



AN- UND MITNEHMEN

Ein erfolgreiches Kombinationsspiel wird geprägt von sicherem Passen und vor allem von der Sicherung des Balles nach dem Zuspiel. Aus diesem Grund steht das An- und Mitnehmen von zugespielten Bällen besonders im Mittelpunkt dieses Trainings. Die Mannschaften sind am erfolgreichsten, deren Spieler durch eine sichere Ballkontrolle wenig Ballverluste haben.



Das schnelle Verarbeiten flacher, halbhoher und hoher Zuspiele macht erst ein sicheres Kombinieren möglich!

Die Ballkontrolle im heutigen Spiel

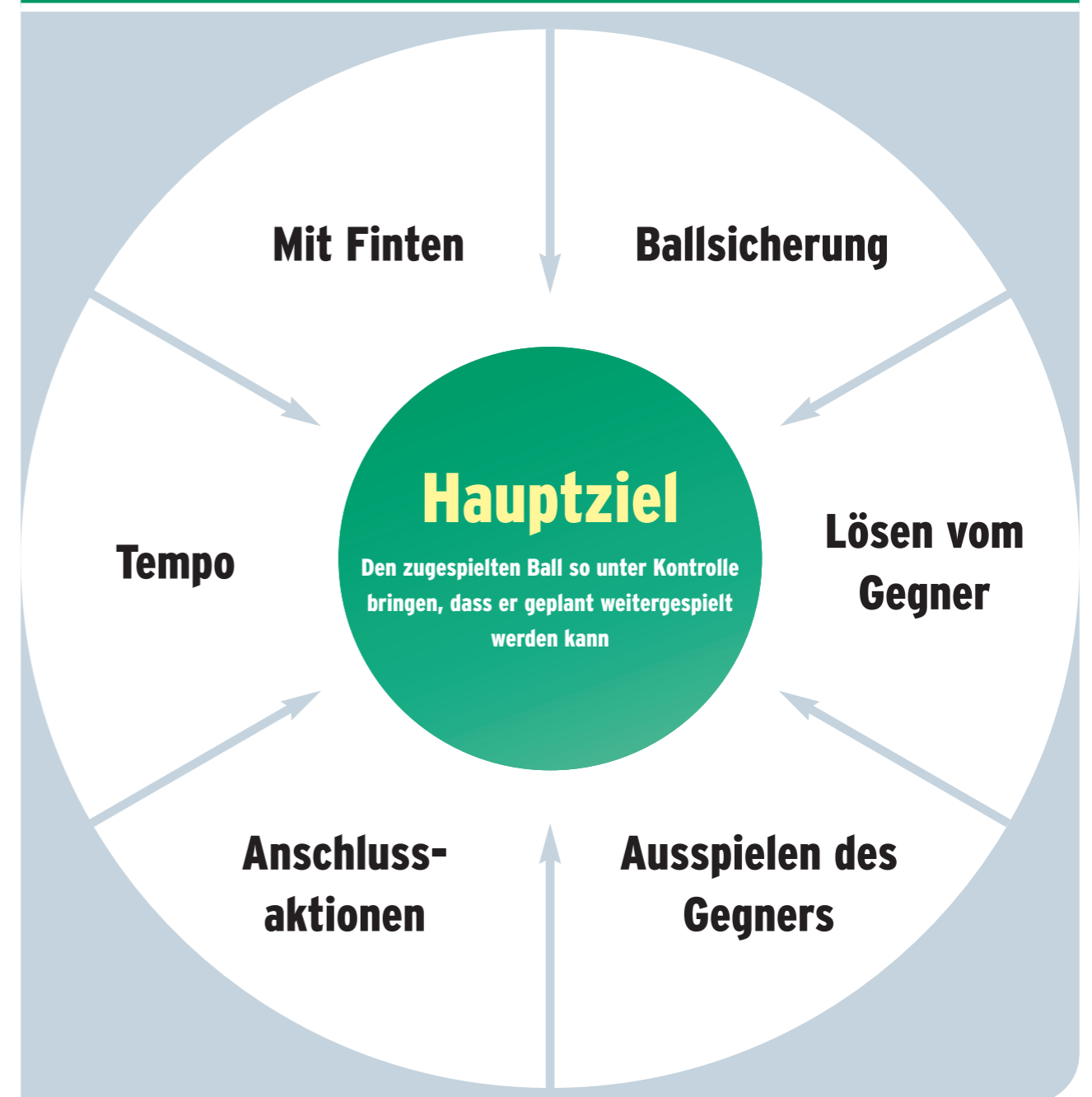
Ein flüssiges Kombinationsspiel zeichnet alle Spitzenmannschaften aus. Zunächst beherrschen Weltklasse-Teams ein sicheres Aufbauspiel von hinten heraus, auch wenn der Gegner ein konsequentes Pressing anwendet. Diese konstruktive Spieleröffnung hat nach wie vor einen hohen Stellenwert! Das Prinzip der Ballsicherung setzt sich dann in Mittelfeld und Angriff konsequent fort.

