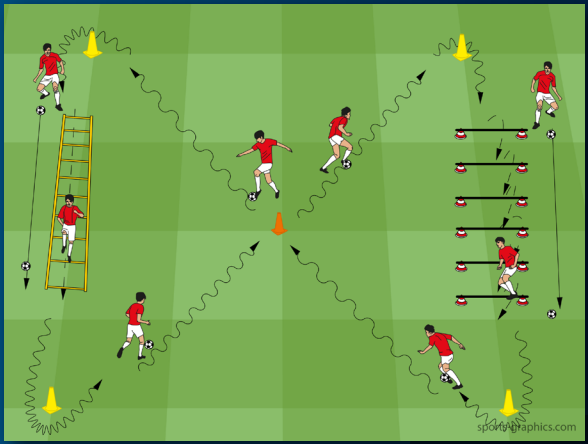
TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf - Sportplatzbedarf - Sportbekleidung

FUSSBALL KARTOTHEK 2.0



Fußballspezifisches Ausdauertraining

Jugendliche & Erwachsene

Schwerpunkte:

Koordination
Balltechnik
Zweikämpfe
Spielformen

empfohlen vom BDFL BUND DEUTSCHER FUSSBALL-LEHRER Kompetenz im Fußball

VIDEO

T PRO

Notizen

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung von uns unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme. Die vorliegenden Trainingspläne sind sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Haftung der Autoren für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesen Trainingsplänen gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen. Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind.Die Grafiken wurden mit easy Sport-Grafics erstellt.

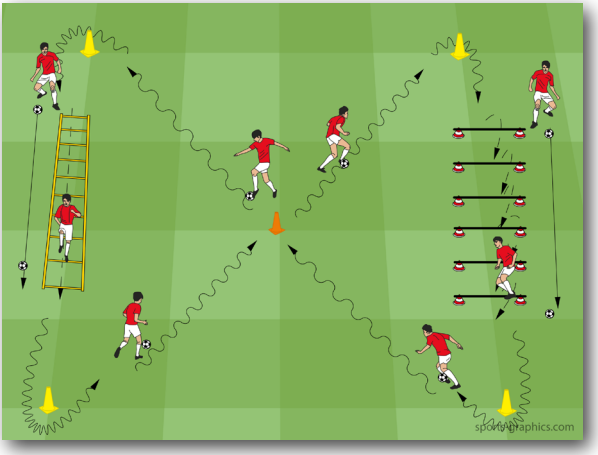
01

Trainingshilfen

T-PRO Koordinationsleiter
12 Muldenhauben
6 Stangen
5 Pylonen
1 Ball pro Spieler

Organisation

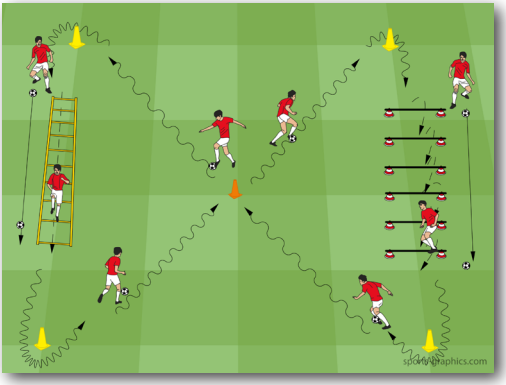
Die Pylonen in einem Viereck aufbauen und mittig eine weitere Pylone stellen.
An zwei gegenüberliegenden Seiten die Koordinationsleiter und die Stangen gemäß der Abbildung postieren.



Übungsablauf

Start der Übung ist an einer der äußeren Pylonen. Der Spieler dribbelt auf die Koordinationsleiter zu, spielt den Ball daran vorbei und führt die vom Trainer gegebene Übung aus. Er bringt den Ball wieder unter Kontrolle und dribbelt erst um die gegenüberliegende Pylone und dann auf die mittige zu. Von dort aus führt er den Ball mit der Sohle. Anschließend wiederholt er das Ganze auf der anderen Seite bei den Stangen.

Auf dem Rückweg führt er den Ball mit dem anderen Fuß. Es entsteht ein ständiger Kreislauf, bei dem der Spieler eine Art 8 läuft.



Variationen

Art der Ballführung verändern.

Koordinationsübungen variieren.

Coaching Tipps

Kurze Ballführung.

Saubere Ausführung der Koordinationsübungen.

Beidbeinig arbeiten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

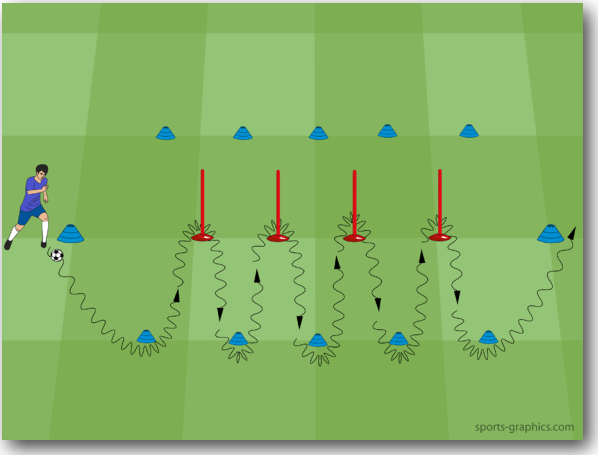
02

Trainingshilfen

10 Muldenhauben
4 Stangen
2 Jumbohütchen
1 Ball

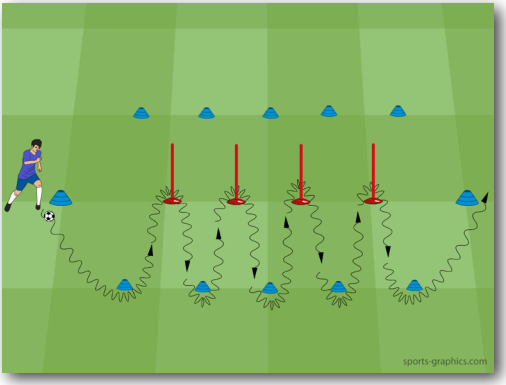
Organisation

Die Jumbohütchen an den Stirnseiten und die Stangen dazwischen im Abstand von 5 Metern aufstellen.Die Muldenhauben jetzt außen so postieren, dass immer etwa ein rechter Winkel entsteht.



Übungsablauf

Start der Übung ist an einem der Jumbohütchen. Nun immer abwechselnd rechtwinklig von Kappe zu Stange (oder andersherum) dribbeln. Die Markierung werden dabei entweder umdribbelt, oder die Technik wird vor dem Hindernis ausgeübt. Am zweiten Jumbohütchen angekommen, einfach im Kreislauf weiter arbeiten. Je nach Leistungsstand eine oder zwei Runden pro Technik trainieren und anschließend 1 Minute pausieren.



Variationen

Grundtechnik oder Finte variieren.

Pause verkürzen.

Coaching Tipps

Saubere Ausführung der Technik.

Kurze Ballführung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

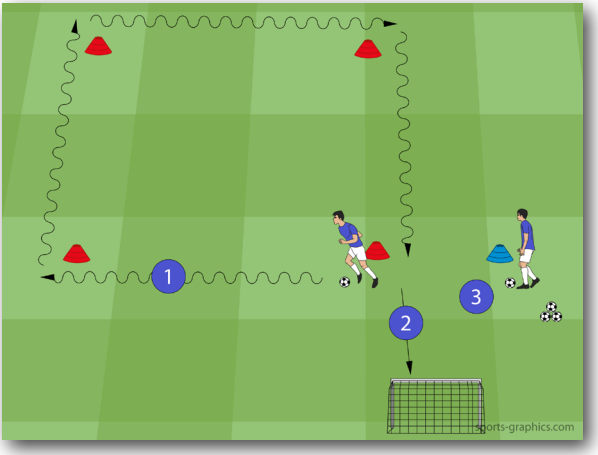
03

Trainingshilfen

5 Jumbohütchen
1 Minitor
Bälle

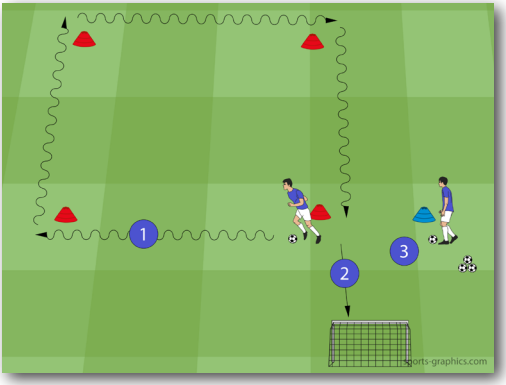
Organisation

Mit 4 Jumbohütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld aufbauen und mit 1 weiteren die Schusslinie markieren. 1 Minitor in Laufrichtung 10 Meter von Start und Ziel stellen.



Übungsablauf

Abwechselnd laufen die Spieler eine Runde mit Ball am Fuß und schließen an der Schusslinie auf das Minitor ab. Dieser Prozess steigert sich, sodass die Rundenzahl auf 2 und anschließend auf 3 erhöht wird. Wechsel ist immer, sobald der Torschuss erfolgt ist. Genauso werden die Rundenzahlen wieder abgebaut, bis jeder Spieler zum Schluss wieder eine Runde gelaufen ist.



Variationen

Je nach Leistungsniveau die Rundenzahl steigern.

Laufrichtung ändern.

Rundengröße variieren.

Art der Ballführung vorgeben.

Coaching Tipps

Kurze Ballführung.

Sauberer Innenseitstoß.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

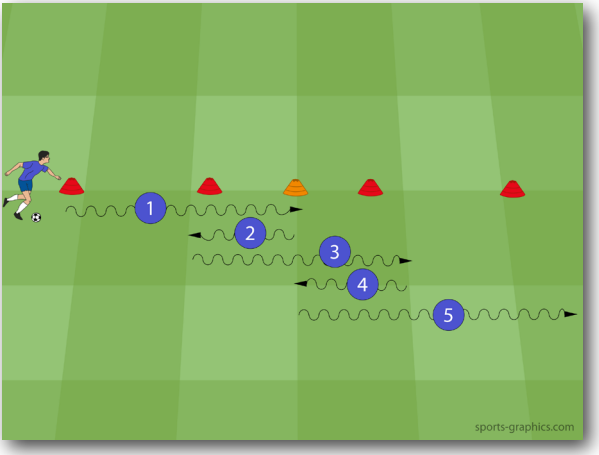
04

Trainingshilfen

5 Jumbohütchen
1 Ball

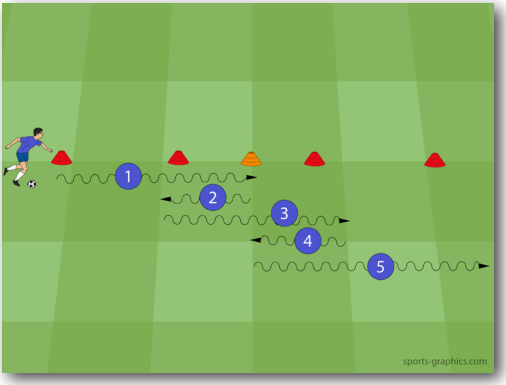
Organisation

Jumbohütchen im Abstand von 5 Metern auf einer Linie aufstellen.



