

*Trainingskript 2021 –
Kontaktlos*





Wichtige Hinweise zur Durchführung der Übungen

1. Mindestabstand von 1,5m muss immer eingehalten werden
 - a. Besonders bei Wartezeiten bei den Übungen darauf achten. Hütchen oder Plättchen nutzen, um dort die Teilnehmer auf Abstand zu halten.

2. Bei den Torschussübungen darauf achten, dass die Übungen ohne Torwart durchgeführt werden müssen.
 - a. Als Ziel Pylonen oder Zonen einrichten oder Minitore in die Tore stellen.
 - b. Zudem darauf achten, dass der Abstand beim Ball holen eingehalten wird.

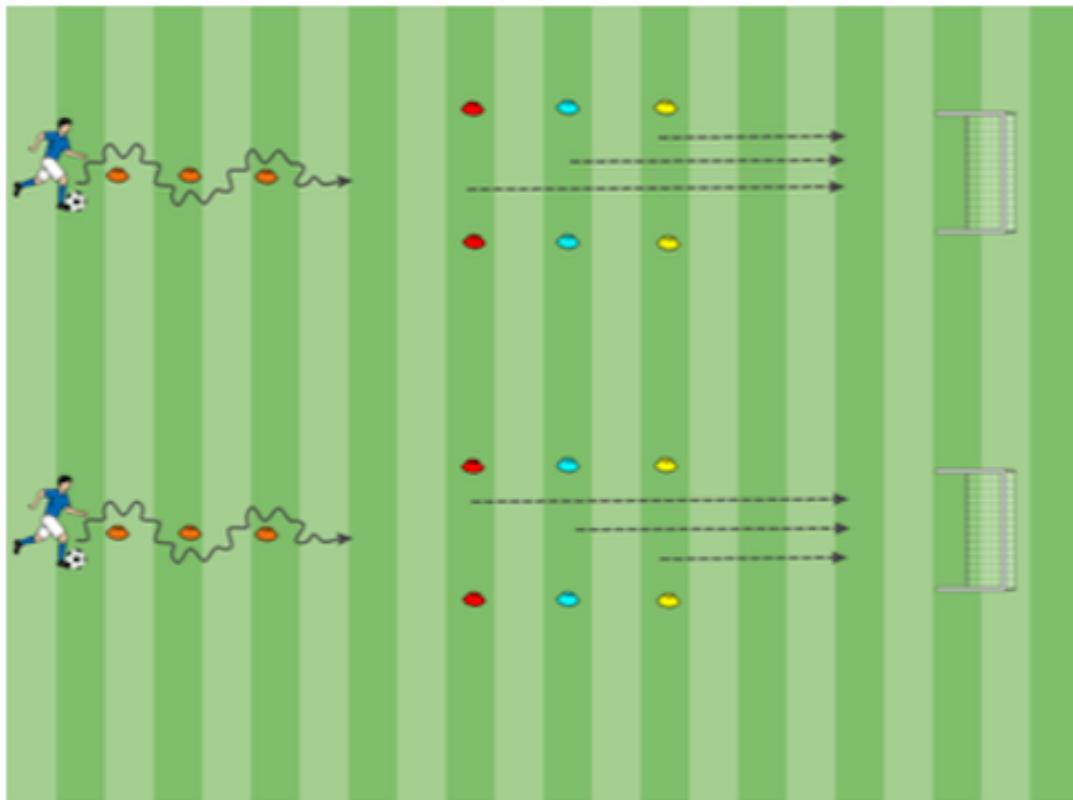
3. Kein Körperkontakt für Begrüßung, Verabschiedung oder Jubel.

4. Es sind keine Fangspiele, Einwürfe, Flugbälle oder Kopfbälle zulässig.

5. Die Hygieneregeln sind einzuhalten.

Übung 1: Zone-Passing

Organisation: 18 Hütchen (mind. 4xRot/4xBlau/4xGelb), 2 Minitore
Ablauf: Zwei identische Parcours. Dribbling durch die Hütchen mit Ball. Pass hinter der gelben Linie. Nach 3 Treffern soll hinter der blauen Linie gepasst werden Als Alternative Trainerkommando nutzen <i>Bsp. Trainerkommando Blau = Pass hinter den blauen Hütchen</i>
Tipps: Gleichstarke Teams bilden. Anfeuern.
Methodik/Varianten: -unterschiedliche Ballführung (links, rechts, Sohle, etc.) -Fintenhütchen zwischen Slalom und Passlinie -Wettkampf
Coaching: Enge Ballführung, Passtechniken (Standbein, Fußgelenk fixieren, Fuß nach außen drehen)



Übung 2: Champions League

Organisation:

16 große Hütchen, 16 kleine Hütchen, 8 Bälle

Ablauf:

Spieler versuchen durch einen Pass mit der Innenseite das Hütchen des Partners zu treffen. Nach dem Pass das Hütchen hinter sich kurz umlaufen und den Pass vom Gegner annehmen. Jeder Treffer = 1 Punkt. Punkt für Gegner, wenn das eigene Hütchen getroffen wurde. Gewinner steigt auf, Verlierer ab. Unentschieden: „Sching, Schang, Schong“. Dafür sorgen, dass zügig gewechselt wird. Rundendauer: 90 Sekunden.

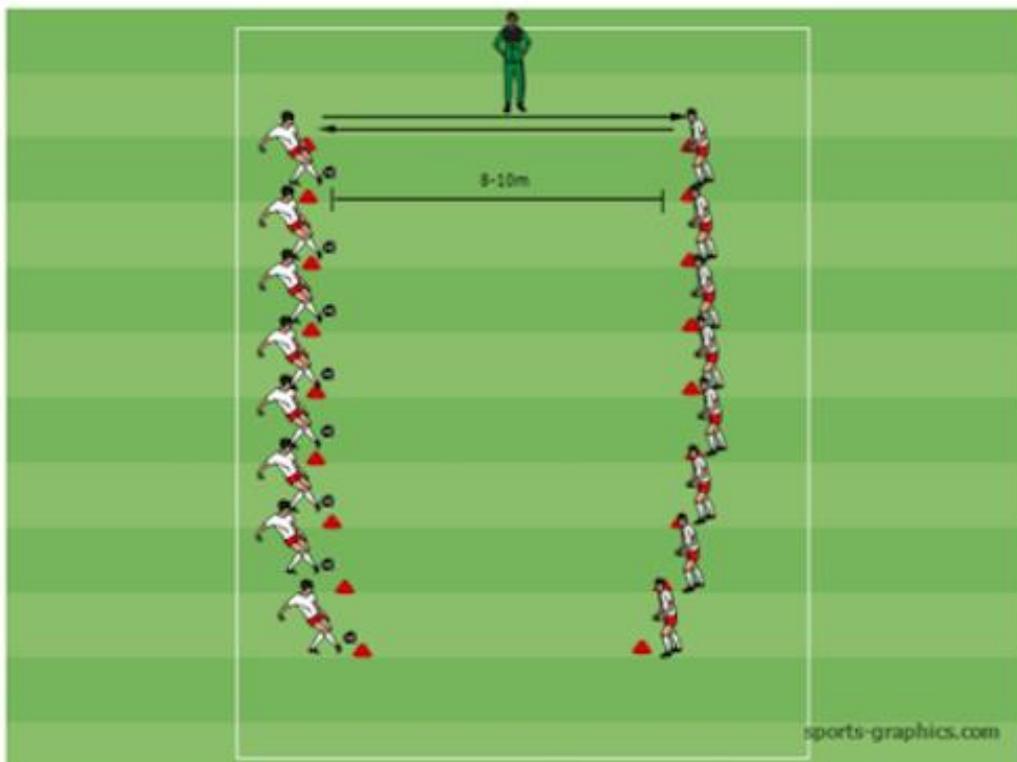
Tipps:

In der Pause Passtechnik erklären, Standbein in Zielrichtung, Schussbein schwingt nach und Fußgelenk ist fest. Trefferfläche usw.

Passgeber: Ball neben das Hütchen legen (Rechtsfüßler links neben das Hütchen). Versuch aus der Bewegung zu passen. Passempfänger steht hinter dem Hütchen und versucht den Ball anzunehmen

Coaching:

Präzises Passspiel aus der Bewegung



Übung 3: Slalom-Pass-Wettkampf

Organisation:

8 kleine Hütchen, Bälle, 2 Minitor

Ablauf:

Spieler durchdribbeln mit verschiedenen Aufgaben den Slalom. Das Hütchen soll nicht berührt. Sollte das Hütchen berührt werden, muss sich der Spieler wieder hintenanstellen. Nach der Absolvierung des Slaloms erfolgt ein Abschluss aufs Minitor. Bestmöglich als Wettkampf durchführen.

