

Fußballtraining

FOKUS

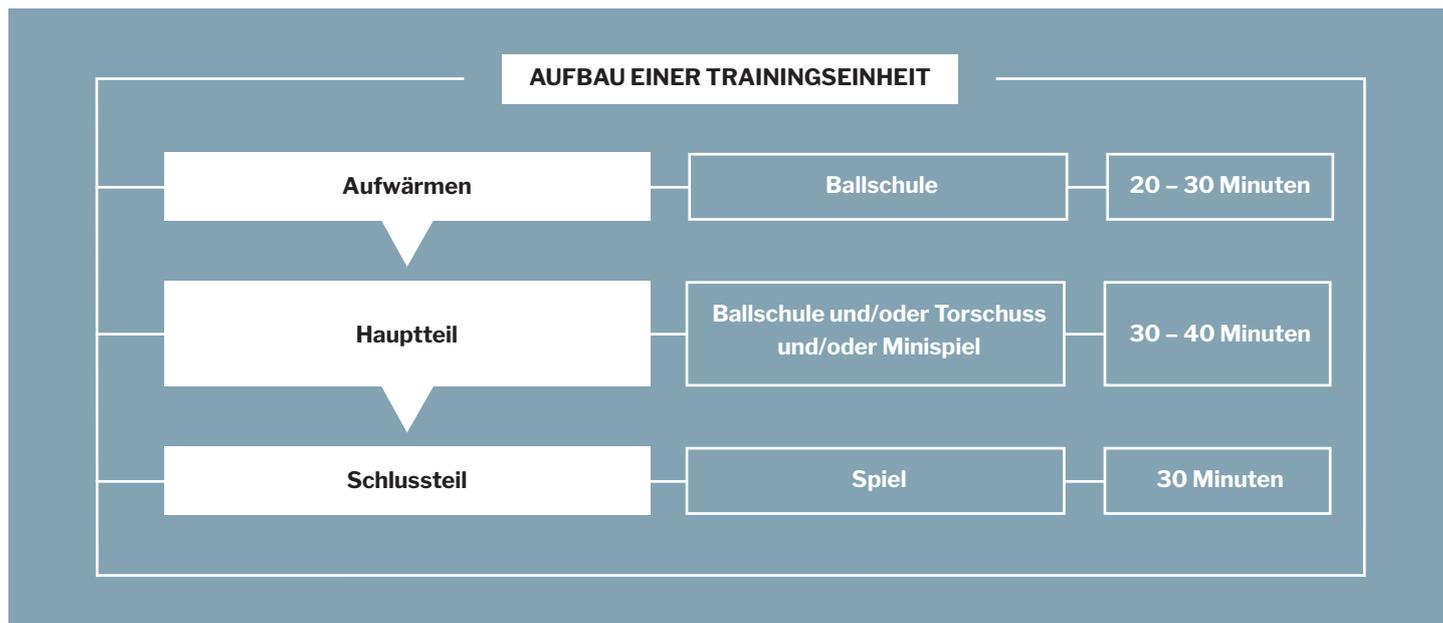


Eine Publikation des
Deutschen Fußball-Bundes



TECHNIKTRAINING FÜR KINDER UND JUNIOREN

Von Klaus Pabst



Training step by step

Für jedes Techniktraining sollte der Trainer eine bestimmte Technik auswählen, auf die er seinen Fokus richtet. Diese bildet den Schwerpunkt des Trainings. Eine Trainingseinheit im Kinder- und Juniorenfußball dauert normalerweise 90 Minuten und setzt sich in der Regel aus drei Teilen zusammen.

Den ersten Teil bildet das Aufwärmen, dessen Ziel es ist, die Körper-Kerntemperatur der Spieler um ein Grad Celsius zu steigern. Eine solche Erhöhung der Körper-Kerntemperatur steigert die physische und psychische Leistungsbereitschaft und verringert das Verletzungsrisiko. Bereits bei den jüngsten Spielern, die weniger anfällig für Muskelverletzungen sind, macht ein Aufwärmen Sinn. Zum einen lernen die Spieler das Aufwärmen als

festen Bestandteil des Trainings kennen, zum anderen dient es besonders der Steigerung der Aufmerksamkeit.

Das Warm-up im Techniktraining sollte immer mit Ball in Form einer Ballschule durchgeführt werden. Dabei dienen die ersten Übungen der allgemeinen Erwärmung, gefolgt von Übungen zur Beweglichmachung und Kräftigung. Abschließend werden die Spieler durch Temposteigerungen oder Wettkämpfe aktiviert. Jedes Aufwärmen sollte 20 bis 30 Minuten dauern.

