

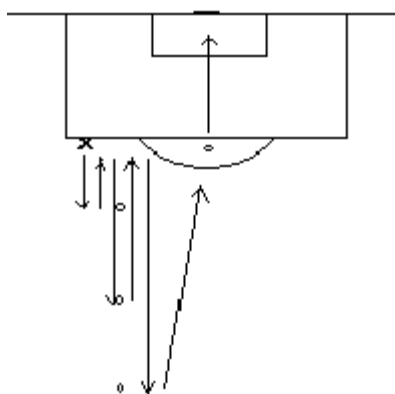
TSV Bienenbüttel – Fußball-Trainingstipps



Einzelübung:

In einer Entfernung von 5 Metern stellt man von der 16-m-Linie ausgehend drei Hütchen auf, jeweils wiederum im Abstand von 5 Metern. Mittig vor dem Tor legt man auf der Strafraumgrenze einen Ball ab.

Der Spieler startet auf der Strafraumgrenze und sprintet zum ersten Hütchen, kehrt zum Ausgangspunkt zurück, läuft danach zum zweiten Hütchen usw. Nach dem dritten Hütchen läuft der Spieler in höchstem Tempo zum abgelegten Ball auf der Strafraumgrenze und gibt einen Torschuß ab.

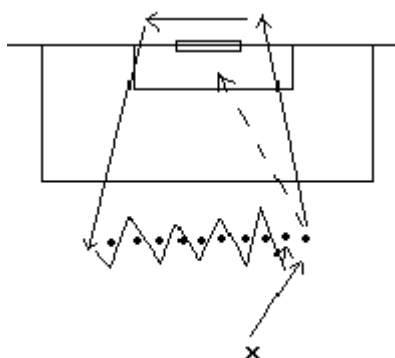


top

Einzelübung:

An der Strafraumgrenze legt man eine beliebige Anzahl Bälle ab.

Der Spieler startet seine Übung ca. 10 Meter vor dem rechten Ende der Ballreihe, sprintet zum letzten Ball und gibt einen Torschuß ab. Danach umläuft er das Tor, um im Anschluß einen Slalom durch die restlichen Bälle zu absolvieren. Den letzten der Bälle schießt der Spieler wieder in Richtung Tor. Die Übung wird so lange durchgeführt, bis der letzte Ball in Richtung Tor geschossen wurde.

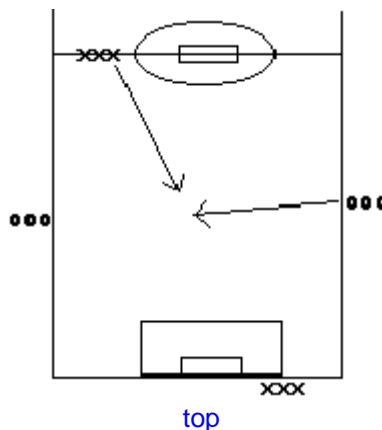


top

Partnerübung:

Jeweils drei Spieler stehen mittig an den jeweiligen Begrenzungen des Spielfeldes. Die Spieler, die auf den Torlinien stehen selbstverständlich leicht versetzt daneben. Diese Spieler haben je einen Ball.

Jetzt starten zunächst ein Spieler der Gruppe X und ein Spieler der Gruppe O, wobei nur der Spieler X, der neben dem Tor stand, einen Ball am Fuß hat. Dieser Spieler versucht im Tempodribbling in Richtung gegenüberliegendes Tor zu gelangen und an der Strafraumgrenze einen Torschuß abzugeben. Der Spieler O versucht, dies zu verhindern, so daß es fast mitten in der Spielhälfte zu einem Zweikampf kommt. Die Übung wird solange ausgeführt, bis der Ball in Richtung Tor gespielt wurde. Danach startet das nächste Paar.



"Baseball":

Man baut auf einer Feldhälfte einen Kreis aus Hütchen auf (Durchmesser: ca. 30 - 40 Meter; je nach Platzbreite), wobei jeweils ein Hütchen auf den Eckpunkten des Fünfmeter-Raumes abgelegt wird (dort, wo der Abstoß ausgeführt wird). Mindestens acht Hütchen sollten für den Kreis Verwendung finden.