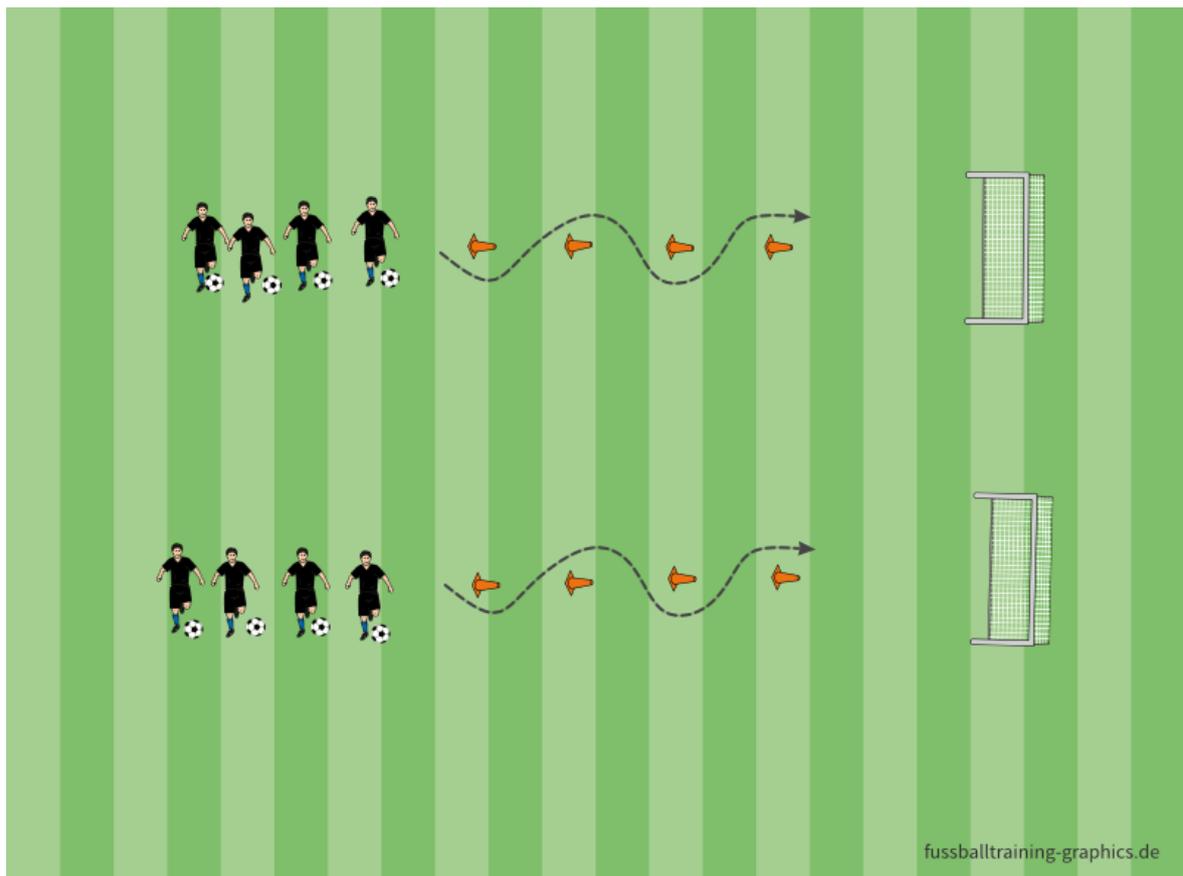
Tipps/Varianten:

Unterschiedliche Techniken durchführen wie z.B. Innen- und Außenriss, Sohle. Dabei sowohl links als auch rechts trainieren.

Als Variation Anordnung der Hütchen und Passentfernung verändern.

Coaching:

Präzises Ausführen der Techniken und sauberem Passspiel



Übung 4: Passwettkampf

Organisation:

6 kleine Hütchen, Bälle, 2 Minitor

Ablauf:

Spieler am Startpunkt passt zum nächsten Spieler. Dieser nimmt den an und spielt zum nächsten Spieler, der nimmt ihn an und schließt aufs Minitor ab.

Unterschiedliche Passstaffetten durchspielen lassen mit z.B. Doppelpässen oder Klatschbällen. Bestmöglich als Wettkampf durchführen, wenn die Spieler den Ablauf kennen.

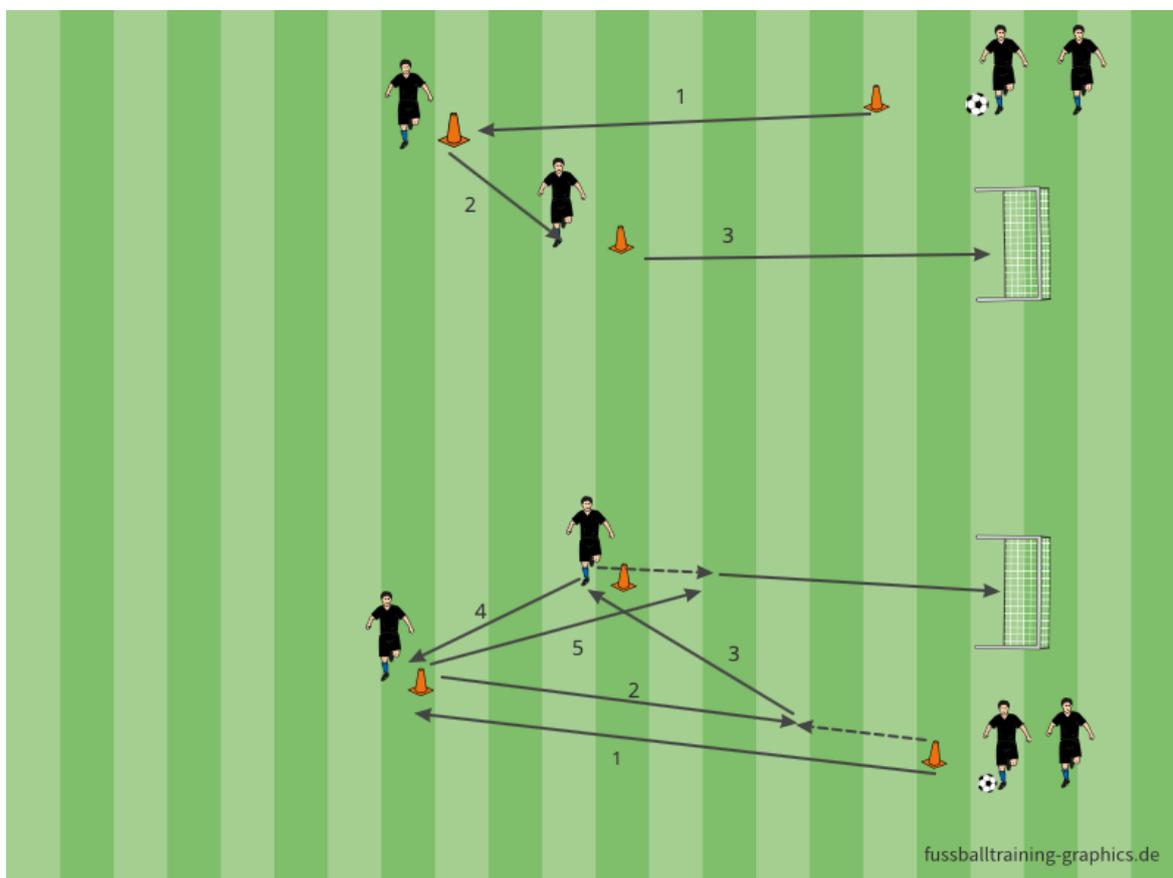
Tipps/Varianten:

Unterschiedliche Techniken durchführen wie z.B. nur mit links, nur rechts, nur direkt, 2 Pflichtkontakte.

Als Variation unterschiedliche Passstaffetten durchspielen lassen (siehe Übung unten) und Passentfernung zum Minitor verändern.

Coaching:

Präzises Ausführen des Passes und gute Verarbeitung des Passes.



Übung 6: Farben-Pass-Wettkampf

Organisation:

2 Minitorre, 18 Hütchen (je 4 Hütchen von einer Farbe), Bälle

Ablauf:

Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores. Die ersten Spieler dribbeln zum aufgerufenen Hütchentor und passen durch dieses ins Minitor. Der Spieler der zuerst trifft, gewinnt 1 Punkt. Als Wettkampf durchführen: welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

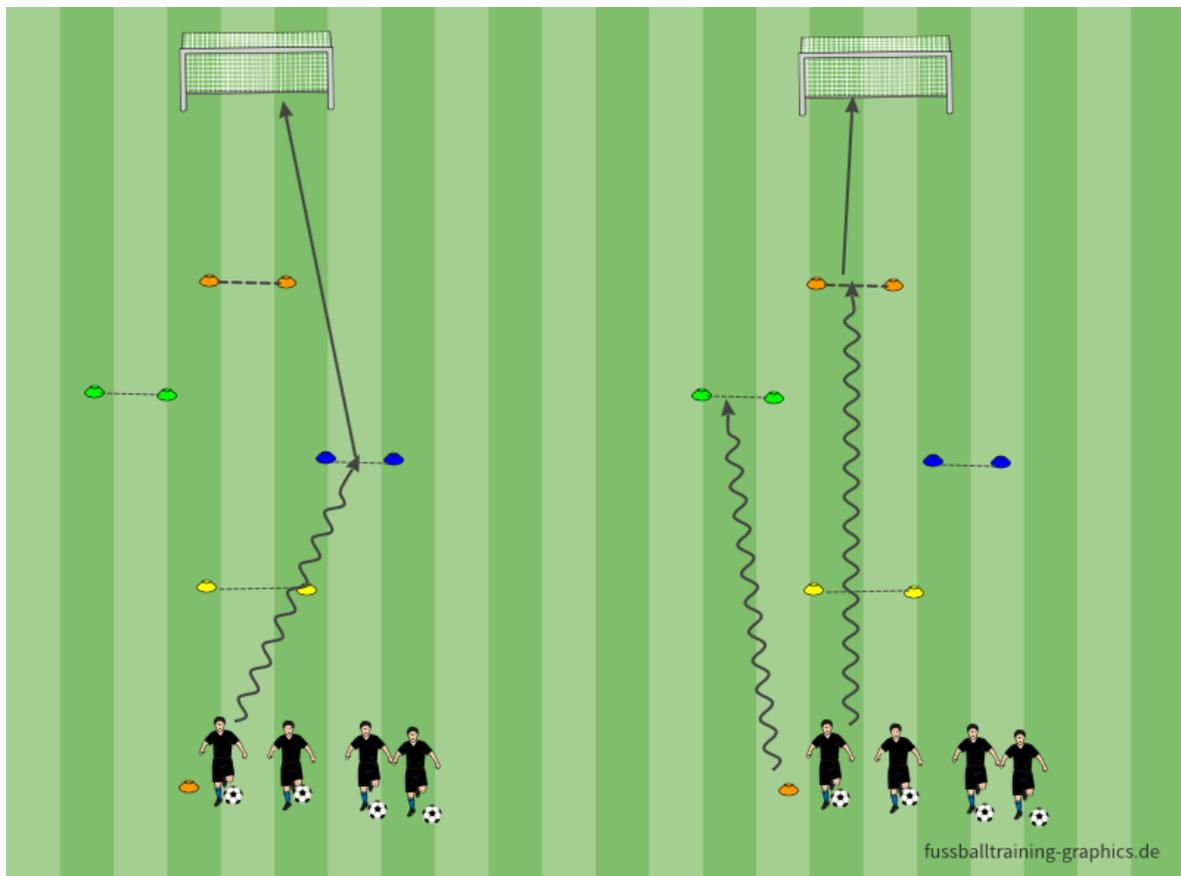
Tipps/Varianten:

Nur mit rechts/links passen. Die Hütchentore mit Buchstaben, Nummern oder Fußballklubs bezeichnen.

