



# TRAININGSGUIDE

ÜBUNGEN FÜR NACHWUCHSTEAMS

---



# EINLEITUNG

Unser Fußballtraining, wie wir es kannten, wird es vorerst so nicht mehr geben, daher haben wir uns Gedanken gemacht, wie wir unser Training nach den aktuellen Vorgaben der Regierung

- **genug Abstand halten**
- **kein körperlicher Kontakt zu Mitspielern**

trotzdem in Kleingruppen (max. 6 Spieler pro Gruppe) abhalten können.

Die Trainingsformen sind so konzipiert, dass der notwendige Mindestabstand zwischen den Spielern während der gesamten Übung eingehalten werden kann.

Wir sollten dies als Riesenchance sehen, unsere Mannschaft im technischen Bereich weiterzuentwickeln.

# WAS KANN MAN TRAINIEREN?

Übungen mit **technischem Schwerpunkt** (sensomotorische Aufgabenstellung):

- **Ballgeschicklichkeit, Ballbeherrschung, Ballkoordination, Dribbeln, Finten (viele Ballkontakte)**
- **Dribbeln**
- **Ballannahme und Zuspiel**
- **Schießen**
- **(Kopfball)**

Übungen mit **taktischem Schwerpunkt** (taktische Aufgabenstellung):

- **Ziele anvisieren** (Abschlüsse nützen)  
→ Torschüsse auf Tore, Kleintore, Ringe, andere Ziele aus verschiedensten Positionen
- **Freie Räume erkennen**  
→ Lückenzuspiele mit Dummies, mittels Zeit- und Präzisionsdruck steuern (Entfernung der Dummies zueinander)
- **Zusammenspiel**  
→ Zuspiele im Verbund trainieren, Felderbegrenzungen, Tabuzonen, Kontaktbegrenzungen, kognitive Übungen

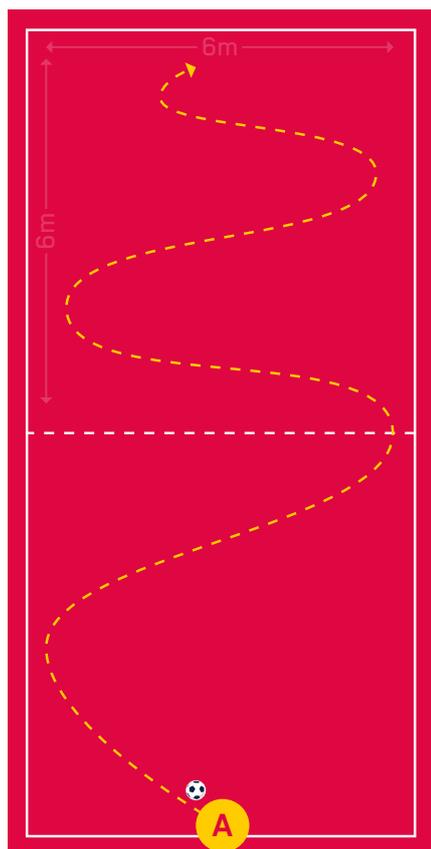
„Die Verwendung verschiedener Bälle in unterschiedlichen Größen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch motivierend und abwechslungsreich!“

U7-U10

U11-U14

U15-U18

# TECHNIK-GRID OHNE PARTNER

**Beschreibung:**

- Dribbeln im Grid nach Vorgaben
- Pendeln, mit Sohle, Abkappen diagonal, Übersteiger, hinter Standfuß ziehen, ...
- So schnell wie möglich 5 Finten hintereinander ausführen

**Variation:**

Als Variation können Utensilien (Bälle, Hütchenwald, Stangen) ins Feld gelegt werden, die nicht berührt werden dürfen

