

5. Wie Sie dieses Buch nutzen

Hauptaugenmerk bei der Auswahl der Übungen und Spiele ist die Attraktivität, also der Aufforderungscharakter, den die Inhalte auf die Jugendlichen ausüben. Die Trainingsübungen sollten zum Handeln in der Gruppe animieren. Dies fördert Sozialkompetenz, Hilfsbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein, Verlässlichkeit und die Kompromissfähigkeit. Jeder Spieler bekommt das Gefühl, dem Team durch seine Aktivität und Anwesenheit zu helfen.

Aus den in diesem Buch dargestellten Übungen können komplette Trainingseinheiten konzipiert werden (siehe auch ab Seite 132). Ebenso lassen sich bewährte Trainingsinhalte mit ihnen kom-

41 TECHNIK | Passspiel

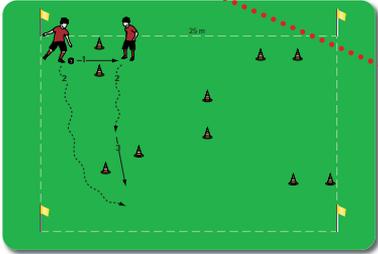
Passen

Psychologischer Schwerpunkt

Spaß: ○○○○○○
Motivation: ○○○○○○
Teamgeist: ○○○○○○

Alterszuordnung

11 12 13 14 15



Organisation:
Partnerübung

Spielerbedarf:
Alle

Zeitbedarf:
30 sec.

Übungsbeschreibung:
Passen durch Hütchentore auf Zeit.

Fehlerquellen/Korrekturen:
Kurze Wege wählen.

60

Aus der Kopfzeile und der Überschrift können Sie auf einen Blick den Schwerpunkt und die wichtigsten Übungsinhalte entnehmen.

Hinweise auf die Alterszuordnung und den psychologischen Schwerpunkt (0 bis 6 Bälle) erhalten Sie mittels der grafischen Darstellung.

Alle Übungen sind – ggf. auch anhand von Dribblingstrecken, Pass- und Laufwegen sowie deren Abfolge – informativ dargestellt. Die verwendeten Symbole werden in der unten stehenden Legende erläutert

Organisationsform, Spieler- und Zeitbedarf, Übungsbeschreibung sowie Hinweise zu Fehlerquellen und Korrekturmöglichkeiten finden Sie im Textblock.

TECHNIK | Passspiel
42

Flugball

Psychologischer Schwerpunkt

Spaß: ●●●●●●

Motivation: ●●●●●●

Teamgeist: ●●

Alterszuordnung

11 12 13 14 15

Organisation:
Partnerübung

Spielerbedarf:
Alle

Zeitbedarf:
3-5 Wiederholungen

Übungsbeschreibung:
Der Ball wird als Flugball in Zielzonen geschossen, für die es verschiedene Punktzahlen gibt. Wer hat zu erst 100 Punkte?

Fehlerquellen/Korrekturen:
Zielzonen nicht zu weit weg markieren.

61

binieren und bereichern. Probieren Sie die Übungen aus, und denken Sie daran, dass die Altersangaben nicht verbindlich sein können, sondern der groben Orientierung dienen. Jede Mannschaft hat schließlich einen individuellen Entwicklungsstand.

Viel Spaß beim Training!

Legende

Laufweg (ohne Ball)	- - - - ->		
Dribbling (mit Ball)	~ ~ ~ ~ ~>		
Pass-/Schussweg (Flachpass)	—————>		
Pass-/Schussweg (Flugball)	⤵—————>		
Abfolge	← - - - 2 - - - - - - 1 - - ->		
		- - - - -	
		- - - - -	

