

Fußballtraining

KARTOTHEK



KOORDINATION IM JUNIORENFUSSBALL 2

Dribbling • Pass • Annahme • Torschuss • Kopfball • Spiel

Fußballtraining



KARTOTHEK

JUGENDSPIELER KOORDINATIV UND GEISTIG FORDERN!

Die Anforderungen an den modernen Fußballer sind in den letzten Jahren erheblich gestiegen: Er soll schnell und flexibel sein, alle Techniken gut beherrschen, viele Positionen spielen können, seine Umgebung wahrnehmen, in komplexen Spielsituationen die richtigen Entscheidungen treffen und entsprechend handeln. Um diese Anforderungen später zu erfüllen, benötigen Jugendspieler nicht nur eine gute technische Ausbildung, sondern vor allem auch ausgeprägte koordinative Fähigkeiten. Koordination nur isoliert zu trainieren, ist heute nicht mehr zeitgemäß. Von simplen und eintönigen Wiederholungen sind Jugendliche schnell gelangweilt, und nirgends ist der Anteil der Spieler, die den Fußballverein wieder verlassen, höher als im Jugendalter. Modernes Koordinations-training setzt deshalb auf spielnahe Bewegungsabläufe, kombiniert Geschicklichkeitsaufgaben mit technischen Themen, Torabschlüssen, kognitiver Flexibilität, Einzel- und Teamwettbewerben. Viele Variationen und komplexer werdende Aufgaben stellen sicher, dass die Jugendspieler koordinativ und geistig gefordert und langfristig dazu motiviert werden, ihr fußballerisches Können zu verbessern.



Fußballtraining

SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

Fußballtraining 7

Dribbel-Koordination

Fußballtraining 7

Rückwärts-Farbtor-Dribbeln Organisation

Mit 9 Hüten in 3 Farben einen Kreis von 10 Metern Durchmesser markieren.
An den Seiten 2 x 4 Reifen und 2 x Stangen auslegen.
10 Meter entfernt ober- und unterhalb des Kreises 3 Hüttentore in 3 Farben aufstellen.
Die Spieler mit Bällen auf die Positionen A bis D verteilen.

FT-Trainingskarte > Koordination 2

ABLAUF

Die jeweils ersten Spieler laufen rückwärts über die Hindernisse. A und B bzw. C und D klatschen sich ab und fordern das Zuspiel vom jeweils nächsten Spieler.
Der Trainer bestimmt per Kommando 3 Farben. Die Spieler nehmen das Zuspiel in Richtung Kreis mit und dribbeln die entsprechenden Farben ab. Anschließend dribbeln sie durch die entsprechenden Hüttentore und zurück zum Start.

VARIATIONEN

Wettbewerb: Wer erreicht zuerst die Startposition?
A und B greifen auf alle Dribbletor an. C und D passen zurück zu ihrer Position, laufen die Farben ab und werden Verteidiger (s. Abb.).

TIPPS UND KORREKTUREN

Fußballtechniken im Anschluss an Koordinationsaufgaben schulen.
Farbige Hüten für kognitive Aufgaben nutzen.

FT-Trainingskarte > Fußballtraining.com

VORDERSEITE

- > Diese Kartothek ist in sechs Kategorien gegliedert. In der Kopfleiste finden Sie die jeweilige Rubrik sowie die Kartennummer.
- > Die Kartenvorderseite beschreibt die Organisation der Übung und den Trainingsaufbau.

