Training Nr. 1

Jugendfussball

Torschuss

Dauer	Anzahl Spieler/-innen	Material
90 Minuten	16	Markierungsteller, 1 Ball für jeden Spieler, Überzieher

15' Einleitung

1. Ball in der Luft

Auf einem 12×12 Meter grossen Spielfeld spielen sich 2 Teams à 4 Spieler den Ball mit ihren Händen zu. Das Team in Ballbesitz versucht einen Punkt zu erzielen, indem dem Passgeber via Fuss der Ball zurück in die Hände gespielt wird (=1 Punkt). Geht der Ball auf den Boden oder wird er vom anderen Team abgefangen, darf dieses Team versuchen Punkte zu erzielen.

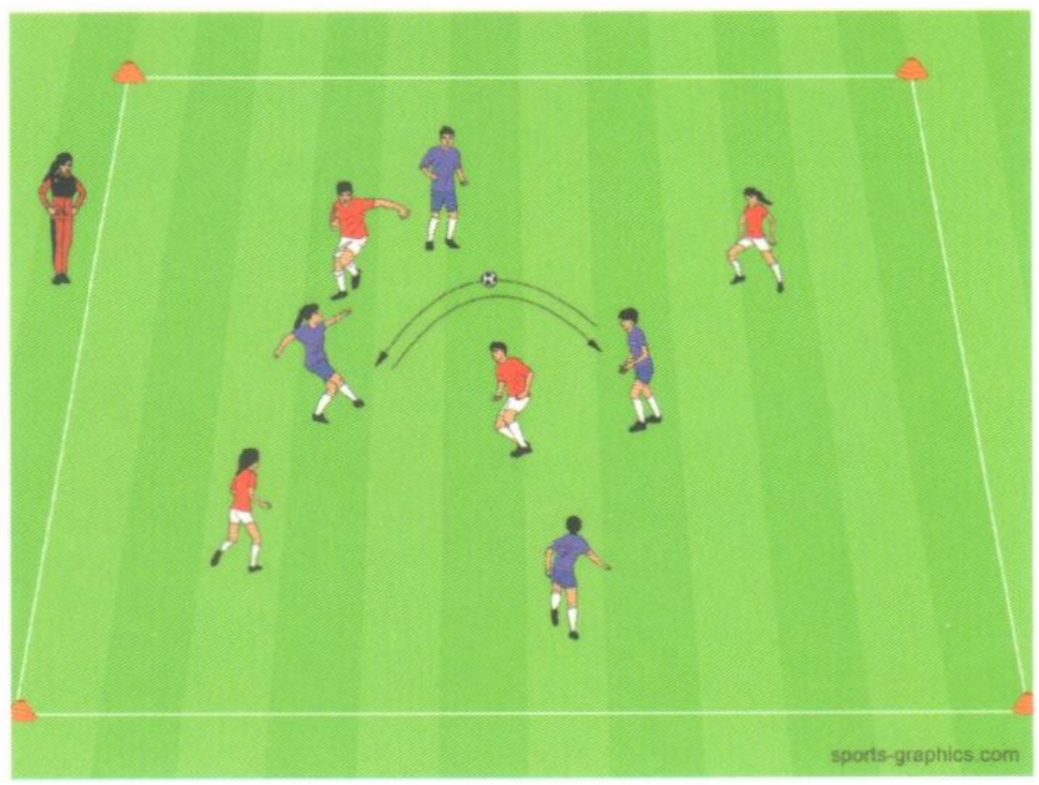
Variationen