Anschließend lassen sich im Hauptteil Torschussformen und/oder Minispiele nutzen, um den gewählten technischen Schwerpunkt zu trainieren. Zum Üben der Technik kann hier aber auch eine Ballschule zum Einsatz kommen. Der Hauptteil des Trainings dauert zwischen 30 und 40 Minuten. Zum Abschluss ein Spiel durchführen. Dabei so-



wohl in kleineren Teams (3 gegen 3 bis 5 gegen 5), aber auch im Wettspielformat (7 gegen 7 bis 11 gegen 11) spielen. Der technische Schwerpunkt der Trainingseinheit lässt sich dabei auch in einer Spielform durch folgende Maßnahmen berücksichtigen:

- > **Balkontakte:** Mit Pflicht- oder Maximalkontakten spielen.
 - Dribbling: Spiel mit mindestens 5 Kontakten
 - Passspiel: Spiel mit höchstens 2 Kontakten
 - Ballkontrolle: Spiel mit 3 Kontakten
- > **Spielfelder:** Größe oder Form der Spielfelder verändern.
 - Dribbling: Spiel in engem Spielfeld
 - Passspiel: Spiel in breitem/langem Spielfeld
 - Ballkontrolle: Spiel in großem Spielfeld
- > **Tore:** Art, Anzahl und Position der Tore verändern.
 - Dribbling: Spiel über Dribbellinien oder durch Dribbeltore
 - Passspiel: Spiel auf Offentore oder auf mehrere Tore oder rückwärtig gedrehte Tore im Feld
 - Ballkontrolle: Spiel auf zwei Tore oder Tore im Spielfeld
- > **Spielerzahl:** Anzahl der Spieler pro Team verändern.
 - Dribbling: Spiel in Unterzahl
 - Passspiel: Spiel in Überzahl
 - Ballkontrolle: Spiel in Überzahl mit An-/Zuspielern
- > **Provokationsregeln:** Regeln einführen, die ein gewünschtes Verhalten erzwingen.
 - Dribbling: Nach vorne in Spielrichtung die Spieler nur dribbeln lassen
 - Passspiel: Vor einem Torabschluss muss jeder Spieler den Ball berühren
 - Ballkontrolle: Vor einem Torabschluss muss der Ball von einem Anspieler zugespült werden

Das Abschlussspiel ist der beliebteste Trainingsteil für jeden Spieler. Daher sollte es fester Bestandteil jedes Trainings sein und eine Dauer von 30 Minuten nicht unterschreiten. Bei nachlassender Intensität empfiehlt es sich, das Spiel zu unterbrechen und nach kurzer Pause mit gesteigerter Intensität fortzusetzen. Generell gilt für diesen Trainingsteil aber, dass sich der Trainer zurückhalten und nur noch wenig eingreifen/unterbrechen sollte. Hier hat das „freie“ Spiel Vorrang.

Um den organisatorischen Aufwand im Training möglichst gering zu halten, hat es sich bewährt, einen Aufbau zu wählen, der sich ohne große Umbauten vom Aufwärmen in den Hauptteil und dann in den Schlussteil übernehmen lässt. Bei vielen Spielern und geringer Platzfläche bieten sich natürlich auch Turnierformen mit mehreren Teams im Wechsel an.



Mittels verschiedener Regeln den Trainingsschwerpunkt akzentuieren.



In den Abschlussspielen nur in Ausnahmefällen eingreifen.



Durch ein freudbetontes Training effektives Lernen ermöglichen.

BALL BEHAUPTEN UND GEGNER AUSSPIELEN

02

Unter Dribbling versteht man die verschiedenen Arten der Ballführung. Der Ball lässt sich mit dem Spann, der Innenseite, der Außenseite und der Sohle beider Füße variantenreich führen.

ES LASSEN SICH DREI ARTEN DES DRIBBLINGS UNTERSCHIEDEN:

Ballhaltendes Dribbling:

Der Ball wird gegen attackierende Gegner abgeschirmt, indem der ballführende Spieler immer wieder seinen Körper zwischen Ball und Gegenspieler bringt. Dabei führt er das Spielgerät vor allem mit der Innenseite, der Außenseite und der Sohle mit vielen schnellen Kontakten.

Raumüberwindendes Dribbling:

Der Ball wird aktiv vorwärts getrieben, um möglichst viel Raum zu überbrücken und Gegenspieler abzuhängen. Dabei dribbelt der Ballführende vor allem mit dem Spann oder dem Außenspann. Je geringer die Anzahl der Kontakte ist, desto höher fällt das Dribbeltempo aus, weshalb man sich bei dieser Dribbelart den Ball üblicherweise weiter in den Raum vorlegt.

