MARTIN HASENPFLUG

300 ÜBUNGEN FÜR EIN NEUES FUSSBALL-TRAINING

ERFOLGREICH DURCH VIER SUPER-SCHWERPUNKTE

BALL-ZIRKULA-TION

EINS GEGEN EINS

ERSTER KONTAKT

TOR-ERFOLG

77 KOMPLETTE TRAININGSEINHEITEN

MEYER & MEYER VERLAG

300 Übungen für ein neues Fußballtraining

Allgemeiner Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

MARTIN HASENPFLUG

300 ÜBUNGEN FÜR EIN NEUES FUSSBALL-TRAINING

ERFOLGREICH DURCH VIER SUPER-SCHWERPUNKTE

MEYER & MEYER VERLAG

300 Übungen für ein neues Fußballtraining –
Erfolgreich durch vier Super-Schwerpunkte

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2020 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Dubai, Hägendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313592
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort 6
Martin Hasenpflug

Legende 8
Abkürzungen und Grafiken

1 **Trainingsmethode** 10
Blitzerfolg mit vier Super-Schwerpunkten

2 **Aufwärmübungen** 12
Mit athletischen und kognitiven Elementen

3 **Sprinttraining** 42
Schneller durch Sprints und Fangspiele

4 **Ballzirkulation** 62
SS1: Zusammenspiel und Umschalten verbessern

5 **1-gegen-1** 146
SS2: Ballbehandlung und offensives Dribbling

6 **Torerfolg** 208
SS3: Torchancen erspielen und verwerten

7 **Erster Kontakt** 284
SS4: Tempofußball durch Ballmitnahme

8 **Viererkette** 316
Defensivspiel verbessern

9 **Formation 4-2-3-1** 326
Der solide Klassiker

10 **Abschlussspiel** 340
Mannschaftstaktik lernen mit Spaß

11 **Standardsituationen** 346
Perfekt ausführen und verteidigen

12 **Spielvorbereitung** 354
Mini-Trainingseinheit zur Einstimmung

Anhang 360
1 Literaturverzeichnis 360
2 Bildnachweis 362

VORWORT

Martin Hasenpflug

Nach eingehender Prüfung und Studium klassischer Trainingsmethoden kann man zu dem Resultat kommen, dass eine Neuausrichtung für das Fußballtraining notwendig ist. Analysiert man nämlich die in einem modernen Fußballspiel vorkommenden Situationen, kann man 90 % davon mit nur vier Schwerpunkten erarbeiten. Aus diesem Grund wurde die Trainingsmethode der **Schwerpunktreduzierung** entwickelt. Durch Vereinfachung, wöchentliche Wiederholungen wesentlicher Elemente und Konzentrierung der Kräfte machen Spieler und Mannschaft einen großartigen Entwicklungsschritt. Die Trainingsmethode besteht aus vier **Super-Schwerpunkten**:

- Ballzirkulation,
- Erster Kontakt,
- 1-gegen-1 und
- Torerfolg.

Mit den Trainingsinhalten aus **Ballzirkulation** und **Erster Kontakt** befähigt man die Spieler dazu, den Ball vom eigenen Tor aus bis ins Angriffsdrittel zu transportieren und mit den Schwerpunkten **1-gegen-1** und **Torerfolg** das Erspielen und Verwerten von Torchancen. Das individual- und gruppentaktische Umschalt- und Defensivspiel ist in allen Super-Schwerpunkten enthalten. Zum Abschluss einer Trainingseinheit findet das **Abschlussspiel** statt. Dieses nutzt man zur Verbesserung aller mannschaftstaktischen Aspekte (u. a. Spielaufbau, Pressing).

Dieses Buch enthält über 300 passende Übungen zu dieser Trainingsmethode. Die Charakteristika aller Übungen sind gleich. Sie sind einfach, ermöglichen viele Aktionen, sind kompatibel mit fast jeder Spieleranzahl und machen Spaß. Die Übungen lassen sich als Wettbewerbe durchführen. Dies soll zum einen für Erfolgserlebnisse sorgen und zum anderen ein „verstecktes" Athletiktraining bieten, weil die „Verlierer" eine athletische Sonderaufgabe (z. B. 10 Liegestütze) absolvieren müssen. Die Trainingseinheiten bieten bis zu sechs Wettbewerbe. Im Idealfall gewinnen und verlieren alle Spieler gleich oft. So kommt ein Spieler pro Einheit auf etwa 30 Liegestütze (Ganzkörpertraining).

Als Trainer sollte man sich für jedes Training einen „Spickzettel" machen. Inhalt: Skizzen der Übungen, Stichworte zum Ablauf, Anwesenheit der Spieler und Aufstellung für das Abschlussspiel. Die Übungen sollte man vorab gedanklich durchgehen. So kann man diese den Spielern strukturierter erklären und kann besser auf unvorhergesehene Ereignisse reagieren. Eine gute Trainingsvorbereitung ermöglicht einen unterbrechungsfreien Trainingsablauf.

Das Fußballtraining in diesem Buch lässt sich ab einer C-Jugend anwenden. Die Übungen kann man einfach dem jeweiligen Leistungsstand anpassen. Am Ende soll kein Spieler unter- oder überfordert sein. So variiert man Abstände und Spielfeldgrößen, erhöht bzw. verringert die Ballkontaktanzahl und setzt neutrale Spieler ein.

Die Symbolik der Zeichnungen und die verwendeten Abkürzungen sind im Kapitel **Legende** erklärt. Die Übungsbeschreibungen bestehen in der Regel aus acht Abschnitten: Aufbau, Spielerverteilung, Ablauf, Spielerwechsel, Spieleranzahl (Anpassung an die Gruppengröße), Wettbewerb (Erhöhung der Motivation), Variationsmöglichkeiten (neue Impulse durch Abwechslung) und Tipps (Coachingpunkte).

LEGENDE

Abkürzungen und Grafiken

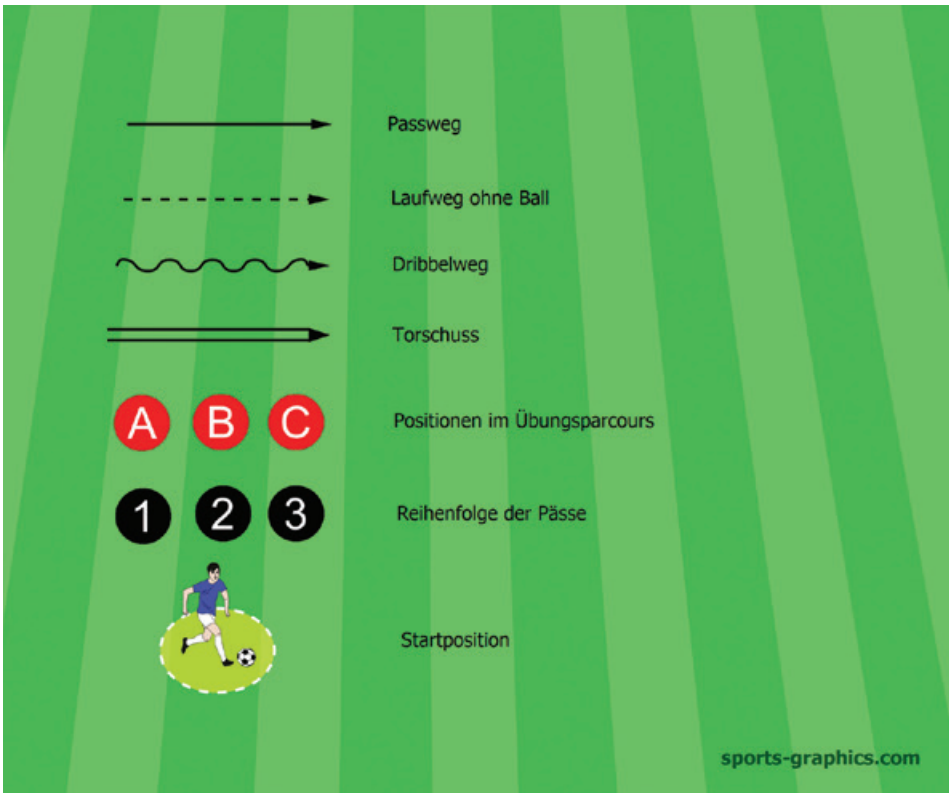
Ein Pfeil mit einer durchgezogenen Linie steht für einen Pass. Befinden sich an den Linien Kreise mit Zahlen, ist eine feste Passfolge vorgesehen. Eine gestrichelte Linie zeigt den Laufweg eines Spielers. Eine Schlangenlinie markiert den Dribbelweg und eine doppelte Linie steht für einen Schuss. Derjenige Spieler, der die Trainingsform startet, ist mit einem gelben Kreis unterlegt.

