



TRAINERBOX



Training Nr. 2

Jugendfussball

Ballführen / Dribbling

Dauer

95 Minuten

Anzahl Spieler/-innen

16

Material

Markierungsteller, 1 Ball für jeden Spieler, Überzieher, Reifen, Stangen, Mannequins

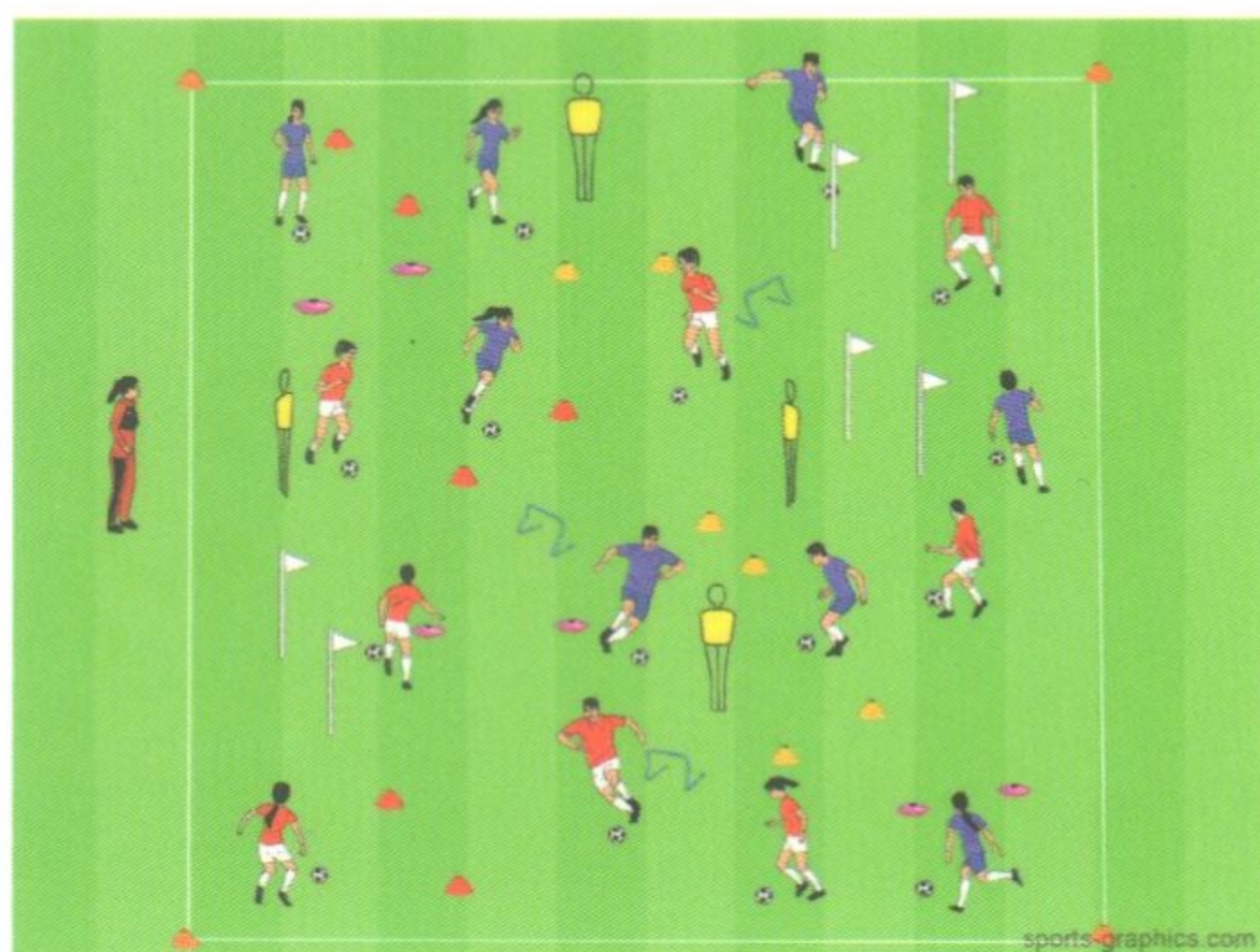
15' Einleitung

Die Spieler führen den Ball und umgehen die Hindernisse. Der Trainer stellt verschiedene Aufgaben zum Ballführen.

Variationen

- Vorgaben zum Ballführen: li/re Fuss, Innenrist, Aussenrist, Finten, Kappen, etc.
- Vorgaben je nach Farben der Hindernisse
- Alternieren mit Beweglichkeitsübungen
- Kleiner Wettkampf: Wer umspielt am meisten Hindernisse innerhalb einer Minute?