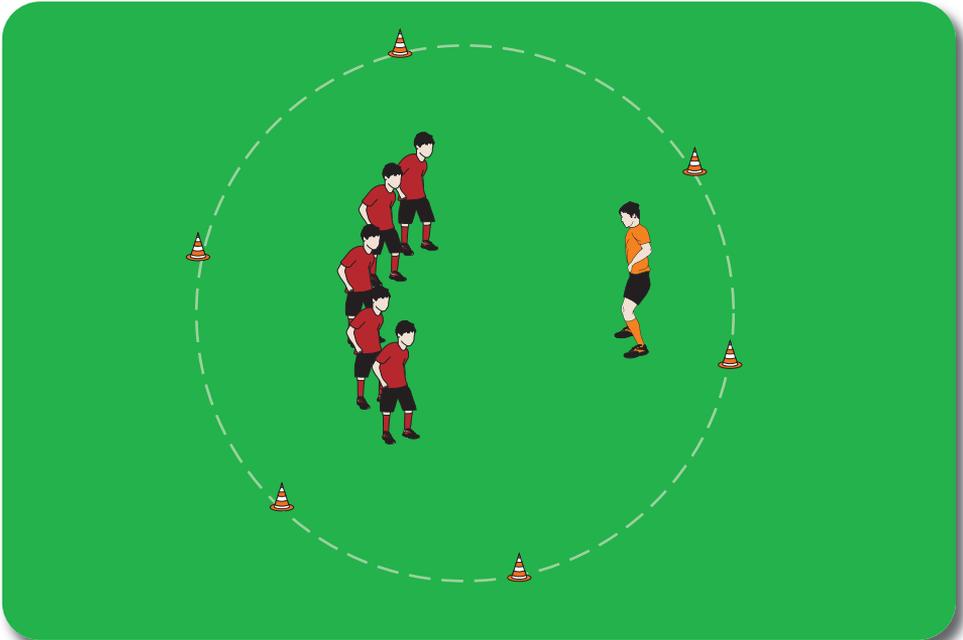
Wir-Gefühl im Gespräch wecken

Psychologischer Schwerpunkt

Spaß: ⚽⚽⚽⚽
 Motivation: ⚽⚽⚽⚽⚽
 Teamgeist: ⚽⚽⚽⚽⚽

Alterszuordnung

11 12 13 14 15



Organisation:

Kreis

Spielerbedarf:

Alle

Zeitbedarf:

2 min

Übungsbeschreibung:

Alle Spieler werden zu Beginn des Trainings zusammengerufen und das Training besprochen.

Fehlerquellen/Korrekturen:

Spieler an Pünktlichkeit erinnern und motivieren.

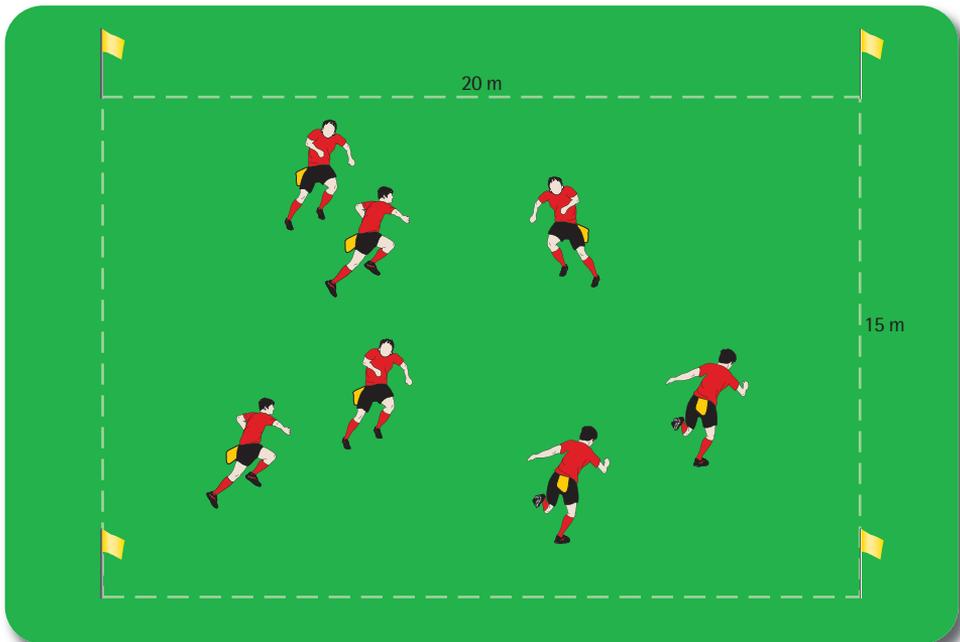
Markierungshemd schnappen

Psychologischer Schwerpunkt

Spaß: ⚽⚽⚽⚽
 Motivation: ⚽⚽⚽⚽⚽
 Teamgeist: ⚽⚽⚽

Alterszuordnung

11 12 13 14 15



Organisation:

Rechteck

Spielerbedarf:

Alle

Zeitbedarf:

3 Wiederholungen

Übungsbeschreibung:

Jeder Spieler hat hinten ein Markierungshemd in der Hose stecken und versucht den anderen zu schnappen.