Für die Spielpositionen werden folgende Kürzel verwendet:

TW = Torwart,
IV = Innenverteidiger,
AV = Außenverteidiger,
6er = Sechser (defensiver Mittelfeldspieler),
10er = Zehner (offensiver Mittelfeldspieler),
MA = Mittelfeldaußen (offensiver Außenspieler) und
ST = Stürmer.

Weitere Abkürzungen:

KL = Koordinationsleiter,
MB = Medizinball,
HT = Hütchentor,
TE = Trainingseinheit,
KT = Konter,
GP = Gegenpressing,
ML = Mittellinie und
SS = Super-Schwerpunkt.


Passweg
Laufweg ohne Ball
Dribbelweg
Torschuss
A B C
Positionen im Übungsparcours
1 2 3
Reihenfolge der Pässe
Startposition
sports-graphics.com

1 TRAININGS-METHODE

Blitzerfolg mit vier Super-Schwerpunkten

Die wenigsten Trainer können vom Fußball leben. Sie müssen einer anderen Tätigkeit zum Geldverdienen nachgehen und haben daher für die Trainingsplanung nicht viel Zeit. Für diese Leute ist dieses Buch eine große Hilfe. Es enthält 77 fertige Trainingseinheiten, die sie sofort eins zu eins übernehmen können. Erfahrene Trainer können dagegen etwas mit den einzelnen Übungen „jonglieren" und sich dank der Zeitersparnis auf die Details konzentrieren.

Die Trainingseinheiten sind nach dem Prinzip vom Leichten (Techniktraining ohne Gegnerdruck) zum Schweren (komplex und mit Gegnerdruck) aufgebaut. In jeder Trainingswoche finden idealerweise alle vier **Super-Schwerpunkte** statt. Entsprechend der Anzahl der Trainingstage empfiehlt sich folgende Trainingsplanung:

- **Zwei TE/Woche:** Ballzirkulation und Torerfolg. Nach Bedarf 1-gegen-1 und Erster Kontakt.
- **Drei TE/Woche:** 1-gegen-1, Ballzirkulation und Torerfolg. Nach Bedarf Erster Kontakt.
- **Vier TE/Woche:** 1-gegen-1, Ballzirkulation, Erster Kontakt und Torerfolg.

Das Training beginnt immer mit einer Aufwärmübung (außer SS 1-gegen-1). Es geht dann wie folgt weiter: Technik → Spielform → Abschlussspiel. Ziel ist es, dass die Spieler drei Viertel des Trainings unter Gegnerdruck Fußball spielen. Dies wird durch die zahlreichen Spielformen und das Abschlussspiel erreicht. Verlierer erhalten „Sonderaufgaben" (Burpees oder Liegestütze) zwecks Kompensierung eines fehlenden Athletiktrainings.

Das Abschlussspiel wird zur taktischen Schulung der Mannschaft genutzt. Dazu werden Formationen entsprechend dem realen Spiel (z. B. 4-2-3-1) vorgegeben. Die Teams bekommen taktische Aufgaben (z. B. Spielaufbau, Pressing) die in Kap. 9 **Formation 4-2-3-1** ab Seite 326ff. beschrieben sind. Präferiert man ein anderes System, passt man die Vorgaben entsprechend an.

Das Training gilt es, immer so zu organisieren, dass die Spieler permanent in Action sind. Um dies zu gewährleisten, orientiert man sich bei den Übungen am unteren Bereich der angegebenen

Spieleranzahl. Übungen gegebenenfalls doppelt oder dreifach aufbauen. Zumindest der Parcours der Aufwärmübung steht schon vor Trainingsbeginn. Während des Aufwärmens kann dann ein zweiter Trainer die restlichen Übungen aufbauen.

Die Trainingseinheiten sind in viele verschiedene Zeitabschnitte unterteilt. Diese dauern in der Regel 4-5 Minuten und werden Schlag auf Schlag hintereinander absolviert. Jeder Zeitabschnitt wird als Wettbewerb abgehalten. Die Spieler sind permanent in einem „Wettbewerbsmodus" und vertiefen sich so immer stärker ins Training.

Sobald sie alles andere um sich herum vergessen, sind sie im *Flow* („Fußballtunnel"). Dieser Zustand ermöglicht die maximale Leistungs- und Lernfähigkeit. Um auch zahlreiche und sich unterscheidende Zeitabschnitte anbieten zu können, sind bei den Übungen immer Variationsmöglichkeiten beschrieben.

Strukturierung einer Trainingseinheit (in jedem Bereich gehen ca. 3-4 Minuten durch Erklärungen, Trinkpause und Bälleholen verloren):

- **Bereich 1.-15. Minute:** Einstimmung/Aufwärmen. 2 x 4 Minuten effektiv.
- **Bereich 16.-30. Minute:** Technik/Hinführung. 2 x 4 Minuten effektiv.
- **Bereich 31.-55. Minute:** Zwei Spielformen. 4 x 5 Minuten effektiv.
- **Bereich 56.-90. Minute:** Abschlussspiel mit fester Formation und Aufstellung.

2 AUFWÄRM-ÜBUNGEN

Mit athletischen und kognitiven Elementen

Die körperliche Fitness und die motorischen Fähigkeiten bestimmen zum großen Teil den sportlichen Erfolg. Daher sollte jedes ambitionierte Team intensive Überlegungen bezüglich seines Athletiktrainings anstellen.

Die Athletik lässt sich in **fünf Hauptbereiche** unterteilen: Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit. Diese gilt es alle abzudecken. Im Folgenden wird beschrieben, wie dies auch mit relativ geringem Zeitaufwand gelingt.

Man muss wissen, dass die Basis jeglicher **Athletik** die Beweglichkeit und die Koordination ist. Wer in diesen Bereichen leistungsfähig ist, kann alle Bewegungen präziser und mit einem geringeren Energieaufwand ausführen. Das Zusammenspiel der Muskeln ist dann auf Antritte, lange Sprints, Richtungswechsel, Abbremsbewegungen und Sprünge optimiert.

Eine gute **Koordination** steigert die Qualität aller Fußballtechniken (Passen, Schießen, Dribbeln, Kopfball usw.) und ist darüber hinaus eine wichtige Verletzungsprophylaxe. Aufgrund unseres modernen Lebensstils, u. a. durch langes Sitzen, leidet die Motorik. Die Verbesserung der Koordination muss somit im Fußball einen hohen Stellenwert einnehmen. Dieses Kapitel enthält 24 Athletikübungen mit dem Schwerpunkt Koordination. Jedes Training beginnt mit einer dieser Übungen.

Koordinative Aufgaben kann man auch in den weiteren Verlauf des Trainings integrieren. So legt man bei Technikübungen zwischen zwei Positionen eine Koordinationsleiter aus. Beim Positionswechsel müssen die Spieler dann eine Aufgabe an ihr bewältigen. Die Übungen in diesem Buch werden zum Großteil als Wettbewerbe ausgeführt. Dies bietet einem die Möglichkeit, den Verlierern athletische Sonderaufgaben, wie Liegestütze, aufzugeben.