Gegnerüberwindendes Dribbling (Finten):

Zum Ausspielen eines Gegenspielers setzt der Ballführende verschiedene Finten ein. Dabei lassen sich Körper-/Schrittfinten (Körpertäuschung), Schuss-/Passfinten, Richtungswechselfinten (Übersteiger/Rivelino) und Start-/Stop-Finten (Lokomotive) unterscheiden.





DRIBBLING

FIRST TOUCH

Mit dem ersten Ballkontakt im Dribbling, beim Richtungswechsel und nach Finten den Ball in die gewünschte Richtung und in den freien Raum vorspielen.

AKTIV DRIBBELN

Den Ball ständig bewegen und, sobald möglich, aufgedreht vorwärts-frontal zum Gegner agieren.

BALLFÜHRUNG

Den Ball nie zwischen den Beinen oder unter dem Körper, sondern immer vor dem Körper/dem Knie führen.

KAPPEN DES BALLES

Mit der Fußinnen- oder -außenseite mit nur einem Kontakt abrupt die Dribbelrichtung, auch nach Finten, ändern.

PERIPHERES SEHEN

Nicht nur auf den Ball schauen, sondern immer auch die Spielumgebung im Blick haben.

EFFEKTIV DRIBBELN

Ein Dribbling ist dann effektiv, wenn es der Ballsicherung dient oder das Spiel beschleunigt. Dem Dribbling rechtzeitig ein Abspiel zu einem Mitspieler, einen Torschuss oder eine Flanke folgen lassen.

GEZIELT DRIBBELN

Den Gegner durch das Dribbling oder Finten auf eine Seite locken, sodass er sein Gewicht verlagert. Dann auf der anderen Seite vorbei in den Rücken des Gegners dribbeln.

MIT TEMPOWECHSELN DRIBBELN

Gezielt in freie Räume dribbeln und dann das Dribbeltempo steigern. Auch nach Finten den erzielten Bewegungsvorsprung ausnutzen und mit einer Temposteigerung vom Gegner wegdribbeln.

GEGNERÜBERWINDENDES DRIBBLING

AUSFALLSCHRITT (KÖRPERTÄUSCHUNG)

- > Auf den Gegner (vor allem mit dem Außenspann) zudribbeln.
- > Den Blick vom Ball lösen, den Gegner sehen.
- > Einen deutlichen Ausfallschritt zur Seite machen.
- > Auch den Oberkörper zu dieser Seite verlagern.
- > Zusätzlich in die angetäuschte Richtung schauen.
- > Aus dem Ausfallschritt explosiv zur anderen Seite abdrücken.
- > Mit der Außenseite des anderen Fußes am Gegner vorbeidribbeln.



SCHUSSFINTE

- > Auf den Gegner (vor allem mit dem Außenspann) zudribbeln.
- > Den Blick vom Ball lösen, das Tor oder den freien Raum neben dem Gegner wahrnehmen.
- > Mit dem ballführenden Bein zum Schuss ausholen.
- > Mit Oberkörper und Armen die Schussbewegung verstärken.
- > Einen Schuss antäuschen und kurz vor dem Ball stoppen.
- > Vom Standbein zur Seite abdrücken.
- > Mit der Außenseite des gleichen Fußes am Gegner vorbeidribbeln.



