



Nachwuchs-Fußball- Ausbildungs- Konzept: Kinderfußball

Zur Einleitung einige Leitsätze:

Wer aufhört, zu lernen,
wird niemals besser werden

Wer aufhört, besser zu werden,
hört auf gut zu sein

Der Nachwuchstrainer
ist nicht für den
Spielerfolg seiner
Mannschaft
verantwortlich, sondern
für die persönliche
sportliche und soziale
Weiterentwicklung jedes
Einzelspielers



Konzept-Zusammenstellung:
© Richard Cieslar, 2.9.2004, überarbeitet 23.11.2006

1. Allgemeines

1.1. Ziele ...

Dieses Konzept orientiert sich am aktuellsten Stand der Spitzenfußball-Ausbildung und berücksichtigt Trends und Entwicklungen aus den besten Nationen der Welt, ohne sie dabei nur zu kopieren, sondern einfach auf unsere Möglichkeiten sinnvoll angewendet.

In Schlagworten formuliert:

- Fußball-Ausbildung
- Talentförderung und -entdeckung (Scouting, aber „soft“)
- individuell starke Spieler mit Potenzial für Spitzenfußball
- Spieler für die eigene Kampfmannschaft
- sinnvolle sportliche Freizeitbeschäftigung
- gesunde Freizeit, Drogenprävention
- sportliche Lebensweise
- Sozialverhalten der Kinder, Mannschaftsgefüge

Wir wollen Spieler hervor bringen, die für Spitzenfußball fähig sind!

***Die Basis dafür legen wir im Ausbildungsbereich (bis 13 Jahre),
und da ganz besonders im Kinderfußball!***

1.2. Infrastruktur – Sportplatz

2 Rasen- und 1 Kunstrasenplatz für den Trainings- und Spielbetrieb, in jedem Fall drei Sportplätze mit guter Belastungsmöglichkeit.

Büro am Sportplatz für die Jugendleitung

Trainingsutensilien in genügender Menge für alle vorhandenen Altersgruppen

1.3. Personal

... für den Bereich Kinderfußball: Jugendleiter, Sportl.Leiter Nachwuchs, Turnier-Organisation, U10: 2-3 Trainer, U9: 2-3 Trainer, U8: 3 Trainer, U7: 1-2 Trainer, Fußballvorstufe: 1 Trainer, Tormänner: 1 Trainer, Spezialtrainer für Koordination und Technik

1.4. Sportliche Wettbewerbe

Im Kinderfußball zählen keine Ergebnisse, es geht nur um regelmäßige Spielbeschäftigung und Anwendung des Gelernten unter Wettbewerbsbedingungen!



1.4.1. Das Spiel im Kinderfußball

Jedes Wettspiel ist für das Kind ein besonderer Höhepunkt. Für ein Einsetzen der Kinder im Sinne der sportlichen Weiterentwicklung ergeben sich folgende Forderungen:

- Das „Spiel“ soll dem Trainer zeigen, was die Spieler vom Gelernten und Geübten auch in der „Stress-Situation“ anwenden können, daher ergeben sich folgende weiteren Punkte:
- Jedes Kind, das sich im Training bemüht (und das kann grundsätzlich für jedes Kind gelten, das auch zum Training kommt!), verdient es, auch im „Spiel“ eingesetzt zu werden. Es geht nicht an, dass Kinder ein halbes Jahr lang trainieren und in diesem Zeitraum bei drei Spielen gerade fünf Minuten oder gar nicht eingesetzt wurden!
- Das Kind erwartet nach der „Leistung“ im Training, auch im „Spiel“ das zeigen zu können, was ihm vom Trainer unter der Woche gelernt wurde.
- Kinder sollen so eingesetzt werden, dass sie nicht überfordert werden, sondern persönliche „Erfolgslebnisse“ wie gelungenes Dribbling, Torschuss etc. sammeln kann.
- Sollte der Kader zu unausgeglichen oder zahlenmäßig zu groß sein, müssen zu den vorhandenen Spielen weitere ausgemacht werden. Diese können parallel zu den sog. „Meisterschafts“-Spielen stattfinden und im Falle mangelnder Gegner auch als interne Spiele (allerdings mit Dress und vor allem Beachtung durch den Trainer!) stattfinden! Der „Chef“-Trainer sollte in diesem Fall sogar eher der „zweiten“ Mannschaft persönliche Beachtung schenken und dem „Co“-Trainer ruhig das Coaching der „ersten“ überlassen.
- Der „Sieg“ als „Erfolg“ (meistens als „persönlicher“ Sieg des Trainers gewertet ...) darf nicht verhindern, dass Ersatzspieler oder „schwächere“ weniger spielen! Als Regel sollte gelten: Wird ein Spieler zu einem Match mitgenommen, muss er auch die Hälfte der Spielzeit eingesetzt werden, am besten in maximal zwei Zeiteinheiten, da das ewige „Ein- und Auswechseln“ den Spielrhythmus unterbindet!
- Sollte der Trainer der Meinung sein, manche Spieler seien zu „schwach“, um im Spiel eingesetzt zu werden, sollte er sein Training hinterfragen, ob er nicht vielleicht diesen Spielern zu wenig Beachtung im Training schenkt, weil er sich am liebsten nur um die „Besseren“ kümmert.
- Sollten nach dieser Rückfrage die Spieler noch zu „schwach“ sein, muss sich der Trainer im Rahmen um sinnvolle Match-Einsätze für diese Kinder kümmern. Jedem Kind muss eine gewisse Beobachtungszeit zustehen!



1.4.2. Einiges zur Matchbetreuung selber:

Im psychologisch-pädagogischen Bereich muss der Trainer gemeinsam mit seinen kleinen Spielern sich über gelungene Aktionen freuen, aber bei Misserfolgen (nicht im Sinne von „Niederlage“!) neues Selbstvertrauen geben. Sowohl Erfolg als auch Niederlage müssen den Kindern situationsgerecht vermittelt werden.

Bitte nie die Stufenentwicklung vergessen:

- 1.Stufe: das Kind muss alleine mit dem springenden, rollenden Ball fertig werden, dribbeln, schießen und Tricks anwenden! Taktik: Grundkenntnis, was Verteidiger oder Stürmer sollen (Tore verhindern bzw. Tore erzielen, wobei auch Verteidiger offensiv werden sollen). Altersmäßig anzusetzen vom Beginn (egal wann!) bis normalerweise 8 oder 9 Jahre.

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept Kinderfußball

➤ 2.Stufe: nach erfolgreicher Absolvierung der 1.Stufe soll (nicht: muss!) das Kind mit einem oder zwei Partnern „miteinander“ spielen können (= Abspiel, Freilaufen). Taktik: Grundtaktiken lt. Stufe 1, dazu Freilaufen und richtiges Decken. Altersmäßig anzusetzen zwischen 8 und 11 Jahren.

➤ 3.Stufe: Wenn mehrere Spieler die Stufe 2 beherrschen, kann an „mannschaftstaktische“ Aufgaben gedacht werden. Altersmäßig anzusetzen von 10 Jahren aufwärts bis Ende des Kleinfeldbereiches.

Achtung: Es wird so sein, dass in einer Gruppe Spieler auf verschiedenen Stufen sind. Hier gilt: von jedem Spieler das fordern, was er beherrscht und „bessere“ Leistungen zwar erfreut zur Kenntnis nehmen, jedoch nicht weiter regelmäßig zu erwarten!

• vor dem Spiel

➤ Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit. Treffpunkte sind einzuhalten, bei Ausfällen muss eine rechtzeitige Verständigung (in diesem Fall durch Eltern und dgl.) erfolgen.

➤ saubere Fußballschuhe und Ausrüstung sowie Vereinskleidung (v.a. Trainingsanzug)

➤ Essverhalten vor dem Spiel: größere Mahlzeiten davor und Mahlzeiten in der Pause sind nicht gut. Auf sinnvolle Getränke achten, v.a. keine Kohlensäure haltigen oder zu süßen Flüssigkeiten!

➤ Die Mannschaft will gewinnen, aber sie muss es nicht. Freude am Spiel geht vor Ergebnis! Entsprechende Leistung(sbereitschaft) wird aber „Erfolge“ bringen.

➤ kurze Besprechung der wichtigsten grundtaktischen Aufgaben, Aufstellung

• Aufwärmen

ca. 15-20 Minuten vorher Einstimmen auf das Spiel. Kein „profihafte“ Aufwärmen! Beschäftigung mit dem Ball in Zweier- oder Dreiergruppen, Ballannahme & Zuspiel mit Freilaufen, Ballsichern, „Hösche“ (mit 2 x berühren)

• im Spiel

➤ Spiel beobachten, keine Diskussionen mit Eltern, evtl. Umstellungen vornehmen, Tipps an die Spieler geben

➤ Positive Betreuung: Motivieren, anfeuern, loben oder bei Fehlern wieder aufbauen. Nicht: Schuldzuweisungen, scharfe Kritik und „Ansagen“, was das Kind mit dem Ball machen soll. Die Kinder sollen die eigene Kreativität einbringen, die wir als Erwachsene nicht immer nachvollziehen können, aber anerkennen müssen! Was vom Trainer kommen kann (und soll) ist Unterstützung bei positionsmäßigen Problemen. Wenn ein Verteidiger ohne Ball mitstürmen will, ist das willkommen, wenn er aber seinen freistehenden Gegner „vergisst“, sollte der Trainer kurz den Namen des Spielers rufen und ihn aufmerksam machen, dass da noch eine Aufgabe für ihn ist.

➤ Auswechseln muss sein, weil auch die Kinder auf der Ersatzbank mitspielen wollen.

➤ Kinder zum „Fairplay“ anhalten, Unterbinden von absichtlichen Fouls, Kritik oder Streit.

➤ Bei U7 und U8: völlige Freiheit, ob das Kind dribbeln oder abspielen will. Nie ein Kind kritisieren, das fünf Gegner überdribbelt hat und dann statt abzuspielen danebengeschossen hat! Das Kind hat eindrucksvoll gezeigt, dass es die erwünschten Fähigkeiten seiner Altersgruppe beherrscht!

➤ Bei U9 bis U11: es können einfache mannschaftstaktische Aufgaben einfließen: z.B. Angriffe über die Seite, Positionswechsel innerhalb der Formationen rechts/Mitte/links oder zwischen Defensive und Offensive.

• In der Halbzeit

Beruhigen lassen, evtl. Blessuren verarzten, Trinken. Kein durcheinander reden. Kurze Analyse der 1.Hälfte, Herausstreichen positiver Aspekte, kurze Anweisungen für 2.Hälfte. Leistungen des Spielpartners sind fair anzuerkennen.

• Nach dem Spiel

Loben, Hervorheben guter Leistungen, die Fehler kurz anreißen, v.a. wenn sowieso ein „Erfolg“, sprich „Sieg“ da sein sollte. Generell nützen Fehlerbetrachtungen kurz nach dem Spiel wenig, es ist besser, sich für die kommende Woche Übungen zur Fehlerkorrektur auszudenken und im Rahmen der Übungen die Fehler zu klären. Keine „Ausreden“ für Niederlagen suchen wie „Schiedsrichter“ oder Schuld einzelner Spieler der eigenen Mannschaft. Man kann verlieren, wenn die Mannschaft ihr Bestes gegeben hat. Gründe können sein: der Gegner war besser, stärker oder auch (aber bitte dabei nicht in eine Ausrede verfallen!) „körperlich stärker“ oder „glücklicher“. Denn mit solchen Tatsachen, dass eben nicht immer gute Leistungen belohnt werden, müssen die Kinder im Sport (und nicht nur dort ...) leben lernen!

1.4.3. Grundtaktische Aufgaben im Kleinfeldfußball – siehe auch S.70-76

Kennen lernen der Grundaufgaben von Verteidigung und Angriff

Verteidigung: Tore verhindern durch Decken und Ball erkämpfen

Angriff: Tore erzielen durch Dribbling, Zusammenspiel und Torschuss

→ Jede Position am Spielfeld hat Verteidigungs- und Angriffsaufgaben!

Offensive Ausrichtung des Spieles

Im Ballbesitz: dem ballführenden Mitspieler entgegenkommen (anbieten, freilaufen)

Bei Ballverlust: Ball wieder erkämpfen durch Attackieren und schnelles Decken des nächsten Gegners

Spielaufbau: flach über die Abwehr(seiten). Auswurf oder Ausschuss nur, wenn keine Möglichkeit für flaches Zurollen.

Positionstaktik

Aufgaben der Verteidiger-Position

Spielaufbau: vom Tormann den Ball bekommen und offensiv werden →

Alleingang, Pass ins Mittelfeld ..., weiter mitspielen bis zum Torschuss

Verteidigung: es darf kein Verteidiger allein stehen bleiben! Wenn kein Gegner → 2 Möglichkeiten: Mitspielen oder den nächsten Gegner decken

Aufgaben der Mittelfeld-Position

Spielaufbau: den ballführenden Verteidigern (oder dem Tormann) auf Spieldistanz entgegenkommen, weiterer Spielaufbau, Alleingang, Pass zum Stürmer..., weiter mitspielen bis zum Torschuss

Verteidigung: Mithelfen in der Abwehr, wenn zu wenige Verteidiger für die vorhandenen Gegner

Achtung: richtiges Mittelfeldspiel erfordert große Laufarbeit!

Aufgaben der Stürmer-Position

Spielaufbau: kein Warten vorne! Dem Mittelfeld entgegenkommen, anspielen lassen, Ball fordern

Verteidigung: bei Ballverlust Decken und Attackieren der gegnerischen Verteidiger

Taktik des Selbstvertrauens

Die Kinder dürfen keine Angst vor Fehlern und negativen Reaktionen darauf haben → auch Einwirken auf die kritischen Eltern! Vorbildwirkung des Trainers!

Nur aus Fehlern können die Kinder lernen!

Entscheidung in der Spielsituation immer dem Kind lassen – nichts „einsagen“

Nur Kinder mit Selbstvertrauen und eigenen Entscheidungen können kreative Fußballer werden!



1.5. Zur Saisonplanungsarbeit: - siehe auch S. 83-89

1.Schritt: Bestandsaufnahme:

Welche Fertigkeiten beherrschen die Kinder? Welche Fähigkeiten haben sie?

2.Schritt: Jahres-Grobziele festlegen: Einteilung in 2- bis 3-Wochen-Zyklen oder Monatspläne.

Ziele für die einzelnen Teilbereiche (Technik mit Ball, unterteilt in Finten / Körpertäuschungen, Schuss- / Zuspieltechnik und Kopfball – Technik ohne Ball, Laufschule und Fallschulung – usw. laut Lernzielkatalog)

3.Schritt: Mit den Grobzielen die Wochenpläne erstellen, erste Übungsrichtung und Aufbau der Trainingseinheiten

4.Schritt: Trainingsnachbetrachtung

Eventuelle Änderungen aufgrund der vorherigen Trainings (auch Spiele!) treffen und berücksichtigen

5.Schritt: Monats- und Saisonberichte

Vergleich der geplanten und durchgeführten Aktionen, sowohl Training als auch Spiele betreffend

2. Allgemeines zum Training im Grundlagenalter:

Für das „gezielte“ und „leistungsorientierte“ (im Sinne von sportlicher Weiterentwicklung) Nachwuchstraining ergeben sich folgende Forderungen:

1. Das Training soll möglichst spielnahe („matchpraxisähnlich“) erfolgen und den Kindern bereits im Training mögliche Lösungen für Spielsituationen und dort auftretende Probleme anbieten und lernen
2. Das Training soll den Kindern Freude bereiten und ihnen nicht „mit Zwang“ Neues näher bringen
3. Kinder sollen sehr wohl (in jedem Alter!) wissen, warum sie etwas (in diesem Fall: Fußball trainieren) tun und welchen Sinn es hat
4. Die Belastung muss so erfolgen, dass die Kinder zu den Zeiten, wo „Neues“ auf sie zukommt, auch aufnahmefähig und konzentriert sind und anstrengende Trainingsinhalte gemeistert werden können
5. Das Training muss (leider) sehr oft auf (beengte) Räumlichkeiten abgestimmt werden
6. Im Training sollen möglichst wenig „Leerläufe“ entstehen. Sowohl, was die Abwechslung im Programm als auch die ständige Beschäftigung und Bewegung betrifft
7. Torschusstraining: Spiel angepasst und mit vielen Wiederholungen!

Die Folgerungen daraus:

1. Die Übungen sollen mehrheitlich mit den Partnern durchgeführt werden, die auch im Spiel zur Verfügung stehen, also mit den Mitspielern. Zu starke „Einmischung“ des Trainers als Partner ist zu vermeiden. Der Trainer dient als Instructor (vorzeigen, erklären) und Korrektor (beobachten, Fehler erklären, verbessern). Ganz selten kann der Trainer als Partner oder „Gegner“ auftreten, speziell wenn es darum geht, leistungsschwächeren Kindern ihr „Erfolgserebnis“ zukommen zu lassen.
2. Ein freudvolles Training wird dann auftreten, wenn jeder der Teilnehmer persönliche „Erfolgserebnisse“ hat. Diese können gelungene Tricks, erfolgreiche Torschüsse oder PASSES etc. sein. Hier liegt es am Trainer, die Partner (oder „Gegner“) leistungsgerecht und gleichwertig zusammenzustellen, ohne aber dabei den „Schwächeren“ (bitte diesen Ausdruck nie gegenüber Kindern verwenden!) dies merken zu lassen! Um weniger starken Spielern Erfolgserebnisse zu verschaffen, kann (und soll) der Trainer als Partner / Gegner mitwirken (s. Pkt.1)
3. Erklärt den Kindern den Sinn der Übungen, die möglichen Anwendungen der im Training geübten Inhalte. Selbst die Kleinsten werden es verstehen, wenn man es ihnen entsprechend nahe bringt!
4. Je nach Altersgruppe müssen nach Konzentration fordernden Teilen des Trainings (v.a. neue Inhalte, speziell im Techniktraining!) „Pausen“ auftreten, allerdings nicht im Sinne von „Nichtstun“, sondern in Form von Trainingsblöcken, die bereits bekannte (und gekonnte) Inhalte haben oder Spielformen sind. Körperlich anstrengende (Schnelligkeit, Schnellkraft, Reaktionsschnelligkeit) Teile und Konzentration fordernden (Technik-Training, „Neues“) Teile des Trainings sollten am Anfang oder zumindest vor der Hälfte der Trainingszeit stattfinden
5. Auch auf engem Raum kann man sehr sinnvoll trainieren. Für Technik-Training oder Torschuss-Technik sind keine weiten Räume erforderlich, ebenso für viele Gymnastik oder Geschicklichkeits- und Beweglichkeits- oder Koordinations-Übungen. Durch Absprache unter den Trainingsgruppen können die Trainer ihre Schwerpunkte so setzen, dass für jeden Trainingsschwerpunkt der adäquate Platz zur Verfügung steht, selbst wenn nicht viel Platz ist. Außerdem: Was spricht dagegen, einmal ins „Gelände“ (Wiesenstücke am Rand der Trainingsflächen, Geländer etc.) auszuweichen?

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept Kinderfußball

6. Viele Trainer haben „Angst“ davor, Kinder „ungesehen“ üben zu lassen. Dies führt oft dazu, dass bei Technik- oder Torschuss-Übungen nur ein oder zwei Kinder „in action“ sind, weil der Trainer glaubt, nicht mehr überblicken und korrigieren zu können. Hier gilt: Bis zu 15 Kinder können ohne Probleme unter Aufsicht eines Trainers z.B. Technik-Übungen durchführen! Zum einen kontrolliert der Trainer reihum immer wieder einzelne Kinder, verbessert und zeigt vor. Währenddessen üben die anderen, zum Teil mehr oder weniger richtig. Aber auch sie kommen ja demnächst zur „Kontrolle“ dran bzw. weiß der Trainer sicher von mehreren Kindern bereits, dass sie die Übungen schon recht gut durchführen und daher weniger Kontrolle benötigen (außer jene Kontrolle, dass sie weiterüben). Es bewährt sich auch oft, „bessere“ und „schwächere“ bei Einzel-Technik-Übungen zusammenzuspannen („Vorbild“-Wirkung des „besseren“).
7. Zum Torschusstraining siehe weitere und detaillierte Ausführungen. Wichtig jedenfalls: Auch hier in möglichst kleinen Gruppen üben, dass die Kinder auf eine hohe Wiederholungszahl kommen! (Torschusstraining in einer 12er-Gruppe auf ein Tor ist z.B. nur dann Ziel führend, wenn mind. drei Kinder pro Schussübung beteiligt sind, da sonst zu wenige Wiederholungen erfolgen! Sollte nur ein „echtes“ Tor zur Verfügung stehen, kann man entweder ein (oder mehrere) Tor(e) mit Hütchen, Stangen und dgl. machen oder einfach in Gruppen arbeiten, wobei eine Gruppe schießt, die andere(n) sich mit anderen Übungen beschäftigen

- Kinder wollen rasch einen „Erfolg“ ihrer Bemühungen sehen!
- Die Trainingsübungen müssen jedem einzelnen Kind daher Gelegenheit zu solchen „Erfolgen“ geben – ohne den methodisch richtigen Aufbau des Bewegungslernens zu vernachlässigen.
- Methodischer Aufbau des Bewegungslernens von Finten und Körpertäuschungen:
 1. von vornherein: Zerlegen „komplexer“ Bewegungsabläufe in einzelne, einfache Teile
 2. Richtiges Vorzeigen und Erklären durch den Trainer – Erklärungen kurz und einfach!
 3. Üben des Bewegungsablaufes am Stand (wenn nötig) oder in langsamer Bewegung
 4. Üben in Bewegung, mit Hilfe von farblichen Markierungen (für rechts, links, zum Andeuten des Gegenspielers)
 5. Üben bei Markierungen mit anschließendem Torschuss
 6. Üben mit passivem bzw. halbaktiven Gegner (wichtig: korrekte Ausführung, richtiger Fuß!)
 7. Üben mit halbaktivem bzw. aktivem Gegner im Dribbling
 8. Üben mit halbaktivem bzw. aktivem Gegner im Dribbling mit Torschuss
 9. Üben mit „Alternativen“ (z.B. anspielbarer Mitspieler usw.)
- Spiel bzw. Wettkampf orientiert üben! Je eher die Finte oder Körpertäuschung spielnahe eingesetzt wird, desto rascher erkennt das Kind den Wert des Geübten.
- Spielnahe heißt:
 1. der Ball ruht kaum, ist zumeist in Bewegung – v.a. für Zuspielübungen!
 2. die Partner des Kindes sind Gleichaltrige – nicht der Trainer! Daher übt der Trainer nur dann anfänglich als Partner, wenn es um schwierige Abläufe geht. Möglichst rasch aber sollen Kinder mit Kindern üben.
 3. die Gleichaltrigen wetteifern schon im Training – daher kann der Trainer gezielt als „Gegner“ auftreten, der den Einsatz so steuert, dass der „Erfolg“ im Dribbling für jedes Kind möglich ist
- Auch der Torschuss muss spielnahe trainiert werden – abgesehen von der reinen Stoßtechnik (hierzu ist das „Schuss-Dreieck“ sehr gut verwendbar, da es den richtigen Anlaufweg praktisch aufzwingt!)
 1. Möglichst rasch individualtaktische Elemente (1:1 (Dribbling)- oder 1+1-Situation ohne Gegner) im Torschuss einbinden
 2. Anwenden von geübten Elementen in Verbindung mit Torschuss
 3. Spielsituationen aufbauen: 1:1, 2:1, 2:2, 3:2
- Bei Gruppenbildungen Einteilung nach folgenden Kriterien (je nach Übung):
 - gleich schnelle Spieler (Laufübungen)
 - gleich ballsichere Spieler (Dribbling, Zuspiel etc.)
 - gleich große bzw. gleich schwere Spieler (Kopfball bzw. Kräftigung)Direkt beaufsichtigt und korrigiert werden muss die **schwächere** Gruppe!

Wenn nur ein Trainer vorhanden ist: In der stärkeren Gruppe übernehmen evtl. zwei oder drei Spieler, die die Übung bereits beherrschen oder schnell verstehen, die Rolle des Korrigierens und Helfens. (Natürlich übt die stärkere Gruppe so, dass sie vom Trainer gesehen wird)

2.1. Allgemeines zur Altersgruppe 6 – 9 Jahre

Das Kind

- geringe Konzentrationsfähigkeit, sprunghafte Interessenswechsel, kurze Aufmerksamkeitsphasen
- nimmt mit allen Sinnen auf, braucht aber „spannende“ Präsentation und viele Reize
- hat noch rechts-/links-Probleme
- will sehr wohl wissen, wozu das gemacht wird (und soll es auch verstehen!)
- braucht Orientierungshilfen
- große Unterschiede in den körperlichen Voraussetzungen, aber im Allgemeinen natürliche Ausdauer und schnelle Regeneration
- kommt schnell auf „andere“ Gedanken, wenn es un(ter)beschäftigt ist
- will Bestätigung seiner Leistung, fordert Aufmerksamkeit
- sind selbständig und kreativ



Konsequenzen für das Training

- nicht zu lange Erklärungen, aber immer
- mit richtigem Vorzeigen verbunden
- ideenreiches Training
- evtl. kleine „Show“, also „attraktive“ Präsentation der Übung
- Vorzeigen in Blickrichtung der Kinder, also so, dass die Kinder in die gleiche Richtung schauen. Der Trainer steht also am besten mit dem Rücken zu den Kindern (Vorteil dabei: die Kinder können beim Erklären nicht auf den Mund des Trainers achten, sondern sehen die Füße oder Hände!) Aufnahme mit vielen Sinnen (Hören, Sehen, Fühlen)
- bei Vorzeigen von vorne: Achtung! Die Kinder sehen es seitenverkehrt!
- durchaus Erklären des Sinns der Übung
- Orientierung durch Markierungen erleichtern (Hütchen, Linien etc.)
- keine endlos langen Phasen mit der gleichen Übung, aber
- möglichst viele Wiederholungen
- im Notfall eine Stufe zurück schalten, die Übung erleichtern, Niveau der Kinder beachten
- Rückmeldung durch den Trainer: Lob, Korrektur
- evtl. während der Übungen neue (auch individuelle!) Schwerpunkte setzen, bevor es „fad“ wird – fördern und fordern
- keine zu langen Pausen zwischen den Übungen, daher
- gut organisiertes Training (möglichst kurze „Umbau“-Phasen) → „roten Faden“ behalten
- Möglichkeit von Übungsangeboten zur Auswahl – variantenreiches Training!

Anforderungen an den Trainer und Betreuer

- Geduld, auch wenn sich „Erfolge“ (= richtiges Durchführen) nicht sofort einstellen
- muss das vorzeigen können, was die Kinder üben sollen
- muss ruhig sein, deutlich und mit einfachen Worten sprechen, aber
- konsequent sein, wenn er etwas ankündigt (z.B. disziplinarische Maßnahmen)
- muss guten Überblick über die Gruppe haben (richtige Platzwahl beim Beaufsichtigen der Übung)
- muss am Rand, aber trotzdem mittendrin sein (Korrigieren!)
- muss ein Vorbild sein (Verhalten gegenüber anderen, v.a. in punkto Fairness und sportlichem Verhalten, möglichst auch was Ernährung betrifft – zumindest, wenn die Kinder dabei sind)
- wenn die Übungen nicht verarbeitet werden können, eine Stufe tiefer gehen, erleichtern
- darf im Spiel nicht auf den „Sieg“ hinarbeiten, sondern auf sinnvolles Spielen der Kinder, auf kreative und selbständige Lösungen für Spielsituationen

2.2. Lernziele Fußball / Grundlagenalter (6 – 9 Jahre)

Die Lernziele sind innerhalb der einzelnen Teilgebiete in aufsteigender Reihenfolge anzustreben, da sie aufeinander aufbauen! Empfehlenswert ist, sich in einer Art Spielerkartei die erreichten Lernziele jedes einzelnen Spielers zu vermerken! Nicht alle Ziele werden bis zum Ende der U9 erreichbar sein!

0. Freude am Fußball wecken / erhalten

geeignete Maßnahmen durch den Trainer:
Positive Motivation, loben
Anbieten von Lösungen in Spielsituationen
Fördern der eigenen Kreativität

1. Technik mit Ball - Basistechnik

1.1. Jonglieren

- Ball hochspielen und fangen (li/re)
- Jonglieren mit 1x Aufspringen (li/re)
- Jonglieren mit 1x Aufspringen (li/re) 20x
- Jonglieren li/re/Boden
- Jonglieren Boden/Fuß li/Oberschenkel li
- Jonglieren Boden/Fuß re/Oberschenkel re
- Jonglieren Fuß/Oberschenkel beide Füße

1.2. Ballführen

- Ballführen li/re
- Ballführen li/re Innenseite/Außenseite
- Ballführen li/re Vollrist
- Ballführen in höherem Tempo

1.3. Ballgewöhnung

- Sohle rollen/vor/seitw./Kreis
- li/re abw.: Innens./Sohle/Außens.
- Abrollen / Hinaufschieben / Rückziehen
- mit d.Sohle rollen, and. Fuß stoppt
- usw. (lt. Video: Weil Coerver: „1,2,3 – Goal“)

1.4. Überspiel- und Scheinbewegungen: Finten

- Innenseite
- Außenseite
- Beckenbauer-Drehung Innen-/Außens.
- Sohlenstoppen
- Rückziehfinte
- Übersteigen nach außen (Schere)
- Übersteigen nach innen

1.5. Ballan- und -mitnahme

- Stoppen des flach gespielten Balles
- Annehmen des flach gespielten Balles
- Mitnahme des flach gespielten Balles mit der Innenseite
- Mitnahme des flach gespielten Balles mit der Außenseite

1.6. Schuss- und Zuspieltechnik (Stoßtechnik)

- Stoßtechnik (im Zuge der Ballgewöhnung und des Ballführens)
- flache, ruhende Bälle mit der Innenseite

- wie b., nur nach Ballmitnahme
- flache, ruhende Bälle mit dem Vollrist
- wie d., nur nach Ballmitnahme

1.7. Kopfball

- Anlegen, Köpfeln (mit Plastikball!)
- Selber aufwerfen, zum Partner köpfeln
- Partner wirft, Kopfball (Schritt zum Ball!)
- Hechkopfball aus dem Knie-/Hockstand

1.8. Tormann

1.8.1. Tormann-Technik

- Ball zuwerfen, Fangen
- Ball zurollen, aufnehmen (Ausstellschritt)
- Seitwärts abrollen
- Tauchen (vorwärts fallen)
- Seitwärts hechten

1.8.2. Spielaufbau (Tormann-Taktik)

- Sicherer Aufbau (Ausrollen!)
- Schneller Aufbau (Ausschuss) (Entscheidung des TM, ob sicher / schnell)



Auch jeder „alternative“ Sport ist gut für die Kinder!

2. Technik ohne Ball

2.1. Fallschulung

- a. abrollen
- b. Judorolle vorwärts
- c. Judorolle rückwärts, über Hindernis

2.2. Gymnastik

- a. Gymnastik einfach
- b. Koord. Gymnastik (Hampelmann)
- c. Koord. Gymnastik (Schuhplatteln)
- d. Koord. Ballgymnastik
- e. Reaktionsgymnastik mit Ball
- f. Partnergymnastik
- g. Koord. Partnergymnastik
- h. Reaktionsübungen
- i. Musik- und rhythmische Gymnastik

2.3. Schnelligkeit

- a. Fangspiele, Staffeln
- b. Reaktionsspiele, „Rodeo“
- c. 5-10 m-Sprint
- d. 5-10 m Sprint nach Reaktion
- e. Sprints mit Ball
- f. Reaktionschnelligkeit, Sprints bis 10 m
- g. Reaktionschnelligkeit, Sprints bis 15 m

2.4. Laufschnelle

- a. Fußgelenksarbeit *
- b. Skippings *
- c. Kniehebelauf
- d. Hopselauf (Koord.) – Weite od. Höhe
- e. Fersenhebelauf – Anfersen

* hohe Beinfrequenz, kurze Schritte

* Kombination von Bewegungen



3. techn./takt. Bereich + Taktik

3.1. Einzeltaktik

- a. Ballsicherheit, kein Wegschießen
- b. Dribbling 1:1
- c. Situation 2:1
- d. Situation 3:1 (Pass/Dribbling)
- e. zielgerichtetes Dribbling 1:1

3.2. Gruppentaktik

- a. Freilaufen ohne Ball
- b. Decken
- c. Übergang Abwehr/Angriff
- d. Offensive Verteidiger
- e. Defensivaufgaben der Stürmer
- f. Dreieckssituation mit Freilaufen

3.3. Gruppen- und Mannschaftstaktik

- a. Tore schießen
- b. Grundtaktikaufgaben (Verteidig./Stürmer)
- c. Zusammenspiel, Zusammenspiel, Zusammenspiel

4. Sonstiges

4.1. andere Spiele

- a. Handball
 - b. Basketball
 - c. sonstige (Schwimmen ...)
- in der Freizeit: Schach oder andere Denksportarten! (mit Eltern oder Freunden)

5. Erzieherliche / Soziale Ziele

5.1. Sportliche Erziehung

- a. Fairness gegen Gegner, Mitspieler, SR
- b. Hygieneerziehung, sportliche Ernährung (Umziehen, Körperpflege)

5.2. Soziale Fähigkeiten

- a. Fußball als Mannschaftssport



2.3. Allgemeines zur Altersgruppe 9 – 12 Jahre

Das Kind

- gegenüber 6 – 9 Jahren hat die Konzentrationsfähigkeit zugenommen
- die Bereitschaft, Neues zu entdecken, ist gestiegen
- sonst hat sich im Wesentlichen wenig geändert, außer natürlich die Körpermaße
- und der Beginn der (Vor-)Pubertät ...
- selbstkritische Einstellung, vergleicht sich mit anderen (... auch mit „größeren“)
- hinterfragt mehr als früher (kritische Einstellung), ist fallweise „rebellisch“

Die Anforderungen an Training und Trainer sind daher die selben!

- das Training kann komplexer werden, da die Konzentration der Kinder verbessert ist
- der Trainer kann dem Kind weniger leicht etwas vortäuschen, muss absolut sicher wirken,
- muss möglichst gerecht gegenüber allen Kindern sein

2.4. Lernziele Fußball / Grundlagenalter (9 – 12 Jahre)

Die Lernziele sind innerhalb der einzelnen Teilgebiete in aufsteigender Reihenfolge anzustreben, da sie aufeinander aufbauen! Empfehlenswert ist, sich in einer Art Spielerkartei die erreichten Lernziele jedes einzelnen Spielers zu vermerken! Nicht alle Ziele werden bis zum Ende der U12 erreichbar sein!

0. Freude am Fußball wecken / erhalten

Positive Motivation

Anbieten von Lösungen in Spielsituationen

Fördern der eigenen Kreativität

1. Technik mit Ball

1.1. Jonglieren

- d. Jonglieren li/re/Boden
- e. Jonglieren Boden/Fuß li/Oberschenkel li
- f. Jonglieren Boden/Fuß re/Oberschenkel re
- g. Jonglieren Fuß/Oberschenkel beide Füße
- h. Jonglieren li/re ca.10x
- i. Jonglieren li/re 20 x
- j. Jonglieren Kopf
- k. Jonglieren li/re 40 x, Jonglieren Kopf 10 x

1.2. Ballführen

- d. Ballführen in höherem Tempo
- e. Ballführen im Tempo
- f. Ballführen im Tempo m. Richtungsändern

1.3. Ballgewöhnung

- a. Sohle rollen/vor/seitw./Kreis
- b. li/re abw.: Innens./Sohle/Außens.
- c. Abrollen / Hinaufschieben / Rückziehen
- d. mit d.Sohle rollen, and. Fuß stoppt
- usw. (lt. Video: Weil Coerver: „1,2,3 – Goal“)

1.4. Überspiel- und Scheinbew.: Finten

- a. bis e. wiederholen und automatisieren!
- f. Cruyff (hinter dem Standbein)
- g. Maradona-Trick (Komb. Sohle/Rückzieh)
- h. Übersteigwende

- i. Übersteigen nach außen (Schere)
- j. Übersteigen nach innen
- k. Kombination: Überst.n.innen/Rückzieh
- l. Kombination: Schere/Cruyff
- m. Kombination: Beckenbauer/Cruyff
- n. Okocha: Sohle rollen/Übersteiger

1.5. Ballan- und -mitnahme

- c. Mitnahme des flach gespielten Balles mit der Innenseite
- d. Mitnahme des flach gespielten Balles mit der Außenseite
- e. An- und Mitnahme halbohoher Bälle
- f. An- und Mitnahme hoher Bälle

1.6. Schuss- und Zuspieltechnik (Stoßtechnik)

- c. flache Bälle Innenseite n. Ballmitnahme
- d. flache Bälle Vollrist nach Ballmitnahme
- e. flache, ruhende Bälle Innen-/ Außenrist
- f. wie e., nur nach Ballmitnahme
- g. gehobenes Zuspiel mit dem Vollrist
- h. gehobenes Zuspiel mit dem Innenrist
- i. Volley mit Innenseite und Vollrist
- j. Halfvolley (Dropkick)
- k. Innenrist und Außenrist (Spiel mit Effet)

1.7. Kopfball

- c. Partner wirft, Kopfball (Schritt zum Ball!)
- d. Hechkopfball aus dem Knie-/Hockstand
- e. Kopfball im Sprung
- f. Seitlicher Kopfball
- g. seitlicher Sprungkopfball
- h. Hechkopfball aus dem Stand, Laufen
- i. Seitlicher Hechkopfball

2. Technik ohne Ball

2.1. Fallschulung

- a. abrollen
- b. Judorolle vorwärts
- c. Judorolle rückwärts, über Hindernis
- d. Rolle vorwärts, (rückwärts)
- e. Hechtrolle bzw. Hechtjudorolle
- f. Abrollen in versch. Situationen, über Hindernisse

2.2. Gymnastik

- a. Gymnastik einfach
- b. Koord. Gymnastik (Hampelmann)
- c. Koord. Gymnastik (Schuhplatteln)
- d. Koord. Ballgymnastik
- e. Reaktionsgymnastik mit Ball
- f. Partnergymnastik
- g. Koord. Partnergymnastik
- h. Reaktionsübungen
- i. Musik- und rhythmische Gymnastik

2.3. Schnelligkeit

- a. Fangspiele, Staffeln
- b. Reaktionsspiele, „Rodeo“
- c. 5-10 m-Sprint
- d. 5-10 m Sprint nach Reaktion
- e. Sprints mit Ball
- f. Reaktionschnelligkeit, Sprints bis 10 m
- g. Reaktionschnelligkeit, Sprints bis 15 m

2.4. Laufschnelle

- a. Fußgelenksarbeit *
 - b. Skippings *
 - c. Kniehebelauf
 - d. Hopselauf (Koord.) – Weite od. Höhe
 - e. Fersenhebelauf – Anfersen
 - f. Sprunglauf
- * hohe Beinfrequenz, kurze Schritte

3. techn./takt. Bereich + Taktik

3.1. Einzeltaktik

- c. Situation 2:1
- d. Situation 3:1 (Pass/Dribbling)
- e. zielgerichtetes Dribbling 1:1
- f. Situation 1:2
- g. schneller Alleingang

3.2. Gruppentaktik

- a. Freilaufen ohne Ball
- b. Decken
- c. Übergang Abwehr/Angriff
- d. Offensive Verteidiger
- e. Defensivaufgaben der Stürmer
- f. Dreieckssituation mit Freilaufen

3.3. Gruppen- und Mannschaftstaktik

- d. Spielaufbau über die Flügel
- e. Positionswechsel
- f. Hinterlaufen
- g. Kreuzen
- h. spielbezogene Torschussübungen

4. Sonstiges

4.1. andere Spiele

- a. Handball
- b. Basketball
- c. sonstige

5. Erziehliche / Soziale Ziele

5.1. Sportliche Erziehung

- a. Fairness gegen Gegner, Mitspieler, SR
- b. Hygieneerziehung, sportliche Ernährung (Umziehen, Körperpflege)

5.2. Soziale Fähigkeiten

- a. Fußball als Mannschaftssport



3. Trainingsorganisation

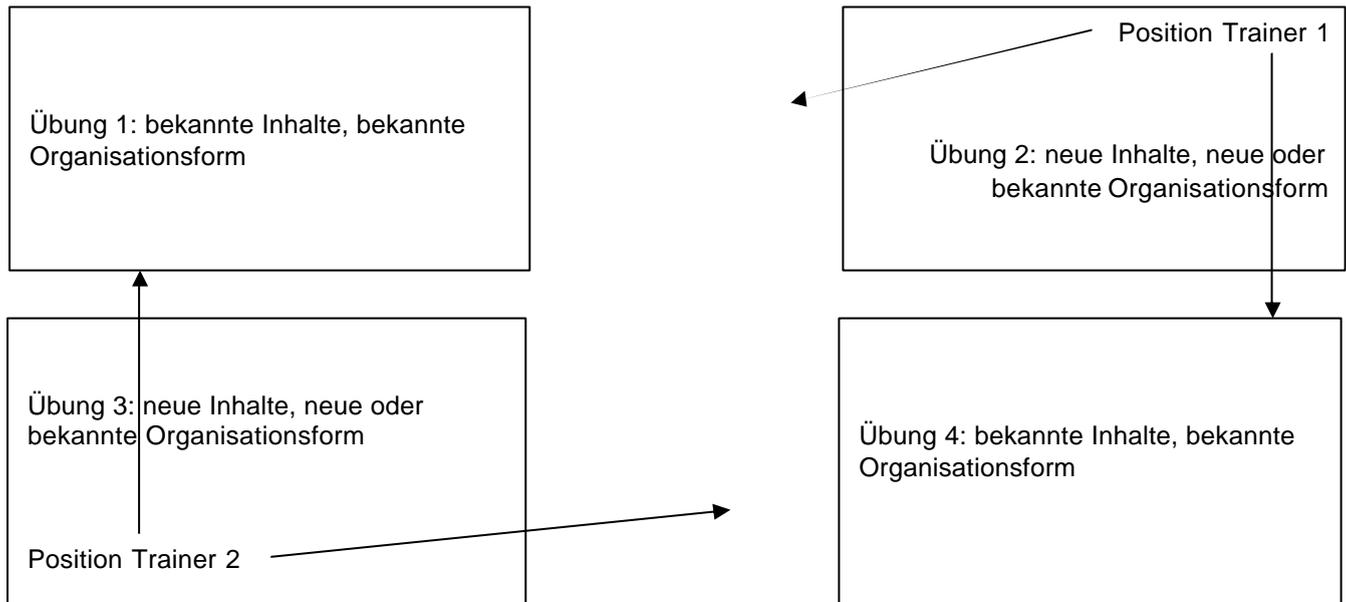
Organisation eines Stationentrainings

Dieses lässt sich sehr einfach auch mit wenig Personal (z.B. zwei TrainerInnen für drei bis vier Stationen) organisieren und beaufsichtigen.

