



Lektionsschema und Übungsauswahl im Grundlagenalter



Inhaltsverzeichnis

1	Unsere Spielprinzipien	3
2	Unsere Lernziele	4
3	Unsere Lektionsplanung	5
4	Training zu Spiel	6
5	Coachingpunkte.....	7
5.1	Ballbeherrschung	7
5.1.1	Ballhandling	7
5.1.2	Ball aus der Luft	7
5.1.3	Jonglieren	7
5.1.4	Kognitives Passspiel	8
5.2	Technik	9
5.2.1	Ballführen und Dribbling	9
5.2.2	Torschuss	10
5.2.3	Ballmitnahme und Pass	10
5.3	Taktik	11
5.3.1	Spiel 1:1	11
5.3.2	Spiel 2:1 (Überzahlspiel)	11
5.3.3	Spiel 3:3	12
6	Übungsformen Technik	14
6.1	Passformen	14
6.2	Torschuss	16
6.3	Richtungswechsel.....	17
7	Übungsformen Taktik	18
7.1	Positionsspiele	18
7.2	Neutrale Zonenspiele.....	20
7.3	Zone I und Zone II	22
7.4	Zone II und Zone III	24

1 Unsere Spielprinzipien

Anhand der Spielprinzipien wollen wir unser Training und Spiel gestalten. Es dient uns als Wegweiser und zeigt uns auf, ob wir die Lerninhalte richtig umsetzen.



Das kollektive Verhalten in der Offensive und der Defensive erhält eine zentrale Rolle. Die beiden Spielsituationen «Ball erobern» und «Tore vorbereiten» sollen auf der Stufe Grundlagenalter zum Schwerpunkt werden.

2 Unsere Lernziele

D-Junioren:

Technik

- *Ballhandling*
- *Kontrolle mit Zuspiel aus der Luft*
- *Jonglieren*
- Richtungswechsel / Stops & Starts
- Torschuss
- Ballmitnahme und Pass

Taktik

- 5:2 zum 9:3 (Positionsspiele)
- Zonenspiele (I und II)
- Zonenspiele (II und III)
- 1:1 und 3:3 (2-2 und 1-2) defensiv – Gegenpressing
- 3:3 defensiv (3er Kette)
- 3:4 tackeln/steuern – Schuss blocken

Kondi

- Wendigkeit (Sprünge / Richtungswechsel)
- Reaktion mit Antritten

Die taktischen Lektionsziele werden in Kombination mit den technischen und konditionellen Lektionszielen in einer Wochen-Periodisierung trainiert.

3 Unsere Lektionsplanung

Die Lerninhalte der Halbjahresplanung werden in einer Einwochen-Periodisierung trainiert. Das heisst, jedes Lernziel wird eine Woche als Trainingsschwerpunkt gewählt. Die Trainingsvorbereitung wird immer für alle Trainings der Woche zusammen vorbereitet.

D-Junioren:

Wochenthema:		Woche:				
	Ball erobern					
	Tore erzielen					
	Tore verhindern					
	Tore vorbereiten					
1. Training	Min	Min	Min	Min	Min	Min
- Ballbeherrschung		- Positionsspiele		SPIEL		- Organisatorisches
- Technik		- Neutrale Zonenspiele				- Aufbauende und lobende Worte
- Schnelligkeit		- Zone I und Zone II				- Auslaufen mit lustigen Aufgaben
		- Zone II und Zone III				
2. Training	Min	Min	Min	Min	Min	Min
- Ballbeherrschung		- Positionsspiele		SPIEL		- Organisatorisches
- Technik		- Neutrale Zonenspiele				- Aufbauende und lobende Worte
- Schnelligkeit		- Zone I und Zone II				- Auslaufen mit lustigen Aufgaben
		- Zone II und Zone III				

Bei der Planung der Einleitung soll der Trainer zwischen der Ballbeherrschung, der Technik und der motorischen Wendigkeit/Reaktion darauf achten, dass die Kinder gedanklich und körperlich eine gute Einstimmung finden. Bereits in der Einleitung ist es wichtig, mit vielen Ballkontakten zu arbeiten.

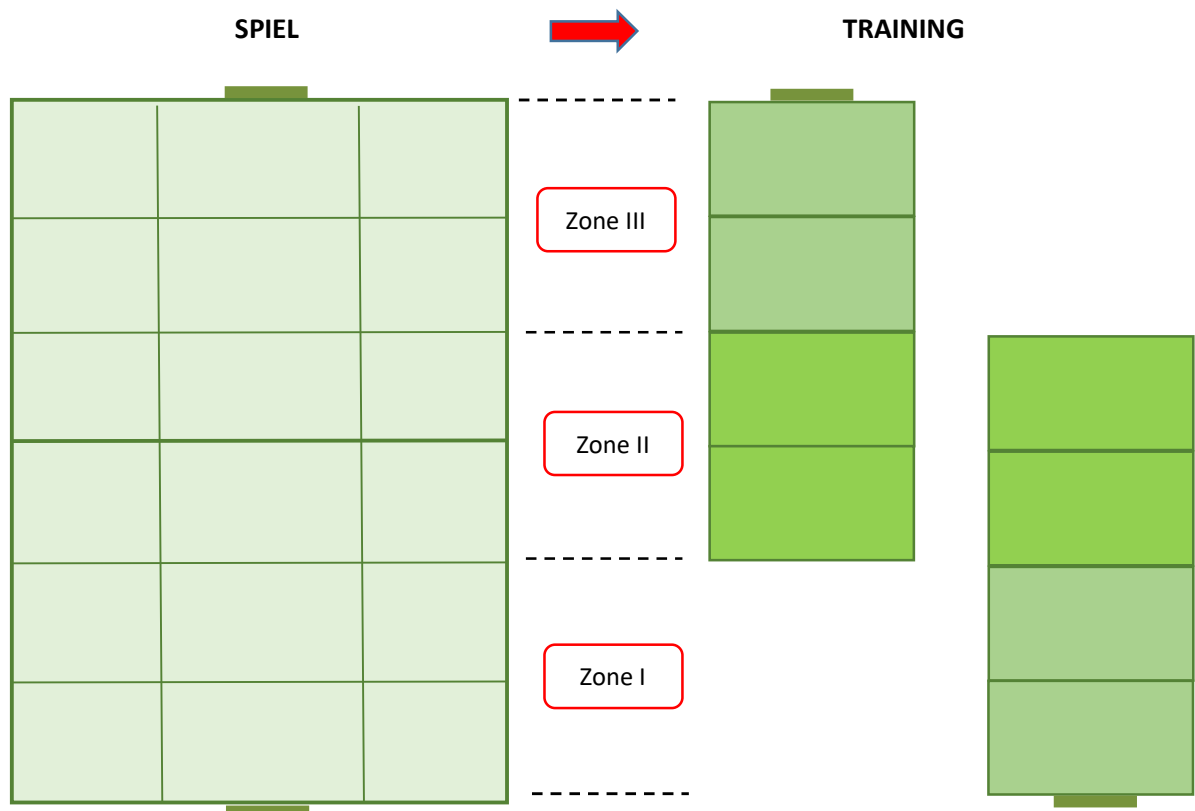
Der Hauptteil ist dazu da, dass technische Element aus der Einleitung in der entsprechenden Zone als Spielform zu trainieren. Die Spielform wird analytisch gecoacht. Das freie Spiel gehört den Kindern. Da soll es keine Vorgaben geben.

Als Ausklang folgt ein beruhigender Teil mit einem Schlusswort.

4 Training zu Spiel

Die Trainingsformen müssen so geplant und organisiert werden, dass die Kinder eine Idee zur Umsetzung im Spiel erhalten. Durch die Trainingsformen erhalten die Kinder Sicherheit in ihren technischen, taktischen und konditionellen Fertigkeiten.