Fehlerquellen/Korrekturen:

Feld zu klein oder zu groß. Spieler sollen auch die Rolle des Jägers einnehmen, nicht nur die des Gejagten.

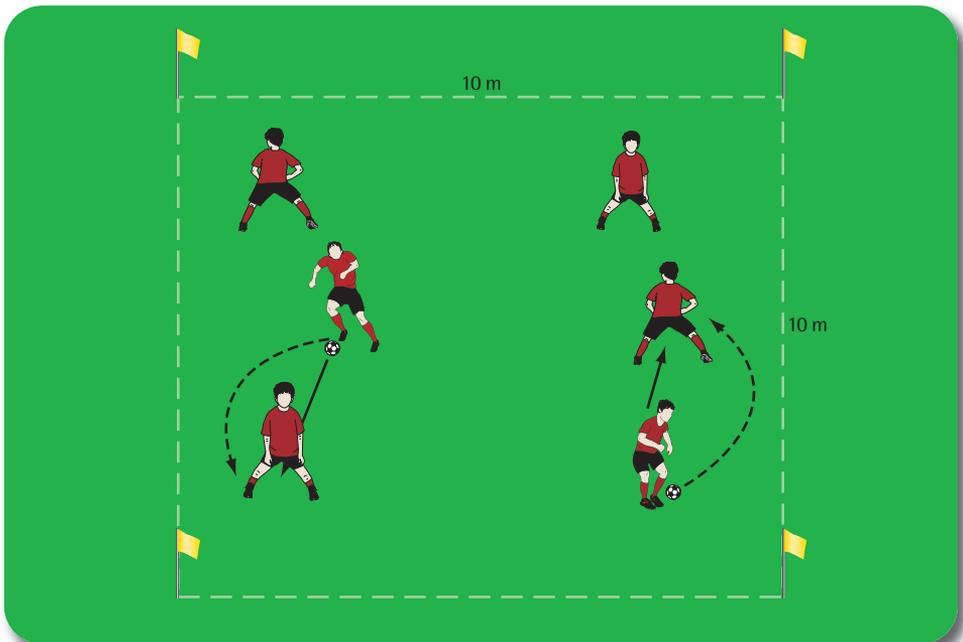
Tunneldribbeln

Psychologischer Schwerpunkt

Spaß: ⚽⚽⚽⚽⚽
 Motivation: ⚽⚽⚽⚽⚽⚽
 Teamgeist: ⚽⚽⚽

Alterszuordnung

11 12 13 14 15



Organisation:

Rechteck

Spielerbedarf:

Alle

Zeitbedarf:

4 x 1 min

Übungsbeschreibung:

Eine Hälfte der Spieler steht mit gegrätschten Beinen im Feld, die Anderen versuchen in vorgegebener Zeit möglichst viele Tunnel zu erdribbeln.

Fehlerquellen/Korrekturen:

Tunnelspieler auf weite Beingrätze hinweisen., auf die Ballführung achten

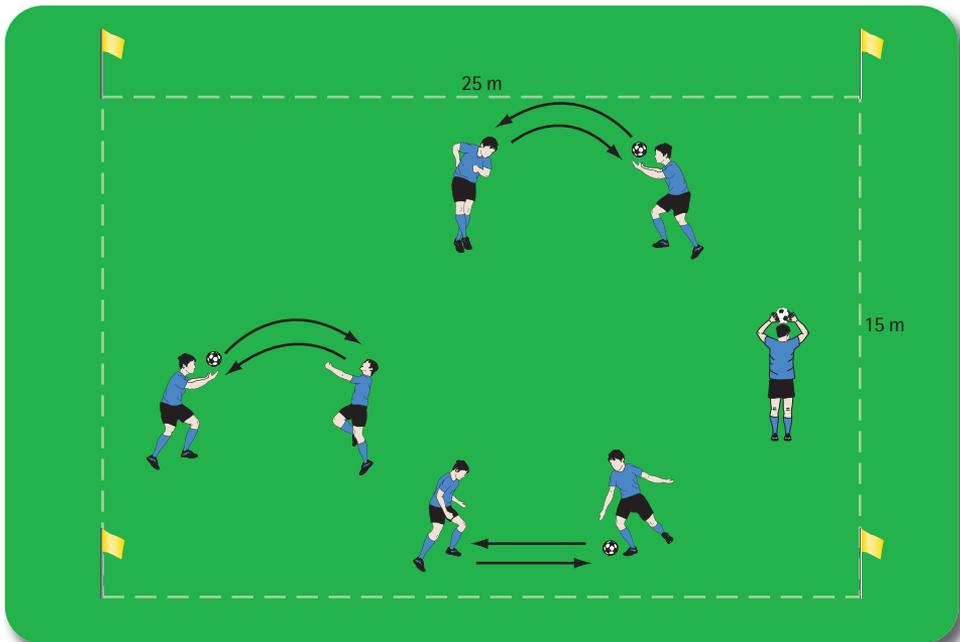
Volleyspiel auf Zuruf

Psychologischer Schwerpunkt

Spaß: ⚽⚽⚽⚽
 Motivation: ⚽⚽⚽⚽
 Teamgeist: ⚽⚽⚽⚽⚽

Alterszuordnung

11 12 13 14 15



Organisation:

Rechteck

Spielerbedarf:

Alle

Zeitbedarf:

4 x 1 min

Übungsbeschreibung:

Jeder zweite Spieler hat einen Ball. Die Spieler ohne Ball bewegen sich frei im Raum und werden auf Zuruf von einem Ballbesitzer flach oder hoch angespielt. Dieses Zuspiel muss mit einem Körperteil regelgerecht direkt zum Passgeber zurück gespielt werden.

Fehlerquellen/Korrekturen:

Zurufe zeitlich nicht zu schnell hintereinander. Auf präzise Zuspiele achten.

Balljäger

Psychologischer Schwerpunkt

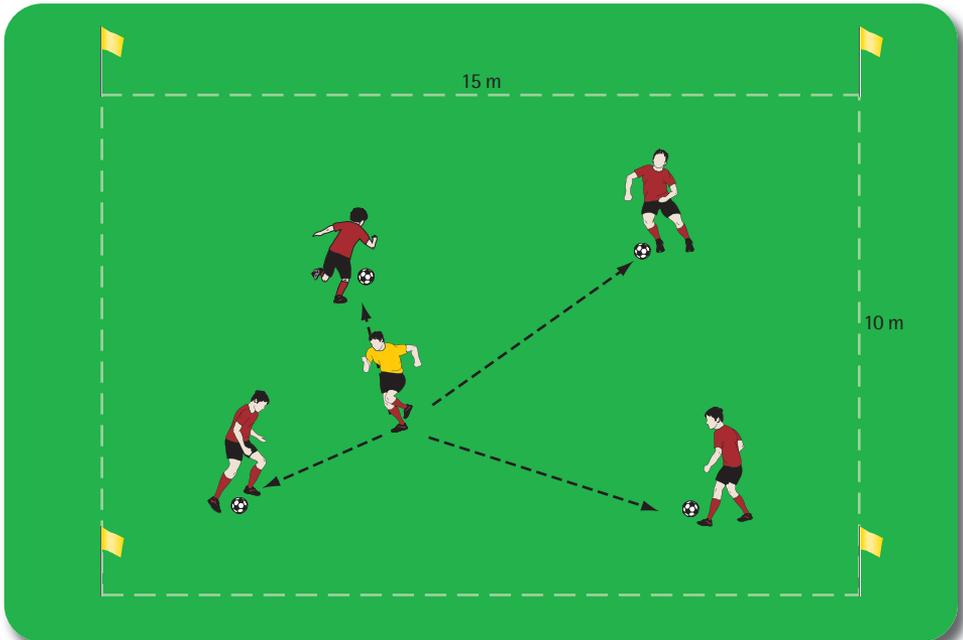
Spaß: ⚽⚽⚽⚽

Motivation: ⚽⚽⚽⚽

Teamgeist: ⚽⚽⚽

Alterszuordnung

11 12 13 14 15



Organisation:

Rechteck

Spielerbedarf:

Alle

Zeitbedarf:

5 Wiederholungen

Übungsbeschreibung:

Alle Spieler führen einen Ball am Fuß und dribbeln im abgegrenzten Raum. Der Trainer (Kapitän, anderer Spieler) versucht die Bälle aus dem Raum wegzuspielen.