Übungsablauf

Der Spieler beginnt am äußeren Hütchen und dribbelt im Tempodribbling immer zum übernächsten und kehrt dann zum vorherigen zurück. Ende der Übung ist das letzte Hütchen. Anschließend dribbelt der Spieler in die Startposition zurück und von dort beginnt der nächste Durchgang. Somit hat der Spieler eine kurze intensive Belastung und kann sich auf dem Rückweg erholen.



Variationen

Immer zum Starhütchen zurückkehren.

Distanz verändern.

Art des Dribblings vorgeben.

Coaching Tipps

Saubere Ballführung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

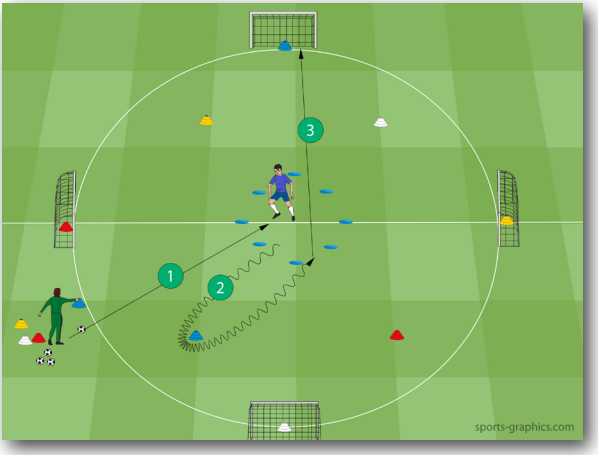
05

Trainingshilfen

7 Markierscheiben
4 Bälle
4 Minitore
12 Muldenhauben in 4 Farben

Organisation

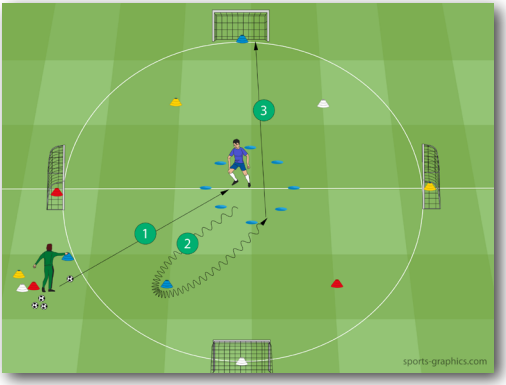
4 Minitore in gleichem Abstand (z.B. auf dem Mittelkreis) postieren und jeweils mit einer Farbe markieren.
Innerhalb dessen ein 10x10 Meter großes Quadrat (vierfarbig) aufbauen.



Übungsablauf

Der Spieler befindet sich innerhalb des durch Markierscheiben gebildeten Kreis oder Ovals. Der Trainer spielt einen Ball ein und hält dabei eine Farbe nach oben. Nun muss sich der Spieler orientieren und nimmt den Ball mit einem sauberen ersten Kontakt mit zur Muldenhaube derselben Farbe mit, umdribbelt diese und kehrt wieder in den Kreis zurück.

Von dort sucht er den Abschluss auf das Tor der gezeigten Farbe und richtet anschließen den Fokus sofort wieder auf den Trainer.



Variationen

Akustische Signale.

Art der Ballmitnahme.

Zahlen, Länder, etc. festlegen.

Coaching Tipps

Sauberer erster Kontakt.

Sauberer Zielstoß.

Das äußere Bein umdribbelt die Muldenhaube.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

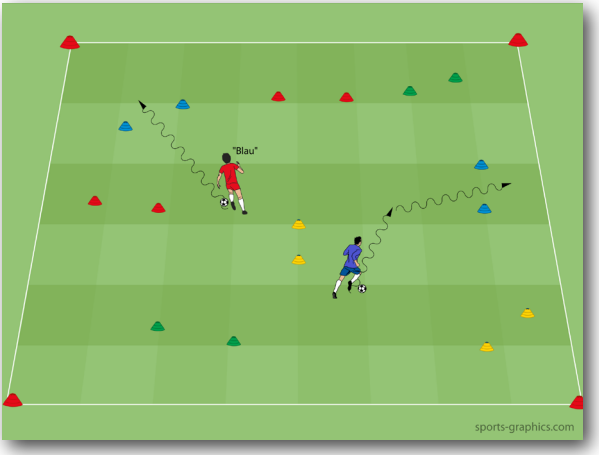
06

Trainingshilfen

4 Jumbohütchen
16 Muldenhauben
in verschiedenen Farben
2 Bälle

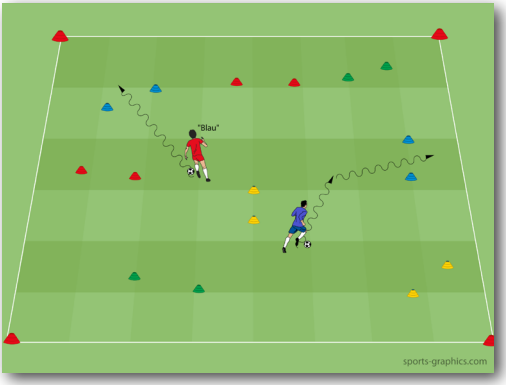
Organisation

Mit den Jumbohütchen ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren. Darin 8 kleine Dribbeltore (2 von jeder Farbe) mithilfe der Muldenhauben aufbauen.



Übungsablauf

Die Spieler dribbeln frei im Feld. Der Trainer sagt eine Farbkombination an. Daraufhin müssen die Spieler diese Kombination so schnell wie möglich abarbeiten, indem sie die Dribbeltore der Reihenfolge nach durchdribbeln. Derjenige, der zuerst fertig ist, bekommt einen Punkt. Der Spieler, der zuerst 5 Punkte erzielt, gewinnt. Im Anschluss beginnt der nächste Durchgang.



Variationen

Übungen für freie Bewegung vorgeben (bspw. schnelle Beinarbeit).

Auch als 1 gegen 1 mit einem Ball möglich (abwechselnd Ballbesitz zu Beginn eines Durchgangs).

Coaching Tipps

Vororientierung.

Saubere Ballführung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

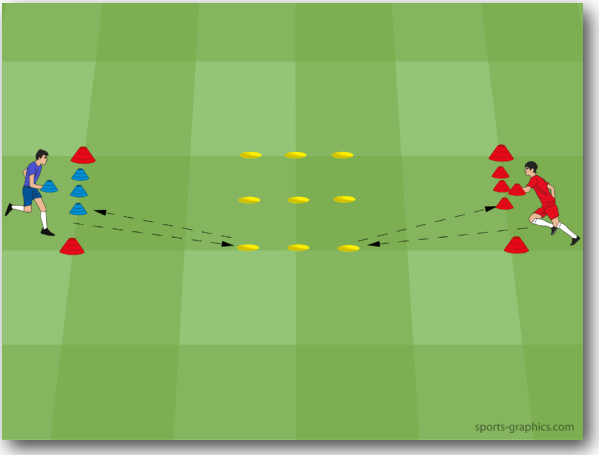
07

Trainingshilfen

9 Markierscheiben
4 Jumbohütchen
8 Muldenhauben
in verschiedenen Farben

Organisation

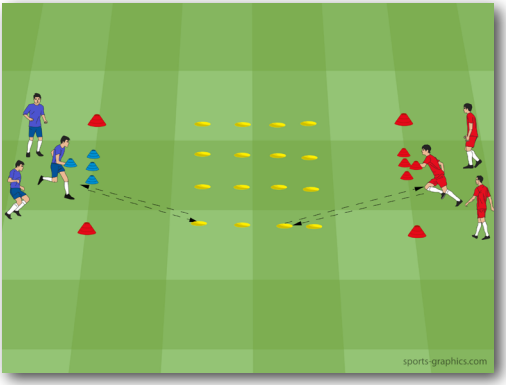
Die Markierscheiben in gleichmäßigem Abstand zu einem Quadrat von 3x3 aufbauen. Gegenüberliegend mit 5 Metern Abstand zum Spielfeld mithilfe der Jumbohütchen die Startlinien markieren und jeweils vier Muldenhauben positionieren.



Übungsablauf

Beide Spieler starten gleichzeitig mit einer Muldenhaube in der Hand und legen es auf eine Markierscheibe. Dies machen sie auch mit den restlichen. Pro Lauf darf immer nur eine Muldenhaube transportiert werden. Ziel des Spiels ist es, drei Markierscheiben in einer Reihe (vertikal, horizontal, diagonal) mit seiner Farbe zu Bedecken.

Sollte es nach drei Läufen noch unentschieden stehen, müssen die Spieler immer wieder zur Startlinie zurück und dürfen eine ihrer Muldenhauben umlegen, bis der Sieger ermittelt ist. Dafür haben sie maximal 5 Sekunden Zeit.



Variationen

4 gewinnt auf einem 4x4 Feld.

Sprintdistanz vergrößern.

Coaching Tipps

Auf das Zeitlimit achten.