**Schwerpunkt:**

Technik und Ballgeschicklichkeit

**Druckbedingungen:**

- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Komplexitätsdruck

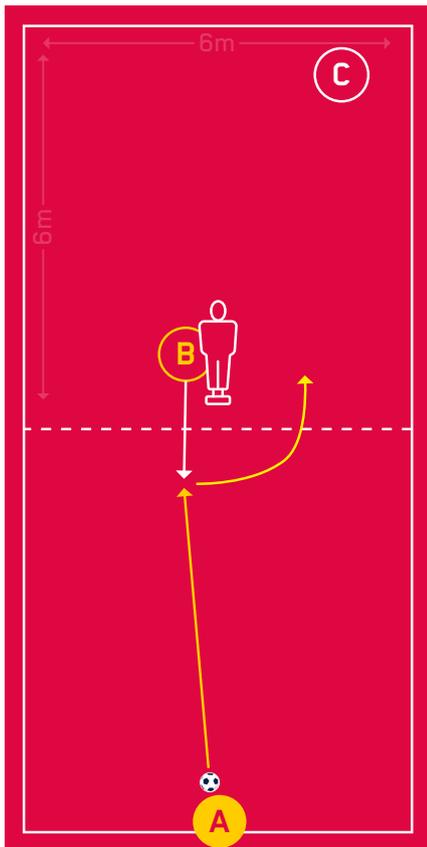


U7-U10

U11-U14

U15-U18

# TECHNIK-GRID MIT PARTNER

**Beschreibung:**

- Zuspiel, nachdem sich Spieler B aus Deckungsschatten des Dummies löst
- Schnell aufdrehen (beidseitig/beidbeinig)
- Jeder Spieler hat 10 Leben
- Nach jedem Fehler (zu viele Kontakte, Annahme aus dem Feld, ...) wird ein Leben abgezogen

**Variation:**

Torschuss oder Zuspiel zu Spieler C

**Schwerpunkt:**

- Zuspiel und Ballmitnahme (1. Kontakt)
- Anschlussaktion

**Druckbedingungen:**

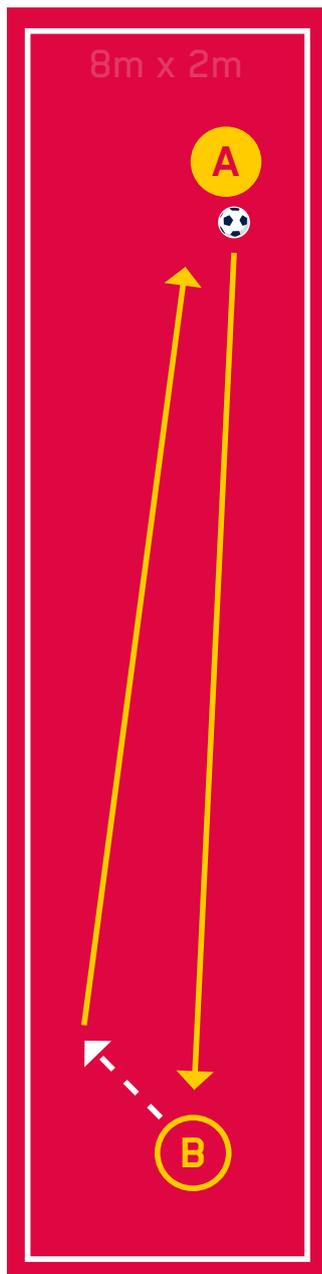
- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Komplexitätsdruck

U7-U10

U11-U14

U15-U18

# DUELL FLACH



### Beschreibung:

- Scharfe Zuspiele mittels Vollrist/Innenrist auf den Partner
- Partner darf den Ball nur 1x kontrollieren
- Danach wieder zum Partner zurückspielen
- Jeder Spieler hat 10 Leben
- Nach jedem Fehler (zu viele Kontakte, Annahme aus dem Feld, ...) wird ein Leben abgezogen.

### Schwerpunkt:

Zuspiel und Ballmitnahme (1. Kontakt)

### Druckbedingungen:

- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Raumdruck

### Sonstiges:

- Wettkampfcharakter
- Spaß

U7-U10

U11-U14

U15-U18

# DUELL LUFTTENNIS



### Beschreibung:

- Hohe Zuspiele auf den Partner
- Fußballtennis ohne Netz mit max. 1 Bodenkontakt
- Max. 2 Kontakte erlaubt

### Schwerpunkt:

Zuspiel und Ballmitnahme (1. Kontakt)

### Druckbedingungen:

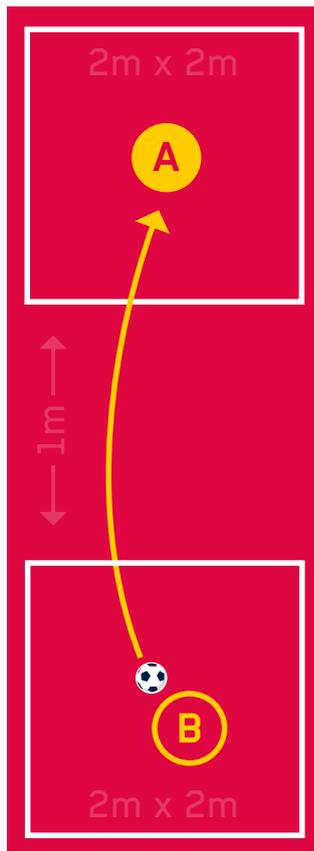
- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Raumdruck