Die Mannschaft wird in zwei gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe verteilt sich in der Spielhälfte, die andere Gruppe stellt sich rechts neben dem Tor auf. In dieser Gruppe hat jeder Spieler einen Ball.

Nun startet der erste Spieler seinen Durchgang, indem er vom ersten Hütchen aus einen Erdabstoß ausführt. Danach umläuft er den Parcours. Währenddessen versucht die erste Gruppe, den Ball schnellstmöglich im leeren Tor unterzubringen. Hierbei darf sie von der zweiten Gruppe nicht gestört werden. Es sind Schüsse aus großer Distanz ebenso erlaubt wie Sololäufe zum Tor oder Kurzpaßspiel.

Ist der Ball im Tor, wenn der losgelaufene Spieler nicht an einem der Hütchen steht, scheidet er aus und reiht sich mit Ball wieder hinten in seiner Gruppe ein. Nun kann der nächste Spieler mit einem Erdabstoß seinen Rundlauf starten.

Wird der Ball im Tor abgelegt, wenn der laufende Spieler an einem der Hütchen steht, so bleibt er dort stehen und kann - nachdem der zweite Spieler einen Erdabstoß ausgeführt hat - weiterlaufen.

Ein Spieler, der am Zielpunkt (gegenüberliegende Ecke des Startpunktes am Fünfmeter-Raum) ankommt, bringt seiner Mannschaft einen Punkt. Schafft er eine komplette Runde, ohne daß der Ball vorher ins Tor geschossen wurde, so zählt dies drei Punkte. Es dürfen zu keinem Zeitpunkt des Spiels zwei Spieler der gleichen Gruppe am gleichen Hütchen stehen.

Man gibt vorher eine bestimmte Zeit vor (in der Praxis haben sich zehn Minuten bei C-Jugendlichen bewährt), nach der die Gruppen die Aufgaben tauschen. Wer in der vorgegebenen Zeit die meisten Punkte schafft, ist Sieger.



[top](#)

Pyramidenlauf:

Diese Übung dürfte wohl fast jedem bekannt sein. Die Spieler laufen immer zunächst eine bestimmte Zeit und haben im Anschluß die gleiche Zeit als aktive Erholungspause, in der sie locker laufen sollen. Die Dauer nimmt dabei von Durchgang zu Durchgang immer zu. Ab einer vorher zu vereinbarenden Zeit nimmt sie dann wieder ab.

Beispiel:

Die Spieler laufen 1 Minute auf Tempo und erholen sich danach 1 Minute aktiv (**nicht** gehen!). Als nächstes werden zwei Minuten gelaufen, gefolgt von zwei Minuten Erholungspause usw.

[top](#)

"Reise nach Jerusalem":

Alle Spieler starten ohne Ball an den Längsseiten einer Spielfeldhälfte, in der Mitte des Spielfeldes wird genau ein Ball weniger abgelegt als Spieler vorhanden sind. Auf Zuruf sprinten alle Spieler zu den abgelegten Bällen. Ein Spieler wird keinen Ball bekommen. Dieser Spieler scheidet aus dem Spiel aus und absolviert in der restlichen Zeit eine andere Übung. Nun wird ein Ball aus dem Spiel genommen und alle Spieler stellen sich wieder an der Seitenlinie auf. Jeder Spieler, der ausscheidet, stößt zu den Spielern dazu, die bereits in einer der vorherigen Runden ausgeschieden sind.