Die Spieler müssen wirklich bis zur Startlinie zurück.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

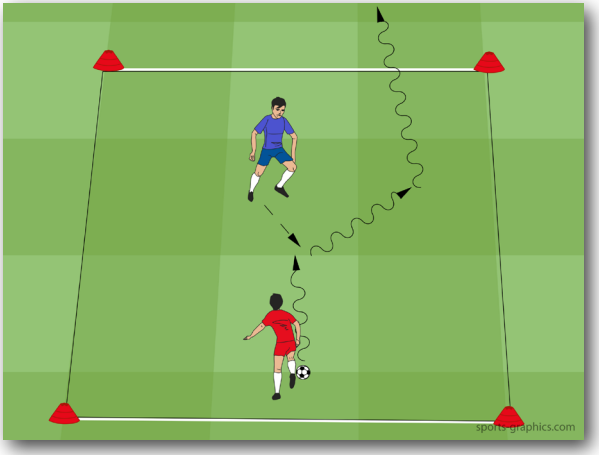
08

Trainingshilfen

4 Jumbohütchen
1 Ball

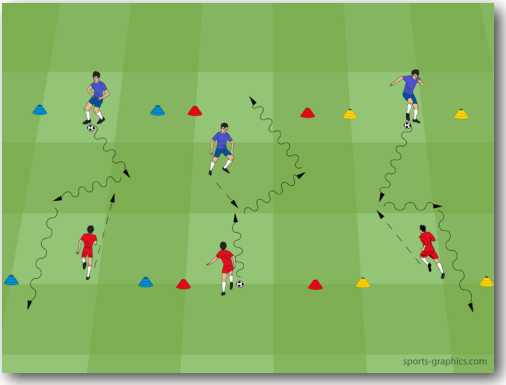
Organisation

Mithilfe der Jumbohütchen ein 10x15 Meter großes Feld aufbauen.



Übungsablauf

Gespielt wird ein freies 1 gegen 1. Punkte werden durch das Überdribbeln der gegnerischen Grundlinie erzielt. Ist der Ball im aus oder erzielt man einen Punkt, erhält der Gegner den Ball. Die Spielzeit ist auf 1 Minute begrenzt. Der Trainer pfeift das Spiel an und ab.



Variationen

Bei Punkterzielung sofort Spielrichtungswechsel.

1 gegen 1 Turnier mit Auf-/Abstiegsregel.

Coaching Tipps

Offensiv:
Tempo, Fintieren.

Defensiv:
Versetzt stehen, Gegner 1 Seite anbieten, Zupacken.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

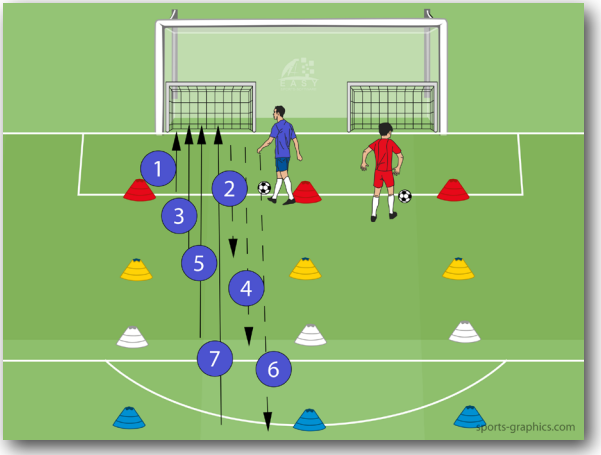
09

Trainingshilfen

12 Jumbohütchen
in 4 verschiedenen Farben
2 Bälle
2 Minitore

Organisation

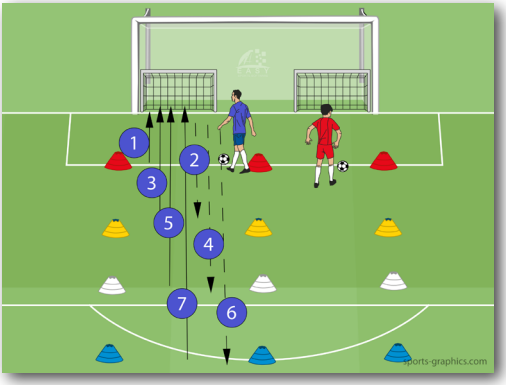
2 Minitore auf der Grundlinie (bestenfalls im Großfeldtor) postieren.
Mit 3 Jumbohütchen einer Farbe ein Level markieren und mit jeweils 5m Abstand die nächsten Level festlegen (siehe Abbildung).



Übungsablauf

Die Spieler beginnen auf das Kommando des Trainers bei Level 1 (der kürzesten Entfernung) mit einem Zielstoß auf ihr Minitor. Nach jedem Schuss muss der Ball wieder geholt werden. Erzielt ein Spieler einen Treffer, darf er ein Level aufsteigen und muss nicht mehr auf ein Kommando warten. Schießt der Spieler daneben, bleibt er bei seinem Level, bis er trifft.

Ziel des Spiels ist es, als erster einen Treffer vom am weitesten entfernten Level zu erzielen.



Variationen

Bei Fehlschuss ein Level abstieg (intensiver).

Passdistanzen der einzelnen Level variieren.

Coaching Tipps

Sauberer Innenseitstoß.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

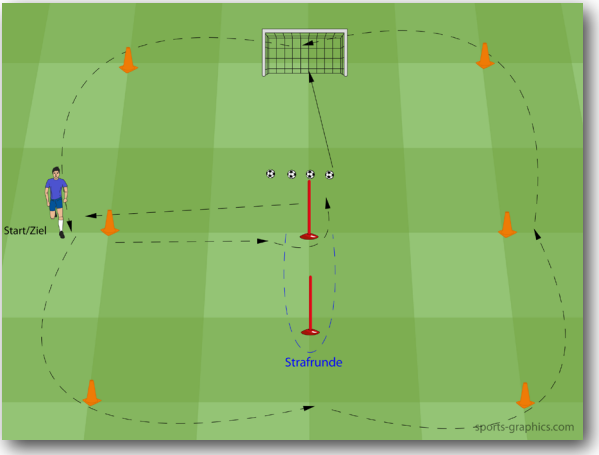
10

Trainingshilfen

6 Pylonen
2 Stangen
4 Bälle
1 Minitor

Organisation

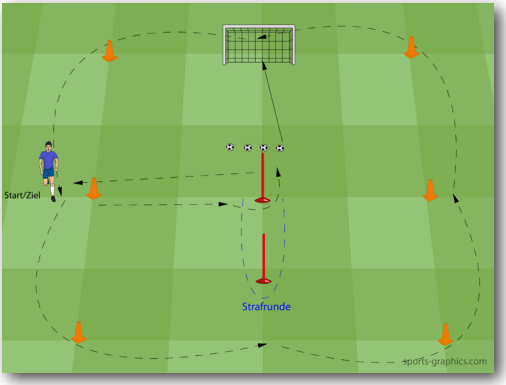
Mithilfe der Pylonen ein Viereck (35x20 Meter) aufbauen und auf der Grundlinie ein Minitor stellen.
1 Strafrunde in 5 Metern und 15 Metern Entfernung durch 2 Stangen markieren.



Übungsablauf

Beginn der Übung ist an der mittleren Pylone. Zunächst muss der Spieler eine Runde absolvieren um dann zu den Schüssen übergehen zu dürfen. Mit einem Zielstoß aus 12 Metern versucht er, das Minitor zu treffen. Gelingt ihm das, darf er den kurzen um die erste Stange nehmen. Verschießt er jedoch, muss er den weiten Weg um die zweite Stange antreten.

Die Übung ist beendet, wenn keine Bälle mehr vorhanden sind und der Spieler noch einmal die entsprechende Stange umlaufen ist. Der gesamte Ablauf sollte in möglichst hohem Tempo absolviert werden.



Variationen

Schussbein vorgeben.

Schusszahl variieren.

Rundenzahl und Distanz variieren.

Mit Ball dribbeln und abschließen.

Coaching Tipps

Kürzester Weg zum Ball.

Sauberer Innenseitstoß.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

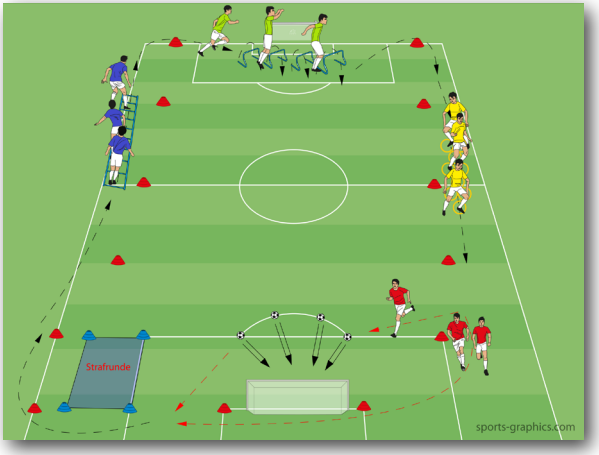
11

Trainingshilfen

17 Jumbohütchen
4 Bälle
10 Koordinationsringe
4 T-PRO Returnhürden
1 T-PRO Koordinationsleiter
1 Tor

Organisation

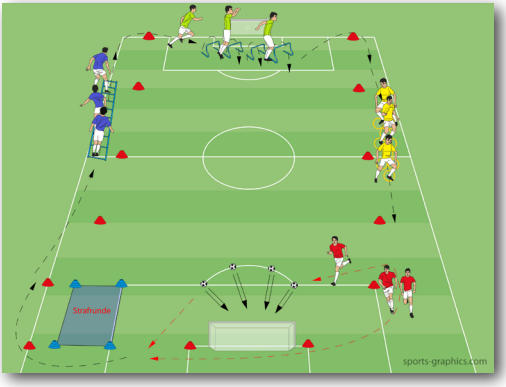
Mit 13 Jumbohütchen eine Laufrunde von 90x50 Metern festlegen. 20 Meter vor das Tor 4 Bälle hinlegen und mit 4 weiteren Jumbohütchen eine Strafrunde von 20x15 Metern markieren.



Übungsablauf

Diese Übung ist an die Sportart Biathlon angelehnt. Dabei wird die Gesamtzeit des Spielers gemessen. Der Spieler startet auf der Seite des Schießstandes, welchen er aber zunächst ignoriert. Er begibt sich auf die vorgegebene Laufrunde und absolviert dort die festgelegten Übungen auf jeder Seite (Koordinationsleiter, Returnhürden, Koordinationsringe).

Hat er dies geschafft, läuft er in Richtung der Bälle und darf 4-mal mit einem Zielstoß auf das Tor schießen. Gelingt ihm das fehlerfrei, begibt sich der Spieler einfach zur nächsten Markierung und die Zeit wird gestoppt. Sollte er jedoch das Tor verfehlen, muss er pro Fehlschuss eine kleine Strafrunde absolvieren und erst dann hält die Zeit an.



Variationen

Anzahl der Runden variieren.

Schussbein vorgeben.

Übungen ändern.

Coaching Tipps

Saubere Schusstechnik.