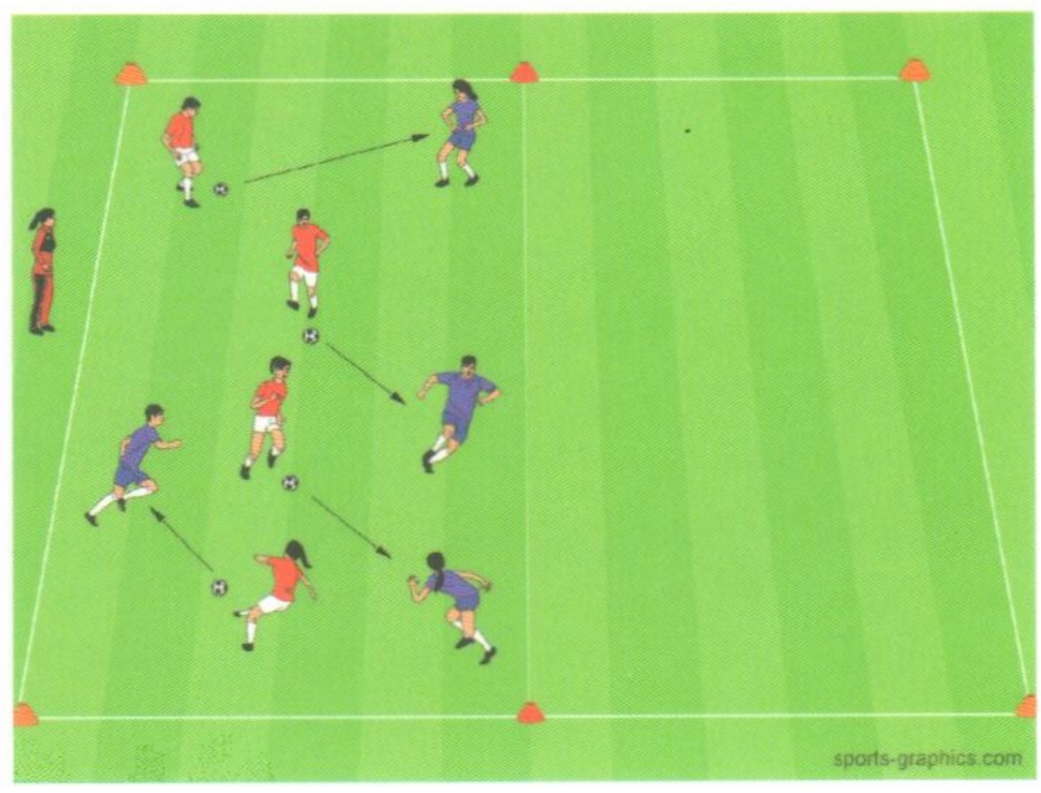
- Volley nicht zum Passgeber zurück, sondern zu einem 3. Spieler
- Per Kopfball zurück in die Hände spielen
- Per Dropkick zurück in die Hände spielen
- 5 erfolgreiche Pässe in die Hände des Mitspielers ergeben einen Punkt

2. Balljagd

Die Hälfte der Spieler hat je einen Ball. Während einer bestimmten Zeitspanne versuchen sie so viele Gegner wie möglich abzuschiessen. Treffer zählen nur zwischen Fuss und Knie. Kleines Feld.

Ball in der Luft und Balljagd





Variationen

- Nur ein Ball pro Team
- Mit der Hand zuspielen und per Kopfball abschiessen (Treffer nun am ganzen Körper erlaubt)