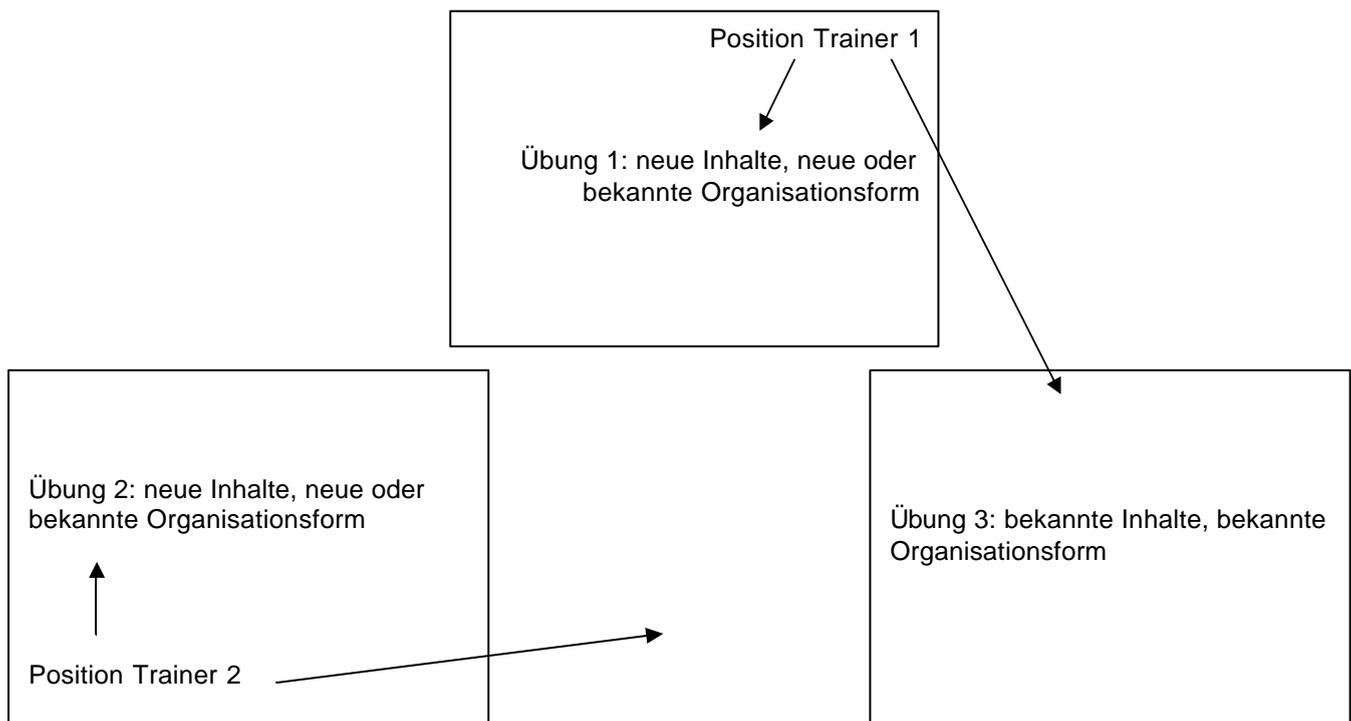
Grundvoraussetzung ist, dass „neue“ Übungen mit einem/r TrainerIn (BetreuerIn) besetzt werden.

Die Gruppengröße ist günstiger Weise möglichst klein zu halten (bei max. 8 SpielerInnen pro Gruppe).

Aufbau der Übungen: am Beispiel: vier Stationen mit 2 Trainern. Die Trainer postieren sich diagonal, dass sie beide nicht mit Trainern besetzten Stationen mit überblicken können



Aufbau der Übungen: am Beispiel: drei Stationen mit 2 Trainern. Die Trainer postieren sich so, dass sie die nicht mit Trainern besetzte Station mit überblicken können



4. Das Stationentraining

In Form eines Stationentrainings lassen sich sehr einfach und gezielt v.a. technische Inhalte intensiv üben. Hier ein Plan für 16 Wochen, Altersgruppe U9/U8

Tr.-Nr.	Ballgewöhnung U8-9	Finten/Tricks U8-9	Bew/ Gew	S/Rea	Spielformen
1	Ball zwischen den Füßen dribbeln (bei jedem Schritt); mit der Sohle-Innenseite den Ball nach außen abrollen	Slalomparcours, Ballführung mit beiden Beinen; mit rechts - innen/außen; mit links - innen/außen			1+1:1+1 3:3
2	den Ball mit der Sohle im Seitwärtsgehen vor dem Körper rollen, mit dem and. Fuß stoppen; den Ball mit der Sohle unter dem Körper hin- und herrollen	Aus kurzer Ballführung Ball mit der Sohle stoppen, schnelle Drehung und in die andere Richtung weiterlaufen			2:2 1+3:1+3
3	Wiederholungen von 1 und 2	Aus kurzer Ballführung Ball mit dem Innenrist (der Innenseite) hinter dem Standbein zurückspielen, schnelle Drehung und in die and. Richtung weiter (Cruyff)			Torschussspiele: TM-Vert-Stürmer TM-Anspieler-Stürmer
4	Ball mit der Innenseite vorwärts spielen, mit der Sohle des gl. Fußes stoppen, dann and. Fuß; Ball mit der Sohle zurückholen, mit der Innenseite vorspielen	Wiederholungen von 1, 2 und 3			Kopfballmatch 2:2
5	allgemeine Wiederholungen				
6	Wiederholungen nach Bedarf	Rückziehfinte: Drehung in die Richtung, mit welchem Fuß der Ball zurückgezogen wird, Ballmitnahme mit dem gleichen Fuß mit Innen- oder Außenseite			Wiederholungen je nach Wunsch der Kinder aus den ersten 4 Einheiten
7	Den Ball mit der Außenseite nach außen spielen, mit der Sohle des gleichen Fußes stoppen, Schritt über den Ball (abdecken), dann and. Fuß	Aus gerader Ballführung nach außen über den Ball steigen, ganzen Körper mitnehmen und mit der Außenseite des and. Fußes in die andere Richtung			Handball mit Betonung auf Freilaufen, Abschluß per Kopf, max. 5:5
8	Ball mit der Sohle zurückholen, mit der Innenseite in die andere Richtung spielen; Nach innen über den Ball steigen und in der Drehung mit dem and. Fuß mitnehmen	Dribbling 1:1 mit Anwendung der Techniken der letzten sechs Wochen			Hand-/Fußball max. 5:5
9	Wiederholungen nach Bedarf	Wiederholungen nach Bedarf			2:1, 1:2, 3:3

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept
Kinderfußball

Tr.-Nr.	Ballgewöhnung U8-9	Finten/Tricks U8-9	Bew/ Gew	S/Rea	Spielformen
10	Den Ball mit der Außenseite nach außen spielen, mit der Sohle des gleichen Fußes stoppen, Schritt über den Ball (abdecken), dann and. Fuß	Aus gerader Ballführung nach außen über den Ball steigen, ganzen Körper mitnehmen und mit der Außenseite des and. Fußes in die andere Richtung			Fußball mit „anderen“ Bällen (Rugbyball, Plastikball, kleiner Ball etc.)
11	Ball mit der Sohle zurückholen, mit der Innenseite in die andere Richtung spielen; Nach innen über den Ball steigen und in der Drehung mit dem and. Fuß mitnehmen	Dribbling 1:1 mit Anwendung der Techniken der letzten Wochen			Fußballtennis max. 3:3
12	Wiederholungen aus den Programmen von 9 und 10	Torschuss nach Anwendung „Sohlenstoppen“ bei Markierung; Torschuss nach Anwendung „Cruyff“ bei Markierung			Rugby (Vorsicht: am besten mit Laufschuhen)
13	Wiederholungen nach Bedarf	Wiederholungen nach Bedarf			3:1, 3:3
14	Slalomparcours, Ballführung mit beiden Beinen; mit rechts - innen/außen; mit links - innen/außen	Torschuss nach Anwendung „Übersteigen nach außen / mit Außenseite des anderen Fußes wegziehen“			Spiel 4:4 auf sechs im Raum verteilte Kleintore (evtl. mit 2 Bällen)
15	Wiederholungen nach Bedarf	Torschuss nach Anwendung der Rückziehfinte. Achtung auf explosive Ballmitnahme			Wiederholungen je nach Wunsch der Kinder
16	Den Ball mit der Außenseite nach außen spielen, mit der Sohle des gleichen Fußes stoppen, Schritt über den Ball (abdecken), dann and. Fuß	„Maradona“-Trick = nach Übung „Ballgew.“ Drehung, Ballmitnahme des Balles mit der Sohle			3:3:3 auf drei Tore

Anwendung der geübten Tricks im Training, wo Dribbling oder Spielformen am Programm stehen, wäre erwünscht. Ebenso Anwendung im Torschuss (tw. sowieso schon bei „Tricks“)

„Beweglichkeit/Gewandtheit/Koordination“	„Reaktion/Schnelligkeit“
Fallschulung: Judorolle vorw./ rückw., Rolle vorw./ rückw. Laufschulung: Fußgelenksarbeit, Hopslerlauf, Anfersen, Kniehebelauf Koordinationsgymnastik, Gymnastik, Partnergymnastik, Ballgymnastik Koordinationsübungen: Hampelmann, Schuhplatteln usw.; Reckübungen: auf den Geländern	Fangspiele, Kettenfangen, Haus-Suchen, kurze Wettbewerbe „Schwarz-weiß“, „Tag-Nacht“ usw., Nummernspiele mit Aufgaben Wettläufe mit Aufgaben (z.B.: Partner an der Hand, Ballführen, -tragen oder -prellen), Wettläufe mit Hindernissen, Hindernisparcours

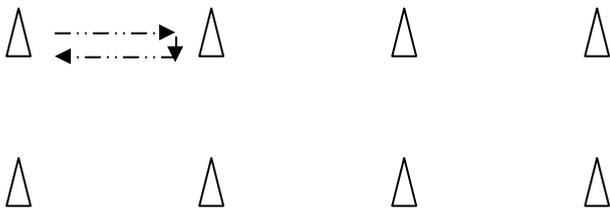
5. Übungsformen für Technik-Training (Anordnungen mit Markierungen)

Erklärungen:

- ▶ Weg des Spielers mit Ball
- ▶ Weg des Balles (Schuss, Pass)
- ▶ Weg des Spielers ohne Ball

5.1. zwischen zwei Markierungen

geübt wird zwischen zwei Markierungen (Stangen, Hütchen, Markierungshauben und -scheiben etc.). Jede/r SpielerIn hat seinen Platz zwischen zwei Markierungen und übt dazwischen hin und her. Die Markierungen deuten den Gegenspieler an, d.h. die jeweilige Finte wird *vor* der Markierung durchgeführt. Es wird auf einer Seite mit rechts, auf der anderen mit links geübt. Alle SpielerInnen üben gleichzeitig, jeder zwischen zwei Markierungen.

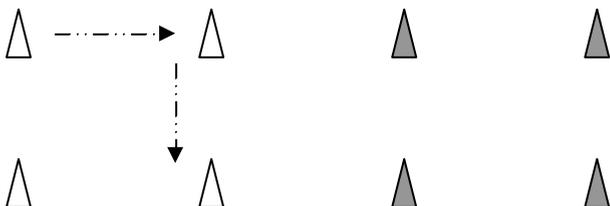


Anwendungsmöglichkeiten: sämtliche Wendetechniken:

Innenseithaken, Außenseithaken, Sohlenstoppen, Rückziehfinte, Cruyff-Trick, Übersteigwende, Finten-Kombinationen: Übersteiger/Rückziehfinte, Schere/Cruyff, Übersteiger/Cruyff
evtl. auch: Beckenbauer-Drehung mit Innen- oder Außenseite,

5.2. im Viereck

geübt wird im Viereck (Stangen, Hütchen, Markierungshauben und -scheiben etc.). Jede/r SpielerIn hat seinen Platz bei einer Markierung und übt im oder gegen den Uhrzeigersinn. Die Markierungen deuten den Gegenspieler an, d.h. die jeweilige Finte wird *vor* der Markierung durchgeführt. Es wird in die eine Richtung mit rechts, in die andere mit links geübt. Alle SpielerInnen üben gleichzeitig, jede/r von seiner Ecke aus. Je nach Können der SpielerInnen üben zwei bis vier SpielerInnen pro Viereck.



Anwendungsmöglichkeiten: sämtliche Richtungsänderungen mit Vierteldrehung

Innenseithaken, Außenseithaken, Sohlenstoppen, Rückziehfinte, Cruyff-Trick, Beckenbauer-Drehung mit Innen- oder Außenseite, Maradona-Trick (= Finten-Kombination Sohle/Rückziehfinte), Finten-Kombinationen: Übersteiger/Rückziehfinte, Schere/Cruyff, Übersteiger/Cruyff
evtl. auch Körpertäuschungen: Schere, Übersteiger

5.3. zwischen zwei Markierungen

geübt wird zwischen zwei Markierungen (Stangen, Hütchen, Markierungshauben und -scheiben etc.), wobei in der Mitte eine weitere Markierung ist. Es werden so viele Markierungen benötigt wie SpielerInnen. Die/Der SpielerIn läuft auf die Mittelmarkierung zu, weicht mit der Finte/Körpertäuschung aus und zur anderen Markierung weiter.



Anwendungsmöglichkeiten: Körpertäuschungen: Schere, Übersteiger mit sämtlichen möglichen Ballmitnahmen

weilers: Maradona-Trick (= Finten-Kombination Sohle/Rückziehfinte), Finten-Kombinationen: Übersteiger/Rückziehfinte, Schere/Cruyff, Übersteiger/Cruyff

möglich ist in dieser Anordnung auch: Körpertäuschung in der Mitte, Wendetechnik auf der Seite!

5.4. zwischen zwei Markierungen in Partnerform

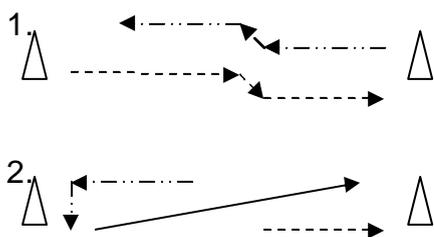
geübt wird zwischen zwei Markierungen (Stangen, Hütchen, Markierungshauben und -scheiben etc.), wobei in der Mitte eine weitere Markierung sein kann. Beide Spieler laufen gleichzeitig mit dem Ball weg und weichen einander in der Mitte aus. Es werden so viele Markierungen benötigt wie Spielerpaare.



Anwendungsmöglichkeiten: wie bei Punkt 5.3!

5.5. zwischen zwei Markierungen in Partnerform

geübt wird zwischen zwei Markierungen (Stangen, Hütchen, Markierungshauben und -scheiben etc.) Beide Spieler laufen gleichzeitig weg; ein Spieler mit, der andere ohne Ball. In der Mitte überspielt der Spieler mit Ball den anderen (passiver / halbaktiver / aktiver Gegner!). Nach dem Überspielen folgt ein Zuspiel zur anderen Seite und der andere Spieler läuft mit dem Ball



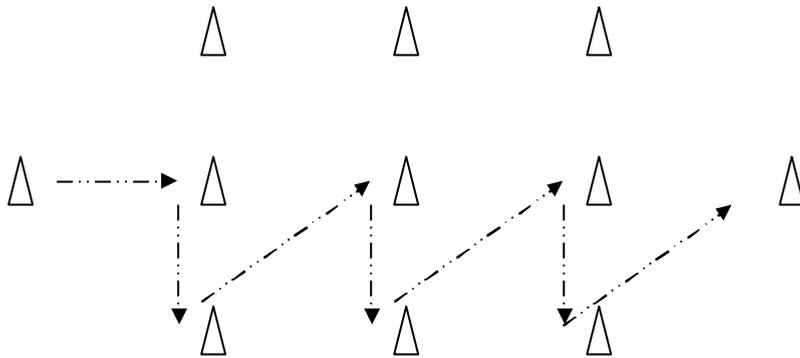
Anwendungsmöglichkeiten: wie bei Punkt 5.3!

5.6. der „Tannenbaum“

am Sinnvollsten wird zunächst der Laufweg ohne Ball geübt. Die Markierungen deuten den Gegner an. Pro „Tannenbaum“ können bis zu 10 Spieler üben (5 von jeder Seite). Die Abstände zwischen den einzelnen SpielerInnen hängen vom technischen Können ab.

Variante 1: wenn die/der vordere SpielerIn fertig ist, läuft die/der nächste.

Variante 2: wenn die/der vordere bei der dritten (zweiten) äußeren Markierung ist, läuft die/der nächste.



Anwendungsmöglichkeiten: sämtliche Richtungsänderungen

Innenseithaken, Außenseithaken, Sohlenstoppen, Rückziehfinte, Cruyff-Trick, Beckenbauer-Drehung mit Innen- oder Außenseite, Maradona-Trick (= Finten-Kombination Sohle/Rückziehfinte), Finten-Kombinationen: Übersteiger/Rückziehfinte, Schere/Cruyff, Übersteiger/Cruyff

Kurzbeschreibung der Finten (v.a. mit Beachtung der Fuß-Reihenfolge)

Innenseithaken: Ballmitnahme nach dem Haken mit dem gleichen oder anderen Fuß.

Außenseithaken: Ballmitnahme nach dem Haken mit dem gleichen oder anderen Fuß.

Sohlenstoppen: Ballmitnahme nach dem Stoppen möglichst mit der Außenseite des anderen Fußes.

Rückziehfinte: Ballmitnahme nach dem Zurückziehen mit dem gleichen Fuß, mit der Innen- oder Außenseite. Drehung mit dem rechten Fuß nach rechts, mit dem linken nach links.

Cruyff-Trick: der eine Fuß spielt den Ball mit der Innenseite hinter dem Standbein, danach Ballmitnahme möglichst mit der Außenseite des anderen Fußes.

Beckenbauer-Drehung: Ballmitnahme in der Drehung immer mit dem gleichen Fuß, mit Innen- bzw. Außenseite.

Maradona-Trick: der rechte Fuß stoppt den Ball mit der Sohle, wird in einer Linksdrehung vor den Ball gesetzt und der linke Fuß zieht den Ball zurück. (mit links beginnend umgekehrt)

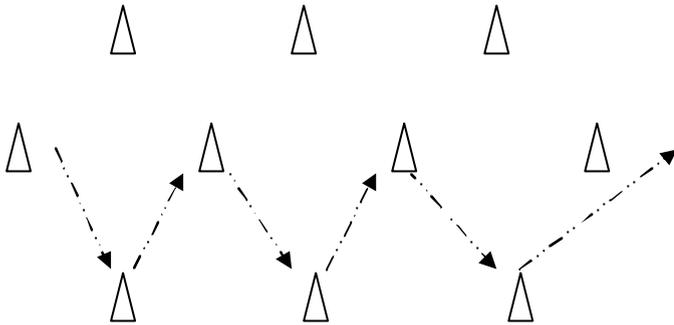
Übersteigwende: der rechte Fuß steigt nach innen über den Ball, der linke nimmt den Ball mit der Innenseite in einer Rechtsdrehung mit. (mit links beginnend umgekehrt)

Übersteiger: der rechte Fuß steigt nach innen über den Ball und nimmt ihn mit der Außenseite nach rechts mit. (mit links beginnend umgekehrt)

Schere: der rechte Fuß steigt nach außen über den Ball, der linke nimmt ihn mit der Außenseite nach links (mit links beginnend umgekehrt)

5.7. Rhomben als „Tannenbaum“-Variante

auch hier wird von beiden Seiten geübt!

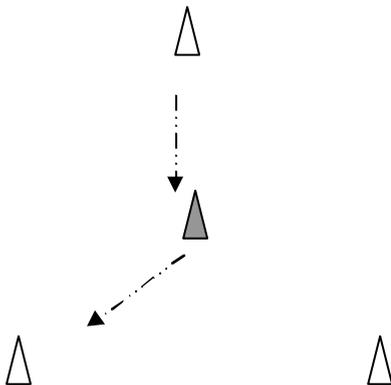


Anwendungsmöglichkeiten: wie beim Tannenbaum unter Punkt 5,6.

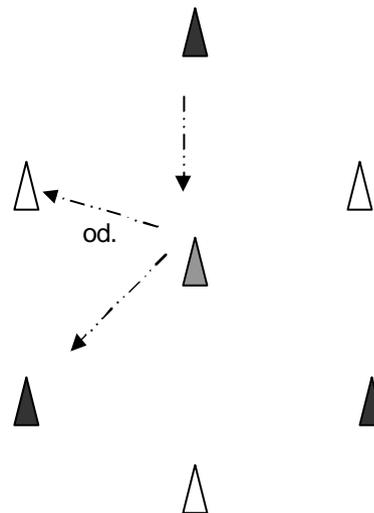
5.8. der „Stern“

der Stern kann von drei bis sechs Ecken geübt werden. Immer ist eine Mittelmarkierung (in der Skizze grau) vorhanden, vor der die Spieler rechtzeitig die jeweilige Finte üben sollen.

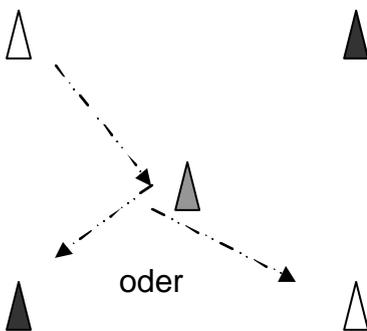
3er-Stern



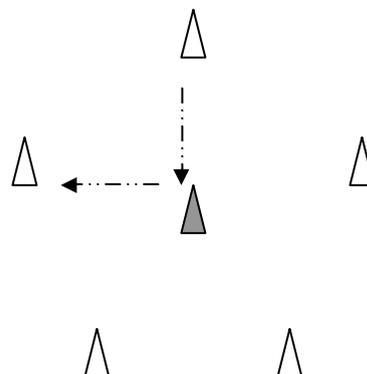
6er-Stern



4er-Stern



5er-Stern



Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept Kinderfußball

Anwendungsmöglichkeiten:

3er-Stern: alle Übungen wie in Anordnung 5.2. (Viereck) oder in Partnerform (Anordnung 5.3. od. 5.4.).

4er-Stern: alle Übungen wie in Anordnung 5.2. (Viereck) zur Mitte und zur nächsten Markierung. oder: wie in Partnerform (Anordnung 5.3. od. 5.4.). Dann laufen jeweils die zwei gegenüber.

5er-Stern: alle Übungen wie in Anordnung 2.4. (Viereck) zur Mitte und zur nächsten Markierung.

6er-Stern: wie beim 3er-Stern, wobei von jeder zweiten Markierung abwechselnd gelaufen wird. oder: Wende zur nächsten Markierung von allen Ecken (Übungen wie in Anordnung 5.1).

Von wie vielen Eckpunkten geübt wird, hängt von der Zahl der SpielerInnen ab.

Kurzbeschreibung der Finten (Fortsetzung)

Übersteiger/Rückziehfinte: der rechte Fuß steigt nach innen über den Ball, danach folgt die Rückziehfinte ebenfalls mit rechts / Drehung nach rechts! (mit links beginnend umgekehrt)

Schere/Cruyff: der rechte Fuß steigt nach außen über den Ball, Cruyff-Trick mit links → Richtungsänderung nach rechts / Cruyff-Trick mit rechts → Richtungsänderung nach hinten oder links. (mit links beginnend umgekehrt)

Übersteiger/Cruyff: der rechte Fuß steigt nach innen über den Ball, Cruyff-Trick mit links → Richtungsänderung nach rechts / Cruyff-Trick mit rechts → Richtungsänderung nach hinten oder links. (mit links beginnend umgekehrt)



6. Übungsformen für die Anwendung von Finten und Technik-Elementen im Torschuss-Training (Anordnungen mit Markierungen)

Erklärungen:

- · · · · · ▶ Weg des Spielers mit Ball
- ▶ Weg des Balles (Schuss, Pass)
- - - - - ▶ Weg des Spielers ohne Ball

6.1. zwischen zwei Toren

geübt wird zwischen zwei Toren („echte“ Tore, Stangen, Hütchen etc.). Die Tore sind in der Entfernung von etwa der doppelten Schussdistanz (je nach Alter! z.B.: U7 ca. 6-8m, U8/U9 ca. 8-10m, U10 ca. 10-12m usw.)

Die Spieler stehen neben den Toren, evtl. hinter einer Startmarkierung (Hütchen, Markierungshauben und -scheiben etc)

Optimale Spieleranzahl: 4-5 Spieler pro Gruppe, davon am Beginn der letzte im Tor

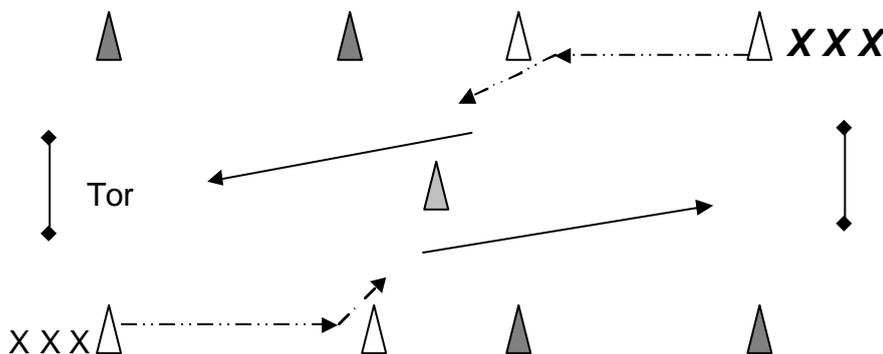
a. Fintenanwendung bei einer Markierung

Laufweg: Start beim Hütchen (in der Skizze weiß), Ballführen gerade zum nächsten weißen Hütchen, dort Finte (Richtungsänderung etc.) nach links und Torschuss mit links.

Der Schütze geht in's Tor, der Tormann stellt sich neben dem Tor an.

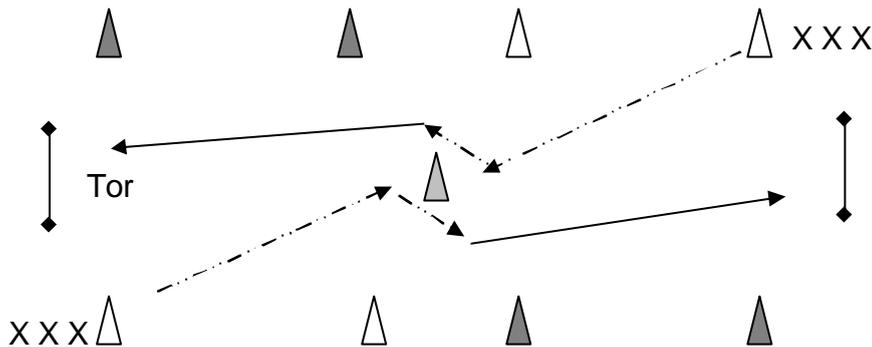
Fußwechsel entweder nach einiger Zeit oder Anstellen nach dem Tormann auf der anderen (dunkelgrauen) Seite. Haben alle bei „weiß“ geschossen, gilt der Laufweg mit den (in der Skizze) dunkelgrauen Hütchen.

Das hellgraue Hütchen kann als Richtung der Ballvorlage genutzt werden oder entfällt!



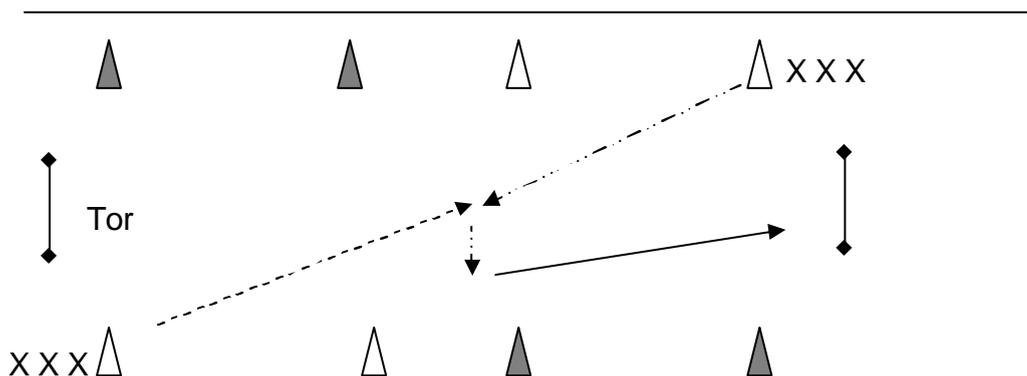
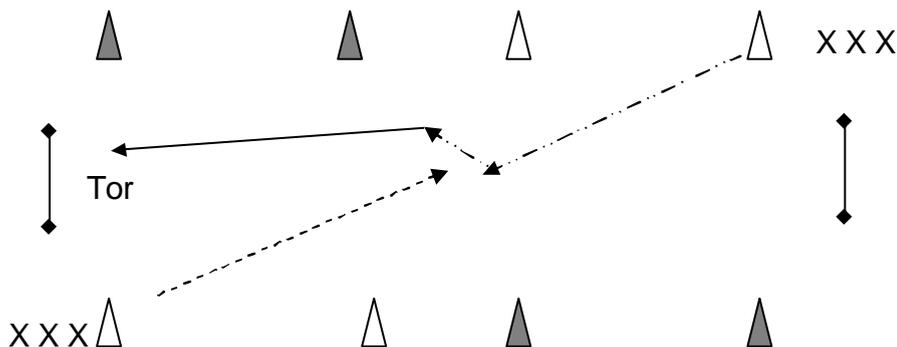
b. Fintenanwendung bei passivem Gegner

Von beiden Seiten (weißes Hütchen) läuft je ein Spieler gleichzeitig mit Ball weg. Laufweg in Richtung (Skizze!) hellgraues Hütchen, vor diesem Hütchen möglichst gleichzeitig gegenseitiges Ausweichen nach rechts, Torschuss mit rechts. Das Mittelhütchen kann entfallen, dann müssen die Spieler sich in der Mitte möglichst nahe begegnen.
Der Schütze geht in's Tor, der Tormann stellt sich neben dem Tor an.
Fußwechsel entweder nach einiger Zeit oder Anstellen nach dem Tormann auf der anderen (dunkelgrauen) Seite. Haben alle bei „weiß“ geschossen, gilt der Laufweg mit den (in der Skizze) dunkelgrauen Hütchen.



c. Fintenanwendung im Dribbling 1:1 mit aktivem Gegner

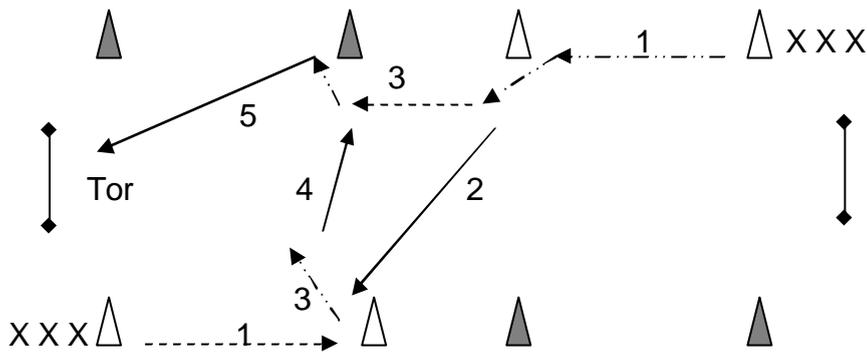
Von beiden Seiten läuft je ein Spieler gleichzeitig weg. Nur von einer Seite aber mit Ball.
In der Mitte 1:1-Dribbling, danach sofort Torschuss.
Aktivitätsgrad variabel (und von der Ballsicherheit der Spieler abhängig!):
halbaktiv – steigert Bereitschaft zur Fintenanwendung
aktiv – matchnahe und für beide attraktiv. Bekommt der Verteidiger den Ball, wird er sofort (auf das andere Tor!) zum Schützen.
Schütze und Verteidiger gehen in die Tore, die Tormänner stellen sich neben dem Tor an.
Es können bestimmte Finten oder Seite des Vorbeigehens angesagt werden.



d. Fintenanwendung und Zuspiel

Von beiden Seiten läuft je ein Spieler gleichzeitig weg. Nur von einer Seite aber mit Ball. Der Spieler mit Ball wendet beim weißen Hütchen eine Finte an, während der andere auf seiner Seite zum weißen Hütchen entgegenläuft. Nach der Finte erfolgt das Zuspiel, kurze Ballkontrolle und Pass oder direkter Pass in den Lauf, dann Direktabschluss oder Abschluss nach kurzer Ballkontrolle.

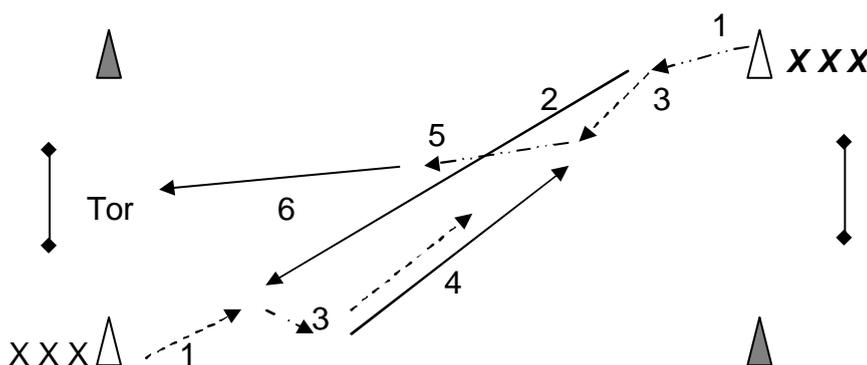
Schütze und Anspielpartner gehen in die Tore, die Tormänner stellen sich neben dem Tor an.



e. Fintenanwendung im Dribbling 1:1 nach Zuspiel

Von beiden Seiten beginnt je ein Spieler die Übung. Nur von einer Seite aber mit Ball. Der Spieler mit Ball macht ein Zuspiel (Innenseite, Rist etc., flach oder gehoben) in Richtung des entgegenlaufenden Anspielpartners. Der spielt (mit oder ohne kurzer Ballkontrolle) den Ball in den Lauf des ersten Spielers. Danach wird er zum (halb- oder aktiven) Verteidiger (wie in Übung c.) mit denselben Möglichkeiten (Ballerkämpfen, Torschuss etc.)

Schütze und Anspielpartner gehen in die Tore, die Tormänner stellen sich neben dem Tor an.



6.2. auf ein Tor

geübt kann natürlich auf ein Tor geübt werden. Sinngemäß sind alle in Punkt a. bis e. geschilderten Anordnungen genauso möglich.

7. Übungen für Ballgefühl und Finten

Dazu unterscheide ich in

- reine Ballgewöhnung
- Ballgewöhnung zur Vorbereitung von Finten
- einfache Überspiel- und Scheinbewegungen
- Jonglieren

Oft haben Ballgewöhnungsübungen eine adäquate Fortführung bei der Vorbereitung der Finten und bei den Überspielbewegungen. Man kann das Üben von Finten aber auch mit folgender prinzipieller Methodik erklären (es handelt sich dabei wohlgernekt um dieselbe Finte!):

1.Stufe: Übung am Stand

2.Stufe: Übung im Gehen

3.Stufe: Übung im Laufen

4.Stufe: Übung mit Hütchen

5.Stufe: Übung mit Partner, wobei beide einen Ball haben und es nur um das Gefühl „Vorhandensein eines Gegners“ geht

6.Stufe: Übung mit passivem Gegner

7.Stufe: Übung mit halbaktivem Gegner

8.Stufe: Übung mit aktivem Gegner

9.Stufe: Übung im Wettkampf (= Dribbling)

10.Stufe: Einbau des Dribblings in eine wettkampfnah Situation

Bei manchen Überspielbewegungen oder Finten wird die eine oder andere Stufe ganz bzw. kürzer ausfallen. Im Sinne eines gründlichen Bewegungslernens sollte jedoch der methodische Aufbau von der Reihenfolge her eingehalten werden, d.h. nicht Stufen wie „aktiver Gegner“ im Stadium des Einübens des Bewegungsmusters vorgezogen werden!

Ich zeige den Aufbau am Beispiel der größeren Gruppe der Sohlenfinten:

Aufbau: Technik-Elemente „Finten mit der Sohle“	
<p>1.Stufe: Ballgewöhnung. Jede Art mit der Sohle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • im Stand abwechselnd die linke und rechte Sohle auf den Ball setzen (wie Wechselsprünge) • seitwärts abrollen des Balles am Stand, abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß • im Stehen vor dem Körper den Ball mit der Sohle hin und her rollen • weitere Übungen dazu: siehe Videos „Wiel Coerver: Treffer“ 	<p>1.Stufe: Sohlenfinten am Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> • im Stehen den Ball mit der rechten Sohle zurückziehen und nach einer Drehung nach rechts mit der rechten Außenseite (Innenseite) nach rechts spielen (Drehung: anfangs Viertel-, kann der mit Sicherheit der Durchführung zur halben werden), dann links üben – entweder gleich abwechselnd oder eine Zeit lang mit einem, dann mit dem anderen Fuß! • Maradona-Trick (Kombination: Sohlenstoppen & Rückziehfinte): aus dem Stand den rechten Fuß mit der Sohle auf den Ball setzen, danach vorstellen und in einer Viertel- oder Halbdrehung nach links den Ball mit der linken Sohle zurückziehen. Auch mit dem anderen Fuß beginnen! • Kombination Übersteigen / Rückziehfinte (setze das Üben des Übersteigens nach innen voraus!): am Stans mit dem rechten Fuß nach innen (= von rechts nach links) über den Ball steigen und danach ebenfalls mit rechts die Rückziehfinte machen; dann links üben.