Lauftempo taktisch anpassen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

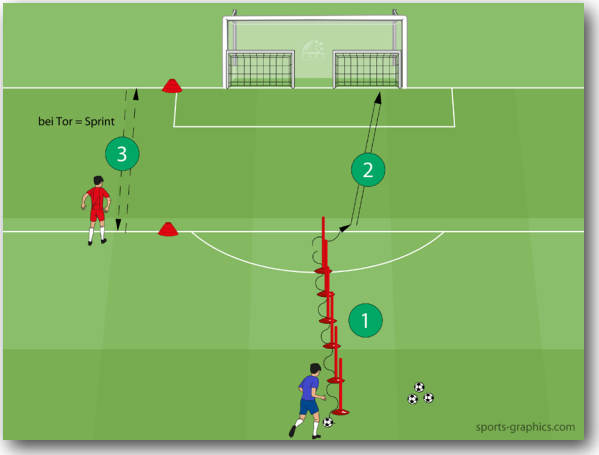
12

Trainingshilfen

2 Minitore
2 Jumbohütchen
6 Stangen
5 Bälle

Organisation

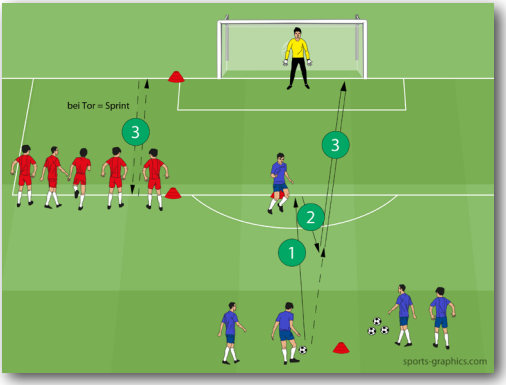
Die 2 Minitore auf die Grundlinie stellen. In 20 Metern Entfernung 1 Slalomparcours mithilfe der Stangen aufbauen und die Jumbohütchen mit 16 Meter Abstand zueinander etwas abseits der Übung aufstellen.



Übungsablauf

Spieler 1 positioniert sich an einem Jumbohütchen und Spieler 2 beginnt am Slalom. Mit Ball durchläuft er diesen und schließt mit einem Zielstoß auf das Tor ab, je nach dem, auf welcher Seite er aus dem Parcours kommt. Trifft er, so muss Spieler 1 die 16 Meter hin und zurück im Sprint absolvieren. Verschießt er, darf Spieler 1 stehen bleiben.

Sind beide Spieler wieder auf Position beginnt der nächste Durchgang, bis schließlich keine Bälle mehr am Startpunkt liegen. Anschließend ist Aufgabenwechsel.



Variationen

Einen Torwart in das Tor stellen.

2x 5er Teams bilden. Einfache Torschussübung mit ablegen und Torabschluss vor der 16-Meter-Linie. Bei erfolgreichem Treffer läuft die andere Mannschaft komplett.

Coaching Tipps

Kurze Ballführung.

Sauberer Innenseitstoß.

Beidbeinig arbeiten (Zielstoß und Dribbling).

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

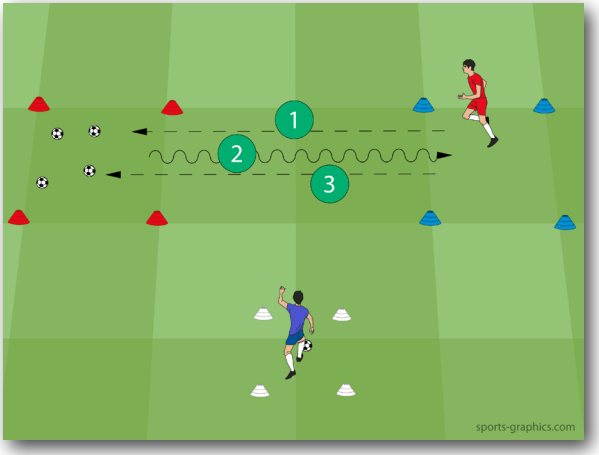
13

Trainingshilfen

5 Bälle
12 Muldenhauben

Organisation

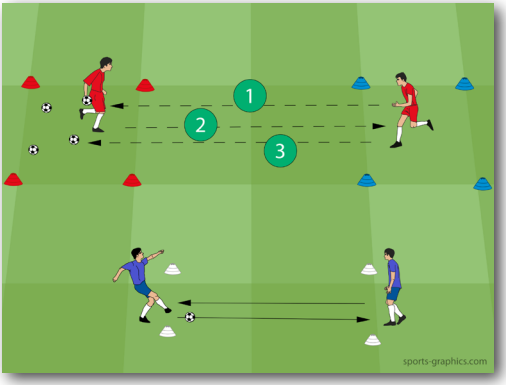
2 Quadrate von 5x5 Metern im Abstand von 15 Metern markieren und etwas abseits, ein zusätzliches Feld aufbauen. 4 Bälle in eines der gegenüberliegenden Vierecke legen.



Übungsablauf

Spieler 1 befindet sich in dem Quadrat, in dem sich keine Bälle befinden. Spieler 2 befindet sich im abseits stehenden Quadrat. Auf Kommando des Trainers beginnt die Übung und Spieler 1 muss alle Bälle (jeweils einzeln) durch dribbeln von einem in das andere Viereck transportieren. Es zählen nur sauber im Quadrat abgelegte Bälle.

Währenddessen jongliert Spieler 2 so oft wie möglich, bis sein Gegner den letzten Ball im Quadrat abgelegt hat. Anschließend wechseln die Spieler die Aufgaben und Sieger dieser Übung ist derjenige, der mehr jongliert hat.



Variationen

Fuß festlegen.

Art des Transports vorgeben (bspw. mit der Hand).

Coaching Tipps

Saubere Ballführung.

Jonglieren möglichst nicht über Kniehöhe, Fußgelenk feststellen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

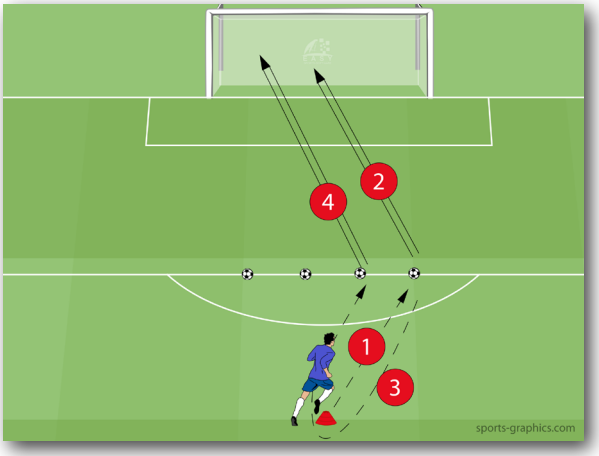
14

Trainingshilfen

1 Großfeld
1 Jumbohütchen
4 Bälle

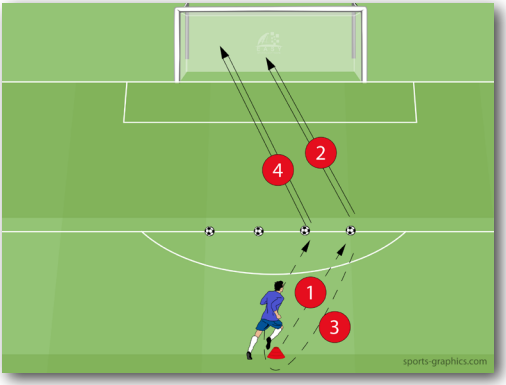
Organisation

Die Bälle auf der 16-Meter-Linie vor dem Tor legen. Das Jumbohütchen weitere 15 Meter entfernt mittig aufstellen.



Übungsablauf

Der Spieler startet am Jumbohütchen und schießt auf das Tor. Nach jedem Schuss muss er erneut das Hütchen umlaufen, bevor er den nächsten Abschluss suchen darf. Nachdem letzten Schuss muss er wieder zur Kappe zurückkehren, erst dann ist die Übung beendet. Der ganze Prozess soll in möglichst hohem Tempo durchlaufen werden.



Variationen

Schussart festlegen.

Abwechselnd auf 2 Minitore schießen.

Distanz an das Leistungsniveau anpassen.

Coaching Tipps

Saubere Schusshaltung.

Gerader Anlauf.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

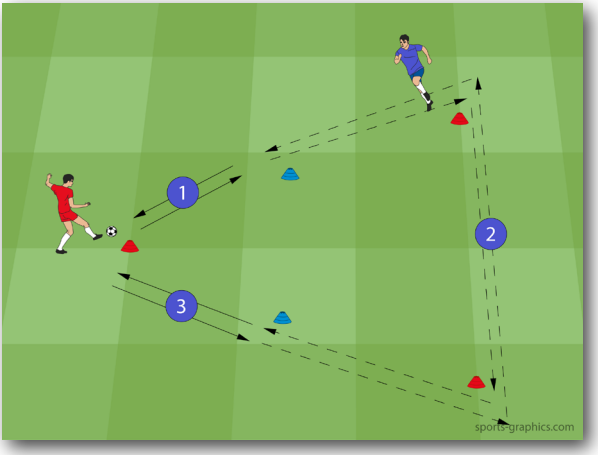
15

Trainingshilfen

5 Jumbohütchen
1 Ball

Organisation

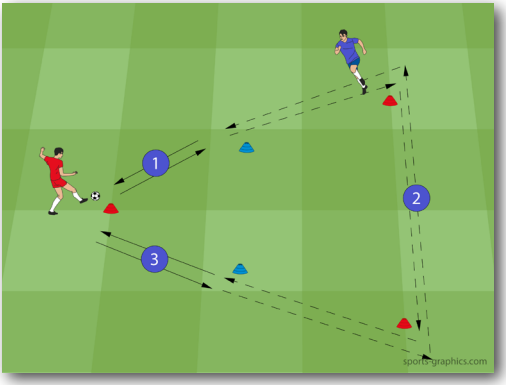
Mithilfe der Jumbohütchen ein Dreieck mit 15 Metern Seitenlänge markieren. Mittig auf 2 Seiten jeweils ein weiteres Hütchen postieren.



Übungsablauf

Der Trainer steht an der Spitze des Dreiecks. Der Spieler befindet sich an einer der anderen zwei Ecken. Er startet in Richtung des Trainers und sobald er am mittigen Jumbohütchen angekommen ist, empfängt er einen Pass. Diesen lässt er zurückprallen und begibt sich außen um die Hütchen herum auf die andere Seite des Dreiecks, wo er mittig erneut den Pass bekommt und die Pralle spielt.

