung 1. Nun laufen die Spieler mit Sidestepbewegungen durch die Zwischenräume der ersten vier Stangen.

Übung 4: Die beiden ersten Spieler starten ohne Ball zur Stangenreihe, wo sie mit Sidestepbewegungen die erste Stangengasse durchlaufen. Danach werden beide Füße nacheinander in jeden Stangenabstand gesetzt. In der Mitte angekommen, drehen sich die Spieler zu ihrer Gruppe und erhalten einen Ball mittels eines Spannstoßes (volley) vom Gruppenzweiten. Dieses Zuspiel fangen sie mit den Händen, überlaufen die letzten drei Stangen und schießen den Ball aus der Hand ins Tor.



Übung 4

Trainingshinweise

- Je nach Alter und Leistungsvermögen der Torhüter können diese als Gegner für die Torschussübungen fungieren.
- Die Intensität der Schüsse kann mit fortlaufender Übung gesteigert werden.
- Der Abstand der Tore für die abschließenden Torschüsse wird dem Leistungsvermögen der Gruppe angepasst.
- Der Trainer fordert Torschüsse mit dem rechten und linken Fuß zur Schulung der Beidfüßigkeit.

Übung 5: Wie Übung 4, nur wird der zugespielte Ball nun gefangen und sofort auf den Boden gelegt. Die Spieler sollen den Ball an die Stangen herandrribeln und einen Pass spielen, bei dem der Ball seitlich an den Stangen vorbeierollt. Gleichzeitig überlaufen sie schnellstmöglich die Stangen mit einem Bodenkontakt und kommen dann sofort zum Torschuss.



Mineralien
KÖLN



Goldfish

taxol
Vitamine und Mineralien

Goldfish Holdings, Inc.

www.goldfish-holdings.com

3. Trainingsformen mit der Koordinationsleiter

a) Laufkoordination: Koordinationsleiter

Geräte

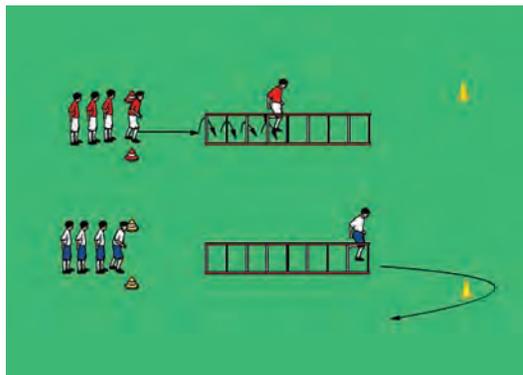
Zwei Koordinationsleitern mit je acht Kästchen, sechs Hütchen.

Aufbau

Zwei Hütchentore stehen in einem Abstand von ca. 5 m nebeneinander. Jeweils 5 m vor den Starttoren sind zwei Koordinationsleitern, die acht Kästchen von 0,5 x 0,5 m Größe haben, ausgelegt. Ca. 8 m hinter den Leitern wird ein 10 m breites Hütchentor als Zieltor aufgestellt. Die Spieler sind in zwei gleich große Gruppen an den Starttoren positioniert.

Ablauf

Übung 1: Die beiden ersten Spieler starten gleichzeitig und überlaufen die Leiter mit einem Bodenkontakt in jedem Kästchen. Anschließend durchlaufen sie das Zieltor, umlaufen eins der Hütchen und kehren in lockerem Traben zur Gruppe zurück.



Übung 1

Übung 2: Wie Übung 1. Nun werden beide Füße nacheinander in jedes Kästchen gesetzt.

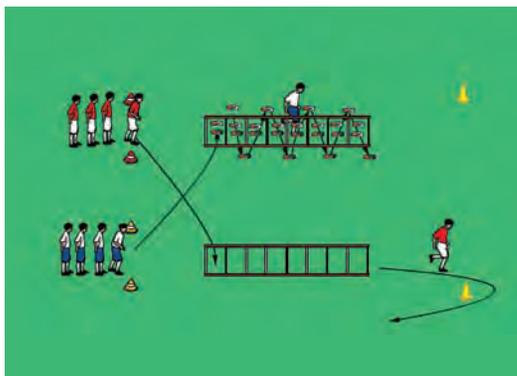
Übung 3: Wie Übung 1. Nun werden beide Füße nacheinander in die ersten vier Kästchen gesetzt, in den letzten vier Kästchen wird nur ein Bodenkontakt gestattet.

Übung 4: Die beiden ersten Spieler laufen zu ihrer Koordinationsleiter, wo sie die einzelnen Kästchen nun mit Sidestepbewegungen überlaufen sollen. D. h., dass sie rechts neben dem ersten Kästchen starten, beide Füße nacheinander seitlich ins Kästchen führen und direkt nach links wieder rauslaufen. Von der linken Seite der Leiter beginnt nun die gleiche Aufgabe mit dem zweiten Kästchen – hier nun von links nach rechts usw.

Übung 5: Die Spieler überlaufen die Koordinationsleiter nun so, dass abwechselnd zwei Bodenkontakte bzw. ein Bodenkontakt in den Kästchen erlaubt sind. Also immer im Wechsel beide Füße oder nur ein Fuß den Kästcheninnenraum berühren (2-1-2-1-2-1-2-1). Nach der Aufgabe an der Koordinationsleiter erfolgt direkt ein Sprint zur Ziellinie.

Übung 6: Die beiden ersten Spieler starten zu einem Sprint um ihre Koordinationsleiter herum. Der Sprint bringt sie zum Anfang ihrer Leiter, wo sie den Lauf mit zwei Bodenkontakten in jedem Kästchen beginnen. Nach dem letzten Kästchen führen die Spieler eine Drehung um ihre Längsachse durch und sprinten den restlichen Weg bis zum Zieltor.

Übung 7: Die jeweils ersten Spieler starten zu einem Sprint zur Koordinationsleiter der anderen Gruppe. Hier überlaufen sie die Leiter mit Sidestepbewegungen (vgl. Übung 4) und sprinten abschließend ins Ziel. Sie stellen sich nach ihrem Durchgang bei der jeweils anderen Gruppe an.



Übung 7

Trainingshinweise

- Der Trainer kann jede Übung als Gruppenwettkampf durchführen, wenn er immer die beiden Gruppenersten gleichzeitig starten lässt.
- Der Trainer achtet auf die korrekte Ausführung der Laufaufgabe, insbesondere an der Koordinationsleiter. In der Regel berühren nur die Fußballen das Kästcheninnere. Die Arme unterstützen die Laufbewegung.
- Der Trainer achtet darauf, dass geübte Spieler mehr und mehr den Blick vom Hindernis auf dem Boden lösen.



b) Dribbling: Koordinationsleiter

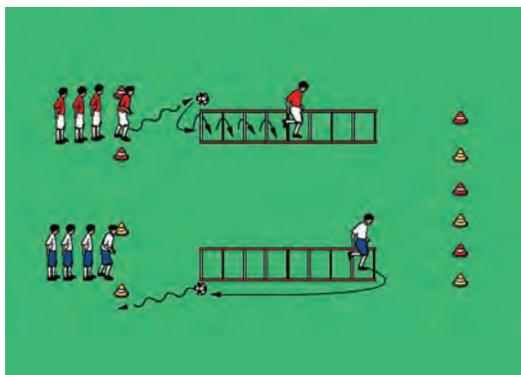
Geräte

Zwei Koordinationsleitern mit je acht Kästchen, 10 Hütchen, ein Ball pro Spieler.

Aufbau

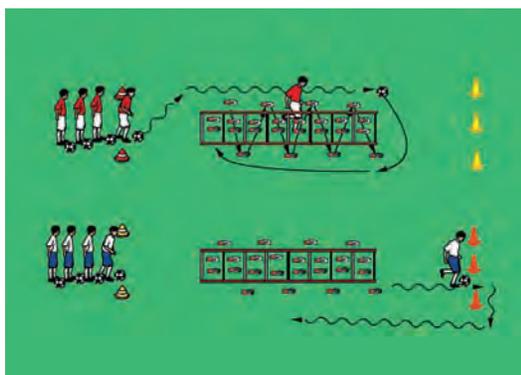
Zwei Hütchentore (2 m breit) stehen in einem Abstand von ca. 5 m nebeneinander. Jeweils 5 m vor den Starttoren sind zwei Koordinationsleitern ausgelegt. Ca. 6 m hinter den Leitern steht eine Hütchenreihe aus sechs Hütchen quer zur Laufrichtung. Die einzelnen Hütchen stehen in einem Abstand von 1 m zueinander. Die Spieler stehen in zwei gleich großen Gruppen an den Starttoren.

Ablauf



Übung 1

Übung 1: Die beiden ersten Spieler dribbeln mit dem Ball am Fuß zur Koordinationsleiter, hier halten sie ihren Ball an und überlaufen die Leiter mit einem Bodenkontakt in jedem Kästchen. Am Ende der Leiter kehren sie um, nehmen ihren Ball wieder auf und dribbeln zur Gruppe zurück.



Übung 2

Übung 2: Die beiden ersten Spieler führen ein Tempodribbling zum Ende der Koordinationsleiter durch. Hier halten sie den Ball an und laufen zum Anfang der Leiter. Sie sollen nun die Leiter mit Sidestepbewegungen überlaufen. D. h., dass sie die Leiter von rechts nach links (und umgekehrt) seitlich überlaufen, wobei immer beide Füße nacheinander in ein Kästchen gesetzt werden. Am Ende der Koordinationsleiter nehmen die Spieler ihren Ball wieder auf, durchdribbeln ein Hütchentor des Hütchenslalom und kehren zur Gruppe zurück.

Übung 3: An beiden Enden des Hütchenslaloms liegen je zwei Bälle bereit. Die beiden ersten Spieler starten ohne Ball und überlaufen die Koordinationsleiter mit zwei Bodenkontakten in jedem Kästchen. Im Anschluss daran nehmen sie einen der Bälle auf und durchdribbeln den Slalomparcours. Am Ende des Parcours legen sie den Ball wieder ab und laufen zur jeweils anderen Gruppe zurück, wo sie sich hinten anstellen.



Übung 4: Wie Übung 3. Nun sprinten die Spieler zunächst um die Koordinationsleiter herum, um dann die Aufgaben an der Leiter durchzuführen.

Übung 5: Wie Übung 3. Nun sollen die Spieler am ersten Leiterkästchen zunächst beide Füße nacheinander vorwärts hinein- und dann rückwärts wieder rausführen. Anschließend wird in jedes Kästchen ein Fuß gesetzt und abschließend die Dribbelaufgabe absolviert.

Übung 6: Jeder Gruppenerste hat einen Ball und zusätzlich liegen an den Enden des Hütchenslaloms je zwei Bälle bereit. Die beiden Gruppenersten dribbeln ihren Ball zum Anfang der Koordinationsleiter, lassen ihn dort liegen und überlaufen die Leiter mit folgender Aufgabenstellung:

Am ersten Kästchen sollen beide Füße nacheinander vorwärts hinein- und rückwärts wieder herausgeführt werden; dann überlaufen die Spieler die Leiter mit einem Bodenkontakt, am Ende der Leiter müssen sie nochmals rückwärts mit beiden Füßen in das letzte Kästchen.

