

Dauer:	ca. 80 Minuten
Materialien:	8-10 Hütchen, 4 rote Kegel, 4 blaue Kegel, 2 grüne Kegel, 2 hellgrüne Kegel, pro Spieler einen Ball und ein Kegel, 2 Minifußball-Tore, 2 Tore, 4-6 Reifen, Leibchen

Übung 1: Vielseitiges Warm-Up

Kategorie: Warm-Up



Beschreibung:

- Ein beliebig großes, aber übersichtliches Feld wird abgesteckt.
- In diesem machen sich die Spieler durch verschiedene Varianten (Einzel- bzw. Partnerübungen) mit Ball warm.
- Der Trainer kann die Übungen vorgeben.

Einzelübungen:

- Dribbeln (frei / Parcours durch Hütchen).
- Den Ball rollen (frei / Parcours durch Hütchen).
- Den Ball prellen (einzeln / indirekter Pass zu zweit).

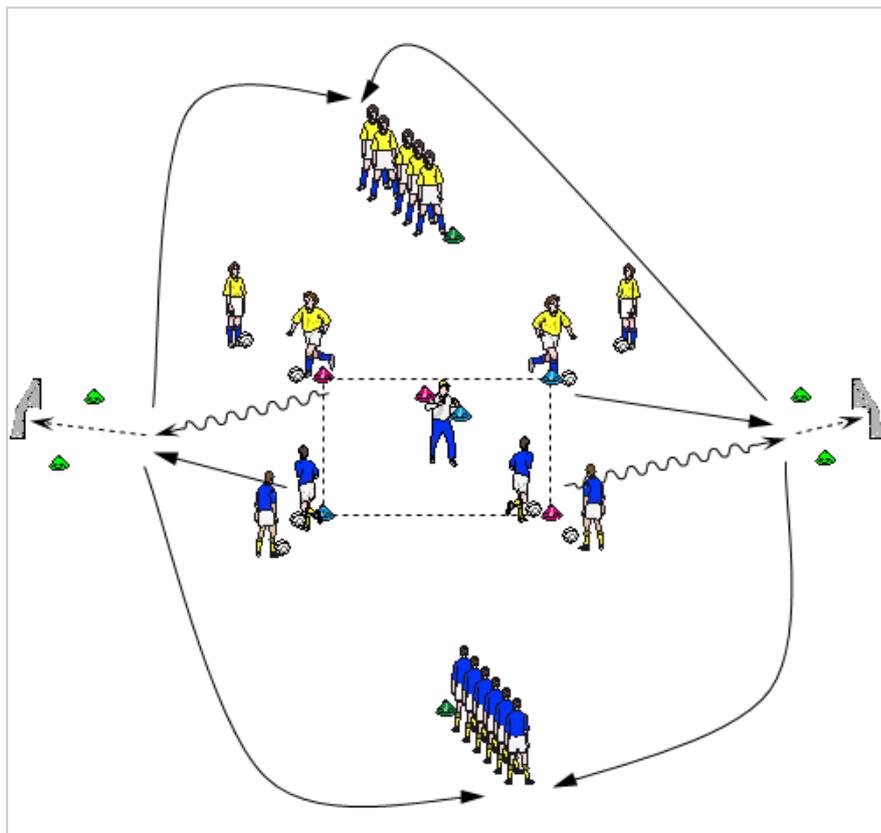
Partnerübungen:

- Passen (mit und ohne Hütchen-Tor).
- Werfen und Fangen.