Diese Übung wird auf Zeit ausgeführt, sodass er, bis das Kommando kommt, diesen Prozess in möglichst hohem Tempo und mit sauberem Passspiel wiederholt.



Variationen

Zuspielform ändern (z.B. aus der Luft).

Je nach Leistungsstand Zeit und Distanz anpassen.

Coaching Tipps

Saubere Passtechnik.

Das äußere Bein spielt die Pralle.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

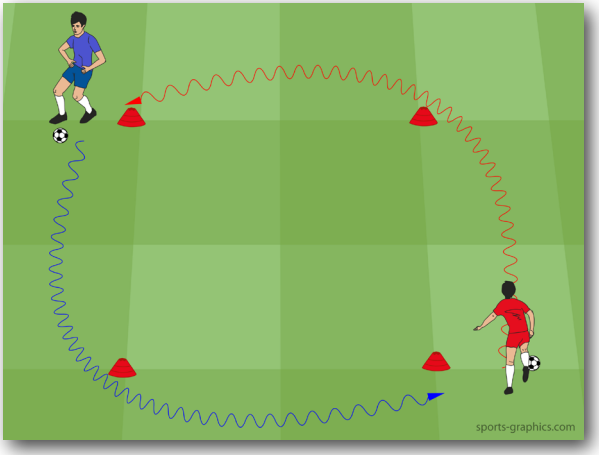
16

Trainingshilfen

4 Jumbohütchen
2 Bälle

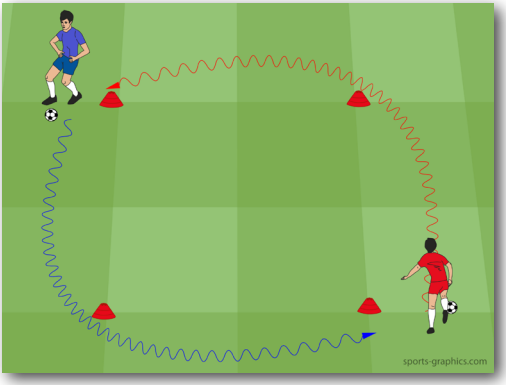
Organisation

Ein Quadrat von 10x10 Metern aufbauen.



Übungsablauf

Die Spieler postieren sich diagonal und starten auf das Kommando des Trainers. Sie dribbeln um das Viereck herum und versuchen, den jeweils anderen einzuholen und anzutippen. Derjenige, dem das gelingt, ist Sieger dieses Durchgangs. Nach jedem Durchgang ausreichend Pause machen.



Variationen

Fuß vorgeben.

Auch ohne Ball möglich.

Richtung nach jedem Durchgang wechseln.

Coaching Tipps

Enges Dribbling.

Saubere Ballführung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

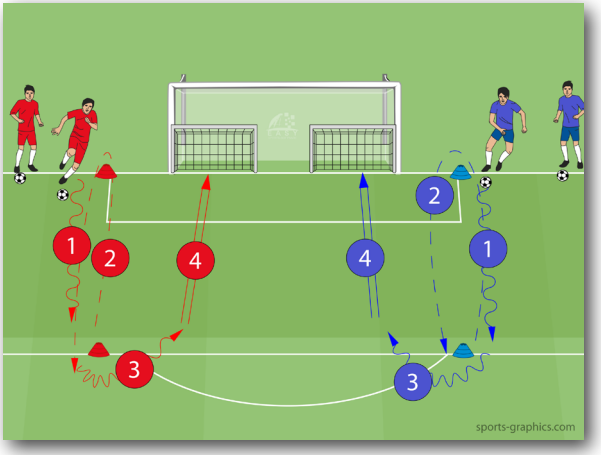
17

Trainingshilfen

4 Jumbohütchen
2 Minitore
2 Bälle

Organisation

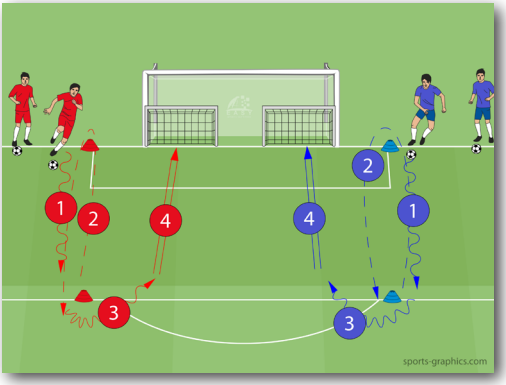
Im besten Fall den Strafraum nutzen. 2 Minitore auf der Grundlinie postieren. Jeweils ein Jumbohütchen mit etwas Abstand neben jedes Tor und die anderen beiden gegenüber auf die Strafraumkante stellen.



Übungsablauf

Die Spieler starten auf das Kommando des Trainers von der Grundlinie und agieren im Wettkampf. Sie dribbeln zur 16-Meter-Markierung, legen dort außen den Ball ab, und umlaufen erneut ihr Starthütchen. Anschließend nehmen sie den Ball wieder auf, umdribbeln die Markierung und schließen mit einem Zielstoß auf ihr Minitor ab. Der Spieler, dem das als erstem gelingt, bekommt einen Punkt.

Pro Treffer gibt es für jeden Spieler ebenfalls einen Punkt. Nach jedem Durchgang werden die Seiten gewechselt. Sieger ist der Spieler, der nach der festgelegten Zahl an Durchgängen die meisten Punkte erzielt hat.



Variationen

Mit Slalom arbeiten.

Art der Ballführung vorgeben.

Rückwärts zurück laufen.

Coaching Tipps

Das äußere Bein führt den Ball und schießt.

Sauberer Innenseitstoß.

Kurze Ballführung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

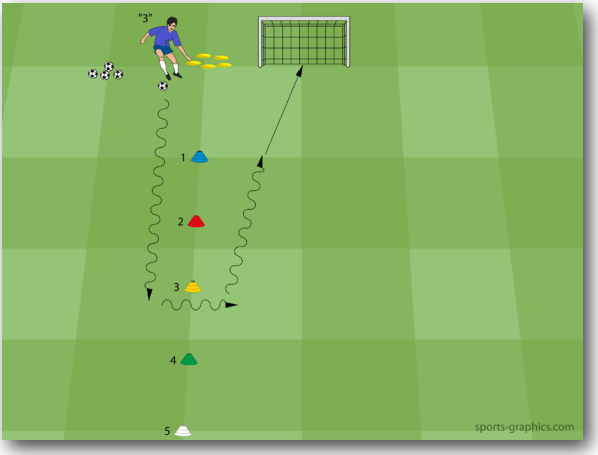
18

Trainingshilfen

1 Minitor
5 Muldenhauben
5 Markierscheiben mit Nummern
5 Bälle

Organisation

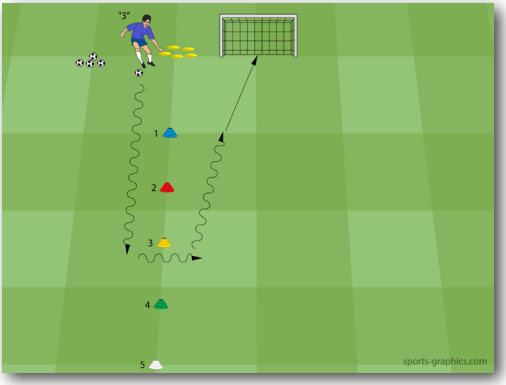
Das Minitor auf die Grundlinie stellen, daneben die Bälle und verdeckt die Markierscheiben mit Nummern platzieren. Hintereinander im Abstand von jeweils 5 Metern die Muldenhauben postieren.



Übungsablauf

Der Spieler startet neben dem Minitor, indem er eine Markierscheibe aufdeckt und die Zahl abliest. Anschließend nimmt er sich einen Ball und umdribbelt damit die Muldenhaube, die der aufgedeckten Zahl entspricht. 1 steht dabei für den kürzesten Weg und 5 für den weitesten. Hat er das getan, schließt er mit einem Zielstoß auf das Tor ab und deckt die nächste Zahl auf.

Dieser Vorgang wiederholt sich so oft, bis keine Bälle mehr vorhanden sind.



Variationen

Distanz variieren.

Schuss- und Dibbelbein vorgeben.

Mehr Bälle und Muldenhauben.

Coaching Tipps

Enge Ballführung.

Sauberer Innenseitstoß.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

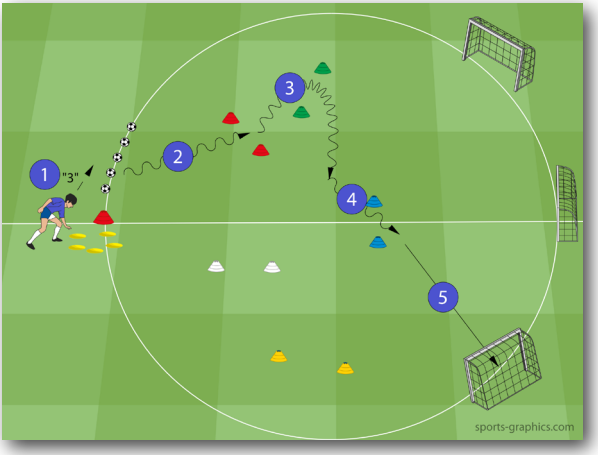
19

Trainingshilfen

3 Minitore
10 Muldenhauben in 5 Farben
5 Bälle
5 Markierscheiben mit Nummern
1 Jumbohütchen

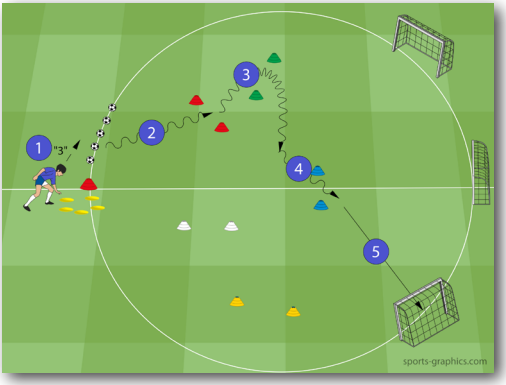
Organisation

Im Mittelkreis 5 Dribbeltore und auf dem Kreis im Abstand von 5 Metern die Minitore postieren. Gegenüber dem mittleren Tor ein Jumbohütchen mit den verdeckten Markierscheiben und Bälle legen.