An die Laufaufgabe mit der Koordinationsleiter schließt sich ein Slalomdribbling durch die sechs Hütchen an. Danach laufen die Spieler ohne Ball zur Gruppe zurück.

Der Gruppenzweite muss zunächst den vorher abgelegten Ball zur Gruppe zurückdribbeln, bevor er die Parcoursaufgaben löst.

Trainingshinweise

- Der Trainer achtet darauf, dass die Bewegungsgenauigkeit Vorrang vor der Bewegungsschnelligkeit hat.
- Der Trainer variiert die Dribblingaufgaben im Slalom gemäß dem Leistungsstand der Gruppe.
- Der Gruppe kann die Aufgabe des Beobachtens der Mitspieler gegeben werden. Die Gruppenersten sollen mit zwei Bodenkontakten dann starten, wenn ihre Mitspieler das zweite Leiterkästchen überlaufen o. Ä.
- Die einzelnen Übungen können als Wettkampf „Spieler gegen Spieler“ durchgeführt werden, wobei allerdings das fehlerfreie Absolvieren eines Durchgangs Voraussetzung für die Verteilung von Siegpunkten sein sollte.

c) Passen: Koordinationsleiter

Geräte

Zwei Koordinationsleitern mit je acht Kästchen, 10 Hütchen, ein Ball pro Spieler.

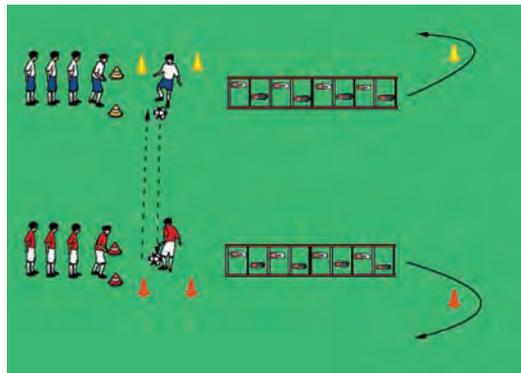
Aufbau

Zwei Koordinationsleitern mit jeweils acht Leiterkästchen werden ca. 8 m von zwei Hütchentoren entfernt ausgelegt. Zwischen den Leitern und den Starttoren stehen sich zwei Hütchentore (3 m breit) gegenüber. Etwa 6 m hinter beiden Koordinationsleitern steht ein ca. 10 m breites Zieltor, bestehend aus zwei weiteren Hütchen. Die Spieler sind in zwei gleich große Gruppen an den beiden Starttoren aufgeteilt.

Ablauf

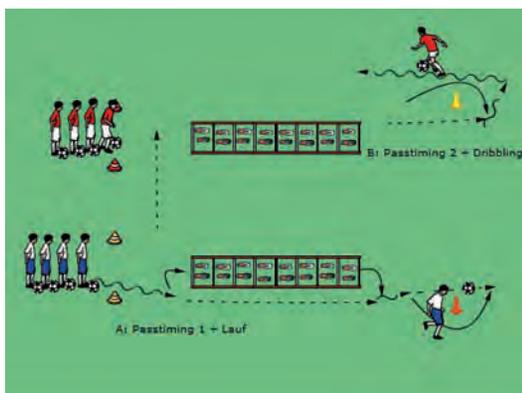
Übung 1: Die beiden Gruppenersten stehen sich zwischen den Leitern und den Starttoren an den 3 m breiten Hütchentoren gegenüber. So aufgestellt, spielen beide einen Ball mit Innenseitenpässen hin und her. Nach dem sechsten Pass wird der Ball angehalten und beide Spieler überlaufen ihre Koordinationsleiter, wobei sie einen Bodenkontakt in jedem Kästchen haben. Danach durchlaufen sie das Zieltor und kehren zur Gruppe zurück.

Übung 2: Wie Übung 1. Nun haben beide Gruppenersten je einen Ball. Sie sollen sich 3 x mit einem Pass (gleichzeitig) die Bälle zuspielen. Nach dem dritten Zuspiel halten sie den Ball an und absolvieren ihre Laufaufgaben (siehe Übung 1).



Übung 1

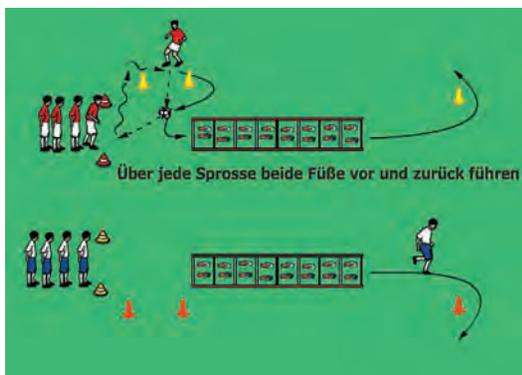




Übung 3

Übung 3: Mit dem Ball am Fuß dribbeln die Gruppenersten zur Koordinationsleiter und spielen ihren Ball mit einem Pass (Innenseite) an der Leiter vorbei. Direkt im Anschluss überlaufen sie die Koordinationsleiter mit zwei Bodenkontakten in jedem Kästchen. Am Ende der Leiter werden die Bälle wieder aufgenommen und durch das Zieltor gepasst. Die Spieler umlaufen das Zieltor, während der Ball hindurchrollt und dribbeln abschließend zur Gruppe zurück.

Übung 4: Mit dem Ball am Fuß dribbeln die Gruppenersten zur Koordinationsleiter. Mit einem getimten Pass spielen sie den Ball an der Leiter vorbei und überlaufen die Koordinationsleiter. Die Laufaufgabe sieht nun vor, dass das erste Kästchen mit Side-stepbewegungen überlaufen wird, indem der Spieler neben dem Kästchen steht, die Füße nacheinander seitlich hinein- und auf der anderen Seite wieder herausführt. Anschließend wird die Leiter mit einem Bodenkontakt überlaufen und der am Ende wieder aufgenommene Ball durchs Zieltor zur Gruppe zurückgedribbelt.



Übung 5

Übung 5: Die beiden Gruppenersten stehen sich zwischen Koordinationsleiter und den Startoren an den 3 m breiten Hütchentoren gegenüber. Nur einer der beiden Spieler hat einen Ball in der Hand. Alle anderen Spieler haben ebenfalls einen Ball in der Hand und warten an den Startoren. Der Spieler ohne Ball erhält ein Zuspiel mit einem Volleypass (ohne Bodenkontakt), fängt den Ball und startet mit dem Ball in der Hand zur Koordinations-

leiter. Hier läuft er mit zwei Bodenkontakten in jedem Kästchen zum Zieltor, wobei er im Leiterparcours an zwei Quersprossen die Füße vorwärts und rückwärts überführen soll. Am Zieltor spielt der Läufer den Ball so in die Luft, dass er zwischen den Hütchen „hindurchfliegt“; er umläuft das Tor und fängt den Ball, bevor er den Boden berührt.



Übung 6: Nur die beiden Gruppenersten haben einen Ball am Fuß und dribbeln zum 3 m breiten Hütchentor. Hier spielen sie einen Pass durchs Tor, umlaufen das Tor und kontrollieren auf der anderen Seite den Ball. Nach der Ballkontrolle passen sie den Ball zum jeweils Gruppenzweiten zurück und überlaufen die Koordinationsleiter mit je einem Bodenkontakt zunächst vorwärts und dann rückwärts. Anschließend erfolgt ein Antritt durch das Zieltor. Der nächste Spieler startet seinen Durchgang, sobald der Vordermann seinen Antritt zum Zieltor anfährt.



Trainingshinweise

- Der Schwierigkeitsgrad der Technikaufgaben richtet sich nach dem Leistungsstand der einzelnen Spieler.
- Je nach Größe der Gruppe steuert der Trainer den Start des nächsten Läufers/der nächsten Läufer.
- Der Trainer fordert/fördert die Schulung der Beidfüßigkeit, indem er feste Vorgaben für die Passaufgaben formuliert.

d) Ballkontrolle: Koordinationsleiter

Geräte

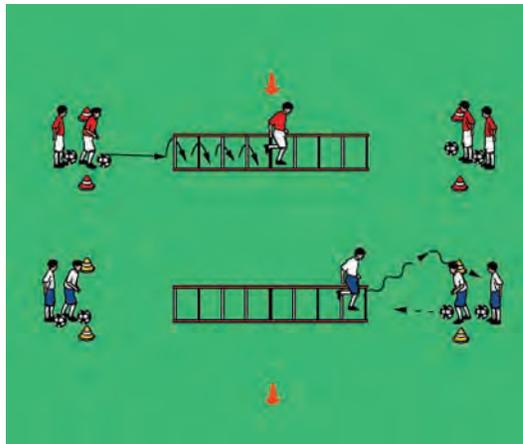
Zwei Koordinationsleitern mit je acht Kästchen, acht Hütchen, ein Ball pro Spieler.

Aufbau

Vier Hütchen (je zwei nebeneinander) werden in einem Abstand von 15 m gegenüber aufgestellt. Zwischen den Hütchen werden zwei Koordinationsleitern nebeneinander ausgelegt, sodass zwischen beiden ein Freiraum von ca. 4 m bleibt. Ca. auf Höhe der Leitermitte werden etwa 4 m von den Koordinationsleitern entfernt zwei Hütchen aufgestellt. Die Spieler stehen in vier gleich großen Gruppen an den Starthütchen.

Ablauf

Übung 1: Zwei Startläufer von einer Seite laufen ohne Ball über die Koordinationsleiter mit je einem Bodenkontakt in jedem Kästchen. Sobald sie die Leitern überlaufen haben, bekommen sie je einen Ball vom ersten Spieler der gegenüberliegenden Gruppe zugespielt. Diese Bälle sollen die Spieler kontrollieren und sich dribbelnd am Ende der Gruppe anstellen. Nach ihren Zuspielen starten die beiden ersten Passgeber zu ihrer Lauf- und Ballkontrollaufgabe. Es entsteht eine Art Staffellauf.



Übung 1

Übung 2: Bevor die ersten Spieler an den Hütchen zum Lauf über die Koordinationsleitern starten, spielen sie zunächst einen Pass zum gegenüber positionierten Spieler. Beide Passempfänger kontrollieren ihrerseits die Zuspiele und spielen, sobald der Läufer seine Laufaufgabe absolviert hat, ebenfalls zum gegenüberstehenden Spieler. Wiederum direkt nach seinem langen Pass startet der Passgeber zum Lauf.

An der Koordinationsleiter werden in jedes Kästchen beide Füße nacheinander gesetzt.

Übung 3: Wie Übung 2. Nur bekommt nun der Läufer nach Überlaufen der Koordinationsleiter den Ball kurz zugespielt, kontrolliert diesen, spielt ihn dann zum Passgeber



zurück und stellt sich an. Der nächste Spieler startet seine Aktion mit einem erneuten weiten Pass.