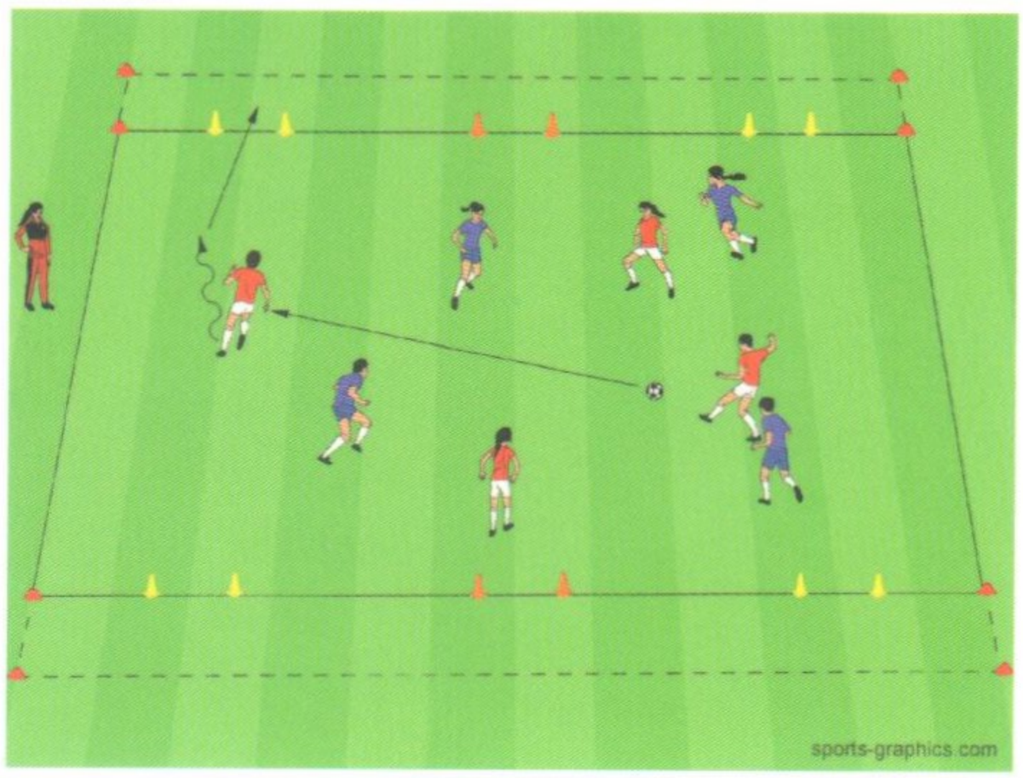
Training Nr. 1

Jugendfussball

15' Globales Spiel 1

4 gegen 4 auf 3 Tore

Jedes Team verteidigt drei Tore und greift auf die drei gegnerischen Tore an. Gespielt wird ohne Torhüter. Die Hütchentore mindestens 2 m breit aufstellen. Darauf achten, dass genügend Ersatzbälle bei den Toren oder beim Trainer sind.



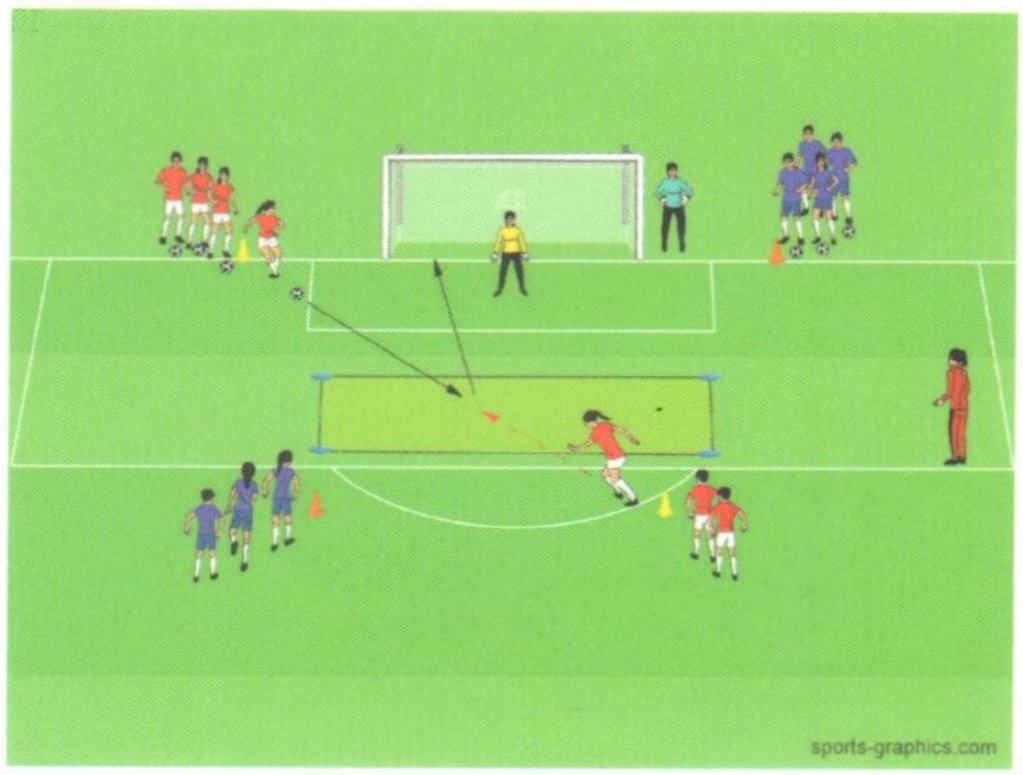
Variationen

- Anstatt durch die Hütchentore zu spielen, durch die Tore dribbeln und in der markierten Endzone den Ball kontrollieren (= 1 Punkt)
- Hütchentore wegnehmen und nur mit Endzonen spielen