[top](#)

Kampf um den Ball:

Zwei Mannschaften stehen sich zu gleichen Teilen an den Seitenauslinien gegenüber. In der Mitte des Spielfeldes werden genau zwei Bälle weniger abgelegt als Spieler vorhanden sind (bei 16 Spielern 14 Bälle, bei 10 Spielern 8 Bälle usw.). Nun starten alle Spieler gleichzeitig und versuchen, einen Ball zu erreichen. Die Spieler, die keinen Ball bekommen haben, sollen nun den Spielern der anderen Mannschaft einen Ball abnehmen bzw. wegspielen. Gelingt dies und ein Ball verläßt das Spielfeld, hat die andere Mannschaft einen Ball weniger gerettet. Bälle gelten als gerettet und bringen jeweils einen Punkt für die betreffende Mannschaft, wenn sie über die eigene Seitenauslinie gedribbelt (nicht geschossen) wurden. Nach mehreren Durchgängen sollte man eine adäquate Punktzahl erreicht haben.

[top](#)

Laufübung:

Voraussetzung für die Durchführung dieser Übung ist eine schöne Rundstrecke und im Nahbereich eine Steigung, die ebenfalls belaufen werden kann. Hat man beides, so kann man ganz einfach die Kondition der Spieler erhöhen, indem man die Mannschaft in zwei Teile teilt. Die eine Hälfte läuft die Rundstrecke, die andere in der gleichen Zeit die Steigung auf und ab. Nach einer vorgegebenen Anzahl von Runden wechseln sich beide Teile ab, wobei die Spieler, die die Steigung laufen, so lange laufen müssen, bis die anderen Spieler die Rundstrecke absolviert haben. Der Effekt ist nun ganz einfach: Braucht die eine Mannschaft relativ lange für die Rundstrecke, wird sich die zweite Mannschaft bei ihrem "Rundlauf" ebenfalls Zeit lassen, was dazu führt, daß die erste Gruppe dementsprechend länger die Steigung laufen muß. Ist die erste Gruppe jedoch schnell mit ihrer Rundstrecke durch, so wird sich die zweite Gruppe aus Dankbarkeit ebenfalls beeilen.

[top](#)



Kräftigung:

Jeder Spieler erhält einen Ball, den er vor sich ablegt. Nun setzt sich jeder Spieler so hin, daß er den Ball vor sich liegen hat. Die Kräftigungsübungen laufen dann wie folgt ab:

- Die Beine werden ausgestreckt und über dem liegenden Ball gehalten.
- Die ausgestreckten Beine werden im Scherenschlag über dem liegenden Ball hin und her bewegt.
- Die ausgestreckten Beine werden von der linken Seite über den liegenden Ball zur rechten Seite (und wieder zurück) bewegt, ohne dabei den Boden zu berühren.

Hierbei ist zu beachten, daß die Belastungszeit, d. h. die Übungszeit maximal 1 Minute dauert und die Erholungspause dementsprechend genauso lang ist. Die Spieler sollen sich bei den Übungen nicht mit den Händen abstützen und auch nicht ihre Beine festhalten. Diese Übung ist frühestens ab der C-Jugend anzuwenden.

[top](#)

Sprintstaffel:

An jeder Ecke der Spielfeldhälfte steht eine der vier Gruppen. Alle Gruppen laufen gleichzeitig in lockerem Tempo los. Gruppe 1 versucht nun, Gruppe 2, die locker weiterläuft, per Sprint einzuholen. Wenn sie dies geschafft hat, läuft sie locker weiter und Gruppe 2 setzt zum Sprint an, um Gruppe 3 einzuholen usw.

[top](#)

Schnelligkeitssprint:

In einem 40x40 m großen Feld stehen sich vier Gruppen jeweils paarweise an den Seiten gegenüber, wobei immer Gruppe A + C und B + D zusammenarbeiten. Auf Zuruf sprinten die Gruppen A und C aufeinander zu. Sind die Gruppen aneinander vorbeigelaufen, so laufen sie locker weiter. Haben sie wieder die Grundlinie erreicht, starten die Gruppen B und D.