Übungsablauf

Der Spieler deckt eine Markierscheibe auf und liest die Nummer ab. Dann holt er sich einen Ball und durchdribblelt die entsprechende Zahl an Hütchentoren. Anschließend sucht er mit einem Zielstoß den Abschluss auf das nächstgelegene Minitor und kehrt zu den Markierscheiben zurück. Er wiederholt den Prozess so lange, bis keine Bälle mehr vorhanden sind.



Variationen

Kein Hütchentor doppelt durchdribbeln.

Fuß vorgeben.

Minitor vorgeben,
auf das abgeschlossen werden muss.

Coaching Tipps

Saubere und kurze Ballführung.

Sauberer Innenseitstoß.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen
und loslegen!

VIDEO

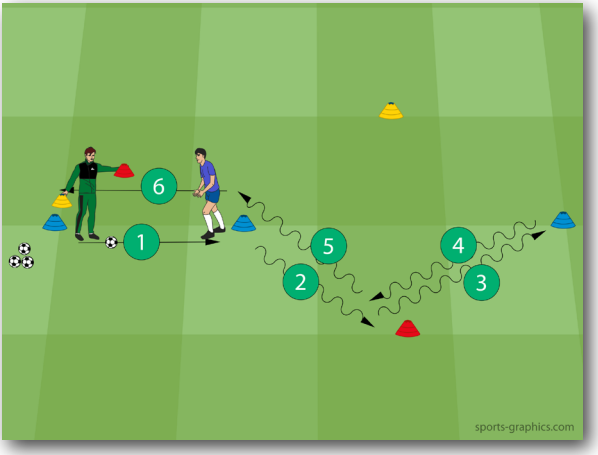
20

Trainingshilfen

5 Jumbohütchen
in verschiedenen Farben
1 Ball
2 Muldenhauben

Organisation

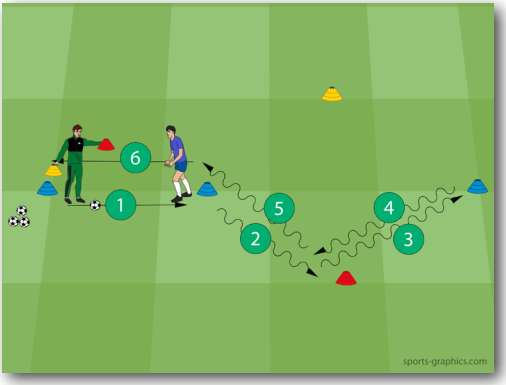
Ein einzelnes Jumbohütchen und mit etwas Abstand davor eine Raute von 5 x 5 Metern, wobei die äußeren Hütchen unterschiedliche Farben haben.



Übungsablauf

Der Trainer befindet sich an dem einzelnen Hütchen und löst die Übung mit einem Pass aus. Gleichzeitig hebt er eine Muldenhaube nach oben. Nun muss sich der Spieler orientieren und nimmt den Ball zum gleichfarbigen Hütchen mit. Dort führt er eine festgelegte Technik aus und dribbelt im Winkel zur Spitze der Raute, wo er einen Richtungswechsel durch das Stoppen des Balles vollführt.

Auf dem Rückweg nutzt er erneut die festgelegte Technik, nur jetzt mit dem anderen Bein und spielt den Ball wieder zurück zum Trainer. Diese Übung kann nach Wiederholung oder auf Zeit trainiert werden.



Variationen

Technik ändern.

Wiederholung an das Leistungsniveau anpassen.

Coaching Tipps

Korrekte Ausführung der Technik.

Kurze Ballführung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

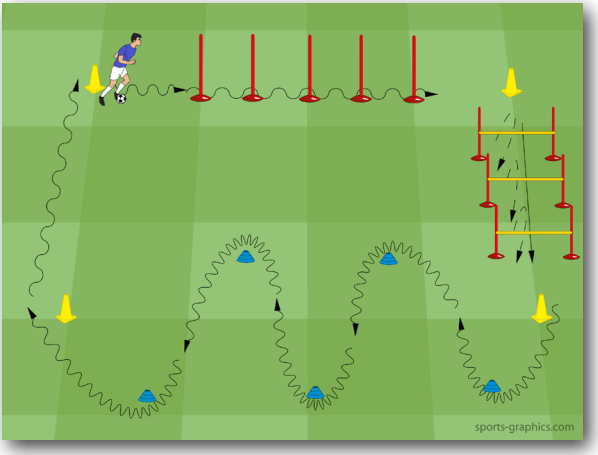
21

Trainingshilfen

4 Pylonen
1 Ball
3 T-PRO Returnhürden
4 Stangen
4 Muldenhauben

Organisation

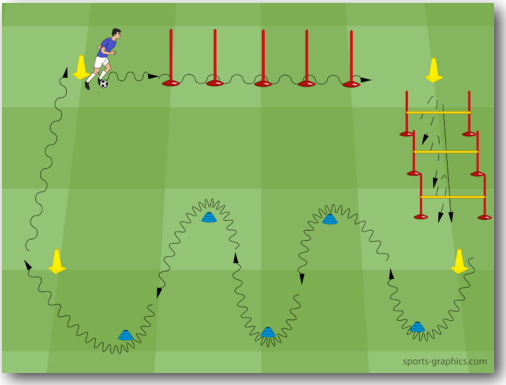
1 Parcours gemäß Abbildung aufbauen. Die T- PRO Returnhürden in 1 Meter Abstand aufstellen. Mithilfe der Muldenhauben ein Trapez (Abstand Multenhauben zueinander 5 Meter) markieren.



Übungsablauf

Der Spieler dribbelt immer außen um die Eckmarkierungen herum. An der Ecke beginnend dribbelt er im Slalom durch die Stangen und begibt sich zu den Hürden. Dort spielt er den Ball gezielt und temperiert durch, springt im Schlusssprung darüber und nimmt den Ball wieder auf. An der nächste Station - dem Trapez – angekommen läuft er eine halbe 8.

Die letzte Bahn absolviert er in einem kurzen Tempodribbling.



Variationen

Art des Slaloms vorgeben.

Übung an den Returnhürden variieren.

Ablauf im Quadrat abändern.

Coaching Tipps

Kurze, schnelle Ballführung.

Sprünge auf den Vorderfüßen und mit Armeinsatz.

Das äußere Bein führt den Ball.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

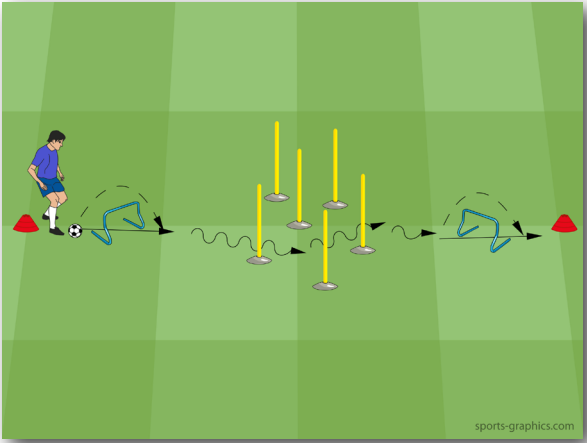
22

Trainingshilfen

2 Jumbohütchen
2 T-PRO Returnhürden
1 Ball
6 Stangen

Organisation

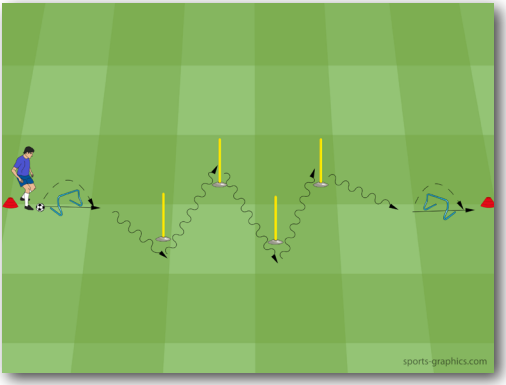
Die 2 Jumbohütchen in einem Abstand von 20 Metern positionieren. Dazwischen etwa 4 Meter vor jedem Hütchen eine T-PRO Returnhürde stellen und mittig einen kleinen Stangenwald aufbauen.



Übungsablauf

Der Spieler startet mit Ball an einem der Jumbohütchen, spielt den Ball durch die Returnhürde und springt darüber. Anschließend dribbelt er durch den Stangenwald wobei er die Stangen von außen umdribbelt, sodass es einem Slalom nahe kommt. Danach führt er den Ball weiter zur nächsten Returnhürde, spielt durch sie hindurch, springt darüber und dribbelt um das Jumbohütchen.

Auf dem Rückweg wiederholt sich der Prozess. Es werden dabei mehrere Runden absolviert.



Variationen

Slalom statt Stangenwald.

Mehr Hürden nutzen und Übungen darin variieren.

Stangen versetzt stellen um Grundtechniken und Finten einzubauen.

Coaching Tipps

Enge Ballführung.

Das äußere Bein führt den Ball.

Beidbeinig arbeiten.

Temperiert durch die Hürden spielen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

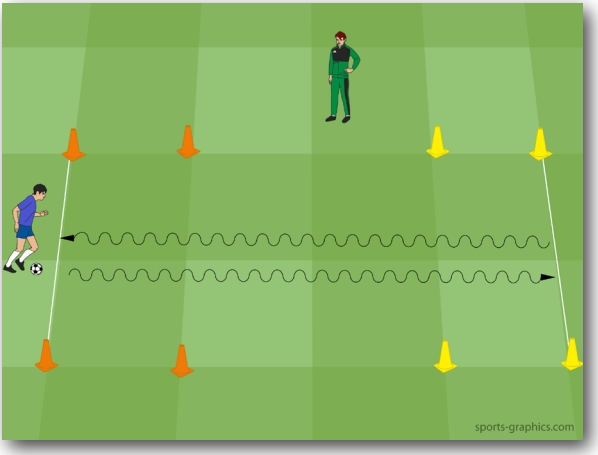
23

Trainingshilfen

1 Ball
4 Pylonen

Organisation

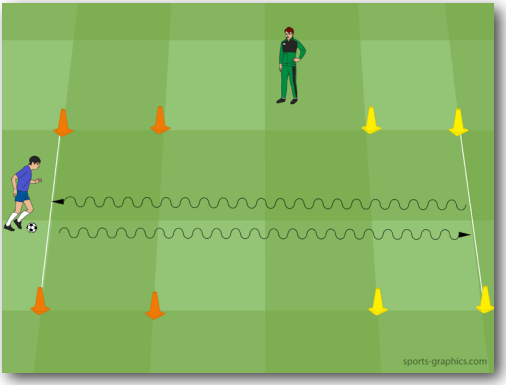
2 Pylonen im Abstand von 20 Metern postieren und die anderen Pylonen nutzen, um Toleranzzonen von jeweils 2 Metern zu markieren.