10' Analytisch Üben

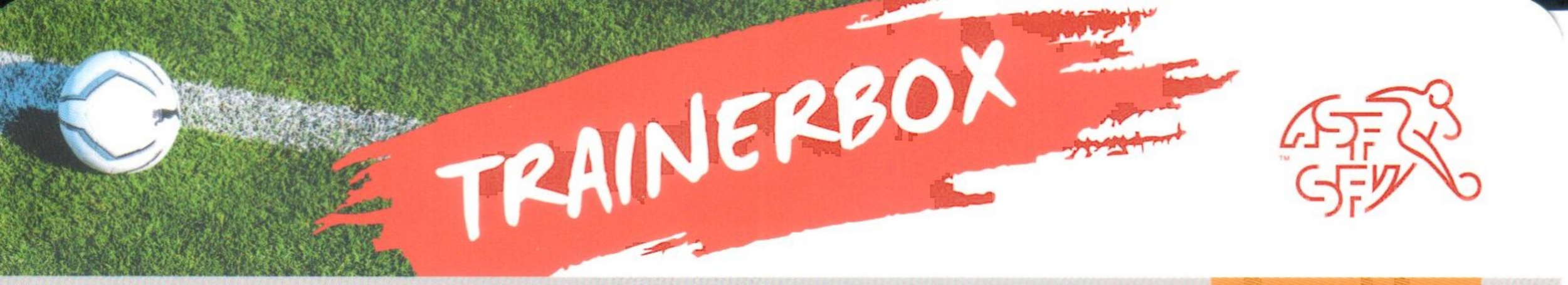
Schmetterling

Zwei Teams bilden. Eine Hälfte des jeweiligen Teams links und rechts vom Tor aufstellen. Die andere Hälfte ist bei den Markierungen vor dem 16-er. Rot fängt an. Diagonalpass auf den Spieler beim 16-er. Dieser schliesst in der Schusszone direkt ab und schliesst dann bei seiner Gruppe neben dem Tor an. Danach ist Blau an der Reihe. Entweder ist Schluss nach einer gewissen Anzahl erzielter Tore oder nach einer gewissen Zeit. Danach Seitenwechsel.