Vor allem im Angriffsbereich wenden die weltbesten Mannschaften ein schnelles, flexibles Kombinationsspiel an. Viele zugespielte Bälle können jedoch vom angespielten Spieler oft nicht direkt weitergeleitet oder als direkter Schuss auf das Tor abgegeben werden, weil das Risiko eines Ballverlustes oder einer unpräzisen Aktion zu groß ist. Stattdessen wird der Ball für eine erfolgreiche Anschlussaktion an- und mitgenommen. Dabei sind die Spielanforderungen (durch enge Spielräume und aggressive Verteidigungsaktionen) heutzutage enorm hoch: Das in früheren Zeiten praktizierte „Stoppen - Schauen - Spielen“ ist längst vorbei. Durch das ballorientierte, aktive Verteidigen wird der Druck auf die Angreifer am Ball erhöht. Diese haben damit weit weniger Zeit, sich zu orientieren und die Spielsituation zu meistern. So muss ein Angreifer in Sekundenschnelle auf engem Raum und unter Bedrängnis den Ball unter Kontrolle bringen. Dies setzt eine gute Qualität der Ballkontrolle voraus: Die Annahme wird dabei in aller Regel mit einer Finte eingeleitet und gekoppelt! Das Fintieren und die Annahme des Balles werden dann in einem flüssigen Bewegungsablauf in das Mitnehmen des Balles übergeleitet. Diese Art der Ballkontrolle erfordert viel Ballgeschick, eingeschliffene Finten und eine perfekte Technik!



Und weil die Räume in vielen Spielsituationen äußerst eng sind, muss mit der Annahme des Balles auch gleichzeitig ein flüssiges Mitnehmen nach rechts und links oder in der Drehung trainiert werden, um sich zu befreien! Dabei muss diese sichere und flexible An- und Mitnahme des Balles in Sekundenschnelle und unter Druck von Gegenspielern gelingen!

Ziele des Trainings - An- und Mitnehmen





An- und Mitnehmen (U12/U13)

Die verschiedenen Formen der Ballkontrolle müssen flexibel je nach Spielsituation eingesetzt werden. Vor allem bestimmt die Schärfe und Flugkurve des ankommenden Balles, welche Technik sich anbietet. Er kann flach, halbhoch und hoch im Bogen ankommen, er kann scharf oder weich zugepasst werden!

Innenseite (flach)



Das ist wichtig

- Der Ball wird mit der Innenseite dicht neben dem Standbein an- und mitgenommen!
- Gebt beim ersten Ballkontakt mit dem Fuß des Spielbeins etwas nach!
- Hebt die Fußspitze des Spielbeins dabei leicht an! Der Ball kann dann nicht über Euren Fuß rollen oder hoch wegspringen!

Außenseite (flach)



Das ist wichtig

- Der Ball wird mit der Außenseite seitlich vom Standbein weg an- und mitgenommen!
- Den Fuß des Spielbeins nach innen anwinkeln! Die Fußspitze zeigt nach unten!
- Nimm jeden Ball in der Bewegung an und in den freien Raum mit! So fällt Euch die Ballsicherung leichter!

Körpertäuschung



Das ist wichtig

- Verbinde die Ballkontrolle möglichst oft mit einer Körpertäuschung! Dadurch schüttelst Du den Gegner ab und vermeidest Zweikämpfe!
- Das An- und Mitnehmen nach innen antäuschen, den Ball dann aber mit der Außenseite des Fußes zur anderen Seite wegdribbeln!
- Die Körperfinte muss klar und eindeutig sein, wenn der Gegner darauf hereinfallen soll!



An- und Mitnehmen (U14/U15)

Bei der U14/U15 unterscheiden sich die Knotenpunkte bei allen Variationen der Ballkontrolle zunächst nicht gravierend von der U12/U13. Größere Anforderungen hinsichtlich der Anwendung dieser Technik betreffen vor allem die Dynamik und Präzision der Bewegungsabläufe!