Die Bewertung des Spiels erfolgt aus diesem Grund immer über die Trainingsformen. Im Grundlagentalter beginnt das Spiel in den Zonen. Im Zentrum steht die Zone II, aus der das Spiel gestaltet wird. Die breite des Feldes wird in einer ersten Phase noch vernachlässigt. Zu der Zone II werden in den Trainings Schwerpunkte aus der Zone I oder der Zone III kombiniert.



5 Coachingpunkte

Ohne die Coachingpunkte können im Training keine Korrekturen angebracht werden. Für den Trainer sind die Coachingpunkte ein MUSS, damit die zu trainierenden Elemente richtig an die Spieler vermittelt werden können. Alle technischen Übungen werden in jedem Training mit dem linken und rechten Fuss mit der gleichen Übungszeit ausgeführt. Die Trainingsgruppen sind immer so zusammengestellt, dass die Kinder hunderte von Ballberührungen erleben dürfen. Dies soll bei jeder Übungsform wie auch Spielform gewährleistet sein.

5.1 Ballbeherrschung

5.1.1 Ballhandling

- Die Übungen werden immer **aus der Gehbewegung** eingeübt. Sobald der Spieler den Rhythmus inne hat, kann er **in die Laufbewegung** übergehen.
- Die Laufbewegung an Ort **aus den Fussgelenken und auf den Fussballen** ausführen (es ist kein Knieheben).
- Mit der Innenseite wird der Ball bei der **Abwärtsbewegung mit dem vorderen Drittel des Fusses** berührt. Der Ball wird berührt und nicht geschlagen.
- Wird der Ball mit der Fusssohle berührt, wird die Fussspitze nach unten gedrückt und mit **dem Fussballen berührt** und die Bewegung ausgeführt.

5.1.2 Ball aus der Luft

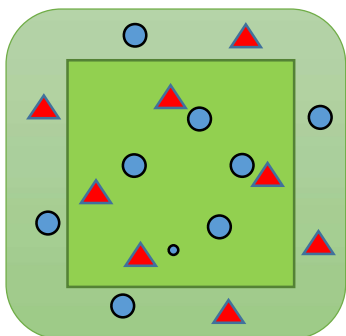
- **Flugbahn** des Balles gut **beobachten**.
- Den Körper je nach Flugbahn des Balles **zum Ball bewegen**.
- Körper und Standbein leicht **seitlich gebeugt und in Zielrichtung** abdrehen.
- Das **Fussgelenk** ist **fixiert**.
- Die Fussspitze ist angespannt, der **Fuss «geht» zum Ball** und trifft ihn in der Mitte mit dem Spann oder Innenrist (je nach Aktion).
- Je nach Distanz wird das Bein **durchgeschwungen oder leicht federnd** eingesetzt.

5.1.3 Jonglieren

- Der Ball **dreht sich in der Luft nicht**, wenn er korrekt berührt wird.
- Um ein gutes Gleichgewicht zu finden ist das **Bein leicht gebeugt**.
- Der **Oberkörper** ist während dem Ballkontakt **leicht gebeugt**.
- Die **Fussspitze ist angespannt**, nach unten drücken.
- Der **Fuss «sucht» den Ball** um ihn zu dosieren.
- Die Ballberührung wird **mit dem Vollspann** vollzogen.

5.1.4 Kognitives Passspiel

Diese Spielform ist unabhängig der Anzahl der Spieler zu spielen. Grundsätzlich gehen wir von einem 4:4 im Feld aus, es kann aber auch 3:3 oder sogar 5:5 gespielt werden. Die Spieler im Feld dürfen mit allen Aussenspielern spielen. Ziel der Übung ist es ein schnelles Kombinationsspiel zu praktizieren, ohne dass die Verteidiger in Ballbesitz kommen. Da durch die Menge der Spieler viel Verkehr herrscht, werden die Spieler angehalten, schnell zu handeln. Dadurch wird der kognitive Prozess angeregt. Es ist wichtig, dass die Kontakte für die Spieler im Feld frei sind. Je nach Spielsituation müssen sie sich durch schnelle Wendungen und Kappbewegungen vom Gegner lösen können. Es kann auch noch mit einem neutralen Spieler im Feld gespielt werden.



Übungsbeschreibung:

- Feldgröße 15/20m x 15/20m
- Es wird alles flach mit der Innen- wie auch Aussenseite gespielt.
- Die Spieler müssen immer in einer offenen Körperstellung im Feld stehen.
- Die Aussenspieler müssen sich seitlich verschieben, damit sie nicht hinter den Spielern im Feld stehen.
- Die Aussenspieler spielen direkt, für die Spieler im Feld sind die Kontakte frei.

5.2 Technik

5.2.1 Ballführen und Dribbling

Ballführung:

1. Der **Kopf ist oben** und der Oberkörper ist aufrecht.
2. Die **Schritte** sind **kurz**.
3. Der Spieler bleibt Herr seines Balles, der **nicht mehr als 2/3 Schritte vom Fuss** entfernt ist.
4. Die verschiedenen Fusspartien (**Innenrist, Aussenrist, Sohle**) werden zum Richtungswechsel gebraucht, mit dem Vollspann und auch dem Aussenrist wird der Ball geradeaus geführt.
 - a. **Vollspann/Aussenrist** – Fussspitze wird nach **unten gedrückt**
 - b. **Innenseite** – Fussspitze wird nach **oben gedrückt**
 - c. **Fusssohle** – der Ball wird mit dem Fussballen berührt, **Fussspitze wird nach unten gedrückt**
5. Beim Ballkontakt ist das **Standbein leicht gebeugt** und immer **neben dem Ball**.

Dribbling:

1. Die technischen Elemente der Ballführung werden wieder aufgenommen.
2. Der Spieler ist bereit, sein Oberkörper ist mobil, er **senkt den Körperschwerpunkt**.
3. Der Bewegungsablauf findet nicht zu nahe vom Gegenspieler statt (**2m Abstand**).
4. Es wird immer **seitlich vom Gegner** im Raum provoziert.
5. Den Gegenspieler mit einer gezielten **Finte aus dem Gleichgewicht bringen**, damit sich ein Raum auftut.
6. **Erster Ballkontakt** nach der Finte unbedingt in den **freien Raum**.
7. Nach der Finte **Rhythmuswechsel** in den freien Raum hinein, um den **Gegenspieler zu überspielen/-laufen**.

Richtungswechsel:

- Ein Richtungswechsel findet entweder mit **180° (Umkehrbewegung mit stop und go)** oder **mit 90° nach links oder rechts** statt.
- Es werden vier Bewegungen eingeübt:
 1. **Kappen mit Innenseite**
 2. **Kappen mit Aussenseite**
 3. **Bewegung mit Fusssohle hinter dem Körper**
 4. **Übersteiger von aussen nach innen vor dem Ball**
- Ziel ist es die Bewegungen mit einem Kontakt auszuführen. Um die Bewegungen einzuüben, muss aber zuerst mit **vielen kleinen Kontakten** gearbeitet werden. Eine **Kappbewegung** (Innen- oder Aussenseite) muss **mit mehreren Berührungen geübt werden**. Ebenso bei der **Fusssohle** muss der Ball **zuerst gestoppt werden**, bevor er direkt in die Bewegung mitgenommen werden kann.

Finten:

- Es werden drei Bewegungen eingeübt:
 1. **Körpertäuschung**
 2. **Scherbewegung einfach (Bewegung von innen nach aussen vor dem Ball)**
 3. **Scherbewegung doppelt**

5.2.2 Torschuss

1. Der Torschuss ist in verschiedenen Varianten möglich (**Innenseite und Vollspann und mit «Effet» als Schlänzer**).
2. Die **Schritte** sind vor dem Schuss **kurz und zahlreich**, um das Standbein jederzeit neben den Ball zu kriegen.
3. Die **Ballführung** wird mit dem **Vollspann** ausgeführt.
4. **Standbein leicht gebeugt neben dem Ball, Fussspitze** schaut in **Schussrichtung**.
5. **Gegenarm** zum Schussbein **zeigt in Schussrichtung** um die Bewegung einzuleiten und durchzuziehen.
6. Beim Schussbein ist darauf zu achten, dass nach dem Kontakt zum Ball die **Spannung (Innenseite oder Vollspann) beibehalten** und der **Schwung durchgezogen wird**.
7. **Blick in Schussrichtung**.
8. **Oberkörper** während der Schussabgabe **über dem Ball**.