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept
Kinderfußball

<p>2.Stufe: Ballgewöhnung im Gehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • im Gehen den Ball seitwärts mit der Sohle des hinteren Fußes nach vor rollen und mit dem vorderen Fuß mit der Innenseite stoppen • im Gehen den Ball seitwärts mit der Sohle des hinteren Fußes nach vor rollen, nach einigen Malen Richtungswechsel (= Fußwechsel) • im Gehen vor dem Körper den Ball mit der Sohle hin und her rollen 	<p>2.Stufe: Sohlenfinten im Gehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • im Gehen den Ball mit der Sohle abstoppen, den Fuß, der den Ball gestoppt hat, vor den Ball stellen und mit dem anderen Fuß den Ball in die andere Richtung mitnehmen • im Gehen den Ball mit der rechten Sohle zurückziehen und nach einer Drehung nach rechts mit der rechten Außenseite (Innenseite) nach rechts spielen • analog im Gehen die Maradona-Finte (Ablauf siehe 1.Stufe) • analog im Gehen die Kombination Übersteigen / Rückziehfinte (Ablauf siehe 1.Stufe)
<p>3.Stufe: Sohlenfinten im Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • aus dem Lauf den Ball mit der Sohle abstoppen, den Fuß, der den Ball gestoppt hat, vor den Ball stellen und mit dem anderen Fuß den Ball in die andere Richtung mitnehmen (Tempo steigern, wenn die Übung bereits klappt!) • aus dem Lauf den Ball mit der rechten Sohle zurückziehen und nach einer Drehung nach rechts mit der rechten Außenseite (Innenseite) nach rechts spielen • analog aus dem Lauf die Maradona-Finte! • Analog aus dem Lauf Übersteigen / Rückziehfinte! 	<p>4.Stufe: Üben mit Hütchen oder ähnl. Markierungen: sämtliche bisher beschriebenen Übungen können bereits am Stand oder im Gehen mit Markierungen geübt werden, die die Stellung des „Gegners“ andeuten. Spätestens nach dem Üben im Lauf muss jedoch diese methodische Stufe erfolgen, damit das Gefühl entwickelt wird: wo ist der Gegner?</p>
<p>5.Stufe: Übung mit Partner, wobei beide einen Ball haben. Varianten: im aufeinander zulaufen, nebeneinander (je nach Art der Finte), aber immer so, dass das Gefühl der Anwesenheit des „anderen“ da ist. So nahe beieinander üben, dass der Ball noch sicher beherrscht wird! Markierungen können dabei eingesetzt werden (siehe auch frühere Folgen mit „Markierungen für das Technik-Üben!!)</p>	<p>6.Stufe: Übung mit passivem Gegner der Gegner muss zu „spüren“ sein, geht jedoch nicht auf Balleroberung aus.</p>
<p>7.Stufe: Übung mit halbaktivem Gegner der Gegner muss zu „spüren“ sein, geht nicht unbedingt auf Balleroberung aus, greift jedoch ein, wenn die Übung „ungeschickt“ durchgeführt wird. → Aktivitätsgrad steuerbar!</p>	
<p>8.Stufe: Übung mit aktivem Gegner in fortlaufender Steigerung von Stufe 7 wird eine Dribblingsituation ohne „Ziel“ aufgebaut. Es geht nur um den Ballbesitz!</p>	
<p>9.Stufe: Übung in der Wettkampfsituation das Dribbling hat jetzt ein Ziel, z.B. Erreichen einer Markierung, Vorbeikommen in einer bestimmten Richtung ... bis hin zum Dribbelmatch auf zwei Kleintore!</p>	
<p>10.Stufe: spielnahe Situation zusätzlich zum Dribbling können Elemente ergänzt werden, z.B. anspielbarer Partner (2:1-Situation mit und ohne „Ziel“, z.B. Torschuss)</p>	

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept
Kinderfußball

Aufbau: Jonglieren (Gaberln) und Ballkontrolle	
1. den Ball aus der Hand mit dem Fuß (wenn möglich Spann!) hoch spielen und wieder fangen. Von Anfang an abwechselnd rechts / links üben lassen!	2. den Ball aus der Hand zu Boden fallen lassen, dann mit dem Fuß (wenn möglich Spann!) hoch spielen und wieder fangen. Abwechselnd rechts / links üben lassen!
3. den Ball aus der Hand zu Boden fallen lassen, mit dem rechten Fuß (wenn möglich Spann!) hoch spielen, auf den Boden fallen lassen, mit dem linken Fuß hochspielen, auf den Boden fallen lassen, usw. (Variante: hoch spielen am Anfang ohne Bodenkontakt)	4. den Ball aus der Hand zu Boden fallen lassen, mit dem rechten (linken) Fuß (wenn möglich Spann!) hoch spielen, ohne Bodenkontakt mit dem linken (rechten) Fuß hochspielen, auf den Boden fallen lassen, usw. → 2 x „oben“ halten, dann erst Bodenkontakt!
5. Boden – rechter Fuß – rechter Oberschenkel, Boden – linker Fuß – linker Oberschenkel, usw.	6. Boden – rechter Fuß – linker Oberschenkel, Boden – linker Fuß – rechter Oberschenkel, usw.
7. Boden – rechter Fuß – Boden – rechte Außenseite, Boden – linker Fuß – Boden – linke Außenseite, usw.	8. Boden – rechter Fuß – rechte Außenseite, Boden – linker Fuß – linke Außenseite, usw.
9. Boden – rechter Fuß – rechter Oberschenkel – linker Oberschenkel – linker Fuß, Boden usw. („Ball wandern lassen“) (kann natürlich auch mit links begonnen werden, analog bei Übg. 10 und 11)	10. Boden – rechter Fuß – rechter Oberschenkel – Kopf – linker Oberschenkel – linker Fuß, Boden usw. (Ball wandern lassen für „Profis“)
11. Boden – rechter Fuß – rechter Oberschenkel – Kopf – Brust – linker Oberschenkel – linker Fuß, Boden usw. (Ball wandern lassen für „Profis“)	12. weitere Varianten: Fuß – Oberschenkel – Brust Fuß – Brust – Oberschenkel (nach Zuwurf) Brust – Oberschenkel – Fuß usw.
13. Gaberl-Varianten (koordinativ): 2 x rechts – 2 x links usw. 3 x rechts – 3 x links usw. 2 x rechts – 1 x links / 1 x rechts – 2 x links usw.	14. „freies“ Gaberln: nach 3 (2) x gleicher Fuß muss 1 x anderer Fuß kommen, sonst ist der Zählversuch beendet bzw. wird erst weiter gezählt, wenn der andere Fuß dran war.
15. „freies“ Gaberln: eine bestimmte Anzahl Bodenkontakte dazwischen ist erlaubt, z.B. 3 oder 5 x (diese Bedingung ist auch mit den Bedingungen von Übung 14 kombinierbar)	16. „freies“ Gaberln: völlig freies Gaberln ohne Bodenkontakte

Der Aufbau „Jonglieren“ erhebt übrigens keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit!

Allen gelungenen Ausführungen sind natürlich mit eigener Kreativität keinerlei Grenzen gesetzt!



8. Aufwärmen

Finten, Ballsicherheit, kurzes Zuspiel, Koordination, Reaktion ...

Feld im Ausmaß ca. 10 x 10 m, je 4 KK pro Feld

prinzipielle Aufgabe: Ballführen, Richtungswechsel, Ballgewöhnungsübungen, Finten

1. Ballführen, ein K ist der Fänger. Beim Fangen muss der Ball geführt werden! Gefangene KK oder KK, die mit dem Ball ins Out ausweichen, werden neue Fänger.
2. Ballführen, die Bälle der anderen KK mit dem eigenen Ball abschießen (pro getroffenem Ball 2 Pkt) oder die anderen KK am Bein abschießen (pro getroffenem Kind 1 Pkt). Mit dem Ball aus dem Feld laufen = -1 Pkt.
3. Ballführen, anderen KK den Ball abnehmen, ohne dabei den eigenen zu verlieren. Gelingt es, ein paar Schritte mit beiden Bällen zu laufen = 1 Pkt.
4. Ballführen, mit anderem K Ball tauschen, ohne dass ein Ball liegen bleibt und ohne dass sich die Bälle berühren = 1 Pkt. je K. Geht ein Ball dabei ins Out = -1 Pkt.!
5. Ballführen, gegenseitiges Ausweichen mit Finte (ohne Zusammenlaufen!) = je 1 Pkt., Ball aus dem Feld = -1 Pkt.

Ballverfolgung I

Gruppe zu max. 8 KK im Kreis sitzen im Schneidersitz, Blick zur Mitte. Ball liegt vor dem K. Ein K läuft mit Ball außen um den Kreis und schießt ein anderes Kind leicht an. Dann Verfolgung durch zweites K (beide mit Ball!). Das erste K muss versuchen, nach einer Runde vor dem zweiten auf dessen Platz zu kommen und im Schneidersitz zu sitzen. Wer Zweiter ist, läuft weiter und sucht einen neuen Verfolger.

Ballverfolgung II

Anwendung: Aufwärmen

Schwerpunkt: Ballführen, Finten, Richtungsänderungen, Reaktion

Organisation: Partnerübung im freien Raum, pro Spieler ein Ball

Ablauf: beide Spieler mit Ball, der vordere Spieler führt ihn, versucht mit Finten und Richtungsänderungen den ihn verfolgenden zweiten abzuhängen. Variante: der hintere Spieler muss die Finten nachmachen (wenn die Finten bereits sehr sicher klappen). Wechsel nach bestimmter Zeit.

Ballabschießen

Schwerpunkt: Ballführen und -abschirmen, Finten, Richtungsänderungen, Reaktion

Organisation: Partnerübung im freien Raum, pro Spieler ein Ball

Ablauf: beide Spieler mit Ball, der vordere Spieler führt ihn, versucht mit Finten und Richtungsänderungen, den Ball gegen den ihn verfolgenden zweiten abzuschirmen. Der hintere Spieler versucht, mit seinem Ball den Ball des vorderen abzuschließen. Wechsel bei Treffer oder nach bestimmter Zeit.

Schnappball, Kopfball-Tippy, Bodenaufpass

Anwendung: im AW-Teil, als Spielform

Schwerpunkt: S, Rea, Freilaufen ...

Organisation: Feldgröße: ca. 15 x 15 m, Spielerzahl: 3:3 (max 4:4) - (wenn mehr als 3 Spieler pro MS sein sollten, Spielfeldgröße variieren!), Markierungshütchen, Überziehtrikots, 1 Ball

Ablauf:

Schnappball: Handball, kein Ball-aus-der-Hand-schlagen, kein Laufen mit dem Ball (Variation: Prellen erlaubt, 3 Schritte, ...)

Variationen: Pass zum Dritten = Punkt, Ball fällt auf den Boden = Ballverlust, ...

Kopfball-Tippy: wie Schnappball, aber alle Variationen von Punkten per Kopf: Zuwurf – Kopfball zum Dritten = Punkt, Zuwurf – Kopfball zum Dritten – weiterer Kopfball = Punkt, ...

Bodenaufpass: wie Schnappball, mit Bodenaufpass

Übungsformen für Ballan- und -mitnahme

Anwendung: Aufwärm. (als Wh.), Hauptteil

Schwerpunkt: Zuspieltechnik / Organisation: geübt wird in Zweiergruppen

1	X	2	X	3	X	4	
						wie 2, nur über den entgegenkomm. Ball steigen, nachstarten, in der Dreh. Mit nehmen, Zusp. ...	
BKo sw. Te: IS, Spann		BKo in Dreh. Te: IS, Spann		Zusp. direkt Te: IS, Spann			

Übungen am Stand: (genaues Rückspiel!)

5: Handwurf, Volley-Rückspiel (Te: IS, Spann)

6: Handwurf, Ballkontrolle (Obersch., Brust, Kopf, div. Fußteile), Volley-Rückspiel

dazwischen immer aktive Erholung: Ballpendeln, Ballführen IS/AS, Ballführen Spann (locker!), Gaberln ...

Übungen in der Vw./Rw.-Bewegung: ein Partner läuft rückw., der andere vorw. ihm nach

7: Zuspiel, der Rw.-laufende lässt prallen

8: Zusp., Rw.-laufende stoppt mit d. Sohle

Rodeo

Anwendung: Aufwärmen / Schwerpunkt: Schnelligkeit, Gewandtheit, Reaktion

Organisation: Doppelkreis, d.h. eine gerade Spielerzahl ist erforderlich

Ablauf: die Spieler sind im Doppelkreis aufgestellt, so dass der innere (= Pferd) in Bankstellung ist und der äußere (= Cowboy) über seinen Füßen in der Grätsche steht. Ein Cowboy verlässt sein Pferd und läuft rundherum, um wieder zu einem Pferd zu gelangen. Die anderen Cowboys versuchen, das durch geschicktes Nachrücken (= gegen die Laufrichtung!) zu verhindern. Schafft er das, muss der Cowboy laufen, der den Nachrückfehler gemacht hat.

Gymnastik ohne Ball, allein: Übungsreihe 1: Rechts-links-Koordination ohne Ball / allein

1a. Rechter Fuß zu linker Hand, linker Fuß zu rechter Hand

1b. Rechtes Knie zu linkem Ellbogen, linkes Knie zu rechtem Ellbogen

1c. Rechte Hand zu linkem Fuß, linke Hand zu rechtem Fuß

1d. Schuhplatteln vorne: rechte Hand berührt vor dem Körper die linke Sohle oder Innenrist (falls Fußballschuhe), dann umgekehrt (Achtung: Knie muss beweglich sein, nicht die Hand geht nach unten, sondern der Fuß hinauf!)

1e. Schuhplatteln hinten: wie 1d., hinter dem Körper, auch hier: Fuß nach oben, nicht Hand nach unten!

1f. Schuhplatteln „perfekt“: abwechselnd vorne rechte Hand zu linker Sohle, linke Hand zu rechter Sohle, dann hinten rechte Hand zu linker Sohle, linke Hand zu rechter Sohle. Tempo: erst langsam, mit größerer Sicherheit steigern

... alle Übungen ausführbar (und damit abwechslungsreich!) im Stehen, Sitzen, Liegen oder gar Gehen oder Laufen. Zur Erhöhung des Effekts kann man dazwischen rechts-rechts und links-links einbauen!

Übungsreihe 2: Rechts-links-Koordination mit Ball / allein

Ballarten: Fußball, Gymnastikball, Mini-Fußball, Tennisball

2a. rechter Fuß spielt den Ball zur linken Hand hoch, linker Fuß zur rechten Hand (einhändig fangen!)

2b. Die linke Hand wirft den Ball in leichtem Bogen nach rechts, der rechte Fuß nimmt den Ball an, danach umgekehrt (Ballmitnahme auf verschiedenste Arten möglich → gleichzeitig Training einer Fußball-Technik!)

2c. Sämtliche Gaberl-Varianten schulen, wenn auf rechts-links geachtet wird, die Koordination

2d. „Jongleur 1“: die rechte Hand wirft den Ball in einem Bogen über den Kopf Richtung linker Hand, einhändiges Fangen, dabei Nachfedern im Knie beim Fangen, dann wirft die rechte Hand nach links. Zusatzaufgabe: mit den Augen die Flugbahn des Balles verfolgen.

2e. „Jongleur 2“ am Boden: die rechte Hand prellt den Ball schräg Richtung linker Hand, einhändiges Aufnehmen, dann prellt die rechte Hand nach links.

Übungsreihe 3: Rechts-links-Koordination ohne Ball / mit Partner

- 3a. „Torjubel“: Abklatschen mit der rechten Hand, dann mit der linken Hand, dann mit dem rechten Ellbogen, mit dem linken Ellbogen, mit den rechten Schuhsohlen, mit den linken Schuhsohlen, mit dem rechten Knie, mit dem linken Knie. (Wartet mal ab, was eure Jungs und Mädels dann noch alles für kreative Ideen beim Torjubel entwickeln werden ...)
- 3b. Rücken-an-Rücken-Stellung: auf der einen Seite abklatschen (d.h. einer der Partner mit der rechten Hand, der andere mit der linken), ½ Drehung, auf der anderen Seite abklatschen (natürlich mit der anderen Hand). Variante: im Achter abklatschen, d.h. beide Partner drehen sich nach rechts und klatschen in der Mitte mit rechts ab, dann Drehung nach links und mit links abklatschen

Übungsreihe 4: Koordination mit Ball / mit Partner

- 4a. Rücken-an-Rücken-Stellung: auf der einen Seite den Ball übergeben, ½ Drehung, auf der anderen Seite übergeben. Variante: im Achter übergeben, d.h. beide Partner drehen sich nach rechts und übergeben bzw. übernehmen den Ball in der Mitte, dann Drehung nach links wieder übergeben.
- 4b. Rücken-an-Rücken-Stellung: über dem Kopf den Ball übergeben, dann zwischen den Beinen, dann wieder über dem Kopf.
- 4c. Entfernung der Partner ca. 5 bis 10 Meter (je nach Alter und Wurfkraft!). Zuwerfen des Balles: zuerst normal (einhändig, beidhändig, Stoß von der Brust weg etc.), dann verkehrt zwischen den Beinen durch, dann mit der rechten Hand unter dem rechten Oberschenkel (Oberschenkel ordentlich heben!), dann mit der linken Hand unter dem linken Oberschenkel – und wieder von vorne. (Mögliche weitere Varianten: verkehrt über den Kopf, Prell-Wurf = Boden-auf, mit der rechten Hand unter dem linken Oberschenkel – Achtung: andere Drehrichtung bzw. mit der linken Hand unter dem rechten Oberschenkel usw.)

Übungsreihe 5: Koordination mit 2 Bällen mit Partner

- 5a. Entfernung der Partner ca. 5 bis 10 Meter (je nach Alter und Wurfkraft!), beide haben je einen Ball. Partner A rollt den Ball zu, gleichzeitig wirft Partner B andere seinen Ball. Den nächsten Ball rollt A wieder, B wirft wieder usw., d.h. A rollt immer, B wirft immer. Nach einer Weile Wechsel der Aufgabe.
- 5b. Wie Übung 5a., nur dass jetzt der Ball der zugerollt wurde, wieder gerollt wird und der Ball, der zugeworfen wurde, wieder zugeworfen wurde. D.h. es erfolgt abwechselnd ein Rollen und Werfen.
- 5c. Wie Übung 5b., nur dass jetzt der gerollte Ball mit dem Fuß gespielt wird, d.h. jeder flache (mit dem Fuß gespielte) Ball muss kurz angenommen werden, dass der Partner mit dem Zuwerfen so weit ist. Oder aber der Partner, der wirft, muss warten, bis der Partner den Ball unter Kontrolle hat (zusätzlicher Effekt der Übung: Zuspieltechnik, Ballkontrolle! Es können die verschiedensten Stoßtechniken gefordert werden, in der Basisübung ist das Innenseitzuspiel am zweckmäßigsten!)
- 5d. Wie Übung 5a. oder 5b., nur dass der eine Ball geworfen und der andere Ball geprellt wird (Achtung: Distanz zwischen den Partnern so, dass das Prellen auch erfolgreich gemacht werden kann!).
- 5e. Wie Übung 5d., nur dass beide Bälle – einer höher, der andere „flacher“ (gerade, „wie ein Strich“) geworfen wird.

Übungsreihe 6: Koordination mit 1 oder 2 Bällen nebst Technik-Inhalten / mit Partner(n)

- 6a. Partner A hält seinen Ball mit beiden Händen, Partner B wirft einen Ball zum Kopfball zu (Variante: zum Innenseit-Direktspiel, Vollrist-Direktspiel). Wenn B wirft, lässt A den Ball fallen und spielt den zugeworfenen Ball zurück. Dann nimmt er seinen Ball wieder auf und B wirft wieder zu ... (Bei Direktspiel mit dem Fuß auf links/rechts abwechselnd achten!)
- 6b. wie Übung 6a., nur dass A seinen Ball jetzt hoch wirft, den von B zugeworfenen Ball zurückspielt, und dann seinen Ball wieder fängt. Bei „Nicht-gelingen“ nicht verzagen, es ist eine koordinativ sehr schwere Übung!
- 6c. A und B stehen sich diagonal in einem Viereck gegenüber, d.h. auf jeder Seite gibt es eine freie Ecke. Alle Ecken sind mit Hütchen markiert. A hat einen Ball und ruft B zu „links!“ oder „rechts!“ B muss nun aus seiner Sicht zur rechten Ecke starten, dort das Hütchen abschlagen und auf seine Position zurück starten. Wenn er dort ankommt, spielt oder wirft A den Ball in den Lauf und B spielt den Ball zurück (Wichtig: Timing beim Zuspiel oder Zuwerfen, da kein stehen bleiben von B erfolgen soll!). Nach fünf bis sechs Wiederholungen (Seiten variieren!) ist Wechsel. Geübt werden können so: Innenseitzuspiel flach/mit Ballkontrolle oder direkt bzw. aus der Luft/mit Ballkontrolle oder direkt, Vollristzuspiel (in allen Varianten wie mit der Innenseite), Kopfball in allen möglichen Varianten (je nach Können und Vorübungen – wichtig ist hier der methodische Aufbau vom Einfachen weg).

Übungsreihe 8: Fallschulung

- 8a. Vorfallen und mit den Händen oder Unterarmen den Fall abfangen, dabei versuchen, in eine kurze Seitwärtsrollbewegung zu kommen. Wenn eher mit der rechten Hand (Arm) abgestützt wird, erfolgt die Drehung im Rollen nach links, sonst umgekehrt.
- 8b. Rückwärts fallen und mit Händen oder Unterarmen den Fall abfangen, dabei versuchen, in eine kurze Seitwärtsrollbewegung zu kommen. Wenn eher mit der rechten Hand (Arm) abgestützt wird, erfolgt die Drehung im Rollen nach rechts, sonst umgekehrt.
- 8c. Erweiterung der Übung 8a.: die Übung beginnt im Kniestand. Das rechte Knie ist aufgestellt, das linke am Boden, so dass eine Art Quadrat zwischen Beinen und Boden entsteht. Die linke Hand wird neben das am Boden liegende linke Knie gelegt, die rechte von oben im Bogen darüber. Die linken Zehenspitzen werden fest in den Boden gestemmt, dann mit dem linken Fuß abgedrückt. Über den rechten Unterarm, Oberarm und Schulter wird abgerollt, wobei der Kopf Richtung linke Schulter gedreht wird. Nach dem Abrollen sollte die Landung wieder im selben Kniestand erfolgen. (wenn das linke Knie aufgestellt wird, ist natürlich alles seitenverkehrt)
- 8d. Erweiterung der Übung 8b.: aus dem Rückwärtsfallen in eine Rückwärtsrollbewegung kommen, und zwar so, dass der Kopf auf eine Seite gedreht wird und die Beine auf die andere Seite!
- 8e. Erweiterungen der Übung 8c.: über kleine Hindernisse (a la „Beine des Gegners“) fallen und abrollen



9. Übungen für den Hauptteil

1,2,3-Spiel

Anwendung: im ersten Hauptteil / Schwerpunkt: S ohne Ball, Rea

Organisation: Laufdistanz: ca. 7-10 m im Quadrat, je nach Alter

Spielerzahl: beliebig, Pausen berücksichtigen! Bälle

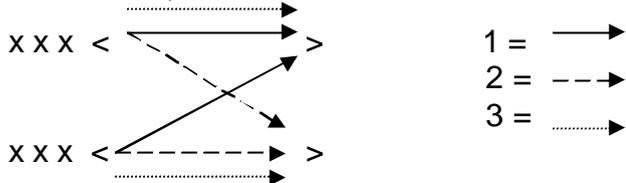
Ablauf: 2 Gruppen nebeneinander, jeweils der erste läuft auf Zahlenkommando

3 Zahlenkommandos:

1 = der rechte versucht, den linken Läufer abzuschlagen, bevor der sein Ziel erreicht

2 = der linke versucht, den rechten Läufer abzuschlagen, bevor der sein Ziel erreicht

3 = Wettlauf, beide versuchen ihr Ziel zu erreichen



auch mit Ball in der Hand / prellen / am Fuß etc. möglich!

Duell

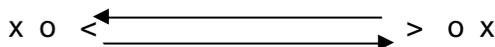
Anwendung: im ersten Hauptteil / Schwerpunkt: S mit und ohne Ball

Organisation: Laufstrecke: ca. 7 m zw. 2 Markierungen, Spielerzahl: beliebig, Pausen beachten! Bälle!

Ablauf: An je einem Ende der Markierung startet ein Spieler. Er versucht, den anderen einzuholen und abzuschlagen. Abgeschlagen werden darf aber nicht beim Entgegenlaufen!

Varianten:

beide Spieler mit Ball / beide Spieler mit Ballprellen / beide Spieler ohne Ball im normalen Lauf / beide im Rückwärtslauf / beide im Seitgalopp / ...



Schlafender Fänger

Anwendung: im ersten Hauptteil / Schwerpunkt: S ohne Ball, Rea

Organisation: Feldgröße: je nach Alter, aber nicht zu groß! Spielerzahl: mind. 10

Ablauf: Zwei Fänger werden bestimmt. Ziel führend ist, einen schnelleren und langsameren Spieler zu einem Paar zusammen zu spannen. Der schnellere ist sofort Fänger, der langsamere ist der „schlafende“ Fänger, der aber trotzdem von Beginn an mitläuft. Sind nun zwei (einer, drei) Kinder gefangen, „wacht“ der zweite Fänger „auf“ und fängt ebenfalls. Achtung: der „schlafende“ Fänger muss natürlich aufpassen, dass er nicht vom ersten Fänger irrtümlich gefangen wird!

Variante: mit einer kleineren Gruppe (z.B. 5) ist das Spiel auch möglich, dann scheiden gefangene Spieler nicht aus!

Ecken besetzen

Anwendung: im Hauptteil / Schwerpunkt: Zuspiel-Te, Freilaufen

Organisation: Feldgröße: Quadrat ca. 7 bis 12 m / je nach Altersgruppe; Spielerzahl: immer 4er-Gruppen

Ablauf: Zuerst mit der Hand spielen (Laufwege üben!)

Am Beginn der Übung sind alle vier Ecken besetzt, ein Spieler hat einen Ball.

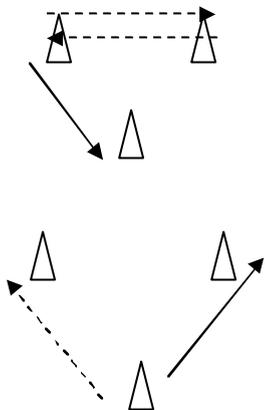
- Zugespielt darf nur zu einer benachbarten Ecke werden (Variante: auch diagonal erlaubt)
- nach dem Zuspiel muss freigelaufen werden, und zwar nicht dem Pass nach
- kommt ein Spieler zu einer besetzten Ecke, muss der dortige Spieler freilaufen – vorzugsweise zu einer evtl. freien Ecke

Varianten: Zuspiel – Ballkontrolle – Aufschauen – nächstes Zuspiel / Direktspiel (kürzere Spieldistanz wegen kürzerer Laufwege; nur dann, wenn es mit Ballkontrolle sehr gut funktioniert!)

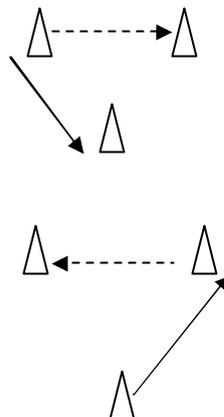
10. Übungen für Koordination und Zuspieltechnik

Übungsform 1 für kurzes und weiteres Zuspiel, flach, gehoben, mit allen Fußteilen möglich
Drei Zweier- oder Dreiergruppen üben im Dreieck:

3er-Gruppe:



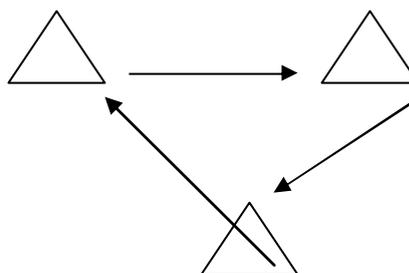
2er-Gruppe:



usw.

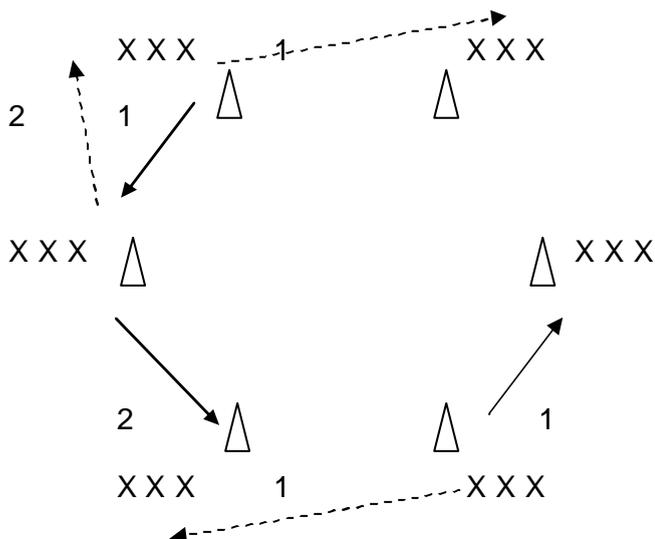
Übungsform 1a: Die Dreiergruppen sind wieder in einem größeren Dreieck angeordnet.

auf Signal (Pfeiff etc.) macht derjenige, der gerade den Ball hat, ein Zuspiel zur nächsten Gruppe im (gegen den) Uhrzeigersinn. Dort nimmt ein Spieler den Ball mit und setzt sofort die Übung fort.



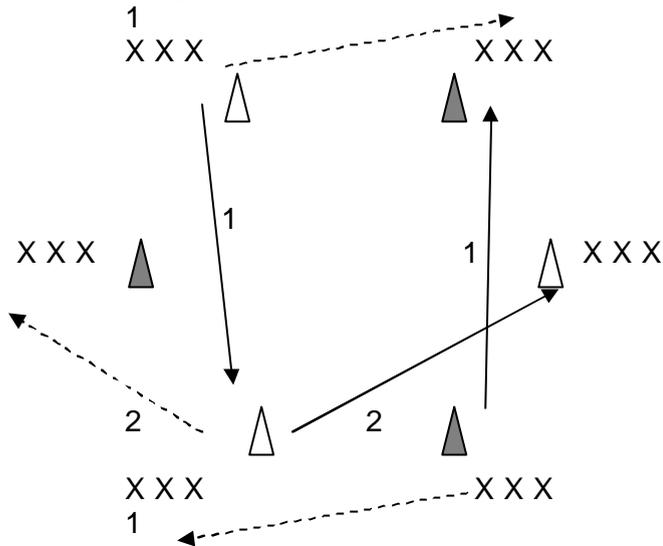
Übungsform 2 für Zuspiel mit Freilaufen und Koordination

Variante 1: (im Sechseck!)

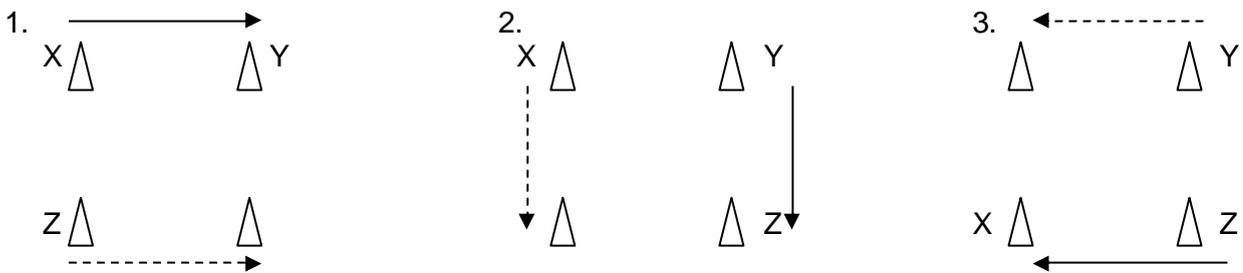


Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept
Kinderfußball

Variante 2: (im Sechseck!)

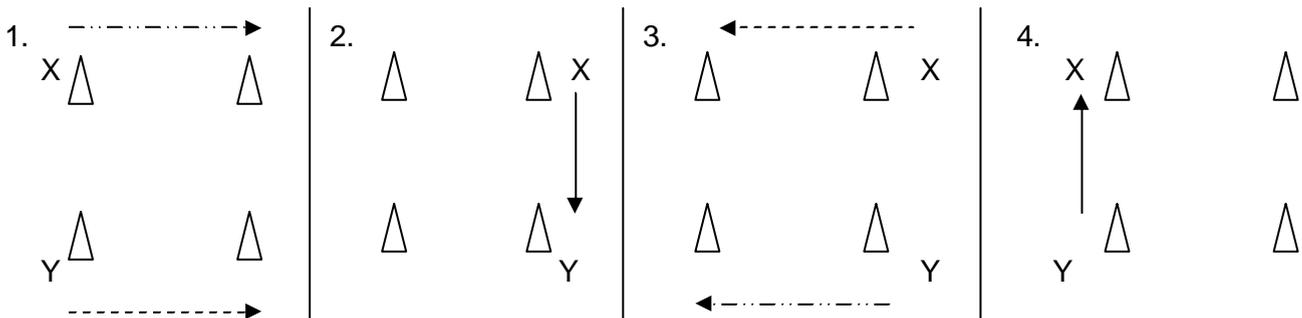


Übungsform 3 für Zuspil mit Freilaufen (Dreiergruppe im Viereck)



Anmerkung: keine Diagonalwege oder -passes!

Übungsform 4 für Zuspil mit Freilaufen (Paare im Viereck)



nach 4. beginnt die Übung wieder mit 1. ! Keine Diagonalwege oder -passes!

Übungsanordnung für Zuspieltechnik und Freilaufen, Hinterlaufen, Kreuzen etc.

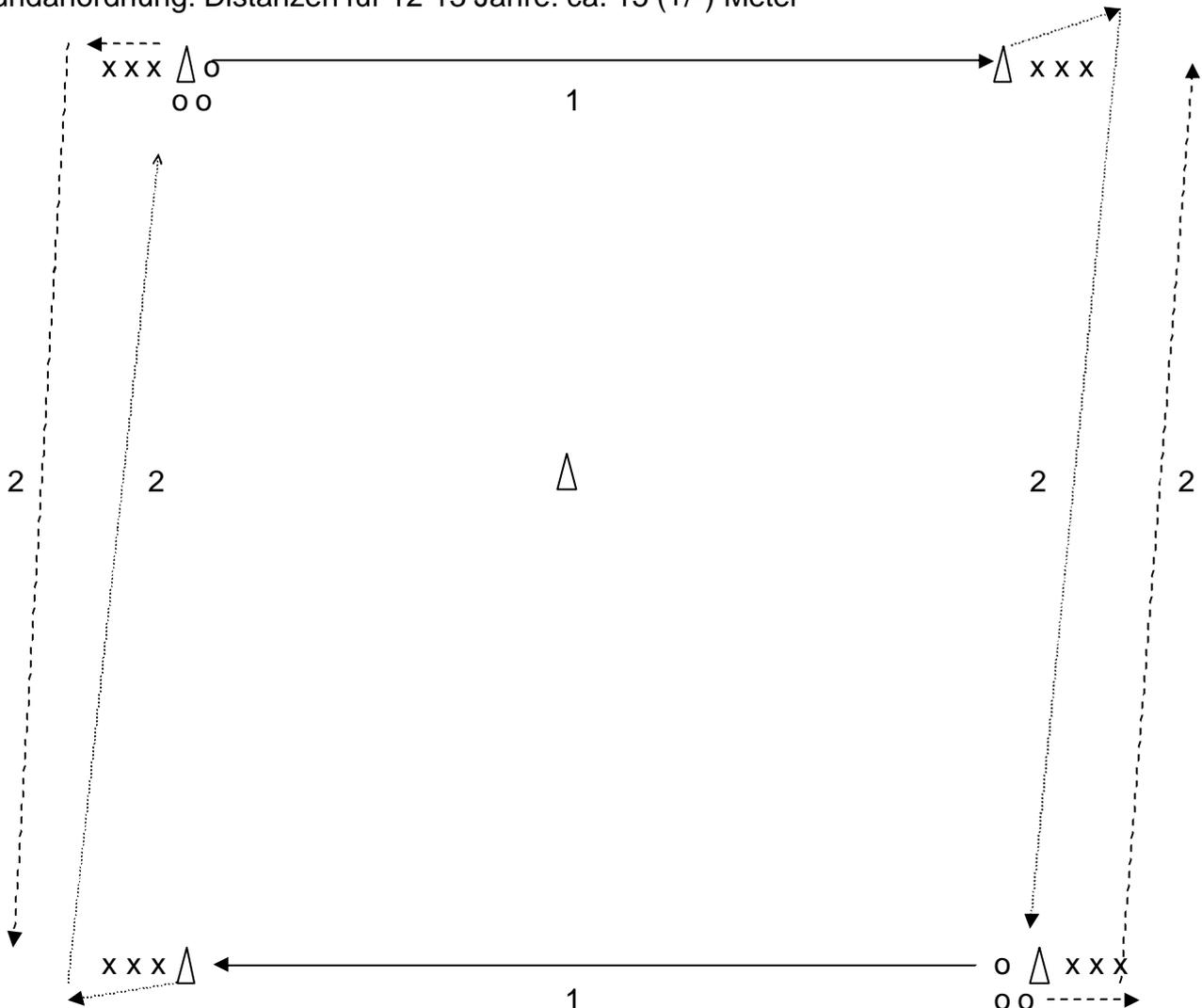
x x x ... Spieler, o ... Ball, \triangle ... Markierung

weitere Zeichen siehe erste Seite!

(Optimalzahl für die Übung: 12 Spieler / Belastung - Pausen, bei mehr auch möglich aber max. 16, bei weniger Distanzen verkürzen oder nach 3 Runden Erholungsphase!)

Es wird von beiden Gruppen mit den Bällen gleichzeitig geübt!

Grundanordnung: Distanzen für 12-13 Jahre: ca. 15 (+/-) Meter



Folgende Übungsmöglichkeiten:

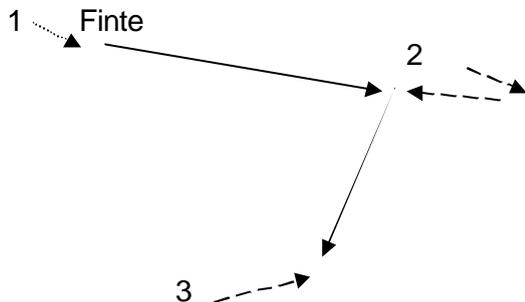
1. Zuspielvarianten (1): Innenseite, Innenrist, Spann, Außenrist, Außenseite / flach, halbhoch, gehoben.
2. Zuspielrichtung (1): gegen den Uhrzeigersinn mit links, im Uhrzeigersinn mit rechts
3. Freilaufen (2) – Spieler, der das Zuspiel gemacht hat: hinten um die eigene Gruppe herum in entgegengesetzter Richtung zum Zuspiel (wie in der Skizze) oder um eine Mittelmarkierung zur nächsten Gruppe entgegen der Zuspielrichtung
4. Laufvariante (2) – Spieler, der das Zuspiel gemacht hat: (besonders bei Gruppen mit mehr als drei pro Ecke) statt Freilaufen Ballführen zur nächsten Gruppe (Tempo je nach Anzahl der Spieler und nach evtl. Notwendigkeit von Erholung)
5. Ballkontrolle (2) – Spieler, der das Zuspiel bekommen hat: in der Drehung Ballmitnahme, Sprint mit Ball um die eigene Gruppe zur nächsten Gruppe in Zuspielrichtung oder rasche Ballmitnahme ohne um die eigene Gruppe zu laufen. Drehrichtung: Wenn Zuspiel mit links, Drehung nach rechts, Ballmitnahme links Innenseite oder rechts Außenseite (bei Zuspiel mit rechts umgekehrt). Mitnahme von hohen Bällen frei (Brust, Kopf etc. oder mit entgegen laufen – Berechnen des Ballweges!)

Spiel zum Dritten

Anwendung: im Hauptteil / Schwerpunkt: Zuspiel-Te, Freilaufen

Organisation: Feldgröße: frei wählbar, je nach Spieldistanz; Spielerzahl: immer 3er-Gruppen

Ablauf: 1 führt den Ball, fintiert; 2 deutet ein Wegziehen an und läuft schnell entgegen; 1 spielt 2 an, der direkt zu 3 weiterspielt; dann von vorne, wobei 3 zu 1 wird ...



Fintenanwendung mit Zuspiel / Gegner verladen

Anwendung: im Hauptteil / Schwerpunkt: Finten automatisieren, effektives Freilaufen

Organisation: Dreieck, ca. 10-15 m (je nach Alter), an den Ecken Markierungskappen oder Hütchen. Zwei Spieler mit Ball, einer ohne.

Ablauf: die zwei Spieler mit Ball (A, B) laufen aufeinander zu, machen gleichzeitig eine Finte od. Körpertäuschung (z.B. Schere oder Übersteiger), kurzes Wegziehen und weiter zur freien Ecke.

Wenn die Finte angewendet wird, „verlädt“ der dritte Spieler (C) seinen Gegner (angedeutet durchs Hütchen) durch kurzes Wegziehen und dann Richtungswechsel einem der zwei Ball führenden Spieler (z.B. A) entgegen. Der (A) spielt (C) den Ball zu und bleibt ohne Ball.

Der Ablauf wiederholt sich von Neuem, jetzt beginnen B und C mit Ball, usw.