Innenseite (flach)



Das ist wichtig

- Nimm den zugespielten Ball vom Gegenspieler weg in den freien Raum an und mit. Dadurch vermeidest Du von vornherein einen risikoreichen Zweikampf!
- Laufe dem Zuspiel entgegen, um zu verhindern, dass Dein Gegenspieler vor Dir an den Ball kommt!
- Eine weitere Variante: An- und Mitnehmen mit halber Drehung

Außenseite (flach)



Das ist wichtig

- Informiere Dich schon vor der Ballkontrolle über die Spielumgebung! Beobachte vor allem Deinen Gegenspieler!
- Wenn der Gegner Dir Spielraum lässt, so nimm den Ball mit einer Drehung mit. Die frontale Position zum Gegner ist am günstigsten!
- Nimm Bälle in möglichst hohem Tempo sicher an und mit!
- Halte bei der Ballkontrolle Blickkontakt zu den Mitspielern!

Körpertäuschung



Das ist wichtig

- Nimm den Ball möglichst mit einer Körpertäuschung an und mit!
- Leite die Körperfinte zum richtigen Zeitpunkt ein! Du musst den Gegner bei der Ballkontrolle in die falsche Richtung gelockt haben, dann startest Du zur anderen Seite! Damit schüttelst Du Deinen Gegenspieler ab und gewinnst größeren Aktionsraum!



An- und Mitnehmen (U12/U13)

Der Nachwuchsspieler muss Schritt für Schritt alle Techniken der An- und Mitnahme erlernen, um auf der Basis dieses Repertoires auf die unterschiedlichen taktischen Anforderungen des Spiels angemessen reagieren zu können. Demonstrationen und Korrekturen sind auch hier unverzichtbar!

Innenseite (hoch)



Das ist wichtig

- Der Ball wird mit der Innenseite oberhalb der Ballmitte mitgenommen, sobald der Ball auf dem Boden aufprallt!
- Nimm den Ball dabei seitlich zum Körper hin mit dem ersten Laufschriff mit!
- Verliere kein Tempo bei der Ballkontrolle!

Außenseite (hoch)



Das ist wichtig

- Der Ball wird mit der Außenseite oberhalb der Ballmitte mitgenommen, sobald der Ball auf dem Boden aufprallt!
- Nimm den Ball dabei seitlich vom Körper weg mit dem ersten Laufschriff mit!
- Verliere kein Tempo bei der Ballkontrolle!

Oberschenkel/Brust



Das ist wichtig

- Oberschenkel: Den Oberschenkel rechtzeitig zum Ball anheben! Im Moment des Ballkontaktes nachgeben! Die Wucht des ankommenden Balles wird dadurch abgedämpft!
- Brust: Leichte Schrittstellung! Der Oberkörper bietet dem Ball eine breite Aufprallfläche! Beim ersten Kontakt mit dem Ball nachgeben!



An- und Mitnehmen (U14/U15)

Beim Training der Ballkontrolle sind die Anforderungen Schritt für Schritt durch eine Erhöhung des Aktionstempos, die Verengung der Spielräume, die Steigerung des Gegnerdrucks, die Verschärfung der Zuspiele und die Präzisierung der Anschlussaktionen zu erweitern!

Innenseite (hoch)



Das ist wichtig

- Der Ball wird mit der Innenseite oberhalb der Ballmitte mitgenommen, sobald der Ball auf dem Boden aufprallt!
- Nimm den Ball möglichst mit einer Körpertäuschung an und mit!
- Den Ball in hohem Tempo an- und mitnehmen!
- Den Körperschwerpunkt weit über den Ball verlagern!

Außenseite (hoch)



Das ist wichtig

- Der Ball wird mit der Außenseite oberhalb der Ballmitte mitgenommen, sobald der Ball auf dem Boden aufprallt!
- Nimm den Ball möglichst mit einer Körpertäuschung an und mit!
- Den Ball in hohem Tempo an- und mitnehmen!
- Den Körperschwerpunkt über den Ball verlagern!

Oberschenkel/Brust



Das ist wichtig

- Oberschenkel: Den Oberschenkel rechtzeitig zum Ball anheben! Im Moment des Ballkontaktes nachgeben! Die Wucht des ankommenden Balles wird dadurch abgedämpft!
- Brust: Leichte Schrittstellung! Der Oberkörper bietet dem Ball eine breite Aufprallfläche! Beim ersten Kontakt den Ball in eine neue Richtung (freier Spielraum) lenken!



Trainingsbausteine An- und Mitnehmen flacher Zuspiele

GRUNDINFORMATIONEN ZUR TRAININGSPRAXIS

INHALTE IM ÜBERBLICK

Basis-Spielform

- 4 gegen 4-Variationen zur Ball-sicherung im Raum bzw. mit Abschlüssen auf variable Ziele

Einstimmen/Aufwärmen

- Zuspiel-Variationen (mit Stör-spielern) zum Schwerpunkt „Ball-kontrolle“
- Aufgaben mit äußeren Anspiel-punkten

Einfache bis komplexe Übungsformen

- Einfache bis komplexe Zuspiel-Aufgaben zum Schwerpunkt „Ballkontrolle“
- Torabschlüsse nach einer Ball-kontrolle unter Gegnerdruck