[top](#)

Kräftigung der Arme und des Bauches:

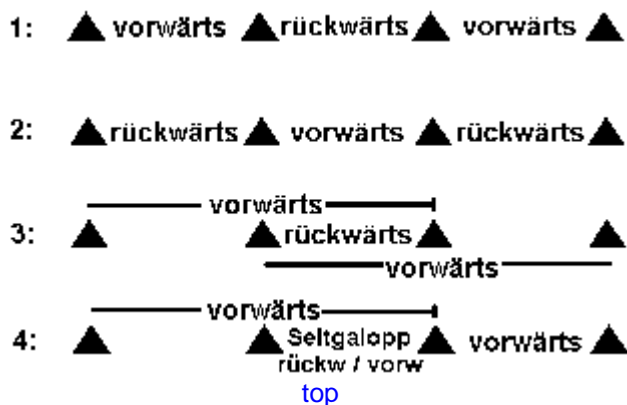
Auf einer Platzhälfte laufen alle Spieler ca. 8 - 10 Minuten im Kreis, wobei sie an jeder Ecke eine Übung durchführen:

- 14 Situps (Ball über Kopf und zwischen den Beinen ablegen)
- 15 beidbeinige Sprünge über den abgelegten Ball
- linke Hand auf den Ball, rechte Hand auf dem Boden - 7 Liegestütz
- 7 Liegestütz mit der rechten Hand auf dem abgelegten Ball

[top](#)

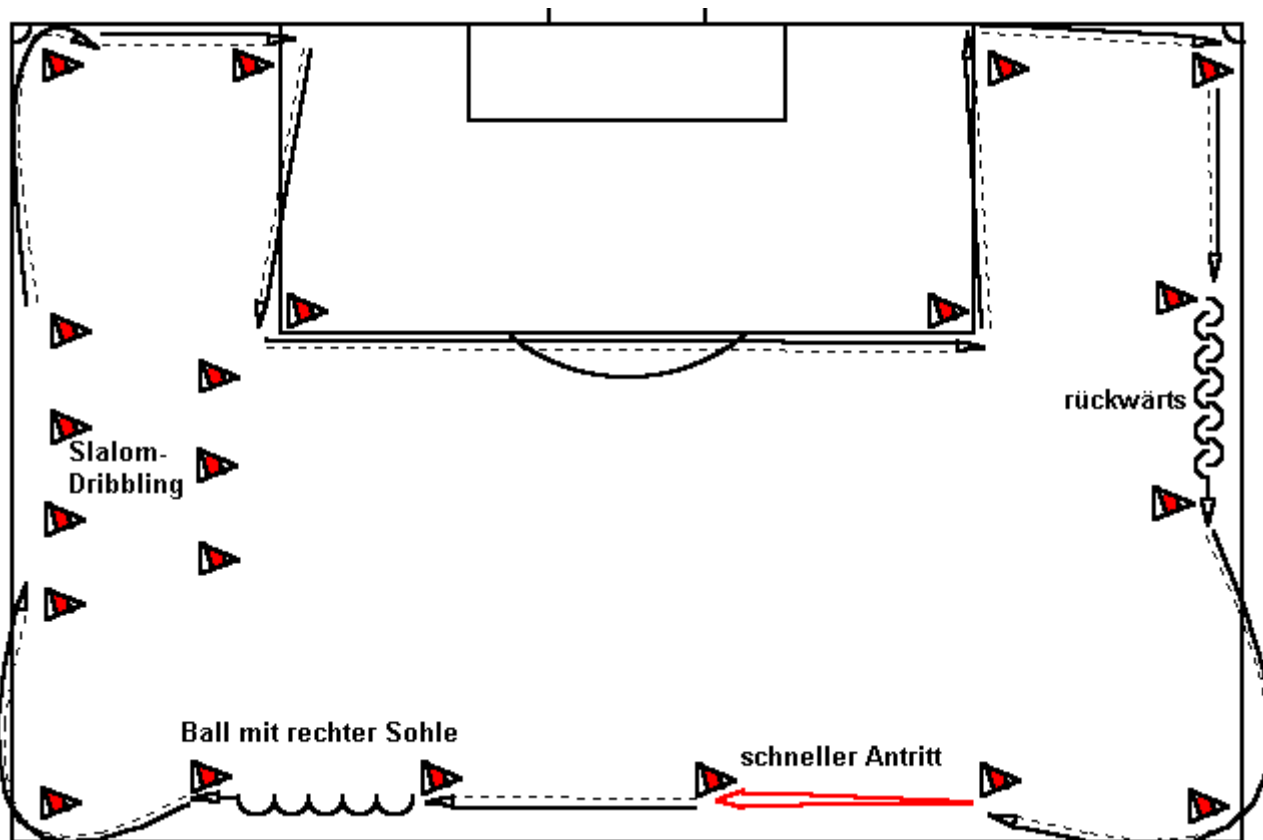
Schnelligkeit:

Man baut 4 Hütchenreihen mit jeweils 4 Hütchen auf, wobei der Abstand der einzelnen Hütchen zueinander sechs Meter beträgt. Jetzt arbeiten die Spieler an allen vier Reihen parallel; wenn eine Gruppe die Übungen bei Reihe 4 absolviert hat, wechselt sie wieder zur Reihe Nr. 1. Die gesamte Übung ist im Sprint zu durchlaufen, wobei an jeder Reihe 3 Durchgänge gemacht werden und man danach erst eine Reihe weiter rückt. Hat man alle vier durch, so schließt sich eine ca. vierminütige Lockerungs- und Dehnphase an.



Konditions-Parcours:

Auf einer Spielfeldhälfte werden wie untenstehend Hütchen aufgebaut. Der Parcours sollte dann mindestens 15 Minuten durchlaufen werden.





Schnelligkeitssprint:

Jeder Spieler hat einen Ball, alle Spieler bewegen sich in einem abgesteckten Viereck mit einer Größe von ca. 10 x 10 Metern. Ein vorher zu bestimmender Spieler (sollte zur Deutlichmachung markiert werden), startet ohne Kommando aus dem Viereck zur gegenüberliegenden Seitenauslinie. Die anderen Spieler sollen ihn auf diesem Weg einholen.

[top](#)

fliegender Sprint (Schnelligkeit):

Der Spieler sprints zehn Meter vor einer Marke los. Ab der Marke muß er 100% seiner Schnelligkeit erreicht haben. Diese hält er dann 20 Meter und läuft dann locker aus.

[top](#)

Steigerungssprint (Schnelligkeit):

Auf einer 80 m langen Sprintstrecke läuft der Spieler langsam los und steigert die Geschwindigkeit je gelaufenem Meter fortlaufend. Die letzten zehn Meter muß er dann 100% seiner Sprintgeschwindigkeit erreicht haben.

[top](#)

verkehrte Tore:

Auch beim Konditionstraining kann man durchaus den Ball mit einbauen, was gerade bei Jugendmannschaften sehr förderlich sein kann. In der vorliegenden Übung sollen zwei Tore umgekehrt, d. h. mit der Öffnung zur Seitenauslinie, abgestellt werden (Abstand zum Seitenaus: ca. 6 Meter). Nun spielt man mit zwei Mannschaften in einem ganz normalen Fußballspiel auf diese zwei Tore, die nicht zwingend mit Torhütern besetzt sein müssen.

[top](#)

10-Minuten-Angriff:

Wieder eine Konditionsübung, die mit Ball durchgeführt wird. Die Mannschaft wird in drei gleich große Teile geteilt. Zwei Mannschaften spielen in einem den Mannschaftsgrößen angepaßten Spielfeld auf zwei Tore ohne Torwart, wobei lediglich eine Mannschaft permanent angreift. Die dritte Mannschaft postiert sich um das Spielfeld und bringt die Bälle wieder ins Spiel. Nun sollen die Angreifer über einen vorher festgelegten Zeitraum (angeregt werden 10 Minuten) versuchen, so viele Tore zu erzielen wie möglich. Verläßt der Ball das Spielfeld, wird er durch die dritte Mannschaft an dieser Stelle durch Anspiel zum Angreifer-Team wieder ins Spiel gebracht. Nach Ende der Spielzeit wechseln die Mannschaften wie folgt: Angreifer werden zu "Ballholern" (Erholungsphase nach Daueranstrengung), Verteidiger werden Angreifer (Steigerung der Spielsituation) und "Ballholer" werden zu Verteidigern. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Tore erzielt?