Beweglichkeit wird durch statisches Dehnen verbessert bzw. erhalten. Dies bedeutet, dass man in den äußersten Spannungsreiz geht und in dieser Position mindestens 30 Sekunden bleibt. Das statische Dehnen darf nie vor dem Fußballtraining stattfinden, sondern danach oder an einem separaten Tag. Ansonsten wird der Muskeltonus extrem herabgesetzt. Jedes Training wird mit Dehnen beendet. Zusätzlich sollten die Spieler das Dehnen als „Hausaufgabe" erhalten.

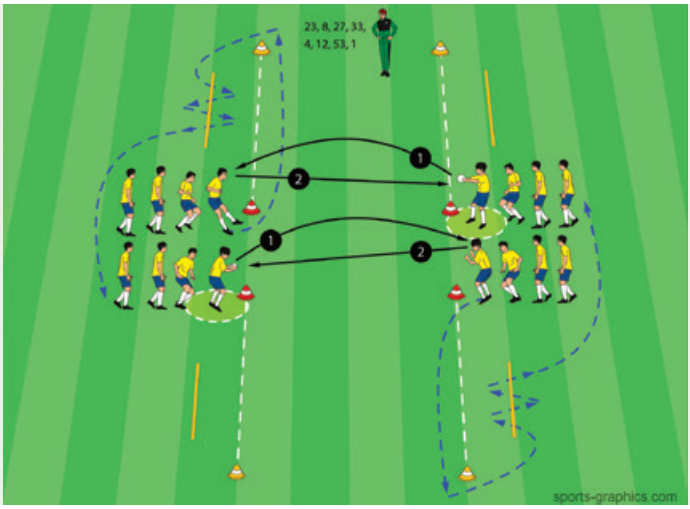
Die **Kraft** wird in verschiedene Bereiche unterteilt. Die **Schnellkraft** hat großen Einfluss auf die Schnelligkeit. Sie wird durch Sprünge trainiert oder an Geräten. Hier drückt man Gewichte (etwa 30 % des maximal möglichen Kraftstoßes) 6-12-mal kontrolliert und möglichst schnell. Durch ein Stabilisationstraining wird die **Basiskraft** verbessert. Ziel ist vor allem, die Rumpfmuskulatur, die Beinachsen und den Schultergürtel zu stärken. Dadurch wird u. a. muskulären Dysbalancen vorgebeugt, ein stabileres Zweikampfverhalten erreicht und eine bessere Ausdauer.

Die **Ausdauer** entscheidet darüber, ob eine Mannschaft im Laufe des Spiels ihre Leistung aufrechterhalten kann. Eine gute Ausdauer ermöglicht ein aggressives Pressing, eine schnelle Regeneration und auch noch eine hohe Konzentration bis zum Ende des Spiels.

Die Ausdauer einer Mannschaft kann durch eine straffe Trainingsorganisation verbessert werden: geringe Wartezeiten zwischen den einzelnen Aktionen und den verschiedenen Übungen.

Für das Abschlussspiel werden drei Mannschaften gebildet. Das dritte Team läuft 800 Meter in 4 Minuten, während die anderen beiden Mannschaften gegeneinander spielen. Nach 5 Minuten kommt das dritte Team ins Spiel und das Verliererteam läuft. Das Training der Ausdauer sollte auch eine „Hausaufgabe" der Spieler sein.

Organisation und Ablauf (Kopfball)



Ein inneres Rechteck (8 x 4 Meter) aufbauen und, davon ausgehend, eine 10 Meter lange Strecke markieren. Vier Sachen für athletische Aufgaben (Zeichnung Stangen) auslegen.

Die Spieler verteilen sich an den vier Hütchen. Die Gruppen gegenüber haben einen Ball.

Die beiden Spieler mit Ball werfen zum Spieler gegenüber. Dieser köpft zurück und der Werfer fängt den Ball. Er übergibt den Ball dem nächsten Spieler gegenüber und dieser wirft den Ball zum Kopfball zurück.

Nach einem Kopfball eine frei wählbare Aufgabe des Lauf-ABCs über die Hütchenstrecke absolvieren, auf dem Rückweg eine athletische Aufgabe absolvieren und sich dann bei der entfernten Gruppe anstellen.

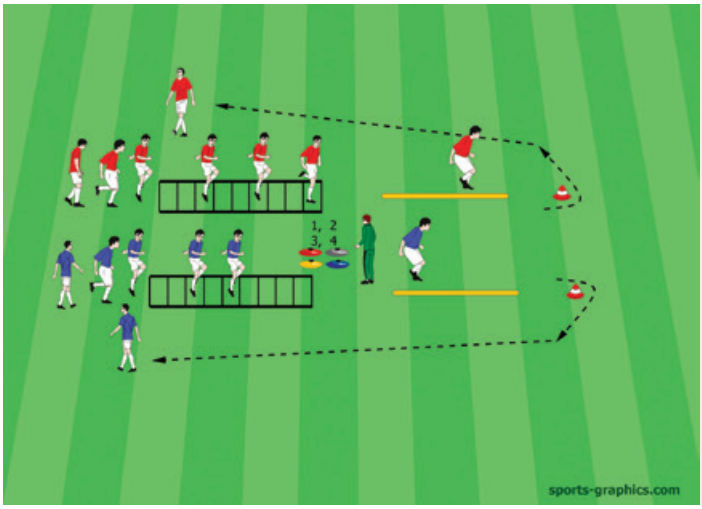
Spieleranzahl: 6-24 Spieler. Bei weniger als 12 Spielern nur zwei Gruppen bilden.

Wettbewerb: Köpft ein Spieler falsch, absolviert er zusätzliche Liegestütze.

Variation: Nach der Lauf-ABC-Aufgabe bekommen die Spieler von einem (Co-)Trainer einen Ball zum Kopfball zugeworfen. Dabei nennt er eine Zahl und je nachdem, ob diese gerade oder ungerade ist, wird ein offensiver oder defensiver Kopfball absolviert. Zwei Trainer auf einer Seite und die Spieler müssen einen von der Seite kommenden Ball nach vorne köpfen.

Tipp: Beim Kopfball die Nackenmuskulatur anspannen, aus dem Rücken heraus Schwung holen und aktiv gegen den Ball drücken.

Organisation und Ablauf (Kognition)



Jeweils doppelt im Abstand von etwa 2 Meter aufbauen: Eine KL, Stangen (etwa 3 Meter Länge) und ein Wendehütchen. Der Trainer steht mit vier Hütchen (Weiß, Gelb, Orange, Blau) zwischen KL und Stangen.

Das Team teilt sich gleichmäßig hinter den beiden KL auf.

Über den Stangen immer niedrige Slalom-Schlusssprünge absolvieren. Vom Wendehütchen aus geht es zurück zur Ausgangsposition. An der KL werden verschiedene und immer komplexere Aufgaben ausgeführt:

Spieleranzahl: 10-20 Spieler.

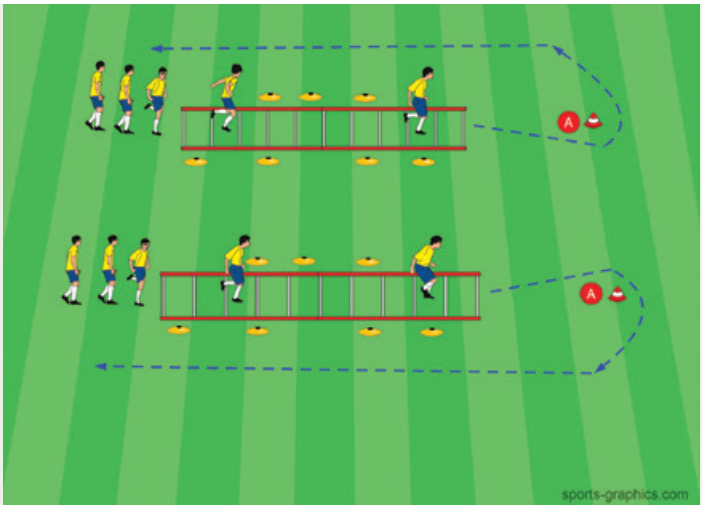
Stufe 1: Ein Kontakt je Fenster. Zwei Kontakte je Fenster. Zwei Kontakte je Fenster plus Armkreisen (erst vorwärts, dann rückwärts). Rückwärts-Sidesteps (ein Kontakt außen, zwei Kontakte im Fenster, ein Kontakt außen).

