

# Das Trainingsjahr – mitmachen lohnt sich!

## WOCHE 1, TE 1

12, 15 oder 18 Feldspieler, 2 TW

### Aufwärmen (25 Minuten)

#### Ballarbeit im Strafraum (10 Min.)

##### ORGANISATION UND ABLAUF

- Zunächst freies Dribbling. Danach folgende Vorgaben (jeweils ca. 1 Minute):
- Nur mit dem starken/schwachen Fuß, aber bei ständig wechselnden Kontaktflächen.
- Richtungswechsel: den Ball mit der Sohle zurückziehen und mit der Fußspitze zur Seite anheben (oder hinter dem Standbein mit der Innenseite).
- 5 Minuten jonglieren! Fußvorgabe, abwechselnd mit verschiedenen Körperteilen – ebenfalls nach Vorgabe!

#### Passspiel in Gruppen (15 Minuten)



Foto: Axel Heimken

##### ORGANISATION UND ABLAUF

- 3 Gruppen bilden.
- Freie Zuspiele im Strafraum bzw. innerhalb der Gruppe.
- Nach 5 Minuten die Kontaktzahl auf 3, dann auf 2 begrenzen.
- Nach 2 Minuten abwechselnd mit 2 Kontakt bzw. direkt spielen.
- Nach weiteren 2 Minuten nur noch direkt spielen.

##### Beachte

- Unterschiedliche Passtechniken anwenden (Außen-/Innenseite, Außen-/Innenspann usw.)
- Die Gruppen sollen sich im Strafraum durcheinander bewegen.

### Hauptteil (25 Minuten)

#### 6 plus 6-gegen-6 auf Ballhalten



Foto: Axel Heimken

##### ORGANISATION

- Die 3 Gruppen als Teams beibehalten.
- Ein etwa 40 x 30 Meter großes Spielfeld markieren (bei 6er-Gruppen)!
- Spielzeit: 6 x 3 Minuten
- 2 Teams spielen mit jeweils 2 Ballkontakten zusammen, das dritte Team versucht, den Ball zu erobern.
- Nach einer Balleroberung spielen sie einen der außerhalb des Feldes postierten Torhüter an, der den Ball zurück zu den Angreifern wirft.
- Aufgabenwechsel in den Drittelpausen!
- Wertung: Welches Team schafft die meisten Balleroberungen?

### Schlussteil (30 Minuten)

#### Freies Spiel

##### ORGANISATION UND ABLAUF

- Spiel 10-gegen-10 (falls möglich) auf dem ganzen Platz auf 2 Tore mit Torhütern.
- Keine Vorgaben außer Abseits (evtl. die

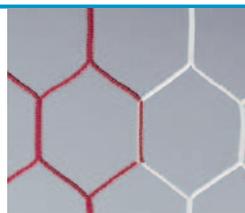
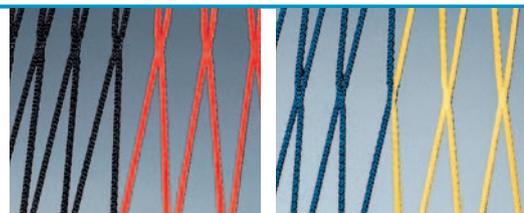
Mittellinie als Abseitslinie kennzeichnen.

- Allerdings spielen beide Teams aus einer Grundordnung mit Viererkette.
- Spielzeit: 2 x 20 Minuten.

##### DAS ERSTE TRAINING ...

Überfrachten Sie die Spieler in den ersten Einheiten noch nicht mit taktischen Feinheiten, sondern geben Sie ihnen Gelegenheit, sich erst einmal 'warmzuspielen'.

ANZEIGE



**HUCK**

Manfred Huck GmbH  
Netz- und Seilfabrik  
www.huck.net

HUCK Fußballtornetze • Jetzt in neuen Farbkombinationen • Auch in Hexagonalmaschen • Nur über den Fachhandel

## WOCHE 1, TE 2

## Feldspieler unerheblich, 2 TW

## Aufwärmen (25 Minuten)

## Felderwechsel mit Ball (15 Min.)

## ORGANISATION UND ABLAUF

- In den Ecken einer Platzhälfte vier 15 x 15 Meter große Vierecke markieren.
- Die Spieler verteilen sich mit Ball gleichmäßig auf die 4 Felder.
- Sie dribbeln zuerst frei, später erfolgen Richtungswechsel per Finten: Ausfallschritt, Übersteiger (innen/außen und außen/innen), Schussfinte.
- Auf Kommando dribbeln sie in ein anderes Feld: ("1" = rechts herum, "2" = links herum, "3" = diagonal).
- Dort jonglieren sie 3- bis 5-mal, spielen den Ball kurz hoch, nehmen ihn mit der Innenseite (später Außenseite) mit und dribbeln weiter.

