KINDER- & JUGENDTRAINING

TEIL 4

Askin Polat

MODERNE TRAININGSPLANUNG

87 Spiel- und Übungsformen

- 18 Pass- und Kombinationsübungen
- 15 Torschuss-Übungen
- 16 Wettkampfnahme Spielformen
- 38 Schnelligkeit-Übungen und Wettkämpfe

www.ifj96.de

Inhalt

Vorgehensweise bei der Benutzung dieses Fußballtrainingsbuches 6
Einleitung 7

Passspiel 8
Passen mit Variationen im Viereck 10
Passspiel in einer versetzten Dreiecksform 12
Passkombination im Viereck 14
Passkombination mit Torabschluss 16
Zuspiel in die Tiefe mit einem An- und Aufdrehen 18
Passspiel über kurze und große Entfernungen 20
Passkombinationen Ballan- und Mitnahme 22
Dribbeln und Passen 1 24
Spielverlagerung und vertikale Pässe 1 26
Spielverlagerung und vertikale Pässe 2 28
Spielverlagerung und vertikale Pässe 3 30
Vom Pass- zum Kombinationsspiel 1 32
Vom Pass- zum Kombinationsspiel 2 34
Passübungen Lösen vom Gegner 1 36
Passübungen Lösen vom Gegner 2 38
Passspiel über außen 1 40
Passspiel über außen 2 42
Passspiel über Außen 3 44

Torschuss 46
Passspiel mit Torabschluss Variante 1 48
Passspiel mit Torabschluss Variante 2 50
Gezielt schießen - Präzise passen 52
Angriffsmuster von außen mit Torabschluss 54
Nach dem Torschuss Anschluss Aktion 2 56
Motivierender Torschuss 58
Torschuss mit Schwerpunkt Technik 60

Torschuss nach Dribbling mit Ballan- und -mitnahme 62
Torschuss nach Hereingabe 64
Torschuss nach Rückpass 66
Torschuss nach Kombinationsspiel mit Flanke 68
Torschuss unter Gegnerdruck 70
Nach Abschlägen zum schnellen Torabschluss 72
Schneller Torabschluss nach Ballkontrolle 74
Torschuss nach Schnittstellen-Ball 76

Spielform 78
Spiel auf umgedrehte Tore (Variante 1 und 2) 80
Spiel auf versetzte Tore 82
4 gegen 4 plus 4 in die Tiefe 84
6 gegen 6 mit Verhindern des Steilpasses 86
7 gegen 7 - Verbesserung des Aufrückens 88
Spielform zur Verbesserung des Spielverständnisses in 3 Varianten 90
5 plus 2 gegen 5 - Schnelles Spiel in die Tiefe 94
6 gegen 6 in einem Zonenspiel 96
5 plus 2 gegen 5 plus 2 im doppelten 16er 98
7 gegen 7 in 3 Zonen 100
5 gegen 5 gegen 5 in 3 Zonen 102
8 gegen 8 in 3 Zonen 104
7 gegen 7 im Aufbauspiel 106
7 gegen 7 im Zusammenspiel der beiden Innenverteidiger 108
8 gegen 8 im vergrößerten Strafraum 110