Fintenanwendung mit Zuspiel / Gegner verladen & Torschuss

Anwendung: im Hauptteil (Ausbau von F1) / Schwerpunkt: Finten automatisieren, effektives Freilaufen, Torschuss mit und ohne Ballkontrolle bzw. Überspielen des Gegners

Organisation: Dreieck, ca. 10-15 m (je nach Alter), an den Ecken Markierungskappen oder Hütchen. In ca. 10 m Entfernung vom Dreieck ein Tor. Zwei Spieler mit Ball, einer ohne.

Ablauf: die zwei Spieler mit Ball (A, B) laufen aufeinander zu, machen gleichzeitig eine Finte od. Körpertäuschung (z.B. Schere oder Übersteiger), kurzes Wegziehen und weiter zur freien Ecke. Wenn die Finte angewendet wird, „verlädt“ der dritte Spieler (C) seinen Gegner (angedeutet durchs Hütchen) durch kurzes Wegziehen und dann Richtungswechsel einem der zwei Ball führenden Spieler (z.B. A) entgegen.

Fortführung von F1: Der Spieler, dem C entgegen startet (z.B. A) spielt C den Ball zu, C nimmt den Ball kurz mit und schießt aufs Tor. Dann beginnt die Übung neu mit vertauschten Positionen.

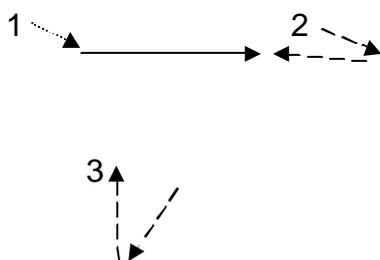
Variante: A spielt C an, B lässt seinen Ball liegen und wird zum Verteidiger, der gegen C spielt.

Outeinwurf mit Freilaufen / Gegner verladen

Anwendung: im Hauptteil / Schwerpunkt: Outeinwurf, effektives Freilaufen

Organisation: Raum: frei wählbar, ca. 7-15 m Wurfdistanz (je nach Alter); Spielerzahl: immer 3er-Gruppen

Ablauf: 1 macht den Outeinwurf, 2 und 3 deuten ein Wegziehen an und sprinten entgegen; 1 spielt 2 an, der in der Drehung den Ball mitnimmt und nach einer Finte stoppt. Dann wirft 2 ein, 1 und 3 ziehen weg und sprinten entgegen, 2 wirft zu 3 usw.

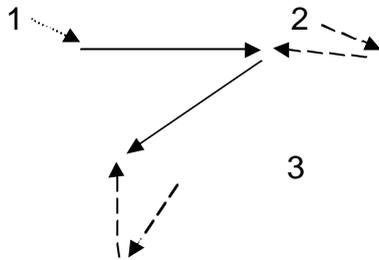


Outeinwurf mit Freilaufen / Gegner verladen & Pass zum Dritten

Anwendung: im Hauptteil / Schwerpunkt: Outeinwurf, effektives Freilaufen

Organisation: Raum: frei wählbar, ca.7-15 m Wurf- und Spieldistanz (je nach Alter); Spielerzahl: immer 3er-Gruppen

Ablauf: 1 macht den Outeinwurf, 2 und 3 deuten ein Wegziehen an und sprinten entgegen; 1 spielt 2 an, der in der Drehung den Ball mitnimmt und zu 3 spielt. Dann wirft 3 ein, 2 und 1 ziehen weg und sprinten entgegen, 2 wirft zu 3 usw.



Zuspiel, Freilaufen und Übersicht im Spiel

Nun einige Übungen zum Thema „Zuspiel und Freilaufen, verbunden mit Übersicht im Spiel“.

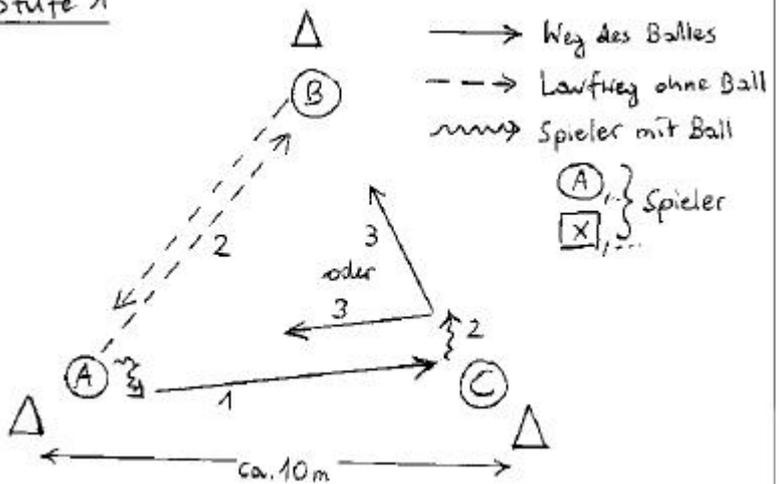
Eine Spielsituation zu überblicken und die richtigen Laufwege bzw. Spielrichtung des Balles zu wählen, entscheidet über Ballverlust- oder -gewinn, Tor oder nicht Tor – also über das Erreichen des Spielzieles im Fußball. Daher gilt es, mit den Kindern in kleinen, überschaubaren Räumen diese Fähigkeit, eine Situation rasch zu erfassen, zu schulen:

Stufe 1:

Ausgangssituation: In einer Dreiecksformation von ca. 10 m Seitenlänge ist jede Ecke von einem Spieler besetzt. Ein Spieler (A) hat den Ball.

Übungsablauf: A spielt zu einem der zwei anderen Spieler (in der Skizze ist es C) und tauscht sofort nach dem Abspiel mit dem anderen (in der Skizze B) den Platz. Während dieses Platztausches kontrolliert (= nimmt mit) der angespielte Spieler den Ball kurz und spielt dann sofort zu einem der zwei Mitspieler weiter. Sofort tauscht er mit dem nicht angespielten Spieler Platz.

Stufe 1



Tipp 1: Wichtig ist der rasche Platztausch („Nicht dem Ball nachschauen und warten, was der Partner damit macht!“), damit der Ball möglichst wenig zum Stillstand kommt.

Tipp 2: Die Ballkontrolle (= Ballmitnahme) möglichst gleich zu der Seite, mit welchem Fuß der nächste Pass gespielt wird.

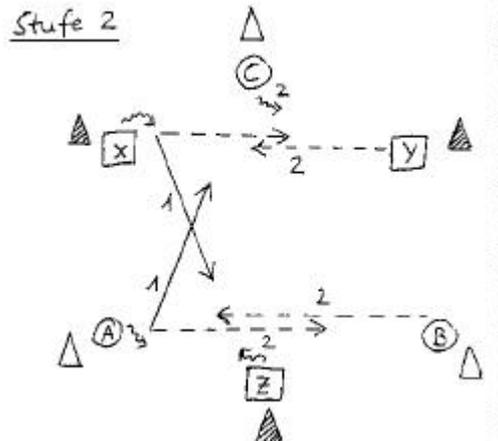
Tipp 3: Nicht immer in die gleiche Richtung spielen, sonst läuft ein Spieler ständig beim Platz tauschen und bekommt nie den Ball. Also: Richtungswechsel bei der Passrichtung!

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept Kinderfußball

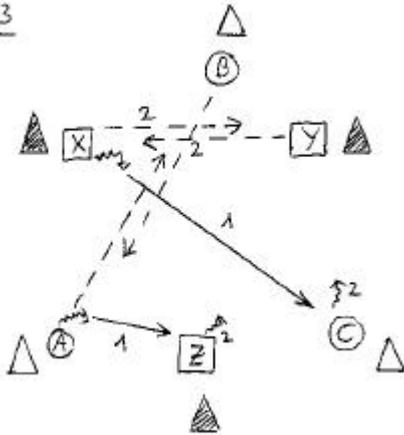
Stufe 2:

Wie Stufe 1, nur sind jetzt zwei Dreiecke ineinander gesetzt und zwei Gruppen üben gleichzeitig, ohne aber dabei Bälle abzunehmen oder zu tauschen!

Die Dreiecke müssen dabei in zwei verschiedenen Farben gesetzt sein, zur Erleichterung können die zwei Gruppen noch dazu in verschieden färbigen Markierungstrikot gekennzeichnet sein. Wenn einer Gruppe ein Fehler passieren sollte, soll die andere nicht aufhören, sondern ruhig weiter üben.



Stufe 3



Stufe 3:

Anfangsanordnung wie Stufe 2. Hier in jedem Fall zumindest am Anfang Überziehtrikots zur Kennzeichnung verwenden. Eventuell zunächst mit der Hand zuwerfen, bevor mit dem Fuß gespielt wird, damit Lauf- und Spielwege erkannt werden.

Übungsablauf: Der Ball besitzende Spieler von Gruppe ABC (z.B. gelb gekennzeichnet bei den gelben Hütchen) muss zu einem freien Spieler der Gruppe XYZ (z.B. rot gekennzeichnet bei den roten Hütchen) spielen. Gleichzeitig muss der Ball besitzende Spieler der Gruppe

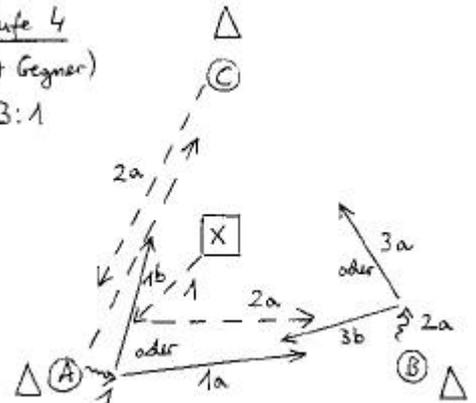
XYZ zu einem freien Spieler der Gruppe ABC spielen. Sowie erkennbar ist, wer von der eigenen Gruppe den Ball erhält, tauschen die zwei Ball-losen gleichfärbigen Spieler Platz (am Anfang noch sicher und evtl. unter Anleitung des Trainers, später möglichst rasch und ohne zu lange „Ruhepausen“ für den Ball). Nach Feststehen der neuen Spielsituation erfolgen die nächsten Passes – wieder ABC auf XYZ und umgekehrt, usw.

Stufe 4:

Stufe 1 mit Gegner, praktisch ein Spiel 3:1, wobei immer der Positionstausch nach dem Pass erfolgen muss. Erhält der attackierende Spieler (in der Skizze X) den Ball, tauscht er mit dem Spieler, der den Ball verloren hat.

Stufe 4

(mit Gegner)
= 3:1



Erfolgreiches Freilaufen führt zu öfteren Torerfolgen ...

Zuspiel / Freilaufen ...

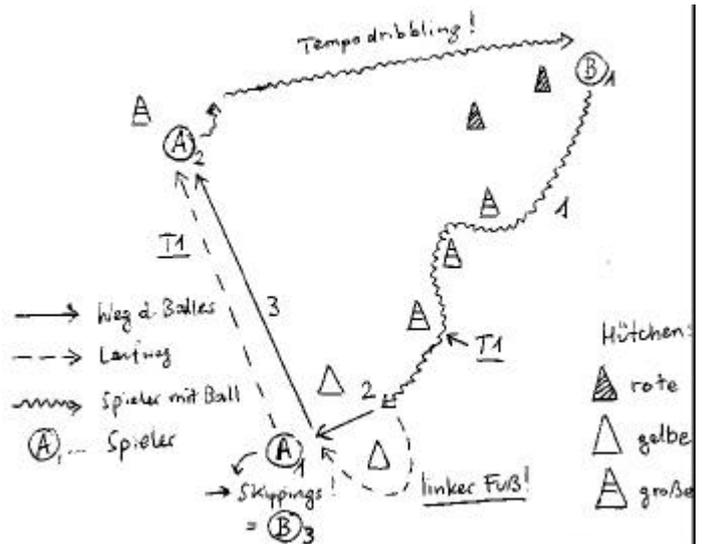
... verbunden mit enger Ballführung im Slalom bzw. einem Tempodribbling (= rascher Lauf mit Ball):

Ausgangssituation: Zwei kleine Hütchentore (Zieltore), dazwischen ein Slalom und an der dritten Ecke eine einfache Markierung (siehe Skizze). Seitenlänge des Dreiecks ca. 8-10 m. In der Skizze wird das Zuspiel mit links gespielt.

Übungsablauf: Spieler A ist ohne Ball beim gelben kleinen Hütchentor in Lauerstellung (Skippings!), Spieler B startet beim roten kleinen Hütchentor mit dem Ball und durchläuft den Slalom. Wenn B beim letzten Hütchen des Slaloms ist, startet A Richtung einzelner Markierung. B spielt nach dem Slalom den Ball durch das gelbe Zieltor, läuft außen vorbei und spielt aus der Bewegung mit der linken Innenseite (Stoßart variierbar!) in Richtung A. Der nimmt den Ball in der Drehung mit und läuft rasch mit dem Ball

Richtung rotes Zieltor (Tempodribbling!). B bleibt in Lauerstellung (Skippings!), während A den Slalom durchläuft, usw.

Wenn das Zuspiel mit dem rechten Fuß geübt wird, geht das Ganze in die andere Richtung, d.h. die Lauerstellung ist beim roten Zieltor, Start zum Slalom beim gelben.



Zuspiel und Freilaufen müssen sich ergänzen – der Blickkontakt ist dabei wichtig!

11. Methodik und Organisation des Torschusstrainings im Kinderfußball

Grundsätzliches:

Es ist wichtig, zwischen Schuss-(Stoß-)technik-Training und Torschusstraining zu unterscheiden! Beim Stoßtechnik-Training geht es einzig und allein darum, die korrekte Fußhaltung zu üben und zu automatisieren. Daher kann man sehr wohl festhalten, dass jede Ballgewöhnungs- und Ballgefühlübung im Grundlagentraining gleichzeitig die Stoßtechnik schult. Bei jeder Ballberührung im Ballführen wird - je nach Art der Ballführung - gleich die Fußhaltung beim Innenseit-, Vollrist- oder Außenseitstoß geübt, beim Kappen des Balles mit der Innen- oder Außenseite ebenfalls. Weitere Übungen zur Stoßtechnik (kleine Auswahl):

- ruhender Ball. Aus einem Anlaufschritt heraus werden Innenseite, Rist oder Außenseite genau an den Ball angelegt. Später wird der Stoß auch ausgeführt. Der Ball kann gegen eine Wand gespielt werden, nach dem Zurückspringen wird er gestoppt und wieder gegen die Wand gespielt. Wichtig: Standbein neben den Ball bringen, Fußhaltung!
- der Ball wird mit ausgestreckten Armen nach vor gehalten. Abwechselndes Anlegen des rechten und linken gestreckten Rist. Später wird der Ball fallen gelassen und mit gestrecktem Rist wieder leicht hochgespielt und gefangen (abwechselnd rechts links üben lassen!)

11.1. Das Schusstechnik-Training

Hierbei geht es primär um möglichst oft stattfindende Wiederholung der richtigen Fuß- und Körperhaltung. Schusstechnik muss also mit vielen Wiederholungen stattfinden, also höchstens in Partnerform. Hierbei spielen sich zwei Spieler immer wieder den Ball mit den verschiedenen Stoßarten (Innenseite, Vollrist, Innenrist, Außenseite bzw. -rist) zu. Auch die Volleyschusstechnik kann derart geübt werden.

Je nach Alter und Können wird mit dem ruhenden oder bewegten Ball geübt, mit Ballmitnahme oder auch direkt. Stationär (am Stand mit leichter Beinarbeit) oder in Bewegung (Verbindung mit Freilaufen!). Auch der Kopfstoß kann in diese Übungsform eingebaut werden.

Gibt es die Möglichkeit einer Wand oder eines Gitters im Trainingsgelände (bzw. beim Wintertraining im Turnsaal!), so kann jeder Spieler allein üben, indem er den Ball gegen die Wand spielt, an- bzw. mitnimmt oder fängt und dann weiter spielt.

Übungsreihe mit methodischem Aufbau:

Stoßart: Innenseitstoß	
Partnerübung	Einzelübung (mit Wand oder Gitter)
Organisation: Paare mit je einem Ball beidbeiniges Üben! <ul style="list-style-type: none"> • ruhender Ball: die Partner spielen den Ball zu und stoppen ihn dazwischen. Wichtig: seitlicher Anlauf, so dass der Ball auf der Seite des Körpers liegt, mit welchem Fuß gespielt wird. • bewegter Ball nach Ballmitnahme: die Partner spielen den Ball zu und nehmen ihn dazwischen nach der Seite des Körpers mit, mit welchem Fuß dann gespielt wird. • direktes Spiel: die Partner spielen den Ball zu direkt weiter. Wichtig: Einschätzen, wohin der Ball kommt, dass der Anlauf richtig erfolgt / kontrolliertes, tempiertes Zuspiel, dass der Partner den Ball im Spiel halten kann. Sollte das nicht möglich sein, soll eine Ballmitnahme zur Seite erfolgen. 	Organisation: jeder Spieler mit Ball beidbeiniges Üben! <ul style="list-style-type: none"> • ruhender Ball: der Spieler spielt den Ball gegen die Wand, stoppt den zurückspringenden Ball und spielt diesen mit dem anderen Fuß gegen die Wand. Wichtig: seitlicher Anlauf! • bewegter Ball: der zurückspringende Ball wird auf die Seite mitgenommen, mit welchem Fuß dann weiterspielt wird. • direktes Spiel: direktes Spielen abwechselnd rechts und links. Wichtig: Bewegung in die richtige Richtung.
Für den Vollrist-, Innenrist- und Außenseitstoß erfolgt die Übungsanordnung analog!	

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept
Kinderfußball

Stoßart: Volleystoß (Innenseit- und Vollrist-), Dropkick (Halfvolley)	
Partnerübung	Einzelübung (mit Wand oder Gitter)
Organisation: Paare mit je einem Ball beidbeiniges Üben! <ul style="list-style-type: none"> • die Partner lassen den Ball selber auf der Seite ca. aus Brusthöhe fallen, mit welchem Fuß geschossen wird. Es gilt, den Ball möglichst tief über dem Boden zu treffen, dass er nicht steigt („Zielvorgabe“: gerader Ball in Richtung Brust des Partners – dadurch wird auch gleich das Fangen des Balles – Tormann! – geübt) • ein Partner wirft zu, der andere retourniert volley. Wichtig dabei: guter Zuwurf! • Dropkick: Treffen des Balles in dem Moment, wo er am Boden aufkommt. 	Organisation: Paare mit je einem Ball beidbeiniges Üben! <ul style="list-style-type: none"> • Der Spieler lässt den Ball auf der Seite ca. aus Brusthöhe fallen, mit welchem Fuß geschossen wird. Den von der Wand abprallenden Ball fängt er wieder (Tormann!), lässt ihn dann auf der anderen Seite fallen, schießt usw. Wichtig: den Ball möglichst tief überm Boden treffen, dass er nicht steigt. • Dropkick: Treffen des Balles in dem Moment, wo er am Boden aufkommt.

Bei allen Schusstechnik-Übungen muss den Spielern immer vermittelt werden, dass es nicht um die Schärfe des Schusses geht, sondern um die richtige Schusshaltung. Der Oberkörper darf dabei nicht nach hinten kippen („Rücklage“), sondern es muss der ganze Körper aktiv in Richtung des Balles gehen. Der Standfuß (= Nicht-Schussbein) sollte neben oder leicht seitlich vom Ball sein, um eben diese Rücklage zu vermeiden. Bezüglich des „Nachschwingens“ oder „Nachziehens“ des Schussbeines gehen mittlerweile sogar die Expertenmeinungen auseinander, es ist aber eher davon auszugehen, dass das Nachziehen richtig ist, weil ein Abstoppen der Schwungbewegung im Moment des Schusses logischer Weise die Schusskraft mindern würde.



11.2. Das Torschuss-Training

Thema der folgenden Ausführungen ist das Torschusstraining.

Im Fußballtraining nimmt das Torschusstraining naturgemäß großen Raum ein, weil es zum einen die Grundlage zur Torerzielung bildet und zum anderen gerade für die jungen Spieler enorm attraktiv ist.

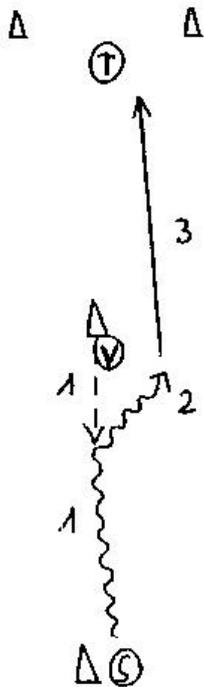
Dazu einige Grundsätze:

- Schon im Torschusstraining soll der Schütze mit genau jenen Bedingungen konfrontiert werden, die ihn auch im Wettkampf erwarten. Das ergibt als Konsequenzen für das Training: Nicht der Trainer soll den Ball zuspielen, sondern einer der Mannschaftskameraden.
- Es empfiehlt sich auch, gerade bei den Jüngeren und Jüngsten der Spielsituation angepasst zu arbeiten, d.h. gleich in Verbindung mit einem Dribbling (oder kurzem Slalom - dribblingähnlich!) oder einem Zuspiel durch einen Mitspieler (alles in Bewegung!). Von Doppelpassübungen ist aber grundsätzlich eher abzusehen.
- Überschaubare Übungsanordnungen.
- In möglichst kleinen Gruppen schießen lassen - mit Gruppenstärken von 3 bis 4 Kindern lassen sich sehr effiziente Übungen mit hoher Wiederholungszahl durchführen.
- Natürlich freut es die Kinder, wenn sich beim erfolgreichen Torschuss das Netz bauscht, doch sind in den seltensten Fällen genügend Tore mit Netzen vorhanden. Zum anderen wird gerade der Platzwart nicht unglücklich darüber sein, wenn nicht ständig auf die gleiche Stelle (=Tor) geschossen wird und daher dort der Rasen am meisten frequentiert wird. Placieren Sie einfach verschiedene Tore mit Markierungskegeln am ganzen Feld verteilt - auch ihre Tormänner werden es zu danken wissen, dass sie nicht immer auf die gleiche graslose Stelle fallen müssen.
- Anzustreben wäre von Beginn an der Torschuss auf einen dynamischen (bewegten) Ball, da dadurch die Schusskraft der Kinder verstärkt wird. Diese Dynamik des Balles soll am Beginn nur so einfach aussehen, dass der Schütze den Ball schräg vorwärts spielt, ein bis zwei schnelle Schritte nachläuft, das Standbein neben oder seitlich knapp hinter den Ball stellt und mit dem Schussbein in der richtigen Fußhaltung voll durchzieht. Merke dabei: Für einen Schuss mit rechts muss der Ball schräg nach rechts vor gespielt werden, für einen Schuss links nach links.
- Bei Übungen mit Gegner ist zunächst mit passivem Gegenspieler zu beginnen, da das schönste Torschusstraining keinen Spaß macht, wenn man nicht zum Schuss kommt! Je nach Sicherheit der Kinder im Überspielen der Gegner kann auf „halbaktiv“ oder „aktiv“ gesteigert werden.
- Bei Übungen mit Anspielpartner ist zunächst mit Ballan- oder -mitnahme und dann erst Zuspiel zu beginnen. Später kann auf direktes Anspiel gesteigert werden.
- Die Laufdistanzen und die Entfernung beim Torschuss müssen Alters angepasst sein, d.h. bei der Unter 8 sollte der Schuss aus einer Distanz von 7 bis max. 10 Metern erfolgen, bei der Unter 10 aus ca. 8-10 bis max. 12 Metern.
- Im Torschusstraining sollen immer wieder Technikanwendungen erfolgen (mit oder ohne Gegner, passiv / halbaktiv / aktiv - je nach Entwicklung)



11.2.1. Zur Organisation des Torschusstrainings: 9 Übungen für den Kinderfußball

Die folgende Übungsauswahl soll zeigen, dass mit einfachsten Anordnungen und Mitteln sehr spielnahe Übungsformen durchgeführt werden können, die zudem noch die Vielseitigkeit durch Wechseln der Aufgaben fördert.



← Übung 1: Tormann-Verteidiger-Stürmer

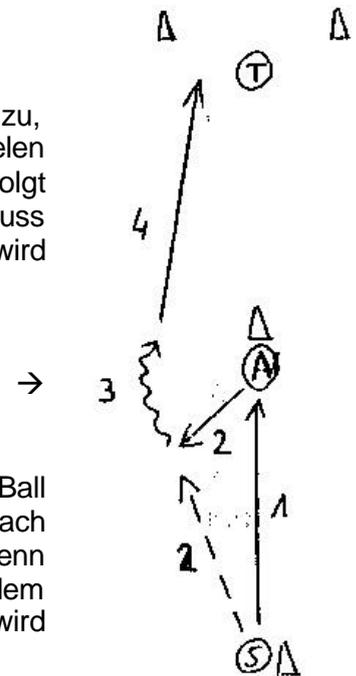
(in 3er-Gruppen)

Der Stürmer läuft mit dem Ball auf den Verteidiger zu, überspielt ihn und versucht, sofort nach dem Überspielen abzuschließen. Bei Überspielvorgang nach rechts erfolgt der Schuß mit rechts (links ebenso). Nach jedem Schuss Wechsel: Stürmer wird Tormann, Tormann wird Verteidiger, Verteidiger wird Stürmer

→ Übung 2: Tormann-Anspieler-Stürmer

(in 3er-Gruppen)

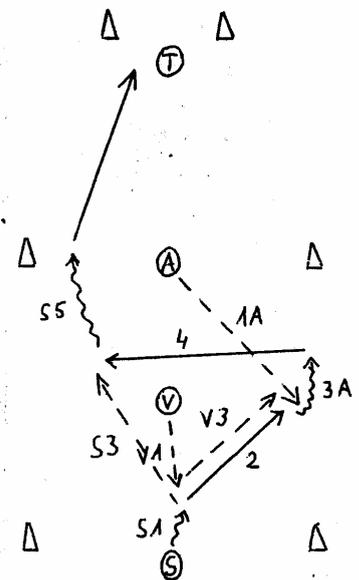
Der Stürmer spielt den Anspieler flach an, erhält den Ball vor den Lauf gespielt und schießt entweder nach Ballmitnahme oder direkt ab. (Direktabnahme erst, wenn die Übung nach Ballmitnahme funktioniert) Nach jedem Schuss Wechsel: Stürmer wird Tormann, Tormann wird Anspieler, Anspieler wird Stürmer



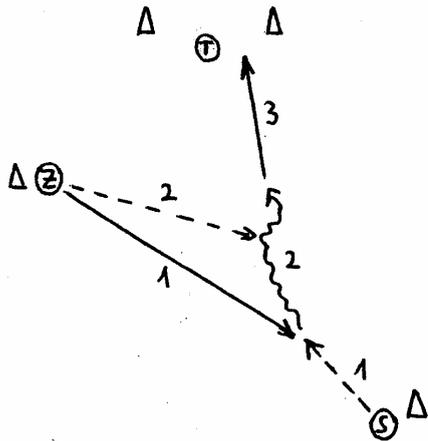
Sollte bei Übung 1 oder 2 eine Vierergruppe existieren, wird die Position „hinter dem Tor“ zwischengeschaltet, wobei dann nach dem Torschuß der Stürmer zu „hinter dem Tor“ wird (und gleich den Ball holen kann) und der Spieler „hinter dem Tor“ zum Tormann wird.

Übung 3: Tormann/Verteidiger - Stürmer/Anspieler (4er-Grupp.)

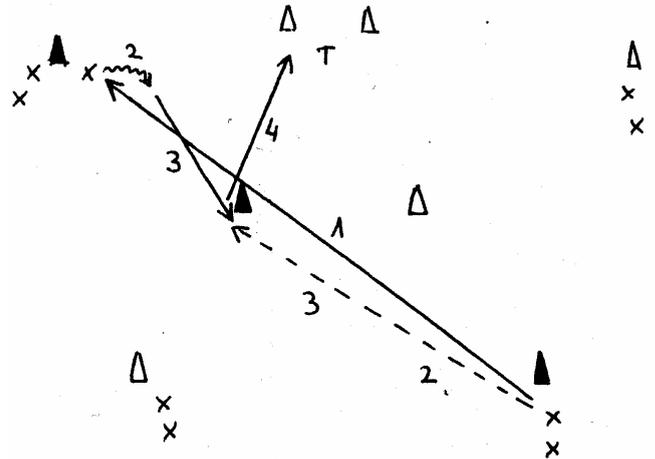
Aufstellung im abgesteckten Viereck: Stürmer in der Mitte der Linie, die am weitesten vom Tor entfernt ist. Anspieler in der Mitte der Linie näher zum Tor. Verteidiger dazwischen. Tormann im Tor. Übungsablauf: Verteidiger attackiert (halbaktiv oder aktiv) den Ball besitzenden Stürmer. Anspieler läuft sich links oder rechts entgegen (!) frei, d.h. in Richtung Mitte der Seitenlinie (dadurch wird auch das Aus-dem-Abseits-Laufen geübt) und wird angespielt. Der Verteidiger muss nunmehr den neuen Ballbesitzer (= Anspieler) attackieren, der dadurch den Ball in den freien Raum weiterspielen kann. Der Stürmer schießt entweder nach Ballmitnahme oder direkt ab. In Abständen Wechsel der Aufgaben Tormann/Verteidiger bzw. Stürmer/Anspieler. Später Wechsel der Paare: offensiv wird defensiv und umgekehrt.



Übung 4: Zuspieler wird Verteidiger

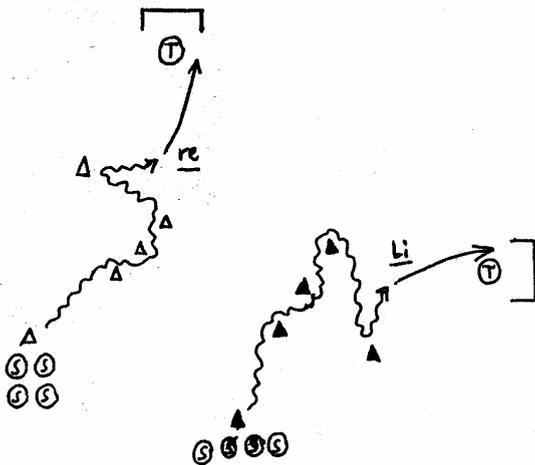


← (zwei bis drei Zweiergruppen plus ein Tormann)
Der Zuspieler spielt dem Stürmer den Ball zu und wird sofort zum Verteidiger, der mit einer Finte zu überspielen ist. Nach dem Überspielen Torabschluss (evtl. noch einmal mitnehmen). Wechsel: Der Stürmer reißt sich nach dem Schuss bei den Zuspielern an und umgekehrt.



Übung 5: Diagonalzuspiel

... vom Stürmer zum Flügelmann, der Angespielte nimmt den Ball einmal mit und spielt schräg auf. Der Stürmer versucht direkt abzuschließen (evtl. mit 1 x Mitnahme). Wechsel: Nach dem Schuss oder Zuspiel im (oder gegen den) Uhrzeigersinn eine Position weiterrücken. →

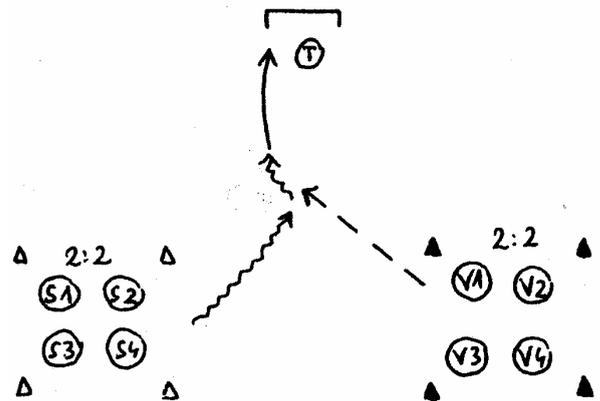


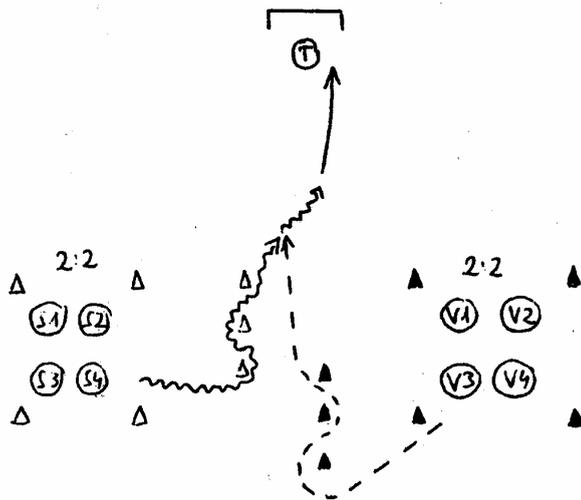
← **Übung 6: Zwei Tore im rechten Winkel.**

Vor den Toren sind kurze, unregelmäßige Slalomparcours aufgebaut, die vom Schützen durchlaufen werden. Am Ende des einen Slaloms wird aus dem Lauf (Dribbling) heraus mit dem linken, am Ende des anderen mit dem rechten Fuß geschossen. Nach dem Schuss Anstellen beim anderen Slalom. (Gruppenstärke: bei jedem Tor vier Spieler)

Übung 7: Stürmer vs. Verteidiger

→ In zwei Vierecksfeldern wird 2:2 gespielt. Es ist dabei ein Feld als „Verteidiger-“, das andere als Stürmerfeld“ definiert. Jeder der vier Spieler im Feld hat eine Nummer (1 bis 4). Auf Nummernaufruf (1 bis 4) startet der „Stürmer“ mit dem Ball aus seinem Feld, der „Verteidiger“ ohne Ball. Aufgabe des Stürmers ist die Torerzielung, Aufgabe des Verteidigers die Balleroberung und er soll mit dem Ball in sein Feld laufen!



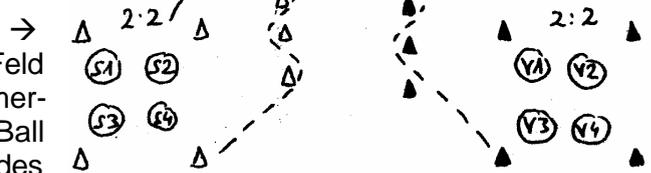


← **Übung 8: (Variante zu Übung 7)**

Statt „direkt“ in die „1 gegen 1“-Situation zu kommen, laufen Stürmer (mit Ball) und Verteidiger (ohne Ball) noch durch einen kurzen Slalom (für den Verteidiger etwas länger oder raummäßig versetzt).

Übung 9: (Variante zu Übung 7 und 8)

Stürmer und Verteidiger laufen ohne Ball aus ihrem Feld (evtl. durch den Slalom), dann erfolgt aus dem Stürmerfeld ein Zuspiel in den Lauf des Stürmers, der den Ball unter Kontrolle bringen und nach Überspielen des Verteidigers ein Tor erzielen soll



11.2.2. Spielnahes Torschusstraining für Unter 10 und älter

Als Basis sind die Übungen 1-9 zu verwenden, die ebenfalls spielnahe gestaltet sind. Durch Verändern der Distanzen bzw. der „Aktivität“ der Verteidiger können die Übungen für die ältere Altersgruppe angepasst werden. (speziell Übungen 3, 5 und 9!) Bei sämtlichen Übungen kann (speziell bei höherem technischen Niveau der Gruppe) die „entweder / oder“-Möglichkeit Torschuss / Tormann überspielen gegeben werden, um die spielnahe Situation noch zu verstärken!

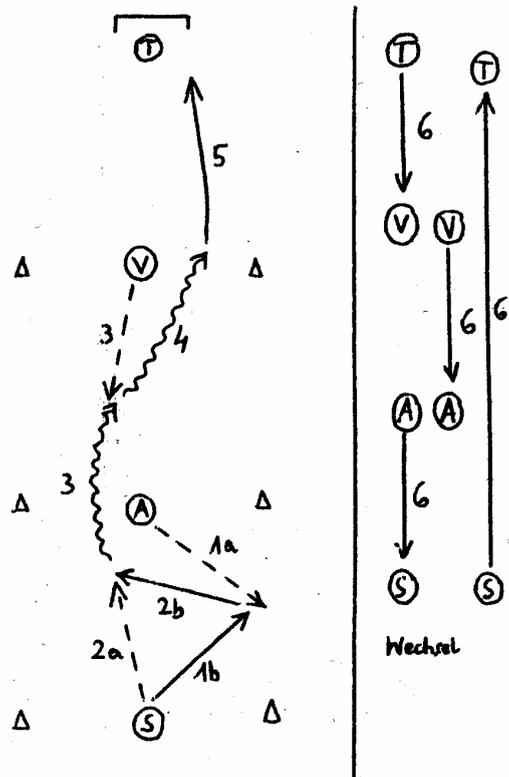
Übung 10: (Erweiterung der Übung 5)

Übungsaufbau und Anordnung wie Übung 5, wobei das Zuspiel zum Flügelmann gehoben erfolgt und auch das Aufspiel nach der Ballmitnahme leicht gehoben erfolgen kann (wodurch sich die Möglichkeit von Volleyschüssen ergibt) – Skizze siehe Übung 5!

Üb.11: Tormann/Verteidiger - Stürmer/Anspieler

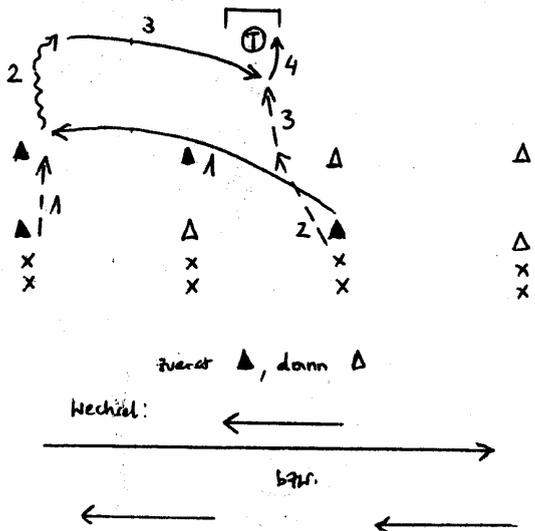
(Variation):

Zwei Vierecksfelder. Im ersten Feld die Situation der Übung 3 ohne Verteidiger (= Freilaufen/Zuspiel/Ballkontrolle/Zuspiel). Nach dem Zuspiel läuft der Stürmer ins Feld des Verteidigers, der Anspieler läuft außen an der Seite mit. Der Stürmer hat nun die Wahl, den Verteidiger zu überspielen und abzuschließen, wenn er das Feld des Verteidigers Richtung Tor verlässt, oder mit Hilfe des Partners außen (Pass, der Anspieler legt nach Ballkontrolle auf) zum Torschuss zu kommen. Bekommt der Verteidiger den Ball, ist seine Aufgabe, mit dem Ball die Grundlinie des ersten Feldes zu erreichen.



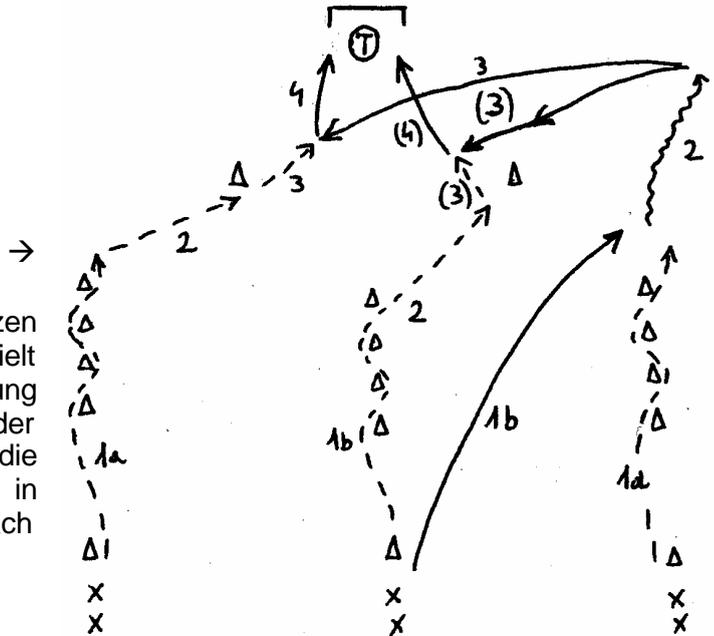
Übung 12: (Variante der Übung 11)

ohne der Möglichkeit des nochmaligen Anspiels (Beginn gleich, dann aber nur Überspielen des Verteidigers und Torschuss)



Übung 13: Variante der Übung 5 mit Flanke und Volley- oder Kopfball-Abschluss.