Variation (rechts): der erste Spieler passt vom vordersten Hütchentor, wenn getroffen wurde, passt der nächste Spieler vom nächsten Hütchentor. Trifft jemand nicht, muss der nächste Spieler zum selben Hütchen. Welches Team trifft als erstes aus dem hintersten Hütchentor?

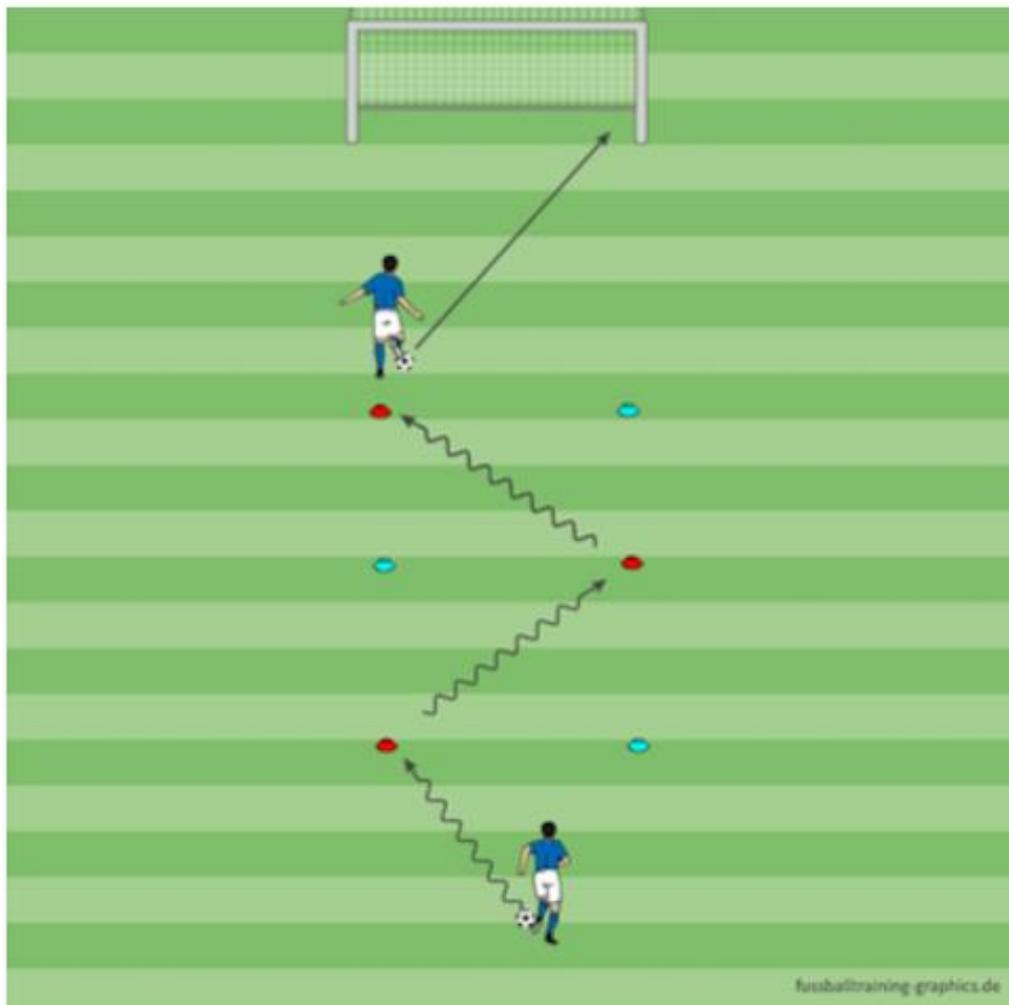
Coaching:

Genau und saubere Ausführung der Technik.



Übung 7: Zick-Zack-Boom

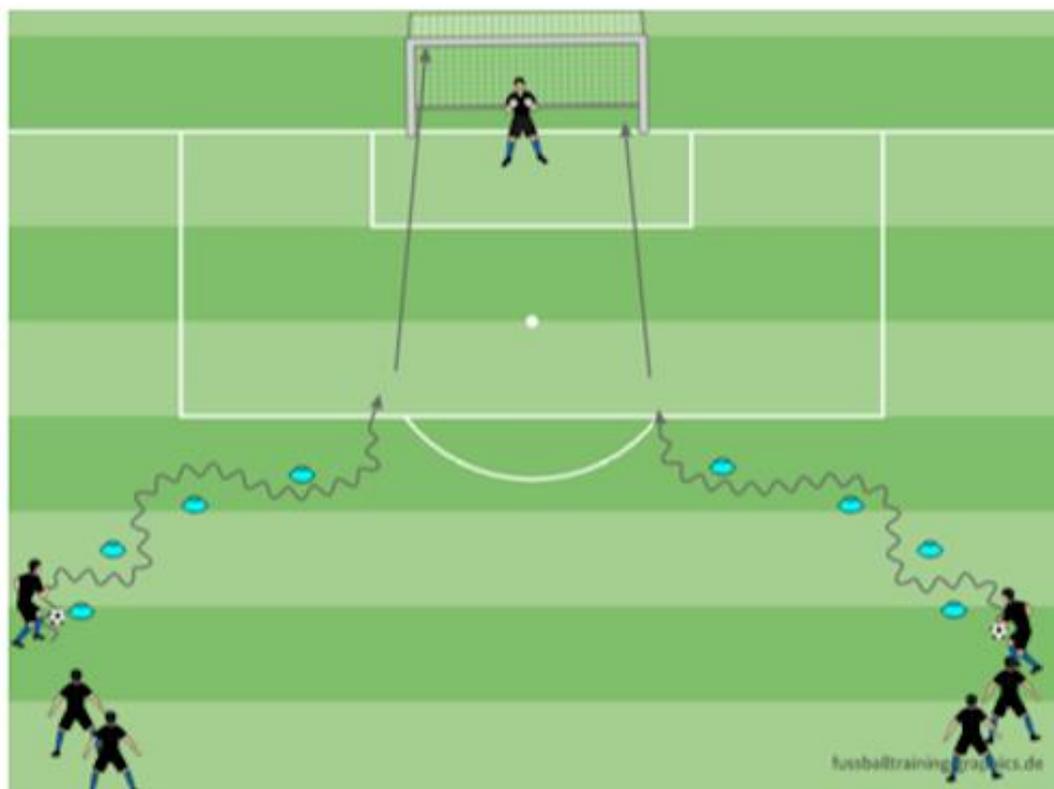
Organisation: 12 Hütchen (2x 6 von einer Farbe), 2 x große Tore, Hütchenabstand = 5m
Ablauf: Parcour mit Sohlenzieher von Hütchen zu Hütchen. Torabschluss Je nach Hütchenfarbe wird mit rechts oder links gedribbelt.
Tipps: Der Schütze kann zum Torwart werden oder sich neben dem Tor positionieren zum Ball holen -> ständige Rotation
Methodik/Varianten: Übersteiger Körpertäuschung (bsp. Stemmschritt rechts und links vorbeigehen) Schere Bauertrick Zidane (Falls ihr Fragen zu den Varianten habt, stelle diese gerne an unsere Campleiter oder ans Büro)
Coaching: Enge Ballführung, explosiver Antritt nach Finte, Verlagerung des Körpergewichts, Schusstechnik



Übung 8: Torschuss nach Dribbling

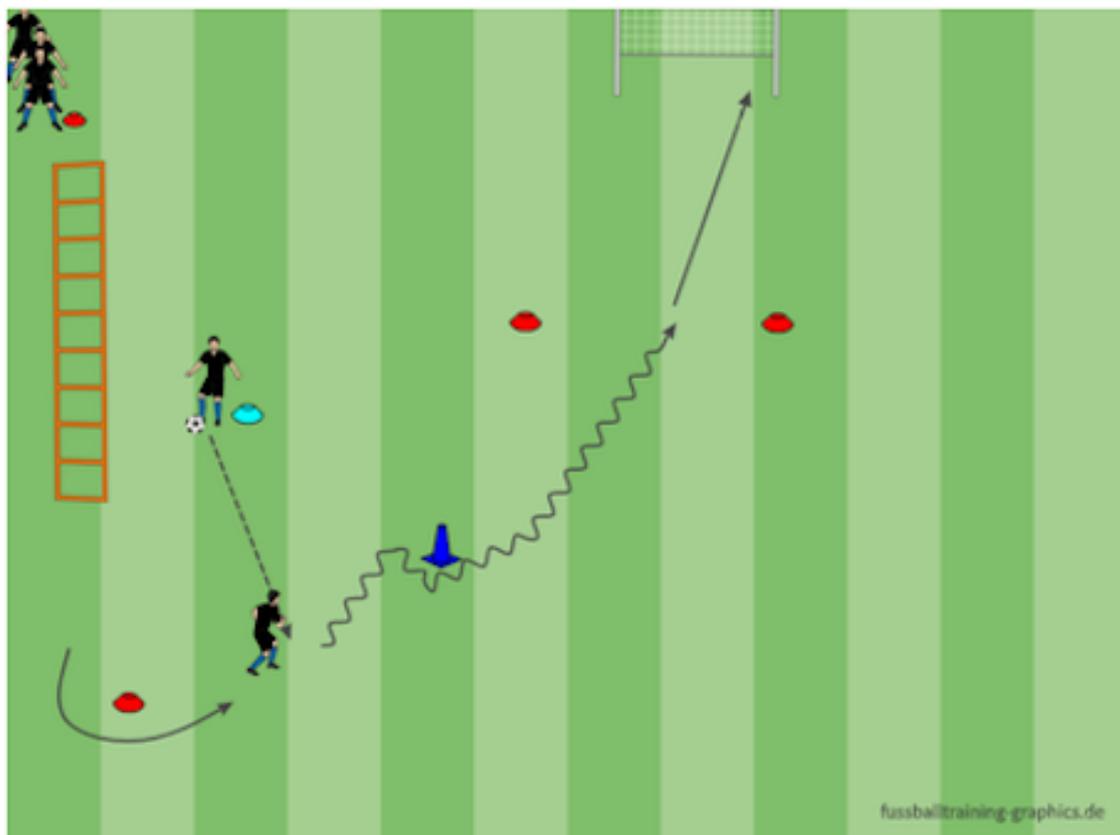
Organisation: 2 Jugendtore, jeder Spieler 1 Ball, 16 große Hütchen/Pylonen
Ablauf: 4 Teams: Nacheinander Slalomdribbling um die Hütchen, vorlegen und Torschuss. (linke Gruppe mit rechts, rechte Gruppe mit links) Nach 5 Minuten Seitenwechsel. Schütze stellt sich beim gleichen Team wieder an.
Tipps: Torwart wechseln. Bälle zur Seite rollen. Bei den Varianten sollten die Spieler gleichzeitig starten, damit sie sich in der Mitte begegnen. Nach dem Richtungswechsel die Spieler unbedingt darauf hinweisen, dass sie den Kopf heben und den Ball mit der Sohle ggf. zum Ausweichen zur Seite ziehen.
Methodik/Varianten: Torschusswettbewerb. Wie viele Tore schieße ich mit links oder rechts? Hütchenberührung = hinten anstellen
Coaching: Gezielte Torabschlüsse, kurz zum Tor gucken. Beim Wettbewerb den Fokus des schnellen Vorlegen des Balls setzen und Torschussgeschwindigkeit.