Übungsablauf

Der Spieler startet auf einer Seite auf das Kommando des Trainers. Er läuft immer von Seite zu Seite und muss vor dem akustischen Signal des Trainers die Pylone erreichen. Der zeitliche Abstand der Signale wird dabei aller 6 Bahnen kürzer. Beginnend bei 12 Sekunden verringert sich der Zeitrahmen immer um eine Sekunde. Ist er eher an der Markierung, muss er dort warten, bis das nächste Signal ertönt.

Während der Signale darf sich der Spieler 3 Mal in der Toleranzzone befinden, muss aber immer bis zur hinteren Pylone durchlaufen. Schafft er es nicht mehr diese zu erreichen oder ist er zum 4. Mal nur in der Zone, scheidet er aus und die Zeit hält an.



Variationen

Bein festlegen.

Grundtechnik beim Richtungswechsel vorgeben.

Coaching Tipps

Kurze Ballführung.

Optional Intervall Timer App verwenden.

Sauberer Richtungswechsel in die Bewegung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

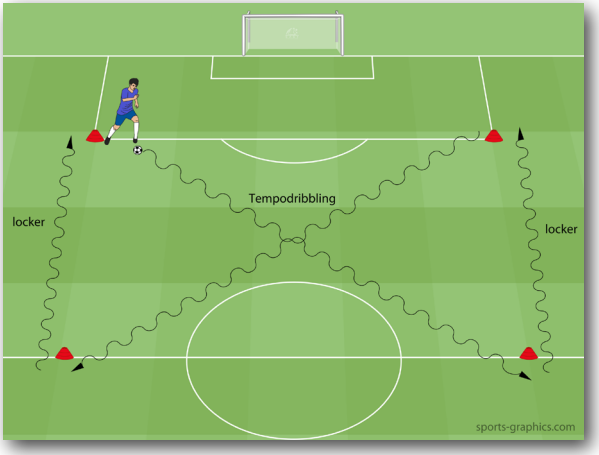
24

Trainingshilfen

4 Jumbohütchen
1 Ball

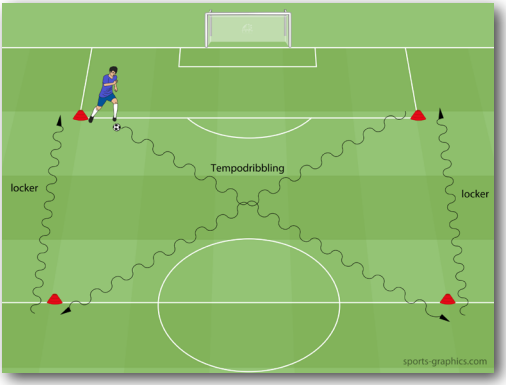
Organisation

Ein Viereck von 35 x 30 Metern aufbauen.



Übungsablauf

Von oben Betrachtet, sieht der Übungsablauf wie eine Sanduhr oder die Zahl „8“ aus. Der Spieler beginnt an einem der Jumbohütchen und dribbelt in hohem Tempo diagonal durch das Viereck und um die nächste Markierung herum. Anschließend startet der ruhigere Teil, indem er die kurze Seite des Rechtecks im langsamen Tempo absolviert. Genauso geschieht es auf dem Rückweg. Er dribbelt die andere Diagonale schnell und die andere Seite langsam, bis er schließlich wieder am Startpunkt ankommt. Somit entsteht ein Intervalltraining mit vielen kurzen Belastungs- und Erholungsphasen.



Variationen

Rundenzahl, Tempo und Distanzen an das Leistungsniveau anpassen.

Erholungsphasen unterschiedlich gestalten (bspw. jonglieren).

Coaching Tipps

Saubere Ballführung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

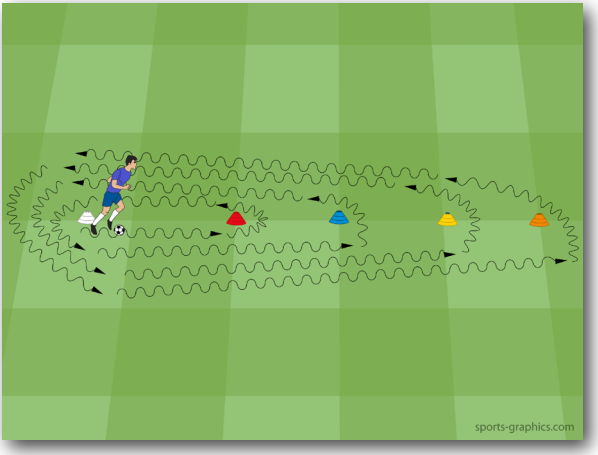
25

Trainingshilfen

5 Jumbohütchen
1 Ball

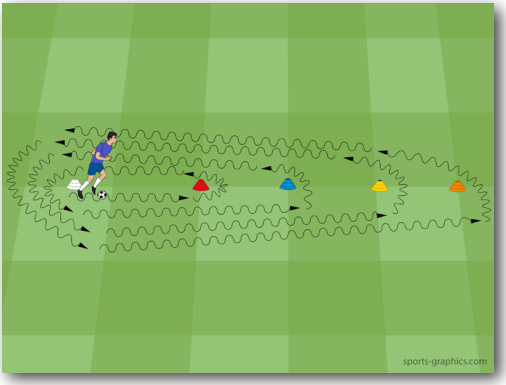
Organisation

Die Jumbohütchen in einer Reihe im Abstand von jeweils 5 Metern aufstellen.



Übungsablauf

Beginnend am äußeren Hütchen, dribbelt der Spieler zunächst um das nächste Hütchen und zurück. Nun steigert sich die Distanz von Lauf zu Lauf, jedoch muss er immer wieder zum Ausgangshütchen zurück. Die Übung ist beendet, sobald der Spieler die am weitesten entfernte Markierung umdribbelt und zur Startposition zurückgekehrt ist.



Variationen

Fuß vorgeben.

Rückweg als Erholungsphase nutzen.

Distanzen variieren.

Coaching Tipps

Kurze Ballführung.

Saubere Richtungswechsel in die Bewegung.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

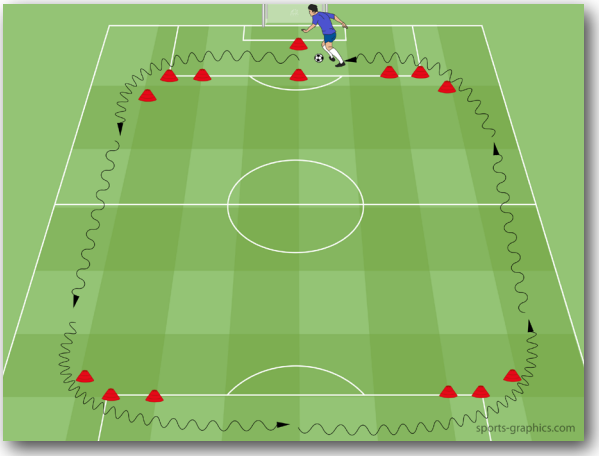
26

Trainingshilfen

14 Jumbohütchen
1 Ball

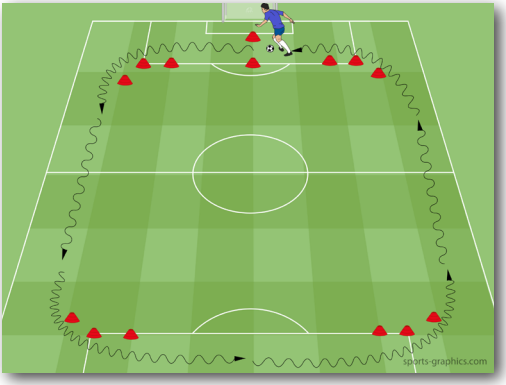
Organisation

Mit 12 Jumbohütchen eine Runde von 70x35 Metern markieren. Dazu jeweils 3 Hütchen in einer Ecke leicht schräg postieren. Mit zwei weiteren Kappen mittig einer Seite eine Startlinie festlegen.



Übungsablauf

Der Spieler startet mit Ball an der Startmarkierung und dribbelt in möglichst hohem Tempo eine Runde außen um die Jumbohütchen, bis er schließlich wieder an der Startposition angelangt ist.



Variationen

Torabschluss bspw. auf Minitor einbauen.

Finten in den Kappen an jeder Ecke trainieren.

Intervalltraining einbauen.

Eine Runde schnell, eine Runde locker.

Zeitvorgaben.

Spieler als Verfolger hinterher jagen.

Coaching Tipps

Kurze, saubere Ballführung.

Das äußere Bein dribbelt an den Jumbohütchen vorbei.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

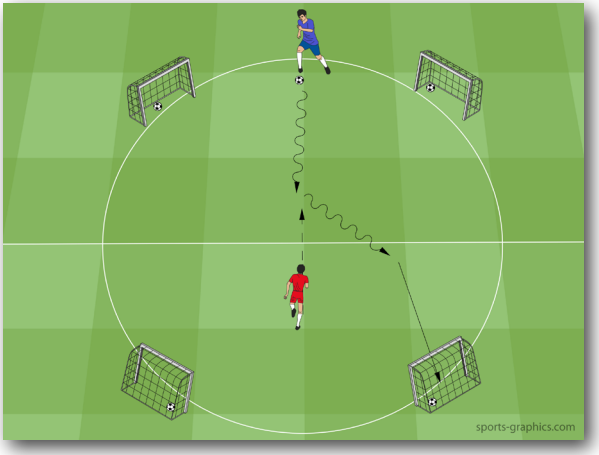
27

Trainingshilfen

4 Minitore
1 Ball

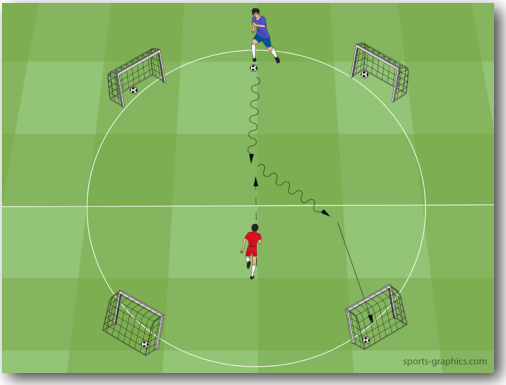
Organisation

Die 4 Minitore in gleichem Abstand zueinander auf dem Mittelkreis postieren.