RÜCKSEITE

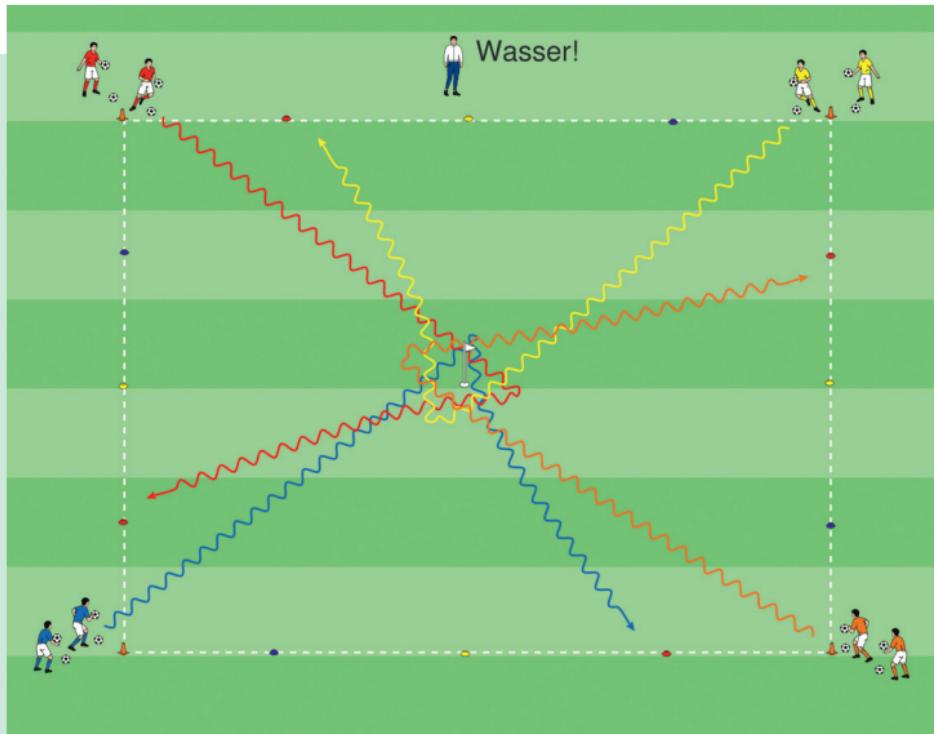
- > Für die Durchführung der Übung drehen Sie die Karte einfach um. Hier ist der Ablauf der Trainingsform im Detail beschrieben.
- > Die weitere Grafik veranschaulicht detailliert den Ablauf der Übung oder zeigt eine Variation.
- > Mit den Variationen und Trainingstipps sind Sie nun bestens vorbereitet!



Fußballtraining

3

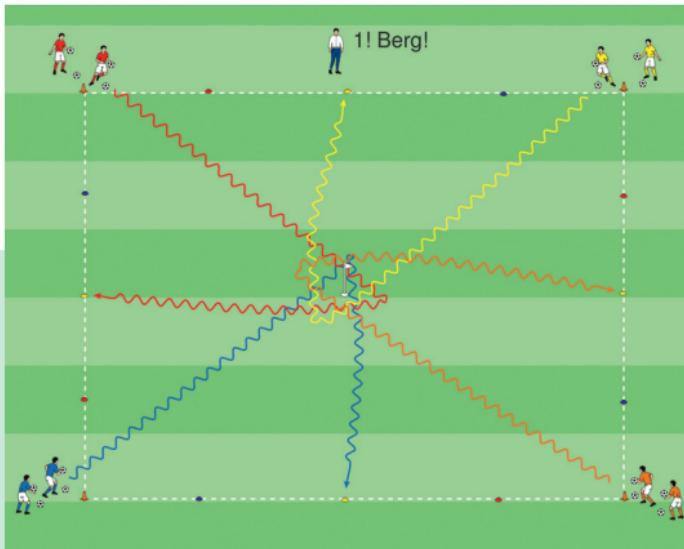
DRIBBEL-KOORDINATION



BUCHSTABEN-DRIBBELN

ORGANISATION

- > Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit einer Stange in der Mitte markieren.
- > An den Seiten je 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen.
- > Die Spieler auf die Ecken verteilen.
- > Jeder Spieler hat 1 Ball.