U7-U10

U11-U14

U15-U18

# DUELL LUFTTENNIS KLEIN



### Beschreibung:

- Hohe Zuspiele auf den Partner
- Fußballtennis ohne Netz und Bodenkontakt
- Max. 2 Kontakte erlaubt

### Variation:

Kopfballduell

### Schwerpunkt:

Zuspiel und Ballmitnahme (1. Kontakt)

### Druckbedingungen:

- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Raumdruck

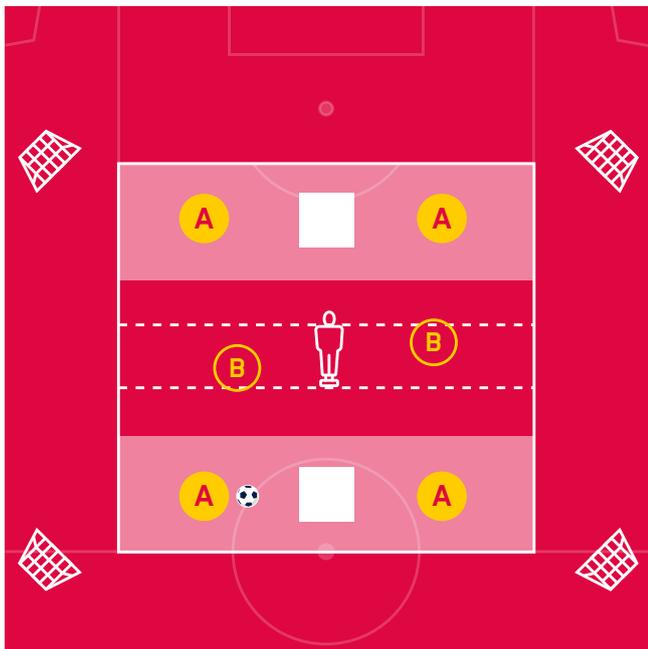
### Sonstiges:

- Erfordert viel Geschick

U11-U14

U15-U18

# ZONENSPIEL 4 VS. 2 MIT TABUZONEN UND DUMMYS



## Regeln Team A:

- Nur im hellen Raum bewegen
- Das Viereck in der Mitte darf nur durchspielt werden
- Max. 2 Kontakte
- Nach max. 4 Pässen muss Verlagerung erfolgen
- Nur Flachpässe erlaubt

## Regeln Team B:

- Nur im roten Raum bis zur gestrichelten Linie auf Ballseite bewegen
- Die Spieler müssen auf ihrer Seite des Dummys bleiben
- Max. 2 Kontakte für Torerfolg möglich

## Punktwertung:

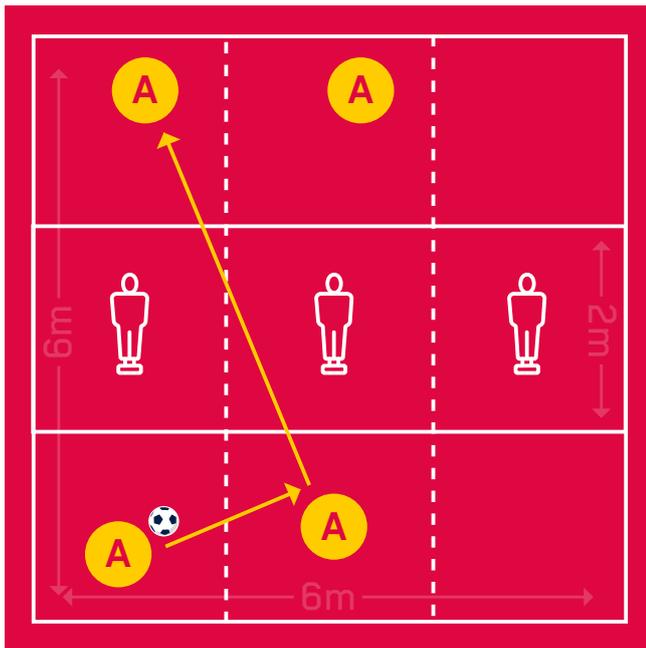
- Jede Verlagerung 1 Punkt (A)
- Jedes Abfangen 1 Punkt (B)
- Jeder Torerfolg 3 Punkte (B)

Belastungszeit 60 Sekunden, dann Aufgabenwechsel!

