

Fußballtraining



KARTOTHEK



TECHNIK-SPIELE IM KINDERFUSSBALL

Passen · Schießen · Abwehren
Dribbeln/Fintieren · An- und Mitnehmen

Fußballtraining



KARTOTHEK

KLEINE TECHNIK-SPIELE

Technik-Spiele sind kleine Spielformen vom 1 gegen 1 bis maximal zum 4 gegen 4, die so aufgebaut sind, dass sie einen bestimmten technischen Schwerpunkt besonders berücksichtigen. So wird dieser spielnah trainiert. Außerdem schulen Minispiele die Spielintelligenz mit Spielübersicht (Spiel mit Ball) und Spielverhalten (Spiel ohne Ball). Sie eignen sich für den Hauptteil, aber auch für den Schlussteil eines Trainings.

Spielfeldgrößen: Alle Spielfeldmaße sind ungefähre Angaben, die je nach Alter und Leistungsstärke der Spieler angepasst werden können.

Spieldauer: Die Spielzeit pro Durchgang sollte 1 Minute pro Spieler einer Mannschaft (z. B. 2 Minuten im 2 gegen 2 usw.) nicht überschreiten.

Minitore: Wenn möglich, immer Minitore mit Netzen nutzen. Stangen- oder Hütchentore nur im Notfall verwenden.

Abseitsregel: In Minispielen ohne Abseits spielen, damit die Spieler lernen, mutig und offensiv vorwärts zu agieren.

2. Ball: In den Technik-Spielen auf Spielfluss achten. Jeden Durchgang so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt wurde. Wird der Ball zu schnell verspielt, ggf. einen weiteren Ball einspielen.

Torerfolg: Die Spieler bei Torerfolg 'belohnen' und das Spiel weiterlaufen lassen. Das Team, das ein Gegentor kassiert hat, ist in Ballbesitz.

Positions-/Aufgabenwechsel: Aufgaben und Positionen regelmäßig wechseln. Jeder Spieler sollte etwa gleich oft jede Aufgabe absolvieren.



Fußballtraining

SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

Fußballtraining **25**

PASSEN

1

TEMPO-PASSESPIEL 3 GEGEN 3
ORGANISATION

- Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld mit Miniretoren markieren.
- Auf einer Grundlinie 2 Starthütchen sowie gegenüber 2 Hütchentore markieren.
- 2 Mannschaften einteilen und die Spieler gemäß Abbildung den Positionen zuweisen.
- Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle.

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

VORDERSEITE

- > Diese Kartothek ist in fünf Kategorien gegliedert, die die Grundtechniken im Kinderfußball thematisieren. In der Kopfleiste finden Sie die jeweilige Rubrik sowie die Kartenummer.
- > Die Kartenvorderseite beschreibt die Organisation der Übung und den Trainingsaufbau.

2 **25**

ABLAUF

- Die Auftaktspieler beider Teams dribbeln ins Feld und passen zum Mitspieler, der seinerseits durch das Hütchentor zum nächsten Spieler auf der jeweils anderen Seite passt.
- Der Passempfänger, dessen Hütchentor zuerst durchspielt wurde, dribbelt zum 3 gegen 2 auf die Miniretore ins Feld (Abb. 1).
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde, dribbelt der jeweils andere Ballbesitzer zum 3 gegen 3 auf die Miniretore ins Feld.

VARIATIONEN

- Der Passempfänger im Feld lässt das Zuspiel prallen, sodass der Passgeber durch das Hütchentor passen muss.
- Die Spieler beider Teams versetzt zueinander positionieren (Abb. 2).

TIPPS UND KORREKTUREN

- Als Trainer das Team aufrufen, das das Hütchentor zuerst durchspielt hat.
- Verfehlen beide Teams das Hütchentor, einen neuen Durchgang starten.