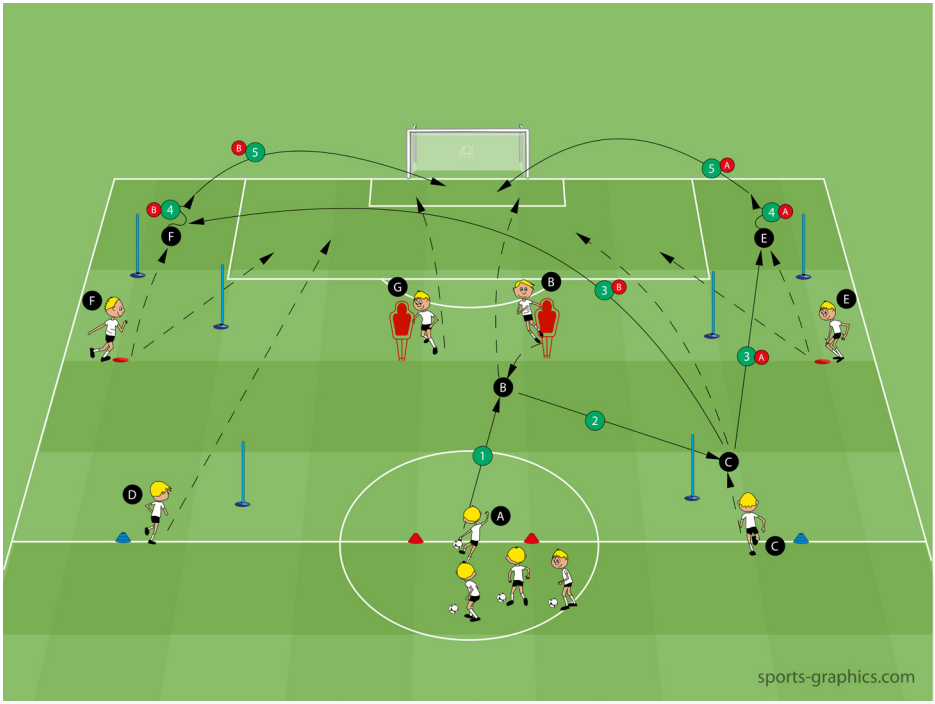
Schnelligkeits-training bei Kindern 112
A – Lauf 114
Bommerang Lauf 114
Doppelte Viereck - Lauf 115
E - Lauf 115
H – Lauf 116
I – Lauf 116
Kreuzung – Lauf 117
M – Lauf 117

N – Lauf ... 118
Rechteck – Lauf ... 118
Rechteck und Diagonal – Lauf ... 119
Rückwärts und Diagonal – Lauf ... 119
Stern – Lauf ... 120
Stern 2 – Lauf ... 120
T – Lauf ... 121
W – Lauf ... 121
Zick Zack – Lauf ... 122
X – Lauf ... 122

Kombinations-, Passspiel & WettKämpfe ... 124
Kombinationsspiel mit vertikaler Spielverlagerung ... 126
Aufbauspiel mit Kombinationen aufbauen ... 128
Dribblings mit Hindernissen ... 132
Angriffspressing im 5 plus Torwart gegen 5 ... 134
2 gegen 1 in der Endzone ... 136
Torabschluss mit Passspiel über die Flügel ... 138
Kombinationsspiel über Außen ... 140
Spiel über die Flügel zum Torabschluss mit 3 Pass-Varianten ... 142
Passspiel im Quadrat Pass Varianten ... 144
Torschuss nach Wandspiel ... 146
Passspiel in die Schnittstelle mit Torabschluss ... 148
Passspiel mit Aufdrehen ... 150
4 gegen 4 plus 4 ... 152
Einwurf – Kopfball Wettbewerb ... 154
Kombinationsspiel mit Pass und Dribblings ... 156
7 plus 1 gegen 7 plus 1 mit umgedrehten Minitore ... 158
Torschuss nach Passkombination auf 2 Seiten ... 160

Über den Autor ... 162
Askin Polat ... 163

Angriffsmuster von außen mit Torabschluss



ORGANISATION

Es werden 7 bis 12 Spieler benötigt. Die Übung wird auf einem halben Spielfeld durchgeführt, mit einem Tor und einem Torhüter.

ABLAUF

- Spieler A spielt auf Spieler B.
- B lässt quer abprallen auf Spieler C.
- C spielt steil an der Linie entlang auf Spieler E.
- E flankt auf den hineinlaufenden Spieler B.
- Fängt der Torhüter den Ball ab, kann er durch einen Abschlag zu Spieler A punkten. B, C und E müssen schnell umschalten, um dies zu verhindern.

ZIEL

- Verbesserung von Spielmuster
- Schnelles Umschaltspiel von Ballbesitz auf Ballverlust