5.2.3 Ballmitnahme und Pass

Ballmitnahme:

1. **Spielraum öffnen** und Kontaktaufnahme mit Passgeber durch **Blickkontakt** (Raum und Position der Gegen- und Mitspieler beachten).
2. **Rhythmuswechsel** und im freien Spielraum anbieten.
3. **Offen** und orientiert **stehen**, der Körper ist gespannt.
4. Das **Standbein ist leicht gebeugt**.
5. Der **Spielfuss ist offen, stabil (Spannung)**, leicht abfedernd und leicht nach vorne gerichtet (im Normalfall mit Innenseite und dem offensiven Fuss annehmen).
6. Den **Ball abdämpfen**, Geschwindigkeit nehmen.
7. Den **Ball orientiert in den Raum mitnehmen** (erster Kontakt).

Pass:

1. Vor dem Pass sind die **Schritte kurz**, um das Standbein jederzeit neben den Ball zu kriegen.
2. Kontaktaufnahme mit anbietendem Spieler durch **Blickkontakt** (Raum und Position der Gegen- und Mitspieler beachten).
3. Das **Standbein ist leicht gebeugt neben dem Ball**.
4. Der **Ball** wird in der Mitte getroffen, dadurch hat er immer eine **Vorwärtsrotation**.
5. Das **Fussgelenk ist fixiert** (Innenrist).
6. Das **Schussbein** wird in Passrichtung **durchgezogen** und die **Spannung** des Fusses beibehalten.
7. **Blick in Passrichtung**.

5.3 Taktik

5.3.1 Spiel 1:1

Offensive Spieler:

1. Der Angreifer dribbelt auf **direktem Weg** zum Tor.
2. Der Angreifer führt den Ball mit **hohem Tempo**.
3. Der Angreifer **proviziert** den Verteidiger seitlich im **freien Raum**.
4. Der Angreifer versucht den Gegner mit einer Finte aus dem Gleichgewicht zu bringen, **Finte mind. 2m** vor dem Verteidiger ausführen.
5. Nach der Finte den **Ball** am Verteidiger **vorbeispielen und Rhythmuswechsel**.
6. Konsequenz den Abschluss suchen.
7. Verliert der Angreifer den Ball, **sofort umschalten** und verteidigen.

Defensive Spieler:

1. Der Verteidiger **sprintet sofort in die Angriffslinie** des Angreifers und versucht den Angreifer möglichst früh zu stören.
2. Dem Angreifer eine Seite anzeigen (**vom Tor weg an die nähere Seitenlinie**) und das **Tempo** des Angreifers **aufnehmen**.
3. Rückseite mit einem **Schritt nach hinten zur Angriffslinie** abdecken.
4. **Körperschwerpunkt tief, seitliche Körperposition** und immer **wechselnd** auf den **Fussballen kurz nach vorne provozieren**.
5. **Gegner abdrängen** und nicht zum Torschuss kommen lassen. Ich lasse mich **nicht überspielen**.
6. **Ballerobierung** steht an **zweiter Stelle**.

5.3.2 Spiel 2:1 (Überzahlspiel)

Angreifer 1 (ballführende Spieler):

1. Der Angreifer 1 dribbelt auf **direktem Weg** zum Tor.
2. Der Angreifer 1 führt den Ball mit **hohem Tempo**.
3. Der Angreifer 1 **proviziert** den Verteidiger seitlich im **freien Raum**.
4. Abhängig vom Verteidiger **entscheidet** sich der Angreifer 1 für
 - a. **1:1, bleibt der Verteidiger stehen** und sichert den Passweg ab. In diesem Fall Ball an Verteidiger vorbeispielen und Rhythmuswechsel.
 - b. **Querpass** zu Angreifer 2, wenn der **Verteidiger die Angriffslinie schliesst** und den Passweg öffnet.

Angreifer 2:

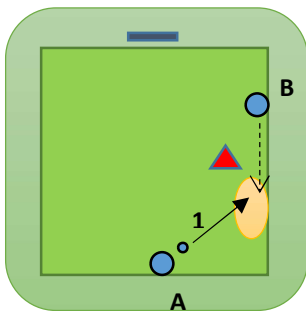
1. Der Angreifer 2 läuft **parallel zum Angreifer 1** mit, **etwas versetzt hinter** dem Angreifer 1.
2. Der Angreifer 2 läuft nach dem Querpass **sofort zum Ball**, nimmt in Richtung Tor mit und sucht **konsequent den Abschluss**.

Verlieren die Angreifer den Ball, sofort umschalten und verteidigen.

5.3.3 Spiel 3:3

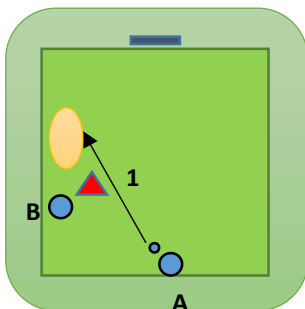
Offensive Spieler:

1. Der ballführende Spieler sucht ständig den **direkten Weg zum Tor** im 1:1, mit einem Quer- oder auch Doppelpass.
2. Ein **freier Raum** wird mit einem Dribbling sofort **attackiert**. Wichtig ist dossiertes Risiko zu gehen.
3. Die Mitspieler versuchen sich **anzubieten**, durch „**kommen und gehen**“ und „**gehen und kommen**“.
4. Das Spielfeld soll in der **Breite und auch Tiefe genutzt** werden.



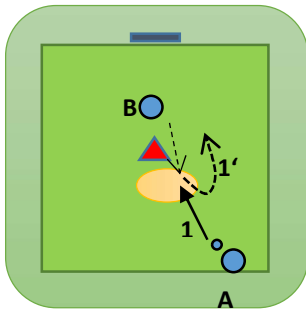
Übungsbeschreibung: „gehen und kommen“ Aussen

Spieler B öffnet langsam den Raum nach vorne (gehen), auf Blickkontakt mit Spieler A kommt B an der Linie entgegen (kommen) und wird durch A im freien Raum angespielt (1) auf den offensiven Fuss. Der VT ist passiv, macht aber die Bewegungen mit. Nach dem Anspiel (1) entscheidet die Position von dem VT, wie das Spiel weiter geht. Bleibt der VT oben stehen, kann Spieler B den Ball mitnehmen und eine weitere Aktion spielen (Dribbling in den freien Raum). Kommt der VT mit dem Spieler B entgegen, spielt B einen Doppelpass mit A und attackiert die Tiefe um angespielt zu werden.



Übungsbeschreibung: „kommen und gehen“ Aussen

Spieler B kommt an der Seitenlinie langsam entgegen (kommen). Der VT entscheidet mit seinem Verhalten, wie das Spiel fortgesetzt wird. Bleibt der VT stehen, spielt A zu B und dieser nimmt den Ball mit und dribbelt in den freien Raum. Kommt der VT mit dem Spieler B mit, attackiert B (gehen) die Tiefe und Spieler A passt (1) B direkt in den freien Raum in der Tiefe..



Übungsbeschreibung: „gehen und kommen“ Innen

Spieler B öffnet langsam den Raum nach vorne (gehen), auf Blickkontakt mit Spieler A kommt B entgegen (kommen) und wird durch A angespielt (1) im freien Raum. Der VT entscheidet mit seinem Verhalten, wie das Spiel fortgesetzt wird. Bleibt der VT stehen, nimmt B den Ball mit und dribbelt in den freien Raum. Kommt der VT mit dem Spieler B mit, lässt B den Ball auf A prallen und bietet sich seitlich (1') in die Tiefe wieder an.