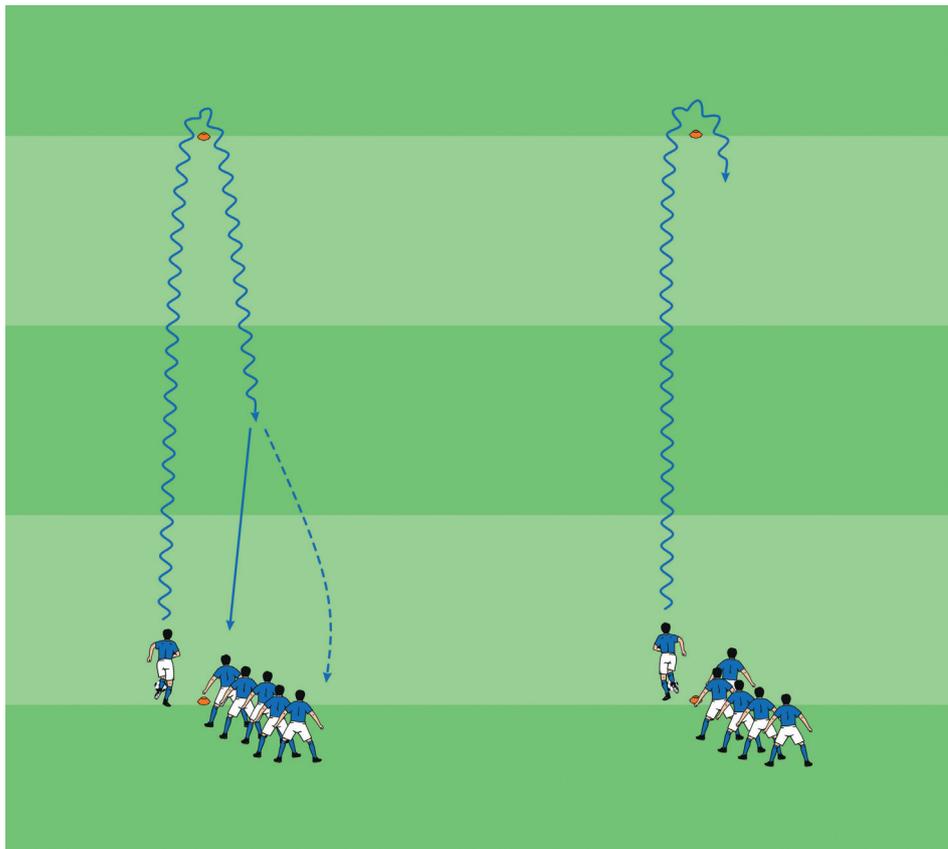
ÜBERSTEIFER (RICHTUNGSWECHSEL)

- > Auf den Gegner (vor allem mit dem Außenspann) zudribbeln.
- > Blick vom Ball lösen und in Spielrichtung schauen.
- > Einen Fuß von innen nach außen über den Ball führen.
- > Schnell und flach über den Ball steigen.
- > Auch den Oberkörper zur dieser Seite verlagern.
- > Mit dem Bodenkontakt neben dem Ball explosiv zur anderen Seite abdrücken.
- > Mit der Außenseite des anderen Fußes am Gegner vorbeidribbeln.





BALLSCHULE 3



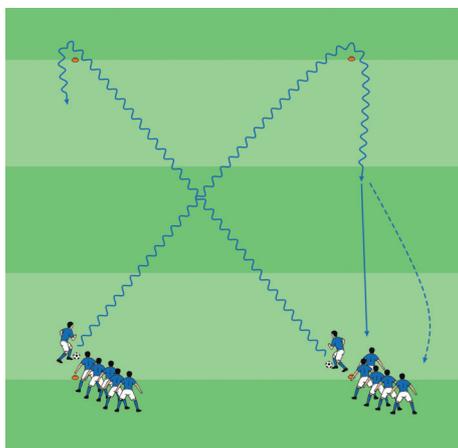
PASS-FELD

ORGANISATION

- > Mit 4 Hütchen ein Pass-Feld gemäß Abbildung markieren.
- > Die Spieler an 2 Hütchen nebeneinander verteilen.
- > Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball.

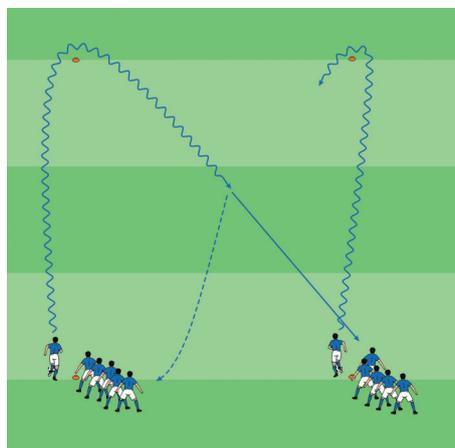
ÜBUNG 1

- > Die Ballbesitzer umdribbeln ihr gegenüberliegendes Hütchen, passen anschließend zum nächsten Spieler ihrer Reihe und laufen ihrem Anspiel nach.
- > Der Passempfänger nimmt den Ball ins Dribbling an und mit usw.