Ergänzende Mini-Spielformen

- 1 gegen 1 nach Zuspiel von außen mit Anschlussaktion
- 2 gegen 2 nach Zuspiel von außen mit Anschlussaktion

Einstimmen/Aufwärmen

**BASIS-SPIELFORM
=
TRAININGS-KERN**

Einfache und komplexe
Übungsformen

Ergänzende
Mini-Spielformen

METHODISCHE TIPPS

- Nur Schwerpunkte über längere Abschnitte (z.B. 2 bis 4 Wochen) bringen stabile Lernerfolge!
- Die Praxis dem individuellen Können der Spieler anpassen!
- Die Praxis-Bausteine variabel kombinieren, die Basis-Spielform ist jedoch immer der Mittelpunkt!
- Die Praxis-Bausteine mit eigenen Ideen und Variationen ergänzen!

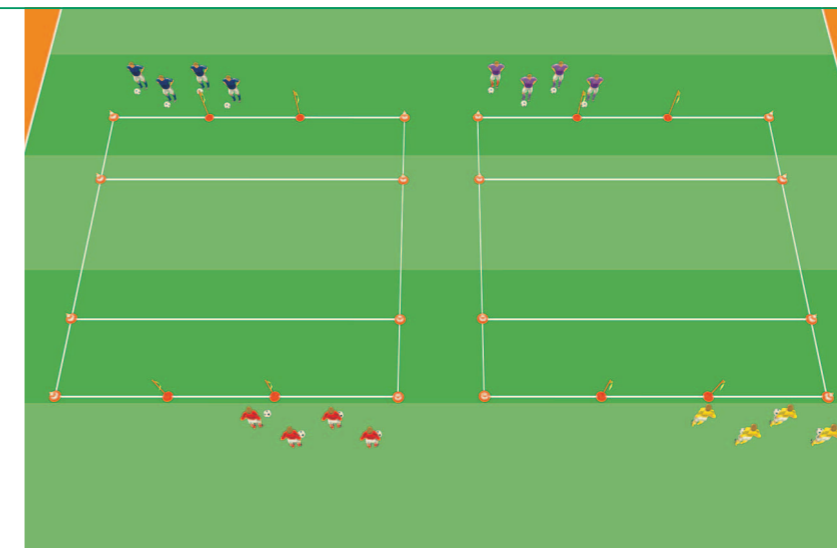


Ein gepflegtes Kombinationsspiels ist im heutigen Fußball eine der Säulen des Erfolgs! Für ein sicheres Kombinieren ist dabei eine variable und technisch geschickte Ballkontrolle die Basis, denn die zugespielten Bälle können vom angespielten Spieler oft nicht direkt weitergeleitet oder als direkter Schuss auf das Tor abgegeben werden.

GRUNDORGANISATION

Organisatorischer Aufbau des Stützpunkttrainings

- Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern ein Spielfeld aufbauen!
- Spielfeld-Größe: 30 Meter Länge x 25 Meter Breite - dabei an beiden Grundlinien Außenzonen von etwa 5 Metern Länge abgrenzen!
- In beiden Feldern zusätzlich auf jeder Grundlinie ein Tor mit einer Breite von 7 bis 10 Metern aufstellen!
- Jeder Spieler mit Ball



ORGANISATORISCHE TIPPS

- Möglichst vorhandene Spielfeld-markierungen verwenden!
- Alle anderen Linien mit Hütchen oder sonstigen Markierungshilfen klar abgrenzen!
- Sofort zu Beginn gleich starke Gruppen bilden und mit Leibchen klar unterscheidbar machen!
- Mit Variation der Felder-Größen die Anforderungen anpassen!

DAS MUSS ERLERNT WERDEN

Korrekturtipps für das An- und Mitnehmen flacher Zuspiele

- Gebe beim ersten Ballkontakt mit dem Fuß des Spielbeins etwas nach! Damit dämpfst Du die Wucht des ankommenden Balles!
- Hebe den Fuß des Spielbeins dabei leicht an! Der Ball kann dann nicht über Deinen Fuß rollen oder hoch wegspringen!
- Verbinde möglichst jede Ballkontrolle mit einer Finte in die Gegenrichtung!



Wichtigste Leitlinie: Den Ball geschickt vor dem Gegner absichern!

- Nimm jeden Ball in der Bewegung an und in den freien Raum mit! So fällt die Sicherung des Balles leichter!
- Starte jedem Ball entgegen, um vor einem dicht attackierenden Gegner am Ball zu sein und um möglichst viel Aktionsraum zu haben!
- Nimm jedes Zuspiel so geschickt mit, dass eine erfolgreiche Anschlussaktion wie Pass, Flanke oder Torschuss möglich wird!