Defensive Spieler (Formation 2-1 oder 1-2):

1. Die Verteidiger organisieren sich in einem **2-1 oder 1-2**.
2. Das **Dreieck** muss immer versucht werden, **eng zu halten**. Es muss verhindert werden, dass die Angreifer durch die 2-1 oder 1-2 Formation (Dreieck) spielen können.
3. Die Linie mit 2 Verteidigern versucht auf der Ballseite den Ballführenden unter Druck zu setzen (Aussenlinie schliessen und zum Mitspieler steuern) und der zweite Verteidiger sichert den Passweg in die Tiefe ab.
4. Die Linie mit einem Verteidiger versucht das Zentrum zu schliessen und das Dreieck eng zu behalten.

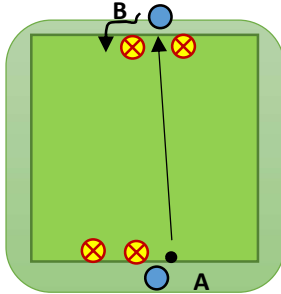
Defensive Spieler (Formation 3er Kette):

1. Die drei Spieler versuchen auf **einer Linie** zu agieren.
2. Der ballführende Gegner wird durch **den Verteidiger** unter Druck gesetzt, der sich in der Zone des Angreifers befindet.
3. Der angreifende Verteidiger löst sich aus der Kette und nimmt das **Tempo des Angreifers auf (tackeln)**, Körperschwerpunkt tief, seitliche Körperposition und immer wechselnd auf den Fussballen kurz nach vorne provozierend. Der **Verteidiger versucht** den Angreifer zu **lenken**.
4. Die anderen beiden Verteidiger **schliessen den Raum** zum angreifenden Verteidiger, damit kein Pass zwischen den Verteidigern durchgespielt werden kann (**Pyramide-Passweg schliessen**).
5. Spielt die angreifende Mannschaft rückwärts, versuchen die drei Verteidiger gemeinsam auf einer Linie **Raum zu gewinnen** um die Angreifer vom Tor weg zu halten.

6 Übungsformen Technik

6.1 Passformen

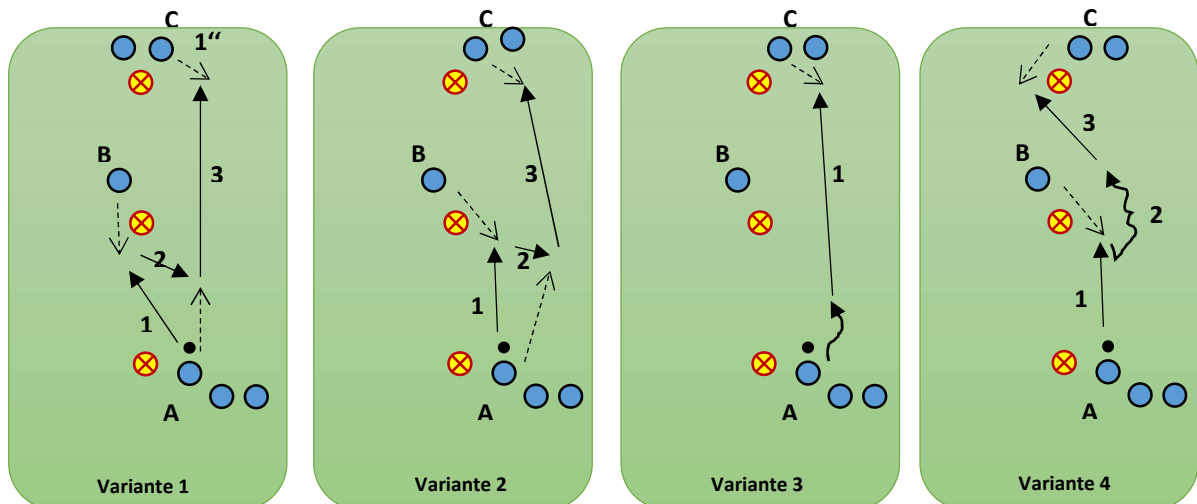
Grundübung:



Übungsbeschreibung:

Je 2 Spieler stehen sich im Abstand von 8-12m gegenüber. Jeder Spieler hat ein Tor (1-1.5m), wo der gegenüberliegende Spieler durchspielen muss. Spieler A passt mit rechts zu Spieler B. Spieler B nimmt den Ball mit rechts mit um den Malstab und passt zu A durch das Tor. Die Ballkontakte nach der Mitnahme sind frei, je nach Niveau braucht der Spieler aber weniger. Ziel jeweils mit 2/3 Kontakten die Übung zu spielen.

Passform 1:



Übungsbeschreibung:

Die drei Malstäbe stehen im Abstand von 10-15m, je nach Niveau der Spieler. Die Übung wird nicht nach einem fixen Muster gespielt, die Spieler haben die verschiedenen Varianten, welche Training für Training aufgebaut werden. Die Malstäbe kennzeichnen passive Gegner. Die Spieler müssen sich immer von den Malstäben lösen, sprich freilaufen. Die Übung hat keinen Unterbruch. Sobald C im Ballbesitz ist, geht es in die andere Richtung weiter. Die Spieler schieben immer auf die nächste Position, A zur Mitte und B auf die Position von C, ebenso in die andere Richtung.

Variante 1:

B bietet sich gerade nach hinten an und wird von A angespielt (1). B lässt auf A prallen (2) und dieser spielt direkt zu C (3).

Variante 2:

B bietet sich seitlich zur Mitte an und wird von A angespielt (1). B lässt auf A prallen (2) und dieser spielt direkt auf C (3).

Variante 1' und 2':

Varianten 1 und 2 können auch nach dem prallen lassen (2) durch B auf A mit einem Doppelpass von A zu B gespielt werden. Danach spielt B zu C.

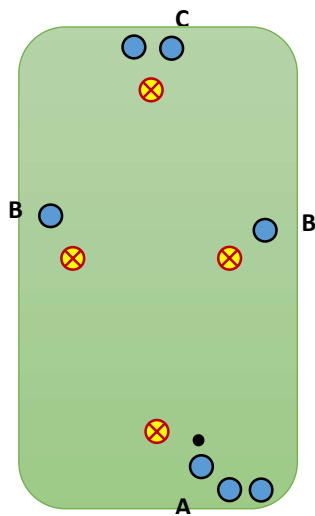
Variante 3:

A dribbelt zur Mitte, B bietet sich nicht an, so spielt A direkt zu C (1), der sich seitlich anbietet.

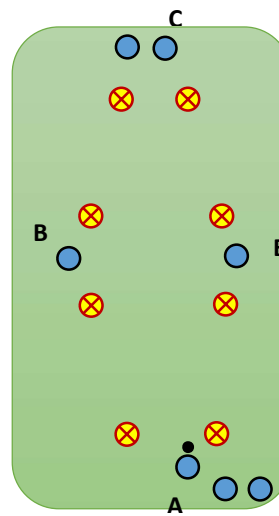
Variante 4:

B bietet sich an (gerade nach hinten oder zur Mitte) und A spielt zu B (1). B führt eine Kappbewegung aus und nimmt den Ball direkt mit in den Lauf (2). B spielt zu C (3).