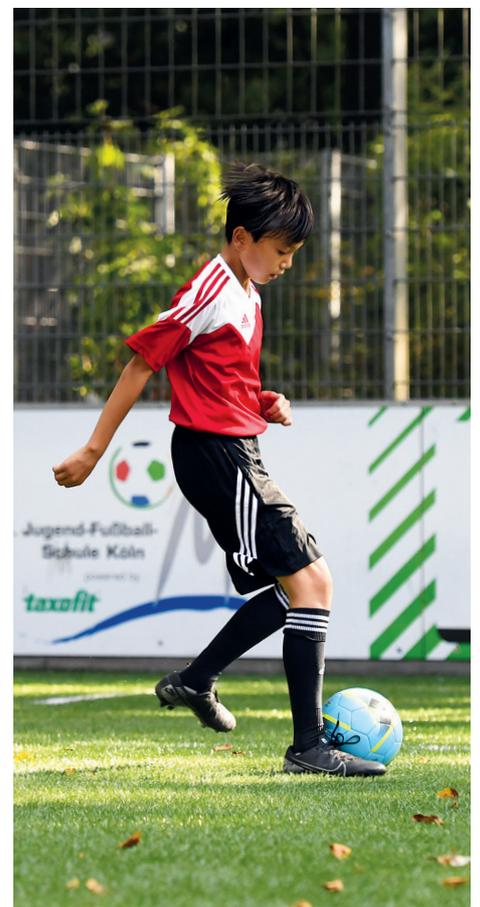
ÜBUNG 2

Wie Übung 1, nur jetzt das Hütchen diagonal gegenüber umdribbeln, gerade zum nächsten Spieler am anderen Hütchen passen und dem Anspiel nachlaufen.



ÜBUNG 3

Wie Übung 1, nur jetzt das Hütchen gerade gegenüber umdribbeln, diagonal zum anderen Hütchen passen und zum Ausgangshütchen zurücklaufen.

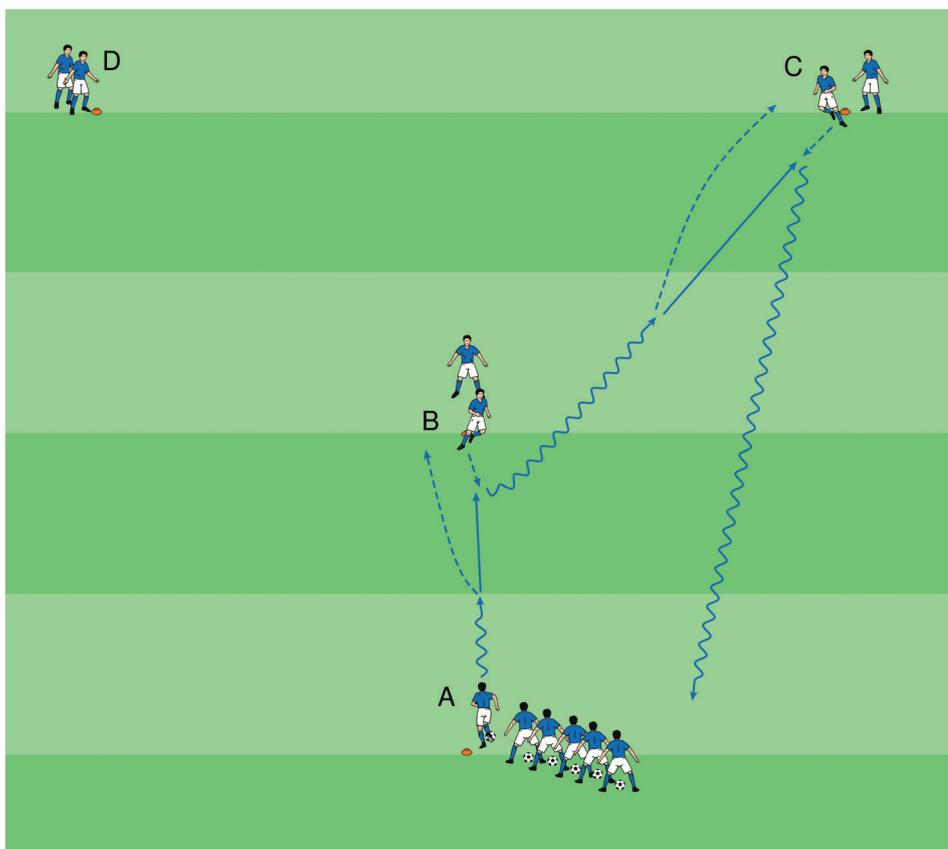


Fußspitze des Standbeines zielt in Spielrichtung.

HINWEISE

- > Jede Übung auch mit 2 oder 3 Bällen an den Hütchen spielen.
- > Nur bei Blickkontakt und freiem Passweg passen.
- > Ist der Passweg nicht frei, zunächst weiter dribbeln.
- > Kontrolliert in den Lauf vor den Mitspieler passen.