Stufe 2: Alle paar Sekunden eine Zahl von 1-4 rufen. Jede Zahl steht für eine Aufgabe an der KL. 1 = seitlich durch die KL mit zwei Kontakten je Fenster. 2 = Vorwärts-Sidesteps. 3 = wie 1, jedoch andere Seite. 4 = links neben der KL stehen, linker Fuß (LF) hinter dem rechten Fuß (RF) ins Fenster stellen, RF weit rechts neben der KL aufsetzen, LF zwischen KL und RF aufsetzen.

Stufe 3: Anstelle der Zahlen Hütchenfarben nutzen.

Stufe 4: Zahlen und Hütchenfarben nutzen. Wird beides angewiesen, hat die Farbe Vorrang.

Organisation und Ablauf (Kognition)



Zwei KL mit je einem Wendehütchen A auslegen. Die KL entsprechend der Zeichnung mit Hütchen markieren.

Die Spieler verteilen sich zur Hälfte hinter den beiden KL.

Der Trainer erklärt die Aufgabe. Die Wendehütchen A umkreisen und zurück zur Startposition. Die Spieler laufen im Abstand von etwa 2 Metern. Die Basisaufgabe ist es, im Vorwärtslauf mit zwei Kontakten je Zwischenraum die KL zu durchlaufen. Zusätzliche Kontakte entsprechend der Hütchenpositionen:

Ein äußeres Hütchen: Den entsprechenden Fuß außerhalb der KL aufsetzen (zwischen KL und Hütchen). Dann nochmals zwei Kontakte in den nebenliegenden Zwischenraum.

Zwei Hütchen an einer Sprosse: Ein Zwischenraum mit zwei Kontakten zurück und wieder vor.

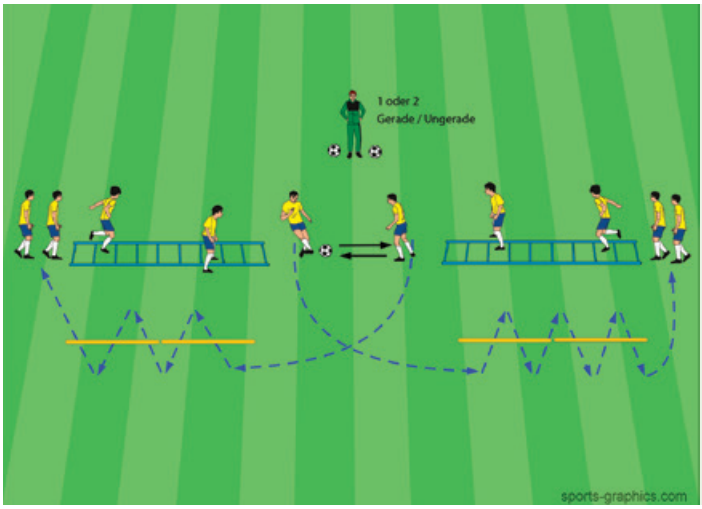
Zwei Hütchen am Zwischenraum: Einen Spreizsprung absolvieren (beide Füße gleichzeitig außerhalb der KL aufsetzen und nach innen springen). Dann nochmals zwei Kontakte im Zwischenraum.

Spieleranzahl: 5-10 Spieler je KL.

Variation: Rückweg im Rückwärtslauf.

Tipp: Konzentration ist wichtig, damit man die Aufgaben richtig ausführen kann.

Organisation und Ablauf (Kognition)



Zwei KL im Abstand von 10 Metern gegenüber aufbauen. Entsprechend der Zeichnung Stangen auslegen. Zwischen den KL einen Ball legen.

Die Spieler verteilen sich in gleicher Anzahl hinter den beiden KL.

Erste Aufgabe: Zwei Kontakte je Fenster an der KL. Der Ball pendelt im Direktspiel zwischen den KL hin und her. Zickzacksprünge mit geschlossenen Beinen über die Stangen.

Zweite Aufgabe: Slalom-Sidesteps (ein Kontakt außen, zwei ins Fenster) an der KL. Mit dem zweiten Kontakt den Ball spielen (beide Füße) und dann Zickzack-Einbeinsprünge. Als Trainer zuerst die erste Aufgabe einige Durchgänge absolvieren lassen und danach die zweite Aufgabe. Danach die Zahlen „1" und „2" im recht schnellen Wechsel rufen. Alle Spieler müssen entsprechend der Zahl die erste oder zweite Aufgabe absolvieren.

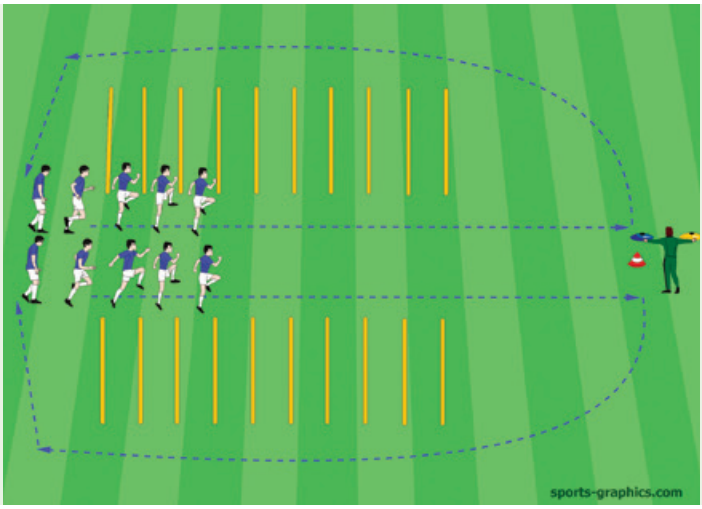
Nach einem Pass zu den Stangen gegenüber wechseln.

Spieleranzahl: 10-20 Spieler.

Variation: Anstatt zwei KL zwei Hütchenreihen aufbauen. Der Trainer ruft eine höhere Zahl (z. B. 23) und je nachdem, ob die Zahl gerade oder ungerade ist, die Aufgaben anpassen. Eine Rechenaufgabe stellen und das Ergebnis ist die Zahl.

Tipp: Der nächste Spieler startet in die KL, sobald sich der vordere Spieler etwa mittig in der KL befindet. Ersatzbälle liegen beim Trainer.

Organisation und Ablauf (Kognition)



Zwei Stangenreihen (je 10 Stück) etwa 4 Meter nebeneinander aufbauen. Der Abstand der Stangen zueinander beträgt etwa 40 cm. Etwa 14 Meter von der ersten Stange entfernt ein Wendehütchen stellen.

Zwei Spielerreihen zwischen den Stangenreihen bilden.