Dauer: ca. 10 Minuten

Übung 2: Schnelligkeit mit Torabschluss

Kategorie: Schnelligkeit



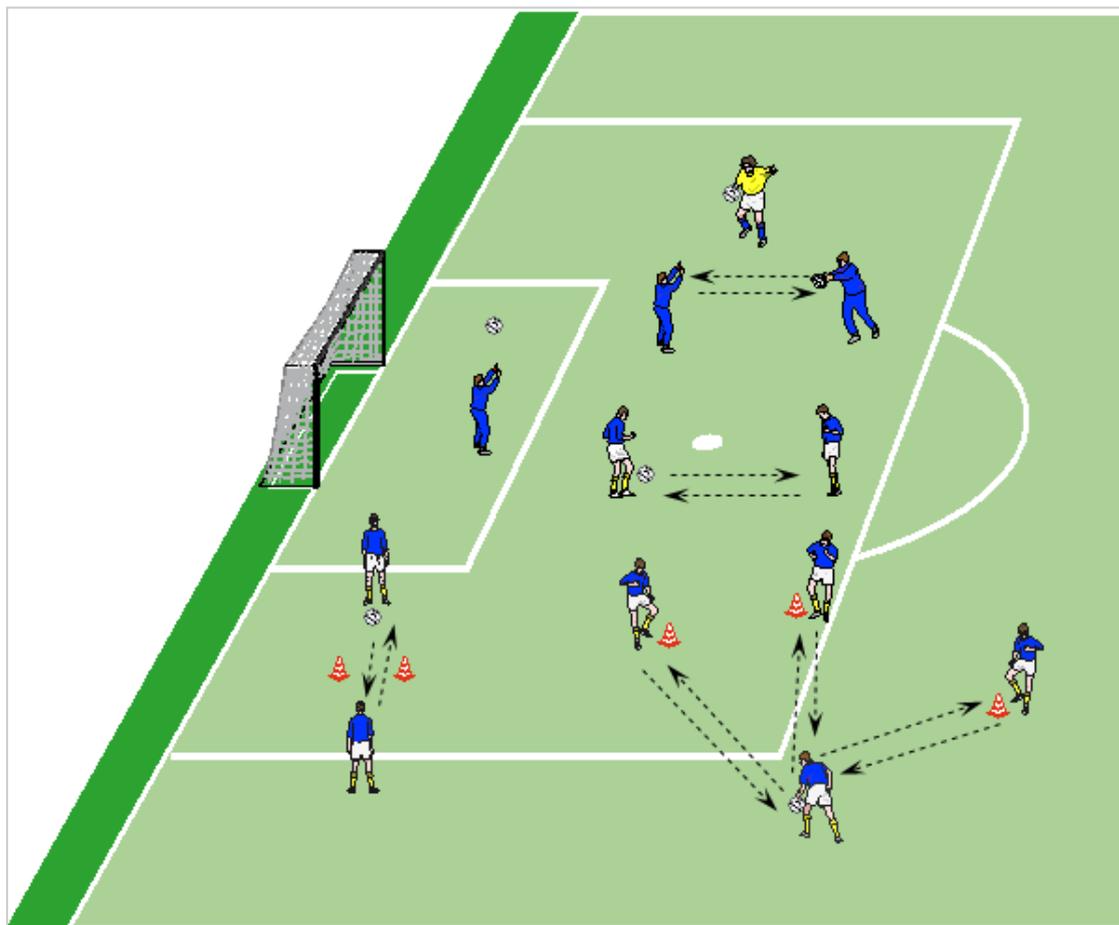
Organisation:

- Ein Viereck aus zwei farblich unterschiedlichen Hütchen (blau und rot, gestrichelte Linie) wird aufgebaut. Die Hütchen der gleichen Farbe stehen sich diagonal gegenüber.
- Außerhalb dieses Vierecks werden ebenfalls einander gegenüber zwei Start- bzw. Sammelhütchen (dunkelgrün) aufgestellt. An diesen positionieren sich die beiden Mannschaften.
- Links und rechts des Vierecks wird jeweils ein Mini-Tor mit einer Torschussmarkierung (hellgrüne Hütchen) aufgestellt.
- In der Mitte des o.g. Vierecks positioniert sich der Trainer. Er hält jeweils ein rotes und blaues Hütchen in der Hand.
- An jedes Hütchen des Vierecks stellen sich zwei Spieler der entsprechenden Mannschaft (obere Hütchen werden von Mannschaft A, untere von Mannschaft B besetzt).

Beschreibung:

- Der Trainer hebt eines der Hütchen deutlich sichtbar in die Höhe (Beispiel: rotes Hütchen).
- Die beiden Spieler, die an dem farbgleichen Hütchen stehen, sind dann die Stürmer. Die anderen beiden Spieler die Verteidiger (Beispiel: rot = Stürmer, blau = Verteidiger).
- Die Stürmer haben die Aufgabe, mit Ball so schnell wie möglich auf das Tor zu dribbeln und ab der Markierung zu schießen.
- Die Verteidiger hingegen müssen (ohne Ball!) schneller als die Stürmer sein und das Tor verhindern.
- Anschließend stellen sich die Spieler wieder hinten an.