BALLSCHULE 4



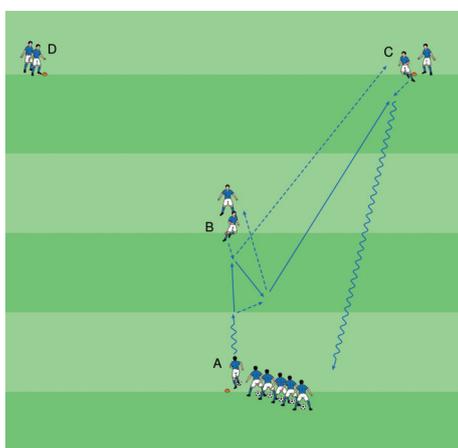
PASS-Y

ORGANISATION

- > Ein Pass-Y gemäß Abbildung markieren.
- > Jeweils 2 Spieler an den Positionen B, C und D postieren.
- > Die übrigen stehen mit Bällen an Position A.

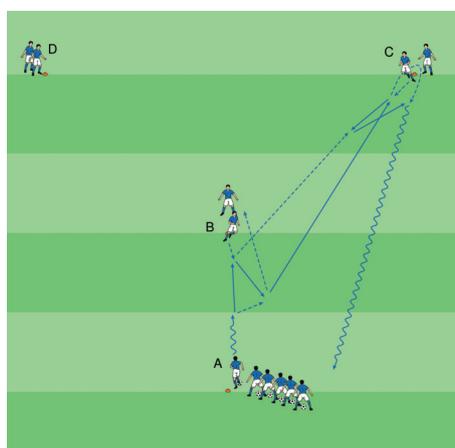
ÜBUNG 1

- > A dribbelt kurz an und spielt zu B, der den Ball in offener Stellung mitnimmt und zu C oder D passt.
- > C bzw. D nimmt zum Ausgangshütchen an und mit.
- > A und B laufen ihren Anspielen nach.



ÜBUNG 2

Wie Übung 1, nur jetzt lässt B zu A prallen, der diagonal zu C oder D spielt.



ÜBUNG 3

Wie Übung 2, nur jetzt lassen C bzw. D zu B prallen, hinterlaufen ihr Hütchen und nehmen den von B nochmals zugeworfenen Ball an und mit.

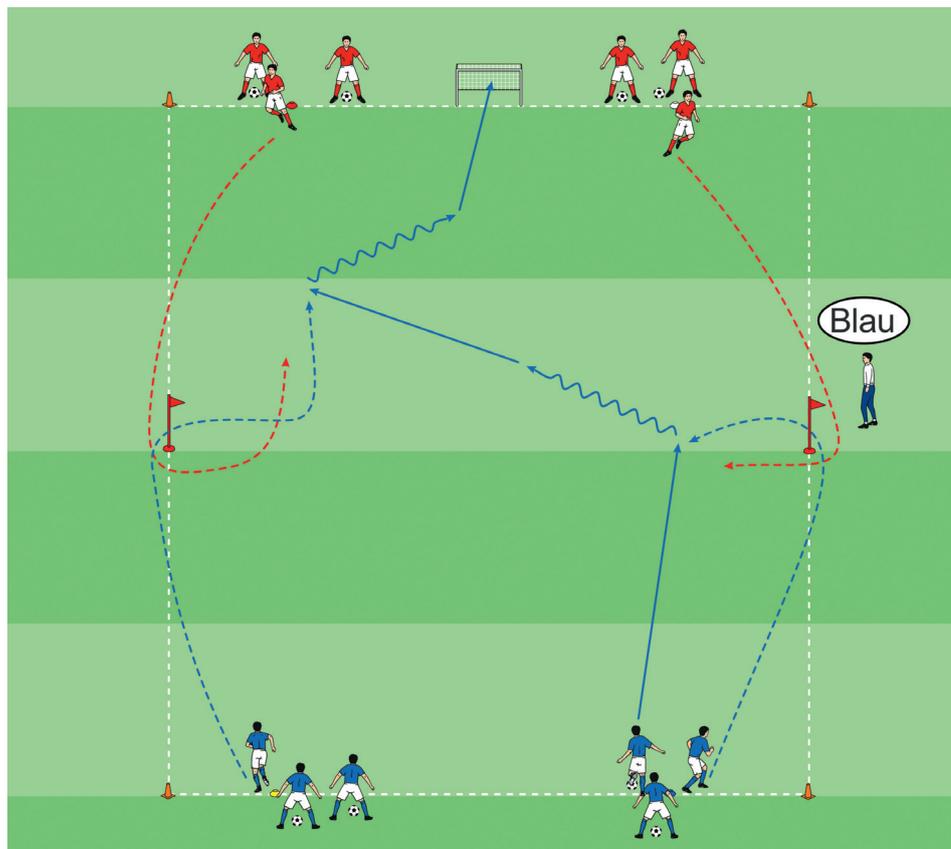


Prallen in geschlossener Position

HINWEISE

- > Mit 2 Kontakten oder direkt spielen.
- > Zum Prallen in den starken Fuß spielen, sonst in den Lauf des Mitspielers passen.
- > Querpässe vermeiden und möglichst immer schräg spielen.
- > Sind alle Übungen absolviert, frei im Pass-Y kombinieren.