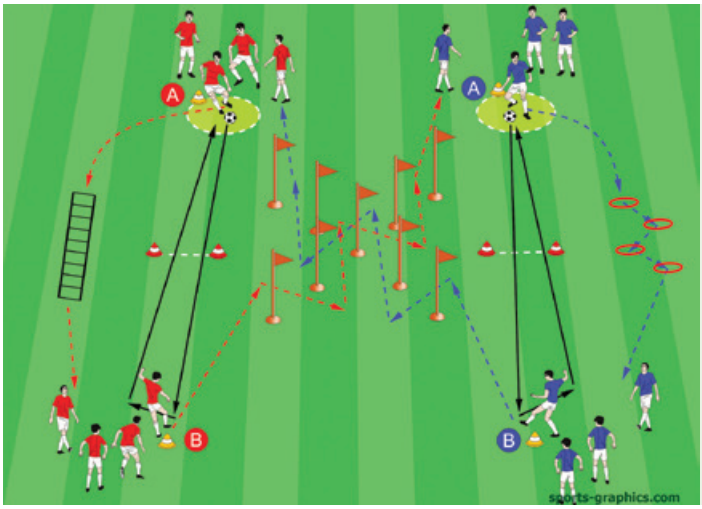
Die Spieler laufen im Abstand von 2 Metern hintereinander und absolvieren zuerst eine Aufgabe zwischen den Stangen und später eine Aufgabe an den Stangen. Alle Aufgaben 2 x wiederholen.

Nach der letzten Stange bis zum Wendehütchen laufen und von dort wieder zurück.

Aufgaben zwischen den Stangen: Laufen und Armkreisen. Anfersen. Kniehebelauf. Hopserlauf. Knie diagonal zur Brust. Ferse mit gestrecktem Bein nach hinten. Sprunglauf. Eine Matheaufgabe stellen: Entspricht das Ergebnis dem Geburtsmonat eines Spielers, wechselt er mit seinem Nebenmann die Position.

Aufgaben an den Stangen: Vorwärts- und Rückwärts-Slalomlauf mit Hüftrotation am Ende der Stangen. Rückwärts-Sidesteps. Vorwärts-Sidesteps und am Ende der Stangen den inneren Fuß nach außen wegschwingen. Zwei Kontakte je Zwischenraum und Sprint bis zum Hütchen. Seitlich zu den Stangen: Vorwärts-rückwärts-Lauf. Zwei Kontakte je Zwischenraum und Sprint bis zum Hütchen. Ein gelbes oder blaues Hütchen zeigen. Dann entweder gerade oder diagonal sprinten.

Organisation und Ablauf (Athletik)



Ein Quadrat (15 Meter) mit zwei HT aufbauen. An den Längsseiten eine KL und Ringe auslegen. Aus neun Stangen ein Kreuz im Zentrum des Quadrats bilden.

Die Spieler an den Ecken des Felds aufteilen. Auf beiden Positionen A jeweils ein Ball.

Zwischen den Positionen A und B pendeln die beiden Bälle hin und her. Die Pässe jeweils mit dem vierten Kontakt spielen. Bis zum vierten Kontakt den Ball zwischen den Innenseiten hin- und herkicken.

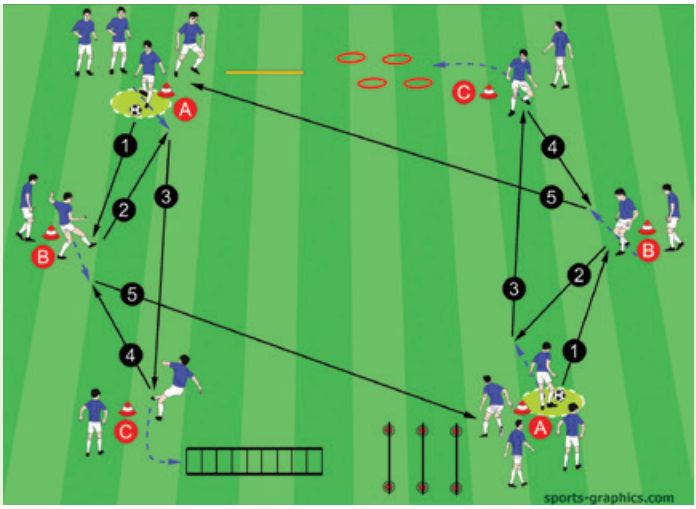
Nach ihren Pässen wechseln A über die KL/Ringe zu B und B mit Slalom-Sidesteps durch das Stangenkreuz zur diagonalen Position A (von außen ins Stangenkreuz gehen).

Spieleranzahl: 12-24 Spieler.

Variation: Alle Spieler A mit Ball. A und B spielen sich den Ball hin und her. Den zweiten Pass von A nimmt B in Richtung Stangenkreuz mit und absolviert dort ein Slalomdribbling. Die Spieler A absolvieren nach ihren athletischen Aufgaben einen Kopfball. Hinter B steht dann jeweils ein Trainer und wirft Bälle zu.

Tipp: An den Ringen Einbeinsprünge ausführen. Nach einer weichen Landung in einer tiefen Position für etwa eine Sekunde verharren. Slalom-Sidesteps mit tiefem Körperschwerpunkt, kleinen Schritten und erhobenem Kopf (Kollision vermeiden). Pässe flach, präzise und mit angemessenem Druck spielen. Beidfüßigkeit!

Organisation und Ablauf (Athletik)



Ein Quadrat aus den Hütchen A/C (20 Meter) aufbauen. Jeweils 5 Meter seitlich des Quadrats die beiden Positionen B markieren. Zentralaußen von den Positionen A und C Gerätschaften für athletische Aufgaben auslegen.

Die Positionen B/C doppelt besetzen. Die restlichen Spieler verteilen sich zur gleichen Zahl an den beiden Startpositionen A. Der jeweils erste Spieler A mit Ball.

Die beiden Spieler mit Ball passen gleichzeitig zu Spieler B. B lässt klatschen und A spielt zu C weiter. C lässt auf B klatschen und B spielt diagonal zur jeweils anderen Startposition.

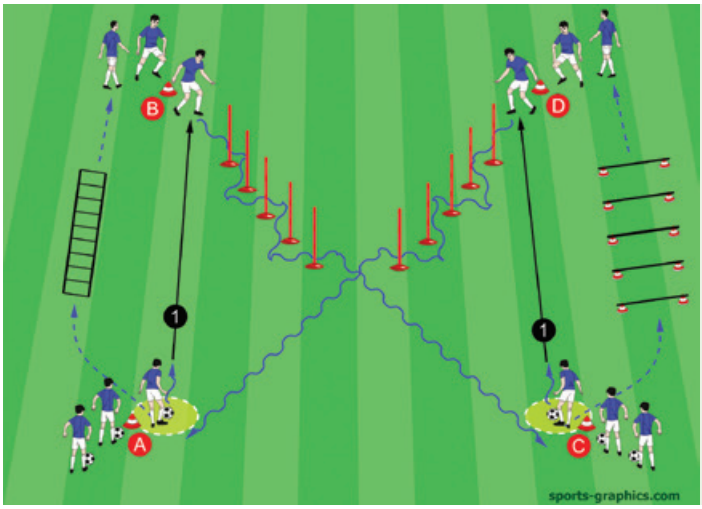
Die Spieler wechseln entgegen dem Uhrzeigersinn eine Position weiter. Beim Wechsel von C nach A athletische Aufgaben absolvieren.

Spieleranzahl: 14-22 Spieler. Bei weniger als 14 Spielern die Positionen B/C nur einfach besetzen.

Variation: Wechsel der Spielrichtung. Von C wird nun in Richtung A gespielt. Wechsel der Positionen im Uhrzeigersinn.

Tipp: Pässe immer leicht in Spielrichtung spielen (Nicht auf den Mann!). Den Ball flach halten (insbesondere beim Klatschenlassen). Die weiten Bälle druckvoll spielen. Pässe ohne Schnitt (den Ball mittig mit der Fußinnenseite treffen). Blickkontakt herstellen und Pässe coachen. Beidfüßig passen. Die Passempfänger auf den Vorderfuß bewegen; sich von einem imaginären Gegner lösen.

Organisation und Ablauf (Athletik)



Ein Quadrat (20 Meter) mit 10 Slalomstangen aufbauen. Seitlich neben dem Quadrat eine KL und Hürden aufbauen.