Aufbau 2x!



Übung 9: Koordinativer Torschuss

Organisation: 8 Hütchen (6 gleichfarbige, 2 andersfarbige), 2 Pylonen, 2 Koordinationsleiter, großes Tor
Ablauf: Spieler laufen durch Koordinationsleiter (Angabe vom Trainer: 1 Schritte/2 Schritte/Shufflelauf/etc.) umkreisen das Hütchen und kriegen den Ball zugepasst. BAM und fintieren vor Pylone, danach Torabschluss.
Tipps: Schütze wird zum Passgeber, Passgeber stellt sich hinten an.
Methodik/Varianten: Koordinationsleiter variieren Finte vorgeben
Coaching: Bewegungsabläufe (Arme mitnehmen beim Laufen, Knie hoch) Ballan & -mitnahme. Schusstechnik



Übung 10: Fintierendes Dribbling mit Torschuss

Organisation: 2 Jugendtore, 6 Markierungsscheiben, 4 Slalomstangen, 2kl. Hütchen
Ablauf: Der jeweils 1. Spieler beider Gruppen dribbelt zur Slalomstange und macht eine Körpertäuschung, dass er direkt zur nächsten Slalomstange gelangt. Danach Torabschluss vor der Torschussbegrenzung
Tipps: Fintieren (richtigen Fuß verwenden) Richtigen Abstand zum fintieren zeigen. Ball soll nach dem Übersteiger mit dem Außenrist zur Seite nach vorne mitgenommen werden.
Methodik/Varianten: Wettbewerb (eher ältere Gruppen): Tore zählen nur, wenn die Vorübung fehlerfrei war.
Coaching: Körperschwerpunkt tief und auf Gewichtsverlagerung achten. Blick zum Tor vor Torabschluss.



Übung 12: Torschusswettkampf

Organisation:

6 kleine Hütchen, Bälle, 2 Jugendtore

Ablauf:

Spieler vor dem Starthütchen dribbelt mit verschiedenen Aufgaben im Slalom durch die beiden Stangen. Am letzten Hütchen schließt der Spieler auf das Tor ab. Direkt danach spielt Spieler B neben dem Tor einen zweiten Ball, den der Spieler A annimmt und mit dem anderen Fuß abschließt, als beim ersten Torschuss. Der Spieler neben dem Tor nimmt sich einen Ball dribbelt durch den Slalom zum Start. Bestmöglich nach einiger Zeit als Wettkampf durchführen

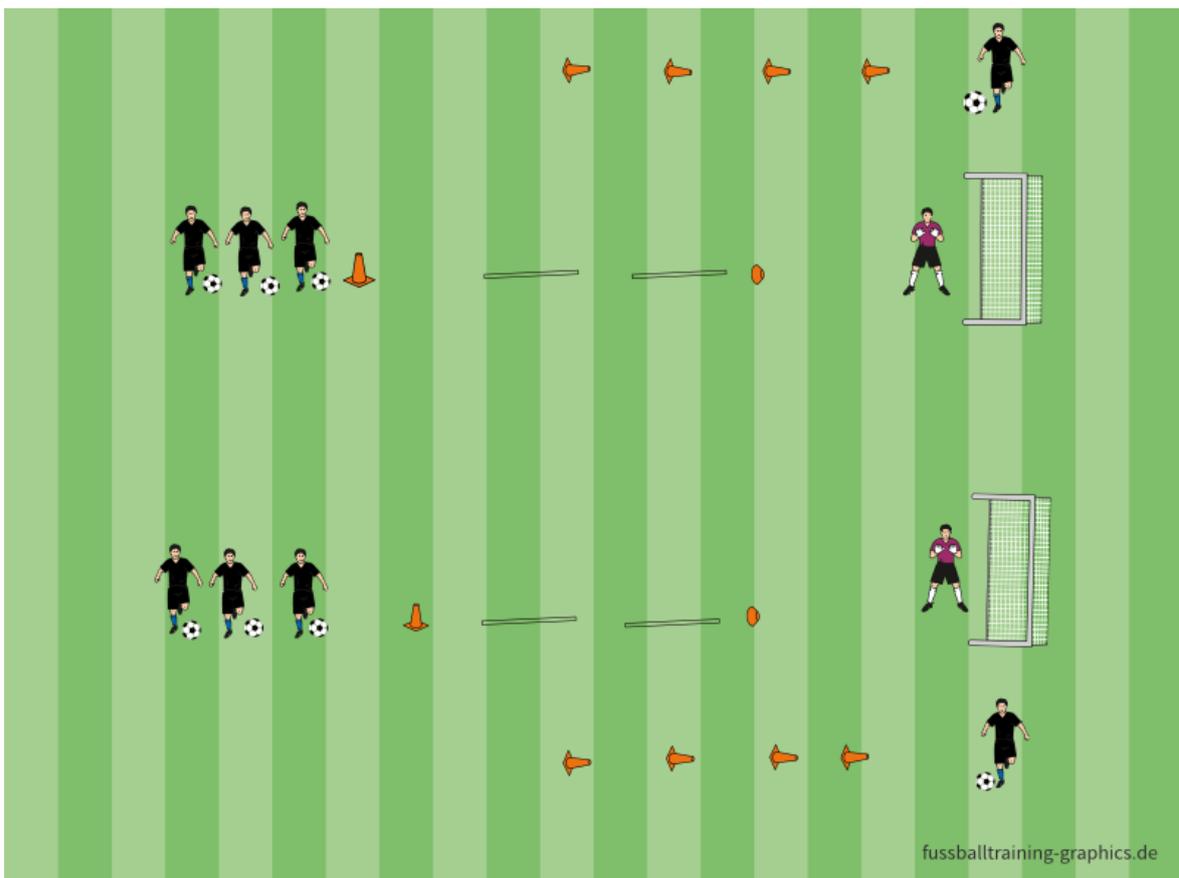
Tipps/Varianten:

Unterschiedliche Techniken durchführen wie z.B. Innen- und Außenriss, Sohle. Dabei sowohl links als auch rechts trainieren.

Als Variation Anordnung der Hütchen und Passentfernung verändern.

Coaching:

Präzises Ausführen der Techniken und schnelle Verarbeitung des Passes.



Übung 13: Koordination vs. Torschuss

Organisation:

10 kleine Hütchen, 1 Koordinationsleiter, 4 Stangen 4 Ringe, Bälle, 1 Jugendtor

Ablauf:

Ein Team durchläuft den Koordinationsparcours (oben) und zählt ihre Durchgänge, während die andere Gruppe versucht eine bestimmte Anzahl an Toren (bzw. in einer bestimmten Zeit) zu schießen, danach ist Aufgabenwechsel.

Koordinationsparcours: verschiedene Übungen in der Koordinationsleiter, Stangenumlauf und Sprünge durch Ringe.

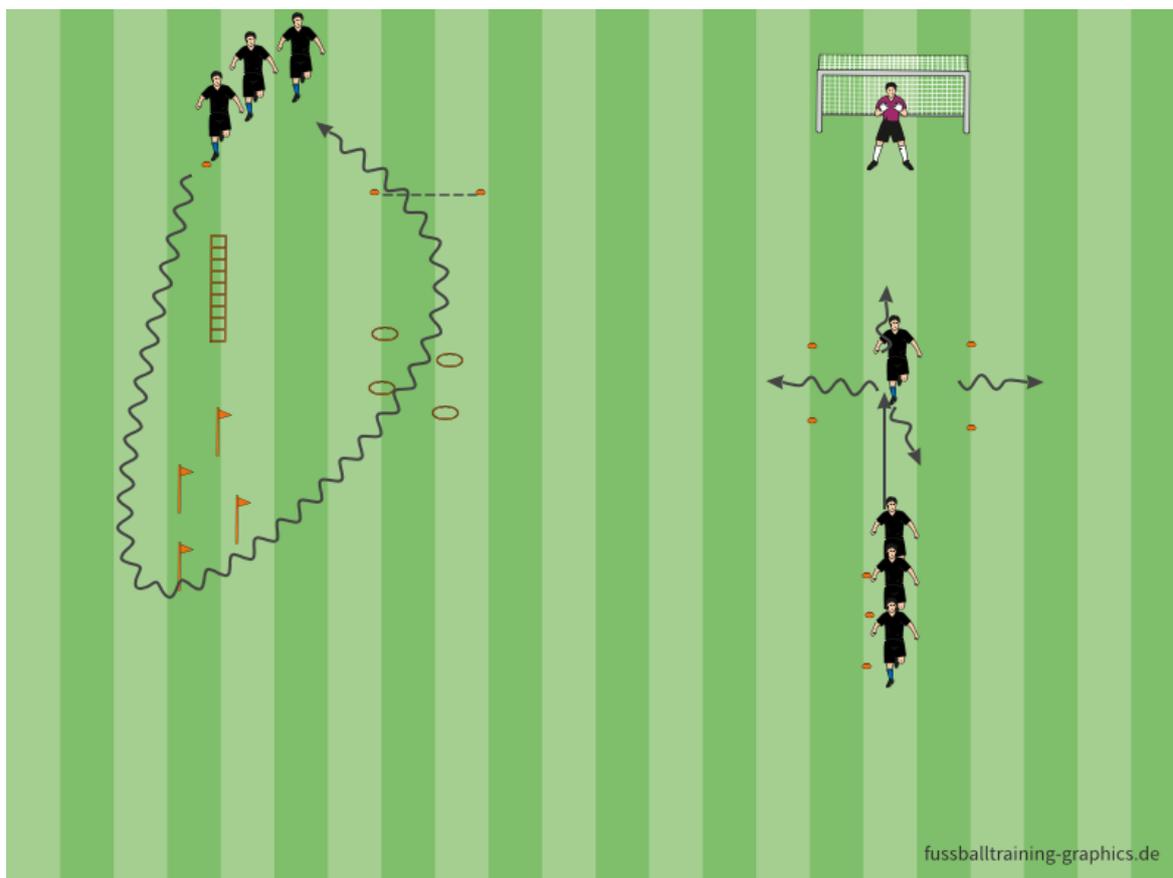
Torschuss: Pass zum Spieler im Viereck. Ballan- und Mitnahme im Viereck und dann Torschuss

Tipps/Varianten:

Variation Torschuss: Ball nach „vorne“ aus dem Viereck mitnehmen, Ball seitlich aus dem Viereck mitnehmen oder Ball in Richtung des Tores mitnehmen.