Passform 2:



Passform 3:

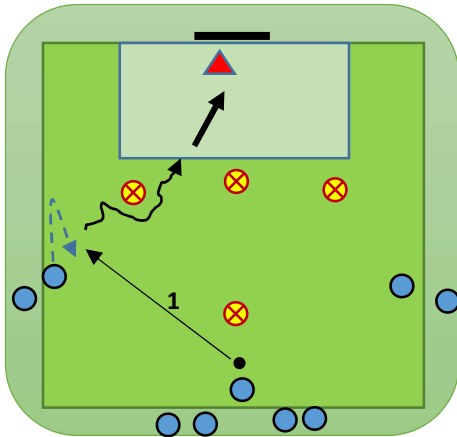


Übungsbeschreibung:

Die Passformen 2 und 3 werden nach den gleichen Kriterien wie die Passform 1 gespielt. Natürlich gibt es in der Mitte weitere Spielmöglichkeiten, da beide Spieler in einen Ablauf integriert werden können. Die Felddimension ist etwas grösser als bei der Passform 1. Jetzt sprechen wir von einer Gesamtlänge von 30-40m, Die Malstäbe in der Mitte liegen in der Breite ca. 10m voneinander entfernt, in der Tiefe ca. 5m.

6.2 Torschuss

Torschuss 1 – Aussen:

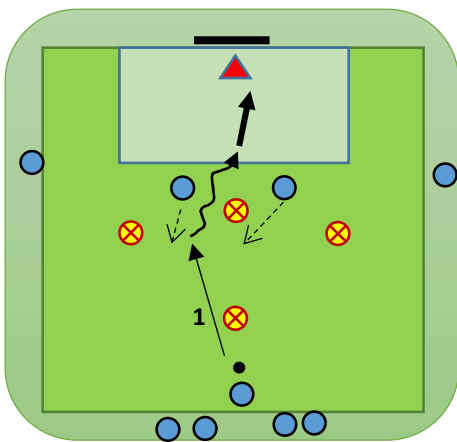


Übungsbeschreibung:

Torabschluss über Aussen.

Der Aussenspieler geht langsam in die Tiefe, auf Blickkontakt kommt er an der Linie schnell entgegen und wird aus dem Zentrum auf den offensiven Fuss angespielt (1). Der Aussenspieler nimmt den Ball in den freien Raum mit und dribbelt auf den Malstab (passive Gegner) zu und überspielt ihn mit einem Richtungswechsel oder Finte. Der Durchbruch kann links oder rechts geschehen. Danach geht er konsequent in den Abschluss.

Torschuss 2 – Innen:

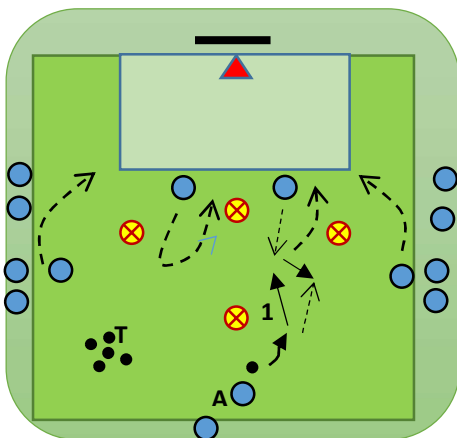


Übungsbeschreibung:

Torabschluss durch Zentrum.

Ein Stürmer kommt auf Blickkontakt schnell entgegen und wird aus dem Zentrum auf den offensiven Fuss angespielt (1). Der Stürmer nimmt den Ball in den freien Raum mit und geht konsequent in den Abschluss. Innerhalb des 16er wird hauptsächlich mit der Innenseite abgeschlossen. Der Stürmer kann sich auch vor dem Verteidiger anbieten (siehe Stürmer rechts). In dieser Position bleibt er mit dem Rücken zum Malstab stehen und muss den Ball mit einer Kappbewegung links oder rechts mitnehmen.

Torschuss 3 – Aussen und Innen:



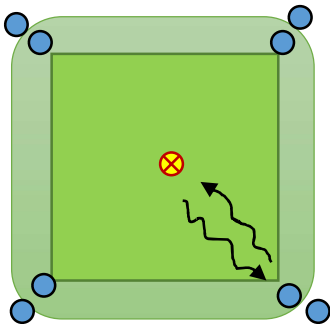
Übungsbeschreibung:

Torabschluss von den Innenpositionen.

Spieler A führt den Ball und ein Stürmer kommt auf Blickkontakt entgegen und wird angespielt (1). Der Stürmer lässt wieder auf A prallen und bietet sich in die Tiefe an. Die anderen drei Spieler kommen kurz entgegen und sprinten auf das Prallen lassen des Stürmers in die Tiefe, Aussenspieler in den 16er. A hat jetzt die Wahl und kann jeden Spieler anspielen. Unbedingt Abseits beachten. Nach dem Abschluss kann der Trainer (T) noch 2 zusätzliche Bälle auf die Angreifer spielen, die kurz entgegen kommen und einen Ball fordern. Somit kommen immer drei Spieler zum Abschluss.

6.3 Richtungswechsel

Richtungswechsel 180°:

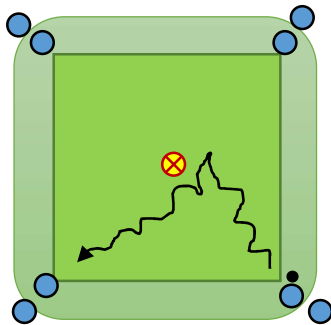


Übungsbeschreibung: (Spielfeld 10 x 10m, bis 8 Spieler)

Die vier ersten Spieler führen auf Kommando den Ball aus ihrer Ecke gegen die Mitte auf den Malstab zu. 1m vor dem Malstab wird einer der 4 Richtungswechsel ausgeführt. Der Ball wird danach wieder zur Ecke geführt. Auf ein neues Kommando starten die nächsten vier Spieler.

Das Kommando wird durch einen Spieler oder durch gegenseitigen Blickkontakt ausgelöst. Mit welchem Fuss der Ball geführt wird und welcher Richtungswechsel trainiert wird, ist vorgegeben.

Richtungswechsel 90°:

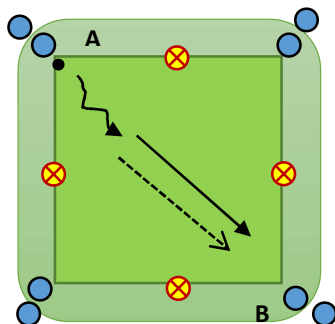


Übungsbeschreibung: (Spielfeld 10 x 10m, bis 8 Spieler)

Die vier ersten Spieler führen auf Kommando den Ball aus ihrer Ecke gegen die Mitte seitlich auf den Malstab zu (alle gleiche Seite), führen einen der 4 Richtungswechsel aus und dribbeln den Ball zur nächsten Ecke. Auf ein neues Kommando starten die nächsten vier Spieler.

Das Kommando wird durch einen Spieler oder durch gegenseitigen Blickkontakt ausgelöst. Mit welchem Fuss der Ball geführt wird und welcher Richtungswechsel trainiert wird, ist vorgegeben.

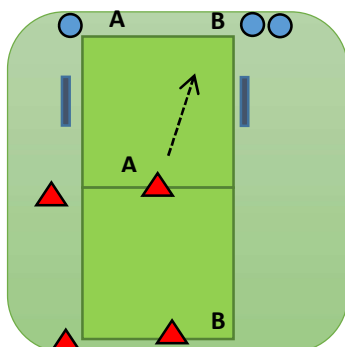
Richtungswechsel oder Finte:



Übungsbeschreibung: (Spielfeld 12 x 12m, bis 8 Spieler)

Spieler A dribbelt mit dem Ball ins Feld und passt zu Spieler B. Spieler A wird passiver Verteidiger und greift B an. Angreifer B hat die Wahl von einer Finte oder einem Richtungswechsel 90°, je nach vorhandenem Raum. Ziel ist es eine Markierung an einer gegenüberliegenden Seitenlinie anzudribbeln.

Finte und Richtungswechsel sind vorgegeben.