Trainingshinweise im Überblick

- Jede Übung und Spielform so organisieren, dass viele Aktionen für jeden garantiert sind!
- Übungsformen zum An- und Mitnehmen des Balles möglichst oft mit Torschüssen als Anschlussaktionen verbinden!
- Von Beginn an das flexible An- und Mitnehmen des Balles mit einleitenden Körperfinten und stets in der Bewegung trainieren, um auf das Spiel vorzubereiten!



Möglichst schnell die Ballkontrolle unter Gegnerdruck trainieren!

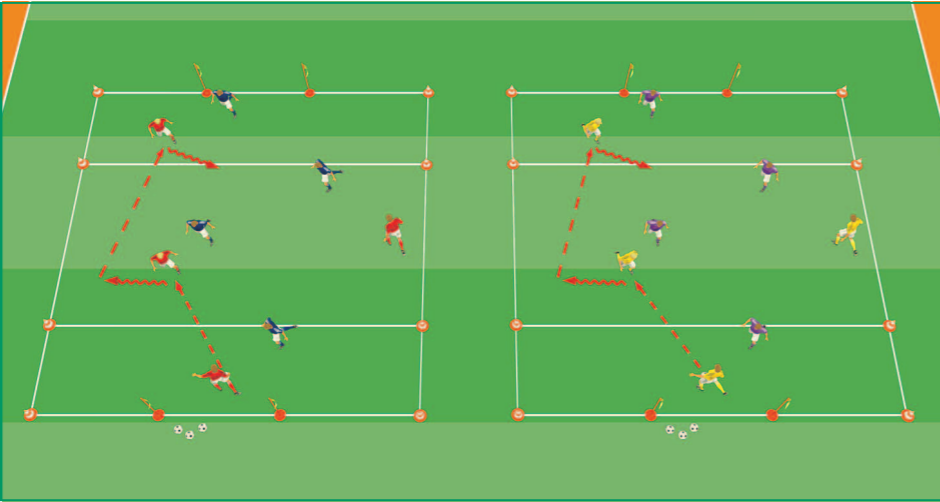
- Alle Aufgaben kritisch darauf hin überprüfen, ob sie auf die Spielanforderungen abgestimmt sind - keine wettspielfernen Übungsstrukturen anbieten! Deshalb ist das statische Üben im Stand völlig überholt!
- Möglichst schnell mit Gegnern trainieren - dabei den „Druck“ Schritt für Schritt steigern!
- Spielen und Üben auch zu diesem Schwerpunkt geschickt miteinander kombinieren!



TECHNIKSCHWERPUNKT: AN- UND MITNEHMEN

Trainingsorganisation
- paralleler Aufbau in zwei Feldern

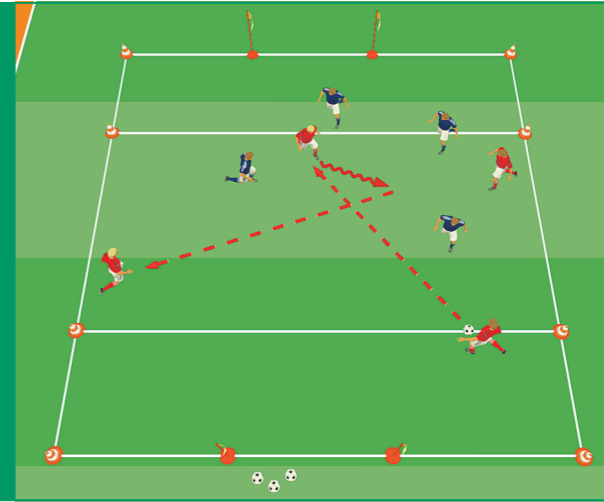
- Schwerpunkt:
4 gegen 4-Variationen zur Ballsicherung im Raum bzw. mit Abschlüssen auf variable Ziele
- Je zwei 4er-Gruppen spielen in einem der beiden Spielfelder gegeneinander



BASIS-SPIELFORM

Ablauf in einem Feld

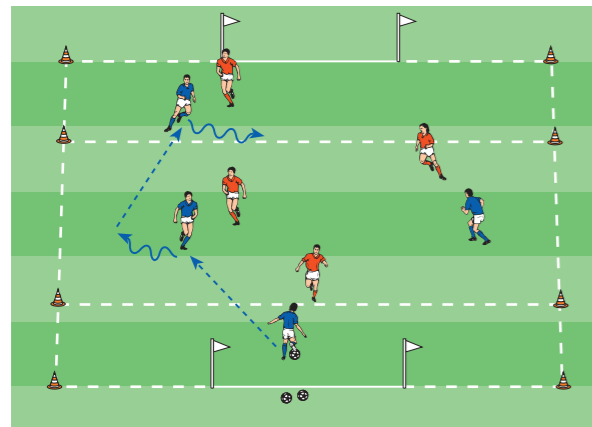
- Die beiden 4er-Teams spielen 4 gegen 4 im Feld und auf die Tore gegeneinander!
- Ziel:
Häufiges Anwenden einer geschickten und variablen Ballkontrolle als unverzichtbares Mittel zur Sicherung des Balles