Dauer: ca. 10 Minuten



Beschreibung:

- Die Spieler führen diverse Übungen mit dem Ball aus.
- Einzel- oder Partnerübungen.

Einzelübungen:

- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Varianten: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.).

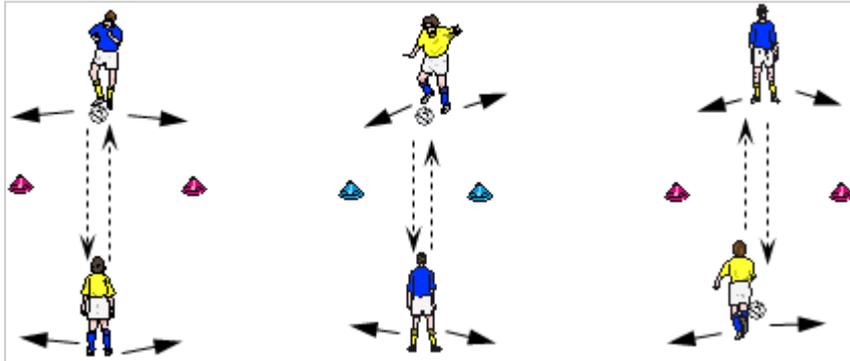
Partnerübungen:

- Den Ball sich gegenseitig zuwerfen und fangen (direktes/indirektes Zuspiel), dabei evtl. Zusatzaufgaben (s.o.) lösen.
- Den Ball sich gegenseitig mit dem Fuß zuspielen (Varianten: Abstand/Position zueinander variieren, so dass Partner immer schauen muss, wo Gegenüber steht und Krafteinsatz regulieren muss).
- Den Ball sich gegenseitig durch zwei Pylonen zuspielen (Varianten s.o.).
- Mitspieler passt drei unterschiedlich positionierten Mitspielern den Ball zu (Krafteinsatz regulieren, Passrichtung ändern, Koordination Auge-Fuß).

Dauer: ca. 3-4 Minuten pro Übung (nicht alle Übungen auf einmal)

Übung 4: Passspiel mit Partner

Kategorie: fußballspezifisch



Organisation:

- Pro Spielerpaar wird eine Passgasse aufgebaut.
- Auf jeder Seite dieser Gasse befindet sich ein Spieler mit und ein Spieler ohne Ball.

Beschreibung:

- Die Spieler passen sich gegenseitig den Ball zu.
- Alle Spieler bleiben dabei stets in Bewegung.

Varianten:

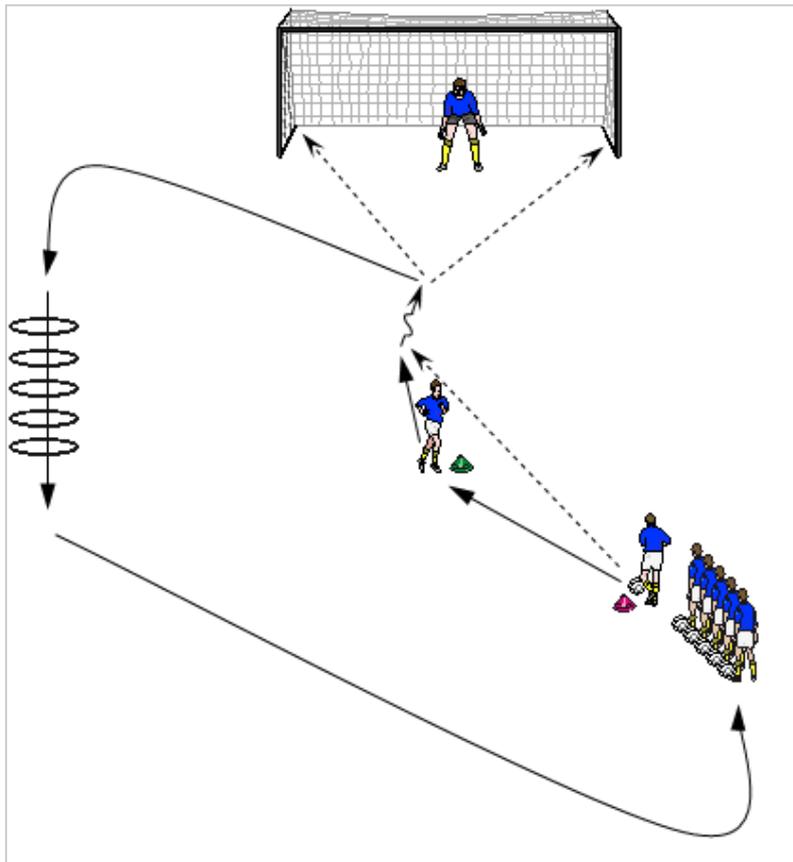
- Direktes/indirektes Passspiel.
- Ballkontakte begrenzen (maximal zwei).
- Abstand zueinander und horizontale Position variieren.
- Untere oder obere Spieler wechseln nach einer bestimmten Zeit ein Spielfeld nach rechts oder links, so dass sie neue Partner haben.
- Starken / weniger starken Fuß bevorzugen.