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an den vier Positionen. Alle Spieler A/C mit Ball.

Die Spieler A/C starten gleichzeitig, indem sie zum Spieler gegenüber nach einem kurzen Andribbeln passen. Die Passempfänger nehmen das Zuspiel direkt in Richtung Stangenreihe mit und absolvieren ein Slalomdribbling. Sind Spieler B/D im mittleren Bereich der Stangenreihe, startet der nächste Durchgang.

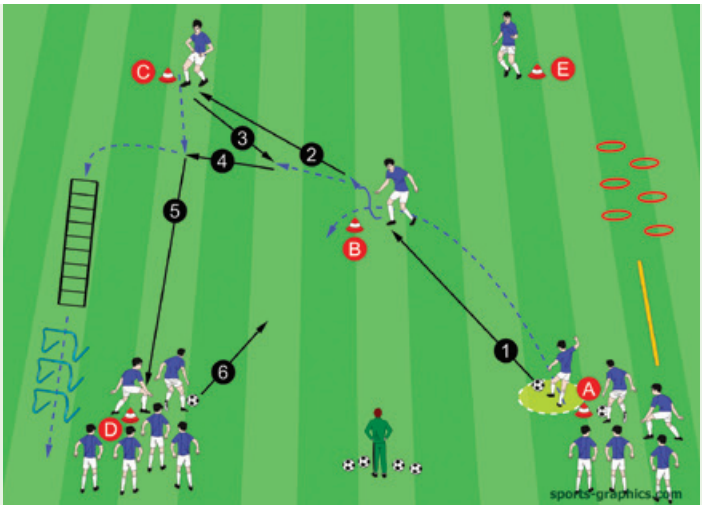
Spieler A/C absolvieren beim Wechsel zu B/D eine Aufgabe an der KL bzw. Schlusssprünge an den Hürden. Spieler B/D dribbeln diagonal weiter und stellen sich bei A/C an.

Spieleranzahl: 12-24 Spieler.

Variation: Spieler B/D lassen das Zuspiel klatschen, erhalten erneut den Ball (Doppelpass) und starten dann ins Slalomdribbling.

Tipp: Spieler B/D nehmen den Ball mit dem Ersten Kontakt zur Stangenreihe mit (kein Anstoppen). Angemessene Passschärfe. Beidfüßig mit Tempo dribbeln und keine Stange berühren. Der Kopf ist oben. Nach dem Slalomdribbling kurz das Dribbeltempo steigern. Stabiler Rumpf beim Absolvieren der athletischen Aufgaben.

Organisation und Ablauf (Athletik)



Ein Quadrat (15 Meter) mit einem zentralen Hütchen (Stange) und Material für athletische Aufgaben aufbauen.

Die Positionen B, C und E einfach besetzen. Die restlichen Spieler teilen sich an den beiden Positionen A und D auf. Die ersten beiden Spieler A mit Ball und der vorderste Spieler D mit Ball.

Spieler A passt zu B, umläuft sofort Hütchen B und fordert ein Zuspiel von D. Spieler B dreht auf und spielt mit seinem zweiten Kontakt zu Spieler C. C spielt mit B Doppelpass und passt dann zu D. Mit dem Pass 6 gleicher Ablauf in Richtung E.

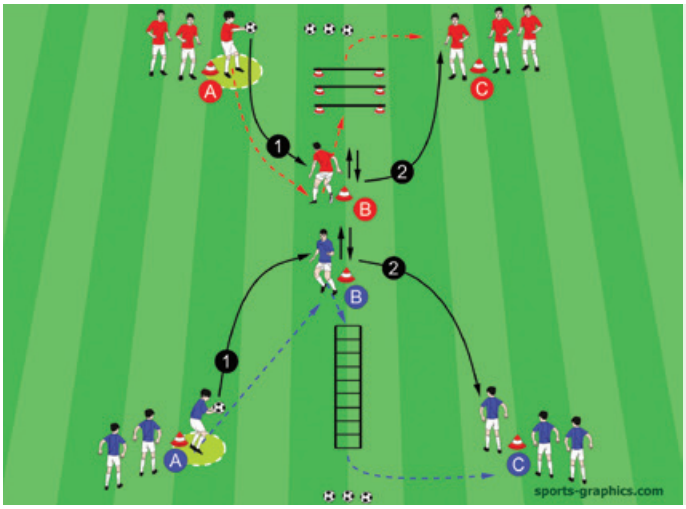
Die Spieler folgen ihren Pässen. Spieler C und E absolvieren beim Wechsel eine athletische Aufgabe.

Spieleranzahl: 7-21 Spieler. Bei weniger als 11 Spielern die athletischen Aufgaben reduzieren.

Variation: Nach Abschluss der athletischen Aufgaben erhalten die Spieler auf beiden Seiten noch von den Trainern einen Ball zum Kopfball zugeworfen.

Tipp: Hütchen B (alternativ Stange) immer komplett umlaufen. Offene Stellung von B und dieser zeigt auch an, in welchen Fuß der Pass 1 erfolgen soll (hinterer Fuß). Den Pass 1 druckvoll spielen und mit „Dreh" coachen. Präziser Doppelpass. Genügend Ersatzbälle zwischen die beiden Startpositionen A und D legen.

Organisation und Ablauf (Athletik)



Zwei Hütchendreiecke (10 x 8 Meter) Kopf an Kopf mit athletischen Aufgaben entsprechend der Zeichnung aufbauen.

Je ein Spieler zu den Positionen B. Die restlichen Spieler teilen sich gleichmäßig an den Positionen A und C auf. Der jeweils erste Spieler A mit Ball in der Hand.

Die Spieler an den beiden Dreiecken spielen ausschließlich untereinander. Spieler A wirft auf Trainersignal einen Ball zu Spieler B. B hält den Ball in der Luft und spielt ihn frühestens mit seinem zweiten Kontakt zu Spieler C (ohne dass der Ball den Boden berührt). C fängt den Ball und wirft ihn seinerseits zu Position B und Ablauf wie zuvor.

Spieler A/C wechseln nach ihren Würfen direkt zu B und Spieler B absolviert eine athletische Aufgabe beim Wechsel zu C/A (immer seinem Zuspiel folgen).

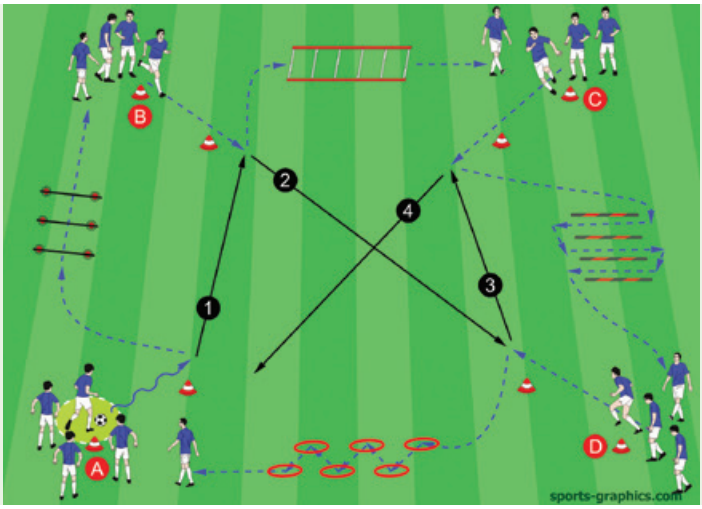
Spieleranzahl: 10-18 Spieler.

Wettbewerb: Welcher Gruppe gelingt es, in 4 Minuten häufiger den Ball ohne Bodenkontakt weiterzuspielen? Der Passempfänger muss den Ball fangen können!

Variation: Zum zweiten Dreieck wechseln (andere athletische Aufgabe). Spieler B muss den Ball mit dem zweiten Kontakt weiterspielen. Spieler B köpft zu C.