## Passspiel mit Felderwechsel (10 Minuten)



Foto: Axel Heimken

## ORGANISATION UND ABLAUF

- Jede Gruppe hat nun einen Ball in ihrem Viereck.
- Innerhalb der Gruppe und im Viereck kombinieren die Spieler mit 3 (später 2) Ballkontakten.
- Wieder werden die Felder wie vorhin gewechselt. Doch nun passen sich die Spieler während des Wechsels weiter zu. Dabei verschiedene Vorgaben machen:
  - Jeder Spieler muss den Ball bis zum nächsten Feld 1-mal spielen.
  - Doppelpass, dann zum dritten Mann spielen usw.
  - Jonglieren.

## Hauptteil (30 Minuten)

## Dribbel-Torschuss-Parcours



## ORGANISATION UND ABLAUF

- Station 1:** Den Ball über die Hürden lupfen und jeweils hinterherspringen.
- Station 2:** 8er-Dribbling um 2 Hütchen oder Stangen.
- Station 3:** Wandspiel mit 2 schräg zur Laufrichtung gelegten Bänken und Torschuss.
- Station 4:** Zick-zack-Dribbling nur mit der Innenseite (Abstand der Hütchen jeweils 2 Meter), möglichst pro Fuß nur 2 Kontakte bis zum erneuten Richtungswechsel!
- Station 5:** Den Ball an den Koordinationsstangen vorbeispielen und die Stangen mit 2 Kontakten überlaufen.

**Station 6:** Den Ball wieder aufnehmen und vor jedem Hütchen eine vorgegebene Finte anwenden (je Durchgang 1 Finte).

**Station 7:** Den Ball zwischen den Fußinnenseiten unter dem Körper pendeln lassen.

**Station 8:** Jonglieren.

**Station 9:** Dribbeln, vor dem Hütchen finetieren und auf das Tor mit Torhüter schießen.

## Schlussteil

## Freies Spiel auf Jugendtore ohne Torhüter

## ORGANISATION UND ABLAUF

- Je nach Spielerzahl ein Feld mit 2 Jugendtoren markieren, z. B. bei 14 Feldspielern von Grund- bis Mittellinie bzw. Seiten- bis Verlängerung Torraumlinie.
- Ohne festen Torhüter spielen.
- Tore müssen direkt erzielt werden, Kopfballtore zählen doppelt.
- Schüsse dürfen nicht mit der Hand abgewehrt werden (= Treffer).
- Ecken werden als Einwurf gespielt oder nach der alten Straßenfußballregel '3 Ecken = 1 Elfer' gewertet: Flugball von der Mittellinie, der aber vor der Torlinie nicht mehr den Boden berühren darf.

ANZEIGE

... die ideale Fahrt für Ihren Verein:

**Fußballturniere und Fun unter Spaniens Sonne in Calella**

Osterferien/Pfingstferien/Herbstferien • 9 1/2 sonnige Tage schon für nur € 99,-

Für weitere Info und Buchung: [www.eric-tours.de](http://www.eric-tours.de) • Tel.: 0 97 71/28 29

# Das Trainingsjahr – mitmachen lohnt sich!

## WOCHE 1, TE 3

## 12 Feldspieler, 1 TW

### AUFWÄRMEN (25 Minuten)

#### Ballgewöhnung (10 Minuten)

##### Organisation und Ablauf

- Freies Dribbeln im Strafraum.
- Dribbling nur mit dem starken (schwachen) Fuß, dabei wechselweise Innen- und Außenrist, Spann.
- Aus dem freien Dribbling einen engen Kreis/Drehung mit Innen- bzw. Außenrist dribbeln.
- 3- bis 5-mal jonglieren, dann hochspielen, mit der Innenseite (Außenseite) mitnehmen und 10 Meter dribbeln.



Foto: Axel Heimken

#### Koordinationsleiter/Stangen (15 Minuten)

##### ORGANISATION UND ABLAUF

- In 2 Gruppen über 2 nebeneinander liegende Koordinationsleiter (Bahnen mit je 7 Stangen) laufen. Startabstand 5 Meter.
- Jeden Durchgang 2-mal wiederholen.
  - 1 (2, 3) Kontakte je Feld vorwärts,
  - 1 (2) Kontakte seitlich,
  - 1 (2) Kontakte rückwärts,
  - 2 Kontakte vorwärts,
  - 2 Kontakte vorwärts, an der 3. und 5. Stange 1 Kontakt zurück.