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

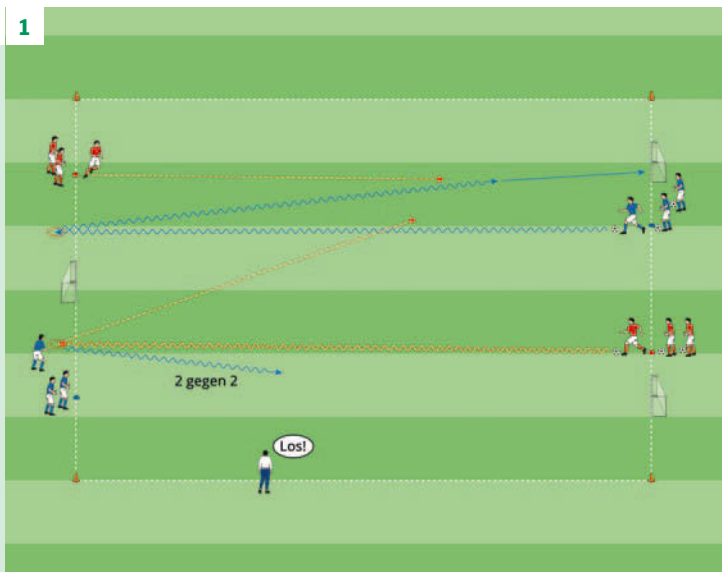
RÜCKSEITE

- > Für die Durchführung der Übung drehen Sie die Karte einfach um. Hier ist der Ablauf der Trainingsform im Detail beschrieben.
- > Eine Variation der Übung ist zusätzlich mit einer weiteren Grafik veranschaulicht.
- > Mit den ergänzenden Trainingstipps sind Sie bestens auf alle Anforderungen auf dem Platz vorbereitet!



DRIBBELN

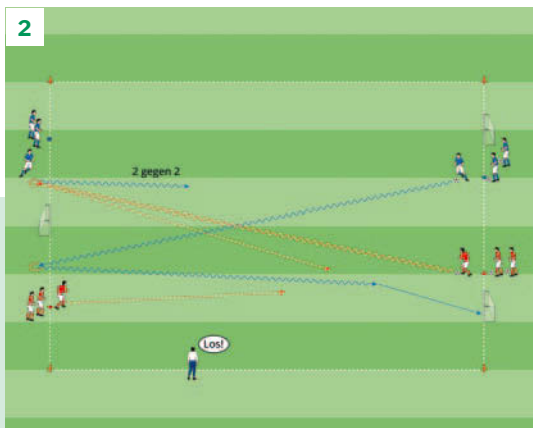
1



2-TORE-ANGRIFF TEMPODRIBBLING

ORGANISATION

- > Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld markieren.
- > Auf den Grundlinien 3 Minitorer aufstellen.
- > Neben den Minitorern Starthütchen aufstellen.
- > Zusätzlich seitlich hinter dem einzelnen Minitor zwei Reifen auslegen.
- > 2 Teams bilden und jeweils diagonal gegenüber aufstellen.
- > Die Spieler auf der Seite mit den 2 Minitorer haben Bälle.



ABLAUF

- > Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Ballbesitzer durch das Feld und stoppen den Ball im gegenüberliegenden Reifen.
- > Der Spieler, der den Ball zuerst stoppt, dribbelt als Angreifer ins Feld.
- > Gleichzeitig laufen die ersten beiden Spieler des jeweils anderen Teams als Verteidiger ins Feld.
- > Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde, dribbelt der andere Angreifer aus dem Reifen zum 2 gegen 2 ins Feld (Abb. 1).

VARIATIONEN

- > Die Spieler jedes Teams gerade gegenüber postieren, wobei die Spieler an allen Hütchen Bälle haben.
- > Die Spieler jedes Teams gerade gegenüber postieren und diagonal durch die Feldmitte in die Reifen dribbeln lassen (Abb. 2).

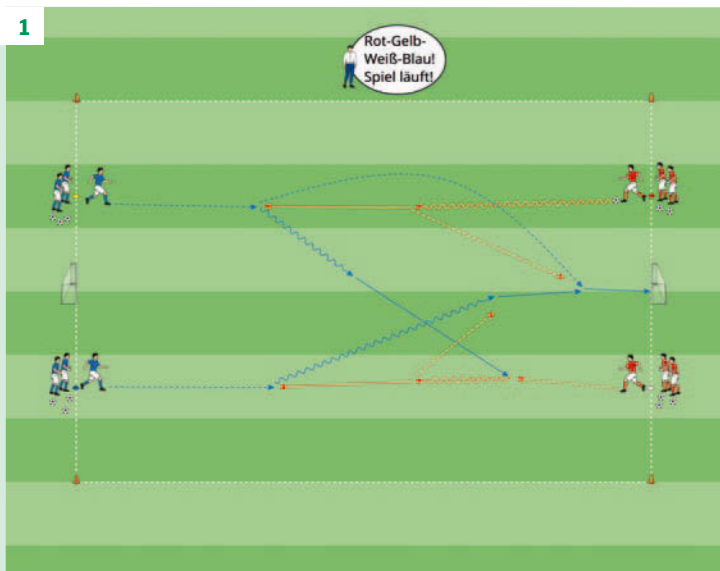
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.