Variationen

- Volley nach Zuspiel aus der Hand
- Kopfball nach Zuspiel aus der Hand



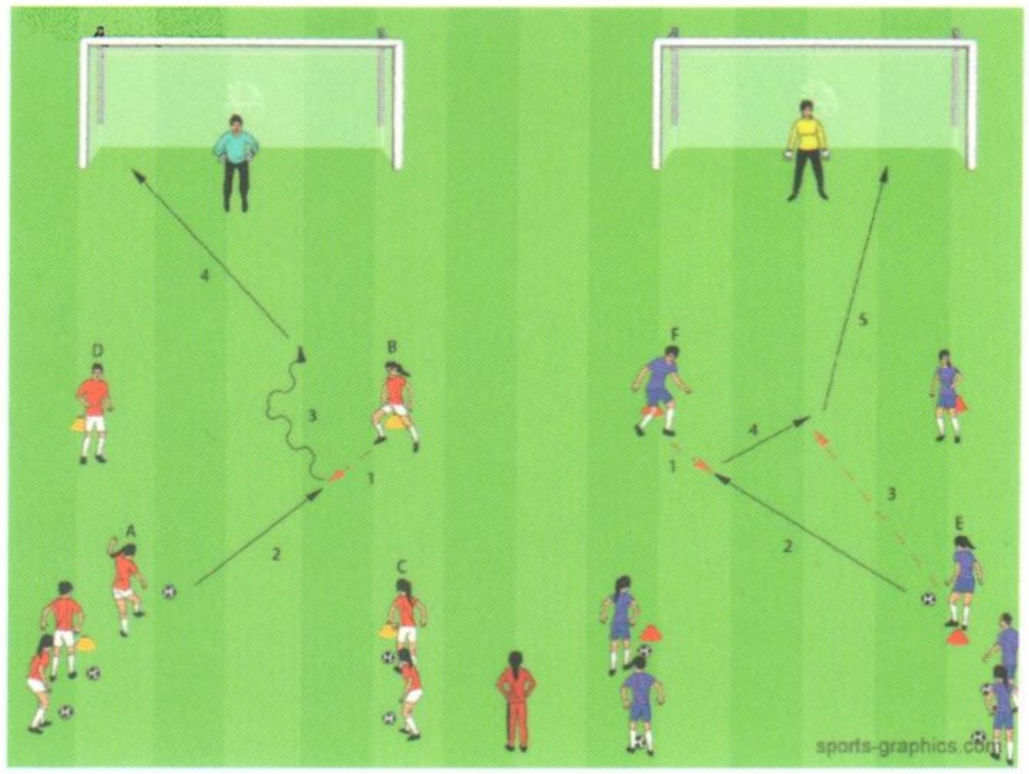
Training Nr. 1

Jugendfussball

15' Analytisch Üben

10 Tore

A spielt zu B. B nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt nach vorne mit und schliesst mit dem 2. Kontakt ab. A nimmt anschliessend den Platz von B ein. Danach startet C mit einem Pass auf D, usw.



Variationen

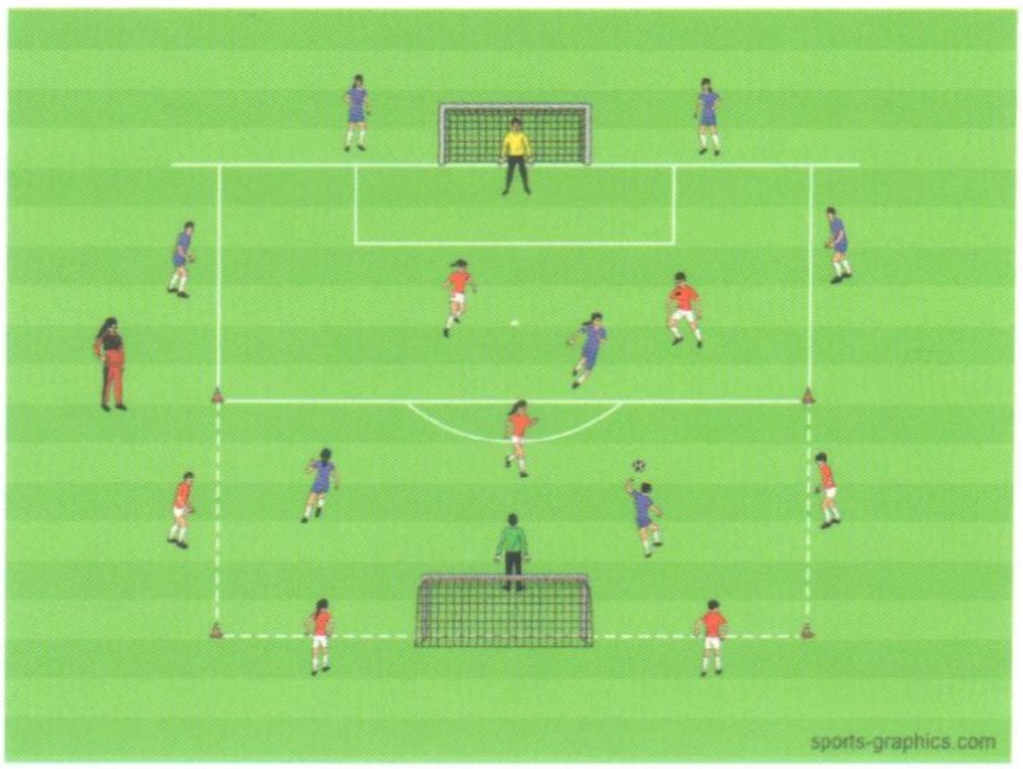
- E spielt zu F. F lässt prallen zu E. E schliesst direkt ab.
- A spielt nicht mehr diagonal, sondern gerade zu D, D lässt prallen. A nimmt den Ball mit und schliesst nach einer Finte aufs Tor ab.