Tipp: Präzise Würfe der Spieler. Ausreichend Ersatzbälle bei A/C. Im Sprint zu Position B wechseln.

Organisation und Ablauf (Athletik)



Ein Innenquadrat (10 Meter) und ein Außenquadrat (16 Meter) aufbauen. Auf den Seitenlinien des Außenquadrats athletische Aufgaben aufbauen.

Die Spieler in gleicher Anzahl an die Ecken des Außenquadrats aufteilen. Ein Ball zu A.

Spieler A dribbelt ins Innenquadrat und passt zu B. B läuft so getimt dem Ball entgegen, dass er im Innenquadrat direkt zu D spielen kann. D spielt direkt und auch im Innenquadrat zu C und C dasselbe zum zweiten Spieler A. Alle Pässe im Innenquadrat spielen!

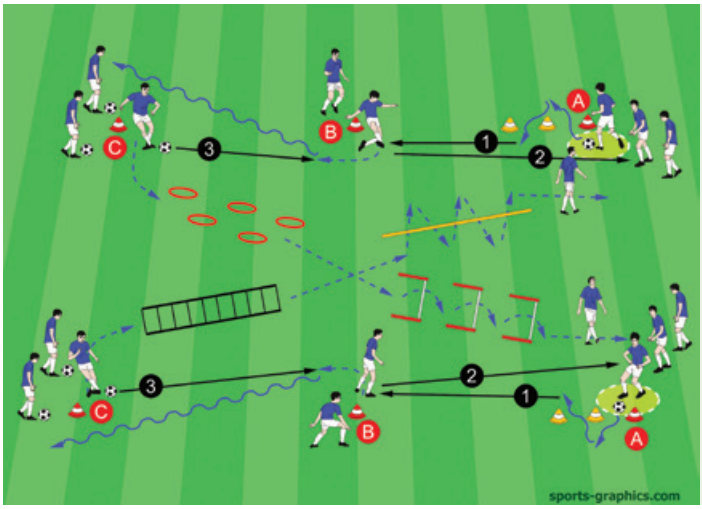
Die Spieler wechseln im Uhrzeigersinn eine Position weiter. Beim Wechsel wird eine athletische Aufgabe absolviert.

Spieleranzahl: 6-24 Spieler. Bei 11 Spielern oder weniger keine athletischen Aufgaben. Bei sechs Spielern die Position D doppelt besetzen.

Variation: Wechsel der Spielrichtung. Start bei D und Wechsel entgegen dem Uhrzeigersinn. Die Spieler stehen an den Ecken des Innenquadrats und vor einem Zuspiel umlaufen sie ihr hinteres Hütchen. Große und leistungsstarke Gruppen können mit zwei Bällen gleichzeitig spielen.

Tipp: Schlechte Zuspiele zunächst kontrollieren. Genauigkeit vor Schnelligkeit! Die Zielspieler starten im „letzten Moment" dem Zuspiel entgegen und passen aus der Bewegung. Bei der Variation auf ein gutes Timing beim Umlaufen der hinteren Hütchen achten.

Organisation und Ablauf (Athletik)



Ein Feld 24 x 10 Meter mit Mittellinie aufbauen. An die Positionen A zwei weitere Hütchen stellen. Im Feld befinden sich athletische Gerätschaften entsprechend der Zeichnung.

Je zwei Spieler zu B, je drei Spieler mit Bällen zu C und die restlichen Spieler teilen sich an den beiden Positionen A auf. Der jeweils erste Spieler A mit Ball.

Die beiden ersten Spieler A starten gleichzeitig mit einem Slalomdribbling (von innen nach außen) und passen zu Spieler B. B lassen das Zuspiel zum nächsten Spieler A klatschen (nach innen). Nach Pass ❷ drehen B auf, fordern von C ein Zuspiel und dribbeln zu B. Die nächsten Spieler A starten den neuen Durchgang, indem sie direkt ins Slalomdribbling gehen.

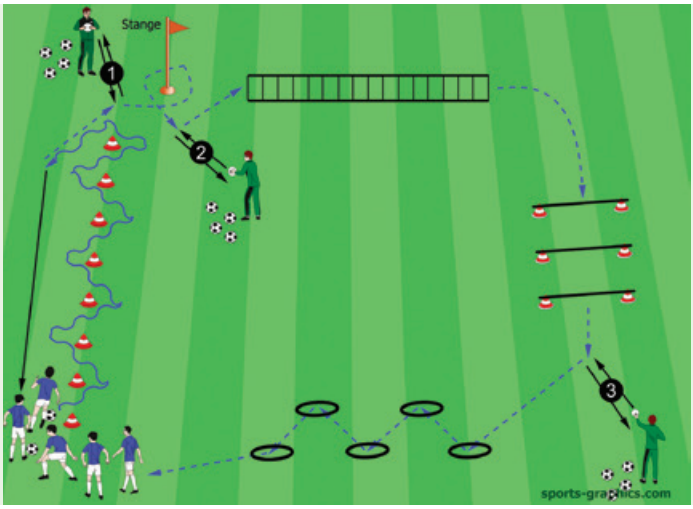
Spieler A wechselt nach B, B zu C und C absolviert athletische Aufgaben beim Wechsel zu A (gegenüberliegende Seite).

Spieleranzahl: 8-22 Spieler. Bei weniger als 14 Spielern nur auf einer Seite spielen.

Variation: Die Spieler C absolvieren nach den athletischen Aufgaben noch einen Kopfball, indem sie einen vom Trainer zugeworfenen Ball zurückköpfen.

Tipp: Den Pass ❷ möglichst direkt (der Kopf ist oben) und so spielen, dass der nächste Spieler A das Zuspiel direkt mit seinem Ersten Kontakt durchs „erste Fenster" mitnehmen kann. B immer in den inneren Fuß anspielen. B dribbelt nach außen weg.

Organisation und Ablauf (Athletik)



Ein Quadrat, bestehend aus acht Hütchen, einer Stange, einer KL, einer Hürdenreihe und einer Reifenreihe, entsprechend der Zeichnung aufbauen.

Auf jeweils einer Seite der Stange steht ein Trainer mit ausreichend Bällen. Alle Spieler hinter der Hütchenreihe. Die ersten beiden Spieler mit Ball. Wahlweise ein dritter Trainer mit Bällen hinter der Hürdenreihe.

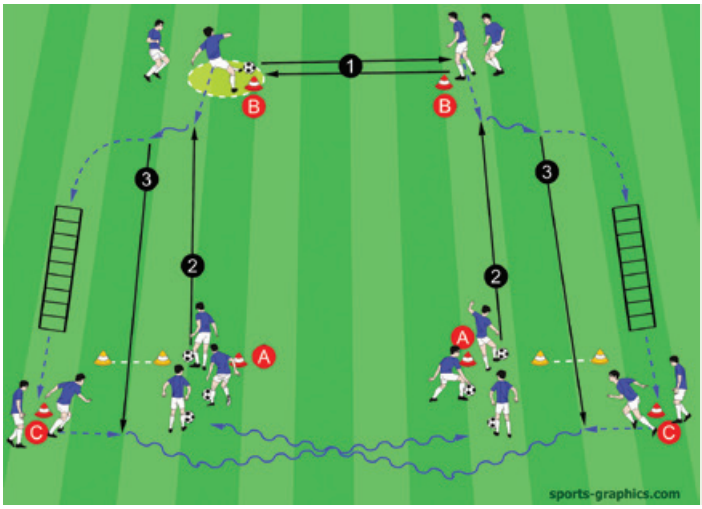
Der erste Spieler startet ins Slalomdribbling (ins erste Fenster von außen rein). Ist der vordere Spieler etwa bei der Hälfte der Hütchenreihe, startet der nächste Spieler ins Slalomdribbling. Nach dem Slalomdribbling Pass zum nächsten Spieler am Anfang der Hütchenreihe. Dann sofort zum ersten Trainer und einen halbhoch zugeworfenen Ball mit der linken (gegnerfernen) Innenseite zurückspielen. Mit dem Rücken zum zweiten Trainer bleiben, Sidesteps um die Stange absolvieren und dann zum zweiten Trainer drehen. Hier jetzt einen halbhoch zugeworfenen Ball mit der rechten Innenseite zurückspielen. Danach eine Aufgabe an der KL, dann Schlusssprünge über die Hürden, Kopfball beim dritten Trainer und Einbeinsprünge in die Reifen.