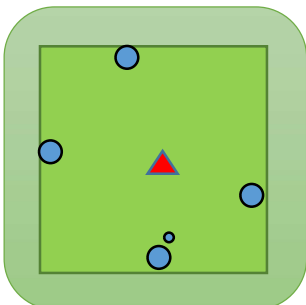
Übungsbeschreibung: (Spielfeld 25 x 12m, bis 8 Spieler)

Angreifer A spielt zum VT A, dieser lässt den Ball auf Angreifer B prallen und greift ihn an. Angreifer B versucht über die Mittellinie zu dribbeln, somit hat er nochmals die Gelegenheit einen Punkt zu erzielen, indem er sich auch gegen VT B durchsetzt. Angreifer B kann aber auch im Feld 1 seitlich einen Punkt erzielen, wenn er durch eines der Linientore dribbeln kann. Der VT B kann das untere Feld verteidigen, sobald der Angreifer die Mittellinie überquert. Die VT können auch passiv sein.

7 Übungsformen Taktik

7.1 Positionsspiele

Positionsspiel 1 – Grundspiel 1:

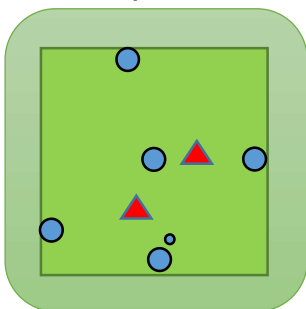


Spiel 4:1:

Feldgrösse: 12m x 12m

Die Feldgrösse wird an das technische Können der Spieler angepasst.

Positionsspiel 2 – Grundspiel 2:

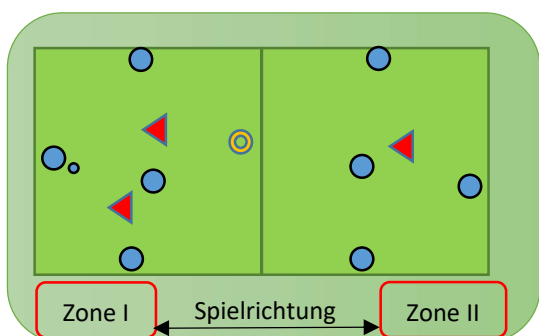


Spiel 5:2:

Feldgrösse: 15m x 15m

Die Feldgrösse wird an das technische Können der Spieler angepasst.

Positionsspiel 3:



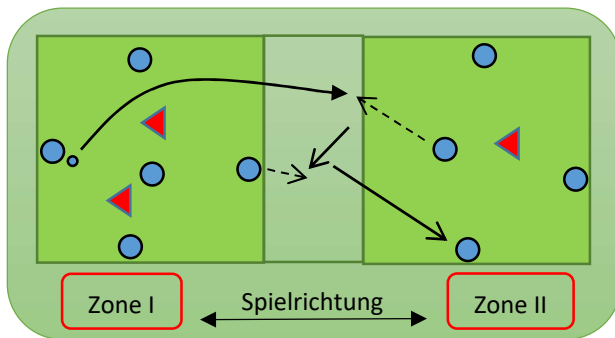
Spiel 5:2 und 4:1:

Feldgrösse: 2x 15m x 15m

Die Feldgrösse wird an das technische Können der Spieler angepasst.

Der neutrale Spieler kann die Zonen wechseln, damit immer 5 Angreifer spielen können. Ebenso können sich immer 2 Verteidiger in einer Zone aufhalten.

Positionsspiel 4:

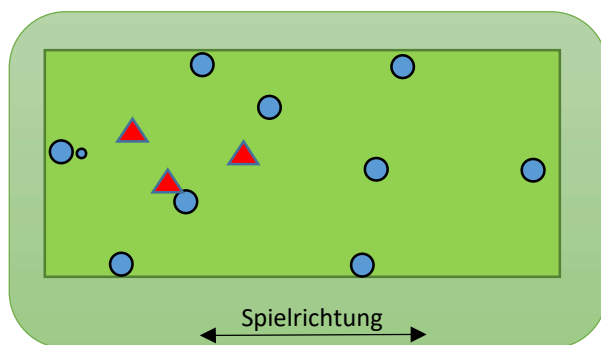


Spiel 5:2 und 4:1:

Feldgröße: 2x 15m x 15m + neutrale Zone 5 x 15m
Die Feldgröße wird an die Anzahl Spieler und das technische Können der Spieler angepasst.

Die Zone kann gewechselt werden, wenn sich ein Angreifer aus der Zone II in der neutralen Zone anbietet, den Ball nach dem Zuspiel ablegt und ein Angreifer aus der Zone I direkt in Zone II spielen kann. Es kann wieder auf 5:2 ergänzt werden. In dieser Spielform ist auch der Chipball gestattet.

Positionsspiel 5:



Spiel 8:3/9:3:

Feldgröße: 15/20m x 30/40m
Die Feldgröße wird an die Anzahl Spieler und das technische Können der Spieler angepasst.

In dieser Spielform ist auch der Chipball gestattet.

Taktische und technische Vorgaben an die Spieler:

Offensive Spieler:

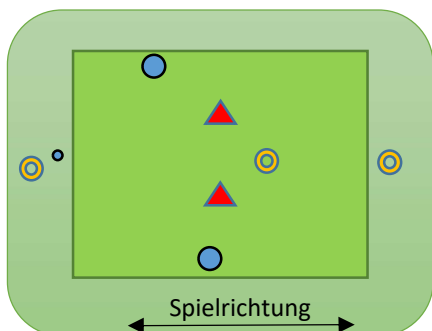
1. In der Offensive muss das Feld genutzt werden. Es gibt immer eine Organisation, sprich Aufstellung.
2. Jeder Pass wird mit Druck und flach gespielt. Spielverlagerungen oder auch der Chipball kann natürlich auch hoch gespielt werden.
3. Ballmitnahme nie im Stehen, immer in Bewegung und in den freien Raum.
4. Spieler an den Aussenlinien bieten sich immer mit einer offenen Körperposition an.
5. Jedes Zuspiel muss auf den offensiven Fuss des Mitspielers gespielt werden.
6. In diesen Spielformen kommt vor allem das kommen-gehen und gehen kommen zur Anwendung (siehe Spiel 3:3).
7. Coaching (Zeit, prallen, wechseln, ruhig)
8. Ballkontakte immer frei, Richtungswechsel praktizieren, da oft der freie Raum erarbeitet werden muss.

Defensive Spieler:

- Die defensiven Spieler müssen als Mannschaft 3 oder 5 Punkte erzielen, damit sie ausgewechselt werden.
- Punkte ergibt es, wenn die offensiven Vorgaben (siehe oben Punkt 1-5) der offensiven Spieler nicht eingehalten werden.
- Punkte ergibt es, wenn die Angreifer den Ball nicht im Feld behalten können.
- Punkte ergibt es, wenn die Verteidiger nach Balleroberung aus dem Feld dribbeln können.
- Wird der Ball durch die Verteidiger aus dem Feld gespielt, geht das Spiel mit Ballbesitz der Angreifer weiter

7.2 Neutrale Zonenspiele

Zonenspiel 1:

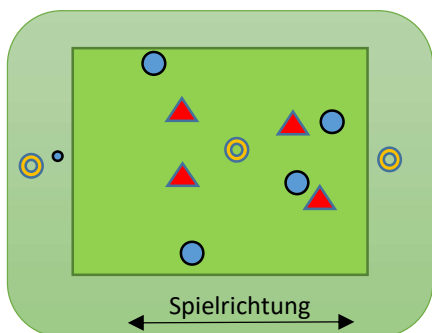


Spiel 2:2/3:3+1 mit 2 Anspielstationen:

Feldgrösse: 15m x 20m

Ein Punkt wird erzielt, wenn von einem Aussen-spieler zum anderen gespielt werden kann, ohne dass die Verteidiger in Ballbesitz kommen. Es kann nur flach gespielt werden, im Feld sind die Kontakte frei, Aussenspieler können mit zwei Kontakten spielen. Der Raum muss immer genutzt werden, die Breite und die Tiefe (kommen-gehen und gehen-kommen).