Wettkampf:

- Welche Spieler schaffen in einer bestimmten Zeit die meisten Zuspiele?

Dauer: ca. 10 Minuten

Übung 5: Passspiel mit Fintieren
Kategorie: fußballspezifisch



Organisation:

- Zwei Hütchen werden einander diagonal gegenüber aufgestellt.
- Ein Hütchen (grün) befindet sich auf Höhe der Tormitte, das andere (rot) diagonal versetzt dahinter.
- Am Hütchen auf Höhe der Tormitte steht jeweils nur ein Spieler (ohne Ball), die anderen (mit Ball) an dem roten.
- Seitlich befindet sich ein Reifenparcours.

Beschreibung:

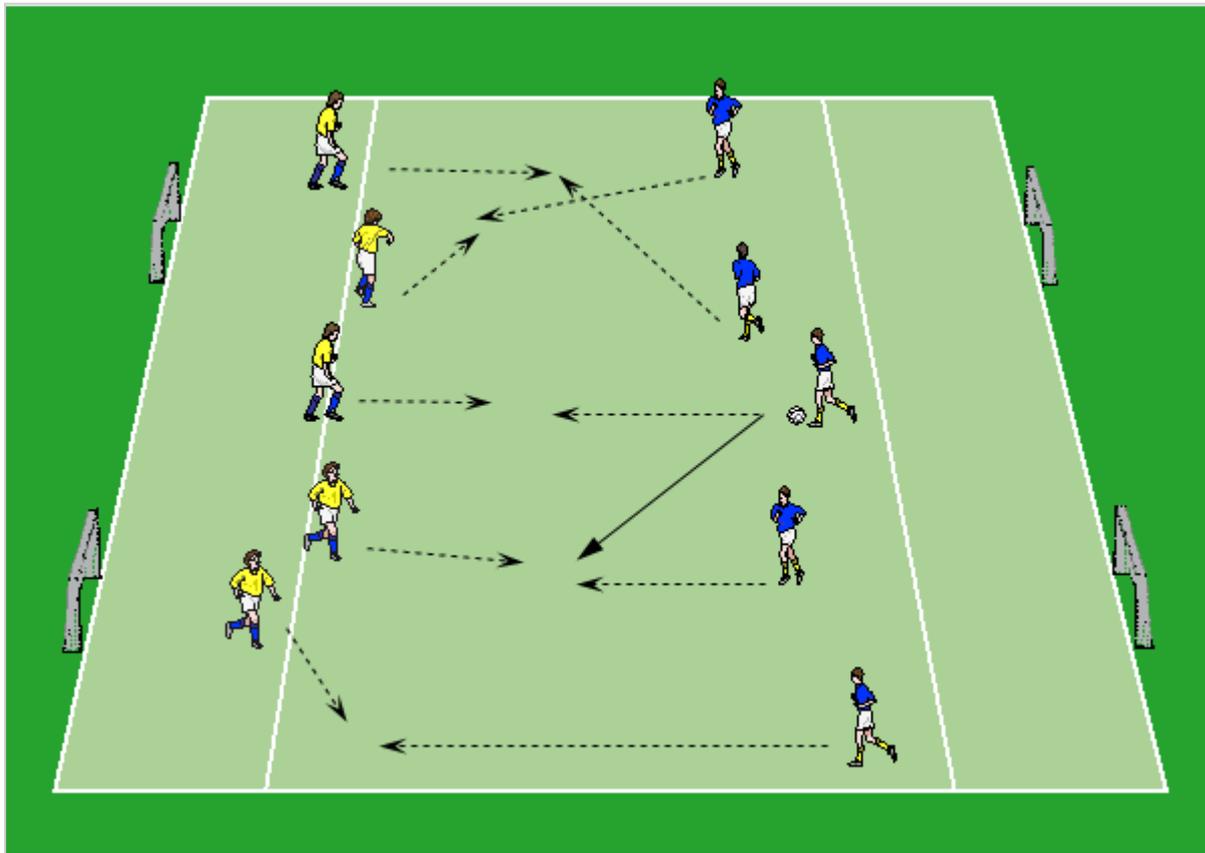
- Der jeweilige Spieler an dem grünen Hütchen löst sich von demselben in Richtung Tor.
- Der jeweils vorderste Spieler am roten Hütchen spielt einen Pass in den Lauf des sich lösenden Spielers.
- Dieser nimmt den Ball an und mit und schließt mit einem präzisen Torschuss ab.
- Auf dem Rückweg ist der Reifenparcours zu absolvieren.