[top](#)

Ausdauer spiel:

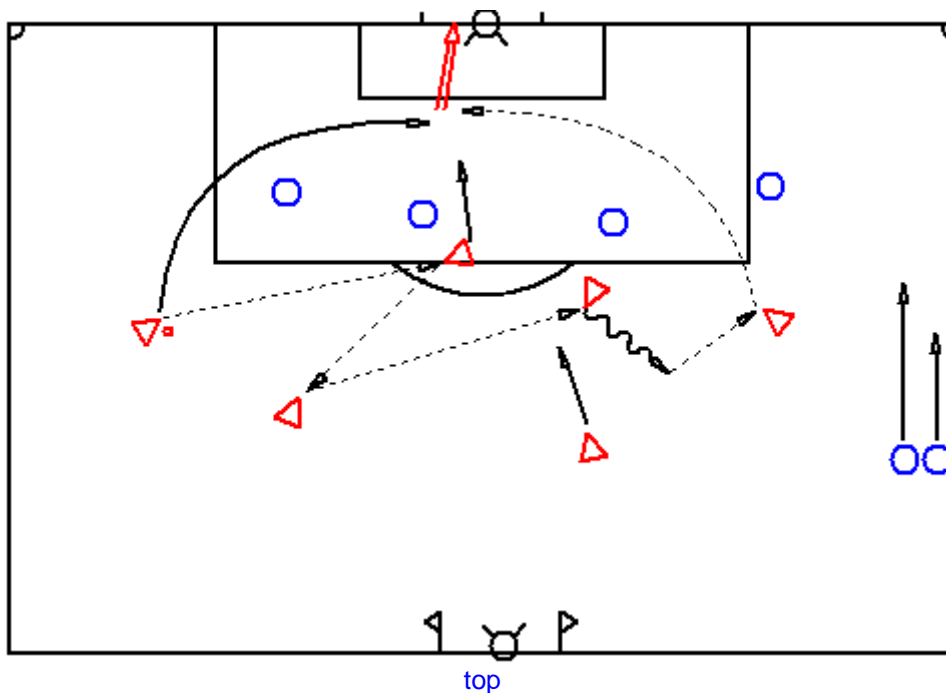
Es werden zwei gleichgroße Mannschaften gebildet. Beide Mannschaften spielen auf zwei große Tore mit Torhütern. Von einer Mannschaft umlaufen zwei Spieler das Spielfeld in lockerem Tempo dreimal und kehren danach zu ihrem Team zurück. Sofort starten zwei Spieler der anderen Mannschaft zu ihren drei Runden. Die jeweils in Überzahl befindliche Mannschaft soll durch konsequentes Attackieren und Pressing ihre Vorteile ausspielen und sich möglichst viele Tormöglichkeiten herausarbeiten.

Die Spielform ist beendet, wenn alle Läuferpaare der beiden Mannschaften die drei Spielfeldrunden absolviert haben. Welches Team hat am Ende die meisten Treffer auf seinem Konto?

Variation:

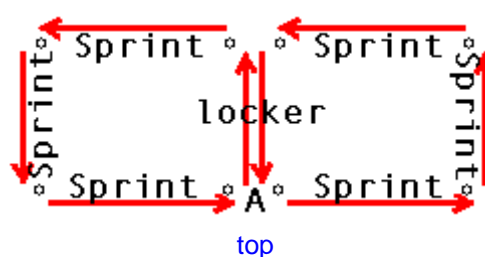
Von beiden Mannschaften laufen je drei Spieler eine bestimmte Strecke. Nach Abschluß des Laufes können die Spieler ihre Mannschaft sofort ergänzen, so daß sich kurzfristig eine personelle Überlegenheit für eine der beiden Mannschaften ergeben kann, die dann möglichst konsequent ausgespielt werden soll.

Wenn alle vier Spieler ihren Lauf beendet haben, werden bei der nächsten Spielunterbrechung zwei weitere Spielerpaare auf die Laufstrecke geschickt.