Praktische Tipps

- Möglichst gleich starke Teams bilden!
- So postieren, dass alle Spieler stets im Blick bleiben!
- Genügend Reservebälle rund um das Feld verteilen!
- Die Größe des Feldes, der Stangentore und der Außenzonen jeweils flexibel der Spielstärke anpassen!

VARIATIONEN DER BASIS-SPIELFORM



4 gegen 4 mit Sichern des Balles im Raum

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

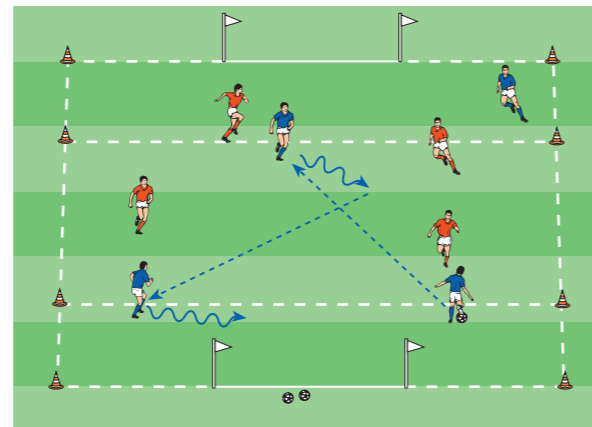
U14/U15

Ablauf

- Beide Teams spielen 4 gegen 4 im kompletten Feld.
- Aufgabe für die jeweiligen Angreifer ist es, sich durch sicheres Kombinieren möglichst lange am Ball zu behaupten.
- Für je 5 (7, 10) Zuspiele in Folge gibt es 1 Punkt!
- Spielzeit: höchstens 5 Minuten.

Variationen

- Mit 2 (3) Pflichtkontakten für die Angreifer im ganzen Feld.
- Mit 2 (3) Pflichtkontakten in der Mittelzone - freies Spiel in beiden Außenzonen (oder umgekehrt).
- 4 gegen 4 auf Ballsicherung nur in der Mittelzone.



4 gegen 4: Torschüsse gegen Ballsicherung

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

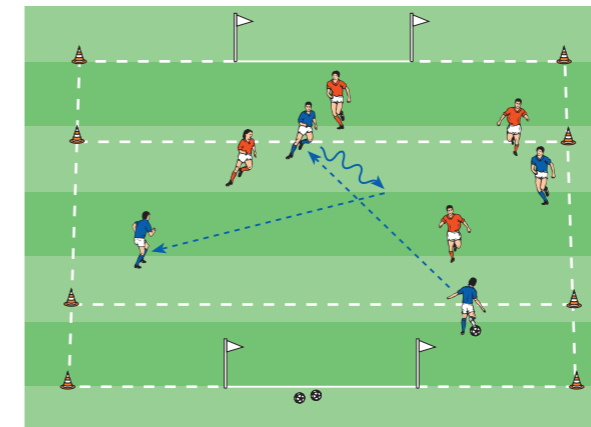
U14/U15

Ablauf

- Spiel 4 gegen 4 im Feld mit unterschiedlichen Aufgaben für beide Teams.
- **Team A** muss möglichst viele Treffer bei einem der beiden Tore erzielen.
- **Team B** sichert dagegen per Kombinationsspiel (inklusive geschickter und variabler Ballkontrolle) möglichst lange den Ball.
- Aufgabenwechsel beider Teams nach 5 Minuten und einer aktiven Pause.

Variationen

- Mit Pflichtkontakten beim Sichern des Balles.
- Team B: 5 Zuspiele in Folge = 1 Punkt.