Hindernisparcours



15' Globales Spiel 1

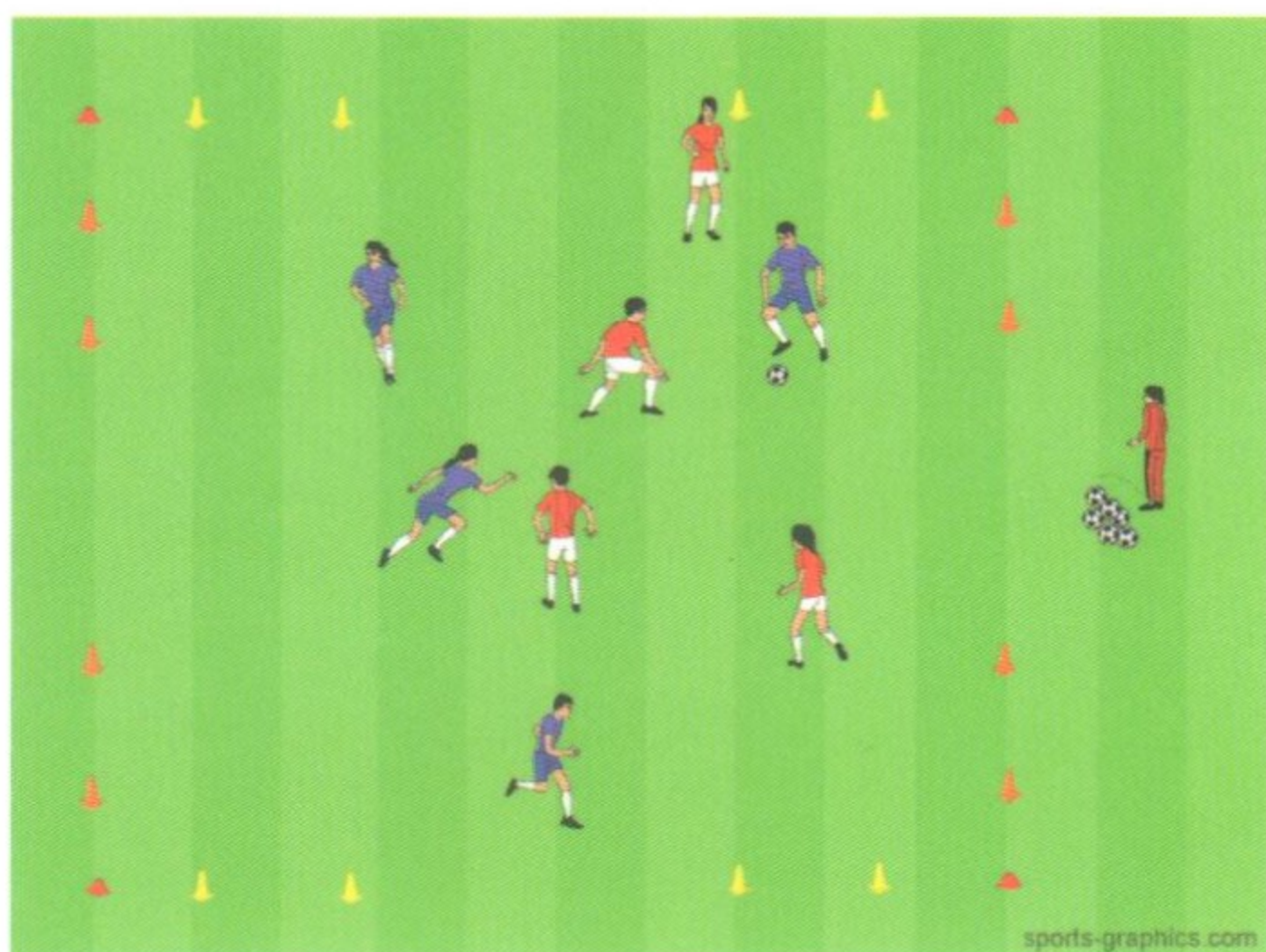
Ball ins Hütchentor oder hinter die Linie

2 Teams à 4 Spieler. Das Ziel ist es, den Ball kontrolliert durch die Hütchentore zu dribbeln oder zwischen den Hütchen durchzuspielen. Die Punkte können je nach erreichtem Ziel variieren.