Übung 4: Die ersten Spieler an jedem Hütchen starten gleichzeitig zum Dribbling im Uhrzeigersinn um ihre Koordinationsleiter herum. Anschließend spielen sie einen Pass zum Gruppenzweiten, der das Zuspiel kontrolliert und starten selbst zum Lauf über die Koordinationsleiter. An der Koordinationsleiter sollen die ersten vier Kästchen mit je zwei Bodenkontakten überlaufen werden. Aus dem vierten Kästchen sollen die Spieler nach links die Leiter verlassen und zur gegenüberliegenden Gruppe laufen. Die Gruppenzweiten starten ihr Dribbling gleichzeitig, sobald alle Startläufer den Parcours geräumt haben.

Übung 5: Die ersten Spieler an jedem Hütchen starten gleichzeitig ohne Ball zum Lauf. An der Koordinationsleiter sollen die ersten vier Kästchen mit zwei Bodenkontakten überlaufen werden; im vierten Kästchen angekommen, laufen die Spieler diese Kästchen wieder zurück – rückwärts. Nach einer halben Drehung erhalten sie von den Gruppenzweiten den Ball mit einem Pass, den sie kontrollieren und rechts an der Koordinationsleiter vorbei zur anderen Gruppe dribbeln. Hier stellen sie sich für den nächsten Durchgang an.



Übung 6: Wie Übungen 1-5. Nur erfolgt nun statt des flachen Passens jeweils ein hohes Zuspield (Zuwurf, hohes Zuspield aus der Hand oder vom Boden).

Übung 7: Die Gruppenersten dribbeln gleichzeitig auf die Koordinationsleiter zu, spielen auf der rechten Seite einen Pass an der Leiter vorbei. Die Spieler sollen nun die Pässe des jeweils anderen (von der gegenüberliegenden Gruppe) nach einem kurzen Lauf kontrollieren und den Ball ablegen. Anschließend überlaufen sie die Koordinationsleiter mit Sidestepbewegungen – zwei Bodenkontakte pro Kästchen. Am Ende der Leiter liegt der vom Mitspieler angehaltene Ball, der dann zur Gruppe gegenüber gedribbelt wird.



Trainingshinweise

- Die Zuspiele können in Höhe und Entfernung variiert werden, damit die Spieler in unterschiedlichen Formen der Ballkontrolle gefordert werden.
- Je nach Leistungsvermögen kann der Trainer eine Schrittfinte vor der eigentlichen Ballkontrolle verlangen.

e) Torschuss: Koordinationsleiter

Geräte

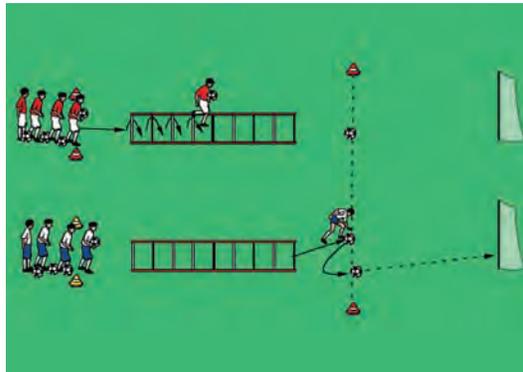
Zwei Koordinationsleitern mit je acht Kästchen, sechs Hütchen, zwei Tore, ein Ball pro Spieler.

Aufbau

Ca. 25 m vor zwei Fußballtoren werden zwei Hütchentore (2 m breit) aufgestellt. 3 m vor diesen Hütchentoren sind zwei Koordinationsleitern ausgelegt. Ein weiteres Hütchentor – 20 m breit – markiert 12 m vor den Toren die Torschusslinie, von der aus spätestens geschossen werden soll. Die Spieler stehen in zwei gleich großen Gruppen an den Starttoren.

Ablauf

Übung 1: Auf der Torschusslinie liegt vor jedem Tor ein Ball. Die beiden ersten Spieler starten mit dem Ball in der Hand und überlaufen die Koordinationsleiter mit einem Bodenkontakt in jedem Kästchen. Anschließend legen sie ihren Ball auf die Torschusslinie und schießen dann den bereits liegenden Ball ins Tor. Den geschossenen Ball holen sie aus dem Tor und dribbeln zur Gruppe zurück.



Übung 1

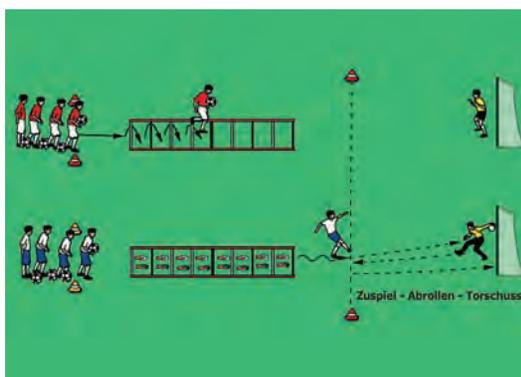
Übung 2: Die beiden ersten Spieler rollen ihren Ball an der Koordinationsleiter vorbei und überlaufen in hohem Tempo (ein Bodenkontakt pro Kästchen) die Leiter. Am Ende der Laufaufgabe nehmen sie ihren Ball wieder im Dribbling auf, dribbeln zur Torschusslinie und schießen den rollenden Ball aufs Tor.

Übung 3: Wie Übung 2. Nur sollen nun zwei Bodenkontakte pro Kästchen durchgeführt werden.

Übung 4: Wie Übung 3. Nun soll jeder Spieler vor dem Torschuss eine Finte an der Torschusslinie durchführen und dann zum Abschluss kommen.



Übung 5: Die ersten beiden Spieler laufen ohne Ball zur Koordinationsleiter. Das erste Kästchen sollen sie seitlich (zwei Bodenkontakte) überlaufen und sich dann mit einer halben Drehung zum Gruppenzweiten drehen. Dieser spielt dann einen Pass aus der Hand dem Läufer halbhoch zu. Der Passempfänger fängt das Zuspiel, überläuft mit einem Bodenkontakt pro Kästchen die Koordinationsleiter und schießt dann volley (ohne Bodenkontakt des Balls) aufs Tor.



Übung 6

Übung 6: In jedem Tor übernimmt ein Spieler die Torhüterposition. Die beiden ersten Spieler laufen, den Ball prellend, zur Koordinationsleiter. Hier werden alle acht Kästchen mit Sidestepbewegungen in hohem Tempo überlaufen (zwei Bodenkontakte pro Kästchen). Anschließend spielen sie den Torhütern den Ball volley zum Fangen in die Arme. Der Torhüter rollt den gefangenen Ball umgehend flach zum Spieler zurück, der den Ball direkt aufs Tor schießen soll.

Trainingshinweise

- Die Torentfernung wird dem Alter bzw. Leistungsstand der Spieler angepasst.
- Der Trainer erstellt feste Vorgaben, dass sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Fuß aufs Tor geschossen wird (Schulung der Beidfüßigkeit).
- Es kann erforderlich sein, dass der Trainer zusätzliche Ballkontakte für die Ballkontrolle und die Vorbereitung der Torschüsse erlauben muss.
- Die Spieler sollten ermuntert werden, ständig auch mit dem weniger geübten Fuß zu schießen.





Jugend-Fußball-Schule
Köln

4

taxofi

erkett So

4. Trainingsformen mit Reifen/Ringen

a) Laufkoordination: Reifenfeld

Geräte

10 Reifen in zwei verschiedenen Farben, vier Hütchen.

Aufbau

Die Reifen als Reifenfeld auslegen. 5 m vor dem Reifenfeld zwei Starthütchen aufstellen. 10 m hinter dem Reifenfeld eine Ziellinie markieren. Spieler in gleich große Gruppen an den Starthütchen verteilen.

Ablauf

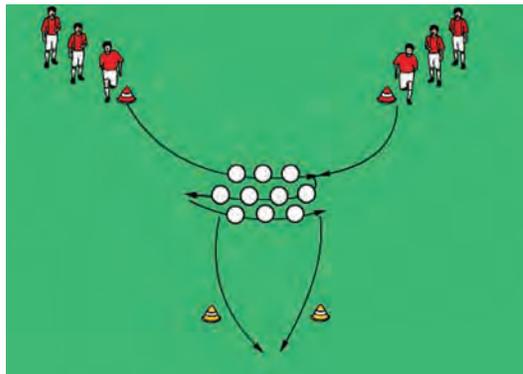
Übung 1: Auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) durchlaufen die ersten Spieler von jedem Starthütchen das Reifenfeld. Nachdem die Spieler in jedem Reifen einen Bodenkontakt hatten, überspringen sie die Ziellinie.

Übung 2: Wie Übung 1, nur nun durchlaufen die Spieler von einem Starthütchen die Reifen einer Farbe, die Spieler vom anderen Starthütchen die Reifen der anderen Farbe.

Übung 3: Wie Übung 1 oder 2, nur nun durchlaufen die Spieler die entsprechenden Reifen seitwärts (Blickrichtung nach jedem Durchgang wechseln).

Übung 4: Wie Übung 1 oder 2, nur nun durchlaufen die Spieler die entsprechenden Reifen rückwärts.

Übung 5: Wie Übung 1 oder 2, nur nun durchlaufen die Spieler das Reifenfeld mit zwei Bodenkontakten in jedem Reifen.



Übung 1

Übung 6: Wie Übung 1 oder 2, nur nun machen die Spieler zunächst eine Drehung und durchlaufen dann die entsprechenden Reifen.

Trainingshinweise

- Wettkämpfe durchführen: Welcher Spieler überläuft zuerst die Ziellinie?
- Beim Durchlaufen des Reifenfeldes Blick vom Boden lösen, sich orientieren und Zusammenstöße vermeiden.
- Das Reifenfeld schnell, aber trotzdem fehlerlos durchlaufen.



b) Dribbling: Offene Reifenreihen

Geräte

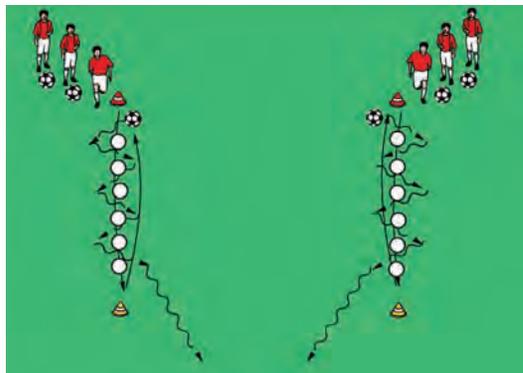
12 Reifen in zwei verschiedenen Farben, vier Hütchen.

Aufbau

Mit jeweils sechs Reifen (Reifenabstand: 0,5 m) zwei offene Reifenreihen in einem Abstand von 10 m nebeneinander auslegen, wobei sich die Reifenfarben abwechseln. 5 m vor jeder offenen Reifenreihe ein Starthütchen aufstellen. 10 m hinter den letzten Reifen eine Ziellinie markieren. Spieler mit Bällen in gleich große Gruppen an den Starthütchen verteilen.

Ablauf

Übung 1: Auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) durchlaufen die ersten Spieler von jedem Starthütchen die Reifenreihe mit einem Bodenkontakt in jedem Reifen. Dann laufen die Spieler zum Starthütchen zurück, dribbeln den Ball durch die Reifenreihe und überdribbeln die Ziellinie.