ABLAUF

- > Auf ein Kommando des Trainers dribbeln die Spieler um die Stange und nach rechts zu dem aufgerufenen Hütchen. Die Hütchenfarbe wird durch den letzten Buchstaben des vom Trainer gerufenen Wortes bestimmt (»Wasser« = Rot).

VARIATIONEN

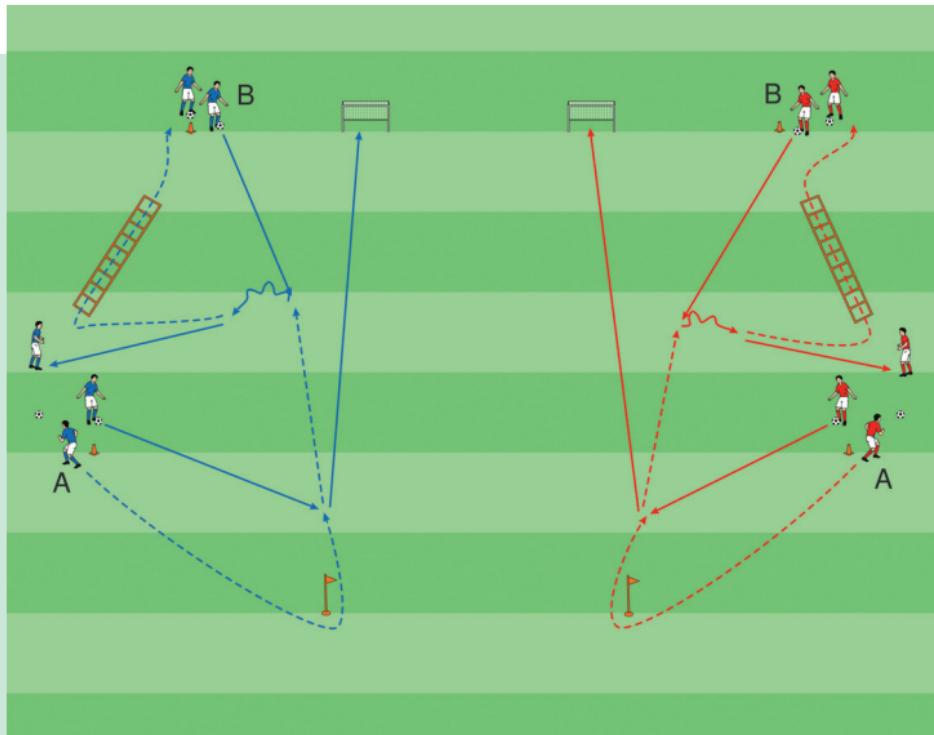
- > Durch das Zusatzkommando »1« oder »2« die Dribbelrichtung (rechts/links) bestimmen (s. Abb.).
- > An der Stange den Dribbelfuß wechseln.
- > Nach Erreichen des Hütchens durch ein weiteres Kommando einen Spieler bestimmen. Dieser dribbelt im 1 gegen 3 über die gegenüberliegende Außenlinie.

TIPPS UND KORREKTUREN

- > Beim Dribbeln auf kurze Entferungen und viele Kontakte achten.
- > Den Einsatz des schwächeren Fußes besonders loben.