U11-U14

U15-U18

# LÜCKENSPIEL MIT DUMMYS



### Beschreibung:

- A spielen sich den Ball zu
- B bzw. Dummies sind in mittlerer Zone
- A müssen sich aus Deckungsschatten bewegen
- Partner verschieben immer im Verbund, d. h., die äußere Zone ist immer frei!
- Nach 4 Zuspielen muss „Risikopass“ erfolgen
- Nach dem dritten Zuspiel muss der Ball direkt gespielt werden

### Schwerpunkt:

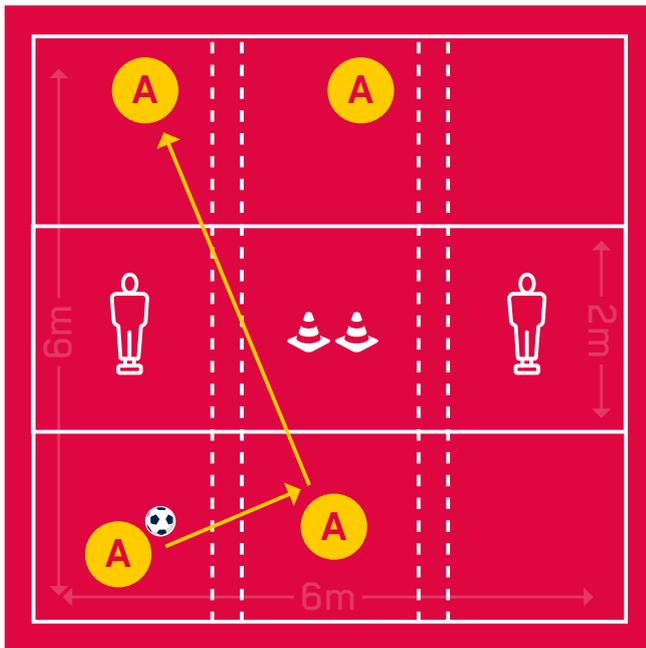
- Zusammenspiel
- Lücke erkennen

### Druckbedingungen:

- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Präzisionsdruck

U7-U10

# ZONENSPIEL MIT DUMMYS/HÜTCHEN

**Beschreibung:**

- A spielen sich den Ball zu
- B bzw. Dummies sind in mittlerer Zone
- A müssen sich aus Deckungsschatten bewegen
- Partner verschieben immer im Verbund, d. h., die äußere Zone ist immer frei!
- Nach 4 Zuspielen muss „Risikopass“ erfolgen
- Nach dem dritten Zuspiel muss der Ball direkt gespielt werden

**Schwerpunkt:**

- Zusammenspiel
- Freie Räume erkennen

**Druckbedingungen:**

- Automatisch durch die Aufgabe/Regeln
- Präzisionsdruck

**Sonstiges:**

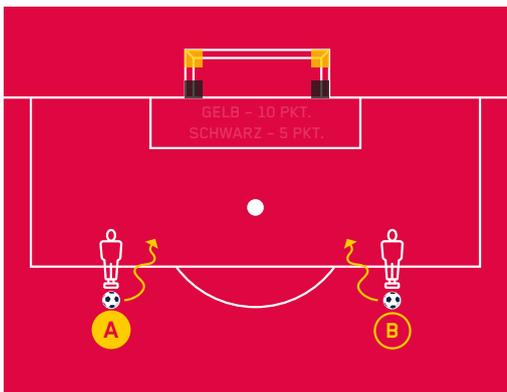
- Wettkampfcharakter
- Spaß

U7-U10

U11-U14

U15-U18

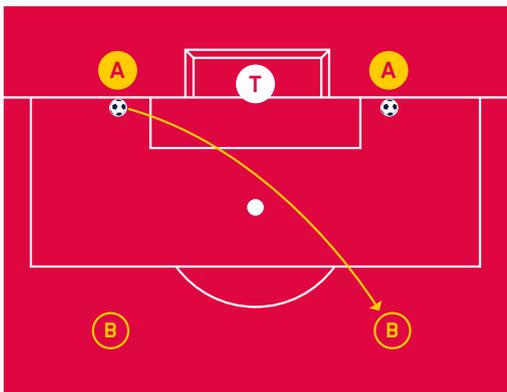
## FARBEN ZIELSCHIESSEN



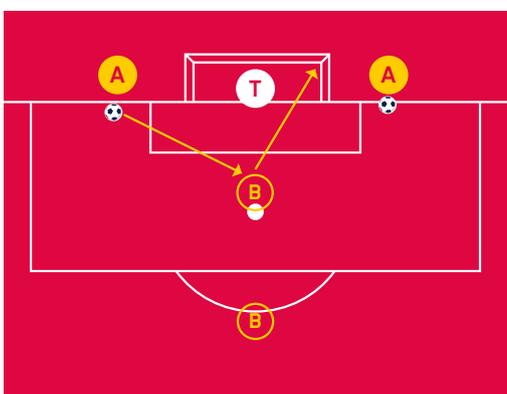
### Beschreibung:

- Torschuss nach kurzer Körpertäuschung
- Torschuss nach Finte (z. B. Übersteiger)
- Hochjonglieren und dann Volley
- Vollrist/Seitenrist
- Tor mit Ringen versehen (Zielschuss)
- Tor mit Absperrband versehen (flache Schüsse provozieren)

## TORSCHUSS NACH HOHEM ZUSPIEL



## TORSCHUSS NACH FLACHEM ZUSPIEL ODER KOPFBALL

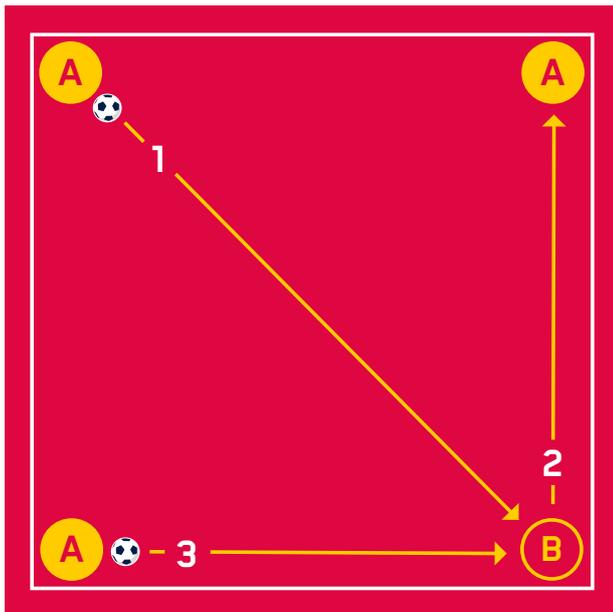


U7-U10

U11-U14

U15-U18

# SPIEL DEN FREIEN MANN AN



### Beschreibung:

- Spieler in einem Quadrat aufstellen
- Größe des Feldes kann variieren:
  - Kurzpass - 6m
  - Längere Bälle - 10 bis 12 m
- Zwei Spieler mit Ball
- Ein Spieler (hier B) arbeitet 1 Minute lang und muss immer den freien Spieler anspielen.
- Max. 2 Kontakte erlaubt (Annahme - Zuspiel)

### Schwerpunkt:

- Ballan- und mitnahme
- Zuspiel
- Vororientierung

### Druckbedingungen:

Zeitdruck

### Sonstiges:

Wettkampfcharakter

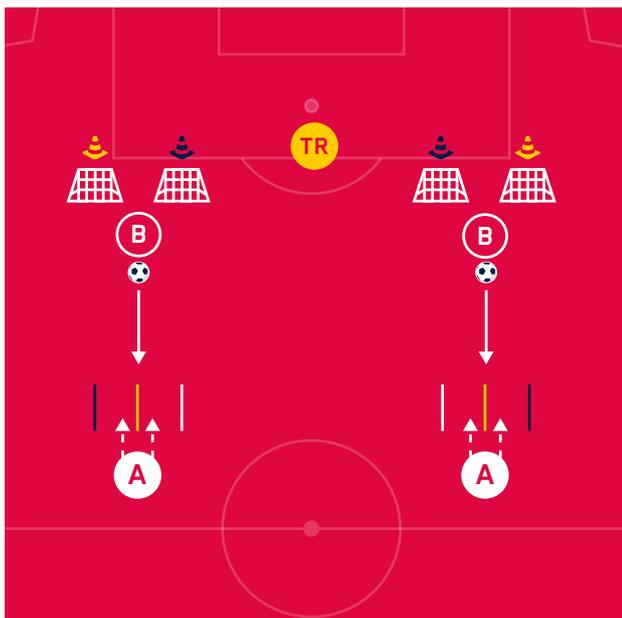
Spaß

U7-U10

U11-U14

U15-U18

# VORDECKEN – WETTKAMPF



Die Übung kann später, wenn Körperkontakt im Training wieder möglich ist, in ein 1 vs. 1 umgewandelt werden, Prinzipien bleiben dieselben. Außerdem ist sie Ausgang für weitere Variationen (2 vs. 1 auf Tore, Torschussübung etc.)