Übung 1

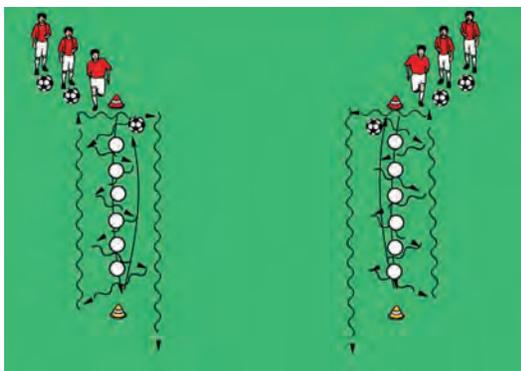




Übung 2: Wie Übung 1, nur nun durchlaufen die Spieler die Reifenreihe auch zurück zum Starthütchen.

Übung 3: Wie Übung 2, nur nun ruft der Trainer eine Farbe auf. Die Spieler durchlaufen nur die Reifen der aufgerufenen Farbe.

Übung 4: Wie Übung 3, nur nun durchlaufen die Spieler zunächst die Reifen der aufgerufenen Farbe und zurück die anderen Reifen.



Übung 5: Wie Übung 4, nur nun durchlaufen die Spieler zunächst die Reifen der nicht aufgerufenen Farbe und zurück die anderen Reifen.

Übung 6: Wie Übung 2-5, nur nun umdribbeln die Spieler abschließend noch alle Reifen im Kreis und überdribbeln dann erst die Ziellinie.

Übung 6

Trainingshinweise

- Wettkämpfe durchführen: Welcher Spieler überdribbelt zuerst die Ziellinie?
- Beim Wenden nach Durchlaufen der ersten Reifenreihe bei Übungen 2-6 beide Füße aus den Reifen nehmen, sich drehen und dann erst zurücklaufen.
- Beim Dribbling eng an den Reifen vorbeidribbeln, ohne diese zu berühren.

c) Passen: Reifengassen

Geräte

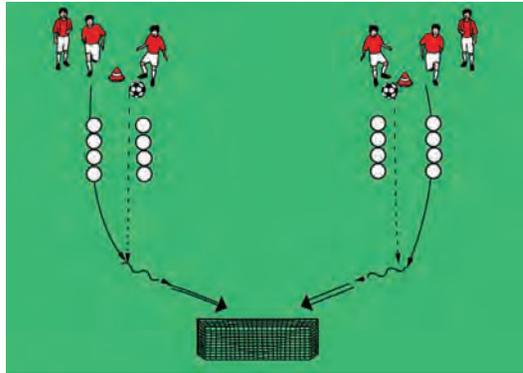
16 Reifen, vier Hütchen, ein Tor, ein Ball pro Spieler.

Aufbau

Zwei Starthütchen in einem Abstand von 10 m nebeneinander aufstellen. Vor jedem Starthütchen zwei Reifenreihen mit jeweils vier Reifen in einem Abstand von 3 m nebeneinander auslegen, sodass sich jeweils eine Reifengasse ergibt. Spieler in gleich große Gruppen an den Starthütchen verteilen, wobei nur der erste Spieler keinen Ball hat.

Ablauf

Übung 1: Auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) durchläuft der erste Spieler eine Reifenreihe und bekommt vom nächsten Spieler durch die Reifengasse einen Ball zugespielt. Den zugespielten Ball nimmt der Spieler zum Torschuss an und mit.



Übung 1

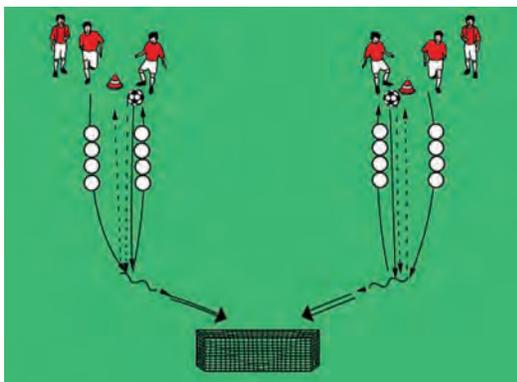


Übung 2: Wie Übung 1, nur nun ruft der Trainer eine Reifenreihe „rechts/links“ auf, welche der Spieler durchlaufen muss.

Übung 3: Wie Übung 2, nur nun durchläuft der Spieler die nicht aufgerufene Reifenreihe.

Übung 4: Wie Übung 1, nur nun durchläuft der Spieler vor dem Zuspiel zunächst beide Reifenreihen.

Übung 5: Wie Übung 4, nur nun ruft der Trainer eine Reifenreihe „rechts/links“ auf, welche der Spieler zuerst durchlaufen muss.



Übung 6: Wie Übung 5, nur nun durchläuft der Spieler zunächst die nicht aufgerufene Reifenreihe.

Übung 7: Wie Übung 1-3, nur nun lässt der Spieler den zugespielten Ball zurückprallen, durchläuft die andere Reifenreihe und bekommt den Ball durch die Reifengasse in den Lauf zugespielt.

Übung 7

Trainingshinweise

- Wettkämpfe durchführen: Welcher Spieler trifft zuerst ins Tor?
- Mannschaftswettkämpfe durchführen: Jedes zuerst erzielte Tor ergibt einen Punkt. Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte gewonnen?
- Anstatt des Zurufs „rechts/links“ eine Zahl „1, 2“ oder eine Farbe zurufen.
- Im Tor einen Torhüter postieren, der aber regelmäßig gewechselt wird.

d) Ballkontrolle: Reifenstraße

Geräte

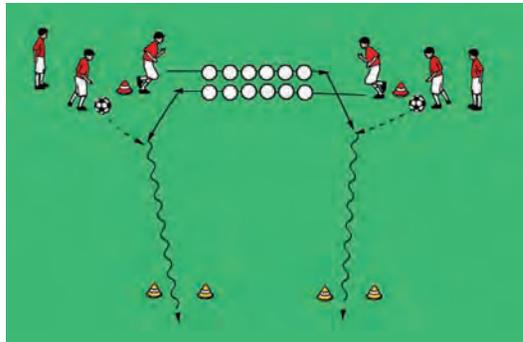
12 Reifen, sechs Hütchen, Bälle.

Aufbau

Zwei Reifenstraßen mit jeweils sechs Reifen quer nebeneinander auslegen. 10 m seitlich neben den Reifenstraßen jeweils ein Starthütchen aufstellen. 10 m seitlich versetzt vor den Reifenstraßen jeweils ein Hütchentor (Torbreite: 2 m) aufstellen. Spieler mit Ball in gleich große Gruppen an den Starthütchen verteilen, wobei der erste Spieler keinen Ball hat.

Ablauf

Übung 1: Auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) durchlaufen die Spieler die jeweils rechte Reifenstraße mit einem Bodenkontakt in jedem Reifen und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler am Starthütchen gegenüber. Den zugespielten Ball nehmen die Spieler ins Dribbling durch das jeweilige Hütchentor an und mit.



Übung 1

Übung 2: Wie Übung 1, nur nun werfen die nächsten Spieler am Starthütchen gegenüber den Ball hoch zu.

Übung 3: Wie Übung 1 und 2, nur nun ruft der Trainer eine Reifenstraße „rechts/links“ auf, welche die Spieler durchlaufen müssen.

Übung 4: Wie Übung 3, nur nun durchlaufen die Spieler die nicht aufgerufene Reifenstraße.



Übung 5: Wie Übung 1 und 2, nur nun durchlaufen die Spieler beide Reifenstraßen nacheinander und erhalten den Ball vom nächsten Spieler am eigenen Starthütchen zugespielt/zugeworfen.

Übung 6: Wie Übung 5, nur nun ruft der Trainer eine Reifenstraße „rechts/links“ auf, welche die Spieler zuerst durchlaufen müssen.

Übung 7: Wie Übung 6, nur nun durchlaufen die Spieler zuerst die nicht aufgerufene Reifenstraße.

Trainingshinweise

- Wettkämpfe durchführen: Welcher Spieler durchdribbelt zuerst sein Hütchentor?
- Flache Bälle genau in den Lauf des Spielers zuspielen.
- Hohe Bälle zielgenau mit einem Schockwurf von unten auf Oberschenkelhöhe zuwerfen.
- Hohe Bälle auch als Torwartabschlag volley aus der Hand zuspielen.
- Beim Durchlaufen beider Reifenstraßen, bei der Wende, beide Füße außerhalb der Reifen haben.





e) Torschuss: Offene und geschlossene Reifenreihen

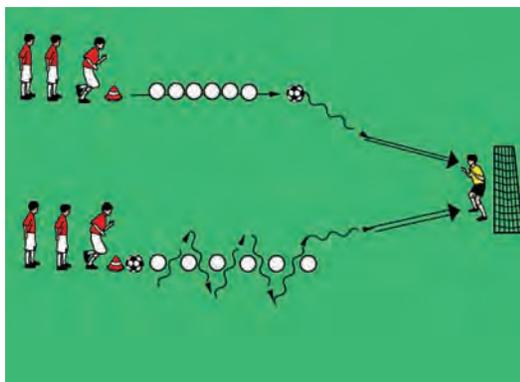
Geräte

12 Reifen, vier Hütchen, ein Tor, Bälle.

Aufbau

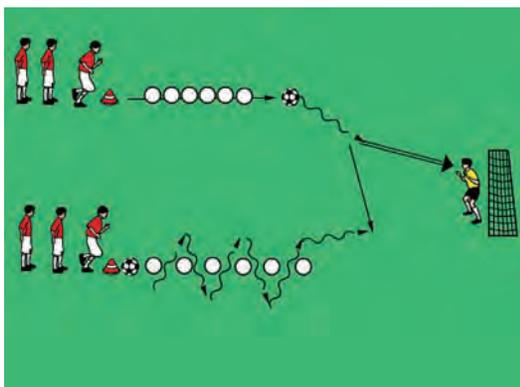
Zwei Starthütchen in einem Abstand von 10 m nebeneinander aufstellen. Vor einem Starthütchen eine offene Reifenreihe mit sechs Reifen in einem Abstand von jeweils 0,5 m hintereinander auslegen. Vor dem anderen Starthütchen eine geschlossene Reifenreihe mit sechs Reifen hintereinander auslegen. 10 m mittig hinter den Reifen ein Tor mit Torhüter aufstellen. Spieler mit Ball in gleich große Gruppen an den Starthütchen verteilen.

Ablauf



Übung 1

Übung 1: Der Spieler am Starthütchen vor der geschlossenen Reifenreihe legt seinen Ball hinter den Reifen zurecht. Auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) durchläuft der Spieler die Reifen der geschlossenen Reifenreihe mit einem Bodenkontakt in jedem Reifen und schießt auf das Tor. Der andere Spieler durchdribbelt die offene Reifenreihe und schießt zeitverzögert auf das Tor. Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.



Übung 3

Übung 2: Wie Übung 1, nur nun durchlaufen beide Spieler zunächst ihre Reifenreihe hin und zurück.

Übung 3: Wie Übung 2, nur nun wird der Spieler, der zuerst geschossen hat, zum Verteidiger. Der Verteidiger versucht, dem anderen Spieler nach Durchdribbeln der offenen Reifenreihe den Ball abzunehmen und noch ein Tor zu erzielen.