PASSEN

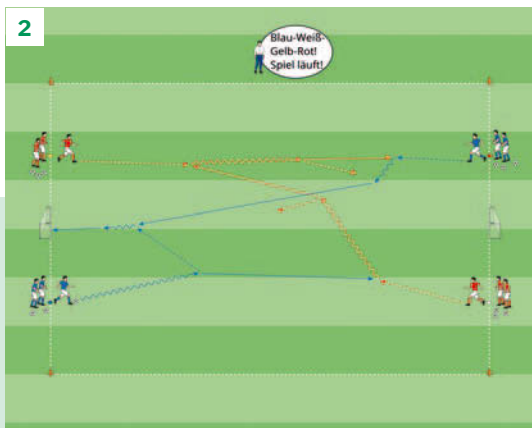
1



FARBEN-PASS-SPIEL

ORGANISATION

- > Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld markieren.
- > Auf jeder Grundlinie ein Minitor errichten.
- > Auf beiden Seiten der Minitore jeweils ein verschiedenfarbiges Hütchen aufstellen.
- > 2 Teams bilden und jeweils einem Minitor zuweisen.
- > Die Spieler jeweils mit Bällen auf die Hütchen verteilen.



ABLAUF

- > Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- > Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbelt ins Feld.
- > Anschließend ruft der Trainer eine weitere Farbe auf.
- > Der Ballbesitzer passt zum ersten Spieler vom anderen Hütchen.
- > Auf das Kommando »Spiel läuft« startet ein Spiel vom 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4 (Abb. 1).

VARIATIONEN

- > Über-/Unterzahlspiele aufrufen.
- > Die Teams jeweils diagonal gegenüber postieren (Abb. 2).

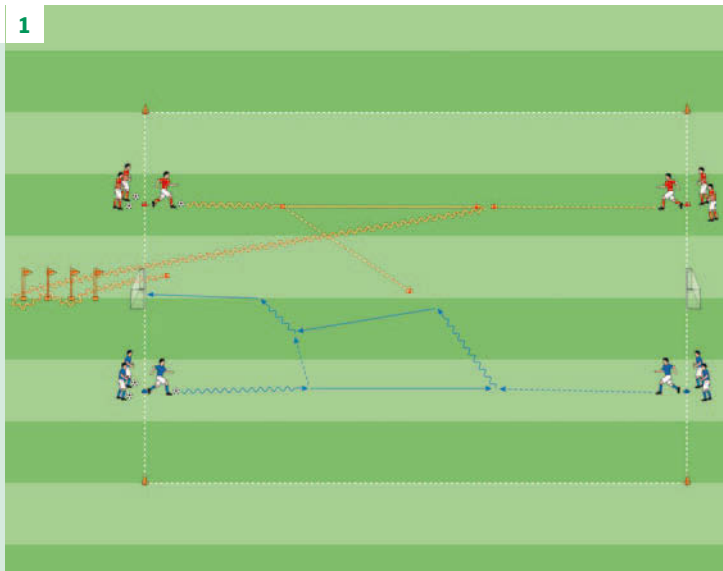
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Blickkontakt aufnehmen und präzise zum aufgerufenen Hütchen passen.
- > Die Pässe gemäß Zuruf dürfen nicht abgefangen werden.
- > Mit Ball nicht stehen bleiben, sondern stets in Bewegung bleiben.
- > Als Trainer beide Teams ungefähr gleich oft als Ballbesitzer aufrufen.



AN-/MITNEHMEN

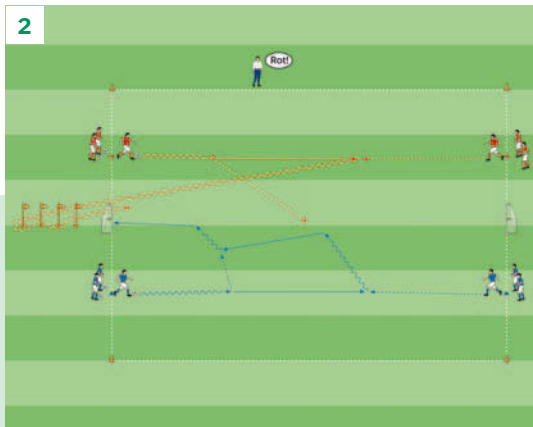
1



TEMPO-MITNAHME I

ORGANISATION

- > Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld mit Miniretoren markieren.
- > Auf beiden Seiten der Miniretore je 1 Starthütchen aufstellen.
- > Hinter einem Miniretor mit 4 Stangen einen Slalomparcours abstecken.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Die Spieler der Teams an 2 gegenüberliegenden Starthütchen postieren.
- > Die Spieler auf der Grundlinie am Slalomparcours haben Bälle.