Spieleranzahl: 10-20 Spieler.

Variation: Anstatt mit der Innenseite mit dem Spann zurückspielen. Kopfbälle (offensiv und defensiv). Mit dem Ersten Kontakt jonglieren und dann zurückspielen.

Tipp: Hohes Tempo bei allen Aktionen fordern!

Organisation und Ablauf (Athletik)



Ein Rechteck (12 x 5 Meter) mit zwei äußeren HT (Gelb), zwei Positionen C und zwei KL aufbauen.

Je zwei Spieler und ein Ball zu den beiden Positionen B. Die restlichen Spieler verteilen sich in der gleichen Anzahl an den vier Positionen A und C. Die Spieler A haben einen Ball.

Der Ball bei B wird immer zwischen den beiden Positionen B hin- und hergespielt (Klatschball). Nachdem ein Spieler B diesen Ball gespielt hat, dreht er sich zu Spieler A (auf seiner Seite) und fordert ein Zuspiel. B erhält den Pass ❷, nimmt ihn nach außen mit und passt durch das HT zu Spieler C.

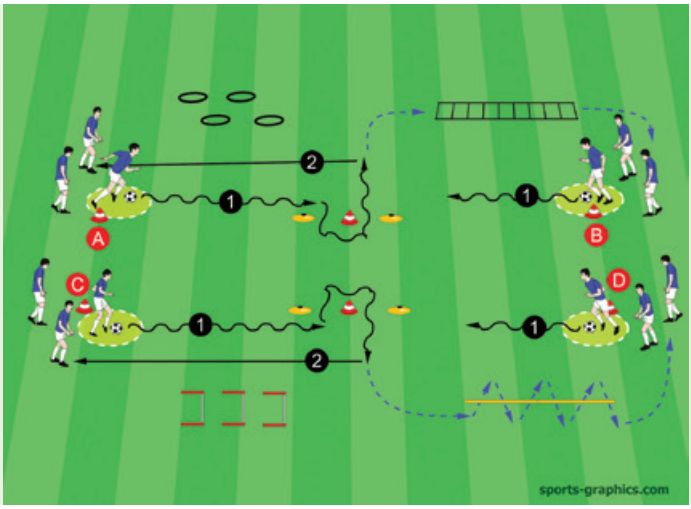
Spieler A folgt seinem Pass zu B, C dribbelt zur entfernten Position A und B wechselt über die KL zu C.

Spieleranzahl: 12-24 Spieler.

Variation: Nach der Aufgabe an den KL absolvieren die Spieler noch einen Kopfball. Dazu stehen zwei Trainer mit Bällen bereit. Bei B einen Spezialball (z. B. Futsal, Leichtball, Reflexball) zwecks Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten nutzen.

Tipp: Den Pass ❶ mit dem hütchenfernen Fuß spielen. Vor jedem Pass Blickkontakt herstellen. Jeden Pass coachen (Namen rufen usw.). Den Pass ❸ druckvoll mit dem äußeren Fuß spielen. Spieler C nehmen den Pass ❸ aus der Bewegung mit. Auf den Ersten Kontakt achten! Frei wählbare Aufgabe an der KL und diese mit hoher Intensität ausführen.

Organisation und Ablauf (Athletik)



Ein Rechteck (28 x 6 Meter) mit je drei zentralen Slalomhütchen zwischen den Startpositionen A/B und C/D aufbauen. Neben dem Feld vier unterschiedliche athletische Aufgaben errichten (siehe Zeichnung).

Die Spieler verteilen sich in der gleichen Anzahl an den vier Startpositionen. Der jeweils erste Spieler hat einen Ball.

Die vier Spieler mit Ball dribbeln gleichzeitig in Richtung Slalomhütchen, umdribbeln das mittlere Hütchen von außen nach innen und passen dann zu ihrer Startposition zurück.

Nach dem Pass ❷ wechseln die Spieler zur gegenüberliegenden Position (A nach B, B nach A, C nach D und D nach C). Dabei absolvieren sie eine athletische Aufgabe.

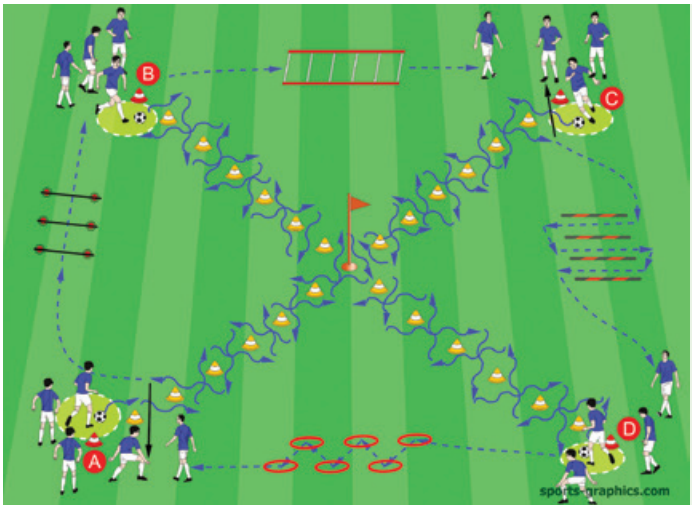
Spieleranzahl: 12-24 Spieler.

Wettbewerb: Auf Trainersignal dribbeln die vier Spieler mit Ball zur gegenüberliegenden Startposition und übergeben dort den Ball. Welche Gruppe A/B oder C/D erreicht zuerst 30 (40) Slalomdribblings an den mittleren Hütchen?

Variation: Die ersten beiden Spieler haben einen Ball. Werden die Slalomhütchen vom Vordermann erreicht, startet der nächste Spieler. Nach 3 Minuten Seitenwechsel.

Tipp: Tempodribbling mit enger Ballführung. Den Pass druckvoll mit dem äußeren Fuß spielen. Die athletischen Aufgaben korrekt ausführen.

Organisation und Ablauf (Athletik)



Ein Quadrat (8 Meter) mit einer zentralen Stange aufbauen. Zwischen Feldecke und Stange 5-6 Hütchen legen. An die Außenseiten Material für athletische Aufgaben stellen.

Die Spieler zur gleichen Zahl an den Feldecken aufteilen. Je Ecke ein Ball.

Die jeweils ersten Spieler absolvieren gleichzeitig ein Slalomdribbling bis hinter die Stange und dann wieder zurück. An ihrer Feldecke angekommen, übergeben sie den Ball an den nächsten Spieler. Dieser geht ebenfalls ins Slalomdribbling.

Nachdem die Spieler den Ball übergeben haben, wechseln sie im Uhrzeigersinn eine Position weiter und absolvieren dabei eine athletische Aufgabe.

Spieleranzahl: 12-20 Spieler.

Variation: Die Hütchen zwischen Feldecke und Stange entfernen und anstatt eines Slalomdribblings wird ein Tempodribbling absolviert.

Kognitiv: Spezialbälle einstreuen.

Tipp: Beidfüßig und mit Tempo dribbeln. Kein Hütchen mit dem Ball berühren. Beim Umdribbeln der Stange den Kopf heben, um Zusammenstöße zu vermeiden (gegebenenfalls die Aktion verzögern).