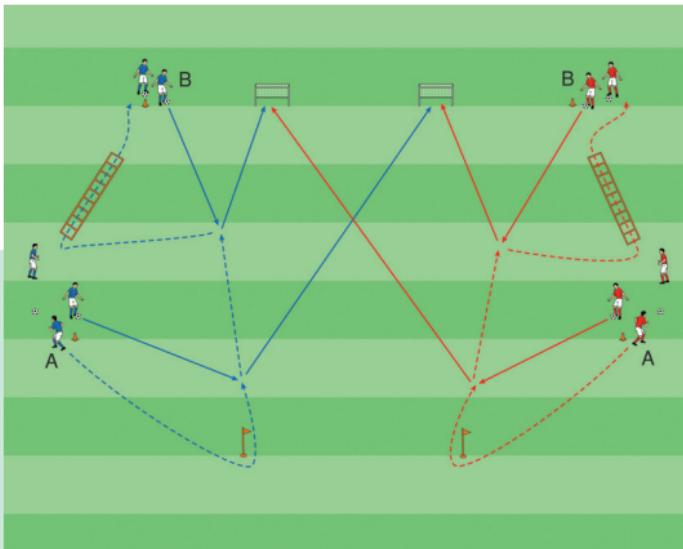
ANNAHME-KOORDINATION



DOPPELTE-PASSTOR-ANNAHME

ORGANISATION

- > 2 Minitore im Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen.
- > Je 2 Koordinationsleitern und Stangen gemäß Abbildung auslegen.
- > Die Starthütchen A und B markieren.
- > Zwei Teams bilden und die Spieler auf die Positionen verteilen.
- > Nur die jeweils ersten Spieler A haben keine Bälle.



ABLAUF

- > Die jeweils ersten Spieler A laufen rückwärts um die Stangen, fordern das Zuspiel vom nächsten Spieler ihres Teams, nehmen mit und passen mit dem 2. Kontakt in eines der Minitore.
- > Danach fordern sie das Zuspiel von B, nehmen mit und passen einem weiteren Mitspieler zu.
- > Schließlich überläuft A die Koordinationsleiter und stellt sich bei B an. Die Passgeber B laufen über die Leiter und stellen sich bei A an.

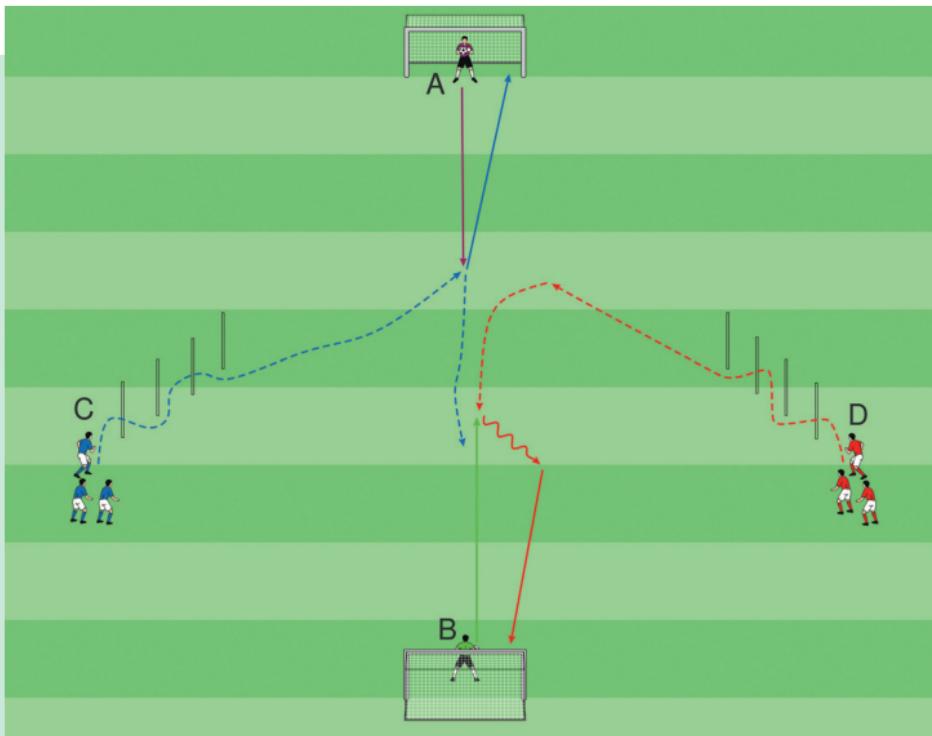
VARIATIONEN

- > Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?
- > In das diagonal stehende Tor passen (s. Abb.).