Zonenspiel 2:



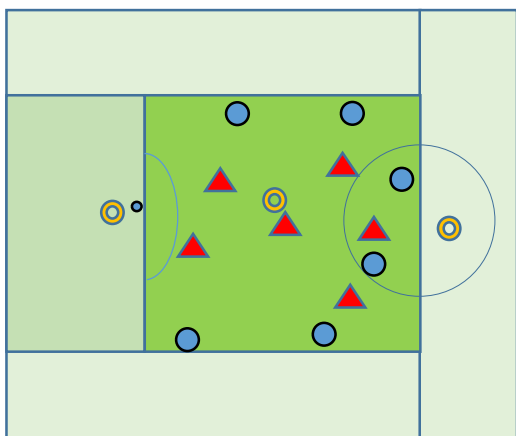
Spiel 4:4+1 mit 2 Anspielstationen:

Feldgrösse: 20m x 30m

Ein Punkt wird erzielt, wenn von einem Aussen-spieler zum anderen gespielt werden kann, ohne dass die Verteidiger in Ballbesitz kommen. Es kann nur flach gespielt werden, im Feld sind die Kontakte frei, Aussenspieler können mit zwei Kontakten spielen.

Die Angreifer spielen mit den Neutralen ein 3-1-2, welches je nach Spielrichtung angepasst wird.

Zonenspiel 3:



Spiel 6:6+1 mit 2 Anspielstationen:

Feldgrösse: 16er Breite x 16er-Mitte

Ein Punkt wird erzielt, wenn von einem Aussen-spieler zum anderen gespielt werden kann, ohne dass die Verteidiger in Ballbesitz kommen. Es kann nur flach gespielt werden, im Feld sind die Kontakte frei, Aussenspieler können mit zwei Kontakten spielen.

Die Angreifer spielen mit den Neutralen ein 3-3-2, welches je nach Spielrichtung angepasst wird.

Taktische und technische Vorgaben an die Spieler:

Offensive Spieler:

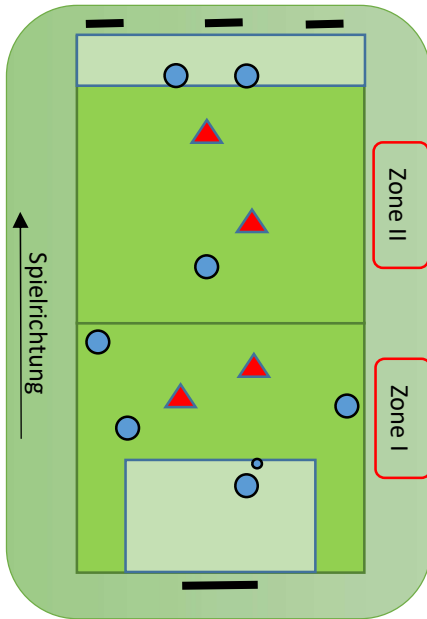
1. In der Offensive muss das Feld genutzt werden. Es gibt immer eine Organisation, sprich Aufstellung. Da das Spiel nach einem Punktgewinn immer weitergeht, muss sich die offensive Mannschaft immer neu organisieren, da die Spielrichtung wechselt.
2. Jeder Pass wird mit Druck und flach gespielt. Beim Zonenspiel 3 kommt der Chipball vom Aussenspieler dazu.
3. Ballmitnahme nie im Stehen, immer in Bewegung und in den freien Raum.
4. Spieler an den Aussenlinien bieten sich immer mit einer offenen Körperposition an.
5. Jedes Zuspiel muss auf den offensiven Fuss des Mitspielers gespielt werden.
6. In diesen Spielformen kommt vor allem das kommen-gehen und gehen kommen zur Anwendung (siehe Spiel 3:3).
7. Coaching (Zeit, prallen, wechseln, ruhig)
8. Ballkontakte immer frei, Richtungswechsel praktizieren, da oft der freie Raum erarbeitet werden muss.

Defensive Spieler:

- Auch die defensiven Spieler müssen organisiert sein.
- Sobald sie in Ballbesitz kommen, können sie mit den neutralen Spieler zusammen spielen.
- Nach der Balleroberung müssen sie zuerst einen Aussenspieler anspielen und können erst danach Punkte erzielen.

7.3 Zone I und Zone II

Spielform basic Z I-II:



Spiel 6+TH gegen 4 Verteidiger:

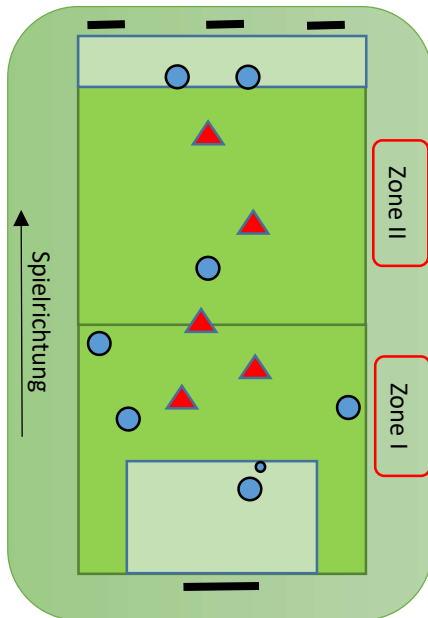
Feldgrösse: 2/3 Platzbreite x 2/3 Platzlänge

Ziel der Angreifer ist es, mit einem Dribbling oder Pass durch eines der drei kleinen Tore zum Abschluss zu kommen. Dabei müssen sich alle Angreifer in der Zone II befinden. In der oberen neutralen Zone dürfen sich keine Verteidiger aufhalten, die Angreifer können nur in diese Zone dribbeln, sie können nicht darin angespielt werden.

Die Angreifer versuchen über ein sicheres Kombinationsspiel in die Zone II zu gelangen und zum Abschluss zu kommen. Es kann gut sein, dass das Spiel wieder über den Torhüter abgebrochen wird und der Spielaufbau neu von hinten startet, bevor sich eine Möglichkeit zum Abschluss ergibt.

Die Verteidiger können sich zu dritt in einer Zone aufhalten und aktiv verteidigen.

Spielform advanced Z I-II :



Spiel 6+TH gegen 5 Verteidiger:

Feldgrösse: 2/3 Platzbreite x 2/3 Platzlänge

Ziel der Angreifer ist es, mit einem Dribbling oder Pass durch eines der drei kleinen Tore zum Abschluss zu kommen. Dabei müssen sich alle Angreifer in der Zone II befinden. In der oberen neutralen Zone dürfen sich keine Verteidiger aufhalten, die Angreifer können nur in diese Zone dribbeln, sie können nicht darin angespielt werden.

Die Angreifer versuchen über ein sicheres Kombinationsspiel in die Zone II zu gelangen und zum Abschluss zu kommen. Es kann gut sein, dass das Spiel wieder über den Torhüter abgebrochen wird und der Spielaufbau neu von hinten startet, bevor sich eine Möglichkeit zum Abschluss ergibt.

Die Verteidiger können sich zu dritt in einer Zone aufhalten und aktiv verteidigen.

Taktische und technische Vorgaben an die Spieler:

Offensive Spieler:

1. In der Offensive muss das Feld genutzt werden. Es gibt immer eine Organisation, sprich Aufstellung.
2. Jeder Pass wird mit Druck und flach gespielt. Spielverlagerungen oder auch der Chipball kann natürlich hoch gespielt werden.
3. Ballmitnahme nie im Stehen, immer in Bewegung und in den freien Raum.
4. Spieler an den Aussenlinien bieten sich immer mit einer offenen Körperposition an.
5. Jedes Zuspiel muss auf den offensiven Fuss des Mitspielers gespielt werden.
6. In diesen Spielformen kommt vor allem das kommen-gehen und gehen kommen zur Anwendung (siehe Spiel 3:3).
7. Coaching (Zeit, prallen, wechseln, ruhig)
8. Ballkontakte immer frei, Richtungswechsel praktizieren, da oft der freie Raum erarbeitet werden muss.