ABLAUF

- > Der Auftaktspieler von Rot passt zum Mitspieler gegenüber, der aus dem Feld und um den Slalomparcours dribbelt.
- > Gleichzeitig passt der erste Ballbesitzer von Blau zum Mitspieler.
- > Blau versucht, im 2 gegen 1 gegen den Passgeber von Rot auf das Mini-tor abzuschließen (Abb. 1).
- > Anschließend dribbelt der zweite Spieler von Rot aus dem Slalomparcours zum 2 gegen 2 ins Feld.

VARIATIONEN

- > Die Spieler werfen bzw. schießen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- > Den Spieler aufrufen, der in den Slalomparcours dribbelt (Abb. 2).

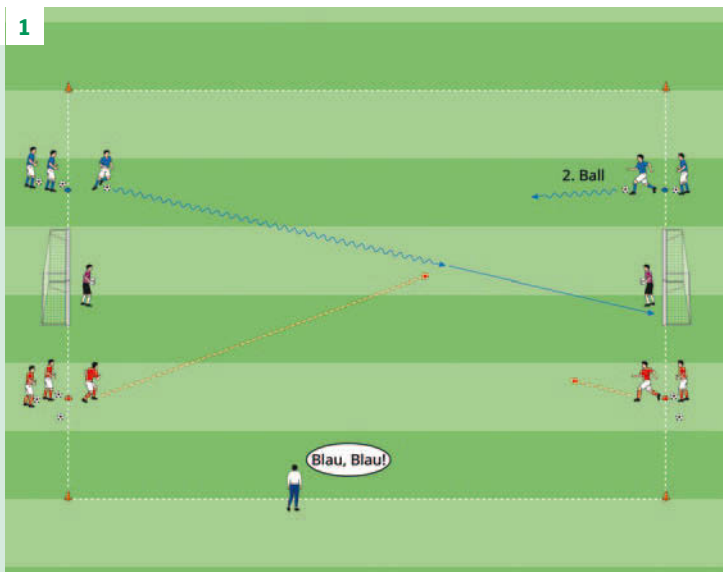
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Sobald der Spieler aus dem Slalomparcours ins Feld dribbelt, nur noch mit diesem Ball weiterspielen.
- > Die Überzahlsituationen schnell und zielstrebig ausspielen.



SCHIESSEN

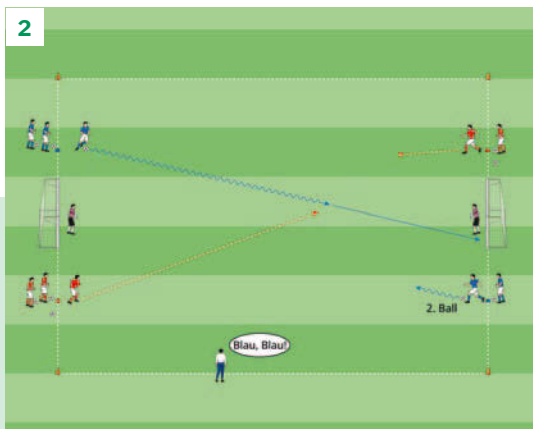
1



KONTER-SPIEL I

ORGANISATION

- > Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren.
- > Auf beiden Seiten der Tore verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Die Teams jeweils mit Bällen an 2 gleichfarbigen Starthütchen aufstellen.



ABLAUF

- > Jeder Durchgang wird von den Spielern auf der linken Seite gestartet.
- > Der Trainer ruft die Farbe eines Starthütchens auf.
- > Der aufgerufene Spieler dribbelt zum 1 gegen 1 gegen den ersten Spieler vom jeweils anderen Hütchen auf der gleichen Seite ins Feld.
- > Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde, ruft der Trainer eine neue Farbe auf.
- > Jetzt starten die beiden Spieler von der gegenüberliegenden Seite zum 2 gegen 2 ins Feld, wobei der aufgerufene Spieler den Ball hat (Abb. 1).

VARIATIONEN

- > Die Teams an diagonal gegenüberliegenden Hütchen postieren (Abb. 2).
- > Nach der ersten Aktion starten je 2 Spieler zum 3 gegen 3 ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- > Die Ballbesitzer greifen immer auf das gegenüberliegende Tor an. Beim Wechsel zum 2 gegen 2 kann sich so ein Spielrichtungswechsel ergeben.