Varianten:

- Das Tor ist entweder ein großes mit (festem/wechselndem) Torhüter oder ein Minifußballtor (für präzisere Abschlüsse).
- Schütze wird zum Torhüter. Der vorige Torhüter geht über den Reifenparcours zurück und stellt sich hinten an.
- Nach Ballannahme und -mitnahme kann noch fintiert werden.

Dauer: ca. 10 Minuten

Übung 6: Minifußball
Kategorie: Spielform



Organisation:

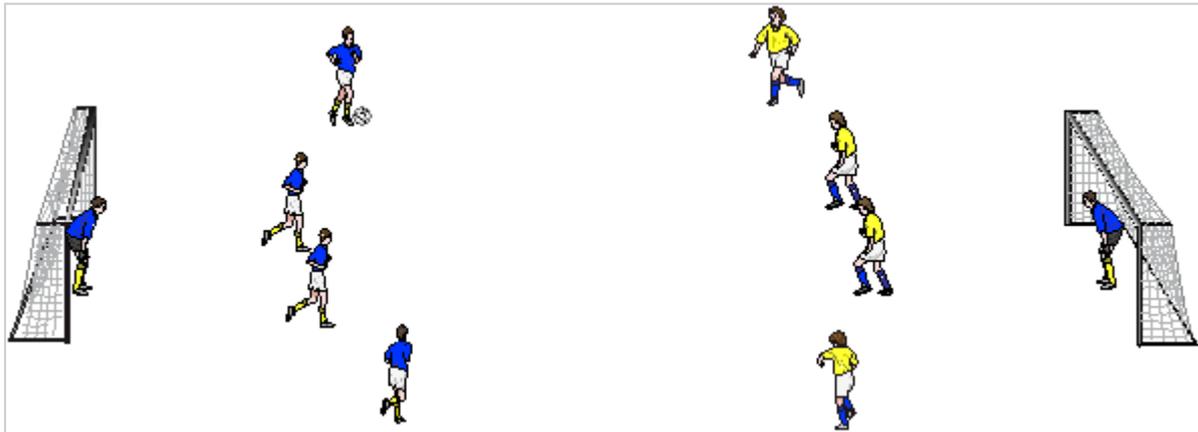
- Gespielt wird max. im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Toren.

Beschreibung:

- Jede der Mannschaften versucht ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter.

Dauer: ca. 15 Minuten

Übung 7: Abschlusspiel
Kategorie: Spielform



Beschreibung:

- Gespielt wird max. im 5-gegen-5 (+ Torwart) auf große Tore.

Varianten:

- Je nach Spielerzahl auf mehreren (Spiel-)Feldern spielen.
- Turnierform möglich.
- Mit festem bzw. rotierendem Torwart spielen lassen (alternativ: letzter Mann ist Torwart).

Dauer: ca. 15 Minuten