Sprintübung:

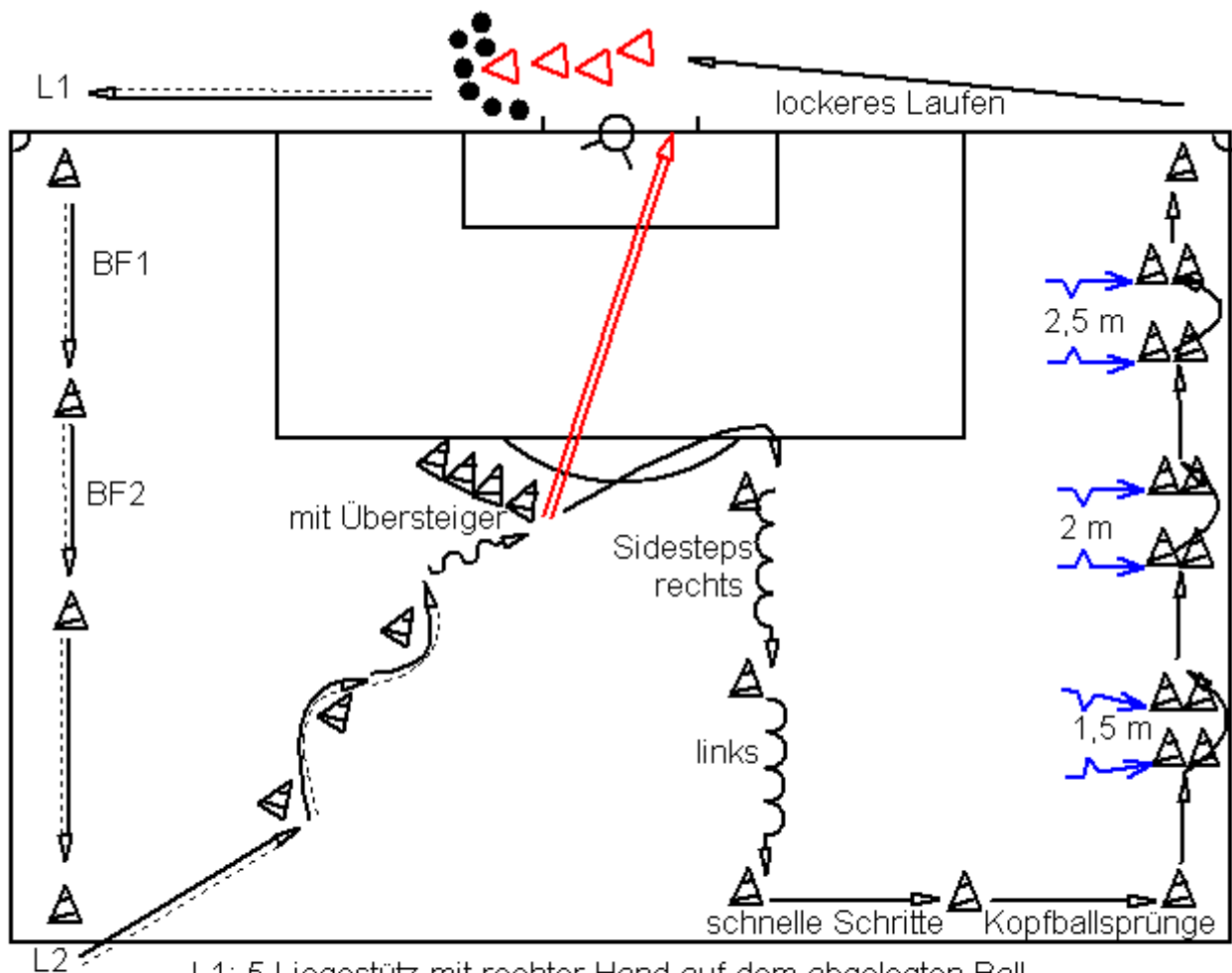
Zwei gleichgroße Gruppen stellen sich am Startpunkt (A) auf. Gruppe 1 sprintet um das eine Viereck (in der Grafik rechts) und die zweite Gruppe läuft die mittlere Strecke in lockerem Tempo, so daß beide Gruppen möglichst zeitgleich wieder am Punkt gegenüber des Startpunktes ankommen. Von da sprintet die zweite Gruppe um ihr Viereck (links) und die erste Gruppe läuft locker zum Ausgangspunkt zurück.