Fehlerquellen/Korrekturen:

Feld nicht zu klein oder zu groß wählen. Es können auch mehrere Jäger ernannt werden.

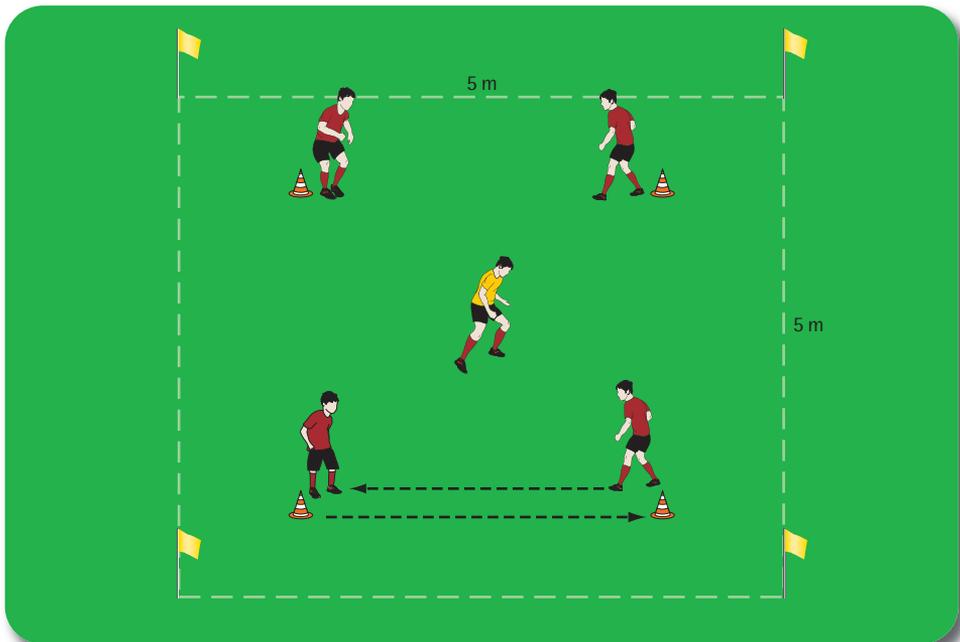
Platzwechsel

Psychologischer Schwerpunkt

Spaß: ⚽⚽⚽⚽⚽
 Motivation: ⚽⚽⚽⚽⚽
 Teamgeist: ⚽⚽⚽⚽⚽

Alterszuordnung

11 12 13 14 15



Organisation:

Quadrat

Spielerbedarf:

5 Spieler

Zeitbedarf:

3 x 1 min

Übungsbeschreibung:

In jeder Ecke und im Zentrum eines Quadrats steht ein Spieler. Die Spieler in den Ecken müssen versuchen ihre Position mit dem Gegenüber zu wechseln ohne dass der Mittelspieler einen der verlassenen Plätze besetzt, sonst erfolgt ein Wechsel des Mittelspielers.

Fehlerquellen/Korrekturen:

Klare Signale geben und schnell reagieren.