Coaching:

Präzise Mit- und Annahme des Passes im Viereck



Übung 14: Bunter Torabschluss

Organisation:

10 Hütchen (je 2 unterschiedliche Farben), 2 Pylonen, Bälle, großes Tor

Ablauf:

Der Trainer legt zu den beiden Pylonen jeweils einen Ball. Einteilen in 2 Teams, die sich hinter dem Starthütchen aufstellen. Auf Ansage einer Farbe startet die ersten beiden Spieler, umkreisen die Hütchenfarbe, laufen zur Pylone und nehmen den Ball mit und versuchen schnellstmöglich den Ball ins Tor zu schießen. Derjenige Spieler gewinnt, dessen Ball als erstes im Tor ist. Punkte werden als Team gezählt.

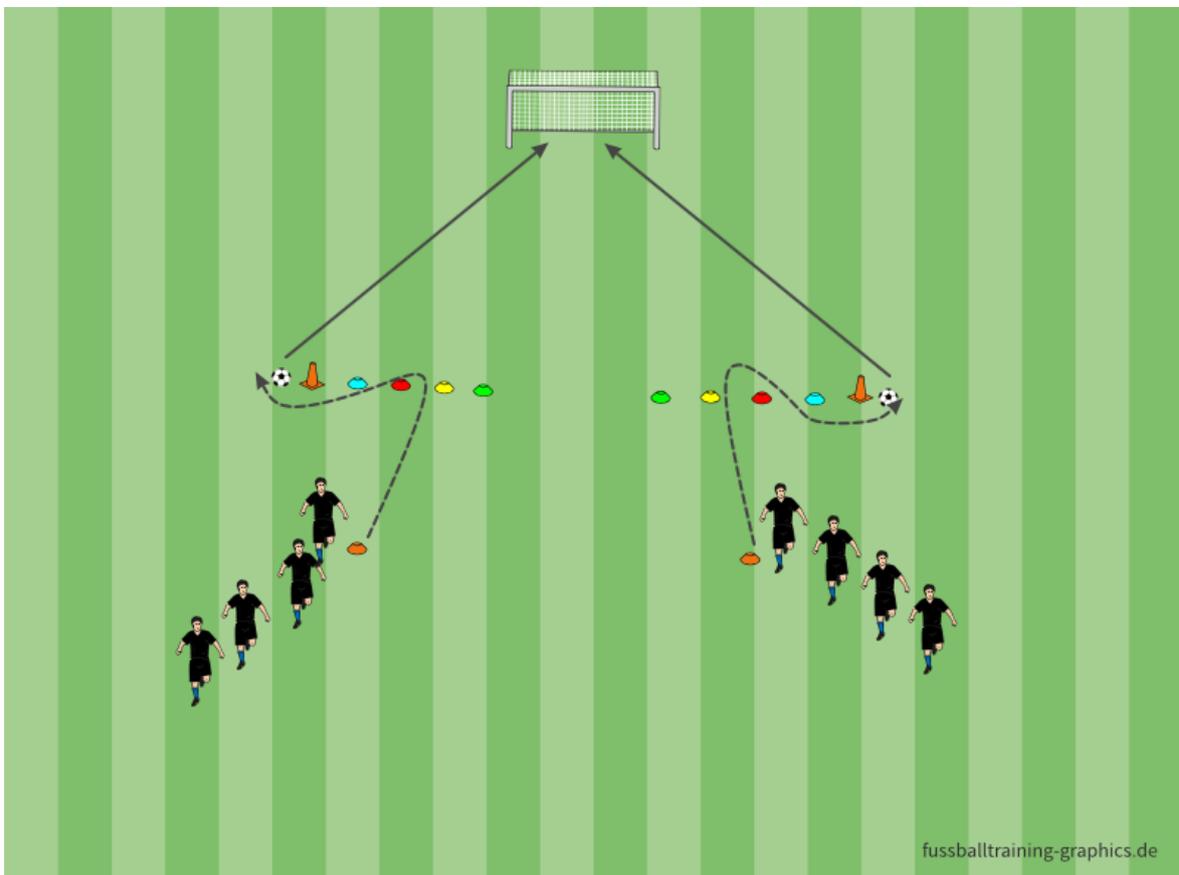
Tipps/Varianten:

Mehrere Hütchenfarben ausrufen. Hütchen auch Mannschaftsnamen, Zahlen oder Spielernamen geben.

Variation: Spieler laufen schon mit Ball um die Hütchenfarben.

Coaching:

Schnelle Reaktionen auf die Hütchenfarben und saubere Technik bei Ball am Fuß.



Übung 15: Passkegeln – Torschuss

Organisation:

1-2 Tore, 6 Hütchen 5 Pylonen, Bälle

Ablauf:

2 Teams. Je 2 Bälle an den Stationen. Torhüter der Station 2 steht im Tor bei Station 1.
Station 1: Dribbling + Torschuss vor der Torschussbegrenzung.
Station 2: Treffen der Hütchen mit einem Pass vor der Passlinie.

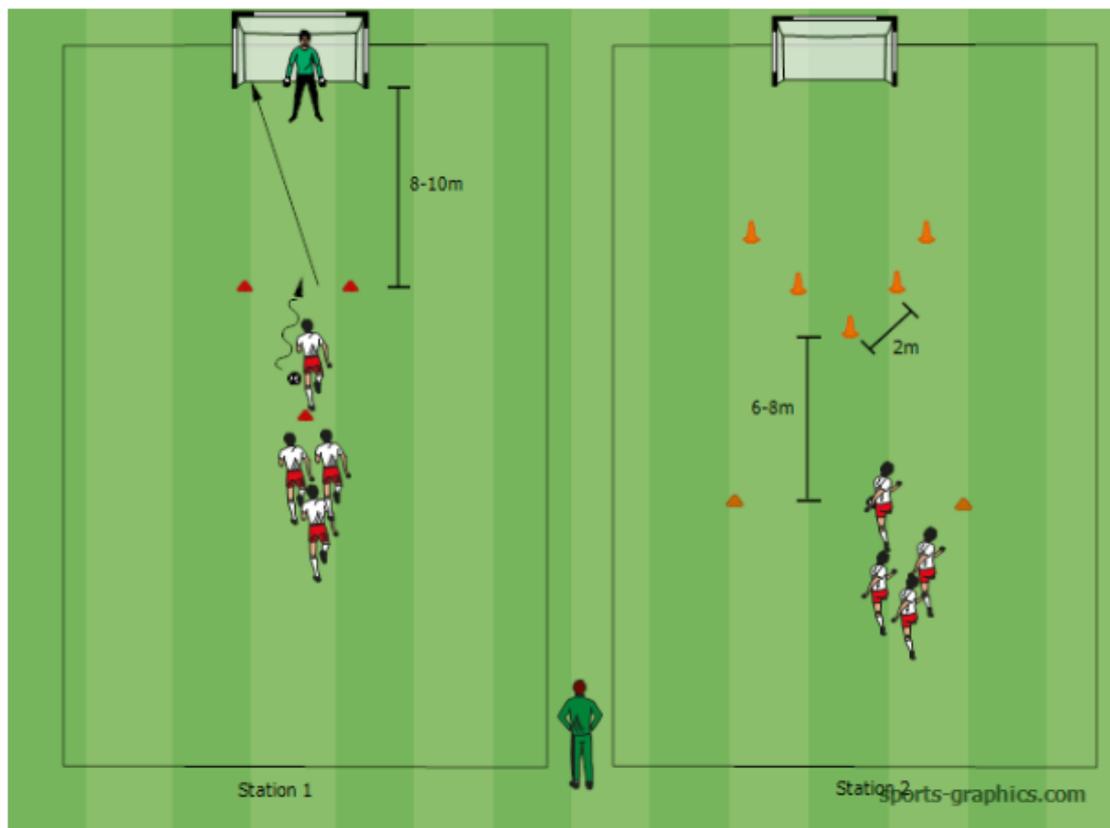
Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen/gepasst hat. Pro Team gibt es 2 Bälle. Sobald alle Hütchenkegel umgeschossen wurden, ist das Spiel vorbei. Wechsel. Tore werden gezählt und verglichen

Tipps/Varianten:

Nur mit rechts/links passen/schießen. Distanz zum Tor/Passkegeln vergrößern.

Coaching:

Passgenauigkeit.
Präzise Schusstechnik (kurzer Blick zum Tor).



Übung 16: Ampel-Torschuss

Organisation:

2 Jugendtore, 10 Hütchen (je 2 Hütchen von einer Farbe), Bälle

Ablauf:

Die Übung startet mit einem Zuruf einer Farbe durch den Trainer. Der Startspieler neben dem Tor dribbelt ins Feld und passt zu wartenden Spieler. Dieser nimmt den Ball mit und dribbelt um das aufgerufene Hütchen. Welcher Spieler erhält als erstes 6 Punkte?