### Beschreibung:

Diese Übung dient dazu, das „Vordecken“ zu trainieren. 3 Teams à 2 Spieler treten gegeneinander an. Ziel ist es, den Ball vor den Stangen anzunehmen (vorzudecken) und danach in die Tore zu passen. Durch ein akustisches Signal des Trainers wird den Spielern das Zieltor vorgegeben. Das Signal kann zudem auch visuell erfolgen, dabei hält der Trainer eine der beiden Farben hoch.

In der zweiten Stufe werden dann auch die Zuspiele gesteuert. Nun folgt zuerst das Signal, welche Stange angespielt werden soll, danach folgt das Signal für das Zieltor.

### Mögliche Variationen:

- Stangen durch 3 Spieler ersetzen (Passempfänger bekommt das visuelle Signal nicht mit)
- Gehobenes Zuspiel auf die Stangen, Vordecken → Kopfball zum Passgeber, dieser schließt so schnell wie möglich ab → Punkt für das Team, welches am schnellsten erfolgreich war

### Prinzipien des Verteidigers:

Antizipieren des Passes → schnelles Vordecken → schnelle Anschlussaktion

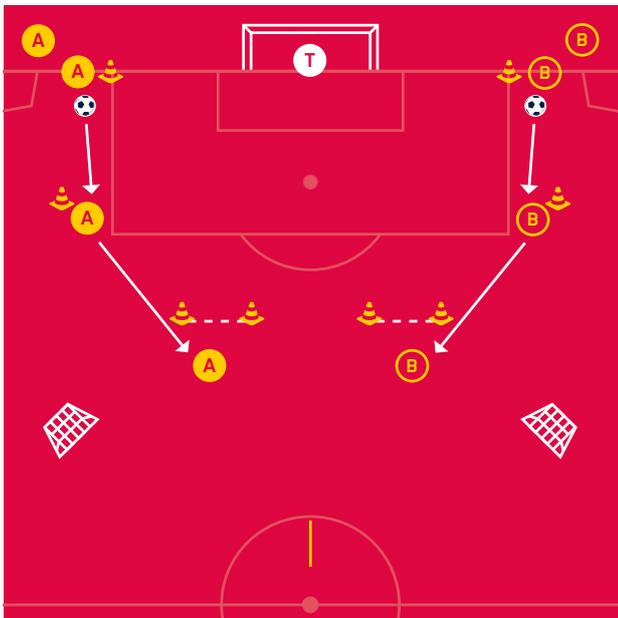
### Prinzipien des Passgebers:

Gutes Timing → Passschärfe → Präzision

U11-U14

U15-U18

## ZUSPIEL MIT TORSCHUSS WETTBEWERB



### Beschreibung:

- Beide Spieler starten gleichzeitig mit dem Zuspiel zum Partner
- Wer dribbelt als Erstes durch das Hüchentor?
- Der Sieger darf auf das Tor mit Torhüter abschließen
- Sieger bekommt 2 Punkte + Tor 2 Punkte (gesamt 4 Punkte)
- Der Verlierer muss um die Stange dribbeln 1 Punkt + Treffer ins Kleintor auch 1 Punkt (gesamt 2 Punkte)

### Schwerpunkt:

- Ballan- und mitnahme
- Zuspiel
- Vororientierung

### Druckbedingungen:

Zeitdruck

### Sonstiges:

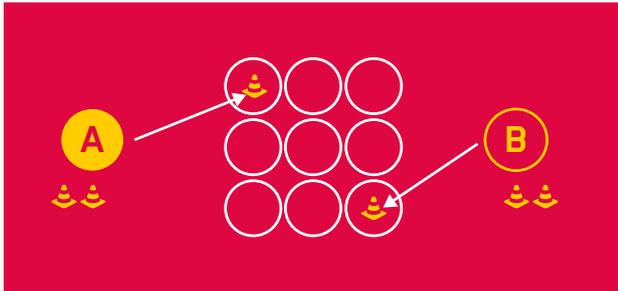
- Wettkampfcharakter
- Spaß



U11-U14

U15-U18

# TIC-TAC-TOE/DREI GEWINNT



### Beschreibung:

- Wird normalerweise in 3er- oder 4er-Gruppen gespielt, aber auch 1 vs. 1 ist möglich
- Ein Spieler darf lossprinten und ein Leibchen/Hütchen platzieren
- Erst wenn der Spieler wieder hinter seiner Markierung ist, darf der Gegenspieler lossprinten
- Wenn alle 3 Leibchen gelegt sind, dürfen die Leibchen jeweils einzeln so lange verändert werden, bis ein Spieler 3 Leibchen in einer Reihe hat