Übungsablauf

Gespielt wird 1 gegen 1 im Mittelkreis. Jeder Spieler verteidigt 2 benachbarte Tore. Ist der Ball im Aus, erfolgt ein Eindribbeln aus der eigenen Hälfte. Tore dürfen nur in der gegnerischen Hälfte erzielt werden. Ist der Ball im Tor bekommt der Gegner den Ball. Gespielt wird dabei auf Zeit oder auf eine benötigte Torzahl.



Variationen

2 gegen 2 spielen.

Spielrichtungswechsel nach Torerfolg und der Spieler bleibt in Ballbesitz.

Eindribbeln dort, wo der Ball im Aus war.

Coaching Tipps

Defensiv:
Abstand verkürzen, versetzt stehen, gegnerisches Tempo aufnehmen.

Offensiv:
Mit Tempo auf den Gegner zugehen und mit dem höchsten Tempo vom Gegner weggehen, Finten nutzen, Körper zwischen Ball und Gegner bringen, gegnerfernen Fuß nutzen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

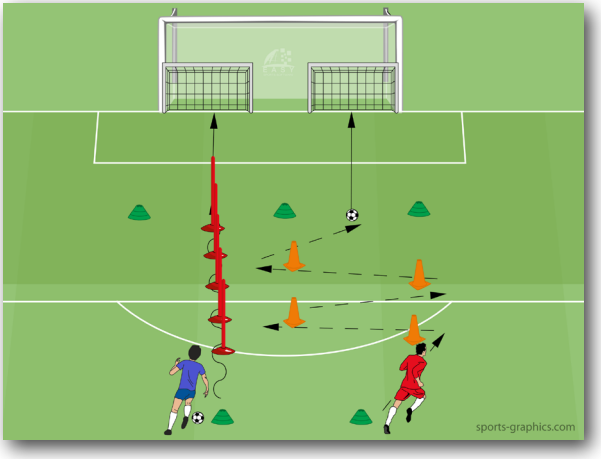
28

Trainingshilfen

4 Pylonen
5 Stangen
5 Muldenhauben
2 Minitore
2 Bälle

Organisation

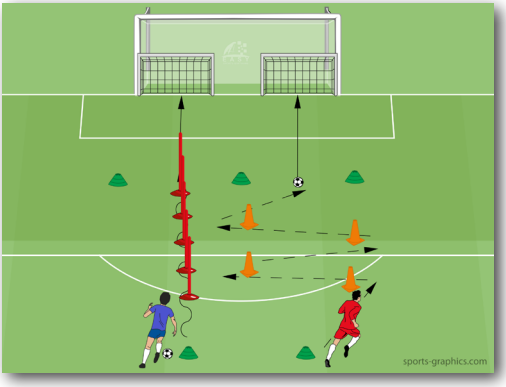
Die Minitore auf die Grundlinie stellen. Mithilfen der Muldenhauben in 11 Metern Entfernung eine Schusslinie und in 20 Metern den Start markieren. Zwischen den Markierungen jeweils 1 Übung aufbauen.



Übungsablauf

Beide Spieler absolvieren auf das Kommando des Trainers die Übung, vor der sie sich befinden. Bei den Pylonen liegt der Ball bereits auf der Schusslinie, während der andere Spieler den Slalom im Dribbling durchlaufen und vor der Schusslinie abschließen muss. Beide Spieler versuchen dann mit einem Zielstoß ihr Minitor zu treffen. Der Spieler, der als erstes abschließt, bekommt einen Punkt.

Wenn ein Spieler trifft, bekommt er ebenfalls einen Punkt. Wenn also derjenige, der als erstes schießt auch trifft bekommt er in diesem Durchgang 2 Punkte. Vorher wird eine Anzahl an Durchgängen festgelegt und die Seiten werden ständig getauscht. Sieger ist der Spieler, welcher die meisten Punkte erzielt hat.



Variationen

Parcours ändern.

Bein vorgeben.

Coaching Tipps

Kurze Ballführung.

Kurze Schritte im Parcours.

Sauberer Zielstoß.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

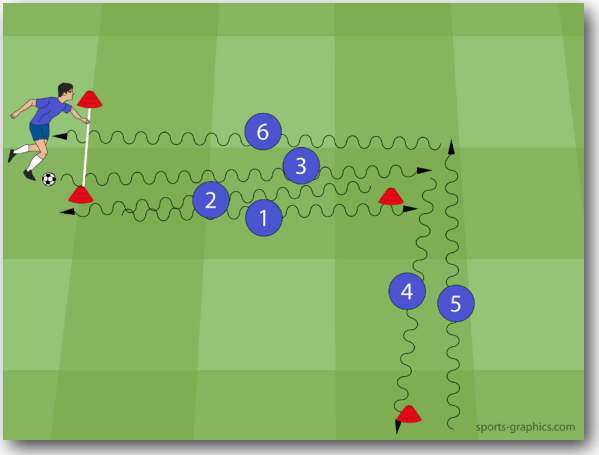
29

Trainingshilfen

4 Muldenhauben
1 Ball

Organisation

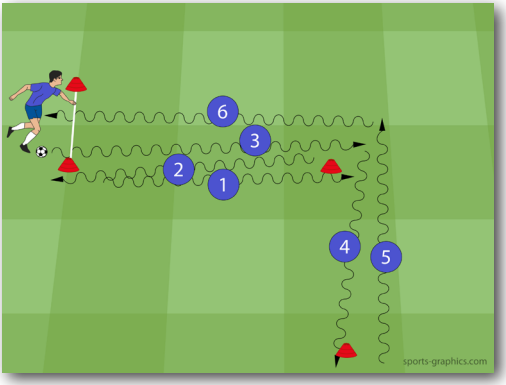
Mit zwei Muldenhauben eine Startlinie markieren. In 10 Metern Entfernung eine und dazu rechtwinklig (erneut im Abstand von 10 Metern) eine weitere postieren.



Übungsablauf

Zunächst läuft der Spieler mit Ball innen um die erste Muldenhaube herum und umdribbelt wieder die Startmarkierung. Nun dribbelt er erneut um die Muldenhaube herum, diesmal jedoch von außen, und begibt sich auf den Weg zur äußeren. Der Spieler umdribbelt diese von innen und auf dem Rückweg einfach außen, an der mittig postierten Markierung vorbei, zur Start- und Ziellinie zu gelangen.

Dieser Prozess kann je nach Leistungsniveau auch mehrmals hintereinander ohne Pause durchgeführt werden.



Variationen

Richtungswechsel.

Pausenlänge, Distanz und Rundenzahl variieren.

Art des Dribblings vorgeben.

Auf mehreren Feldern parallel als Wettkampf durchführen.

Coaching Tipps

Enge und saubere Ballführung.

Schneller Richtungswechsel.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

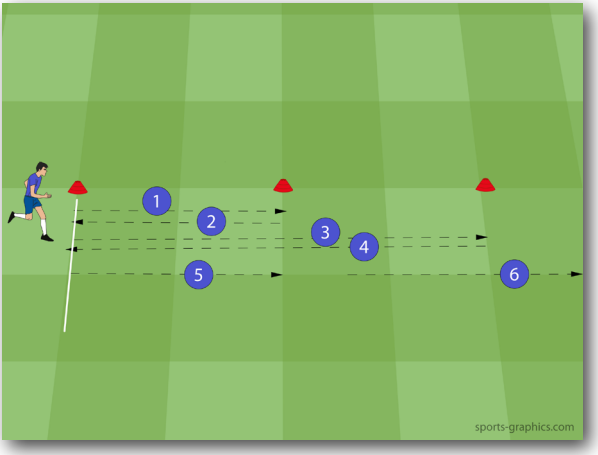
30

Trainingshilfen

3 Jumbohütchen

Organisation

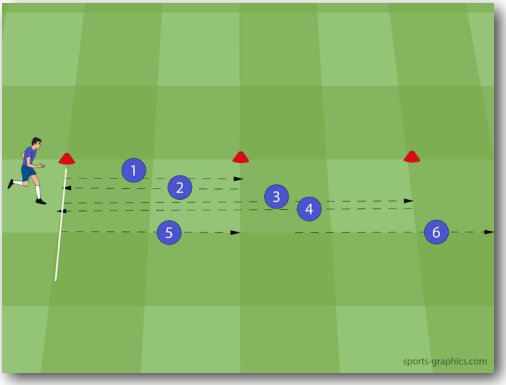
3 Jumbohütchen in einer Reihe mit einem Abstand von jeweils 10 Metern postieren.



Übungsablauf

Der Spieler absolviert die gesamte Übung im Sprint. Er startet am unteren Hütchen und läuft zunächst die kurze Distanz und wieder zurück. Anschließend begibt er sich auf den langen Weg zur hinteren Kappe und kehrt erneut zur Ausgangsposition zurück. Der letzte Sprint erfolgt noch einmal zur nahen Markierung, von dort aus er dann in das lockere Auslaufen übergehen kann.

Den Rückweg darf er gehen und nach einer kurzen Pause startet der nächste Durchgang.



Variationen

Ball nutzen.

Ball an eine Markierung legen und Torabschluss mit einbauen.

Distanzen und Pausen an das Leistungsniveau anpassen.

Auf mehreren Feldern parallel als Wettkampf durchführen

Coaching Tipps

Je länger die Distanz ist, desto länger werden die Schritte.

Kurze und schnelle Richtungswechsel.

Armeinsatz.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

VIDEO

Notizen

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf - Sportplatzbedarf - Sportbekleidung

Mit unseren Produkten arbeiten auch Trainer aus dem deutschen Profisport!

Der Onlineshop für den modernen Trainer

Bestell-Hotline: 039208 / 4951-00
Bestell-Fax: 039208 / 4951-13
Bedruckung: 039208 / 4951-11

TEAMSPORTBEDARF.DE

Servicezeiten: Mo-Fr 9-20 + Sa 9-13 Uhr

Hotline Bedruckung: 039208 / 4951-11

Trainingsunterlagen24 GmbH
Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de