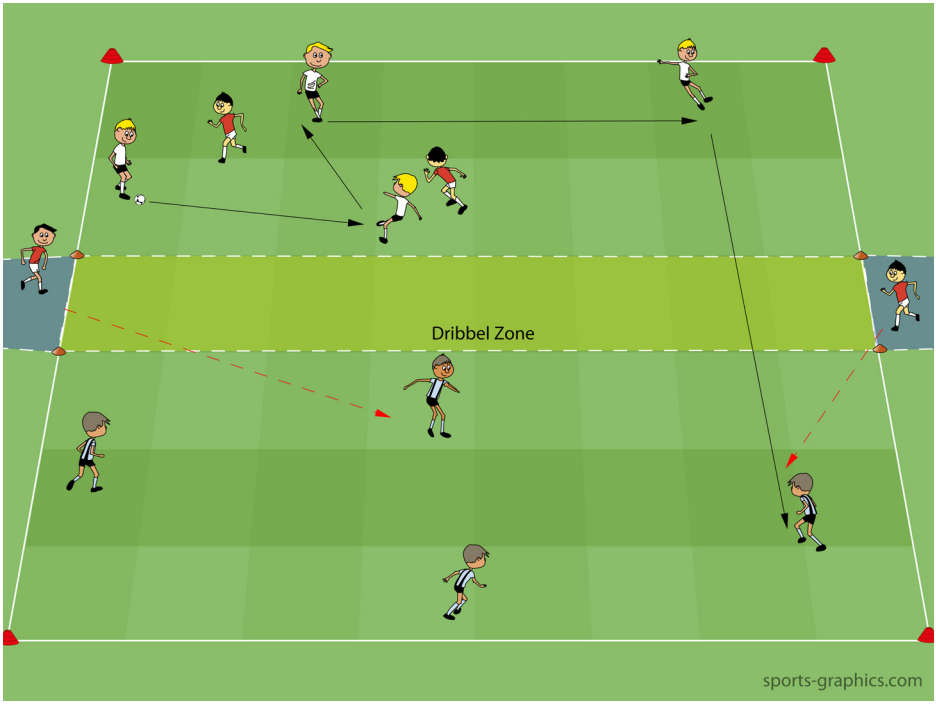
COACHING-PUNKTE

- Der Einstieg in die Übung erfolgt in Zeitlupe mit Erklärungen.
- Die Teams müssen nach ihrer Aktion das Übungsfeld schnellstmöglich verlassen.
- Die Positionen in den Gruppen werden nach jedem Ablauf getauscht. Das Pass-Timing sollte stimmen, achte darauf.

VARIATIONEN

- Spieler C spielt Cross auf Spieler F.
- Ablauf von links oder rechts nach Trainervorgabe.
- Der Spieler, der den Pass auf den Flügel spielt, zieht zum ersten Pfosten. Die Flanke bzw. das Abspiel, kann dann auf den ersten oder zweiten Pfosten erfolgen.

4 gegen 4 plus 4 in die Tiefe



ORGANISATION

Ein 25 x 30 Meter großes Feld wird in drei Zonen unterteilt. Drei Teams mit jeweils 4 Spielern werden gebildet und gemäß Abbildung auf die Zonen verteilt.

ABLAUF

- Rot spielt gegen 2 Spieler von Rot auf Ballhalten.
- Nach 4 bis 8 Zuspielen erfolgt ein Pass in das Feld von Blau.
- Gelingt das Zuspiel, rücken die Spieler aus der Mittelzone in das Feld von Blau, die anderen 2 Spieler von Rot besetzen die Zone zwischen den Spielfeldern.
- Nach 4 bis 8 Zuspielen erfolgt ein erneuter Felderwechsel.
- Erobern die Verteidiger den Ball, wechseln diese mit der abgebenden Mannschaft die Aufgabe.
- Die Spieler in der Außenzone dürfen das Zuspiel ebenfalls abfangen!