### Schwerpunkt:

Kognitive Schnelligkeit/Reaktion

### Sonstiges:

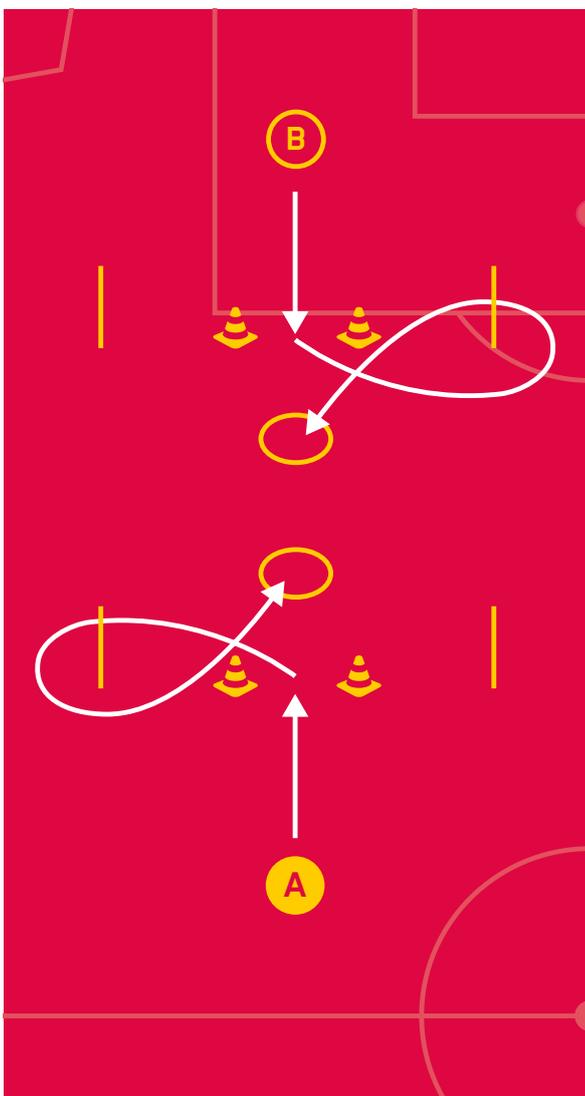
- Wettkampfcharakter
- Spaß



U11-U14

U15-U18

# REAKTIONS- UND HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT



## Beschreibung:

- 1 vs. 1
- Beide Spieler laufen gleichzeitig auf das Hütchen-Tor zu
- Ein Spieler darf entscheiden, um welche Stange er läuft. Sobald er das Hütchen-Tor erreicht, sprintet er um eine seiner beiden Stangen
- Der Gegenspieler muss dementsprechend reagieren und um die spiegelverkehrt gegenüberliegende Stange laufen
- Wer zuerst in seinem Reifen steht, bekommt 1 Punkt
- Jeder Spieler darf für 3-5 Durchgänge entscheiden, um welche Stange er läuft, oder Wechsel der Entscheidungsmacht nach jedem Durchgang
- Eventuell auch mit Ball durchführbar