Laufübung mit / ohne Ball:

Der Übungsaufbau erfolgt wie in der Skizze. Das Großtor ist mit Torhüter besetzt, alle anderen Spieler postieren sich rechts mit Ball neben dem Tor.

Der erste Spieler startet mit Ball in Richtung Eckfahne, absolviert dort fünf Liegestütz mit der rechten Hand auf dem Ball, läuft danach entlang der Seitenlinie und führt den Ball vom ersten zum zweiten Hütchen mit der Sohle vorwärts. Am zweiten Hütchen wechselt er und läuft rückwärts, wobei er den Ball mit beiden Fußsohlen führt. Am nächsten Eckpunkt macht er erneut fünf Liegestütz, dieses Mal mit der linken Hand auf dem Ball. Dann dribbelt er in Richtung des ersten abgelegten Hütchens, durchdribbelt den Slalomparcours ohne ein Hütchen zu berühren, geht mittels Übersteiger rechts oder links am Hindernis (je nach starkem Fuß) vorbei und gibt einen Torschuß ab. Der Torwart gibt den Ball wieder rechts neben das Tor. Der Spieler läuft ohne Ball weiter und absolviert vom ersten zum zweiten Hütchen Sidesteps nach rechts, wechselt dann auf Sidesteps nach links. Vom Eckpunkt aus macht er kurze schnelle Schritte und ab dem nächsten Hütchen drei bis vier Kopfballsprünge. Vom vorletzten Eckpunkt aus läuft er die Seitenlinie entlang und überspringt die drei abgelegten Hindernisse aus dem Lauf heraus. Anschließend läuft er locker zum Startpunkt zurück.



L1: 5 Liegestütz mit rechter Hand auf dem abgelegten Ball

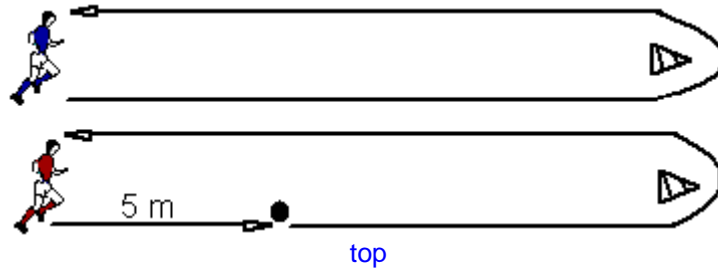
L2: 5 Liegestütz mit linker Hand auf dem abgelegten Ball

BF1: Ballführung mit beiden Sohlen vorwärts

BF2: Ballführung mit beiden Sohlen rückwärts

Sprinttraining:

Der in der Abbildung rot dargestellte Spieler sprintet von der Startmarkierung los und hebt den in 5 m Entfernung abgelegten Ball auf. Danach sprintet er um die Wendemarke (weitere 10 m) und wieder zurück zur Linie. Der blau dargestellte Spieler sprintet erst dann los, wenn der andere Spieler den Ball aufgenommen hat. Welcher Spieler erreicht als erster die Linie? Als "Anreiz" darf der Verlierer fünf Liegestütze machen.



Spielform:

In einem Kleinfeld spielen zwei Mannschaften (z. B. 5 gegen 5). Pässe dürfen nur gerollt werden, Torerzielung ist ebenfalls nur durch rollende Bälle möglich.

top

Sprinttraining:

Beide Spieler starten auf Zeichen im Sprint rückwärts zum abgelegten Hütchen (Entfernung variierbar). Sobald sie das erreicht haben, sprinten sie vorwärts zum an der Strafraumgrenze abgelegten Ball. Der schnellere Spieler gibt einen platzierten Torschuß ab.