Welches Team schiesst zuerst 10 Tore?

15' Globales Spiel 2

Satelliten

Doppelter 16-er mit 2 Toren. Spiel 3 gegen 3 mit 4 Satelliten als Anspielstation in der gegnerischen Hälfte. Die Satelliten dürfen den Ball nur 2 Mal berühren (oder als Variante nur direkt spielen). Ziel: So viele Tore wie möglich erzielen. 2–3 Minuten, danach Rollenwechsel.



Variationen

- Nur 2 Satelliten neben den Toren und 5 gegen 5 im Feld
- 2 Joker im Feld und 2 Satelliten neben den Toren

15' Freies Spiel

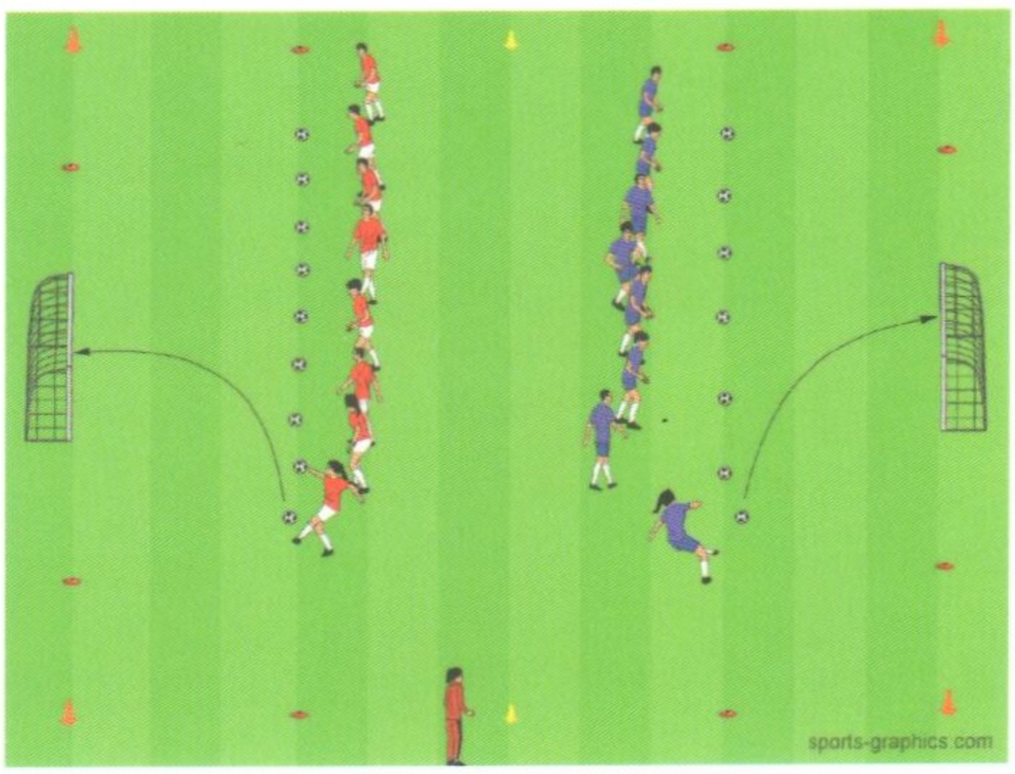
- Die Teams spielen einen Match 8 gegen 8 auf 2 grosse Tore.
- 2 Spieler bestimmen, welche für die Aufstellung ihres Teams verantwortlich sind.

Match

5' Ausklang

Die Spieler versuchen, die Latte zu treffen.

Variationen

- Durchgang mit links/rechts
- Verschiedene technische Vorgaben: Chip, Vollrist, Aussenrist, etc.

Lattenschiessen