## Schwerpunkt:

Reaktions-/Handlungsschnelligkeit

## Sonstiges:

- Wettkampfcharakter
- Spaß

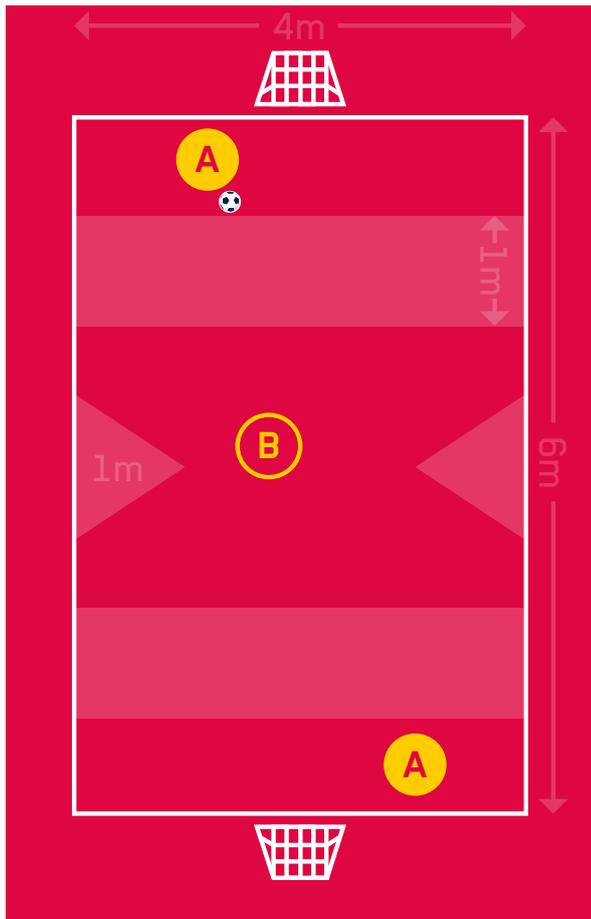


## ÜBUNG 10: RONDO 2 VS. 1

U11-U14

U15-U18

# RONDO 2 VS. 1



### Beschreibung:

- Helle Flächen sind Tabuzone
- Mittelzone für Verteidiger
- A: verschiedene Ballkontakt-Vorgaben  
8 Zuspiele = 1 Punkt
- B: darf sich nur in der roten Mittelzone bewegen. Versucht, den Ball zu erobern und in ein Kleintor zu passen = 1 Punkt

### Sonstiges:

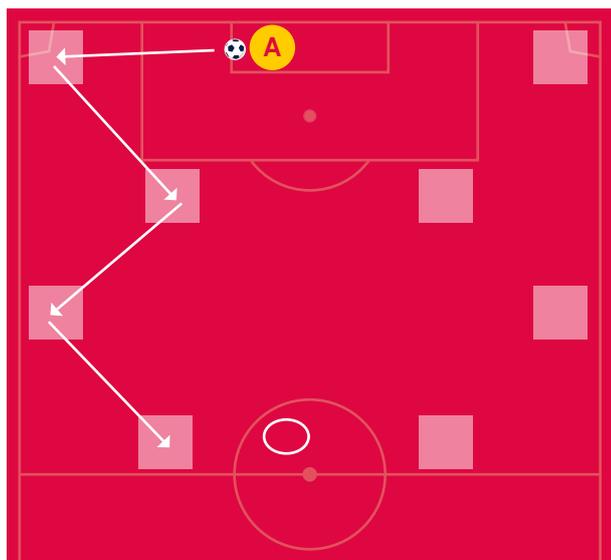
- Wettkampfcharakter
- Spaß



U11-U14

U15-U18

# FUSSBALLGOLF – WETTKAMPF

**Beschreibung:**

- Wettkampfform
- Anzahl: variabel
- Jeder hat einen eigenen Ball, mit dem vom Startpunkt bis zum Endpunkt gespielt wird
- Der Ball muss in der Zwischenzone zum Liegen kommen. Wenn er nicht in der Zone stoppt, muss wieder von vorne begonnen werden
- Wie oft hat man das in bestimmter Zeit geschafft

**Schwerpunkt:**

- Ausdauer
- Passspiel

**Sonstiges:**

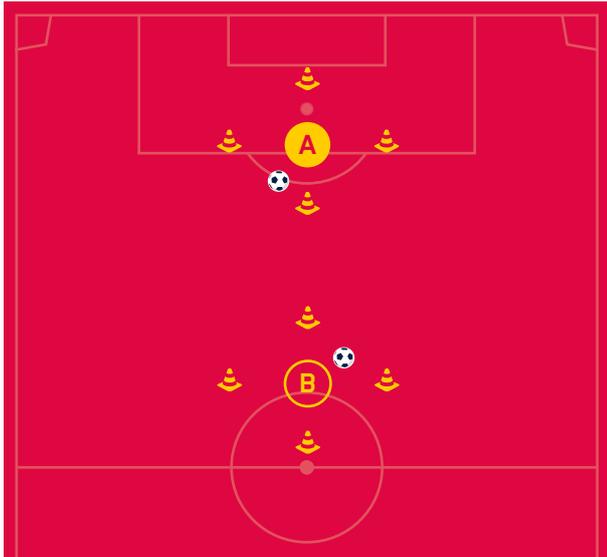
- Wettkampfcharakter
- Spaß

U7-U10

U11-U14

U15-U18

# SPIEGEL MIT TECHNIK



### Beschreibung:

- Anzahl: 2 Spieler
- Jeder hat den Ball am Fuß
- Der 2. Spieler macht immer den 1. Spieler nach
- 1. Spieler soll immer ins Zentrum zurückkommen

### Variation:

- Ball in der Luft
- Mehrere Richtungen (mehr Stangen)
- Mehrere Spieler (einer bestimmt die Aktion, die anderen machen nach)

### Schwerpunkt:

- Technik
- Ballführung
- Kognitive Fähigkeit



FUSSBALL  
VON  
MORGEN

DES IS SOIZBURG