Übung 4: Wie Übung 1-3, nur nun umlaufen bzw. umdribbeln die Spieler die Reifenreihe zunächst einmal im Kreis.

Trainingshinweise

- Wettkämpfe durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Tore?
- Torhüter regelmäßig wechseln.
- Das Tor in ausreichendem Abstand zu den Reifen aufstellen. Schließen die Spieler zu nah vor dem Tor ab, eine Schussgrenze markieren, ab welcher spätestens geschossen werden muss.





nd Mineralien
LE KÖLN

taxofit[®]
Vitamine und Mineralien

Holdings Inc.

BFP-FOAM-HURDLE

5. Trainingsformen mit Minihürden

a) Laufkoordination: Einzelhürde

Geräte

Zwei Minihürden, zwei Hütchen.

Aufbau

Zwei einzelne Minihürden in einem Abstand von 10 m nebeneinander aufstellen. 5 m vor jeder Minihürde ein Starthütchen aufstellen. Spieler in gleich große Gruppen an den Starthütchen verteilen. Der Trainer postiert sich als Abschlagsposten mittig hinter den Minihürden.

Ablauf

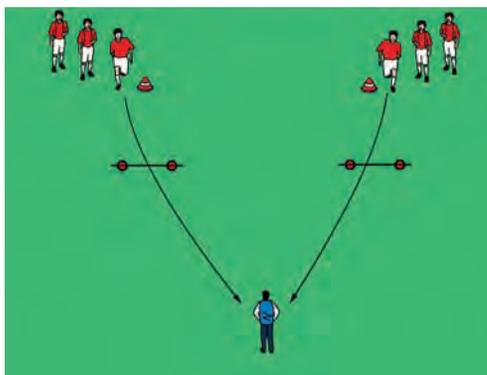
Übung 1: Auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) überlaufen die ersten Spieler die Minihürde, sprinten zum Trainer und schlagen bei diesem ab.

Übung 2: Wie Übung 1, nur nun überlaufen die Spieler die Minihürde vorwärts-rückwärts-vorwärts.

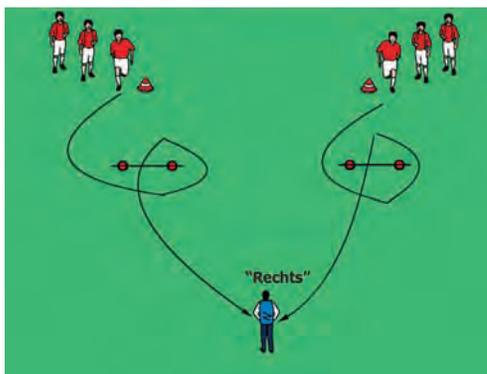
Übung 3: Wie Übung 1 oder 2, nur nun umlaufen die Spieler die Minihürde zunächst einmal komplett im Kreis.

Übung 4: Wie Übung 3, nur nun umlaufen die Spieler nach einem Trainerzuruf „rechts/links“ die Minihürde von rechts bzw. von links.

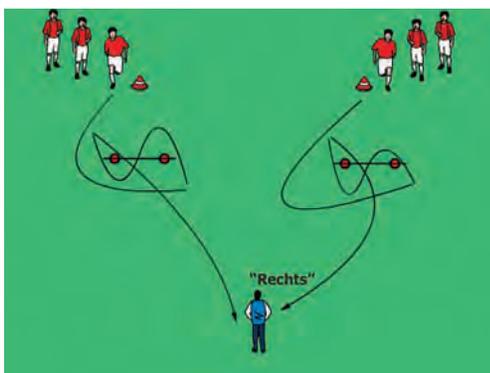
Übung 5: Wie Übung 4, nur nun umlaufen die Spieler nach einem Trainerzuruf „rechts/links“ die Minihürde entgegengesetzt von links bzw. rechts.



Übung 1



Übung 4



Übung 7

Übung 6: Wie Übung 4 oder 5, nur nun umlaufen die Spieler die Minihürde auf ein Handzeichen des Trainers entsprechend oder entgegengesetzt.

Übung 7: Wie Übung 1, nur nun um-/überlaufen die Spieler die Minihürde in Form einer „Acht“.

Übung 8: Wie Übung 7, nur nun überlaufen die Spieler die Minihürde immer zuerst mit dem hürdennahen Bein.

Übung 9: Wie Übung 7, nur nun überlaufen die Spieler die Minihürde immer zuerst mit dem hürdenfernen Bein.

Trainingshinweise

- Wettkämpfe durchführen: Welcher Spieler schlägt zuerst beim Trainer ab?
- Trainer verändert als Abschlagposten die Distanz zu den Minihürden.
- Anstatt des Zurufs „rechts/links“ eine Zahl „1, 2“ oder eine Farbe zurufen.
- Spieler dürfen Minihürde beim Umlaufen zur Abkürzung nicht überlaufen.
- Nach Überlaufen der Minihürde sofort wieder Bodenkontakt suchen, um sofort wieder beschleunigen zu können.





b) Dribbling: Mini-Hürden-Gasse

Geräte

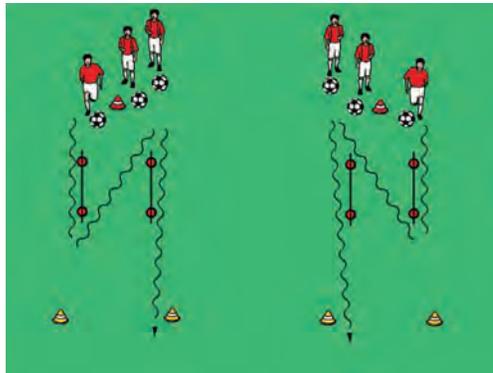
Vier Minihürden, sechs Hütchen, Bälle.

Aufbau

Zwei Starthütchen in einem Abstand von 10 m nebeneinander aufstellen. 5 m vor jedem Starthütchen zwei Minihürden gerade nebeneinander aufstellen (Abstand: 1,5 m), sodass sich jeweils eine Mini-Hürden-Gasse ergibt. 10 m vor jeder Mini-Hürden-Gasse ein Hütchentor (Torbreite: 2 m) aufstellen. Spieler mit Ball in gleich große Gruppen an den Starthütchen verteilen.

Ablauf

Übung 1: Auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) dribbeln die ersten Spieler von jedem Starthütchen außen an den Minihürden vorbei, durchdribbeln die Mini-Hürden-Gasse, dribbeln innen an den Minihürden vorbei durch das Hütchentor.

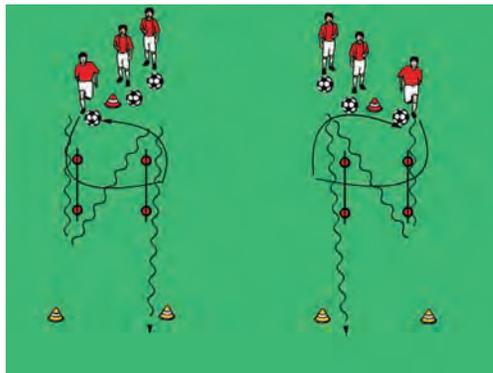


Übung 1

Übung 2: Wie Übung 1, nur nun ruft der Trainer eine Minihürde „rechts/links“ auf, an welcher die Spieler zuerst vorbeidribbeln müssen.

Übung 3: Wie Übung 2, nur nun dribbeln die Spieler zunächst an der nicht aufgerufenen Minihürde vorbei.

Übung 4: Wie Übung 1, nur nun überlaufen die Spieler zunächst die beiden Minihürden von außen mit kurzen, schnellen Schritten.

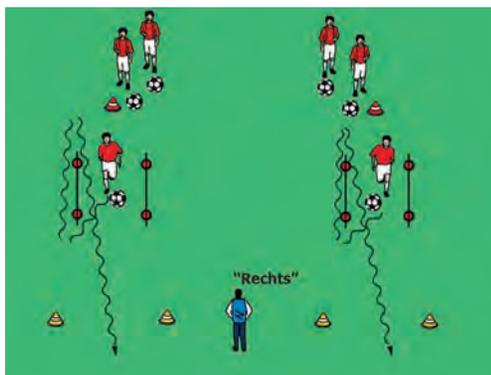


Übung 4

Übung 5: Wie Übung 1, nur nun stehen die Spieler mittig zwischen den Minihürden, drehen sich auf das Trainer-

zeichen (akustisch/optisch) zunächst einmal und überlaufen dann eine vom Trainer aufgerufene Minihürde.

Übung 6: Wie Übung 5, nur nun überlaufen die Spieler nach der Drehung die vom Trainer nicht aufgerufene Minihürde.



Übung 7

Übung 7: Die Spieler stehen mit Ball mittig zwischen den Minihürden und umdribbeln auf ein Trainerzeichen „rechts/links“ die aufgerufene Minihürde auf der rechten/linken Seite.

Übung 8: Wie Übung 7, nur nun durchdribbeln die Spieler die Minihürden in Form einer Acht, wobei sie zunächst die aufgerufene Minihürde umdribbeln.

Übung 9: Wie Übung 7 und 8, nur nun umdribbeln die Spieler zunächst die nicht aufgerufene Minihürde.

Trainingshinweise

- Wettkämpfe durchführen: Welcher Spieler durchdribbelt zuerst das Hütchentor?
- Breite der Mini-Hürden-Gasse dem Könnensstand der Spieler anpassen und die Gasse verbreitern oder verengen.
- Beim Dribbling Ball mit vielen Kontakten führen.
- Minihürden eng, aber ohne Berührung umlaufen und umdribbeln.



c) Passen: Offenes Mini-Hürden-Viereck

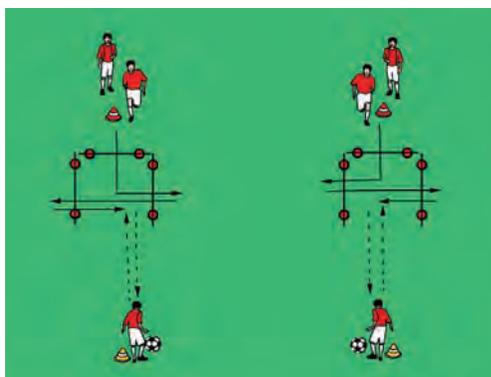
Geräte

Sechs Minihürden, vier Hütchen, Bälle.

Aufbau

Zwei Starthütchen in einem Abstand von 10 m nebeneinander aufstellen. 5 m vor jedem Starthütchen drei Minihürden als Viereck aufstellen, das nach vorne offen ist. 5 m vor jedem offenen Mini-Hürden-Viereck ein einzelnes Hütchen aufstellen. Einen Spieler mit Ball an jedes Hütchen vor den offenen Mini-Hürden-Vierecken postieren, alle anderen Spieler in gleich große Gruppen an den Starthütchen verteilen.

Ablauf



Übung 1

Übung 1: Der erste Spieler von jedem Starthütchen überläuft nacheinander jede Minihürde und spielt am Ende einen Doppelpass mit dem Spieler am Hütchen vor dem Mini-Hürden-Viereck. Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann den Pass spielt.