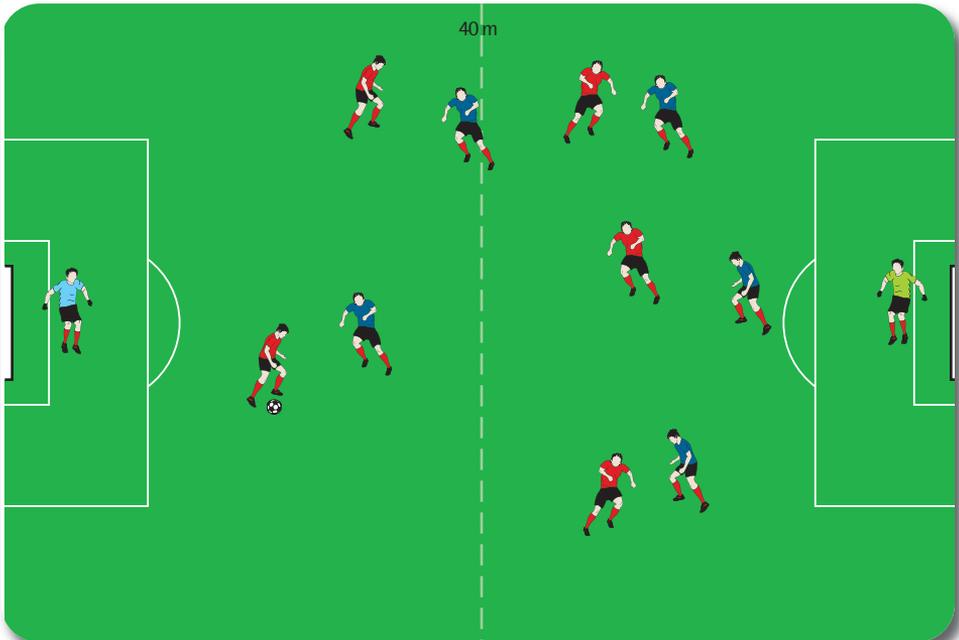
Fußball mit dem schwachem Fuß

Psychologischer Schwerpunkt

Spaß: ⚽⚽⚽⚽
 Motivation: ⚽⚽⚽⚽
 Teamgeist: ⚽⚽⚽⚽

Alterszuordnung

11 12 13 14 15



Organisation:

Feld

Spielerbedarf:

2 Teams

Zeitbedarf:

6-10 min

Übungsbeschreibung:

Normales Spiel, der Ball darf aber ausschließlich mit dem schwächeren Fuß berührt werden.

Fehlerquellen/Korrekturen:

Richtig zum Ball stellen, einfache Pässe spielen, auf Beinarbeit achten.

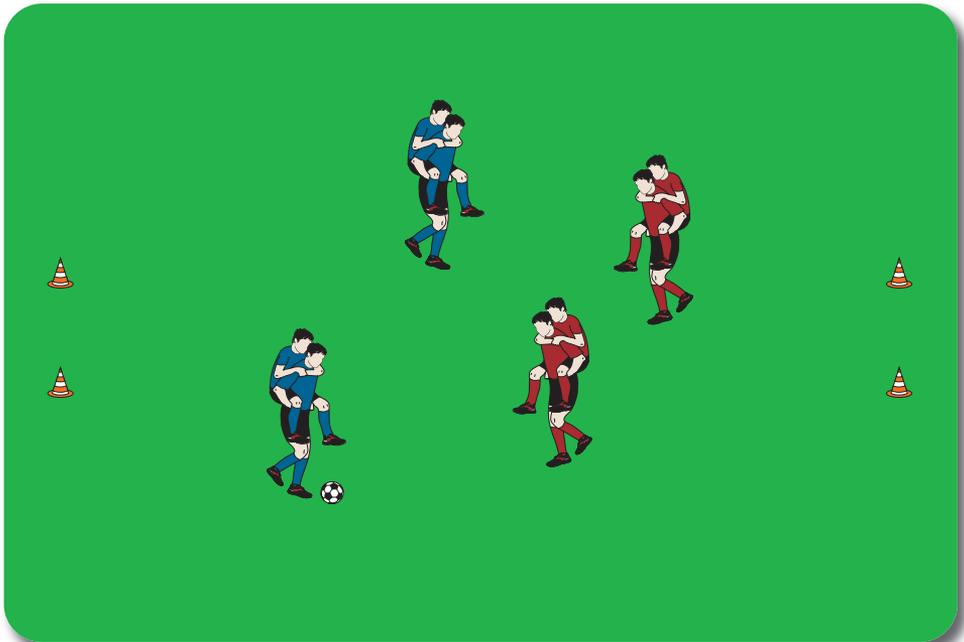
Huckepackfußball

Psychologischer Schwerpunkt

Spaß: ⚽⚽⚽⚽⚽
 Motivation: ⚽⚽⚽⚽⚽
 Teamgeist: ⚽⚽⚽⚽⚽

Alterszuordnung

11 12 13 14 15



Organisation:

Feld

Spielerbedarf:

2 Teams

Zeitbedarf:

3 x 1 min

Übungsbeschreibung:

Jeder Spieler nimmt einen ähnlich schweren Mitspieler Huckepack auf den Rücken. Fußballspiel auf zwei Tore nach normalen Regeln.

Fehlerquellen/Korrekturen:

Kleines Feld wählen, Spielform: 2 gegen 2 oder 3 gegen 3.