MINISPIEL 3



FARBEN-MITNAHME 3

ORGANISATION

- > Ein Feld mit 2 Minitoren markieren.
- > 4 verschiedenfarbige Starthütchen und 2 Stangen gemäß Abbildung aufstellen.
- > 2 Teams bilden und mit Bällen auf die Starthütchen jeweils einer Seite verteilen.
- > Die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball.

ABLAUF

- > Sie starten gleichzeitig und umlaufen die Stange auf ihrer Seite.
- > Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe (hier: „Blau!“) auf.
- > Der erste Spieler mit Ball am aufgerufenen Hütchen passt zum 2 gegen 2 zu einem Mitspieler.
- > Nach einem Treffer oder Ausball ruft der Trainer eine anderes Hütchen auf, von dem ein weiterer Ball eingespielt wird.

VARIATIONEN

- > Hoch einwerfen.
- > Per Volleyschuss aus der Hand einspielen.
- > Der Spieler vom aufgerufenen Hütchen rückt nach seinem Pass zum 3 gegen 2 ins Feld nach.
- > Die Teams an 2 Starthütchen diagonal gegenüber postieren.

COACHINGPUNKT

SCHULTERBLICK UND AUFDREHEN

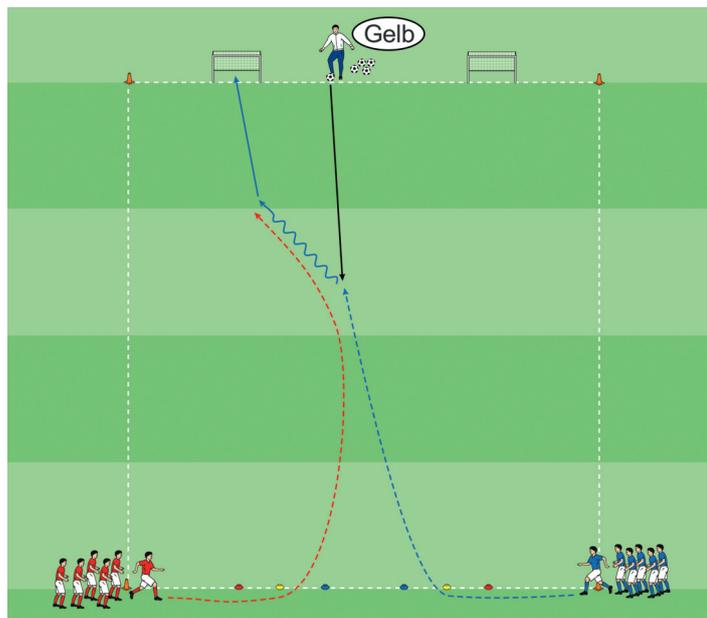
Vor der Ballkontrolle mit einem Blick über die Schulter im Rücken orientieren. Bei ausreichend freiem Spielraum direkt zum Gegner frontal aufdrehen und so Druck ausüben.



HINWEISE

- > Die Farbe aufrufen, sobald die Spieler die Stange umlaufen haben.
- > Beim Lauf an der Stange in freie Räume orientieren und dem anderen Spieler ausweichen.
- > Den Passgeber am aufgerufenen Starthütchen nicht angreifen.
- > Vom Starthütchen mit Blickkontakt präzise zu einem Mitspieler passen.

MINISPIEL 4



SPRINT-MITNAHME

ORGANISATION

- > Ein Feld mit 2 Minitoren auf einer Grundlinie markieren.
- > Jeweils 2 Hütchen in den Farben Rot, Gelb und Blau gemäß Abbildung aufstellen.
- > Die Spieler an den Feldecken gegenüber den Minitoren postieren.
- > Der Trainer steht mit Bällen mittig zwischen den Minitoren.

ABLAUF

- > Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe auf (hier: „Gelb!“).
- > Die ersten Spieler umlaufen das aufgerufene Hütchen ins Feld.
- > Der Schnellere erhält das Zuspiel vom Trainer und versucht, einen Treffer zu erzielen. Der Zweite verteidigt.
- > Nach einem Treffer oder Ausball laufen die nächsten zum 2 gegen 2 ein.