ZIEL

- Spiel in die Tiefe / Blick für die Tiefe

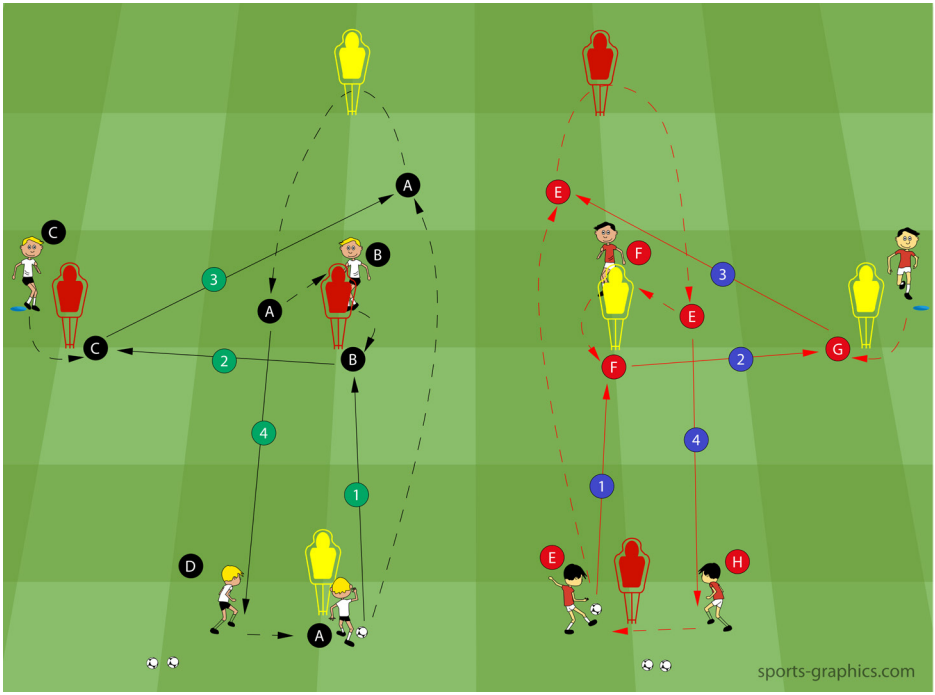
COACHING PUNKTE

- Fuß in Spielrichtung anspielen. Passempfänger flexibel auf den Vorderfüßen bewegen.
- Den Steilpass mit deutlich mehr Druck spielen.
- Vor dem Pass Kopf heben.
- Beim Positionswechsel immer Blick auf den Ball.

VARIATIONEN

- Zur Spielform 1 wird das Feld dazu in drei Zonen unterteilt und mit je 4 Angreifern bzw. Verteidigern besetzt. Nun dürfen sich jedoch immer 2 Verteidiger aus der Mittelzone lösen und die Angreifer in den Außenzonen unter Druck setzen. Diese müssen den Ball im 4 gegen 2 behaupten und dabei einen ihrer Spieler so freispielen, dass dieser einen Steilpass zum 4er-Team spielt.

Kombinationsspiel mit vertikaler Spielverlagerung



ORGANISATION

Die Maßabstände werden dem Leistungsstand der Mannschaft angepasst. Die Dummies werden gemäß der Abbildung markiert. An jedem Hütchen steht ein Spieler, mit Ausnahme der letzten beiden Dummies. Weitere Spieler warten hinter dem Start-Dummy.

ABLAUF

- A spielt auf B, der klatschen lässt auf Spieler C.
- A läuft seinem Pass nach und fordert vom Spieler C den Ball.
- Spieler C leitet den Ball auf Spieler A.
- A umdribbelt die letzten Dummies und passt auf Spieler D.
- Spieler A nimmt die Position von B ein.
- Spieler geht auf Position C.
- Spieler C läuft auf Position von Spieler D.
- Jeder Spieler rückt nach seiner Aktion eine Position weiter.