Übung 2: Wie Übung 1, nur nun den hoch zugeworfenen Ball volley mit der Fußinnenseite oder dem Fußspann zurückspielen.

Übung 3: Wie Übung 1 und 2, nur nun nach dem Überlaufen jeder Minihürde in der Mitte des Mini-Hürden-Vierecks jeweils eine Körperdrehung machen.

Übung 4: Die Minihürden in jedem Mini-Hürden-Viereck von 1-3 nummerieren und den ersten Spieler mittig zwischen den Minihürden postieren. Auf ein Trainerzeichen „1, 2 oder 3“ überlaufen die Spieler die aufgerufene Minihürde hin und zurück und spielen den zugespielten/zugeworfenen Ball zurück.

Übung 5: Wie Übung 4, nur nun ruft der Trainer zwei oder drei Minihürden auf, die nacheinander überlaufen werden müssen.

Übung 6: Wie Übung 4, nur nun überlaufen die Spieler auf ein Trainerzeichen „1, 2 oder 3“ die jeweils nächste Minihürde 2, 3 oder 1.

Trainingshinweise

- Wettkämpfe durchführen: Welcher Spieler hat den Rückpass zuerst wieder unter Kontrolle?
- Minihürden in kurzem Abstand eng zueinander aufstellen.
- Minihürden mit schnellen und kurzen Schritten überlaufen, nicht überspringen.
- Zuspieler an den Hütchen vor den offenen Mini-Hürden-Vierecken regelmäßig auswechseln.
- Beim Zuwurf Bälle immer kontrolliert mit einem Schockwurf von unten zuwerfen.



d) Ballkontrolle: Hürdenlauf

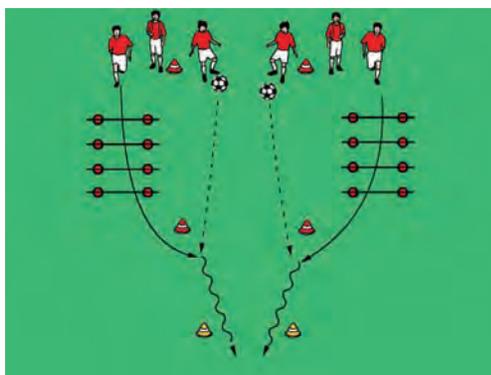
Geräte

Acht Minihürden, sechs Hütchen, Bälle.

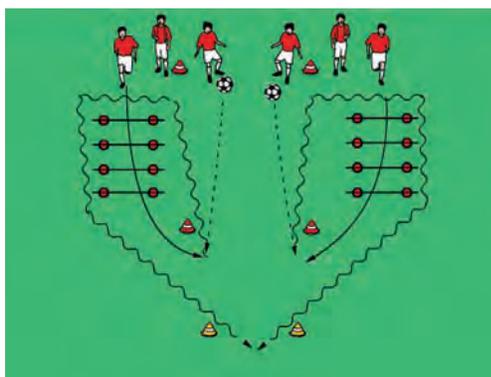
Aufbau

Zwei Starthütchen in einem Abstand von 10 m nebeneinander aufstellen. 10 m vor jedem Starthütchen ein Wendehütchen aufstellen. Zwischen Start- und Wendehütchen nach außen versetzt vier Minihürden hintereinander quer aufstellen (Hürdenabstand: 0,5 m). 10 m vor den Wendehütchen mittig ein Hütchentor aufstellen (Torbreite: 5 m). Spieler mit Ball in gleich große Gruppen an den Starthütchen verteilen, wobei nur der erste Spieler keinen Ball hat.

Ablauf



Übung 1



Übung 4

Übung 1: Auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) überlaufen die ersten Spieler von jedem Starthütchen die Minihürden mit einem Bodenkontakt in jedem Zwischenraum. Die Spieler umlaufen das Wendehütchen und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler. Das Zuspiel nehmen die Spieler an und mit in das Hütchentor.

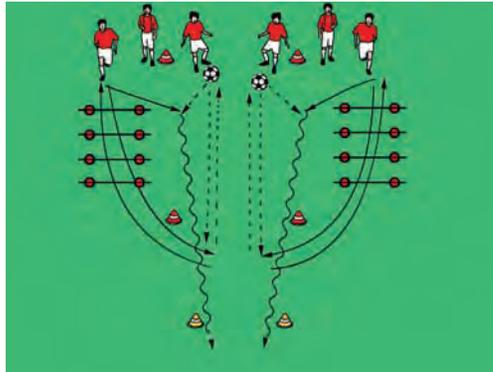
Übung 2: Wie Übung 1, nur nun wird der Ball zugeworfen, sodass die Spieler einen hohen Ball an- und mitnehmen müssen.

Übung 3: Wie Übung 1 und 2, nur nun überlaufen die Spieler die Minihürden seitwärts (Blickrichtung wechseln!).

Übung 4: Wie Übung 1-3, nur nun nehmen die Spieler den zugespielten/zugeworfenen Ball um die Minihürden herum ins Hütchentor an und mit.

Übung 5: Wie Übung 1-4, nur nun überlaufen die Spieler die Minihürden zunächst 3 x.

Übung 6: Wie Übung 1-3, nur nun passen die Spieler den zugespielten/zugeworfenen Ball direkt zurück, überlaufen die Minihürden von hinten und bekommen den Ball dann in den Lauf zum Hütchentor hin zugespielt.



Übung 6

Trainingshinweise

- Wettkampf durchführen: Welcher Spieler durchdribbelt zuerst das Hütchentor?
- Beim Zuwurf Bälle immer kontrolliert mit einem Schockwurf von unten zuwerfen.
- Bälle erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen/zuwerfen.
- Der Ball muss angenommen und kontrolliert durch das Hütchentor gedribbelt werden. Die Spieler dürfen den Ball nicht durchrollen lassen.
- Dem zugespielten Ball entgegenlaufen und schnellstmöglich annehmen.



e) Torschuss: Geschlossenes Mini-Hürden-Viereck

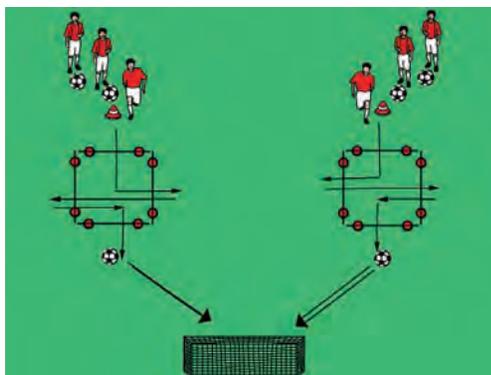
Geräte

Acht Minihürden, zwei Hütchen, ein Tor, Bälle.

Aufbau

Zwei Starthütchen in einem Abstand von 10 m nebeneinander aufstellen. 5 m vor jedem Starthütchen mit vier Minihürden ein geschlossenes Mini-Hürden-Viereck markieren. In einem Abstand von 15 m mittig vor den Mini-Hürden-Vierecken ein Tor aufstellen. Spieler mit Ball in gleich große Gruppen an den Starthütchen aufstellen, wobei sich die ersten Spieler den Ball vor das Mini-Hürden-Viereck legen.

Ablauf



Übung 1

Übung 1: Auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) überlaufen die Spieler jede Minihürde des Mini-Hürden-Vierecks und schießen den bereitgelegten Ball direkt ins Tor.

Übung 2: Wie Übung 1, nur nun tragen die Spieler den Ball in der Hand und schießen diesen abschließend volley aus der Hand auf das Tor.

Übung 3: Wie Übung 1 und 2, nur nun nach dem Überlaufen jeder Minihürde in der Mitte des Mini-Hürden-Vierecks jeweils eine Körperdrehung machen.

Übung 4: Die Minihürden in jedem Mini-Hürden-Viereck von 1-4 nummerieren und den ersten Spieler mittig zwischen den Minihürden postieren. Auf ein Trainerzeichen „1, 2, 3 oder 4“ überlaufen die Spieler die aufgerufene Minihürde hin und zurück und schießen dann auf das Tor.

Übung 5: Wie Übung 4, nur nun ruft der Trainer zwei, drei oder vier Minihürden auf, die nacheinander überlaufen werden müssen.

Übung 6: Wie Übung 4, nur nun überlaufen die Spieler auf ein Trainerzeichen „1, 2, 3 oder 4“ die jeweils nächste Minihürde 2, 3, 4 oder 1.

Trainingshinweise

- Wettkampf durchführen: Welcher Spieler trifft zuerst ins Tor?
- Mannschaftswettkampf durchführen: Spieler an jedem Starthütchen bilden eine Mannschaft. Welche Mannschaft hat zuerst 10 Tore erzielt?
- Beim Überlaufen der Minihürden immer Blickrichtung zum Tor beibehalten.
- Übungen zunächst ohne, später mit Torhüter durchführen. Torhüter dann regelmäßig wechseln.





6. Spielformen ohne Geräte

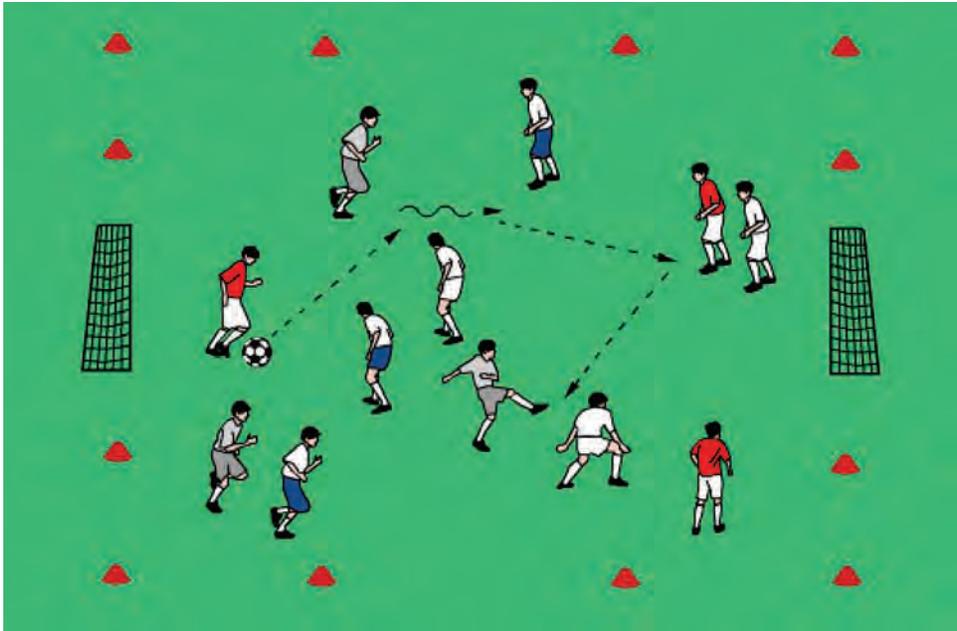
a) Vier-Team-Spiel

Geräte

Zwei Tore, drei verschiedenfarbige Markierungshemden, Bälle.

Aufbau

Ein Spielfeld von 20 x 30 m markieren. Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen. Die Spieler in vier Mannschaften A, B, C, D einteilen.