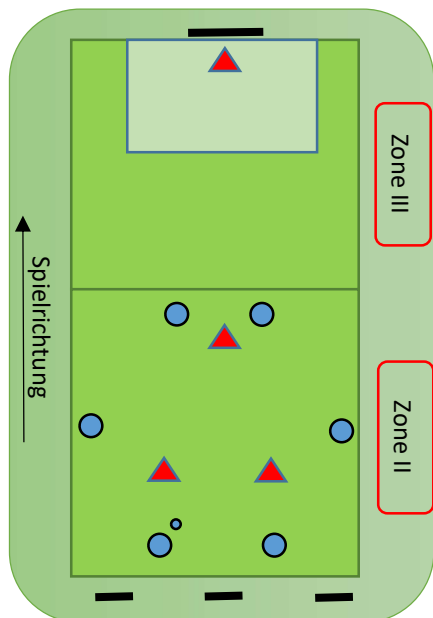
Defensive Spieler:

Die defensiven Spieler müssen als Mannschaft 5 Punkte erzielen, damit sie ausgewechselt werden. Punkte können wie folgt erzielt werden.

- Die Angreifer spielen den Ball ins Out oder es wird beim Angriff kein Tor erzielt.
- Die Verteidiger kommen in Ballbesitz und können ein Tor erzielen.
- Bei einem Torerfolg durch die Angreifer wird ein Punkt abgezogen. Sollten die Angreifer zuerst einen Punkt erzielen, bleibt es bei 0 Punkten, es gibt keine Minuspunkte.
- Nach jedem Punktgewinn, egal welcher Mannschaft, wird das Spiel durch den Torhüter wieder eröffnet.

7.4 Zone II und Zone III

Spielform basic 1 Z II-III:



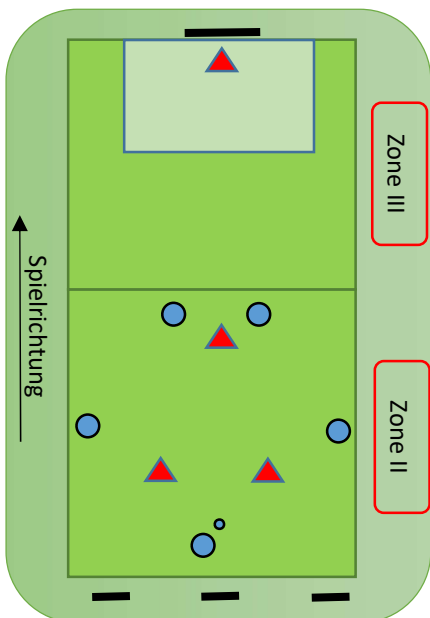
Spiel 6 gegen 3 Verteidiger+TH:

Feldgrösse: 2/3 Platzbreite x 2/3 Platzlänge

Ziel der Angreifer ist es mit einem Dribbling oder Pass in die Tiefe aus der Zone II in die Zone III zu gelangen. Das Abseits muss beachtet werden. Aus einem sicheren Kombinationsspiel in der Zone II wird der Angriff vorbereitet. Es können immer zwei Angreifer in der Zone III in den Abschluss gehen.

Die Verteidiger können nur in der Zone II agieren. Kommen sie in Ballbesitz, versuchen sie auf die drei kleinen Tore abzuschliessen.

Spielform basic 2 Z II-III:



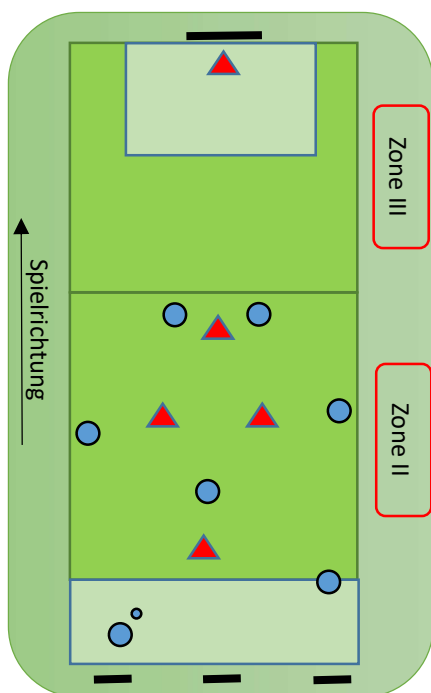
Spiel 5 gegen 3 Verteidiger+TH:

Feldgrösse: 2/3 Platzbreite x 2/3 Platzlänge

Ziel der Angreifer ist es mit einem Dribbling oder Pass in die Tiefe aus der Zone II in die Zone III zu gelangen. Das Abseits muss beachtet werden. Aus einem sicheren Kombinationsspiel in der Zone II wird der Angriff vorbereitet. Es können immer zwei Angreifer in der Zone III in den Abschluss gehen.

Die Verteidiger können nur in der Zone II agieren. Kommen sie in Ballbesitz, versuchen sie auf die drei kleinen Tore abzuschliessen.

Spielform advanced Z II-III:



Spiel 7 gegen 4 Verteidiger+TH:

Feldgröße: 2/3 Platzbreite x 2/3 Platzlänge

Ziel der Angreifer ist es mit einem Dribbling oder Pass in die Tiefe aus der Zone II in die Zone III zu gelangen. Das Abseits muss beachtet werden. Aus einem sicheren Kombinationsspiel in der Zone II wird der Angriff vorbereitet. Es können immer zwei Angreifer in der Zone III in den Abschluss gehen. Hinten gibt es eine neutrale Zone, wo sich nur die Angreifer aufhalten dürfen.

Die Verteidiger können nur in der Zone II agieren. Kommen sie in Ballbesitz, versuchen sie auf die drei kleinen Tore abzuschliessen.

Taktische und technische Vorgaben an die Spieler:

Offensive Spieler:

1. In der Offensive muss das Feld genutzt werden. Es gibt immer eine Organisation, sprich Aufstellung.
2. Jeder Pass wird mit Druck und flach gespielt. Spielverlagerungen oder auch der Chipball kann natürlich auch hoch gespielt werden.
3. Ballmitnahme nie im Stehen, immer in Bewegung und in den freien Raum.
4. Spieler an den Aussenlinien bieten sich immer mit einer offenen Körperposition an.
5. Jedes Zuspiel muss auf den offensiven Fuss des Mitspielers gespielt werden.
6. In diesen Spielformen kommt vor allem das kommen-gehen und gehen kommen zur Anwendung (siehe Spiel 3:3). Die Spieler müssen lernen, im richtigen Moment die Tiefe zu attackieren.
7. Coaching (Zeit, prallen, wechseln, ruhig)
8. Ballkontakte immer frei, Richtungswechsel praktizieren, da oft der freie Raum erarbeitet werden muss.

Defensive Spieler:

Die defensiven Spieler müssen als Mannschaft 5 Punkte erzielen, damit sie ausgewechselt werden. Punkte können wie folgt erzielt werden.

- Die Angreifer spielen den Ball ins Out oder es wird beim Angriff kein Tor erzielt.
- Die Verteidiger kommen in Ballbesitz und können ein Tor erzielen.
- Bei einem Torerfolg durch die Angreifer wird ein Punkt abgezogen. Sollten die Angreifer zuerst einen Punkt erzielen, bleibt es bei 0 Punkten, es gibt keine Minuspunkte.
- Nach jedem Punktgewinn egal welcher Mannschaft, wird das Spiel durch den hintersten Angreifer wieder eröffnet.