Variationen

- Nur durch die Tore dribbeln
- Nur durch die Tore spielen
- Joker

8 Tore





TRAINERBOX



Training Nr. 2

Jugendfußball

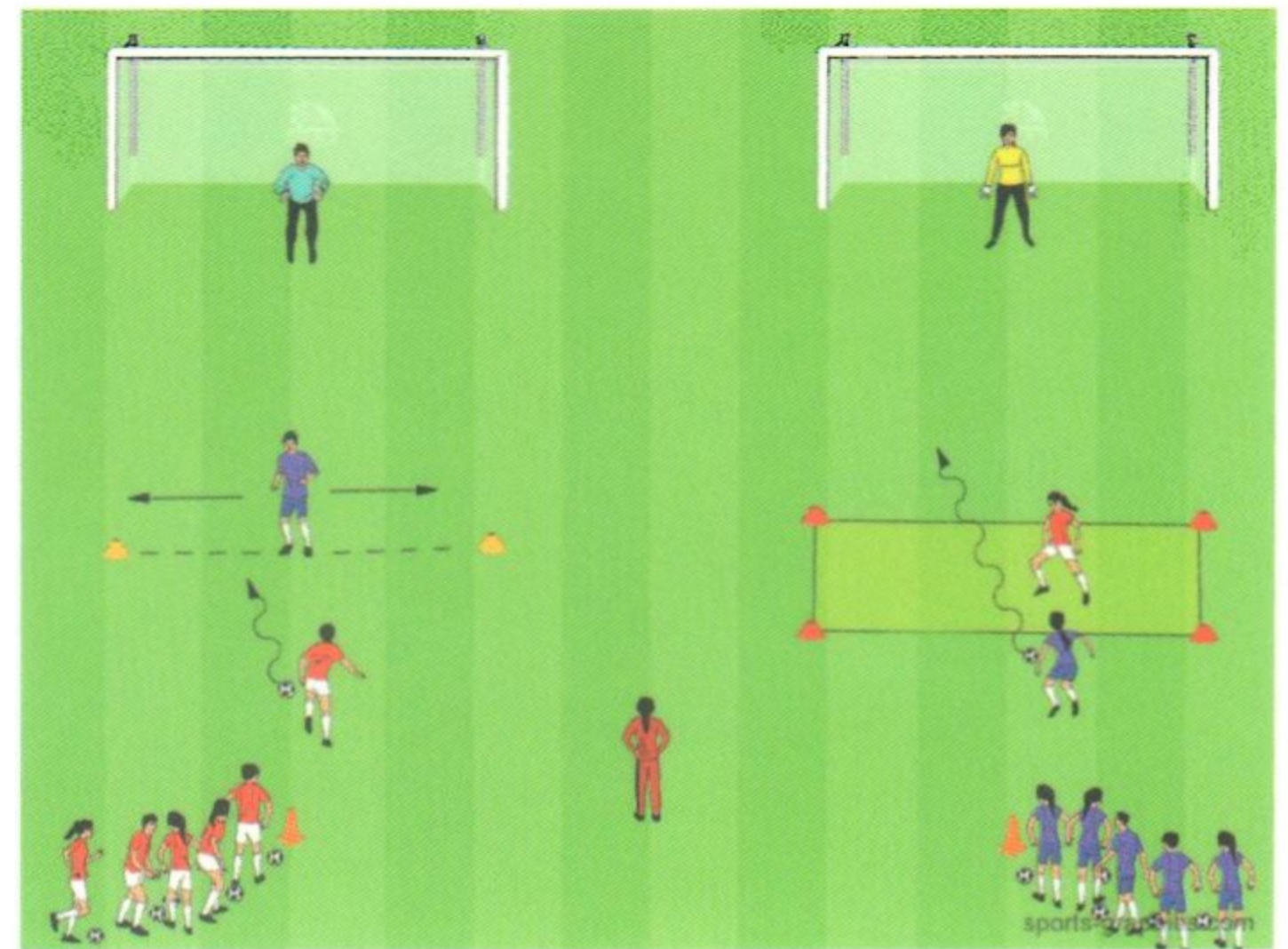
20' Analytisch Üben

Den Ball führen und den Gegenspieler umdribbeln. Bei der Übung links verschiebt sich der Verteidiger nur seitwärts auf der Linie. Bei der Übung rechts verschiebt sich der Verteidiger in einer Zone. Die Spieler wechseln automatisch ab (Stürmer, Verteidiger, Übung links, Übung rechts).