HINWEISE

- > Stets mit dem 2. Kontakt abschließen.
- > Das Zuspiel direkt in Richtung Tor mitnehmen.
- > Mit Leitern und Stangen vielseitige Koordinationsaufgaben stellen.

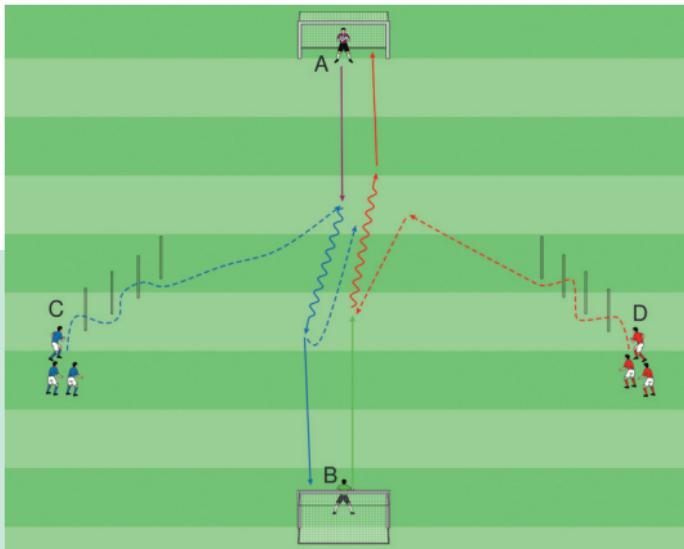
TORSCHUSS-KOORDINATION



SLALOM-DOPPEL-TORSCHUSS

ORGANISATION

- > Im Abstand von 35 Metern zwei Tore mit Torhütern (A und B) aufstellen.
- > Die Torhüter haben Bälle.
- > Seitlich der Tore je 4 Stangen aufstellen.
- > Die Spieler auf die Startpositionen C und D verteilen.



ABLAUF

- > A rollt einen Ball ins Feld. Daraufhin starten C und D durch die Stangen. Wer den Ball zuerst erreicht, schießt direkt auf das Tor von A.
- > Nach dem Torschuss rollt B einen zweiten Ball ins Feld. C und D greifen im 1 gegen 1 auf das Tor von B an.