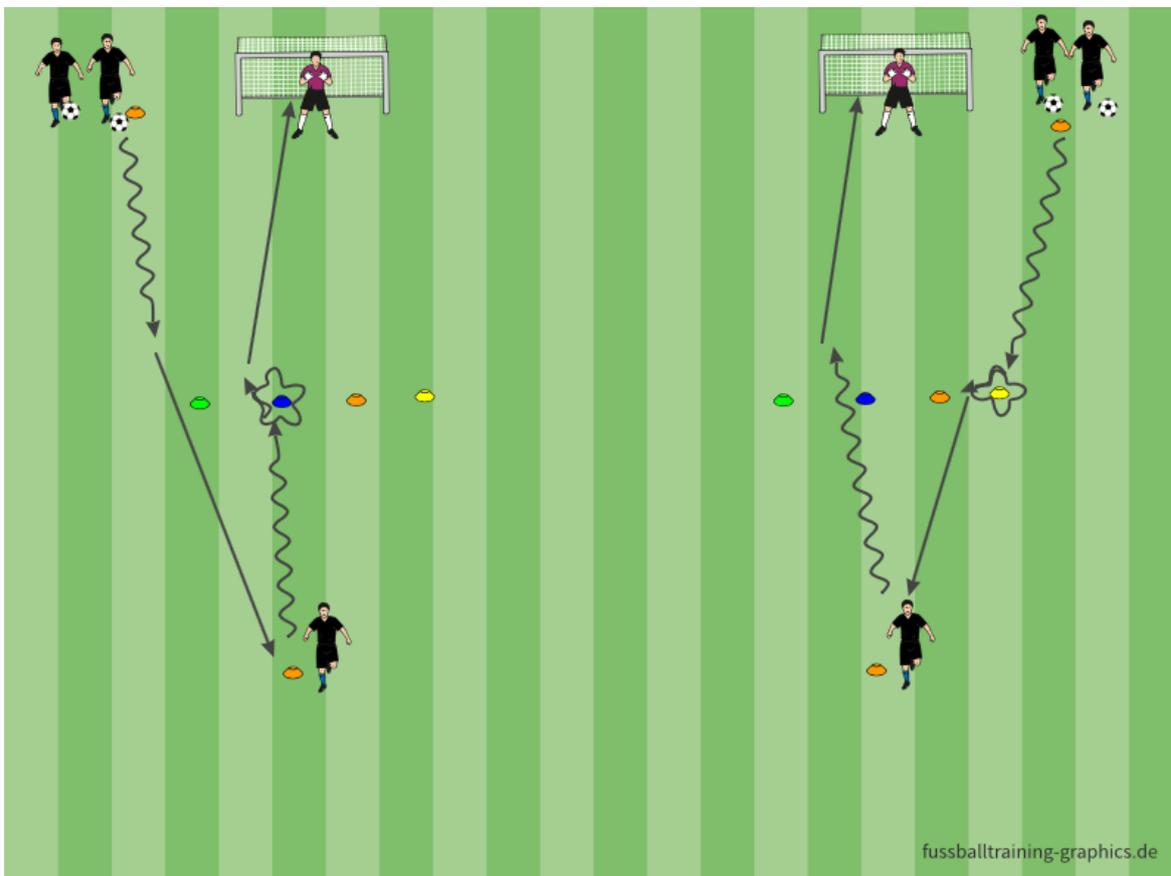
Tipps/Varianten:

Nur mit rechts/links dribbeln/schießen. Als Teamwettkampf durchführen.

Variation (rechts): Übung startet wieder durch den Zuruf. Dieses Mal dribbelt aber der Startspieler um das aufgerufene Hütchen und passt dann zum wartenden Spieler. Dieser schießt dann aufs Tor ab. Weitere Steigerung wäre der Zuruf von zwei Farben. Erste Farbe für Startspieler, zweite Farbe für Abschlussspieler.

Coaching:

Genau und saubere Ausführung der Technik. Wenige Kontakte beim Dribbling.



Übung 17: Tempowechsel

Organisation:

18 Hütchen (3 unterschiedliche Farben), 2 Jugendtore, Bälle

Ablauf:

Die Übung startet durch den Zuruf des Trainers. Die ersten beiden Spieler umdribbeln 2 Hütchen im Feld. Anschließend starten sie im höchsten Tempo zur Schusslinie und schießen aufs Tor ab.

Jedes Tor zählt als ein Punkt. Welches Team/Spieler sammelt die meisten Tore?

Tipps/Varianten:

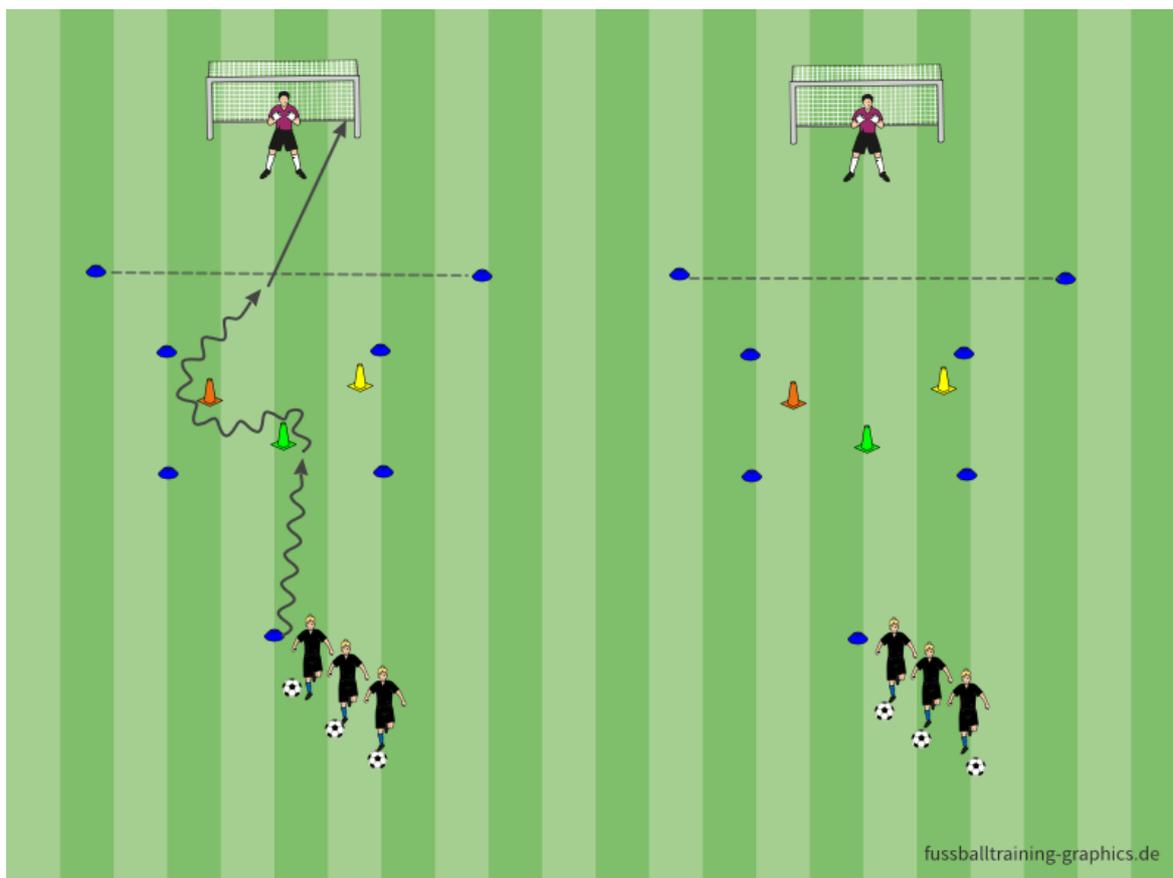
Variation: Die Spieler umdribbeln alle Hütchen.

Die Hütchen werden mit Nummern, Farben etc. versehen. Der Trainer ruft die entsprechenden Nummern auf. Die Spieler laufen um die genannten Hütchen.

Die Techniken vorgeben, nur links, nur rechts, Innen- und Außenriss.

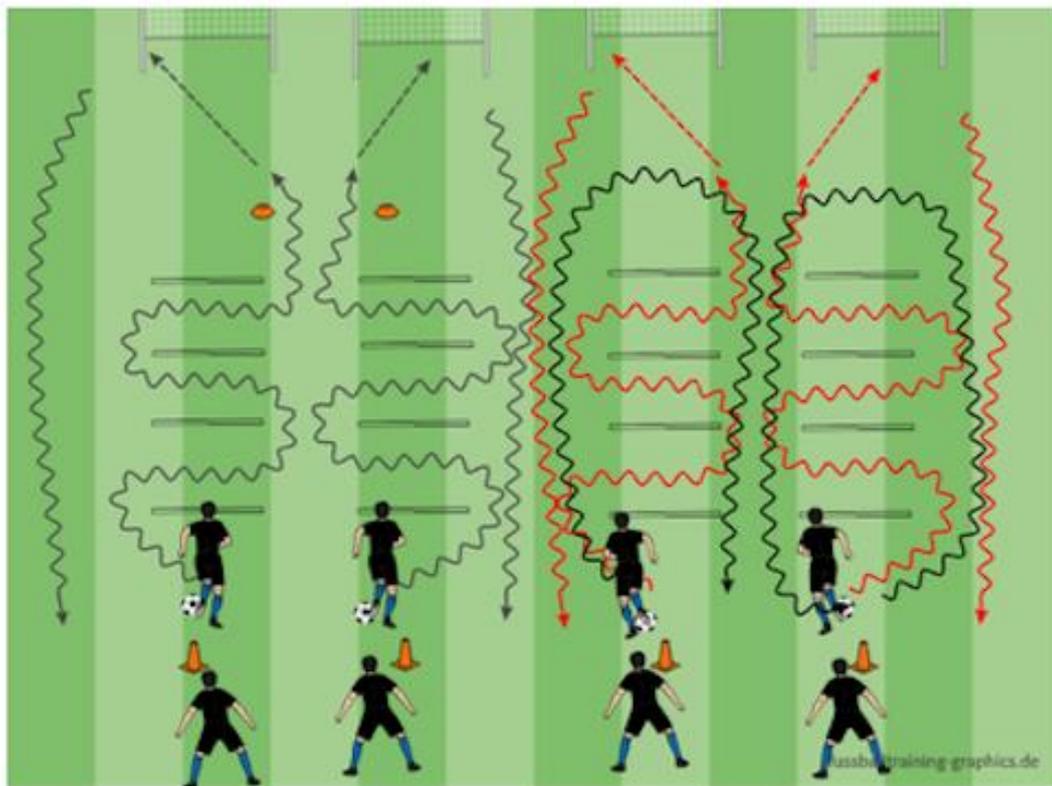
Coaching:

Orientierung beim Dribbling, Reaktion nach dem Aufruf, sauberes Dribbling.