Variationen

- Nach einem Zuspiel
- Auch auf den Seiten durchführen

1 gegen 1 mit Abschluss





TRAINERBOX



Training Nr. 2

Jugendfussball

25' Globales Spiel 2

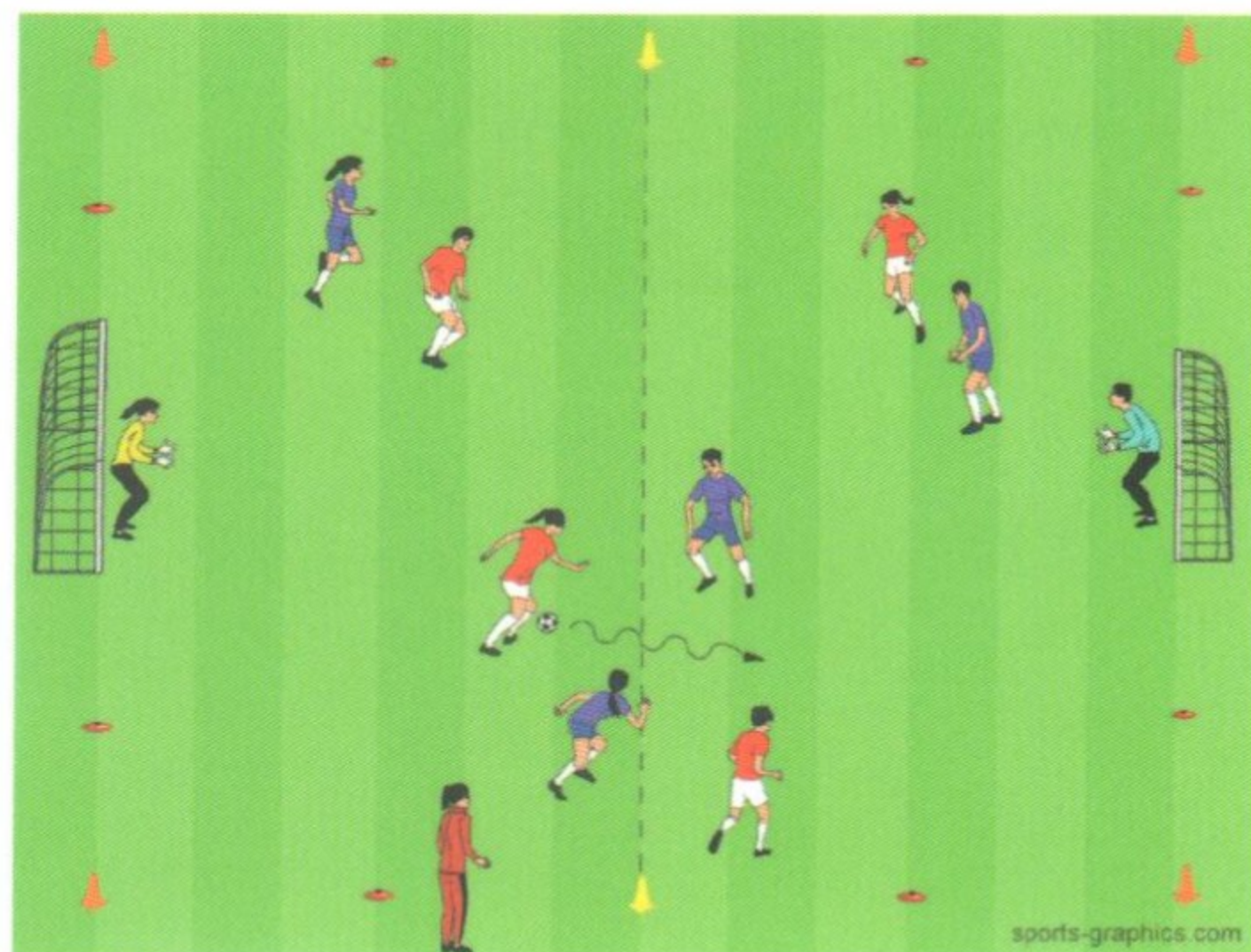
2 Teams bilden. Das Feld ist in 2 Zonen geteilt. In der defensiven Zone sind die Pässe frei (vorne oder hinten). Um in das offensive Feld zu gehen, muss die Mittellinie mit dem Ball am Fuss überquert werden. Im offensiven Feld sind Pässe nach vorne verboten. Dieses Spiel kann auch mit 7 gegen 7 gespielt werden.

6 x 3 Minuten

Variationen

- Grösse des Spielfeldes verändern
- Je zwei Spieler beider Mannschaften in den beiden Zonen. Ein Spieler darf in die offensive Zone mitgehen, um Überzahl zu schaffen.

Über die Linie





TRAINERBOX



Training Nr. 2

Jugendfussball

15' Freies Spiel

- Die Teams spielen einen Match 8 gegen 8 auf 2 grosse Tore.
- 2 Spieler bestimmen, welche für die Aufstellung ihres Teams verantwortlich sind.

Match



5' Ausklang

Die Spieler jonglieren von 16-er zu 16-er, möglichst ohne dass ihr Ball auf den Rasen fällt.

Variationen

- So schnell wie möglich
- Zu zweit immer 2 Kontakte

Von 16-er zu 16-er