Spiel 3

Ablauf

Spiel 1: Zwei Mannschaften A und B spielen gemeinsam gegen C und D Handball-Kopfball. Die Spieler passen sich den Ball mit den Händen zu und dürfen Tore nur mit einem Kopfball erzielen. Spieler von A dürfen nur zu B, Spieler von C nur zu D passen und umgekehrt.

Spiel 2: Wie Spiel 1, nur nun den Ball aus der Hand mit dem Fuß volley zuspelen.

Spiel 3: Wie Spiel 1, nur nun Fußball spielen. In jedem Tor einen Torhüter postieren.

Trainingshinweise

- Mannschaften, die zusammenspielen, regelmäßig wechseln. So wird variabel trainiert und die Spieler müssen sich immer wieder neu orientieren.
- Schon vor dem Ballbesitz zu möglichen Anspielstationen orientieren, um schnell spielen und unnötige Drucksituationen vermeiden zu können.
- Spielfeld vergrößern, so mehr Spielraum schaffen und Drucksituationen reduzieren.





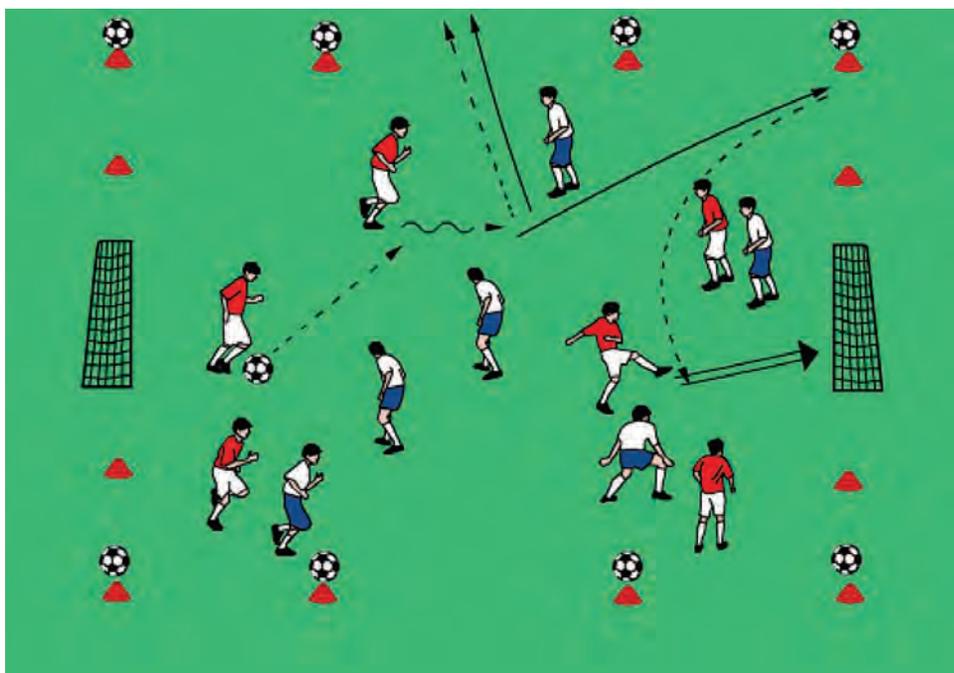
b) Hütchenspiel

Geräte

Zwei Tore, Markierungshemden, sechs Hütchen, Bälle.

Aufbau

Ein Spielfeld von 20 x 30 m markieren. Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen. Auf jeder Seitenlinie drei Hütchen in gleichem Abstand zueinander aufstellen und auf jedes Hütchen einen Ball legen. Spieler in zwei Mannschaften einteilen.



Spiel 2

Ablauf

Spiel 1: Die Mannschaften spielen Handball-Kopfball gegeneinander. Die Spieler passen sich den Ball mit den Händen zu und dürfen Tore nur mit einem Kopfball erzielen. Wird ein Ball ins Aus gespielt, kann die andere Mannschaft einen Ball von einem Hütchen nehmen und das Spiel sofort fortsetzen. Der Spieler, der den Ball ins Aus gespielt hat, holt den Ball, legt diesen auf das freie Hütchen und kann erst dann wieder am Spiel teilnehmen.

Spiel 2: Wie Spiel 1, nur nun Fußball spielen. In jedem Tor einen Torhüter postieren.



Trainingshinweise

- Das Hütchenspiel schult spielerisch die Spielübersicht und das Spielverständnis.
- Spiel je nach Spielverlauf nicht mit dem nächsten nahe liegenden Ball, sondern dem optimal liegenden Ball (z. B. in Tornähe, in freiem Spielraum) fortsetzen.
- Zurückgeholte Bälle müssen sicher auf dem freien Hütchen liegen, bevor der Spieler wieder am Spiel teilnehmen kann.
- Spielt eine Mannschaft zwei Bälle gleichzeitig ein (mangelnde Kommunikation), gibt es einen Strafstoß für die gegnerische Mannschaft.
- Lenkt ein Torhüter den Ball aus dem Spielfeld ab, muss auch dieser den Ball holen und auf das freie Hütchen legen. Es darf dann kein Feldspieler den Torhüter ersetzen.



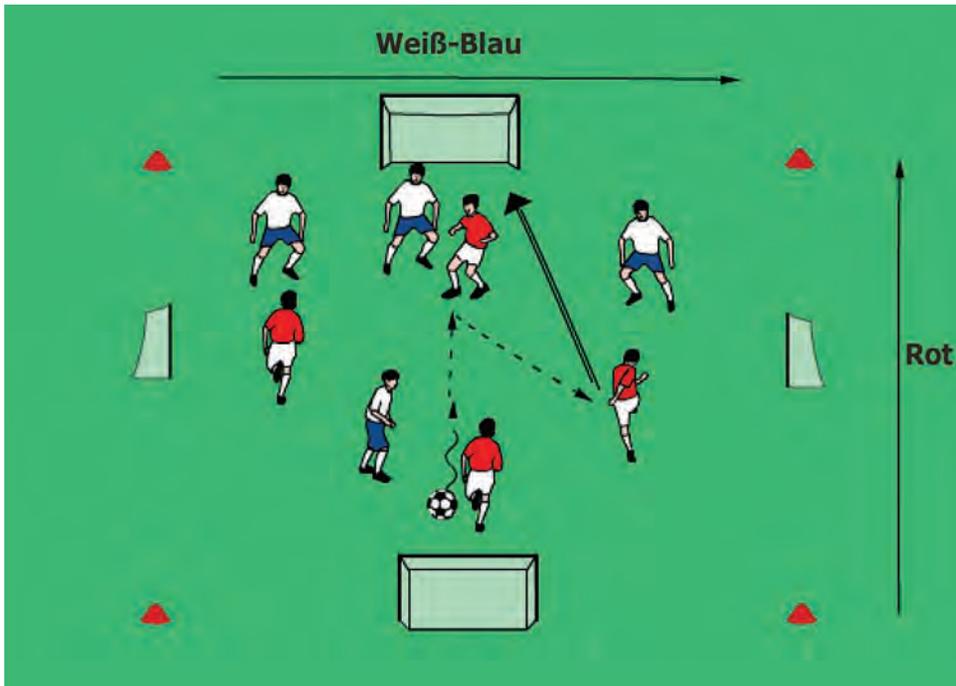
c) Vier-Tore-Spiel

Geräte

Vier Tore, Markierungshemden, Bälle.

Aufbau

Ein Spielfeld von 20 x 30 m markieren. Mittig auf den Grund- und Seitenlinien jeweils ein Tor aufstellen. Spieler in zwei Mannschaften einteilen.



Ablauf

Spiel 1: Die Mannschaften spielen gegeneinander. Jede Mannschaft muss zwei Tore verteidigen und kann auf die anderen beiden Tore angreifen. Für jedes Tor wird eine Torschussvorgabe gegeben:

- Tor 1: Tore können nur mit dem rechten/linken Fuß erzielt werden.
- Tor 2: Tore können nur mit einem Direktschuss erzielt werden.
- Tor 3: Tore können nur volley erzielt werden.
- Tor 4: Tore können nur mit dem Kopf erzielt werden.

Spiel 2: Wie Spiel 1, nur nun spielen die Mannschaften zunächst auf zwei Tore gegenüber. Auf ein Trainerzeichen „Wechsel“ wechseln die Mannschaften im Uhrzeigersinn die Spielrichtung und spielen auf die beiden anderen Tore. Auf ein erneutes Trainerzeichen „Wechsel“ wechseln die Spieler wieder in die andere Spielrichtung zurück.

Spiel 3: Wie Spiel 2, nur nun wechseln die Spieler nach dem Trainerzeichen „Wechsel“ immer im Uhrzeigersinn weiter.

Spiel 4: Wie Spiel 2, nur nun bei Kommando „Wechsel 1“ Spielrichtung im Uhrzeigersinn und bei Kommando „Wechsel 2“ gegen den Uhrzeigersinn wechseln.

Trainingshinweise

- Bei Spiel 1 die Torschussvorgaben für die einzelnen Tore immer wieder variieren.
- Bei Spiel 2, 3 und 4 Spielrichtung wechseln, wenn der Ball in der Feldmitte ist.
- Spieler sollen in Defensive und Offensive sofort auf die neue Spielsituation umschalten.





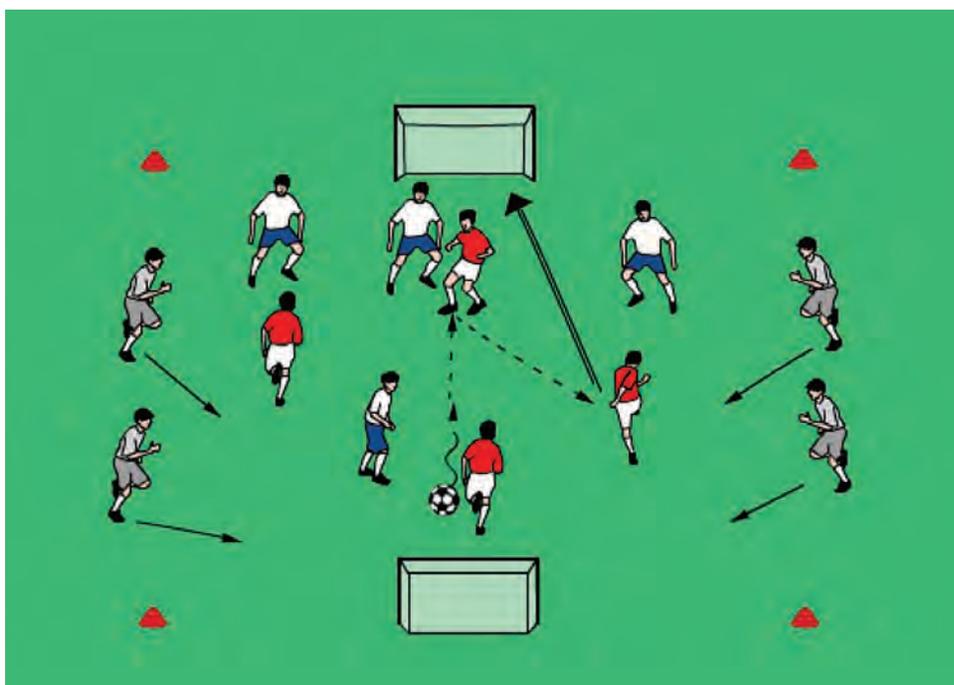
d) Wechselspiel

Geräte

Zwei Tore, Markierungshemden, Bälle.