Übung 18: Dribbelking

Organisation: 2 Felder, 16 Stangen, 4 Pylonen/Hütchen, 2 Minitore
Ablauf: Übung 1: Dribbling im Slalom in den Zwischenräumen der Stangen. Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat. Übung 2: Dribbling um die hinterste Stange und zurück zum Start, danach Dribbling wie in Übung 1.
Tipps: Je nach Leistungsstand können die Teilnehmer den Ball durch Pässe übergeben. Auf dem Rückweg können sie Jonglieraufgaben bekommen.
Methodik/Varianten: Ballführungsformen anwenden (starker/schwacher Fuß, Sohle, etc.) Wettkampf: Wer schießt die meisten Tore
Coaching: Enge Ballführung, Dribblingarten kennenlernen.



Übung 19: Farbendribbling

Organisation: 14 Pylonen, 2 x 4 unterschiedliche farbige Hütchen, Bälle
Ablauf: 1. Durchgang: Sprinten ohne Ball, 1 Farbe ansagen, später 2 Farben hintereinander. Die jeweils 1. Spieler der Gruppe sprinten auf Trainerkommando (Grün!) los und berühren mit der Hand das Hütchen und laufen danach so schnell sie können über die Ziellinie. Auf dem Rückweg sollen sie die Kegel umpassen. Sobald die nächste Farbe gerufen wird, starten die nächsten Spieler. 2. Durchgang: Pro Gruppe 1 Ball, 2 Farben ansagen.
Tipps: Tempodribbling fordern. Fuß-Technik beachten bei Richtungswechsel. (Innenseite)
Methodik/Varianten: -Nach Überquerung der Ziellinie -> Pass zur Gruppe -Hütchenfarbe hochhalten und eine andere Farbe nennen. Spieler müssen zur angezeigten Hütchenfarbe laufen. -Hütchenfarbe = Spielernummer + Aufgabenlösung (z.B. Rückennummer ansagen und HSV Spieler muss gerufen werden). - jeder umgepasste Kegel = 1 Punkt
Coaching: Tempodribbling. Lösungswege zum schnellen Richtungswechsel finden. Reaktionsschnelligkeit.



Übung 20: Fintieren

Organisation:

8 kleine Hütchen, 8 Pylonen, Bälle

Ablauf:

Spieler läuft zu der rechten Pylone. Im richtigen Abstand zur Pylone führt er eine Finte durch und spielt nach der Pylone einen Pass zu dem gegenüber stehendem Spieler. Dieser Spieler nimmt den Ball an und führt dann auch die Finte bei der rechten Pylone durch. Die Finten zu beiden Seiten der Pylone einfordern.

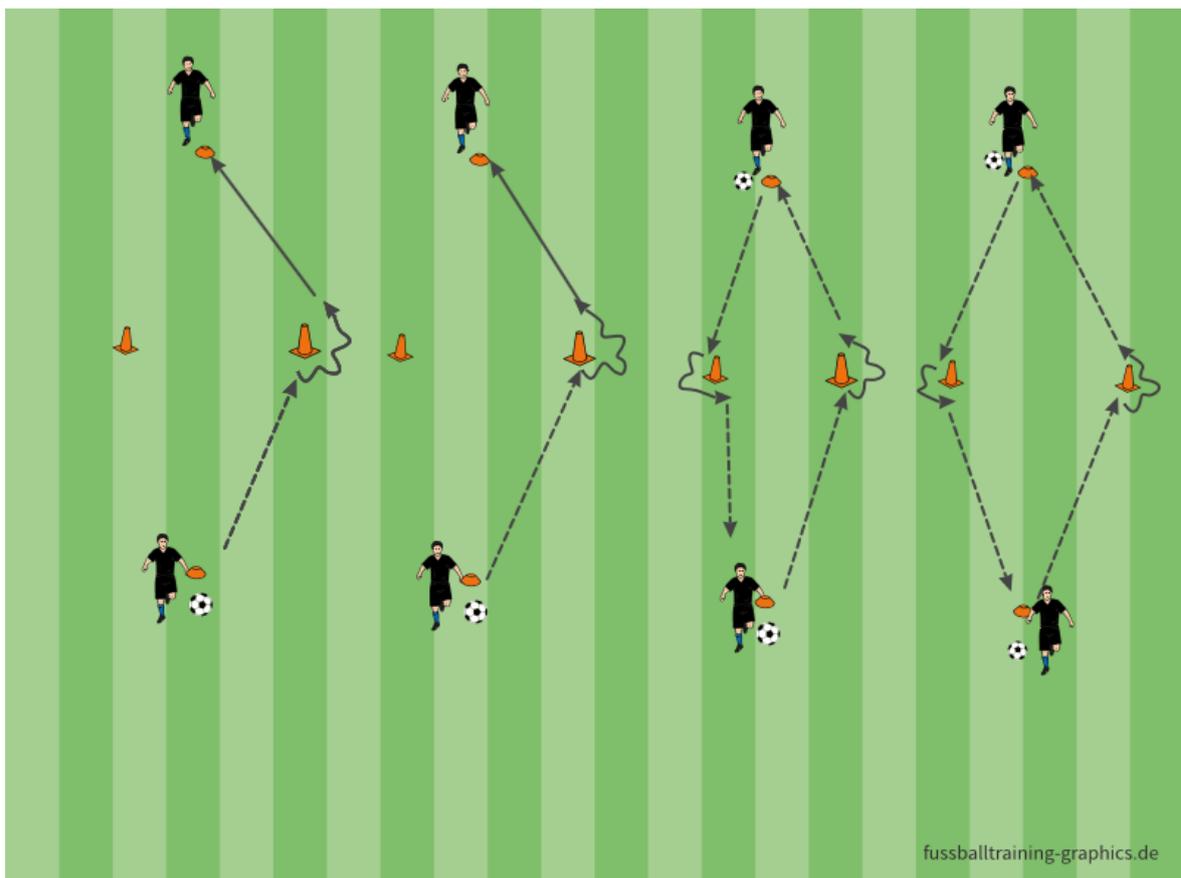
Tipps/Varianten:

Unterschiedliche Finten durchführen wie z.B. Übersteiger, Schere, Schussfinte, Haken etc.

Variation beide gleichzeitig starten lassen. (siehe Übung v.r. 3,4)

Coaching:

Präzises Ausführen der Finten



Übung 22: Fintier-Dreieck

Organisation:

6 Hütchen, 1 Jugend-/Minitor, Bälle

Ablauf:

Spieler neben dem Tor dribbelt ins Feld und passt zu B. Dabei ruft der Trainer eine Finte. Der Spieler B nimmt den Ball mit ins Dreieck und führt die Finte aus. Nach der Finte verlässt der Spieler das Feld und schließt aufs Tor ab. Bestmöglich zweimal aufbauen.

Tipps/Varianten:

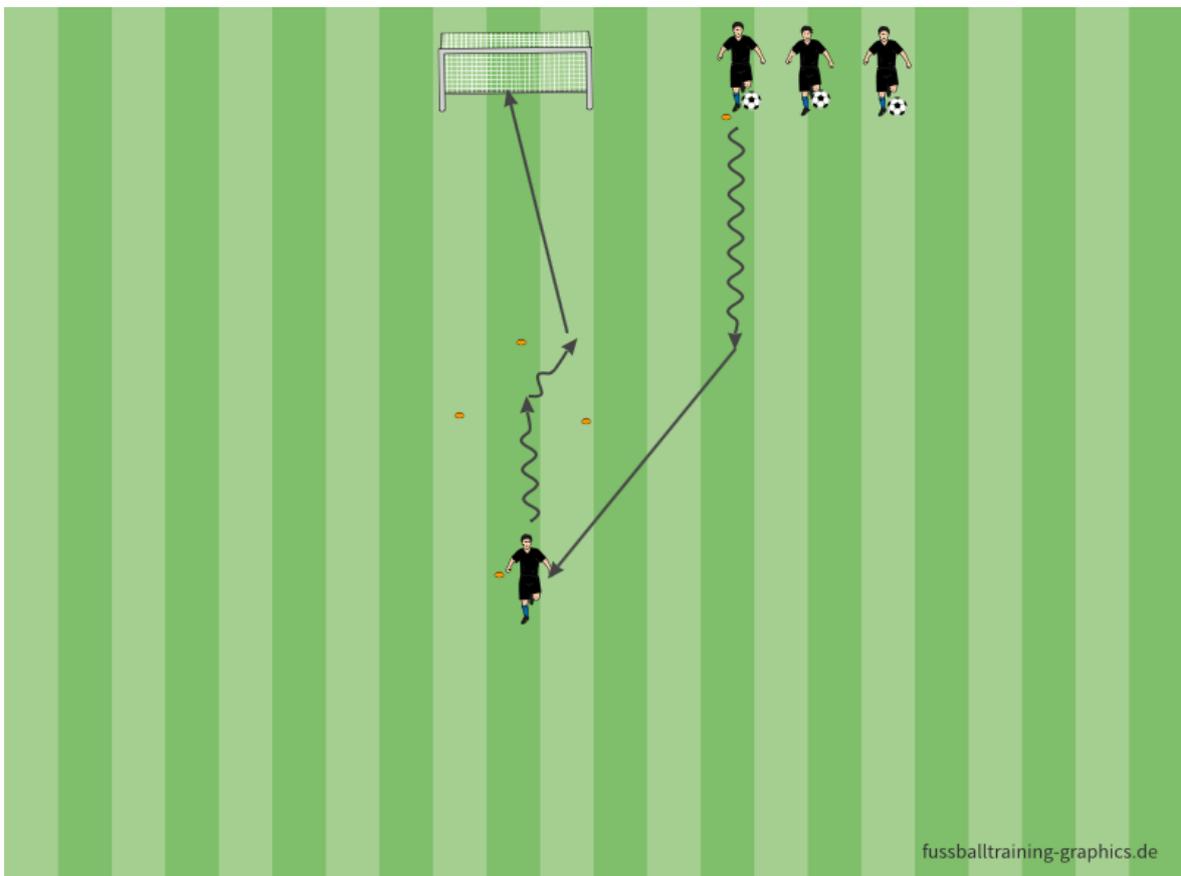
Variation: Startspieler gibt die Finte vor. Startspieler A macht die Finte vor, bevor er den Pass spielt.