Liegestütz-Zweikampf

Psychologischer Schwerpunkt

Spaß: ⚽⚽⚽⚽
 Motivation: ⚽⚽⚽⚽⚽
 Teamgeist: ⚽⚽⚽⚽

Alterszuordnung

11 12 13 14 15



Organisation:

Feld

Spielerbedarf:

Partnerübung

Zeitbedarf:

5 x 30 sec

Übungsbeschreibung:

2 Spieler stehen sich im Liegestütz gegenüber und versuchen sich gegenseitig die Arme wegzuziehen. Wer zuerst mit dem Rumpf auf dem Boden liegt hat verloren.

Fehlerquellen/Korrekturen:

Auf Aktionen des Gegners achten und ausweichen.

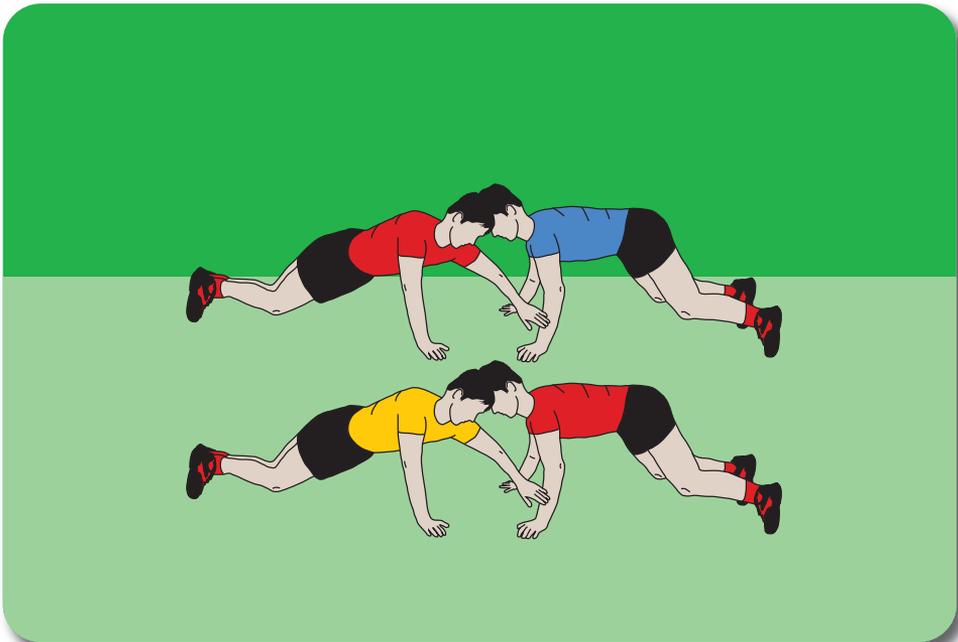
Liegestütz-Zweikampf-Champions-League-Turnier

Psychologischer Schwerpunkt

Spaß: ⚽⚽⚽⚽
 Motivation: ⚽⚽⚽⚽⚽
 Teamgeist: ⚽⚽⚽⚽

Alterszuordnung

11 12 13 14 15



Organisation:

Feld

Spielerbedarf:

Partnerübung

Zeitbedarf:

10 Runden

Übungsbeschreibung:

2 Spieler stehen sich jeweils im Liegestütz gegenüber und versuchen sich gegenseitig die Arme wegzuziehen. Vorher werden alle Paarungen mit einer Spielklasse bezeichnet. Der Gewinner steigt eine Liga auf, der Verlierer steigt eine Liga ab. Wer gewinnt am häufigsten?

Fehlerquellen/Korrekturen:

Auf Aktionen des Gegners achten und ausweichen.