VARIATIONEN

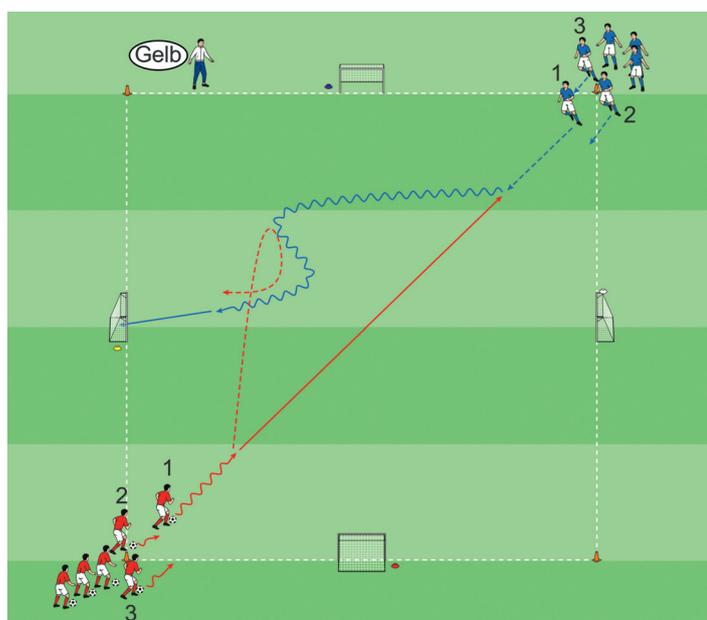
- > Hoch zuwerfen oder per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.
- > Die Position der farbigen Hütchen verändern.

HINWEISE

- > So passen, dass Zusammenstöße vermieden werden.
- > Gegebenenfalls den Verteidiger bei Ballgewinn über die andere Grundlinie kontern lassen.

- > Die Bälle zum Trainer zurückbringen.

MINISPIEL 5



MINITOR-MITNAHME

ORGANISATION

- > Ein Quadrat mit 1 Minitor auf jeder Seite markieren.
- > Die Minitore mit verschiedenfarbigen Hütchen kennzeichnen.
- > 2 Teams bilden und diagonal gegenüber postieren.
- > Die Spieler eines Teams haben Bälle (hier: Rot).

ABLAUF

- > Der erste Ballbesitzer dribbelt ins Feld und passt zum Gegenüber.
- > Mit dem Zuspiel ruft der Trainer eine Hütchenfarbe auf (hier: „Gelb!“) und der Passempfänger nimmt zum 1 gegen 1 gegen den Zuspielder auf das aufgerufene Minitor mit.
- > Bei Ballgewinn kontert der Passgeber auf die anderen 3 Minitore.
- > Nach einem Treffer oder Ausball starten die nächsten beiden zum 2 gegen 2 (und dann zum 3 gegen 3).

VARIATIONEN

- > Hoch zuwerfen oder per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- > 2 Minitore aufrufen, auf die der Passempfänger angreifen darf.

HINWEISE

- > Jedes Zuspiel zunächst mitnehmen, dann aber mit wenigen Kontakten auf das entsprechende Minitor abschließen.
- > Innerhalb der Teams die Reihenfolge wechseln, sodass jeder

- Spieler im 1 gegen 1, 2 gegen 2 und 3 gegen 3 spielt.
- > Nach einigen Durchgängen die Aufgaben tauschen.
- > Nach einem schnellen Treffer im 3 gegen 3 einen weiteren Ball einspielen.

Zu diesem Band

Erfolgreiche Spieler zeichnet u. a. aus, dass sie mit Ball passende Lösungen finden und auch erfolgreich umzusetzen können. Je stärker Raum-, Zeit- und Gegnerdruck, desto höher die technischen Anforderungen an den Spieler. Klar ist: Wer auf dem Platz den Unterschied ausmachen will, sollte den Ball möglichst perfekt beherrschen. Daher ist die Technik ein wichtiger Baustein in der Ausbildung und sollte zentraler Bestandteil eines modernen Kinder- und Juniorentrainings sein.

Mit dem vorliegenden Band aus der Reihe Fußballtraining Fokus stellt Kinder- und Jugendfußballexperte Klaus Pabst Trainern aller Leistungsstufen eine umfangreiche Sammlung altersgerechter Trainingsformen zur Verfügung und legt anschaulich dar, worauf es bei einem effektiven und spaßbetonten Training ankommt. Darüber hinaus liefert er viele hilfreiche Tipps zur erfolgreichen Vermittlung der jeweiligen Inhalte. So werden aus den Talenten von heute die Stars von morgen.

ISBN: 978-3-89417-314-2