In diesem Fall erfolgt das gehobene (oder flache) Zuspiel in den Lauf des Flügelspielers, der nach kurzem Ballführen Flanke oder Zuspiel vor das Tor bringt, wo der Schütze direkt abschließt

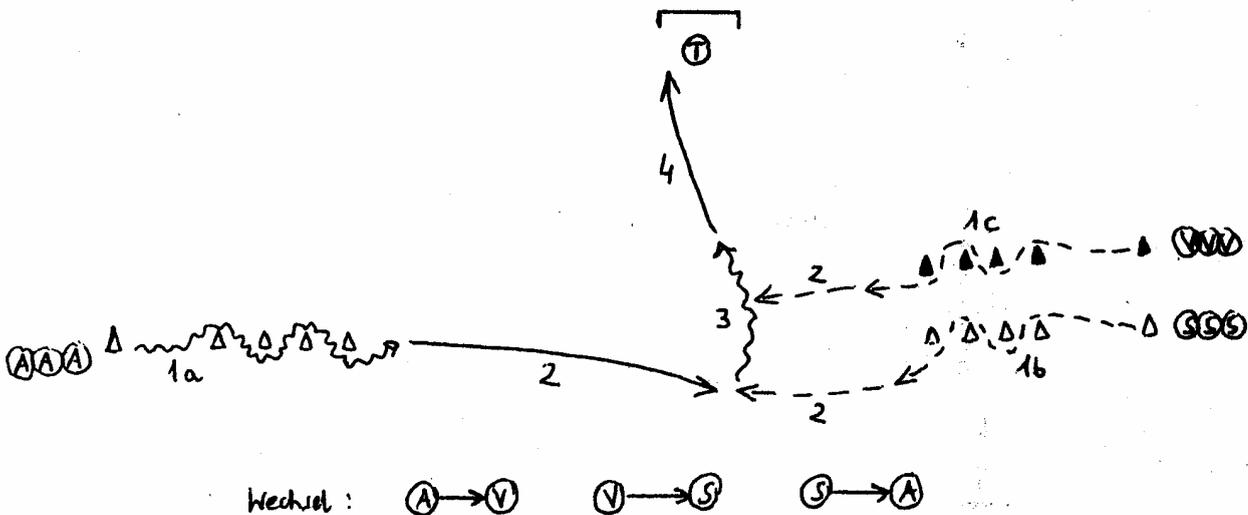


Übung 14: Flügelspiel mit Torabschluss.

Beide Flügelspieler beginnen, durch den kurzen Slalom freizulaufen. Der mittlere Spieler spielt einem der beiden in den Lauf (Timing!). Ballführung im Tempo am Flügel, währenddessen beziehen der andere Flügel- und der mittlere Spieler die Positionen „kurze“ und „lange“ Ecke in Lauerstellung (= nicht zu nahe beim Tor!). Nach Flanke oder Zuspiel vom Flügel Direktabschluss.

Übung 15: Zuspiel, Dribbling, Torschuß

Der Anspieler läuft mit dem Ball einen Slalomparcours. Währenddessen läuft der Stürmer ebenfalls durch einen Slalomparcours frei (Timing!), als Reaktion auf das Freilaufen durchläuft auch der Verteidiger seinen Slalom. Vom Anspieler kommt nach dem Slalom das Zuspiel (Erreichbarkeit!) zum Stürmer, der (evtl. mit Anwendung spezieller Finten) den Verteidiger überspielt und den Torschuss macht. Positionswechsel erfolgt im oder gegen den Uhrzeigersinn, sodass alle Spieler die verschiedenen Aufgaben zu lösen haben.



Übung 16: (Variation und Fortführung der Übung 11)

2 Verteidiger - 2 Stürmer in zwei Vierecksfeldern mit Tor.

Aufstellung zu Übungsbeginn: Innenstürmer in der Mitte der Linie, die am weitesten vom Tor entfernt ist. Außenstürmer in der Mitte der nächsten Linie. Verteidiger 1 dahinter („Decken“). Verteidiger 2 auf der Linie, die dem Tor am nächsten ist.

Übungsablauf: Außenstürmer läuft sich links oder rechts entgegen (!) frei, d.h. in Richtung Mitte der Seitenlinie (dadurch wird das Lösen vom deckenden Verteidiger und das Aus-dem-Abseits-Laufen geübt). Verteidiger attackiert den Ball besitzenden Innenstürmer. Der Innenstürmer kann nun

- a. seinen Außenstürmer anspielen, wodurch Verteidiger 1 den neuen Ballbesitzer (= Außenstürmer) attackieren muss, der dadurch den Ball in den freien Raum weiterspielen kann. Der Innenstürmer läuft nun mit dem Ball in das nächste Feld (Verteidiger 1 sprintet ins Tor und wird für den Rest der Übung Tormann), wo dieselbe Situation wie im ersten Feld (Gegner = Verteidiger 2) auftritt (der Außenstürmer ist wieder als Anspielpartner vorhanden)
- b. selber den Verteidiger überspielen und ins nächste Feld laufen. (Verteidiger 1 sprintet ins Tor, der Außenstürmer bleibt an der Außenseite Anspielpartner).

Nach dem Anspiel hat auch der Außenstürmer zwei Möglichkeiten:

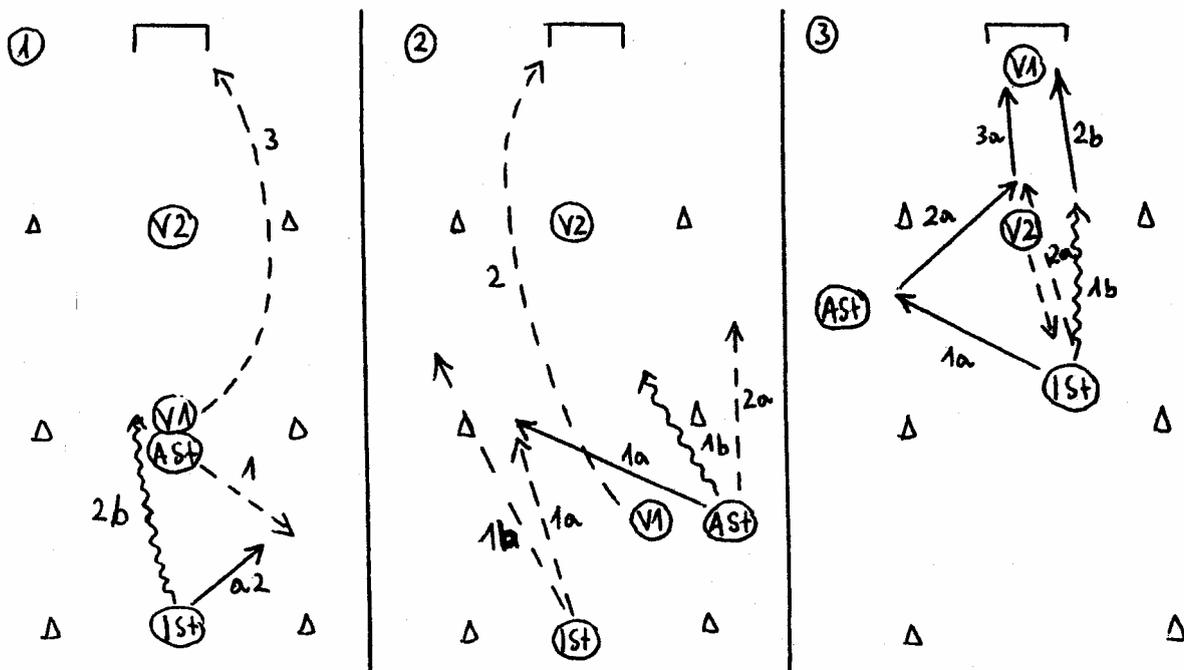
- a. er spielt den Ball seinem Innenstürmer in den Lauf, wenn er vom Verteidiger 1 attackiert wird
- b. er läuft selber mit dem Ball ins nächste Feld (Verteidiger 1 sprintet ins Tor, der Innenstürmer wird nun an der Außenseite Anspielpartner!), wo er gegen Verteidiger 2 dribbelt oder den Anspielpartner ausnützt

Im zweiten Feld gibt es dann für den Ball besitzenden Spieler zwei Möglichkeiten:

- a. er überspielt Verteidiger 2 und versucht den Torabschluss
- b. er spielt seinen Außenstürmer an, erhält den Ball in den Lauf gespielt und schließt entweder nach Ballmitnahme oder direkt mit Torschuss ab.

Im Innenfeld darf immer nur der Ball führende (dribbelnde) Spieler sein, sein Partner muss außen als Anspielpartner sein.

Bekommt einer der Verteidiger den Ball im Verlauf der Übung, ist seine Aufgabe, mit dem Ball die Grundlinie des ersten Feldes zu erreichen.



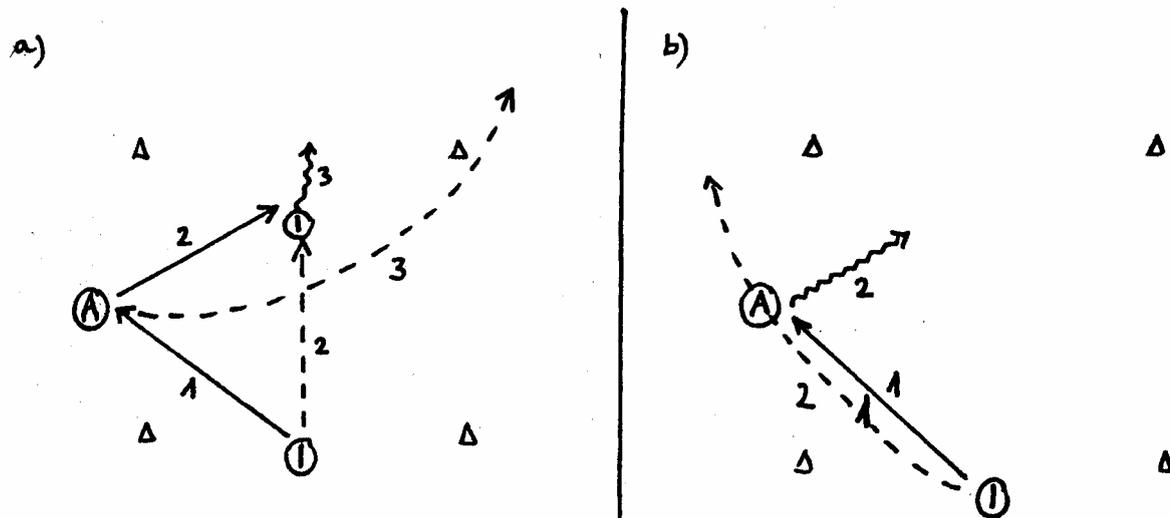
Übung 17: (Erweiterung der Übung 16) 2:1+1 in 2 Feldern nacheinander

Bei dieser Übung empfiehlt es sich, wirklich 2 Stürmer, 2 Verteidiger und 1 Tormann einzusetzen bzw. mehr als zwei Vierergruppen üben zu lassen (2 bis eher sogar 3 Gruppen sind sinnvoll!)

Die Übung läuft genau wie Übung 16 ab, jedoch mit folgender „taktischer“ Vorgabe:

- Wenn der Außenstürmer den Ball zum Innenstürmer zurückgespielt hat, bleibt er nicht auf seiner Seite, sondern hinterläuft den Innenstürmer zur anderen Außenseite
- Wenn der Außenstürmer mit dem Ball ins Innenfeld dribbelt, hinterläuft der Innenstürmer ihn nach außen

(Diese Möglichkeiten gelten in beiden Feldern, wo sich das 2:1 entwickelt!)

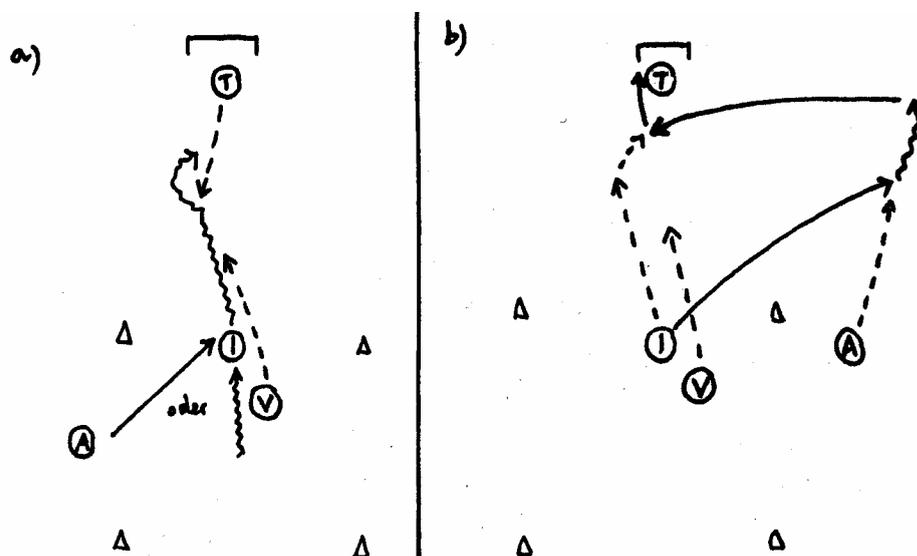


Übung 18: (ebenfalls Erweiterung der Übung 16)

Bei dieser Übung empfiehlt es sich, ebenfalls 2 Stürmer, 2 Verteidiger und 1 Tormann einzusetzen bzw. mehr als zwei Vierergruppen üben zu lassen (2 bis eher sogar 3 Gruppen sind sinnvoll!)

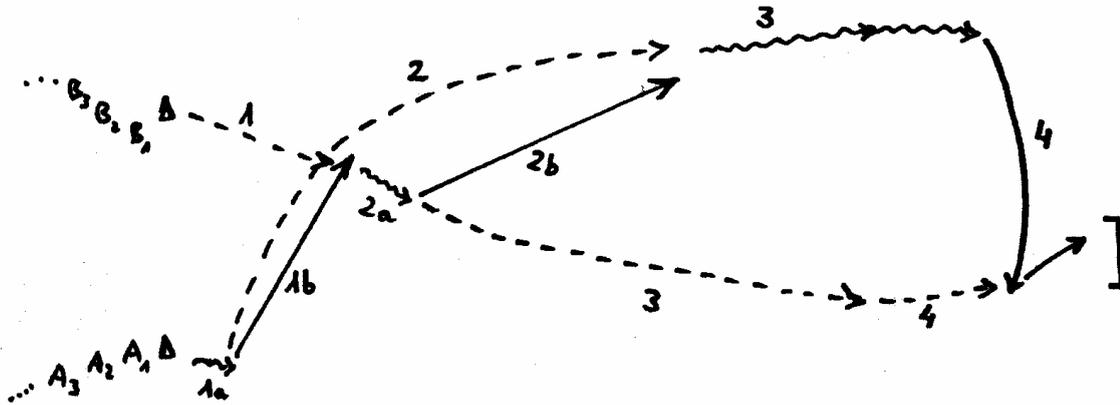
Hier ergibt sich nun auch die Möglichkeit, nach dem zweiten „Feld“ (mit 2:1) nicht direkt abzuschließen, sondern nach Übungsablauf wie in Übung 16

- den (nunmehr mitspielenden!) Tormann zu überspielen und ein Tor zu erzielen, wobei der Verteidiger aus Feld 2 nunmehr nachsetzen darf
- den Außenstürmer mit einem Zuspiel auf den Flügel einzusetzen. Dieser flankt nach Ballkontrolle. Im Torraum ergibt sich dann der Zweikampf Stürmer/Verteidiger + Tormann



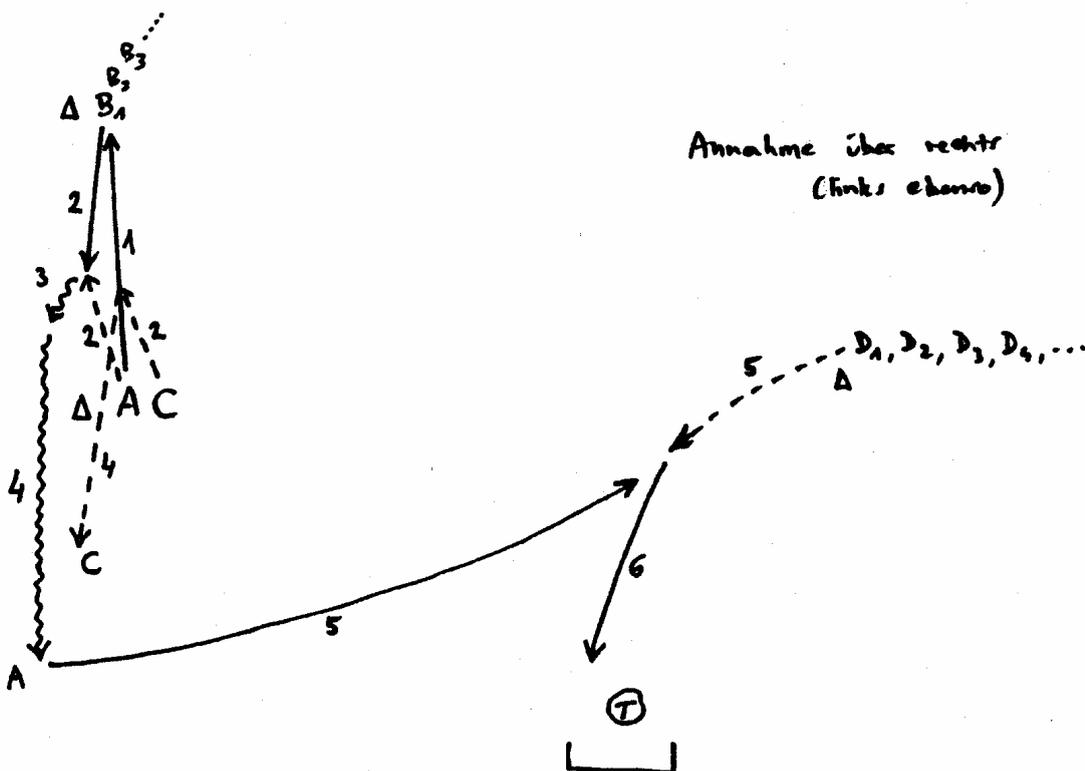
Übung 19: Einfaches Hinterlaufen zu zweit mit Flanke und Direktabschluß

In Alters angepasster Entfernung vom Tor (ca. Mitte des jeweiligen Spielfeldes / Klein- oder Großfeld) beginnt das Stürmerpaar im seitlichen Abstand von ca. 7 m (bei 8-jährigen) bis 15 m (bei 14-jährigen). Der Ball wird von Spieler A kurz ins Spiel gebracht und dem Spieler B in den Lauf gespielt. Ballkontrolle (= -mitnahme) durch Spieler B, währenddessen hinterläuft A auf den Flügel. B spielt steil in den Lauf von A, Ballmitnahme durch A in Richtung Toroutlinie. B läuft in der Mitte in „Lauerposition“ (nicht zu nahe zum Tor, eher bei oder hinter der langen Ecke / Entgegenlaufen bei Flanke / Stanglpass!). A flankt oder spielt zur Mitte, wo B direkt abschließt.



Übung 20: Prallenlassen, Wendefintenanwendung gegen halbaktiven Gegner, Flanke mit direktem Abschluß. (Endlosübung!)

A spielt B an, der lässt den Ball prallen (A muss entgegenlaufen!). A macht gegen den halbaktiven Gegner C eine Wendefinte (z.B. Übersteigen), zieht am Flügel Richtung Toroutlinie und flankt nach Aufschauen zur Mitte, wo D direkt abschließt (D läuft erst, wenn A flankt!). Distanzen altersgemäß (z.B. bei 12-14-jährigen: Torschuss sollte aus ca. 9-11 m erfolgen, Flanke ca. 15-20 m seitlich vom Tor). Nach dem Torschuss wird B zu A, A zu C, C zu D und D zu B (sinnvoll sind bei den Positionen B und D mehrere Spieler, wobei Schütze D auch jeweils den Ball holt!)



Übung 21: Torschuss mit Kreuzen

Drei Spieler (A, B, C) starten etwa auf einer Linie, ein Spieler mit Ball. Wenn der Ball von rechts (C) zur Mitte gespielt wird, wird er vom mittleren Spieler (B) nach kurzer Ballmitnahme nach links zu A weiter gespielt. Dann kreuzt B nach rechts mit C (= tauscht Position). Während dessen nimmt A den Ball kurz in der Vorwärtsbewegung mit und spielt nach dem erfolgten Kreuzen in die Mitte zu C. Der nimmt den Ball kurz mit und spielt nach rechts zu B. Dann kreuzt C nach links mit A usw.

Nach ca. 2-3 mal Kreuzen erfolgt in (gedachter) Strafraumnähe ein etwas steilerer Pass auf den Flügel, fort Ballmitnahme und gleichzeitig vor dem Tor das letzte Kreuzen – der äußere Spieler Richtung kurze Ecke („am Fünfer in Höhe der kurzen Torstange“), der mittlere Richtung lange Ecke („leicht außerhalb langer Fünfer“). Nach Ballkontrolle („Aufschauen!“) des Flügelspielers erfolgt Flanke oder Aufspiel und Direktabnahme.

Übung 22: Torschuss mit Prallen, Hinterlaufen und Kreuzen („Profi-Spielzug“)

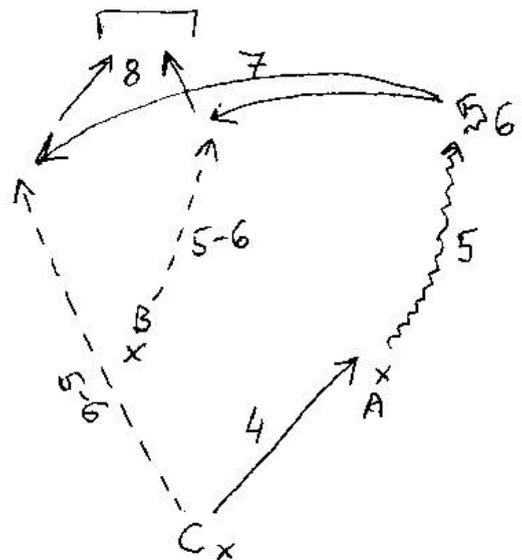
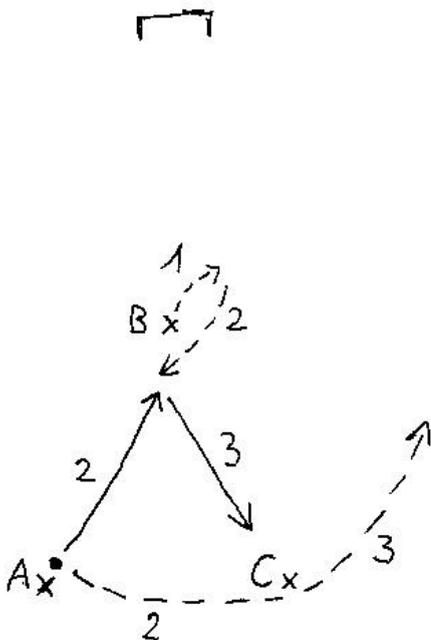
Diese Übung bereitet den Kindern sehr viel Spaß, weil sie schon dem entspricht, was auch Profimannschaften üben. Man kann es den Kindern sehr gut erklären, dass auch die „Großen“ ihre im Spiel dann zu sehenden Spielzüge so (nämlich ohne Gegner!) zu üben beginnen. Erst wenn die Laufwege schon „blind“ klappen, kommen nach und nach Gegner oder Tormann dazu!

Diesen „Spielzug“ sollte man erst üben, wenn die Einzelelemente vorher geübt wurden, also das „Spiel zum Dritten“, das „Hinterlaufen“ und das „Kreuzen“.

A spielt B an (nach kurzem Antäuschen eines Wegsprintens dem Ball entgegen laufen – „Gegner verladen!“), der lässt den Ball (mit oder ohne Ballkontrolle) zu C pralle (entgegen laufen!), währenddessen A bei C hinterläuft. C spielt den Ball (mit oder ohne Ballkontrolle) auf die Seite in den Lauf von A, der am Flügel weiterzieht (Ballkontrolle und -mitnahme!) und zur Mitte spielt oder flankt (lang oder kurz).

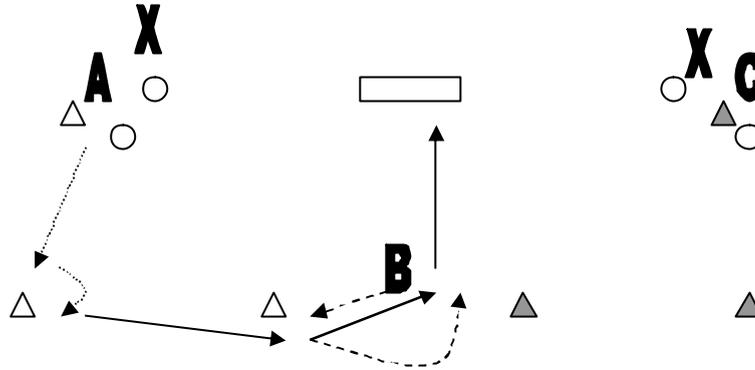
Während A am Flügel läuft, kreuzen B und C so, dass B die kurze Ecke besetzt und C lang geht (Positionen außerhalb des Fünfmeteraumes, beim langen Eck sogar weiter außerhalb!). Der Abschluss erfolgt direkt. Durchführung der Übung mit oder ohne Tormann. Nach der Übung werden innerhalb der Dreiergruppe die Positionen getauscht.

Sinnvoll ist, auf ein Tor drei Dreiergruppen abwechselnd üben zu lassen, da die Kinder so auf eine entsprechende Anzahl an Wiederholungen kommen!



Übung 23: Torschuss mit Fintenanwendung, Hinterlaufen und Pass

Bei der ersten Markierung erfolgt eine Fintenanwendung durch Spieler A, danach ein Pass zum entgegen laufenden Mitspieler B, der den Ball (nach Ballmitnahme oder direkt) weiter spielt. A hinterläuft nach dem Pass und schließt direkt oder nach Ballmitnahme mit dem rechten Fuß ab. Danach Anstellen auf der anderen Seite, von wo währenddessen Spieler C (seitenverkehrt) beginnt (Abschluss mit links).



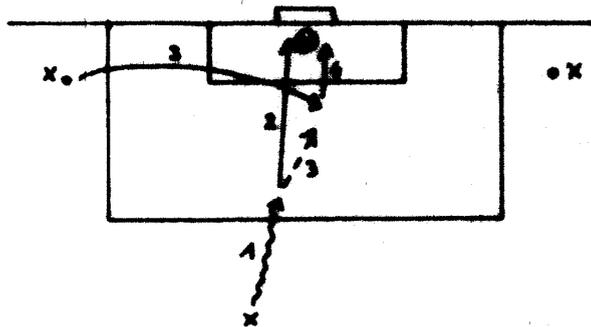
Übung 24: Das „magische“ Torschussdreieck

Mit dieser Übungsanordnung übt ihr ganz gezielt und beidseitig das richtige Schießen aus der Bewegung mit dem Spann. In Alters angepasster Entfernung vor einem Tor (mit Hütchen, Stangen etc.) ist mit Markierungshauben oder -kappen ein kleines Dreieck aufgelegt. Geübt wird in Dreier- oder Vierergruppen wegen der Zahl der Wiederholungen.

Der erste Spieler läuft kurz auf die Spitze des Dreiecks zu, spielt den Ball von rechts mit der Innenseite des rechten Fußes durch das Dreieck (siehe Skizze). Dann läuft er hinter dem Dreieck vorbei und schießt aus dem Lauf mit dem Spann des linken Fußes. Nach dem Schuss geht der Schütze für den nächsten Spieler ins Tor und stellt sich danach wieder hinten an. Beim nächsten Schuss wird natürlich umgekehrt geübt.

Schussentfernungen Alters angepasst wählen (bis zur U9 und jünger ca. 7-9 Meter)
Farbliche Hilfen: Beim Schussdreieck wählt man das rechte Zieltor rot (bedeutet: rechter Fuß) und das linke Zieltor gelb (bedeutet: linker Fuß) als Orientierungshilfe für die Kinder.





Übung 25: Doppelpack

Organisation: Raumbedarf: von etwas außerhalb des Strafraumes bis zum Tor

Spielerzahl: min. 3 Spieler und 1 Tormann

Ablauf: je ein Spieler ist mit Ball am Flügel, der zentrale Angreifer (= Schütze) läuft mit dem Ball außerhalb des Strafraumes los und versucht ein Tor zu erzielen (mögl. Vorgaben: Finte bei einer Markierung, Schuss an einer bestimmten Distanz, Tormann überspielen etc.)

Nach dem Abschluss (und evtl. bei Tormann-Abwehr oder Stange/Latte Nachschuss) kommt von der Seite die

Flanke, die der Schütze direkt zu verwerten versucht. (mögl. Vorgaben auf Reaktion, von welcher Seite die Flanke kommt). Schafft der Schütze zwei Tore, hat er ein „Doppelpack“!

Es gibt viele Variationsmöglichkeiten dieser Übung!

Übung 26: Stürmertraining

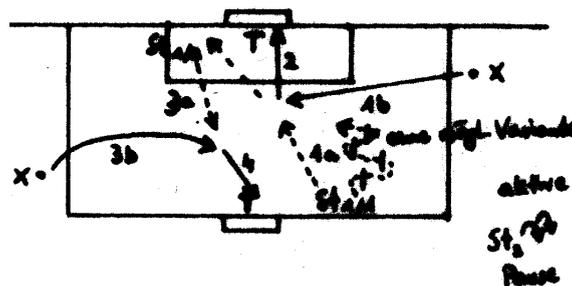
Schwerpunkt: Sicherheit im Abschluss, Timing beim Zuspiel oder Flanke, Tormannspiel

Organisation: 2 Tore gegenüber mit je 1 Tormann (zweckmäßigerweise im Strafraum), 2 Flanken- oder Pass-Geber an den Seiten, 1 Schütze, 1 Spieler in Pause – also mind. 6 Spieler! Slalomstangen, Hütchen und dgl.

Ablauf: Übungsdauer pro Schützen ca. 2 Minuten, dann aktive Pause. Der Schütze startet bei einem Tor in Richtung des anderen Tores, bekommt rechtzeitig vom Flügelspieler flaches Zuspiel oder Flanke und schießt ab. Dann startet er vom soeben anvisierten Tor in Richtung des anderen Tores, bekommt Pass oder Flanke von der anderen Seite usw.

Varianten:

- auf das eine Tor flaches Zuspiel, aufs andere Tor Flanke – Direktabschluss
- beliebig: Flanke oder flaches Zuspiel
- Ballmitnahme od. -kontrolle erlaubt
- Tormann ausspielen erlaubt
- Tormann-Aktivität regulieren: mitspielen oder nur Linien-Reaktion
- Schützen vor Zuspiel/Flanke unter/über Hindernis bzw. durch Slalom laufen lassen (Verstärkung des Timing-Effekts für den Pass-/Flanken-Geber!)

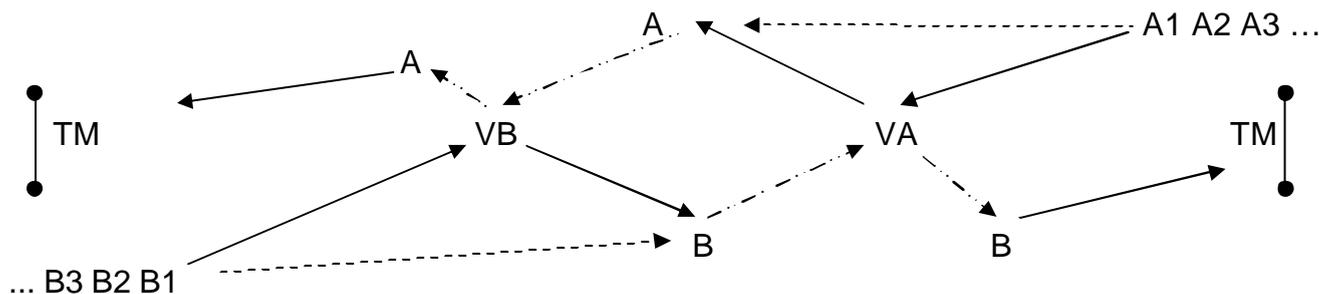


Übung 27: Torschuss nach Zuspiel und 1:1

Schwerpunkte: Reaktion (Verteidiger), Zuspiel, Dribbling; Voraussetzungen: Innenseit-Zuspiel, 1:1.

Organisation: pro Spieler ein Ball, Markierungshütchen für die Mittellinie, 2 Tore, Abstand ca. 25-30 m. Mehr als fünf Schützen sollten nicht auf einer Seite sein.

Ablauf: von beiden Seiten (A und B) beginnt gleichzeitig der erste Spieler mit dem Pass auf den Verteidiger (A auf VA, B auf VB). Dieser spielt den Ball (mit oder ohne Ballmitnahme) in den Lauf weiter. Über der Mittellinie muss B an VA (bzw. A an VB) vorbeidribbeln und zum Torschuss kommen. → Torschuss mit dem richtigen Fuß! (mögliche Varianten: bestimmte Finten fordern / Schütze geht ins Tor und stellt sich dann neben dem Tor an / ...)



12. Spielformen

Handball mit Kopftoren & Tore nach Fintenanwendung

Anwendung: Spielform

Schwerpunkt: Umschalten in der Spielsituation, Finten, Kopfball, Freilaufen

Organisation: Spiel mit 2 Teams, mind. 4 Spieler pro Team, Überziehtrikots, 1 Ball, 2 Tore (oder Stangentore), Markierungshütchen (f.d. Mittellinie)

Ablauf: das Spielfeld ist in zwei Hälften geteilt. In einer Hälfte wird Handball gespielt (wie Schnappball), wobei Tore nur per Kopf nach Zuwurf vom Mitspieler erzielt werden dürfen. (Variante: Kopftor nach Kopfvorlage und vorherigem Zuwurf zählt doppelt)

In der anderen Hälfte darf ein Tor erst erzielt werden, wenn in der Aktion davor durch einen Angreifer eine Finte angewendet wurde. Berührt ein Gegner den Ball, muss erneut eine Finte angewendet werden. (Varianten: Finte direkt vor dem Tor, d.h. der Schütze muss noch vor dem Schuss eine Finte anwenden / Fordern einer bestimmten – evtl. zuvor geübten – Finte / aus Eckbällen dürfen Tore direkt auch ohne Finte erzielt werden /

Hütchen umschießen bzw. Ball-Kegeln

Anwendung: Spielform / Schwerpunkt: Zielgenauigkeit, Reaktion

Organisation: Spielfeldgröße je nach Spielerzahl (mind. 3:3 bis max. 8:8), v.a. im Turnsaal gut anwendbar

Ablauf: Die Kinder sind in 2 Teams geteilt, jedes Kind hat ein Hütchen (Kegel od. ähnl.) in der gleichen Farbe (pro Mannschaft) – z.B. rot bzw. blau – und einen Ball (Volley-, Fuß-, Soft- oder Gymnastikball). Ziel ist es, die Hütchen der gegnerischen Mannschaft umzuschießen (Variante: nur zu treffen). Die eigenen Hütchen müssen dabei immer wieder aufgestellt werden, Bälle genommen und wieder geschossen werden.

Varianten: jedes Team eine Hälfte / beide Teams im ganzen Turnsaal (Spielfeld) / mit dem Fuß (evtl. Stoßtechnik vorgeben) / mit der Hand / mit Hand und Fuß ...

Spiel auf Zieltore

Anwendung: im Hauptteil od. als Abschluss / Schwerpunkt: Zuspiel-Te, Freilaufen

Organisation: Feldgröße: frei wählbar, je nach Alter; Spielerzahl: pro Mannschaft 3 – 6 Spieler

Ablauf: In einem begrenzten Raum sind einige Kleintore (ca. 1 m breit) verteilt. Ein Tor ist dann erzielt, wenn ein flacher Pass durch eines der Tore gespielt wird, den ein Mitspieler annehmen kann (Stoppen!). Danach erhält die andere Mannschaft den Ball.

Mögliche Zusatzregeln:

- durch das zuletzt erzielte Tor darf als nächstes nicht gepasst werden
- verschiedene Zuspieltechniken (Innenseite, Spann, flacher geschossener Pass usw.)

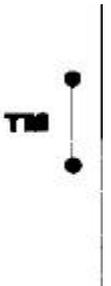
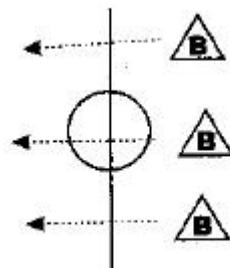
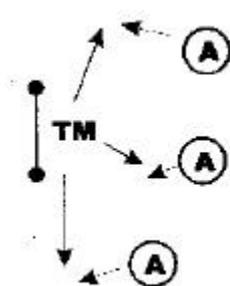
Sicherer Aufbau

Anwendung: Spielform / Schwerpunkt: sicherer Spielaufbau vom Torhüter weg

Organisation: Spielfeldgröße je nach Spielerzahl (mind. 3:3 bis max. 5:5 inkl. Tormann)

Ablauf: Wenn der Tormann von Mannschaft A den Ball hat, zieht sich Mannschaft B hinter die Mittellinie zurück. Die Feldspieler von A müssen dem Tormann entgegen laufen, bei 2 Feldspielern links und rechts, bei 3 rechts, Mitte, links, bei 4 rechts, halbrechts, halblinks und links – immer aufgefächert. Der Tormann rollt einem Mitspieler den Ball zu. Sobald dieser den Ball an- oder mitnimmt, darf Mannschaft B in die gegnerische Hälfte und attackieren.

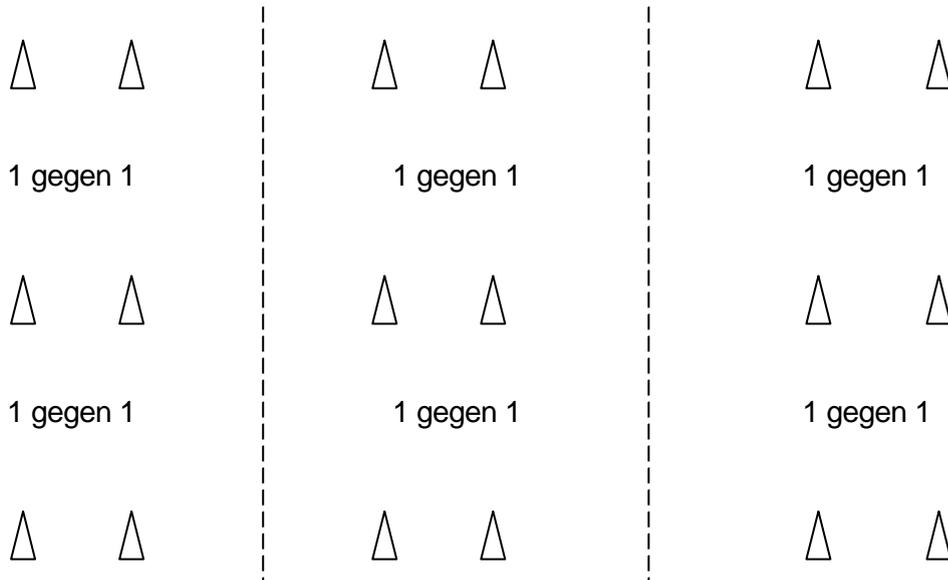
bei größerer Sicherheit am Ball: etappenweise dürfen so viele Spieler von B in die andere Hälfte, dass A noch mindestens einen Spieler Überzahl hat. Der oder die weiteren dürfen nach der ersten Ballan- oder -mitnahme über die Mitte



Nachwuchs-Fußball-Ausbildungskonzept Kinderfußball

Vom 1:1 zum 1+1 : 1+1

So viele Spielfelder wie Kinder geteilt durch 2. Also bei z.B. 12 Kindern 6 Spielfelder. Je zwei Spielfelder haben ein Tor gemeinsam. Ziel führend ist das Ausnutzen vorhandener Linien, z.B. der Strafraumlinien. Skizze:



1. 1 gegen 1 – Dribblingmatch. Spielfeldgröße ca. 10 x 8 Meter, Torbreite ca. 1 m (Flachtore!). Dauer: max. 2 Minuten
 2. aktive Pause: Jonglieren links / rechts, jedes Mal ist das Aufspringen des Balles auf den Boden erlaubt (muss aber nicht sein). Dauer: ca. 2 Minuten
 3. wieder 1 gegen 1. Dauer: max. 2 Minuten
 4. aktive Pause: Üben einer bekannten Finte, z.B. Übersteiger und Ballmitnahme mit der Außenseite. Geübt wird von jedem Kind individuell, d.h. am Stand, im Gehen oder im Laufen – je nach Ballsicherheit. Dauer: ca. 2 Minuten
- Während der aktiven Pause (4.) nimmt der Trainer die mittleren Tore (auf die von beiden Seiten gespielt wurde) weg.
5. 2 gegen 2. Spielfeldgröße ca. 20 x 8 Meter, Torbreite ca. 1 m (Flachtore!). Dauer: ca. 4 Minuten
 6. aktive Pause: Üben einer anderen bekannten Finte, z.B. der Beckenbauer-Drehung mit Innen- und/oder Außenseite. Wie bei 4 wird das Tempo der Sicherheit des einzelnen Kindes angepasst! Dauer ca. 2 Minuten

Während der aktiven Pause (6.) rückt der Trainer die Tore näher zusammen und vergrößert sie auf eine Torbreite von ca. 4 Meter. Das Spielfeld ist nun ca. 16 x 8 Meter groß

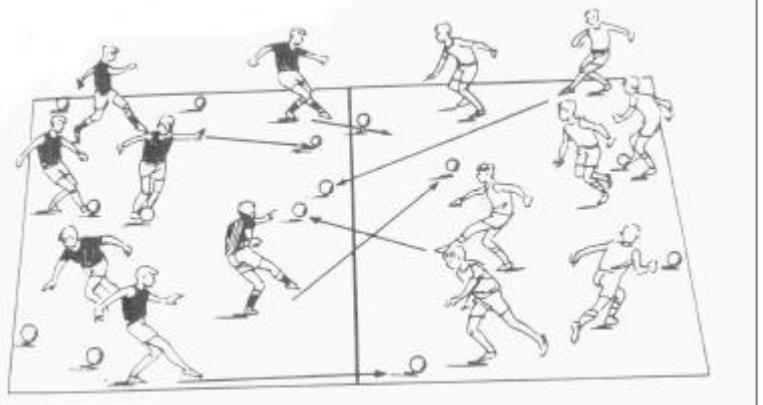
7. 1+1 gegen 1+1. Je ein Tormann und Feldspieler bilden ein Team (Wechsel der Positionen ständig, z.B. nach drei Angriffsversuchen oder nach einem Tor etc.). Spielaufgabe: der Tormann rollt den Ball seinem Spieler zu. Der Gegner darf erst nach der Ballannahme attackieren (Variationen individuell möglich, z.B. mit Freilaufen fordern, wobei der Gegner dann das Decken andeuten muss). Der Spieler versucht, seinen Gegner rasch zu überspielen und sofort danach aufs Tor zu schießen. Es gibt keinen Eckball, nur Out, wenn der Ball über die Seitenbegrenzung geht. Dabei darf der Spieler einfach von der Linie weg weiterspielen. Ein Rückspiel zum Tormann kann, muss aber nicht erlaubt sein. Im Falle eines möglichen Rückspiels wäre eine Zusatzregel denkbar, dass der Tormann dann mit dem Fuß weiterspielen muss. Dauer ca. 7-10 Minuten



Ballschlacht

Schwerpunkt: Reaktion, Zuspieltechnik
Zwei Teams stehen sich in begrenzten Feldern gegenüber. Jedes Kind hat einen Ball. Ziel des Spieles ist es, möglichst viele Bälle in das Feld der anderen Mannschaft zu schießen. Dabei darf das eigene Feld nicht verlassen werden.