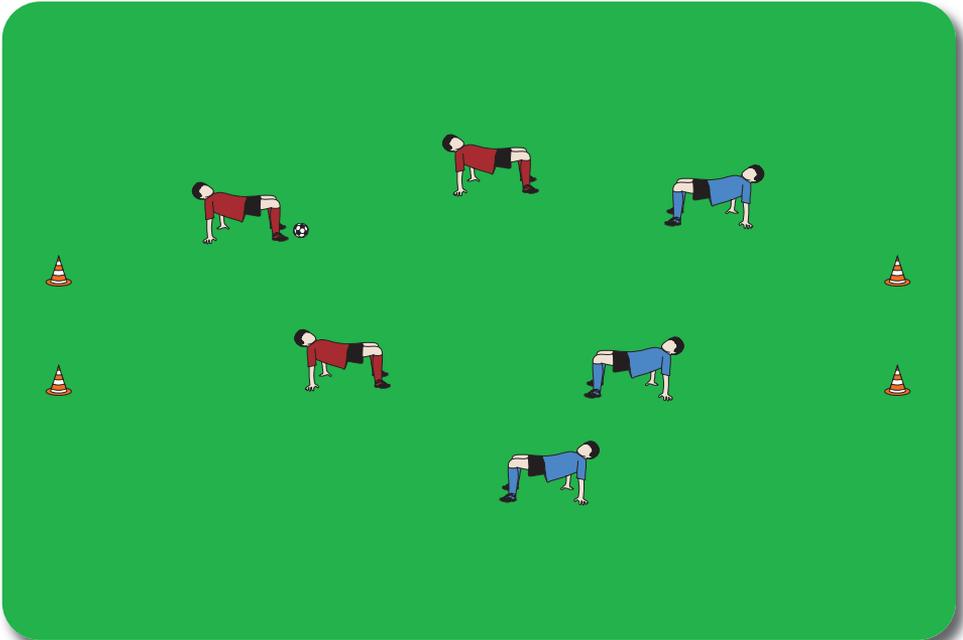
Spinnenball

Psychologischer Schwerpunkt

Spaß: 🏈🏈🏈🏈
 Motivation: 🏈🏈🏈🏈
 Teamgeist: 🏈🏈🏈

Alterszuordnung

11 12 13 14 15



Organisation:

Feld

Spielerbedarf:

2 Teams

Zeitbedarf:

3 x 2 min

Übungsbeschreibung:

2 Teams müssen im Spinnengang Fußball spielen. Gesäß darf nicht den Boden berühren.

Fehlerquellen/Korrekturen:

Becken nicht am Boden ablegen, kleines Spielfeld wählen

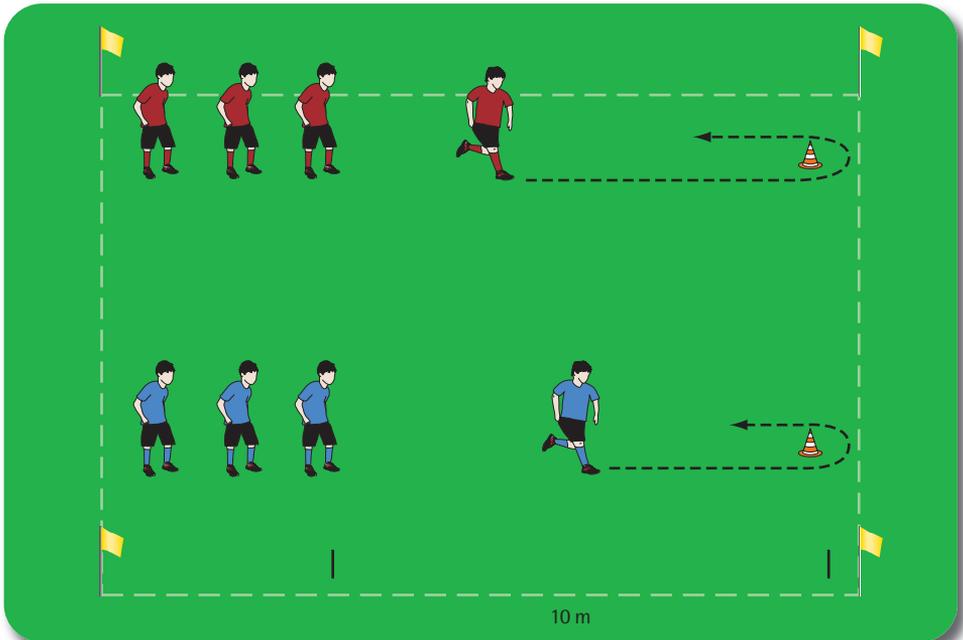
Wettlauf

Psychologischer Schwerpunkt

Spaß: ⚽⚽⚽⚽
 Motivation: ⚽⚽⚽⚽⚽
 Teamgeist: ⚽⚽⚽⚽

Alterszuordnung

11 12 13 14 15



Organisation:

Staffelform

Spielerbedarf:

2 Teams

Zeitbedarf:

5 Wiederholungen

Übungsbeschreibung:

Zwei Gruppen laufen gegeneinander um die Wette in Staffelform.

Fehlerquellen/Korrekturen:

Schnell reagieren, Mitspieler beim Wechsel abklatschen.