### HAUPTTEIL (40 Minuten)

#### Eröffnung aus der Viererkette (15 Minuten)

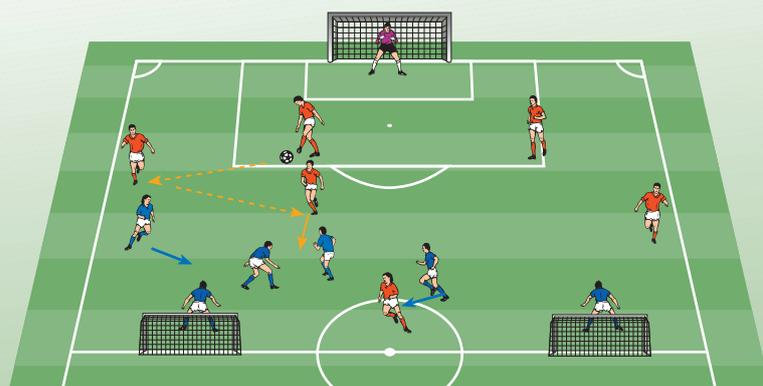


Foto: Axel Heimken

##### ORGANISATION UND ABLAUF

- 4er-Gruppen üben abwechselnd von Strafraumhöhe bis Mittellinie. Sie besetzen die Positionen Innenverteidiger (4) und (5) sowie Außenverteidiger (2) und (3) [ca. 7 Meter vor (4) und (5)].
- Sie spielen sich in der Vorwärtsbewegung bis zur Mittellinie zu (s. Foto) und flanken (2, 3) bzw. schießen (4, 5) von dort zu dem 20 Meter hinter der Mittellinie postierten Torwart.
- Nach einigen Durchgängen die Reihenfolge vorgeben: (5) passt zum ballfernen (3), der spielt zum ballnahen (4) zurück, dieser dann weiter zum ballfernen (2) usw.
- Nach jeweils 3 Minuten die Positionen ggf. tauschen!

#### 6-gegen-6: Eröffnung aus der Kette (20 Min)



##### ORGANISATION UND ABLAUF

- 1 Spielfeldhälfte, 1 Großtor mit Torwart, 2 Jugendtore auf der Mittellinie (auf Höhe der Strafraumecken).
- Team A besteht aus 5 Defensivspielern plus einem Angreifer und greift auf die beiden Jugendtore an, Team B (überwiegend Offensivspieler) muss in der Defensive jeweils die Jugendtore besetzen und spielt auf das große Tor.
- Team A baut aus der Kette auf, der Angreifer soll möglichst nahe an der Mittellinie agieren (kein Abseits!).
- A versucht, durch sicheres Überzahlspiel 5-gegen-3 direkte Treffer in eines der Jugendtore zu erzielen.

### SCHLUSSTEIL (30 MINUTEN)

#### 7-gegen-7 (2 x 15 Minuten)

##### ORGANISATION UND ABLAUF

- Die beiden Mannschaften bleiben zusammen.
- 7-gegen-7 in einer Spielfeldhälfte auf 2 Großtore mit Torhütern (da nur 1 Torhüter anwesend ist, stellt der Trainer den Torhüter der Angreifermannschaft).
- Eine Mittellinie markieren, bis zu der die Verteidigermannschaft nur mit 2 oder 3 Kontakten spielen dürfen (Akzentuierung der Spieleröffnung).

##### KEIN TORWART DABEI?

Ist bei dieser Trainingseinheit gar kein Torhüter anwesend, können Sie sich natürlich bereits im Hauptteil ins Tor stellen. Dann fällt Ihnen aber das Coaching der angreifenden Mannschaft ziemlich schwer. Die Alternative ist das Spiel auf 4 Jugendtore – notfalls müssen Sie 2 Stangentore aufbauen. Im Schlussteil können Sie dann durchaus das Abschlusspiel aus TE 2 wiederholen – das macht nämlich wirklich Spaß.

## WOCHE 1, TE 4

mehr als 12 Feldspieler, 2 TW

## AUFWÄRMEN (20 MINUTEN)

## Richtungsänderungen (10 Min.)

## ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Spieler dribbeln in einem 25 x 25 Meter großen Spielfeld.
- Aus dem Dribbling Richtungsänderung durch einen Ausfallschritt.
- Richtungsänderung per Übersteiger (innen/außen o. außen/innen).
- Richtungsänderung per beliebiger doppelter Finte.
- Richtungsänderung per Schussfinte.