Es wird sich das Problem ergeben, dass ...
... im Freien Bälle über das Feld hinaus geschossen werden. Hier hilft die Zusatzregel: ein Ball, der übers Feld hinaus geschossen wird, zählt als Minuspunkt für den Schützen.



Sehr einfach ist das Spiel im Turnsaal zu spielen, da hier die Wände als natürliche Grenze ein Hinausschießen des Balles verhindern. Hier könnte das Problem auftreten, dass Bälle zu scharf von der Wand zurückspringen. Damit schadet sich der Schütze allerdings meistens selber, wenn der Ball womöglich bis ins eigene Feld zurückspringt!

Bei Abpfiff werden die Bälle in beiden Feldern gezählt.

Varianten in allen Stoßarten möglich: Innenseitstoß, Spannstoß, Volleystoß (in diesem Fall ist das Aufnehmen des Balles mit der Hand erlaubt), Dropkick (siehe Volleystoß). Bei Volley und Dropkick wäre die Spielfeldgröße natürlich zu erweitern!

Torschuss 3:2 als Spielform

Schwerpunkt: Auflösen der 3:2-Situation im Spiel mit Torschuss

Organisation: Dreiergruppen, wobei jeweils die Verteidigergruppe entweder auch den Tormann stellt oder einen Spieler pausieren lässt. Bis zu vier Dreiergruppen üben sinnvoll auf ein Tor. Wenn nur zwei Gruppen da sind → Pausen lassen!

Ablauf: Drei Angreifer spielen gegen zwei Verteidiger. Alle taktischen Mittel sind erlaubt (Dribbling, Doppel-, Lochpass, Hinterlaufen, Kreuzen ...).

Varianten: mit oder ohne Abseits / die Verteidiger haben ebenfalls ein Tor, auf das sie bei Ballgewinn angreifen bzw. können mit Liniendribbling punkten.

Spiel auf drei Tore

Schwerpunkt: Kopfball, Volley-Abschluss, Spiel über die Flanke, Zuspiel-Technik, Freilaufen

Organisation: Feldgröße: frei wählbar, je nach Alter, im Feld sind 3 Tore in entsprechender Entfernung verteilt: zwei (je nach Alter Miniknaben- oder normale) große Tore (können auch mit Stangen aufgestellt werden) und ein Flachtor ca. 1-2 m breit. Spielerzahl: pro Mannschaft mind. 6 Spieler

Ablauf: für beide Teams gelten alle drei Tore, in bzw. durch die sie schießen dürfen. Auf eines der großen Tore gelten Tore nur volley (Direktabnahme aus der Luft), auf das zweite große Tor nur per Kopf. Durch das Flachtor muss ein Zielpass so erfolgen, dass dahinter ein Mitspieler den Ball annehmen kann.

Mögliche Zusatzregeln:

- Regelung des Tormannes (letzte Hand für jeweils die abwehrende Partei / zwei fix definierte Tormänner, die gegen beide Teams abwehren / keine Handabwehr)
- das Tor, das zuletzt erfolgreich beschossen wurde, ist für diese Mannschaft als nächstes gesperrt
- Tore müssen über eine (zu markierende) Flügelzone vorbereitet werden, in der ...
- ... eventuell der flankende Spieler nicht attackiert werden darf
- Halfvolley bzw. aufspringende Bälle sind zur gültigen Torerzielung erlaubt

12.1. Spielformen zur Verbesserung der Raumaufteilung im Bereich Kleinfeld

Folgende Spielformen bringen den Kindern Raumaufteilung in einfacher, spielnaher und trotzdem freudvoller Form nahe:

Position: Abwehr / Sturm (bis U9, bei Bedarf natürlich auch bei älteren)

1. Spiel „2+2 gegen 2+2“ mit strikter Trennung „Abwehr-“ und „Angriffs-“Hälfte.

Spielfeldgröße je nach Alter, in der Regel ca. 20 x 30 m. Kleine Tore ohne Tormann.

Die Verteidiger agieren nur in der Abwehrehälfte, die Stürmer in der Angriffshälfte, es ergibt sich also in jeder Hälfte ein „2 gegen 2“. Dort ist jeweils keine Einschränkung, also Dribbeln, Passen, v.a. Zuspiel zu den Partnern in der „anderen“ Hälfte, etc. ist alles erlaubt. Nach einer bestimmten Zeit Wechsel Verteidiger mit Stürmern!

2. Fortführung des Spieles „2+2 gegen 2+2“ mit „Übergangszone“

Jetzt ist das Feld in „Abwehr-“, „Mittelfeld-“ und „Angriffs-“Zone geteilt.

Spielfeldgröße in der Regel 20 x 30 m. Kleine Tore ohne Tormann. Abwehr- bzw. Angriffszone ca. 8 m, Mittelfeld ca. 14 m (also größer!). In's Mittelfeld dürfen sowohl Verteidiger als auch Stürmer, d.h. in den Abwehr-/Angriffs-zonen ergibt sich ein „2 gegen 2“, im Mittelfeld bis zum „4 gegen 4“. Wechsel Verteidiger / Stürmer nicht vergessen!

Position: Mitte / Seite (ab U10, vorher kaum sinnvoll!)

3. Das Spielfeld ist (s. Skizze unten!) in Innen- und Außenzone geteilt. Unterteilung in Angriffs- und Abwehrehälfte ist zusätzlich möglich.

Es wird in der Regel am halben Spielfeld (evtl. etwas verkleinert) „7 gegen 7“ gespielt. Tore + Tormann.

Grundregeln: Die Flügelspieler dürfen den Seitenraum nicht zur Mitte verlassen, die Innenspieler den Mittelraum nicht zur Seite.

Folgende Varianten sind möglich:

- je 1 linker und rechter Flügelspieler (über die gesamte Spielfeldlänge), 2 Verteidiger (eigene Hälfte!) und 2 Offensivspieler (Angriffshälfte)
- je 1 linker und rechter Flügelspieler (über die gesamte Spielfeldlänge), 1 Verteidiger (eigene Hälfte!) und 1 Offensivspieler (Angriffshälfte) sowie 2 Spieler, die die gesamte Mittelzone ausnützen dürfen („Mittelfeldspieler“)
- je 2 Flügelspieler (einer offensiv, einer defensiv oder beide über die gesamte Länge), 2 Innenspieler (über die gesamte Spielfeldlänge)

Mögliche Zusatzregeln bzw. -aufgaben: (Kombinationen möglich!)

- In der Angriffsmittelzone ist nur 2 x Berühren erlaubt (fördert den raschen Torabschluss)
- Tor zählt nur nach Aufbau über die Seite (fördert gezielte Pässe oder Flanken von der Seite)
- Wechsel eines Innen- bzw. Außenspielers in die jeweils andere Zone ist möglich, wenn dafür ein Mitspieler „zurückwechselt“, evtl. sogar mit Forderung „Hinterlaufen“ statt „Queren“.
- Wechsel eines Verteidigers „nach vorne“ ist möglich, wenn ein Offensiver dafür in der Abwehr „übernimmt“



12.2. Taktische Spielformen für das Grundlagenalter

Mit Spielformen lassen sich die vielfältigsten Trainingsziele ansteuern (und selbstverständlich auch erreichen). Ich möchte zunächst eine klare Unterscheidung anbieten in

12.2.1. „kleine“ Spielformen

Diese Spielformen nehmen Einzelzellen aus der Gesamtheit des Spieles heraus. Diese so genannten Einzelzellen sind hauptsächlich einzel- oder kleingruppentaktische Inhalte. Dabei ist meist auch ein hoher individual-technischer Wert der Ausführung gefordert.

Hierbei handelt es sich um (exemplarisch, daher ohne Anspruch auf Vollständigkeit!):

- Dribbling-Situationen (z.B. „1 gegen 1“)
- Wahl-Situationen: Dribbling oder Abspiele (z.B. „2 gegen 1“ oder „2 gegen 2“)
- Muss-Situationen: Abspiele zwingend (z.B. „3 gegen 1“)
- Torschuss-Situationen
- Freilauf-Situationen
- aber auch Einzeltechnik-Inhalte

12.2.2. „große“ Spielformen

Diese Spielformen streben großgruppen- oder gar mannschaftstaktische Inhalte an.

- offensive Taktik
- defensive Taktik

Beherrschen der Räume defensiv und offensiv (Überzahl erreichen), Anspielstationen bilden, Spielaufbau schnell oder sicher, Flügelspiel ...

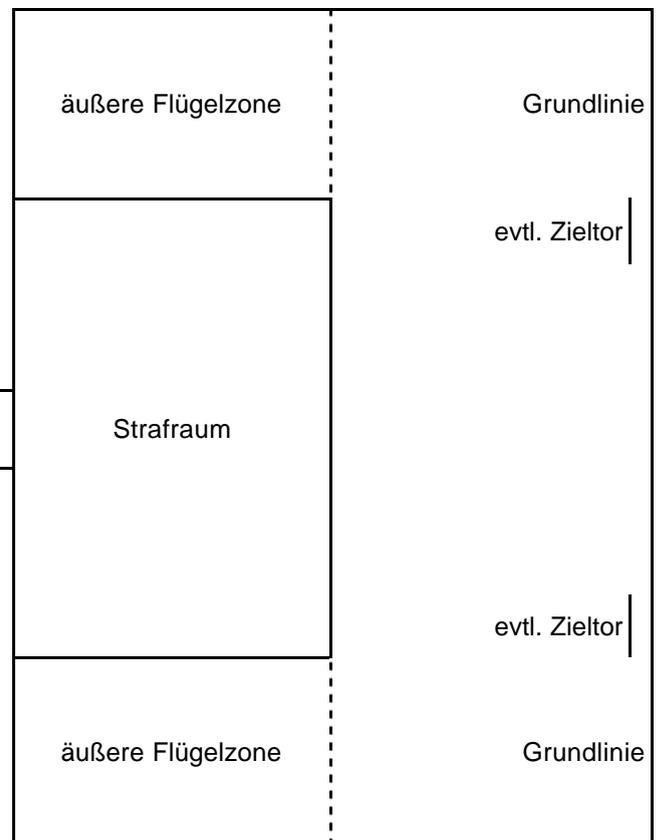
12.2.3. Flügelspiel

Schwerpunkt: Flügelangriffe, rascher Raumgewinn der Verteidiger bei Ballgewinn, Kreuzpass aus der Defensive, Direktabnahme, Beherrschen des kleinen Strafraums durch den Tormann

Organisation: Strafraum, evtl. bis zur Seitenoutline, davor noch genau dieselbe Distanz ins Spielfeld (siehe Skizze); Spielerzahl: pro Mannschaft 6 bis 8 Spieler, dazu ein Tormann.

Ablauf: eine Mannschaft greift auf das Tor an, mit der Vorgabe, dass ein Tor über den Flügel vorbereitet werden muss. Der Abschluss soll direkt (Kopf, volley, evtl. flach / Variante: 1 x Ball mitnehmen erlaubt) erfolgen. Die äußere Flügelzone (aber nur parallel zum Strafraum!) kann für die Abwehr evtl. gesperrt werden, um ein kontrolliertes Flanken der Angreifer zu ermöglichen. Ebenso kann die äußere Flügelzone innerhalb des Strafraumes verschonen werden, falls die Schusskraft der Spieler für weite Flanken noch nicht ausreicht.

Erkämpft die abwehrende Mannschaft den Ball, muss sie versuchen, einen ihrer Mitspieler so in Front zu bringen, dass er entweder der Grundlinie am Ende der Angreiferhälfte mit dem Ball (oder durch ein Zieltor auf dieser Linie) überläuft. In diesem Fall wird die abwehrende Mannschaft zur angreifenden und umgekehrt.



12.2.4. Flügelspiel auf vier Tore

Schwerpunkt: Flügelangriffe, rascher Spielaufbau, Direktabnahme, Beherrschen des Strafraums durch den Tormann

Organisation: Feldgröße optimal Halbfeld, Spielerzahl zwischen 1+6 und 1+8 pro Mannschaft, Altersgruppe: nicht jünger als Unter 10, entsprechende Vorübungen und Spielformen (Hinterlaufen, Kreuzen, gehobenes Zuspiel, Flanke, Kopfball, Direktabnahme, Volley) sind zu berücksichtigen!

Ablauf: Im Strafraum (siehe Skizze!) dürfen die Angreifer aufs Tor nur direkt (volley, Kopf, evtl. auch flache Direktabnahme) und nach Zuspiel oder Flanke vom Flügel abschließen. Der Tormann muss beide Tore verteidigen und darf im gesamten Strafraum (evtl. abzüglich der äußersten Zonen / strichlierte Linie in der Skizze) mit der Hand eingreifen.

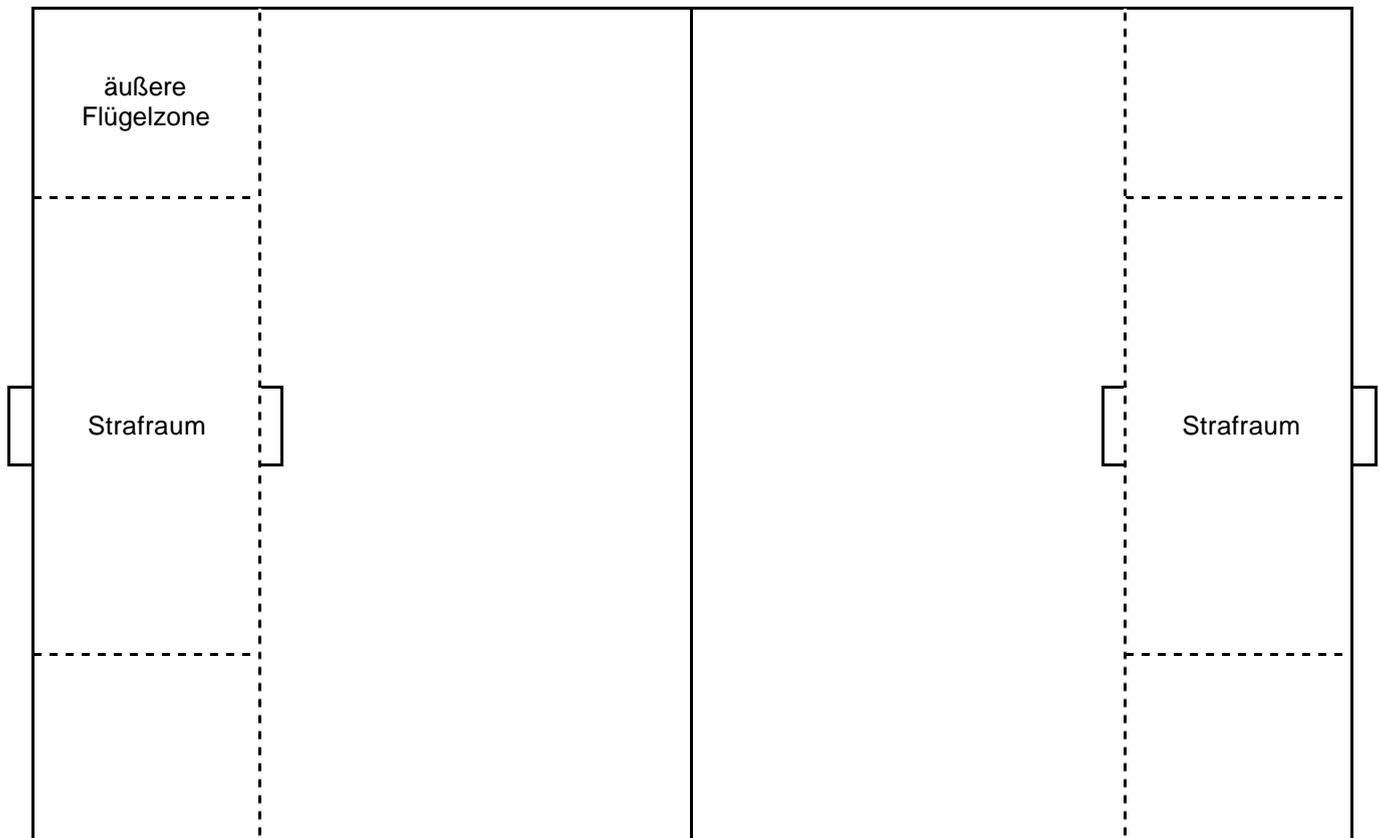
Folgende Varianten sind für den Spielaufbau möglich und können gefordert werden:

Tormann-Auswurf zur Seite mit Spielaufbau über die seitlichen Verteidiger, Auswurf übers Tor; Tormannausschuss übers Tor (= schneller Konter)

Folgende Varianten sind für die Torvorbereitung möglich:

Hinterlaufen, Kreuzen, „normaler“ Steilpass, Heber über das vordere Tor in den Strafraum ... Eventuell kann die äußere Flügelzone für die Verteidiger gesperrt werden, um ein kontrolliertes Flanken zu ermöglichen (unter Umständen in der ersten Erarbeitung der Spielform zu empfehlen).

Wie für das oben erwähnte Flügelspiel gilt: in der ersten Phase kann zur Erkennung der Regeln durchaus mit der Hand gespielt werden.



12.3. Der Spieltag

Organisation: 4 Spielfelder, Einteilung der Kinder in eine gerade Anzahl Mannschaften (pro Mannschaft 4-5 Kinder), die eine Hälfte der Mannschaften erhält Markierungstrikot. Die Teams mit Markierungstrikot wechseln im Uhrzeigersinn, die ohne gegen den Uhrzeiger.

oder: Einteilen in Mannschaften, wobei immer 2 gleich (spiel)stark sind. Bei jedem Wechsel gehen beide Teams im Uhrzeigersinn zur nächsten Spielform weiter.

Spielform Woche Nr.	Fußball auf große Tore mit TM	Fußball auf 2x2 kleine Tore	Rugby / American Football / Hand- u. Fußball	Handball, Tore per Kopf / Hand- u. Fußball	Kopfballd atch	Fußball, Tore „über die Linie“	Basketbal l oder ähnl. Spielform
1 / 9		ja		ja		ja	
2 / 10	ja		ja		ja		ja
3 / 11		ja		ja		ja	
4 / 12	ja		ja		ja		ja
5 / 13		ja		ja		ja	
6 / 14	ja		ja		ja		ja
7 / 15		ja		ja		ja	
8 / 16	ja		ja		ja		ja



13. Das Turnsaaltraining

Niemand sollte die Wichtigkeit des Trainings im Turnsaal unterschätzen und dieses auf ein „Spielen in der Halle“ reduzieren. Im Turnsaal sind verstärkt Schwerpunkte der Bereiche „Koordination“, „Beweglichkeit“ und „Gewandtheit“ durchzuführen, wozu im besonderen auch die Fallschule zählt. Weiters balltechnische Übungen. Im Bereich der Spielformen sind „andere“ Spiele vermehrt durchzuführen (Basketball, Handball, „Playball“ – multisportives Spiel, evtl. Fußballspiele mit Aufgaben). Die Übersicht soll Euch eine Übungssammlung anbieten, die Ihr natürlich nach Belieben ausbauen und kombinieren könnt. Sollten Fragen zu einzelnen Übungen auftreten, stehe ich jederzeit mit Erläuterungen zur Verfügung! Viele Übungen sind natürlich auch im Freien durchführbar. Die Aufteilung der Trainingszeit stelle ich mir in der Regel so vor: je ein Drittel mit Schwerpunkt Koo/Bew/Gew/Fallschule/Gymn - Balltechnik/div. – Spielformen, wobei sich das Aussuchen eines Schwerpunktes aus der Übersicht anbietet.

Koordination	Beweglichkeit/ Gewandtheit	Fallschulung	Gymnastik/ Koo-Gymn.
Übungen mit Reifen: Rollen / Rollen, durchsteigen / Rollen, ein-, aussteigen / Ein-, Auspringen / Überspringen / Purzelbaum durch / etc.	Kletterübungen: Klettern / Durchschwingen / Schlangenklettern (Gitterleitern) / Piratenspiel (mit Leitern, Tauen, Matten, Bänken) / Sprossenwand	Rolle vorwärts und rückwärts, Judorolle vorw. / rückw., Rolle/Judorolle über Partner (evtl. über mehrere) vorfallen lassen, rückwärts fallen	Partnergymnastik: mit Ball: Übergeben, Durchreichen, über Kopf übergeben ohne Ball: Ein-, Aussteigen / Aufstehen, Setzen
Laufschule: Fußgelenkarbeit, Ballenlauf, Skippings, Kniehebelauf, Fersenhebelauf, Anfersen, 3xKnie,3xFerse, seitlich versetzt, seitlich, rückwärts laufen	Tierspiele: Entengang, auf allen vieren, Bärenang, Häschenhüpfen, Froschhüpfen etc. über Langbänke: entgegenkommen und ausweichen, auf 2 od. 4 Beinen	Langbank: darüber laufen, springen, rundherum laufen, auf einem Bein, Balancieren, drüber / durch, Durchkriechen, Hockwenden, Füße oben, Hände unten (od. umgekehrt)	Einzelgymnastik: Hampelmann, Schuhplatteln, Kopf-, Rumpf-, Bauch-, Fußkreisen, Gymn. im Sitzen. Dehnungsübungen mit Vorsicht (Ausführung!) NICHT: Wiege, Situps
Balltechnik Coerver	Balltechnik allg.	Spielformen	diverses
Ballgewöhnung, Finten: Sohle, Cruyff, Rückzieh, Übersteiger, Haken Körpertäuschungen: Schere, Übersteiger	Boden - hochspielen - fangen (li/re) Bod.- li - Bod.- re Boden - li - re - ... Jonglieren; Boden - Fuß - Oberschenkel - fangen (+ Kopf)	Dribbling 1:1 Dribbling 1:1, wo- bei einer TM Spiel 2:1, 3:1	Zweikampf: (mit Partner) Hahnenkampf, Bauchlegen, Zehensteigen, Umwerfen, Umklettern, Catchen Liegestützkreis
Finten, Anwendung im Dribbling, bei einfachen Torschussübungen	Schusstechnik: Ball mit Spann hochspielen, gegen die Wand (Spann, Innens., li/re!)	Handball / Basketball / Playball / Hand-/Fußball / Fußball mit Aufgaben (z.B.: Tore erst in and. Hälfte; nach drei Passes etc.)	<u>Seile</u> (Stangen): Klettern, weiterklettern, schwingen, zwischen zwei Matten schwingen, Slalom durch <u>Reck</u> : Aufschwung, Abschwung, drüber, Rolle etc. <u>Ringe</u> : Rolle, Schwingen, Nest, Fenstersturz etc. <u>Bock (Kasten)</u> : drüber, durch, hinauf, runterspringen (evtl. Rolle hinunter)

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept Kinderfußball

Hier ein 8-Wochen-Plan für ein Turnsaalprogramm:

Schwerpunkte	Schwerpunkt: Koordination; Beweglichkeit und Gewandtheit; Fallschulung; Gymnastik; diverses	Schwerpunkt: Balltechnik Coerver; Schuss- und Zuspieltechnik; Kopfball	Spielformen
1.Woche	Fallschulung, Koordination <ul style="list-style-type: none"> ➤ über den rollenden Partner drüberspringen ➤ Judorolle vorwärts und rückwärts, ➤ Rolle/Judorolle über Partner ➤ vorfallen lassen, rückwärts fallen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jonglieren in allen Varianten (Oberschenkel einbauen bzw. koordinatives Gabeln) ➤ Ballgewöhnung und Finten (Wh.) ➤ Schattendribbling ➤ Zuspiel-Te Innenseite flach an die Wand (evtl. 2er-Gruppen), aus der Hand; Kopfball mit Anlegen bzw. Hochwerfen ➤ evtl. Fintenanwendung mit Torchuss (auf Matten) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dribbling 1:1 ➤ Zuspiel im Durcheinander ➤ Handball; Fußball
2.Woche	Partnergymnastik: mit Ball: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Übergeben, Durchreichen, ➤ über Kopf übergeben, zwischen den Beinen ➤ Zuwerfen auf versch. Arten ➤ Zuwerfen/Zurollen mit 2 Bällen ohne Ball: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ein-, Aussteigen / Aufstehen, Setzen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jonglieren in allen Varianten (Oberschenkel einbauen bzw. koordinatives Gabeln) ➤ Ballgewöhnung und Finten (Wh.) ➤ Schattendribbling ➤ Tormann-Te & Zuspiel flach und aus der Luft mit dem Vollrist (Partner-Übung, Matten!) ➤ Schuss-Te-Dreieck Vollrist auf Matten 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dribbling 1:1 ➤ Zuspiel im Durcheinander ➤ Basketball; Fußball
3.Woche	Übungen mit Reifen: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rollen ➤ Rollen, durchsteigen ➤ Rollen, ein-, aussteigen ➤ in den ausrollenden Reifen hinein- und hinauspringen ➤ Überspringen ➤ Purzelbaum durch / etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jonglieren in allen Varianten (Oberschenkel einbauen bzw. koordinatives Gabeln) ➤ Ballgewöhnung und Finten (Wh.) ➤ Schattendribbling ➤ Zuspiel-Te Vollrist flach an die Wand (evtl. 2er-Gruppen), aus der Hand; Kopfball mit Hochwerfen zum Partner 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dribbling 1:1 ➤ Zuspiel im Durcheinander ➤ Fußball mit Aufgaben (z.B.: Tore erst in and. Hälfte; nach drei Passes etc.)
4.Woche	Laufschule: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fußgelenkarbeit, Ballenlauf ➤ Skippings ➤ Kniehebelauf ➤ Fersenhebelauf, Anfersen ➤ 3xKnie, 3xFerse ➤ seitlich versetzt, seitlich, rückwärts laufen mit Kurz-Sprint verbinden 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jonglieren in allen Varianten (Oberschenkel einbauen bzw. koordinatives Gabeln) ➤ Ballgewöhnung und Finten (Wh.) ➤ Schattendribbling ➤ Tormann & Volley, Rückzieher, Hechkopfball für alle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dribbling 1:1 ➤ Zuspiel im Durcheinander ➤ Hand-/Fußball; Fußball
5.Woche	Einzelgymnastik: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hampelmann ➤ Schuhplatteln ➤ Dehnungsübungen (Ausführung!) Tierspiele: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entengang ➤ auf allen vieren ➤ Bärengang ➤ Häschenhüpfen ➤ Froschhüpfen etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jonglieren in allen Varianten (Oberschenkel einbauen bzw. koordinatives Gabeln) ➤ Ballgewöhnung und Finten (Wh.) ➤ Schattendribbling ➤ Zuspiel-Te Innenseite flach in Pendelstaffel, evtl. dazwischen Slalom ➤ Torschuss nach Zuspiel 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dribbling 1:1 ➤ Zuspiel im Durcheinander ➤ Handball; Fußball

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept Kinderfußball

Schwerpunkte	Schwerpunkt: Koordination; Beweglichkeit und Gewandtheit; Fallschulung; Gymnastik; diverses	Schwerpunkt: Balltechnik Coerver; Schuss- und Zuspieltechnik; Kopfball	Spielformen
6.Woche	Langbank: <ul style="list-style-type: none"> ➤ darüber laufen, springen ➤ rundherum laufen ➤ auf einem Bein, Balancieren ➤ drüber / durch, Durchkriechen ➤ Hockwenden, Füße oben, Hände unten (od. umgekehrt) ➤ entgegenkommen und ausweichen, auf 2 od. 4 Beinen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jonglieren in allen Varianten (Oberschenkel einbauen bzw. koordinatives Gaberln) ➤ Ballgewöhnung und Finten (Wh.) ➤ Schattendribbling ➤ Zuspiel-Te Innenseite flach an die Wand (evtl. 2er- Gruppen), aus der Hand; Kopfball mit Anlegen bzw. Hochwerfen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dribbling 1:1 ➤ Zuspiel im Durcheinander ➤ Basketball; Fußball
7.Woche	Kletterübungen: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gitterleitern: Klettern / Durchschwingen / Schlangenklettern ➤ Piratenspiel (mit Leitern, Tauen, Matten, Bänken) ➤ Sprossenwand ➤ Seile: ausweichen, Klettern, Schwingen (über Matten etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jonglieren in allen Varianten (Oberschenkel einbauen bzw. koordinatives Gaberln) ➤ Ballgewöhnung und Finten (Wh.) ➤ Schattendribbling ➤ Zuspiel-Te Vollrist flach an die Wand (evtl. 2er- Gruppen), aus der Hand; Kopfball mit Hochwerfen zum Partner 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dribbling 1:1 ➤ Zuspiel im Durcheinander ➤ Fußball mit Aufgaben (z.B.: Tore erst in and. Hälfte; nach drei Passes etc.)
8.Woche	Zweikampf: (mit Partner) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hahnenkampf ➤ Bauchlegen ➤ Zehensteigen ➤ Umwerfen ➤ Umklettern ➤ Catchen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jonglieren in allen Varianten (Oberschenkel einbauen bzw. koordinatives Gaberln) ➤ Ballgewöhnung und Finten (Wh.) ➤ Schattendribbling ➤ Tormann-Te & Zuspiel flach und aus der Luft mit dem Vollrist (Partner-Übung, Matten!) ➤ Tormann & Volley, Rückzieher, Hechkopfball für alle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dribbling 1:1 ➤ Zuspiel im Durcheinander ➤ Hand-/Fußball; Fußball



14. Das Training der Kopfball-Technik

Das Kopfballsport wird im Fußballtraining leider oft noch etwas stiefmütterlich behandelt. Dabei ist es zum einen ein wichtiger Bestandteil der komplexen Sportart Fußball, zum anderen schult es enorm auch die Koordination.



Die Voraussetzungen für das Kopfballsport

Da wären zu nennen: Sprungkraft, Beweglichkeit des gesamten Körpers, Timing, Kraft, Koordination, Reaktionsschnelligkeit.

Vorübungen sind daher all jene, die Ganzkörper-Beweglichkeit und -Kräftigung anstreben, Sprungkraft- und Reaktionsschnelligkeitsübungen. Auch sog. gymnastische Zweikämpfe (siehe eine der nächsten Folgen!) sind zum Durchsetzungsvermögen im „Luftraum“ förderlich.

Der methodische Aufbau

Wie immer gilt: vom Einfachen zum Schweren. Mag das „kleine“ 1x1 des Kopfballsports noch so ermüdend wirken, ohne die Grundlagen wird nie ein Hechkopfball draus! Wenn Kinder das akzeptieren oder z.B. gezeigt bekommen, wie dann einmal das „Endprodukt“ aussehen kann, haben sie in der Regel keine Probleme, auch für „fade“ Übungen motiviert zu werden. Zudem kann sehr bald das „fade“ Kopfballsport-Training wettkampfmäßig verpackt werden – und dann macht's doppelt Spaß.

Zwei wichtige, wenn nicht lebensnotwendige, Grundsätze sind beim Kopfballsporttraining unbedingt noch zu beachten:

1. nicht zu viele Wiederholungen in kurzer Zeit. V.a. wenn bereits mit dem „echten“ Fußball geübt wird, ist unbedingt zu achten, dass die Pausen zwischen den Serien entsprechend groß und die Zahl der Wiederholungen nicht zu groß ist. Denn die Schädeldecke des Kindes ist noch nicht so gefestigt wie die eines Erwachsenen. Verbunden mit noch dazu womöglich „falschem“ Köpfeln (mit dem Schädeldach statt mit der Stirn) kann es sogar zu Schädigungen des Hirnschädels oder des darunter liegenden Gehirns kommen.
2. Nehmt bitte zumindest im Anfang mit den 6-8 jährigen einen Softball, Plastikball und dgl. anstelle des „echten“ Fußballes. Mit dem „weichen“ Ball köpfeln vermeidet so manche „weiche Birne“ – und die richtige Kopfballsporttechnik wird so oder so erlernt!

Der methodische Aufbau dieser Folge reicht vom Fußball-„Kindergarten“ bis zum Ende der Fußball-„Grundschule“, also bis ca. 11 oder 12 Jahre! Bitte keinesfalls zu schwierige Übungen zu früh als gelungen zu erwarten! Was nicht heißt, dass z.B. eine etwas vereinfachte Form des „großen“ Kopfballsports (Übung 16) nicht auch mal zwischendurch als Auflockerung oder Appetitanreger bei einer Unter 8 auftauchen kann – nur ist hier keinerlei Anspruch an „gelungene“ Aktionen anzusetzen!

Und nun zum Übungsaufbau:

Es ist zweckmäßig, von Anfang an auf eine dynamische Körperhaltung zu achten und sich nicht nur auf bloße, exakte Köpfeln zu beschränken. Die Ausgangsstellung bei einem Kopfball sollte in einer leichten Schrittstellung erfolgen, elastisch in allen Gelenken (Fußgelenk, Knie, Hüftgelenk und Schultergürtel).

Übung 1: Bogenspannung

Die Ausholbewegung mit dem ganzen Oberkörper von der Hüfte aufwärts wird ohne Ball simuliert. Den Kindern erklärt man das recht einfach mit: „Mach mit deinem Körper ein Fragezeichen und spanne dich wieder zu einem Rufzeichen.“ (natürlich in schnellem Tempo) Sinnvoll ist dazu noch folgende Verstärkung: Die Arme werden in Schulterhöhe leicht angewinkelt gehoben gehalten, dann erfolgt die Bogenspannung nach hinten und das Durchziehen nach vorne (ähnlich wie beim Rudern).

Übung 2: Bogenspannung mit Ball

Dieselbe Übung wie zuvor, nur halten die leicht angewinkelt gehobenen Hände den Ball zwischen sich. Nach der Bogenspannung kommt das Durchziehen, nur dass jetzt der Ball getroffen wird. Wichtig dabei: Halten des Balles in Stirn-(nicht in Nasen-)höhe, rechtzeitiges Auslassen des Balles! Vom einhändigen Halten des Balles halte ich wenig, da dadurch der gesamte Bewegungsablauf der Bogenspannung und des Durchziehens völlig unrund wird! → zwei Partner stehen sich bei dieser Übung gegenüber!

Übung 3: Bogenspannung mit Ball und leichtem Hochwerfen

Übung 2 wird erweitert: Nun wird der Ball leicht über Kopfhöhe gerade hoch geworfen, während der Ball in der Luft ist, erfolgt die Bogenspannung. In dem Moment, wo der Ball in der Abwärtsbewegung vor der Stirn ist, erfolgt das Durchziehen, der Kopfstoß.

Übung 4: Hochwerfen mit Schritt

Wie bei Übung 3, nur wird der Ball leicht nach vorne hoch geworfen (Achtung: nicht zu weit!). Im Schritt erfolgt die Körperspannung und das Durchziehen beim Kopfstoß.

Übung 5: Kopfball-Wettspiel (I)

Bitte mit weicheren oder Softbällen spielen! Die zwei Spieler stehen sich in Toren von ca. 3-4 Metern Breite gegenüber, Entfernung der Tore voneinander ebenfalls ca. 3-4 Meter. Beide Spieler sind gleichzeitig Tormänner und Angreifer. Durch Selbstaufwurf wird der Ball ins Spiel gebracht und aufs andere Tor geköpft. Der dortige Spieler wehrt ab oder fängt und wirft sich nun selber den Ball auf, um aufs andere Tor zu köpfeln. Spielzeit max. 2 Minuten. Wenn mit einem „echten“ (aber wenigstens nicht zu harten) Ball gespielt wird: Spielzeit max. 1 Minute, dann aktive Erholung (Ballgewöhnungsübungen, Gaberln etc.).

Übung 6: Ballhalten durch den Partner

Ein Partner hält den Ball in Stirnhöhe des anderen Partners. Angehen (nicht anlaufen!), Bogenspannung, Durchziehen & Kopfball. Dann Wechsel der Aufgaben.

Übung 7: Zuwurf vom Partner (I) / stehend

Die Partner stehen in altersangepasster Entfernung. A wirft den Ball von unten gerade auf, B köpft zu A zurück. Nach drei bis fünf Wiederholungen Wechsel. Nach je einer Serie aktive Erholung z.B. mit lockeren Zuspieldübungen in allen möglichen Varianten.



Übung 8: Zuwurf vom Partner (II) / hockend mit Aufstehen

Wie Übung 7, nur hockt jetzt der B. A wirft den Ball von unten auf, B steht auf (macht dadurch wieder die Bewegung zum Ball!) und köpfelt den Ball zurück. Nach drei bis fünf Wiederholungen Wechsel. Nach je einer Serie aktive Erholung.

Übung 9: Kopfball-Dreieck (I)

Drei Spieler sind in altersangepasster Entfernung im Dreieck aufgestellt. A wirft zu B, der köpfelt zu C, der muss den Ball fangen. C wirft nun auf, A köpfelt zu B, der fängt. Dann wirft B, C köpfelt und A fängt. Dann wieder von vorne. Vorgabe: möglichst genauer Kopfstoß zum dritten Partner!

Übung 10: Kopfball-Dreiecks-Spiel

Drei Spieler sind in altersangepasster Entfernung im Dreieck aufgestellt, jeder hat ein Tor – am einfachsten ist ein Dreieck von ca. 3-4 Meter Seitenlänge aufzubauen, somit hat man seine drei Tore. A wirft zu B auf, der versucht nun, C ein Tor zu köpfeln. Fortsetzung wie in Übung 9. Bei dieser Übung erhöht die Freude am Tore köpfeln den Effekt der Übung.

Übung 11: Vorbereiten des Sprungkopfballes

Dreiergruppen stehen in einer Reihe mit ca. 5-7 Metern Abstand: A – B – C.

A macht nun einen Outeinwurf zu B. Der hält den Ball leicht über Kopfhöhe von A, der aus dem Sprung heraus den Ball zu C köpfelt und mit B Platz tauscht. Nun wirft C zu A, der hält den Ball hoch, C köpfelt aus dem Sprung zu B und tauscht mit A usw. Achtung: Vorher die Bogenspannung auch im Sprung üben – diese Bewegung stellt höchste koordinative Ansprüche, weil eine Aufwärts-, Rückwärts- und Vorwärtsbewegung kombiniert werden müssen!