Die Ballführung-Technik des Startspielers vorgeben. Die Größe des Hütchendreiecks variieren.

Als Wettkampf durchführen mit zwei Feldern.

Coaching:

Genau und saubere Ausführung der Technik.



Übung 23: 3-Stangen-Slalom-Wettkampf

Organisation:

6-8 Stangen, 6 Hütchen, Bälle

Ablauf:

Die Stangen werden vom Trainer durchnummeriert. Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Nummer ruft. Die jeweils ersten Spieler umlaufen die vorgegebene Stange und laufen dann durch ihr jeweiliges Hütchentor. Der Spieler der als erstes durch das Hütchentor gelaufen ist, erhält ein Punkt. Anschließend wird eine neue Nummer aufgerufen. Welcher Spieler kann die meisten Punkte sammeln?

Tipps/Varianten:

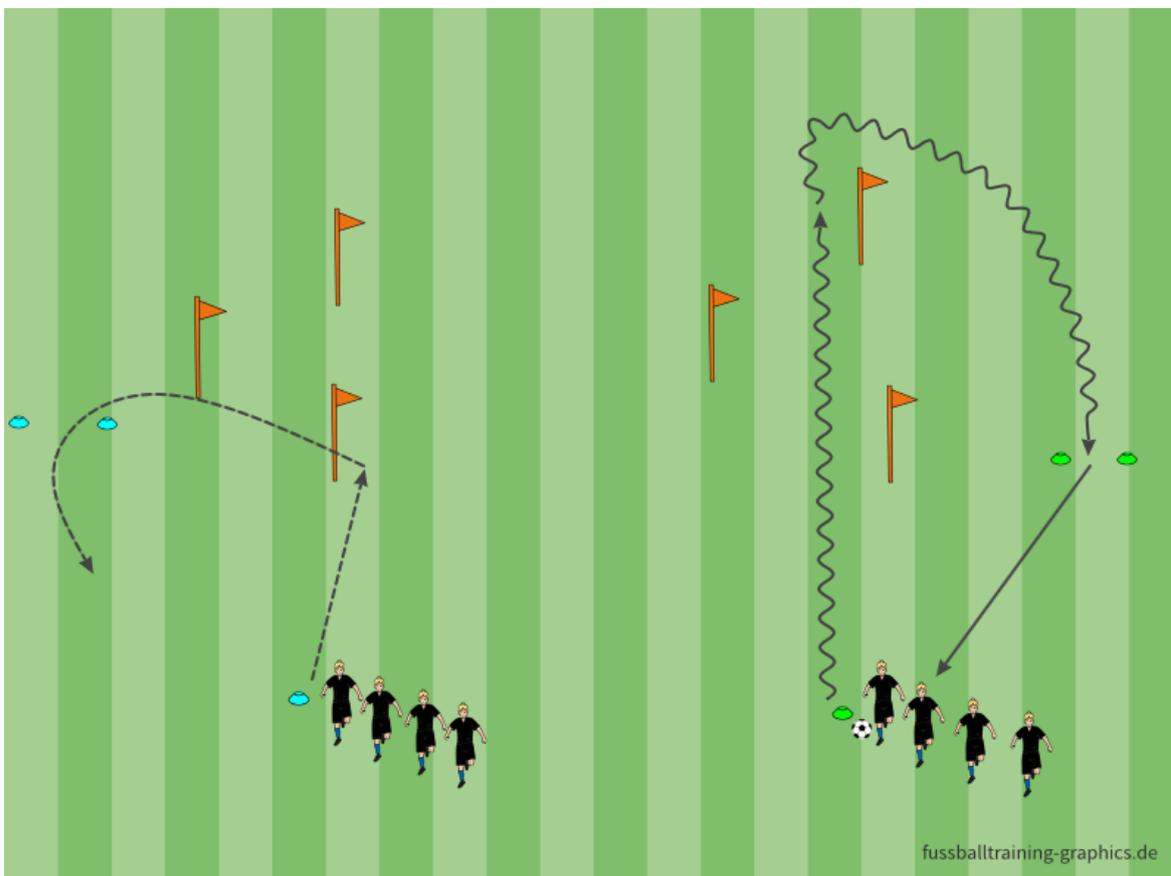
Variation: Die Stangen werden umdribbelt. Dabei die Techniken vorgeben. Nach dem Dribbling Ballübergabe per Passspiel durch Hütchentor (rechts).

Die Punkte werden als Team gezählt. Die Stangen mit Farben, Spieler-, und Mannschaftsnamen versehen.

Die Techniken werden vorgegeben.

Coaching:

Genaue und saubere Ausführung der Technik. Schnelles Reagieren nach Aufruf.



Übung 24: Farben-Tor-Dribbling

Organisation:

16 Hütchen (mit je 4 Hütchen von der gleichen Farbe), Bälle

Ablauf:

Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores (grün-blau) auf. Die Spieler durchdribbeln das aufgerufene Hütchentor und dribbeln zum nächsten Starthütchen. Die nächsten Spieler positionieren sich direkt wieder zwischen den Hütchentoren. Der Spieler der als erstes im nächsten Feld ist erhält 4 Punkte, der zweite 3 Punkte usw.

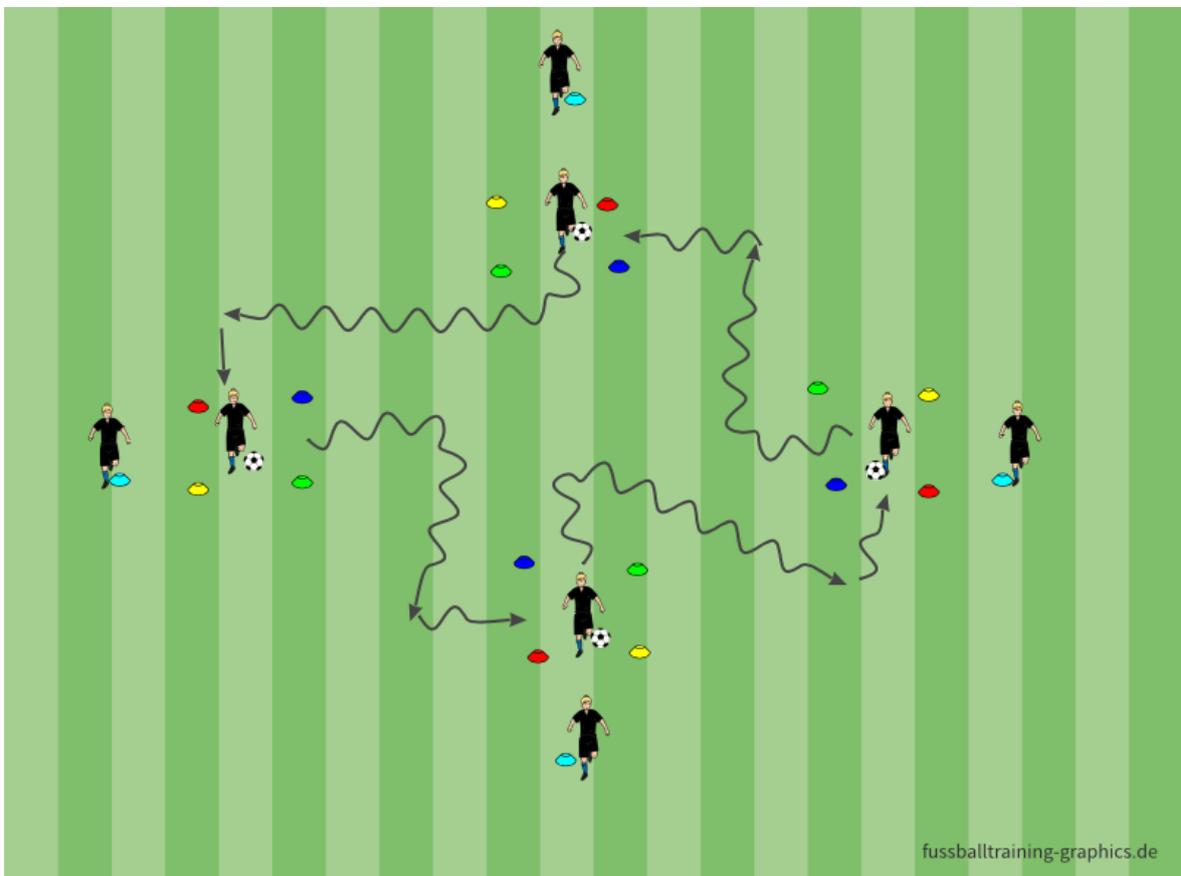
Tipps/Varianten:

Variation: Durch das nicht aufgerufene Hütchentor dribbeln. Eine Finte machen und dann durch das aufgerufene Hütchentor dribbeln. Die Hütchentore zusätzlich nummerieren oder mit Mannschaftsnamen (HSV (blau) vs. Hannover (grün)) bezeichnen.

Verschiedene koordinative Aufgaben wie Körperdrehungen, Sprünge dem Dribbling voranstellen. Die Techniken werden vorgegeben.

Coaching:

Orientierung beim Dribbling, Reaktion nach dem Aufruf, schnelles Dribbling zum nächsten Quadrat



Übung 25: Koordinationsstationen

Organisation: 4 Minitorre/ 4 Hütchentore, 8 große Hütchen, 2 Koordinationsleitern, 8 Ringe
Ablauf: Einteilung in 2 Teams. Am Starthütchen stehen die Spieler ohne Ball. Ein weiterer Spieler steht anfangs hinter dem Hütchentor. Startspieler absolviert koordinative Übung. Danach nimmt er sich einen Ball und spielt durchs Hütchentor. Jeder Treffer bringt einen Punkt.
Tipps: Lasst die Teams laut mitzählen.
Methodik/Varianten: Verschiedene koordinative Anforderungen (1 Schritt, 2 Schritte, etc.) Ball mit dem schwachen Fuß spielen Wettkampf nach Toranzahl (Wer hat zuerst 10 Tore?) Wettkampf auf Zeit (Wer trifft die meisten Tore in 5 Minuten)
Coaching: Laufschule. Arme mitnehmen. Oberkörper aufrecht. Knie hoch. Vorderfuß. Passspiel