## Richtungsänderungen mit Antritten (10 Minuten)



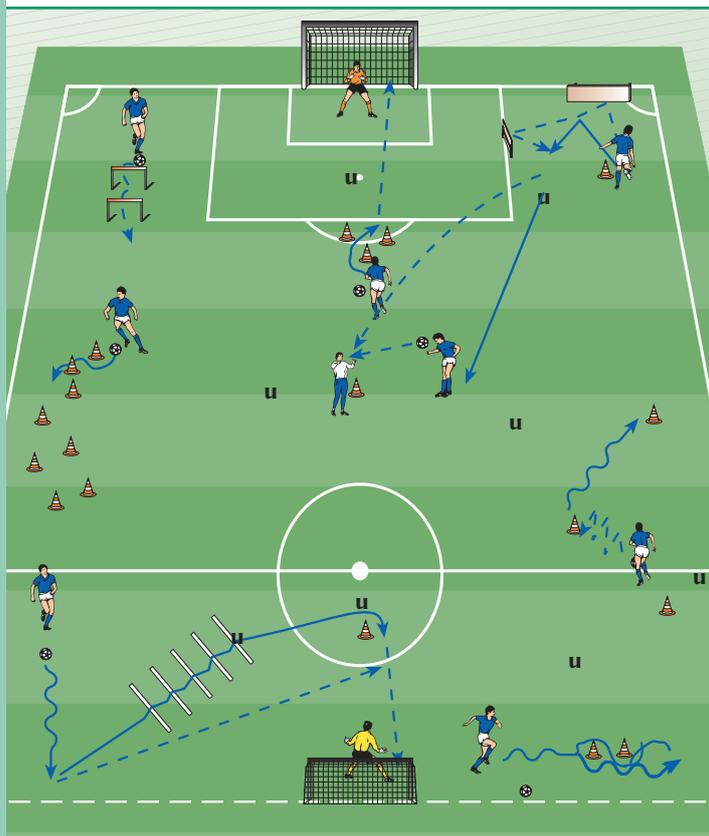
Foto: Klaus Schwarzen

## ORGANISATION UND ABLAUF

- Jeder Spieler dribbelt wieder.
- Er fintiert nun nach eigener Entscheidung. Nach der Finte wird über 5 bis 10 Meter beschleunigt (vom Gegner wegkommen).
- Nach 5 bis 6 Minuten 4, bis 5-mal jonglieren, dann hochspielen und den Ball mit der Innen- oder Außenseite beschleunigend über 10 Meter mitnehmen.

## HAUPTTEIL (40 Minuten)

## Dribbel-Torschuss-Parcours II



## ORGANISATION UND ABLAUF

**Station 1:** Den Ball über die Hürden lupfen und hinterherspringen (oder die Hürden jeweils umlaufen).

**Station 2:** Slalombdribbling durch einen unregelmäßig aufgestellten Hütchenparcours

**Station 3:** Tempodribbling bis zur Grundlinie und von dort einen dosierten Rückpass zu dem 20 Meter vor dem Tor aufgestellten Hütchen von Station 5 spielen.

**Station 4:** Mit 2 Kontakten über die Koordinationsstangen laufen.

**Station 5:** Den Ball direkt oder mit dem zweiten Kontakt auf das Tor mit Torhüter schießen.

**Station 6:** Den Ball wieder aufnehmen und 2 Achterdribblings durchführen.

**Station 7:** Jonglieren.

**Station 8:** Den Ball zwischen den Fußinnenseiten pendeln lassen.

**Station 9:** Gegen die auf der Grundlinie quergelegte Bank spielen, nachstarten, den Ball wieder in der Drehung nach hinten an- und mitnehmen und gegen die nächste Bank spielen.

**Station 10:** Den Trainer mit einem Flugball anspielen, dem Pass nachlaufen und 3-mal den jeweils vom Trainer zugeworfenen Ball zurückköpfen.

**Station 11:** Vor dem Dreieck fintieren, dann durch eine der Dreiecksseiten nach innen ziehen und auf das Tor mit Torhüter schießen.

## KOMMENTAR ZUR TRAININGSWOCHE 1

## LANGSAM ANGEHEN LASSEN, DANN STEIGERN!

Die ersten beiden Tage dienen der Einstimmung – die Ansprüche sind nicht besonders hoch. Es gilt in erster Linie, wieder in den Rhythmus zu finden. Erst TE 3 weist mit der Spieleröffnung aus der Viererkette einen taktischen Schwerpunkt auf. Hier muss der Trainer vor allem darauf achten, dass die Pässe hart, präzise und offensiv, also in den Lauf gespielt werden. Genauso wichtig ist aber auch das Timing des Spielers ohne Ball: Er soll erst dann fordern und starten, wenn der Ballbesitzer abspielbereit ist.

## SCHLUSSTEIL (20 Minuten)

## Kontaktbegrenzung bei Eröffnung

## ORGANISATION UND ABLAUF

- Spiel in einem 2/3-Feld.
- Eine Mittellinie markieren.
- 10 Minuten Vorgaben wie in TE 3: In der eigenen Hälfte müssen beide Teams mit maximal 2 oder 3 Kontakten spielen.
- Danach freies Spiel.