Übung 11a: Einbau weiterer Elemente in Übung 11

z.B.: Outeinwurf von A über den Mittelmann B auf C, der nimmt den Ball direkt und spielt auf B. Erst dann hält B den Ball für A über Kopfhöhe.

Jedes weitere wurf- oder schusstechnische Element ist in dieser Form in die Übung einbaubar, womit schon wieder keine Eintönigkeit aufkommen kann.

Übung 12: Hecht- oder Flugkopfball (I) aus dem Kniestand

Geübt wird sinnvoller Weise in Partnerform gegenüber. Im Kniestand wird der Ball selber leicht vorwärts aufgeworfen, im Vorfallen der Ball zum Partner geköpfelt und bei der Landung abgerollt. Der Partner darf natürlich „wie ein Tormann“ reagieren. Ich persönlich finde beim Abstützen der Landung mit den Händen die große Gefahr von Brüchen, daher würde ich jedem empfehlen, eher das Abrollen über den Oberkörper, die Oberarme oder Schultern von Anfang an zur Gewohnheit zu machen.

Übung 13: Hecht- oder Flugkopfball (II) aus der Hocke

Wie Übung 12, nur ist jetzt die Hocke die Ausgangsposition für das Vorwärtsspringen (bedeutend mehr Wucht im Kopfstoß ist jetzt zu erwarten!)

Übung 14: Hecht- oder Flugkopfball (III) aus dem Stand

Wie Übung 13, nur ist jetzt die Ausgangsposition der normale Stand. Augenmerk darauf legen, dass der Stand ein elastischer, federnder und dynamischer ist. Im Moment des Absprunges ein Anspannen und Losschnellen!

Übung 15: Hecht- oder Flugkopfball (IV) aus dem Gehen / Laufen

Wie Übung 14, jetzt allerdings aus dem Gehen, später leichten Anlaufen. Bei dieser Übung empfiehlt sich, nicht in Partnerform, sondern so zu üben, dass der Trainer zumindest anfangs den Ball ordentlich aufwirft, da gerade das Timing beim Aufwerfen sehr wichtig ist.

Übung 16: das „große“ Kopfballmatch

Grundform ist ein Spielfeld von ca. 6 Metern Länge und zwei 5-Meter-Tore am Ende dieses Feldes gegenüber. Die Mittellinie wird mit Markierungsscheiben oder an den Seiten mit Hütchen oder anderen geeigneten Markierungen versehen. Je 2 Spieler spielen in einer Hälfte zusammen. Beide dürfen ihr Tor mit der Hand verteidigen, beide sind Angreifer, dürfen aber die Mittellinie nicht überschreiten. A1 wirft nun z.B. den Ball für A2 auf, der köpfelt aufs Tor der Mannschaft B. Geht der Ball bei der Abwehr wieder über die Mittellinie zurück, bleibt A im Ballbesitz, sonst hat B den Kopfballversuch (B1 wirft für B2 auf oder umgekehrt). Achtung beim Aufwerfen: der köpfelnde Spieler muss die Möglichkeit haben, sich zum Ball zu bewegen! Pro Tor wird ein Punkt vergeben.

Variationsmöglichkeiten: Eigenaufwurf ist erlaubt (v.a. bei jüngeren Jahrgängen zweckmäßig bzw. wenn der Partner Probleme mit dem guten Aufwerfen hat) // wenn ein Ball statt gefangen oder abgewehrt zurück geköpft wird und ein Tor wird, zählt dieses Tor doppelt. Jedes weitere Zurückköpfeln verdoppelt weiter. Zurückköpfeln heißt natürlich immer A → B → A usw.! // Auch Volleyabnahmen sind erlaubt (→ kombiniertes Kopf-/Volleymatch).

Auf den seitlichen Kopfball, seitlichen Sprungkopfball oder Hinterkopfball gehe ich hier nicht ein, diese Kopfball-Technikformen sind mit ähnlichen Anordnungen wie Hechkopfball oder Sprungkopfball trainierbar, setzen aber gefestigte Technik der vorherigen Stufen voraus! Ich verweise auf Spielformen wie z.B. Handball mit Kopftoren oder Spiel auf 3 Tore, die in ihren Schwerpunkten ebenfalls viel Kopfballspiel verpackt haben.



15. Tormanntraining

Vor allem im Kinderfußball sollte es eine möglichst vielseitige Ausbildung geben, und das Tormanntraining – besser: das Training tormannspezifischer Fußballtechniken – stellt eine ganz ausgezeichnete Alternative im Training dar, die Beweglichkeit und Gewandtheit schult und so „nebenbei“ den Kindern auch Riesenspaß macht.

Besonderer Dank für seine kontrollierende und kollegiale Mitarbeit an diesem Tormann-Schwerpunkt gilt Christian Hertinger, einem der besten Tormanntrainer, die ich kenne. Auf seine wertvollen Kenntnisse vertraut v.a. der KSV Ankerbrot (mit Kampf- und sämtlichen Nachwuchsmannschaften, aus denen regelmäßig Auswahl-Torleute heraus kommen), aber auch (v.a. bei Trainingslagern) der WFV! Er sorgte dafür, dass die hier präsentierten Inhalte korrigiert und ergänzt werden konnten!

Zur Einleitung: Gerade im modernen Fußball kommt dem Tormann eine immer größer werdende Bedeutung zu. Stellte man früher die langsamsten Spieler gnadenhalber gerade noch ins Tor, bevor man sie heim schickte, so erfordert die neue Rolle des Tormannes von diesem enorme Fähigkeiten:

- Er soll quasi ein zweiter Libero der Mannschaft sein, „Feuerwehr“ und letzte „Rettung“ in einer Person. Daher muss ein guter Tormann (v.a. in Zeiten der Rückspielregel) balltechnisch auch mit beiden Füßen einiges können und ein guter Feldspieler sein.
- Er ist kurzzeitigen, aber sehr intensiven Belastungen ausgesetzt.
- Er muss sprintschnell und sprunghaft sein, muss Durchsetzungsvermögen besitzen.
- je länger der Ball unterwegs ist, desto mehr Zeit hat er, um „richtig“ zu handeln – andererseits: je kürzer der Ball unterwegs in Richtung seines Tores ist, umso schneller muss er seine Entscheidung treffen, die letztendlich über Gegentor oder Nicht-Gegentor und den weiteren Spielverlauf bestimmt.
- Daher muss er rascheste „Instinkt“-Entscheidungen treffen – meistens ist der erste Gedanke auch der „richtige“.
- Mit dem Spielaufbau beginnt der Tormann erst, wenn der Ball gesichert ist!
- Fehler dürfen und müssen sein, um 1. selber daraus zu lernen und 2. damit sowohl als einzelner als auch als ganze Mannschaft umgehen zu können
- Tormann-Training kann sich daher keineswegs auf das „Schussttraining“ reduzieren



15.1. Nachwuchs-Tormanntraining

- Wie jedes Nachwuchstraining muss auch das Tormann-Training Spaß machen. Vieles kann in spielerischer Form (oder als Quasi-Wettkampf) geübt werden. Im Training müssen für den jungen Tormann Erfolgserlebnisse auftreten, Lob und Motivation sind unerlässlich, aber ebenso das Erklären von Fehlern (→ Lernen durch Fehler!)
- Jede Grundtechnik muss so lange geübt werden, bis sie beherrscht wird. Zuvor hat es keinen Sinn, eine weitere Grundtechnik zu üben zu beginnen!
- Eine Frühspezialisierung ist zu verhindern! Nachwuchstormänner müssen (zumindest im Ausbildungsalter) auch am Feld spielen, um aus der Sicht des Spielers auftretende Spielsituation besser erkennen zu können (quasi: sich in den „Gegner“ hineinversetzen können)
- Der Tormann darf
 1. niemals zögern. Egal ob richtig oder falsch, die begonnene Aktion muss durchgezogen werden
 2. niemals den Ball erwarten. Es muss eine Vorwärtsbewegung dem Ball entgegen erfolgen.

Bezug nehmend auch (und erweiternd) auf die Lernziele im Kinderfußball möchte ich versuchen, zunächst einmal die wichtigsten Tormann-Grundtechniken zu erläutern:

- Wurftechniken: Rollwurf („Bowling“), Streckwurf („Kugelstoßen“) und Schleuderwurf („Speerwurf“, dabei sollte die Schulterachse dorthin zeigen, wo auch der Ball hingeworfen werden soll!)
- Ausschuss-Techniken: Volley-Ausschuss, Dropkick; Abstoß (Abschlag)

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept Kinderfußball

- Lauschule allgemein und speziell für Tormänner. Diese ergibt sich aus den Bewegungsmustern, die ein Tormann in den verschiedenen Aktionen durchführen muss, also z.B.: versetztes Laufen rück- und seitwärts; Kurz sprint beim Herauslaufen; Fallen aus dem Kurz sprint heraus usw.
- Ballan- und -aufnahme, Ballmitnahme (Aufnehmen, Fangen, Blockieren; Abrollen, Hechten, Fausten, Absprung usw.)
- Griffe zum Ballfangen und -blockieren: Fächergriff (zur Ballaufnahme), Korbgriff (zum Ballblockieren), Umarmungsgriff (zum Fangen)

15.2. Einige Grundelemente der Grundtechnik bei Ballan-/auf- und -mitnahme:

- immer in der Vorwärtsbewegung trainieren, schräger Schritt vorwärts.
- ein Zurückfallen mit dem Ball vermeiden
- den Körper immer hinter den Ball bringen (keine Seitwärts-Drehbewegungen!)
- Tormann-Grundstellung: Körperschwerpunkt vorne, Beine schulterbreit und leicht federnd (absprungbereit), Hände abgewinkelt und leicht hängend
- Ein Schwerpunkt für Nachwuchs-Tormänner: im richtigen Moment in die Grundstellung zu gelangen. Sich zu früh oder zu spät in die Grundstellung der jeweiligen Spielsituation zu begeben, bringt allgemein nur Gefahr und endet oft als Nachteil für den Tormann



15.3. Die Tormann-Taktik-Ziele sind folgende:

Abwehrtaktik

- Linienspiel (Reaktion auf der Linie)
- Winkel verkürzen
- Herauslaufen
- Ballerkämpfen in der Luft (Flankenbälle)
- Lautstarkes (rechtzeitiges!) Organisieren und Dirigieren der Abwehr
- beim direkten Weg zum Ball rechtzeitig lautstark mitteilen (Rufen)

Angriffstaktik (Spielaufbau)

- Sicherer Aufbau (Ausrollen!)
- Schneller Aufbau (Auswerfen oder Ausschuss)
- Entscheidung des Tormannes, ob sicher oder schnell: entscheiden muss der Tormann nach seiner Einschätzung der Spielsituation!)
- Mitspielen, Übernahme einer „zweiten“ Libero-Position. Diese Abstufung zwischen dem Tormann und seinen Vorderleuten muss harmonisieren!

15.4. einige Tormann-Spielformen

- Tormann-Match: je zwei Tormänner bilden eine Mannschaft und spielen auf zwei Tore (normale bzw. Kleinfeldtore, je nach Alter). Die Spielfeldlänge ist ca. 1,5 bis 2 mal die Torlänge, in der Mitte des Feldes ist (mit Markierungsscheiben etc.) eine Mittellinie markiert. Die Mannschaft darf nur in ihrer Hälfte spielen, beide Tormänner dürfen mit der Hand abwehren. Tore werden durch Werfen oder Rollen des Balles auf das andere Tor erzielt, wobei ein bis zu dreimaliges Zuwerfen in der eigenen Hälfte erlaubt ist.
- Handball im begrenzten Raum. Gut ist in diesem Zahl eine Spielerzahl von mindestens drei pro Mannschaft. Punkte können erzielt werden, wenn ein vom Mitspieler kommender Ball in der Luft gefangen und mit dem Ball abgerollt wird. Varianten: andere Grundtechniken wie z.B. Tauchen können geübt werden.

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept Kinderfußball

Und hier sind einige Übungen, wie Tormann-Grundtechniken geübt werden können

- Ball zuwerfen, in Brusthöhe fangen (Umarmungsgriff), dabei „aktiv“, d.h. den Schritt zum Ball machen (gilt im Prinzip für sämtliche Grundtechniken, die mit Ballauf- oder -annahme zu tun haben)
- Bodenauf-Ball, in Brusthöhe fangen (Umarmungsgriff)
- Ball zurollen, aufnehmen (Ausstellschritt: das äußere Knie wird aufgestellt, der Ball vor dem Körper mit beiden Händen aufgenommen und an die Brust gezogen)
- Bodenauf-Ball, aufnehmen (Ausstellschritt)
- Fächergriff („Schaufelbagger“) bei niedrigeren Bällen, Ball an die Brust ziehen (Schritt zum Ball nicht vergessen!)
- Fächergriff („Schaufelbagger“) bei Bodenauf-Bällen, Ball an die Brust ziehen
- Tauchen (vorwärts fallen) bei gerade geworfenem Ball, die Landung erfolgt dabei auf beiden Knien und beiden Unterarmen.
- Tauchen (vorwärts fallen) bei Bodenauf-Ball
- Seitwärts abrollen bei einem zugerollten Ball – aus dem Knien
- Seitwärts abrollen bei einem zugerollten Ball – aus dem einbeinigen Kniestand, wobei das Knie am Boden ist, auf welche Seite abgerollt wird. Mit dem anderen Fuß erfolgt ein kräftiges Abdrücken
- Seitwärts abrollen bei einem zugerollten Ball – aus der Hocke
- Seitwärts abrollen bei einem zugerollten Ball – aus dem Stand, wobei mit dem Fuß auf der Ball-Seite ein Schritt Richtung Ball gemacht wird
- Seitwärts hechten nach einem zugeworfenen Ball – aus dem Knien
- Seitwärts hechten nach einem zugeworfenen Ball – aus dem einbeinigen Kniestand, wobei das Knie am Boden ist, auf welche Seite abgerollt wird. Mit dem anderen Fuß erfolgt ein kräftiges Abdrücken
- Seitwärts hechten nach einem zugeworfenen Ball – aus der Hocke
- Seitwärts hechten nach einem zugeworfenen Ball – aus dem Stand, wobei mit dem Fuß auf der Ball-Seite ein Schritt Richtung Ball gemacht wird
- Seitwärts hechten nach einem Bodenauf-Ball – aus dem Knien
- Seitwärts hechten nach einem Bodenauf-Ball – aus dem einbeinigen Kniestand, wobei das Knie am Boden ist, auf welche Seite abgerollt wird. Mit dem anderen Fuß erfolgt ein kräftiges Abdrücken
- Seitwärts hechten nach einem Bodenauf-Ball – aus der Hocke
- Seitwärts hechten nach einem Bodenauf-Ball – aus dem Stand, wobei mit dem Fuß auf der Ball-Seite ein Schritt Richtung Ball gemacht wird
- Ballfangen, Ballaufnehmen und an der Brust fixieren (flach, halbhoch)
- Ballfangen, Ballaufnehmen und an der Brust fixieren (hohe Bälle)
- Ballfangen und Fixieren hoher Bälle (Blockieren mit Korbgriff (S- oder W-Griff), Umgreifen!, Ball an der Brust fixieren; einbeiniger Absprung!)
- Fausten, Ball über die Latte drehen
- Herauslaufen, wobei durchaus die anderen Tormänner mit dem Ball auf den Übenden zulaufen können und keine Feldspieler benötigt werden
- Luftkampf / Durchsetzungsvermögen (mit anderen Tormännern als Partner)

15.5. Tormann-Gymnastik (auch für Feldspieler anwendbar!)

- Ball um die Hüften kreisen lassen
- Ball im Achter um die Oberschenkel wandern lassen, entweder im Sitzen mit Heben der Beine oder im Gehen, wobei die Knie dabei entsprechend hochgezogen werden müssen
- Jongleur: Ball im Bogen von einer Hand zur anderen hochwerfen, einhändig fangen
- Jongleur II: In jeder Hand einen Ball halten (Hände unter dem Ball), beide Bälle hochwerfen und wieder einhändig fangen. Variante: mit Handwechsel fangen
- Ball im Achter zwischen und um die Beine wandern lassen – am Boden oder mit Übergeben von einer Hand zur anderen
- Ball mit der linken Hand von vorne, mit der rechten von hinten so halten, dass er zwischen den Beinen ist. Dann umgreifen, so dass die linke von hinten und die rechte von vorne greift – ohne dass der Ball den Boden berührt
- den Ball zwischen den Beinen nach hinten rollen, schnelle Drehung, nach dem rollenden Ball hechten und ihn fixieren. Drehung einmal nach rechts, einmal nach links

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept Kinderfußball

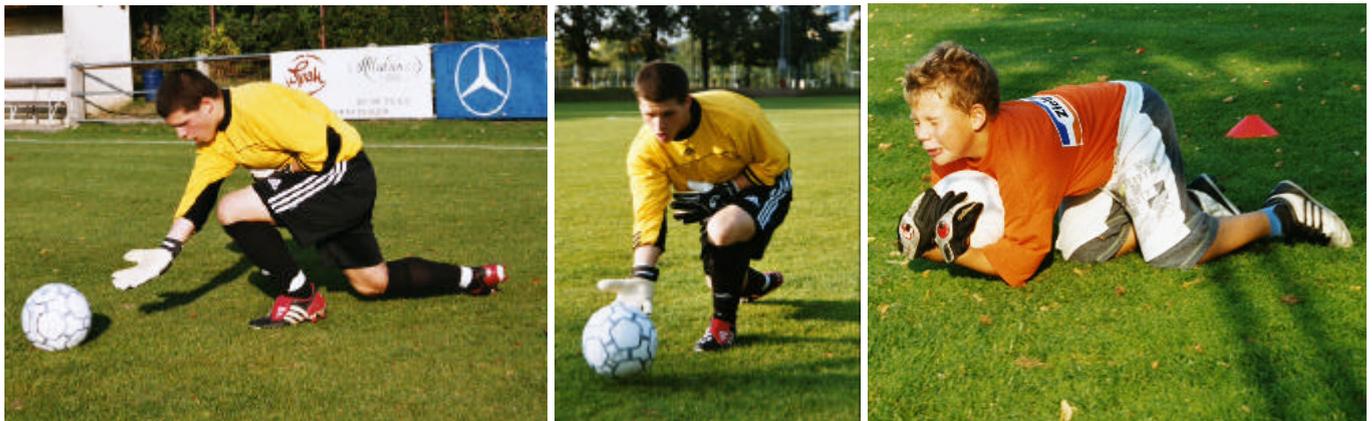
- den Ball zwischen den Beinen nach hinten hoch werfen, schnell drehen, Ball fangen. Drehung abwechselnd nach links und rechts
- den Ball in Schulterhöhe mit der seitwärts (leicht rückwärts) gestreckten rechten Hand halten, Ball auslassen, Drehung nach links, den fallenden Ball fangen (entweder nach Bodenkontakt oder ohne Bodenkontakt), dann mit der linken Hand den Ball halten und nach rechts drehen

Hier einige **Bilder** zu den Tormann-Techniken:



Der Fächergriff

Bild 1 zeigt die Handstellung ohne Ball, die Bilder 2 bis 4 die Aufnahmebereitschaft (2), das Aufnehmen (3) und das Sichern des Balles an der Brust (4).



Der Rollwurf

Sowohl aus der Sicht von vorne (Bild 1) als auch seitlich (Bild 2).

Das Tauchen

Bild 3 zeigt das Tauchen.



Der Schleuderwurf

Bild 1 zeigt deutlich, dass der eine Arm die Richtung des Wurfes signalisiert, Bild 2 die Schleuderbewegung, die mit der gesamten Kraft des Schultergürtels ausgeführt wird.

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept Kinderfußball

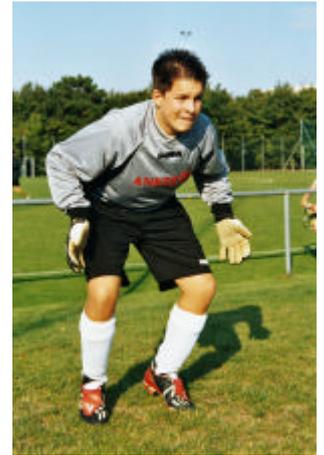


Der Stoßwurf

... ist auf den Bildern 1 und 2 nur schwer vom Schleudwurf zu unterscheiden. Es erfolgt aber keine Drehbewegung im Schultergürtel, der Wurf erfolgt durch die Armbewegung.

Die Grundstellung

Körperschwerpunkt vorne, Beine schulterbreit und leicht federnd (absprungbereit), Hände abgewinkelt und leicht hängend.



Die Grundstellung



Der Korbgriff

... in diesem Fall der S-Griff.



Der Umarmungsgriff

Das Bild zeigt, wie wichtig es ist, die Bewegung zum Ball zu machen.



Der einbeinige Absprung ...

... zum Herunterziehen von hohen Bällen. Dabei wird der Ball zunächst in der Luft mittels Korbgriff blockiert und nach Umgreifen an der Brust gesichert. Beim Absprung bewirkt das angezogene Bein die Höhe des Sprunges.

Die Wiege kann aus allen möglichen Ausgangspositionen durchgeführt werden: Langsitz, knieend, Hockstand, hockend oder stehend.



Die Wiege

16. Taktik-Training im Kinderfußball

Keine Angst, Kinderfußball ist nicht „taktisch“ im Sinne von „Abseitsfalle“ oder „Spielzügen“ – zumindest sollte er es nicht sein. Auf die Erfordernisse des „größeren“ Fußballs müssen die Jüngsten allerdings behutsam, aber gezielt vorbereitet werden!

16.1. Das Beherrschen von „kleinen“ Situationen

Das Beherrschen von so genannten „Kleinzellen“ des Spieles ist der erste taktische Lernschritt im Kinderfußball. Hierbei geht die stufenförmige Entwicklung wie folgt:

- 1 gegen 1 – offensiv
- 1 gegen 1 – defensiv
- 2 gegen 1 – offensiv
- 1 gegen 2 – offensiv
- 1 gegen 2 – defensiv
- 2 gegen 2 – defensiv & offensiv
- 3 gegen 2 – offensiv
- 2 gegen 3 – defensiv

Mit der Fähigkeit, diese Situationen „zu lösen“, sollte am Ende einer Unter 10 jeder bis dahin gut ausgebildete Nachwuchsfußballer keine Probleme haben.

Offensiv bedeutet, dass das eigene Team im Ballbesitz ist, defensiv, dass der Gegner im Ballbesitz ist.

Hier nun einige Übungen und Voraussetzungen, die das Beherrschen dieser Situationen leichter werden lassen:

16.1.1. Ballsicherheit gewinnen in der „Offensive“!

Alle Ballgewöhnungsübungen stärken das Kind im Ballbesitz! Und sie sollten nicht nach der U7 oder U8 „vergessen“ werden, sondern – wie die Fingerläufe eines Meister-Pianisten – regelmäßig weiter geübt werden (und sei es als „Hausaufgaben“ ...). Dazu empfehle ich die Videos von Wiel Coerver: „Treffer“, Übungen dazu findet ihr in diesem Konzept ab Seite 24!

16.1.2. 1 gegen 1 – offensiv (Individualtaktik)

Einige Grundprinzipien für den Ball besitzenden Spieler:

- Schneller Alleingang: Wenn ein direkter Weg zu Tor offen ist, wähle diesen! Wenn der Gegner von vorne auf dich zu kommt, versuche mittels einer Körpertäuschung (z.B. Schere oder Übersteiger) den Gegner auf den falschen Fuß zu bekommen und ziehe explosiv auf der anderen Seite an ihm vorbei.
- Dribbling in Bedrängnis, kein direkter Weg zum Tor: Versuche möglichst, den Körper zwischen Ball und Gegner zu stellen und den Ball dadurch abzuschirmen. Augen auf, ob sich ein Mitspieler anbietet, dem du den Ball zuspielen kannst. Oder versuche durch eine rasche Drehung oder Finte am Gegner vorbei zu kommen.



16.1.3. Psychologie: Selbstvertrauen stärken & „Winner“-Typen

Dribbling zulassen und loben, die Anwendung geübter Technik-Elemente im Spiel fordern und fördern.

16.1.4. Zweikampfstärke in der „Defensive“

Ein Grundsatz muss für jeden, noch so kleinen, Fußballer gelten: der „Zweikampf“ um den Ball ist erst dann gewonnen, wenn der Ball in seinem Besitz ist oder bleibt! Dazu bieten sich jede Art von Wettläufen oder Wettbewerben an. Ich verweise auf das „1,2,3-Spiel“ oder „Gymnastische Zweikämpfe“, die eine eventuelle Scheu vor dem Zweikampf mindern.

16.1.5. 1 gegen 1 – defensiv (Individualtaktik)

Einige Grundprinzipien für den verteidigenden (attackierenden!) Spieler:

- Versuche immer, zwischen deinem Tor und dem Gegner zu sein.
- Versuche, den Gegner möglichst weit von deinem Tor zu attackieren. Dadurch gewinnst du mehr Raum zur erfolgreichen Balleroberung bzw. gibst Mitspielern von dir Gelegenheit, hinter dir einzugreifen, falls du doch überspielt wirst.
- Versuche durch dein Attackieren den Gegner eher nach außen zu drängen, von dort ist er nicht mehr so gefährlich wie in der Mitte vor dem Tor.
- Beachte immer den Ball und reagiere möglichst wenig auf Körpertäuschungen.

16.1.6. Situationen auflösen: 1 gegen 1

Bei diesen Klein-Spiel- oder Übungsformen kann z.B. eine bestimmte (zuvor geübte) Finte gefordert werden.

- a. 1 gegen 1-Situation mit passivem Gegner (der nur mitläuft und das Gefühl der Anwesenheit gibt – Schattendribbling)
- b. 1 gegen 1-Situation mit halbaktivem Gegner
- c. 1 gegen 1-Situation mit aktivem Gegner (echtes Dribbling)
- d. 1 gegen 1-Situation im Torschuss (passiver / halbaktiver / aktiver Gegner)
- e. Dribbel-Match 1 gegen 1 auf ein Kleintor. Ein Tor kann von beiden Seiten erzielt werden. Torbreite ca. 1-2 m, Spieldauer ca. 1,5 bis 2 Minuten, dann aktive Erholung (z.B. Gaberln oder Ballgewöhnung)
- f. Dribbel-Match 1 gegen 1 auf ein Tor mit Tormann (Überspielen des Gegners vor dem Torschuss ist Pflicht), das Tor kann dabei von einer oder beiden Seiten aus bespielt werden. Im Falle von beiden Seiten gespielt wird, ist es gleich ein Reaktions- und Mitspieltraining für den Spieler, der im Tor ist. Wechsel ca. alle 1-2 Minuten im Dreier-Rhythmus.
- g. Dribbel-Match 1 gegen 1 auf zwei Kleintore (zielgerichtetes Dribbling von Defensive auf Offensive), Spielfeldgröße: ca. 6-10 m breit und 9-15 m lang (je nach Alter der Kinder), Torbreite ca. 1-2 m, Spieldauer ca. 1,5 bis 2 Minuten, dann aktive Erholung (z.B. Gaberln oder Ballgewöhnung)



16.2. Situationen auflösen: 2 gegen 1 / 1 gegen 2 bis hin zum 3 gegen 2

Zu diesem Schwerpunkt siehe auch die verschiedensten Torschussübungen. Dabei kommen sehr oft 2:1-Situationen vor.

- h. Situation 2 gegen 1 bzw. 1 gegen 2 im begrenzten Raum. Im Feld ca. 5-8 m (je nach Alter der Kinder) spielen 2 gegen 1. Die Dreiergruppe ist durchnummeriert von 1 bis 3. Auf Kommando des Trainers ist z.B. Nr.1 derjenige Spieler, der allein spielt, nach ca. 1 Minute wird gewechselt und Nr.2 spielt allein, dann Nr.3. Nach einem „Durchlauf“ eine Pause mit aktiver Erholung (z.B. Gaberln oder Ballgewöhnung). Die Regeln: der einzelne Spieler muss – unter Anwendung von Tricks und Finten – den Ball behalten, die zwei müssen durch Freilaufen und Abspiel ihrerseits versuchen im Ballbesitz zu bleiben, ohne zu dribbeln (Variante: Dribbeln erlaubt – v.a. in der Anfangsphase; weitere Variante: 2x oder gar 1x berühren für die zwei – wenn die Sicherheit im Zuspiel und Freilaufen bereits vorhanden ist). Geht der Ball aus dem Feld, erhält jeweils die andere Partei den Ball.
- i. Situation 2 gegen 1 mit Joker. Wie Übung a., nur steht dem einzelnen außerhalb des Feldes ein Joker zur Verfügung, den er anspielen kann (aber nicht muss!).
- j. Situation 2 gegen 2 im begrenzten Raum. Spielfeldgröße je nach Alter der Kinder. Es können alle möglichen Vorgaben gegeben werden, wichtig ist aber, dass das Dribbling immer erlaubt bleibt.
- k. Spiel 2 gegen 2 mit Liniendribbling. Spielfeldgröße ca. 7-10 mal 13-18 m (je nach Alter der Kinder). Ein Punkt ist erreicht, wenn ein Spieler mit dem Ball über die gegnerische Grundlinie dribbelt. Davor kann sowohl gepasst als auch gedribbelt werden! Spieldauer max. 3 Minuten, dann aktive Erholung (Gaberln oder Ballgewöhnung).
- l. Situation 2 gegen 1 mit 2 Jokern. Wie Übung b., nur stehen dem einzelnen zwei Joker zur Verfügung, die sich außerhalb des Feldes anbieten. Dadurch erfolgt ein Umschalten von der Unterzahl (1 gegen 2) auf die Überzahl (3 gegen 2)!
- m. Situation 3 gegen 2 im Raum. Diese kann in verschiedenster Form geübt werden: im begrenzten Raum (ca. 8-15 m im Quadrat), mit Vorgaben (bei entsprechender Sicherheit, z.B. für die 3 gilt 2-3x berühren), mit der Möglichkeit Punkte oder Tore zu erzielen (z.B. durch eine bestimmte Anzahl von Passes ohne gegnerischer Ballberührung, Anzahl von überspielten Gegnern, Zielpass durch Kleintore mit Ballannahme durch einen Mitspieler usw.).
- n. Spiel 3 gegen 2 auf Kleintore. Spielfeldgröße je nach Alter der Kinder. Wenn die Mannschaft in Überzahl ein Tor erzielt, wechselt der Torschütze zur anderen Mannschaft. Schießt die Mannschaft in Unterzahl ein Tor, bleibt alles gleich (Variante: Schütze tauscht mit einem Spieler der anderen Mannschaft). Vorteil dieses Spieles: das Umstellen auf eine neue Situation (Mitspieler wechseln) wird gefördert und geübt.

16.3. Spielbetreuung

Jede noch so gut geübte Beherrschung von „1 gegen 1“-Situationen war für die Katz', wenn sie beim Spiel nicht angewendet wird (werden darf). Das Erfolgsdenken bereits im Kinderfußball verhindert leider oft, dass Kinder sich trauen (dürfen), das „kleine Fußball-1x1“ der Ballsicherheit und des Dribblings auszuprobieren und letztlich auch mit Erfolg anzuwenden!

Lasst die Kinder frei und kreativ dribbeln und selbst entscheiden, ob und wann sie abspielen wollen. Wenn die Ballsicherheit groß genug ist, bleibt sowieso Zeit für den Spieler, auch nach Mitspielern zu schauen und sie dann auch anzuspielen. Hier gilt: wenn der Trainer sieht, dass sein Spieler bereits individuell ball-stark genug ist, soll er ihm die Möglichkeit der Mitspieler anbieten und ihn durch Lob bei Passes darin bestärken. Bei „zu langem“ Dribbling aber keineswegs kritisieren, sondern nur anbieten, dass es da noch eine zweite Möglichkeit gegeben hätte.

16.4. Angriffs-Taktik im Kinder- und Jugendfußball

Es ist das primäre Ziel des Fußballspieles, Tore zu erzielen. Erst danach sollte – v.a. im Ausbildungsalter – die Torverhinderung stehen.

16.4.1. „Anfängeralter“ oder „Fußball-Kindergarten“ – in etwa Unter 6 bis Unter 8

Angreifer ist prinzipiell jeder Spieler der Mannschaft, wenn sein Team den Ball hat! Das erste Ziel der Angreifer-Taktik kann nur lauten, möglichst rasch zum Torerfolg zu kommen. Das erfordert folgende einfache taktische Grundaufgaben:

- Dribbling
- Abspielen
- Schießen
- Freilaufen (durch die Mitspieler)

Im Ballbesitz sollte dem Ball führenden Spieler überlassen bleiben, welche Variante er wählt. Im Anfänger-Alter wird es zumeist beim Dribbling bleiben, da das Überschauen von Spielsituationen erst mit zunehmender Ballsicherheit kommen kann.

16.4.2. Ballsicheres Alter – in etwa Unter 8 bis Unter 9

Hier wird vom Trainer bereits eine grobe taktische Aufstellung mit „offensiveren“ (Mittelfeld, Stürmer) und „defensiveren“ Spielern (Tormann, Verteidiger, Mittelfeld) ausgegeben. Grundsätzlich gilt mit Blickrichtung „modernen“ Fußball wie oben: die Entscheidung über die Spielfortsetzung liegt beim Ball führenden Spieler! Seine Mitspieler müssen ihm Möglichkeiten schaffen durch

- Freilaufen
- Wegziehen der Gegner aus dem Raum, in den der Spieler dribbelt

Ein Verteidiger ohne direkten Gegenspieler muss sich natürlich dabei in seinem Raum nach vorne orientieren und im Angriff miteingeschaltet sein. Ein Verteidiger, der soeben nach vorne abgespielt hat, darf ebenfalls selbst entscheiden, ob ein Mitangreifen in der Situation möglich und sinnvoll ist. Ein eventueller Gegner von ihm müsste dann „übernommen“ werden.

16.4.3. Gruppentaktische Mittel des Angriffs – in etwa ab Unter 10/Unter 11

Anbieten / Freilaufen

Das Freilaufen kann als Fordern eines kurzen Passes oder als Wegziehen auf einen weiten Pass geschehen. Wichtig ist in jedem Fall: nicht in den möglichen Laufweg des Ball führenden Spielers zu gelangen und nicht ins Abseits zu laufen! Dazu gilt:

- Blickkontakt zum Ball führenden Spieler!
- Durch die Richtung des Freilaufens wird dem Mitspieler angezeigt, wo der Pass hin gespielt werden soll.
- Das Lösen vom Gegner kann (soll) mit einer kurzen Körpertäuschung oder angedeuteter anderer Laufrichtung erfolgen („Gegner verladen“)
- Freilaufen und Anbieten muss in freie Räume erfolgen, nicht in Richtung von Gegenspielern.

Direktspiel

Dieses erfolgt nach kurzem, aber explosiven Entgegenstarten (nicht zu nahe!) zum Mitspieler. Es wird in der Regel flach erfolgen und muss in die Laufrichtung des angespielten Mitspielers kommen. (Siehe: Spiel zum Dritten)

Doppelpass

Bei dieser Variante des Direktspieles wird der Passgeber wieder angespielt.

Hinterlaufen

Das Hinterlaufen wird vor allem am Flügel erfolgreich angewendet. Der Vorteil ist, dass durch das Hinter-dem-ballführenden-Spieler-laufen eine Abseitsstellung vermieden wird und zudem entsprechend Tempo in der Aktion ist.

Übergeben des Balles

Dieses erfolgt nach explosiven Entgegenstarten des Mitspielers. Der entgegen Startende übernimmt den Ball, der zuerst Ball führende Spieler bietet durch Freilaufen (evtl. sogar Hinterlaufen) sofort eine Anspielstation.

Kreuzen

Am Kreuzen sind immer 3 Spieler beteiligt, die in etwa auf den Positionen links – Mitte – rechts angreifen. Wenn der mittlere Spieler auf die Seite spielt (Flügelpass), kreuzt er mit dem Spieler auf der anderen Seite. So können deckende Verteidiger verwirrt werden.

Pass vor das Tor

- Sehr effektiv sind Pässe von der Toroutline in den Rücken der Abwehr, da oft eher mit dem Stanglpass gerechnet wird.
- Der Pass vor das Tor muss präzise in den Lauf des Mitspielers bzw. zu seiner Position erfolgen, da im Strafraum Zeit- und Raumdruck herrscht.
- Entscheidend ist, dass sich im Rücken der Abwehr auch anspielbare (frei laufende) Mitspieler befinden.

Flanke vor das Tor

- Achte auf Genauigkeit und Schärfe der Flanke.
- Beachte die Position bzw. den Laufweg der Mitspieler.
- Daher ist es oft günstig, vor der Flanke den Ball kurz im Lauf zu kontrollieren (mit zu nehmen), um während dieser Ballmitnahme den Blick auf die Situation im Strafraum zu haben.
- Flanke eher außerhalb des „kleinen“ Strafraums (5-Meter-Raum), da du sonst dem Torhüter eine bessere Möglichkeit des Eingreifens gibst.
- Wenn du mit Effet flankst, drehe die Bälle vom Tor weg, es erleichtert deinen Mitspielern die Abnahme der Flanken.



16.5. Verteidiger-Taktik im Kinder- und Jugendfußball

16.5.1. „Anfängeralter“ oder „Fußball-Kindergarten“ – in etwa Unter 6 bis Unter 8

Verteidiger ist prinzipiell jeder Spieler der Mannschaft, wenn der Gegner den Ball hat! Das erste Ziel der Verteidiger-Taktik kann nur lauten, möglichst rasch den Ball wieder zu erobern. Das erfordert folgende einfache taktische Grundaufgaben:

- Decken
- Attackieren

Der nächste Gegner sollte nach einem Ballverlust gesucht und entweder attackiert (wenn er gerade den Ball hat) oder gedeckt werden. Hierbei ist es unerheblich, wo am Spielfeld sich der Spieler gerade befindet.

16.5.2. Ballsicheres Alter – in etwa Unter 8 bis Unter 9

Hier wird vom Trainer bereits eine grobe taktische Aufstellung mit „offensiveren“ (Mittelfeld, Stürmer) und „defensiveren“ Spielern (Tormann, Verteidiger, Mittelfeld) ausgegeben. Grundsätzlich gilt mit Blickrichtung „modernen“ Fußball wie oben: der nächstbeste Gegner soll gesucht werden. Wenn nämlich ein Verteidiger gerade einen offensiven Ausflug gemacht hat, muss eben jener Mitspieler in der Abwehr aushelfen, der es am nächsten dorthin hat. Ein Zurücklaufen und bis dahin Ungedeckt-lassen des Gegners bietet nämlich freie Anspielstation(en). Ich persönlich finde jene Kinder bemitleidenswert, die von ihren Trainern als Verteidiger aufgestellt werden mit dem Auftrag: „Du gehst nicht über die Mittellinie!“

Im Gegenteil, ein Verteidiger ohne direkten Gegenspieler muss sich in seinem Raum nach vorne orientieren – und das sollte von klein auf so praktiziert werden, um ein späteres „Umlernen“ nicht nötig zu machen!

16.5.3. Ballsicheres Alter – in etwa Unter 9 bis Unter 11

Übergreifen Abwehr – Angriff (vertikales Positionstauschen)

Sinnvoll ist es, dieses „Offensiv-werden“ der Verteidiger prinzipiell eher auf ihrer Seite zu forcieren, da dadurch das Übernehmen durch einen direkt davor befindlichen Spieler (Mittelfeld) erleichtert wird. Ebenso kann es dabei passieren, dass der Stürmer (oder Mittelfeldspieler) in seiner Defensiv-Aufgabe (Gegner im Ballbesitz!) mit nach hinten gehen muss, da ein Gegenspieler in seinem Raum mit angreift.

Übernehmen in der Abwehr (horizontales Positionstauschen)

Wird ein Verteidiger überspielt, muss der nächste Verteidiger den Gegner attackieren. Der überspielte Verteidiger sollte möglichst rasch den Gegner des attackierenden Mitspielers übernehmen. Ist dies nicht rasch genug möglich, muss ein anderer Spieler der verteidigenden Mannschaft übernehmen („verschieben“).



16.5.4. Gruppentaktik – in etwa ab der Unter 11 bis Unter 12

Verteidigen in Unterzahl

- Den Ball führenden Spieler vom ihm nächsten Verteidiger durch vorsichtiges Attackieren stören (noch nicht auf Ballgewinn, es sei denn, er macht einen Fehler).
- Die anderen Verteidiger decken die dem Ballführenden näheren Gegner ab.
- Nach einem Abspiel verschieben die Verteidiger wie in den ersten zwei Punkten beschrieben.
- Je näher dem eigenen Tor, desto enger muss gedeckt bzw. darf keine Torschussmöglichkeit eröffnet werden.
- Wenn Angreifer ohne Ball in Richtung Tor starten: ins Abseits laufen lassen!
- Ziel: Torchance des Gegners verzögern, um auch Mitspielern Gelegenheit zu geben, zurück zu kommen und auszuhelfen.