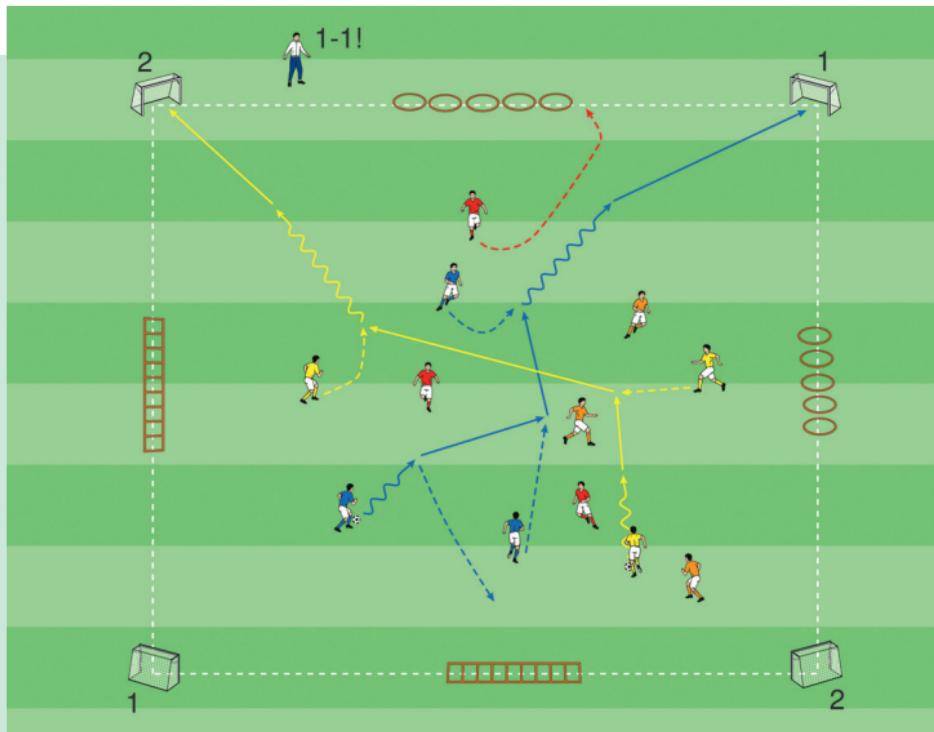
VARIATIONEN

- > Rückwärts durch die Stangen laufen.
- > C und D dürfen nicht direkt schießen.
- > A und B werfen den Ball zu.
- > C und D greifen stets auf das Tor gegenüber an (s. Abb.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- > Die Stangen fordern Ausweichbewegungen mit dem ganzen Körper.
- > Torschussübungen mit koordinativen Auftaktbewegungen verbinden.
- > Fehlende Stangen durch Pylonen oder Hütchen ersetzen.

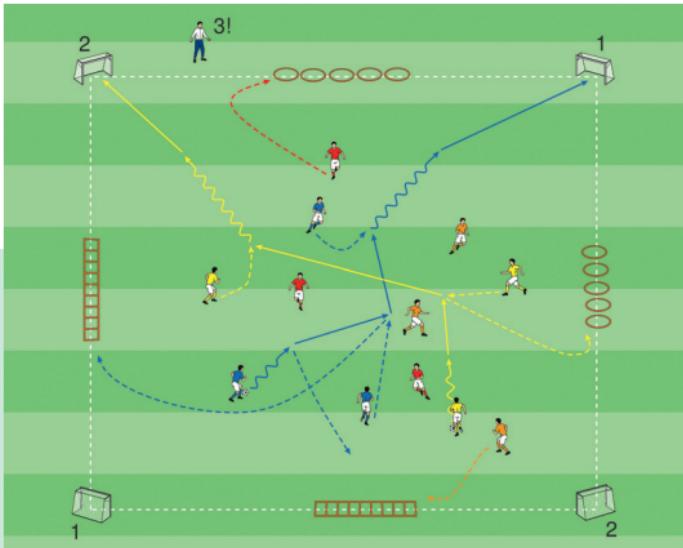
SPIEL-KOORDINATION



PARALLEL-AUFGABEN IM 3 GEGEN 3

ORGANISATION

- > Ein 30 x 30 Meter großes Feld mit 4 Minitoren in den Ecken markieren.
- > 2 Koordinationsleitern und 2 x 5 Reifen an den Seiten auslegen.
- > Die Minitore diagonal gegenüber jeweils mit 1 bzw. 2 bezeichnen.
- > 4 Teams zu je 3 Spielern bilden und die Spieler jeweils von 1 bis 3 durchnummieren.



ABLAUF

- > Blau spielt gegen Rot auf die Minitore 1 und Gelb gegen Orange auf die Minitore 2.
- > Der Trainer bestimmt durch ein Kommando, welche beiden Spieler aus der jeweiligen Spielpaarung eine Koordinationsaufgabe ausführen.
- > Das Spiel läuft währenddessen weiter.

VARIATIONEN

- > Ein Spieler aus jedem Team absolviert eine Koordinationsaufgabe (s. Abb.).
- > 4 gegen 4: Bei einem Treffer rücken alle Teams im Uhrzeigersinn eine Position weiter und spielen auf die anderen beiden Tore.

TIPPS UND KORREKTUREN

- > Das Weiterspielen sorgt automatisch für ein hohes Tempo bei der Ausführung der Aufgaben.
- > Die Aufgaben je nach Leistungsstand erleichtern oder erschweren.