ZIEL

- Passen, Spielverständnis, Spielverlagerung

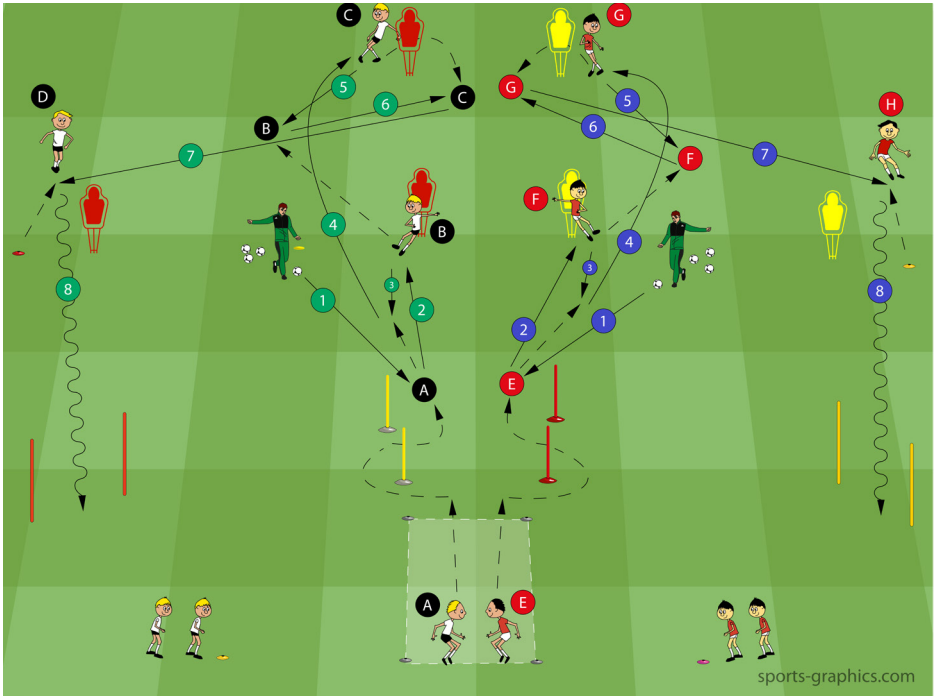
COACHING PUNKTE

- Wird der Ball in den Lauf gespielt bzw. zuvor von dem fordernden Spieler eine Auftaktbewegung durchgeführt, so wird das Timing immer entscheidender. Sowohl die Auftaktbewegung als auch der Pass müssen von den Spielern gut getimt werden.
- Den Spielern Zeit geben, das richtige Timing zu finden.
- Offene Spielstellungen, Lösen vom Gegenspieler
- Spielkreativität fördern
- Schnelle Passkombination
- Die Spieler sollten immer in Bewegung sein und ihre Läufe und Pässe zeitlich gut abstimmen.
- Die korrekte Körperhaltung wird gefordert, um die notwendigen Winkel zu bieten, damit Pässe mit 1 Ballkontakt gespielt werden können.
- Fuß in Spielrichtung anspielen.
- Passempfänger flexibel auf den Vorderfüßen bewegen.
- Den Steilpass mit deutlich mehr Druck spielen.
- Vor dem Pass Kopf heben.
- Beim Positionswechsel immer Blick auf den Ball.

VARIATIONEN

- Ballkontakte begrenzen

7 plus 1 gegen 7 plus 1 mit umgedrehten Minitore



ORGANISATION

Ein 40 x 35 Meter großes Spielfeld wird markiert, zusätzlich zwei 10-Meter-Zonen. Auf jeder Grundlinie werden zwei umgedrehte Minitore aufgestellt. Zwei Teams à 7 plus 1 Spieler werden eingeteilt. Ein Team agiert als Verteidiger im Feld, das andere Team steht mit jeweils einem Ball hinter einer der Grundlinien bereit.

ABLAUF

- Es wird nur im abgesteckten Feld gespielt (Zentrum).
- Ziel ist es, durch Kombinationsspiel seinen Mitspieler in der Torschuss-Zone anzuspielen.
- Der Trainer spielt in die Zentrumszone.
- Gültige Treffer sind nur von innerhalb der Schusszone möglich.

ZIEL

- Kombinationsspiel, Pressingspiel, Spielübersicht

COACHING PUNKTE

- Das Spielen auf zwei umgedrehte Minitore schult vor allem die Spielübersicht.
- Eine noch fehlende Organisation des Abwehrteams zielstrebig ausnutzen und schnell abschließen.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt. Am Ende den Sieger feststellen.
- Spielkreativität fördern
- Schnelle Passkombination
- Die Spieler sollten immer in Bewegung sein.
- Den Steilpass mit deutlich mehr Druck spielen.
- Vor dem Pass Kopf heben.
- Beim Positionswechsel immer Blick auf den Ball.

VARIATIONEN

- Gültige Treffer sind nur von außerhalb der Schusszone möglich.
- Vor einem gültigen Treffer muss jeder Spieler mindestens einmal den Ball berührt haben.
- Spiel mit Eishockey-Abseits, so dass kein Spieler vor dem Ball in der Schusszone sein darf.
- Die erlaubten Ballkontakte begrenzen.
- Ein Spieler der Ballbesitzer muss immer in der Schusszone sein.
- Ein Spieler jedes Teams muss immer in der Schusszone vor den eigenen Toren sein.
- Die erlaubten Ballkontakte begrenzen.