Verteidigen in Gleichzahl

- Jeder Verteidiger übernimmt den ihm nächst befindlichen Gegner. Dabei wird der Ballbesitzer unter Druck gesetzt und die Mitspieler so eng gedeckt, dass sie nicht angespielt werden können.
- Bei einem Abspiel baut sich die Situation wieder neu auf.
- Wenn eine Balleroberung durch ein „2 gegen 1“-Attackieren Erfolg versprechend scheint, muss diese Möglichkeit genutzt werden (Erkennen der Situation ist Voraussetzung!).
- Ziel: sichere Eroberung des Balles

Verteidigen in Überzahl

- Der Ballbesitzer wird vom ihm am nächsten befindlichen Verteidiger voll attackiert.
- Der am nächsten befindliche Mitspieler des attackierenden Verteidigers unterstützt ihn und erzeugt eine „2 gegen 1“-Situation oder macht den Raum hinter dem Attackierenden zu.
- Die übrigen Verteidiger decken die übrigen Stürmer so eng, dass sie nicht angespielt werden können.
- Kein Risiko durch Abseitsfalle!
- Ziel: schnellst mögliche Balleroberung



17. Der Einsatz von Trainingshilfen

Trainingshilfen erleichtern den Trainings-Alltag und v.a. das Erlernen und Üben von Techniken. Daher hier zunächst einmal der Versuch einer Einteilung der Trainingshilfen:

17.1. Hütchen (egal welcher Größe)

Wem die Hütchen-Beschaffung mit der offenen Heckklappe des Kombis vorbei an der Baustelle auf der Bundesstraße zu riskant erscheint, der kann diese Trainingshilfen natürlich auch im gut sortierten Fachhandel oder bei diversen Trainingsversandgeschäften bestellen und erwerben. Doch Spaß beiseite: Hütchen in genügender Zahl sollten in einem verantwortungsbewusst geführten Nachwuchsbetrieb vorhanden sein, denn damit kann man ...

- Richtungsvorgaben setzen (Richtungsänderungen, Slalom, ...)
- Start- und Zielmarkierungen machen
- Tore markieren – in jeder gewünschten Größe
- Hindernisse aufbauen
- (passive) Gegenspieler andeuten
- Spielfelder begrenzen

17.2. Markierungskappen, -teller, -halbkugeln, -scheiben oder -hauben

Ich persönlich bevorzuge die weicheren, biegsameren Markierungskappen oder -hauben im Vergleich zu den härteren Halbkugeln. Für gewisse Übungen bieten sich überhaupt die auflegbaren Scheiben besonders an. Die Einsatzmöglichkeiten all dieser leichten und handlichen Trainingshilfen (bis zu 60 Stück nehmen dabei nicht mehr Platz ein als vier „normale“ Hütchen!):

- prinzipiell alle, die für die „normalen“ Hütchen gelten, außer man möchte ein „nicht zu übersehendes“ Hindernis
- jede Art von Spielfeldmarkierungen
- durch die verschiedenen möglichen Farben können koordinative Aufgaben zugeordnet werden. Ich bevorzuge es z.B., den Kindern klar zu machen: „Gelb bedeutet mit dem linken Fuß, rot (oder orange) bedeutet mit dem rechten Fuß!“ Somit ergibt sich bei Technik- oder Torschuss-Übungen eine farbliche Hilfestellung, die den Kindern das richtige Ausführen der Übungen erleichtert.

17.3. Überziehtrikots

Ich glaube, hier brauche ich wohl kaum mehr etwas erwähnen. Doch, denn wer von euch / Ihnen, liebe Trainerkollegen, hat mehr als eine Farbe an Überziehtrikots? Und zwei bis drei Farben zu haben (natürlich nicht in „Mannschaftsstärke“ nötig!) erleichtert das Spielen von „kleinen“ Spielformen, v.a. in einer eventuellen Turnierform. Man denke nur an so genannte „4 gegen 4“-Tage, die durchaus im Trainingsbetrieb eingebaut sein können. Da erleichtern „bunte“ Auswahlen das rasche Wechseln unter den Spielfeldern.

17.4. Slalomstangen

Sie stellen ein effektiveres „Hindernis“ dar als Hütchen – und sind daher v.a. dann einsetzbar, wenn die Kinder noch nicht mit einem „Gegner“ fertig werden, aber angesichts von z.B. Markierungskappen die Ausführung einer Finte vielleicht zu „schlampig“ ist. Ebenfalls sind sie für Beweglichkeits- und Gewandtheitsübungen (Slalom!) gut einsetzbar

17.5. Hürden

Hürden im Kinderfußball sind nur sehr begrenzt für den körperlich belastenden Teil einzusetzen. Für koordinative Aufgaben (Ball durchspielen, unterwinden bzw. überspringen) oder das Verbessern der Sprungkraft und der Beweglichkeit sind höhenverstellbare Plastikhürden jedoch wie geschaffen. Es gilt nur, die Höhe dem Kind anzupassen und nicht das Kind der Höhe!

17.6. Reifen

Reifen sind v.a. für koordinative Aufgaben einsetzbar: Sprunggarten, Tempelhüpfen, einbeinige oder beidbeinige Sprünge, Durchklettern, Überspringen ... (viele davon ist auch im Winter-Hallen- oder Turnsaaltraining einsetzbar!)

17.7. Netz-Rückprallwand

Diese ist an sich ein recht kostspieliges Unterfangen, bietet aber dafür nahezu unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten: Tormanntraining, Simulieren von auf- und abspringenden Bällen, Stoßtechnik (v.a. volley und Drehstoß), Ballan- und -mitnahme, Outeinwurf mit Mitnahme des abprallenden Balles, ...

17.8. Freistoßmauer

Auch dies ist eher kostspielig, bei Vorhandensein handwerklich begabter Vereinsangehöriger jedoch auch selber recht einfach anzufertigen. Die Einsatzmöglichkeit ergibt sich aus dem Namen und ist logischer Weise eher beschränkt. Übrigens: ein kleineres Nachwuchstor vor das große Tor gestellt ersetzt durchaus die Freistoßmauer ...

17.9. Kopfball-Pendel

Auch eher teuer in der Anschaffung – aber sicher zum Kopfballtraining gut einsetzbar. Bei Vorhandensein eines Baumes kann man unter Umständen auf den „Galgen“ verzichten und den Pendelball allein an einem Ast anbinden ...

17.10. Medizinball

Mit Absicht nenne ich ihn erst so spät, denn er hat im Kinder- und Ausbildungsbereich als „Zusatzgewicht“ für mich nichts verloren. Wo er aber gut einsetzbar ist, ist bei Spielen zur Schulung der Zielgenauigkeit des Schusses oder Passes – z.B. beim Treibball: Mehrere Medizinbälle liegen an der Mittellinie des Feldes und sollen durch Treffer mit den Fußbällen der zwei Mannschaften in eine bestimmte Zone getrieben werden.

17.11. Turnsaal-Trainingshilfen

Da wären zu nennen – und z.T. durchaus auch im Freien einsetzbar – v.a. die Turnbänke (früher auch unter Langbänke bekannt), Hüpfbälle (v.a. für koordinative Spiele!), Seile, Sprossenwände, Gitterleitern oder Matten. Dazu aber mehr im nächsten Teil der Serie, der sich mit dem – aktuellen! – Thema Turnsaal- und Hallentraining beschäftigt!



18. Technik-Wettbewerbe

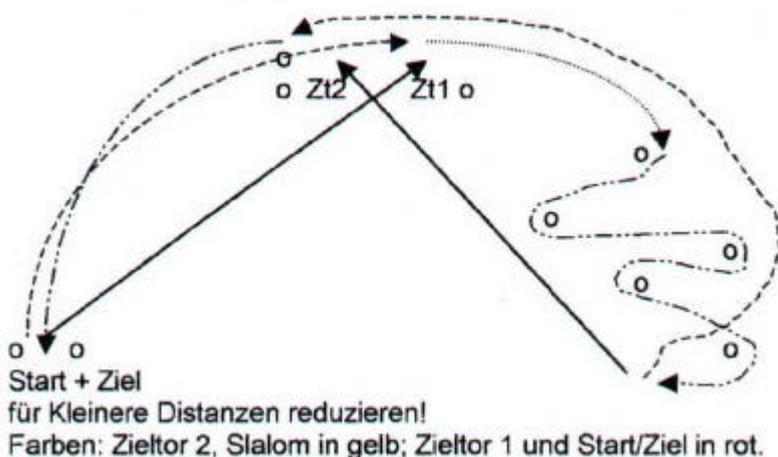
Anmerkung:

Natürlich können sämtliche Wettbewerbe nach eigenen Ideen verändert und umgestellt werden. Diese Anordnungen stellen nur einen Anreiz und einige von vielen Möglichkeiten dar!

Abkürzungen (für alle Bewerbe):

- Weg des Spielers ohne Ball (Freilaufen, Sprint etc.) - - - ->
- Spieler mit Ball (Dribbling, Ballführen, Slalom etc.) - · - · ->
- Weg des Balles (Pass, Schuss) ———>

Ballkoordinationsparcours

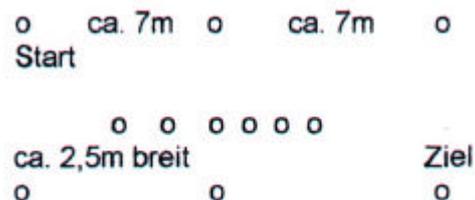


laut Skizze (am besten am Mittelkreis eines Fußballfeldes), 2 Versuche, besserer zählt

Abfolge: Pass durch das Zieltor 1 mit dem rechten Fuß – umlaufen außerhalb, erlaufen des Passes – Slalom mit Ball (außen beginnen!) – umlaufen der letzten Markierung – Pass durch das Zieltor 2 mit dem linken Fuß – umlaufen außerhalb des Slaloms 1, erlaufen des Passes – außerhalb der Linie – durchs Ziel (oder genau seitenverkehrt!)

Ballschlalom

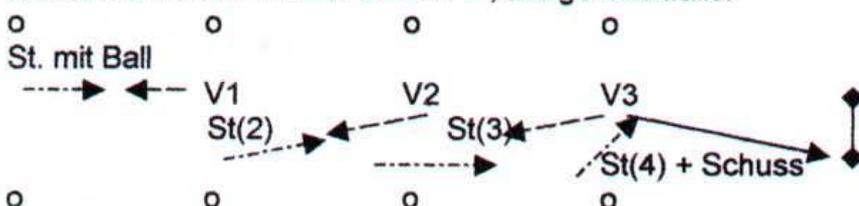
Start fliegend, d.h. der Spieler kann beliebig vor der Startlinie weglaufen. Es ist egal, von welcher Seite der Slalom begonnen wird. Die Ziellinie muss mit oder nach dem Ball durchlaufen werden (nicht davor abbremsen)! 2 Versuche, besserer zählt



Dribbling (Ronaldo-Dribbling)

Verteidiger jeweils nur in seinem Feld aktiv, darf erst entgegen laufen, wenn der Ballführende ins Feld läuft. Passiert der Stürmer das Feld, ist der überspielte Verteidiger aus dem Spiel. Bei seitlichem Hinausschießen des Balles durch den Verteidiger darf der Stürmer von der Stelle, wo der Ball über die Linie ging, weiterspielen (Variante: darf ins nächste Feld); läuft der Stürmer mit dem Ball über die Seitenlinie, ist der Versuch beendet (Variante: darf wieder ins Feld, aber 1 Punkt Abzug). Tormann darf herauslaufen, wenn der Stürmer den Ball aus dem letzten Feld zu weit vorlegt. Schussdistanz ca. 9m (kl.), 11m (gr.).

Skizze: Breite der Felder: ca. 7-9 m, Länge ebenfalls.



Punkte: jeder überspielte Verteidiger = 2 Punkte, 1 Punkt Abzug, wenn der Ball dazwischen im Out war (vom Verteidiger geschossen). Schuss ins Tor = 2 Punkte, Schuss aufs Tor = 1 Punkt, daneben = 0 Punkte. 2 Versuche, egal mit welchem Fuß geschossen wird.

Dribbel-Wettkampf

Jeder gegen jeden im „1 gegen 1“. Spielfeldgröße ca. 10 x 15 Meter. Tore gelten erst in der gegnerischen Hälfte. Spieldauer: max. 1,5 Minuten, Torgröße ca. 1 bis 1,5 Meter, Hütchenhöhe!

Gaberln / Jonglieren

Variante A (leicht): Boden – rechts – Boden – links – usw. = soviel Punkte, wie Ballkontakte

Variante B (mittel): Boden – rechts – links – Boden – rechts – links – usw. = soviel Punkte, wie Ballkontakte

Variante C (schwer): rechts – links – rechts – links – usw. / 5 Bodenkontakte erlaubt, der erste (beim Anfangen) zählt nicht mit; bei rechts – rechts – rechts wird nur 1 Kontakt gewertet, erst beim nächsten links wird weitergezählt = soviel Punkte, wie Ballkontakte x 1,5

freies Gaberln: Die besten Versuche „frei“ (egal, mit welchem Fuß – ohne Bodenkontakt) und „links/rechts“ (abwechselnd, insgesamt drei Bodenkontakte erlaubt) werden zusammengezählt.

Hechkopfball oder Volleyschuss

Fünf Schüsse aus ca. 5 m – nach Selbstaufgabe oder Aufgabe durch den Trainer.

davon mind. 1 x rechts, 1 x links, 1 x Hechkopfball; restliche zwei nach Wahl.

Punkte: so viele wie Treffer auf das Tor, Flugvolley zählt in diesem Fall 2 Punkte!

Kopfball

Jeder Spieler hat 5 Kopfbälle aus altersangepasster Distanz (Aufwurf durch den Trainer) aus dem Stand oder aus dem Lauf (je nach Alter und Können). Grundwertung: Ball in der Luft direkt ins Tor = 2 Punkte, mit Aufspringen ins Tor oder Stange/Latte = 1, daneben oder nicht bis ins Tor = 0.

Varianten möglich: Zielvorgaben Ecke (2 Pkte.) / Mitte (1) usw., Hechkopfball etc. (auch Zusatzpunkte). Distanzen zw. 5 und 11 Metern.

Penaltykönig

Modus nach Belieben. z.B.: alle Spieler schießen mit rechts und links. Mit dem Fuß, wo sie treffen, dürfen sie weiterschießen, solange sie treffen. Gezählt wird die Anzahl der verwerteten Penalties.

Variante: je Spieler 10 Schüsse.

Sprint ohne Ball

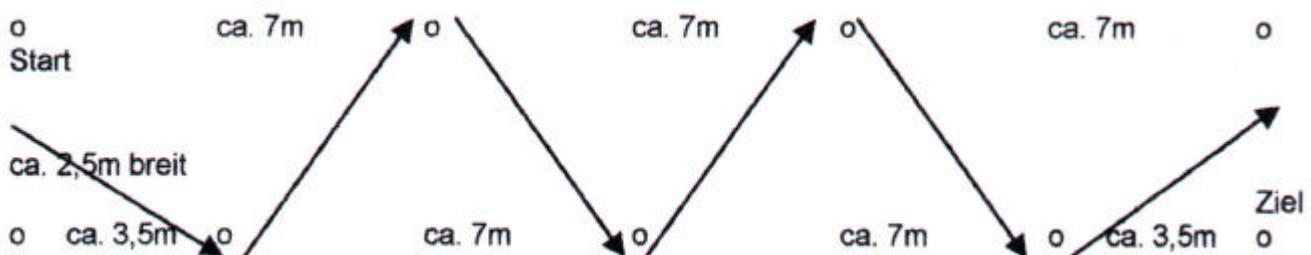
Distanz: ca. 15-20 m (größere), 10-15 m (mittlere), 10m (kleine). Ziel muss durchlaufen werden (nicht davor abbremsen)! je 2 Versuche, besserer wird gewertet

Variante A: fliegender Start, d.h. Weglaufen soweit vor der Startlinie, wie das Kind will

Variante B: stehender Start knapp hinter der Startlinie

Sprint ohne Ball mit Richtungsänderungen

siehe Skizze! Die Hütchen müssen umlaufen werden. 2 Versuche, besserer zählt. Start fliegend, d.h. das Kind kann beliebig vor der Startlinie weglaufen. Die Ziellinie muss durchlaufen werden (nicht davor abbremsen)!

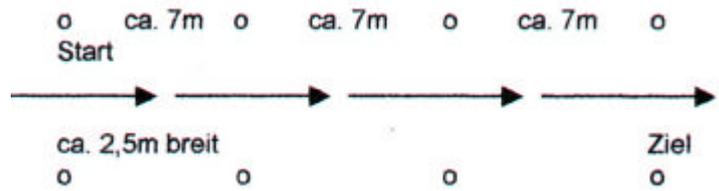


Sprint mit Ball (mit Richtungsänderungen)

Anordnung wie beim „Sprint ohne Ball mit Richtungsänderungen“, nur wird mit dem Ball gelaufen.
Variante: Vor jedem Hütchen muss eine Wende-Technik angewandt werden.

Sprint mit Ball (Korridorlauf)

In jedem Feld muss der Ball mind. 1x berührt werden. Seitlich hinauslaufen nicht erlaubt (gerade!). Start fliegend, d.h. der Spieler kann beliebig vor der Startlinie weglaufen. Die Ziellinie muss mit oder nach dem Ball durchlaufen werden (nicht davor abbremsen)!
2 Versuche, besserer zählt

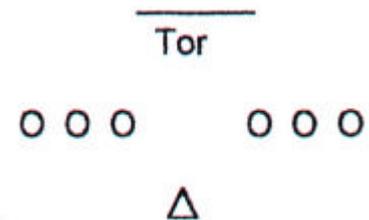


Torschuss (einfache Variante)

Aus Alters angepasster Distanz werden je drei Schüsse rechts und links auf den ruhenden Ball abgegeben. Je Ball, der ohne Bodenkontakt über die Linie geht, gibt's 2 Punkte, bei 1x Aufspringen 1 Punkt, wenn der Ball öfter aufspringt, rollt oder daneben geht = 0 Punkte. Stange/Latte 1 Punkt (mit max. 1x Aufspringen)

Torschuss I (Intervall-Torschuss)

Sechs Bälle sind in altersgemäßer Distanz vor dem Tor aufgelegt, drei links, drei rechts. Ca. 5 Meter dahinter ist in der Mitte eine Markierung. Abwechselnd wird rechts und links ein Ball aus dem Lauf aufs Tor geschossen. Dazwischen muss um die Markierung gelaufen werden.



Punkte: 2 pro Schuss, der in der Luft über die Linie geht, 1 pro Schuss, der mit einmal aufspringen ins Tor geht, Rollt der Ball oder geht er daneben = 0 Punkte. Stange/Latte = 1 Punkt.

Torschuss II

Torgröße je nach Alter. Schussdistanzen in vier Abständen: z.B.: kleine: 7m / 10m / 13m / 16m – große: 11m / 16m / 20m / 24m. Ein Durchgang mit rechts, einer mit links. Wer bei der ersten Distanz trifft, darf bei der nächsten weiter schießen. Punkte: von 0 bis 4 (5) pro Fuß, Maximum: 8 (10) Punkte.

Torschuss III (mit Gaberln davor)

In Richtung Strafraum wird mit 1x Aufspringen nach jedem Ballkontakt gegaberlt. Nach dem ersten Bodenkontakt im Strafraum wird der Ball volley aufs Tor geschossen und muss in der Luft über die Linie gehen. (Variante: 2 Punkte für Ball in der Luft, 1 Punkt für Ball mit 1x Aufspringen ins Tor)

Torschuss IV (mit Slalom)

Ballslalom mit Torschuss. je 2 Schüsse rechts und links, dazu 1 nach freier Wahl. Schussdistanzen: große ca. 10-11m, mittlere ca. 8-9m, kleine ca. 6-7m. Nach dem Slalom Ballvorlage auf die Seite, mit dem Fuß geschossen werden soll (evtl. durch ein Hütchentor spielen).

Punkte: Ecke flach 3 Punkte, hoch 2 Punkte, Mitte flach 1 Punkt, daneben 0 Punkte

Zielpassen I (flach)

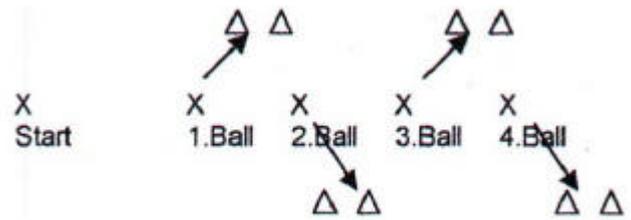
auf 5 Hütchentore nebeneinander: Torbreite ca. 1 bis 1,5 m

3 Schüsse mit rechts, 3 mit links (Reihenfolge egal!), je getroffenem Tor 1 Punkt. Jedes Tor kann nur einmal getroffen werden (Reihenfolge egal!). Falls mit den ersten 5 Schüssen alle Tore getroffen wurden, gibt es 6 Punkte. Schussdistanz: kleine: 8-9m, mittlere: 10-12m, große: 13-16m



Zielpassen II (aus dem Lauf)

4 Hütchentore ca. 1 m breit und hoch (2 links, 2 rechts) sind nacheinander aus dem Lauf (ruhender, aufgelegter Ball) zu treffen. Schussdistanz Alters angepasst (siehe Zielpass flach).



Zielpassen III (gehoben)

Mit Hütchen werden Zielzonen markiert, z.B.: Mittelzone mit Durchmesser ca. 5 m, erster Ring rundherum ca. 5 m, zweiter Ring rundherum ca. 5m.

Schussdistanz je nach Alter, bei 12-13 jährigen ca. 15 m vom zweiten Ring entfernt. Gemessen wird das erstmalige Aufkommen des Balles am Boden. Punkte: Mittelzone 20 Pkte., erster Ring 10, zweiter Ring 5. Jeder Spieler hat 6 Schüsse (3 rechts, 3 links), die Summe der Punkte zählt.

Turnsaal-Technik-Wettbewerbe

Ballslalom

Turnsaalbreite. Start bei der blauen Linie auf einer Seite. Fünf Hütchen (oder ähnl.) bis zur and. Seite, das letzte ca. 1m vor der blauen Linie. Slalom hin und zurück. Startzeit: blaue Linie, Endzeit: letztes Hütchen beim Zurücklaufen. Seitliche Begrenzung durch Linien (blau und rot), bei großen engerer Kurs.

Gaberln / Jonglieren

wie im Freien bzw. eigene Varianten einführen, z.B.: Fuß – Oberschenkel etc.!

Hechtkopfball oder Volleyschuss

Fünf Schüsse aus ca. 5 m – nach Selbstaufgabe oder Auflage durch den Trainer. davon mind. 1 x rechts, 1 x links, 1 x Hechtkopfball; restliche zwei nach Wahl.

Punkte: so viele wie Treffer auf das Tor (Matte oder and. markiert), Flugvolley zählt 2 Punkte!

Hindernisparcours

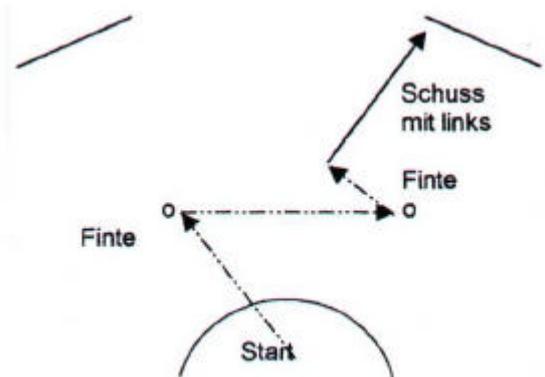
In der Länge des Turnsaales und im Uhrzeigersinn angeordnet. Rote Linie = Start. Bei nächster blauer Linie Langbank längs: oben drüber / unten durch / oben drüber / unten durch. Bei der roten Mittellinie: Matte längs: Judorolle vorwärts. Ca. 1m nach der nächsten blauen Linie: Langbank quer: 5 Hockwenden. Eine Stangenreihe heraußen: Slalom. Auf der ersten Leiter bis zu einer best. Markierung hoch (ca. 1,8 m Höhe), dort zur anderen Leiter hinüber (Sichern!), hinunterklettern. Bei der blauen Drittellinie Kinderbock, aufgreifen, hochspringen, aufsitzen, hinunter oder mit Aufgreifen drüber springen (Matte dahinter!). Bei der roten Mittellinie: Matte längs: Judorolle rückwärts. Gitterleiter an der Wand: auf allen vieren unten durch, auf der 2.Sprosse aufgreifen, mit den Füßen voran durchschwingen. Endzeit: wenn die Füße den Boden berühren.

Torschuss I

2 Mattentore in den schrägen Ecken. Start aus dem Mittelkreis. 2 Hütchen in ca. 1/3-Distanz zum Tor. An- oder Umlaufen erstes Hütchen – An- oder Umlaufen zweites Hütchen – Ballmitnahme zur Mitte – Torschuss (siehe Skizze); Anlaufen mit Finte!

Punkte: je 2 Punkte pro Finte, 1 Punkt pro Umlaufen; 1 Punkt für Torschuss in die Mitte der Matte, 2 Punkte für Treffen in die Ecke (Schuss mit falschem Fuß oder daneben = 0 Punkte)

zwei Schüsse mit rechts und zwei Schüsse mit links, evtl. ein fünfter nach Wahl



Zielpassen I (Hütchenumschießen)

5 Hütchen stehen in Alters angepasster Entfernung. Es wird die Anzahl der umgeschossenen Hütchen bei 5 Schüssen gezählt. Schussdistanz: kleine: 5m, mittlere: 7m, große: 10m

Mögliche Vorübungen oder Erweiterungen:

(hauptsächlich für den Turnsaal, aber teilw. auch im Freien anwendbar)

1. Jonglieren: rechts - Boden - links - Boden - rechts - Boden - links - Boden - usw.
2. Jonglieren: stärkerer Fuß – Boden - stärkerer Fuß – Boden – usw.
3. Jonglieren: schwächerer Fuß – Boden - schwächerer Fuß – Boden – usw.
4. Ballslalom: Start - 5 m - 5 Hütchen/Distanz ca. 1,5 m - 5 m - Ziel
5. Ballslalom: 5 versetzte Tore/Distanz ca. 2 m
6. Zielpassen rechts Innenseite: Distanz zum Tor ca. 10 m, Torbreite ca. 1,5 m
7. Zielpassen links Innenseite: wie 6.
8. Sprint: stehender Start, Distanz ca. 10 m
9. Sprint: fliegender Start ca. 3 m vor Zeitnehmung, Distanz ca. 10 m
10. Gewandtheitsparcours: Start - 3 m - Slalom mit 4 Toren/Distanz ca. 1 m - 3 m - Wende - versetzter Slalom mit 4 Toren/Distanz ca. 1,5 m - 3 m - Ziel
11. Beweglichkeitsparcours: Start - 3 m - über Hürde - 3 m - Wende - unter Hürde (2x über, 2x unter jeweils dazw. Wende, dann Ziel)
12. Reaktionstest: Stabfassen. Stab aus 2 m Höhe auslassen - in welcher Höhe fasst der Spieler den Stab (cm-Skala)
13. Gelenkigkeitstest: Rumpfbeuge. Bei gestreckten Knien auf einer Bank vorbeugen. Wie weit über oder unter der Bank sind die Fingerspitzen? (cm-Skala nach oben und unten)

Überprüfung der körperlichen Fähigkeiten

Beweglichkeitsparcours

siehe auch: Übung 10 und 11 bei „Mögliche Vorübungen oder Erweiterungen“.

Aufbau: eine Mittelstange und vier Hürden sind so aufgestellt, dass die Hürden ein Viereck bilden, dessen Mittelpunkt die Stange darstellt. Distanzen Alters angepasst, für 7-8 Jahre ca. 3 m von der Hürde bis zur Mitte. (Im Turnsaal können Turnbänke als Hürden verwendet werden!)

Start ist bei der Stange, dann über die erste Hürde drüber, unten durch, um die Stange herum im Uhrzeigersinn zur nächsten Hürde, dort drüber, unten durch, um die Stange, im Uhrzeigersinn zur nächsten Hürde, bis alle vier Hürden absolviert wurden. Ziel ist wieder bei der Stange vorbei oder dort abschlagen.

Schnelligkeit

Sprints in Alters angepasster Distanz. Start fliegend oder stehend, bei 7-8 Jahren Distanz ca. 10 m, 9-10 Jahren ca. 15 m.

19. Planung und Dokumentation der Trainingsarbeit

Ausführungen dazu Seite 6!

Der „Schummelzettel“ mit den Traininhsübungen am Trainingsplatz bzw. griffbereit in der Hosen- oder Jackentasche des Trainers zeigt nicht, dass der Trainer unsicher ist – im Gegenteil, er zeigt einen gut vorbereiteten Trainer, der sein Training ordentlich plant!

Hier im Anhang einige Formularvorschläge zur Trainingsplanung und -dokumentation!

Verein: _____

SAISONPLAN: Herbst 20____

Mannschaft: Unter ____ / Stichtag 1.1.19____

Trainer: _____, Co-Trainer: _____

Saisonziele: _____

Anmerkungen: _____

PLANUNG: Spiele und Trainings

<i>Monat</i>		Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	Summe
Spiele							
Meisterschaft							
Hallenturniere							
Hallenspiele							
Turnier							
International							
Freundschaft							
Summe Spiele							
Trainingseinh.							
Te *							
TeTa *							
Ta *							
Ko: S, SK, Rea, *							
Ko: AD *							
Koo, Bew, Gew *							
Theorie *							
Regeneration *							
Kontrolle *							
Summe Schwerpkt							
Summe Trainings							
Summe Tr+Sp							

* es sind mehrere Schwerpunkte pro Training anzustreben!

Verein: _____

SAISONPLAN: Frühjahr 20____

Mannschaft: Unter ____ / Stichtag 1.1.19____

Trainer: _____, Co-Trainer: _____

Saisonziele: _____

Anmerkungen: _____

PLANUNG: Spiele und Trainings

<i>Monat</i>	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Summe
Spiele							
Meisterschaft							
Hallenturniere							
Hallenspiele							
Turnier							
International							
Freundschaft							
Summe Spiele							
Trainingseinh.							
Te *							
TeTa *							
Ta *							
Ko: S, SK, Rea, *							
Ko: AD *							
Koo, Bew, Gew *							
Theorie *							
Regeneration *							
Kontrolle *							
Summe Schwerpkt							
Summe Trainings							
Summe Tr+Sp							

* es sind mehrere Schwerpunkte pro Training anzustreben!

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept
Kinderfußball

Verein: _____

Monatsplan: _____ 20__

Mannschaft: Unter ____ / Stichtag 1.1.19__

Tag Woche vom bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerst.	Freitag	Wochen- ende: Spiel(e)

Anmerkungen:

Nachwuchs-Fußball-Ausbildungs-Konzept
Kinderfußball

Verein: _____

Monatsbericht: _____ **20**____

Mannschaft: Unter ____ / Stichtag 1.1.19____

Trainer: _____, Co-Trainer: _____

Anmerkungen: _____

Spiele und Trainings

Spiele	MS	Tn	Halle	Ha-Tn	Intern.	Fr.-Sp.	Summe
geplant:							
durchgeführt:							

Spiel-Ergebnisse (evtl. Spielberichte auf eigenem Bericht)

Datum	Gegner	Spielort	Resultat	Anmerk.
____ . ____	_____	_____	__:__ (__:__)	
____ . ____	_____	_____	__:__ (__:__)	
____ . ____	_____	_____	__:__ (__:__)	
____ . ____	_____	_____	__:__ (__:__)	
____ . ____	_____	_____	__:__ (__:__)	
____ . ____	_____	_____	__:__ (__:__)	
____ . ____	_____	_____	__:__ (__:__)	

Trainingseinh.	1.Wo.	2.Wo.	3.Wo.	4.Wo.	5.Wo.		Summe
Tr.-Schwerpunkte:	Te	TeTa	Ta	S, SK	Rea	Regen	Theorie
geplant:							
durchgeführt:							
	AAD	SAD	Koo	Bew	Gew	sonst.	Kontrolle
geplant:							
durchgeführt:							

Abkürzungen:

MS (Meisterschaft), Tn (Turnier), Ha-Tn (Hallenturnier), Fr.-Sp. (Freundschaftsspiel)
 Te (Technik), TeTa (technisch-taktisch), Ta (Taktik), S (Schnelligkeit), SK (Schnellkraft),
 Rea (Reaktion/-sschnelligkeit), AAD (allgem.Ausdauer), SAD (Schnelligkeitsausdauer),
 Koo (Koordination), Bew (Beweglichkeit), Gew (Gewandtheit), Regen (Regeneration),
 Theor (Theorie), Kontr (Kontrolle)

Verein: _____

SAISONBERICHT: Herbst 20____

Mannschaft: Unter ____ / Stichtag 1.1.19____

Trainer: _____, Co-Trainer: _____

Saisonziele: _____
(erreichte) _____

(nicht erreicht) _____

Anmerkungen: _____

PLANUNG: Spiele und Trainings

Monat	Aug.		Sept.		Okt.		Nov.		Dez.		Summe	
	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.
Spiele												
Meisterschaft												
Hallenturniere												
Hallenspiele												
Turnier												
International												
Freundschaft												
Summe												
Trainingseinh.												
Te *												
TeTa *												
Ta *												
Ko: S, SK, Rea, *												
Ko: AD *												
Koo, Bew, Gew *												
Theorie *												
Regeneration *												
Kontrolle *												
Summe Schwerpkt												
Summe Trainings												
Summe Tr+Sp												

* mehrere Schwerpunkte pro Training!

Verein: _____

SAISONBERICHT: Frühjahr 20__

Mannschaft: Unter ___ / Stichtag 1.1.19__

Trainer: _____, Co-Trainer: _____

Saisonziele: _____
(erreichte) _____

(nicht erreicht) _____

Anmerkungen: _____

PLANUNG: Spiele und Trainings

Monat	Jan.		Feb.		März		April		Mai		Juni		Summe	
	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.	pl.	df.
Spiele														
Meisterschaft														
Hallenturniere														
Hallenspiele														
Turnier														
International														
Freundschaft														
Summe														
Trainingseinh.														
Te *														
TeTa *														
Ta *														
Ko: S, SK, Rea, *														
Ko: AD *														
Koo, Bew, Gew *														
Theorie *														
Regeneration *														
Kontrolle *														
Summe Schwerpkt														
Summe Trainings														
Summe Tr+Sp														

* mehrere Schwerpunkte pro Training!

20. Stichwortverzeichnis

Stichwort	Seite(n)	Stichwort	Seite(n)
1,2,3-Spiel	30	Lernziele	8-11
3er-Torschussübungen	41-42	Matchbetreuung	1,72
Altersgruppe 6-9 Jahre	7-9	Outeinwurf	35
Altersgruppe 9-12 Jahre	10-11	Penaltykönig	80
Angreifertaktik	73	Personal	1
Aufwärmen	26-27	Positionstaktik	4,73-76
Ballabschießen	26	Raumaufteilung	54
Ballan- und -mitnahme	25,27	Reaktion	14
Ballgefühl, Ballkontrolle	23,26	Rodeo	27
Ballkoordinationsparcours	79	Saisonplanung	5,83-89
Ballschlacht	53	Schlafender Fänger	30
Ballslalom	79,82	Schnappball	26
Ballverfolgung	26	Schnelligkeit	14,83
Ball-Kegeln	51	Schusstechnik	38
Beweglichkeit, Gewandtheit	14,58-60	Sicherer Aufbau	51
Beweglichkeitsparcours	83	Sohlenfinten	23-24
Bodenaufpass	26	Spiel auf 3 Tore	53
Diagonalzuspiel	42	Spiel auf Zieltore	51
Dokumentation	4,83-89	Spiel im Kinderfußball	2
Doppelpack	50	Spiel zum Dritten	34,35
Dribbling	21-22,44-45,50,52,70-71,79-80	Spielformen	51
Duell	30	Spielsituationen	70-72
Ecken besetzen	30	Spieltag	57
Fallschulung	29,58-60	Spielzug	48
Finten	15-23,26	Sprint mit Ball	81
Flügelspiel	44,55-56	Sprint ohne Ball	80
Formulare	84-89	Stationentraining	12,13-14
Freilaufen	31-37,73	Stürmertraining	50
Gaberln	25,80,81-83	Taktische Spielformen	55
Gegner verladen	34-35	Technik-Training	15-19
„große“ Spiele	55	Technik-Wettbewerbe	79
Grundtaktik	3,70-76	Technik im Torschuss-Train.	20-22
Gymnastik	27-28,58-60,67-68	Tormanntraining	65-69
Handball mit Kopftoren	50	Torschuss	38-50,81,82
Hauptteil	30	Torschuss 3:2	53
Hechtkopfball	80	Torschuss-Dreieck	49
Hindernisparcours	82	Torschuss-Training	40-50
Hinterlaufen	33,47-49,73	Trainingshilfen	77
Infrastruktur	1	Trainingsorganisation	12
Jonglieren	25,80,81-83	Turnsaaltraining	58
„kleine“ Spiele	55	Übersicht	35-37
Koordination	27-28,31-37,58-60	Verteidigertaktik	75
Kopfball	44,61-64,80	Volley	44,80
Kopfballmatch	64	Wendefinten	17
Kopfball-Tippy	26	Ziele	1
Kreuzen	33,48,74	Zielpassen	81-83
Laufschule	58-60	Zuspieltechnik	31-37

21. Nachwort

Mein Dank gilt all den hervorragenden TrainerkollegInnen und Nachwuchsfußball-Fachleuten, mit denen ich bisher zusammen arbeiten durfte. Von denen ich immer wieder Neues lernte und noch immer lerne. Ohne die dieses Konzept mit seiner umfangreichen praxisnahen Übungssammlung in seiner Form nicht entstehen hätte können.

Um nur einige von Ihnen (in alphabetischer Reihenfolge) zu nennen:

Alois Auer, Josef Baminger, Prof. Branko Elsner, Rudolf Flögel, Karl Frank, Andreas Gassmann, Robert Gehmayer, Adi Haiduk, Alexander Hefert, Christian Hertinger, Kurt Jusits, Rudolf Lehner, Peter Leitl, Jan Medve, Hans Schachner, Gerhard Seeböck, Helmut Slezak, Mag. Johannes Uhlig und Manfred Uhlig

Richard Cieslar, 23.Nov. 2006

22. Inhaltsverzeichnis (mit einigen ausgewählten Unterkapiteln)

Kap.	Thema	Seite(n)
1.	Allgemeines: Ziele / Infrastruktur / Personal	1
1.4.1.	Das Spiel im Kinderfußball	2
1.4.3.	Grundtaktische Aufgaben im Kleinfeldfußball	3
1.5.	Zur Saisonplanung	5
2.	Allgemeines zum Training im Grundlagenalter	5
2.1.	Allgemeines zur Altersgruppe 6-9 Jahre	7
2.2.	Lernziele / Grundlagenalter 6-9 Jahre	8
2.3.	Allgemeines zur Altersgruppe 9-12 Jahre	10
2.4.	Lernziele / Grundlagenalter 9-12 Jahre	10
3.	Trainingsorganisation	12
4.	Stationentraining – am Beispiel U9/U8	12
5.	Übungsformen für das Technik-Training	15
6.	Übungsformen für die Anwendung von Finten und Technik-Elementen im Torschuss	20
7.	Übungen für Ballgefühl, Ballkontrolle und Gabeln	23
8.	Aufwärmen	26
9.	Übungen für den Hauptteil	30
10.	Übungen für Koordination und Zuspiel	31
11.	Methodik und Organisation des Torschusstrainings	38
11.1.	Training der Schusstechnik	38
11.2.1.	Spielnahes Torschusstraining – 9 Übungen für Kinderfußball	41
11.2.2.	Spielnahes Torschusstraining – 18 weitere Übungen für Fortgeschrittene	43
12.	Spielformen	51
12.1.	Spiele zur Verbesserung der Raumaufteilung	54
12.2.	Taktische Spielformen für das Grundlagenalter	55
12.3.	Der Spieltag	57
13.	Das Turnsaaltraining	58
14.	Kopfball-Training	61
15.	Tormann-Training	65
16.	Taktik-Training im Kinderfußball	70
16.4.	Angriffstaktik	73
16.5.	Verteidigungstaktik	75
17.	Trainingshilfen und ihr Einsatz	77
18.	Technik-Wettbewerbe	79
19.	Trainingsplanung – Formulare zur Planung	83
20.	Stichwortverzeichnis	90
21.	Nachwort	91
22.	Inhaltsverzeichnis	91