Aufbau

Ein Spielfeld von 20 x 30 m markieren. Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen. Die Spieler in drei Mannschaften A, B, C einteilen.



Ablauf

Spiel 1: Mannschaften A und B spielen gegeneinander, während C außerhalb des Feldes pausiert. Die Mannschaft, die ein Tor erzielt, bleibt auf dem Spielfeld und setzt das Spiel direkt in Gegenrichtung fort. Die Mannschaft, die ein Gegentor kassiert, wechselt mit der pausierenden Mannschaft Position und Aufgabe. Das Spiel wird nach dem ersten Wechsel als Handball-Kopfball-Spiel fortgesetzt, wobei der Ball mit der Hand zugeworfen wird und Tore nur mit einem Kopfball erzielt werden können. Nach dem nächsten Wechsel wird wieder Fußball gespielt usw.



Spiel 2: Wie Spiel 1, nur nun wird das Spiel nach jedem Wechsel unterschiedlich fortgesetzt:

- Nach dem ersten Wechsel: Handball-Kopfball-Spiel.
- Nach dem zweiten Wechsel: Handball-Volley-Spiel, wobei der Ball aus der Hand volley zugespielt wird und Tore nur mit einem Volleyschuss erzielt werden können.
- Nach dem dritten Wechsel: Fußball-Kontaktspiel, wobei der Ball mit dem Fuß gespielt wird und jeweils nur zwei Ballkontakte zulässig sind.
- Nach dem vierten Wechsel: Fußball-Mannschafts-Kontaktspiel, wobei der Ball mit dem Fuß gespielt wird und jeweils nur 10 Mannschaftskontakte bis zum Torabschluss zulässig sind.

Trainingshinweise

- Die Mannschaft, die ein Tor erzielt hat, setzt das Spiel direkt fort und kann sofort ein nächstes Tor erzielen.
- Hat eine Mannschaft ein Gegentor kassiert, sollen die Spieler schnellstmöglich das Spielfeld verlassen.
- Die maximale Spielzeit pro Durchgang beträgt zwei Minuten. Erzielt in dieser Zeit keine Mannschaft ein Tor, wechselt die Mannschaft vom Feld, die länger gespielt hat.



Legende



Spieler, Torhüter



Trainer



Fußball



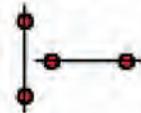
Slalomstange



Hütchen



Koordinationsleiter



Minihürden



Koordinationsreifen



Koordinationsstangen



Laufweg



Pass- und Schussweg



Hohes Zuspiel



Dribbelweg





Literaturverzeichnis

- Asmus, S. (1997). Koordinative Fähigkeiten – Die Basis für den Fußball. *Fußballtraining*, 15, 7/8, 48-56; 15, 9, 38-45.
- Asmus, S., Hönl, M. & Piekarski, V. (1994). *Fußballtraining für Kinder und Jugendliche*. Niedernhausen.
- Barth, B., Rutemöller, E. & Zempel, U. (2004). *Modernes Nachwuchstraining*. Aachen.
- Barth, B. & Zempel, U. (2006). *Ich lerne Fußball*. Aachen.
- Bauer, G. (1997). Ball- und Körperbeherrschung in allen Spielsituationen. *Fußballtraining*, 15, 9, 34-37.
- Bauer, G. (2003). Koordiniert zur Spitze. *Fußballtraining*, 21, 5/6, 58-63.
- Biermann, S. & Theune-Meyer, T. (1997). So macht Athletiktraining Spaß! Gymnastikprogramme der Frauennationalmannschaft zur Verbesserung von Kraft und Koordination. *Fußballtraining*, 15, 11/12, 41-48.
- Bischops, K. & Gerards, H.-W. (2003). *Tipps für die Spiele mit dem Fußball*. Aachen.
- Bormers, H. (2001). *Spiele mit dem Ball*. Aachen.
- Buschmann, J., Bussmann, H. & Pabst, K. (2008). *Koordination – Das neue Fußballtraining*. Aachen; 4. überarbeitete Auflage.
- Buschmann, J., Kollath, E. & Tritschoks, H.-J. (2008). *Gezielt trainieren – erfolgreich spielen*. Kissing; 36. Ergänzungslieferung.
- Bussmann, H. (2000). Raus aus der Routine! *Fußballtraining*, 18, 4, 33-38.
- Dargatz, T. (2006). *Fußball-Konditionstraining – Koordination und Rehabilitation*. München.
- Dietrich, J. & Hilderscheid, R. (2008). Koordination statt Kondition. *Fußballtraining*, 26, 8, 24-31.

- Ditgens, F. (1999). Das Ziel: Elegante Bewegungen und variable Techniken. Das Konditionstraining der B- und A-Junioren von Bayer 04 Leverkusen. *Fußballtraining*, 17, 3, 17-22.
- Frank, G. (2003). *Fußball – Kreatives Training*. Aachen.
- Gabriels, S. (1991). Das Training der koordinativen Fähigkeiten im F- bis D-Jugendalter. *Fußballtraining*, 1, 11-16; 2, 27.
- Grosser, M. & Neumaier, A. (1982). *Techniktraining*. München/Wien/Zürich.
- Hasler, H.-R. (1989). Zielgerichtete Vervollkommnung der koordinativen Fähigkeiten im Vereinsfußball. In Naul, R. & Schmidt, W. (Red.), *Beiträge und Analysen zum Fußballsport 2: Referate zu den Tagungen der dvs-Kommission Fußball 1987 und 1988 in Duisburg* (S. 83-100). Clausthal-Zellerfeld.
- Heinzel, A., Koch, P. & Strakerjahn, U. (1997). *Koordinationstraining im Tennis*. Sindelfingen.
- Krause, D., Malorny, S. & Rieck, J. (1986). Theoretische und methodische Positionen zur Ausbildung koordinativer Fähigkeiten im Fußballsport. *Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK Leipzig*, 27, 2, 32-51.
- Kollath, E. (1991). *Techniktraining*. Aachen.
- Liesen, H. (1988). Physiologische Entscheidungshilfen für das Techniktraining – Thesen. In: Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hg.), *Theorie und Praxis des Techniktrainings*. (S. 169-171). Köln.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (1987). *Bewegungslehre – Sportmotorik*. Berlin (Ost).
- Menze, B. (1997). Praxis: Koordinationsschulung im Nachwuchsbereich. Jugendspieler des FC Schalke 04. *BDFL Journal*, 14, 2, 30-35.
- Pabst, K. (1996/1997). Koordination – das neue Training – Interessante Übungsformen für ein Koordinationstraining innerhalb verschiedener Altersklassen. *Fußballtraining*, 14, 9, 62-68; 15, 7/8, 57-65.
- Pabst, K. (2008). Mehr als nur Laufen und Springen. *Fußballtraining*, 26, 11/12, 28-35.



- Pabst, K. & Greiber, P. (1996). Koordination – das neue Training – Interessante Übungsformen für ein Koordinationstraining innerhalb verschiedener Altersklasse. *Fußballtraining*, 14, 10, 49-51.
- Pabst, K. & Simon, F. (1998). Koordination – das neue Torhütertraining, Altersgemäße Übungs- und Spielformen für das Torhütertraining. *Fußballtraining*, 16, 7, 30-35.
- Peter, R. (1997). Mit besserem Laufen zum attraktiveren Spiel. Trainingsformen für eine interessante Schulung der Laufkoordination. *Fußballtraining*, 15, 7/8, 65-68; 15, 9, 25-32.
- Weineck, J. (1998). *Optimales Fußballtraining*. Balingen.
- Weineck, J. (1998/1999); Das Training der koordinativen Fähigkeit im Fußball. *BDFL Journal*, 16, 18-21 ; 17, 3-6.
- Wyznikiewicz-Kopp, Z. (1989). Ausprägung koordinativer Fähigkeiten bei unterschiedlicher sportlicher Ausbildung. *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 38, Beiheft 2, 59-61.

Bildnachweis:

Fotos Innenteil: Klaus Pabst

Grafiken: easy Sports-Graphics

Coverfotos: Klaus Pabst

© Fotolia.com, r3bel; © Fotolia. com, Bedridin Avdyl; © Fotolia.com, Ray

Covergestaltung: Sabine Groten

DAS BUCH

Koordinative Fähigkeiten bestimmen das Niveau der Fußballtechnik und damit des gesamten fußballspezifischen Handlungsspektrums. Nur wer früh genug entsprechende Grundlagen legt, kann erfolgreich Ball und Körper bei höchstem Tempo beherrschen. Daher gewinnt das Training der Bewegungs- und Ballgeschicklichkeit sowohl im Grundlagen- als auch im Leistungsbereich immer mehr an Bedeutung. Ziel ist es dabei, dass der Spieler in den verschiedenen Situationen unter Gegner- und Zeitdruck technisch und taktisch optimal agieren bzw. reagieren kann.

Gegliedert nach verschiedenen Trainingsgeräten werden unterschiedliche Aufbauvariationen und Organisationsformen vorgestellt. Zu den einzelnen Geräten finden sich jeweils Spiel- und Übungsformen, die den technischen Schwerpunkten Laufkoordination, Dribbling, Passen, Torschuss und Ballkontrolle zugeordnet sind.

DIE AUTOREN

Prof. Dr. Jürgen Buschmann, geb. 1949 in Neukirchen/Erzgebirge, ist Dozent an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er spielte und trainierte in den höchsten Amateurligen und ist Inhaber mehrerer DFB-Trainerlizenzen: Für den Trainerstab der deutschen Fußball-Nationalmannschaft ist er im Bereich "Scouting" tätig. Als Verfasser zahlreicher Bücher und Aufsätze hat er seine Sach- und Fachkompetenz schon mehrfach unter Beweis gestellt.

Hubertus Bussmann, geb. 1970 in Werl/Westfalen, ist Diplomsporthelehrer, Trainer mit A-Lizenz des DFB und trainiert seit 1986 Kinder und Jugendliche aller Altersstufen. Er ist Lehrkraft an der DSHS Köln und als Honorarkraft in der Trainer- und Lehrerausbildung für den Fußball-Verband Mittelrhein tätig. Darüber hinaus ist er sportlicher Leiter des Fußballzentrums Bonn und Referent in der Lehrerfortbildung für die Schulsport-Projekte "Fit am Ball" und "Klasse in Sport".

Klaus Pabst, geb. 1971 in Essen, ist Diplomsporthelehrer und Trainer mit B-Lizenz des Deutschen Fußball-Bundes. Als Inhaber und geschäftsführender Trainer der taxofit 1. Jugend-Fußball-Schule Köln sowie Sportlicher Leiter für die Mannschaften U8 bis U15 des 1. FC Köln trainiert er täglich Kinder und Jugendliche. Zum Thema veröffentlichte er bereits mehrere Beiträge in Fachzeitschriften und hielt zahlreiche Vorträge im In- und Ausland.



www.dersportverlag.de