4 gegen 4 mit variablen Spielzielen

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

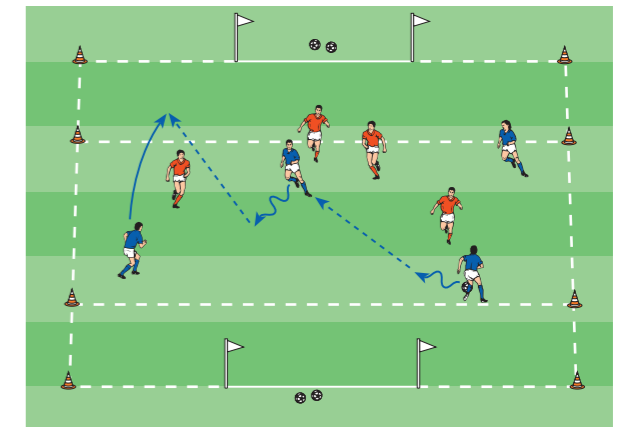
U14/U15

Ablauf

- 4 gegen 4 der beiden Mannschaften von Grundlinie zu Grundlinie im kompletten Feld.
- Der Trainer bestimmt durch Nummern-Zurufe, wie die Angreifer Treffer erzielen dürfen:
„1“ = Pass durch ein Stangentor des Gegners
„2“ = Überdribbeln der Torlinie
„3“ = Überdribbeln der Linie oder Pass durch ein Tor

Variationen

- Mit 2 (3) Pflichtkontakten für die Angreifer.
- Mit zusätzlichem Wechsel zwischen Sichern des Balles (5 Zuspiele in Folge = 1 Punkt) und variablen Torabschlüssen auf Signal des Trainers.



4 gegen 4 von Zielzone zu Zielzone

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Ablauf

- 4 gegen 4 der beiden Teams von Außenzone zu Außenzone.
- Ziel der jeweiligen Angreifer ist es, einen Mitspieler in der Außenzone des Gegners anzuspielen. Dabei darf dieser Mitspieler erst nach dem Pass in die Zone starten und muss den Ball sicher kontrollieren (= 1 Punkt).
- Spielzeit: höchstens 5 Minuten.!

Variationen

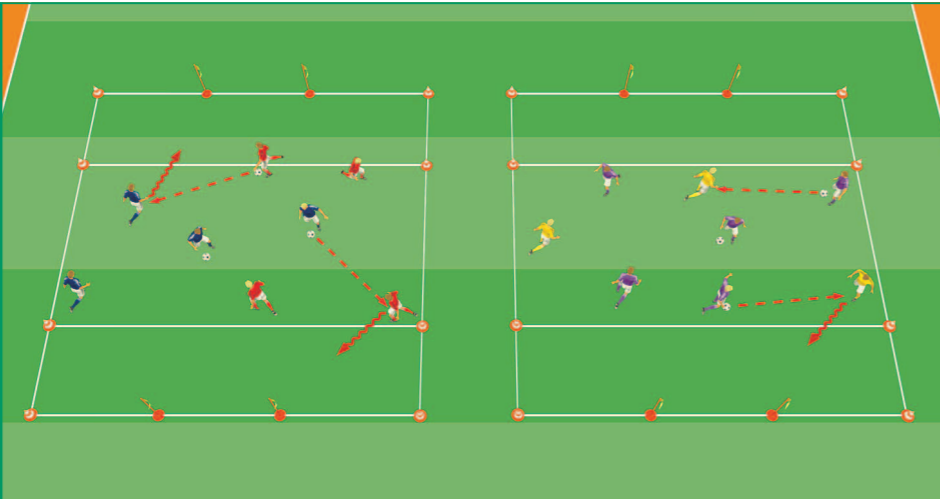
- Mit 2 (3) Pflichtkontakten für die Angreifer im Feld.
- 4 gegen 4 mit Überdribbeln der Grundlinie des Gegners.



TECHNIKSCHWERPUNKT: AN- UND MITNEHMEN

Trainingsorganisation
- paralleler Aufbau in zwei Feldern

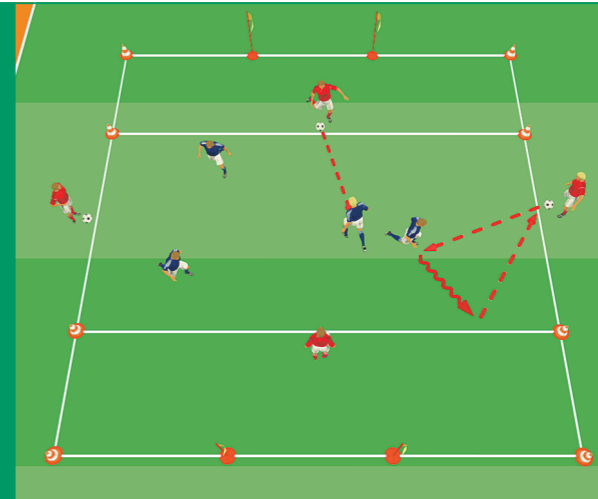
- Schwerpunkt: variantenreiche Zuspiel-Aufgaben im Feld und mit äußeren Anspielpunkten mit häufigem Anwenden der Ballkontrolle
- Für das Aufwärmen je zwei 4er-Gruppen auf eines der beiden Felder verteilen



EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

Ablauf in einem Feld

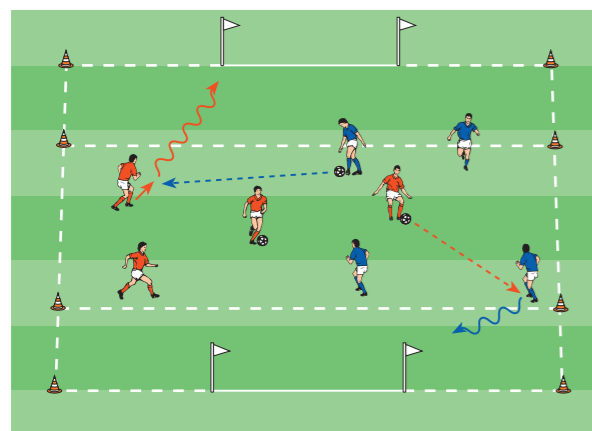
- Die Spieler der beiden 4er-Gruppen bewegen sich mit verschiedenen Zuspiel-Aufgaben im Feld
- Variantenreiche Phasen von relativ kurzer Dauer!
- Ziel: geschicktes, leichtfüßiges und variables An- und Mitnehmen des Balles



Praktische Tipps

- Freie Phasen einplanen: „Jeweils 2 Spieler spielen sich einen Ball frei zu!“
- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge“ - jede neue Aufgabe kurz vormachen!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe und Fang-Spiele nicht vergessen!

VARIATIONEN DER AUFGABEN ZUM EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN



Zuspiele zu acht mit 3 Bällen

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

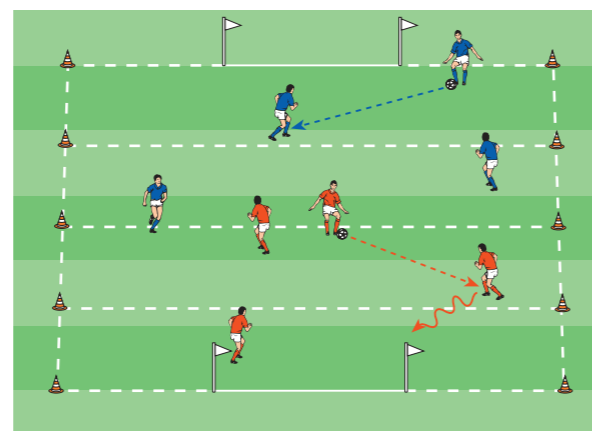
U14/U15

Organisation/Ablauf

- Beide Gruppen bewegen sich im kompletten Feld, kombinieren zusammen und spielen sich 3 Bälle gleichzeitig zu.
- Aus dem Dribbeln einem Mitspieler präzise zupassen, der das Zuspiel sicher an- und mitnimmt und dann wiederum zupasst.

Variationen

- Jedes Zuspiel per sichtbarer Richtungsänderung verarbeiten und für eine kurze Distanz das Tempo steigern.
- Mit 3 Pflichtkontakten kombinieren.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig zusammenspielen.



Schnelles Fangen aus dem Kombinieren

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

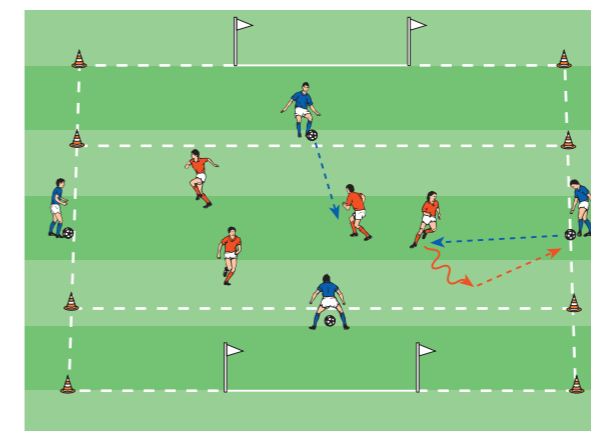
U14/U15

Organisation/Ablauf

- Jedem Team eine Hälfte zuweisen - je Gruppe die Spieler von 1 bis 4 nummerieren.
- Die Spieler passen sich in der Hälfte mit 3 (2) Pflichtkontakten (sichere Ballkontrolle!) einen Ball zu.
- Nach Aufruf einer Nummer starten die jeweiligen Spieler jeweils in die andere Hälfte, um möglichst schnell einen Gegner abzuschlagen.
- Wer ist schneller (= 1 Punkt für das Team)?

Variationen

- Jeder Fänger muss 2 Gegner direkt nacheinander abschlagen.
- Verschiedene Zuspiel-Aufgaben vor dem Fangen.



Kombinationen mit 4 Außenspielern

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

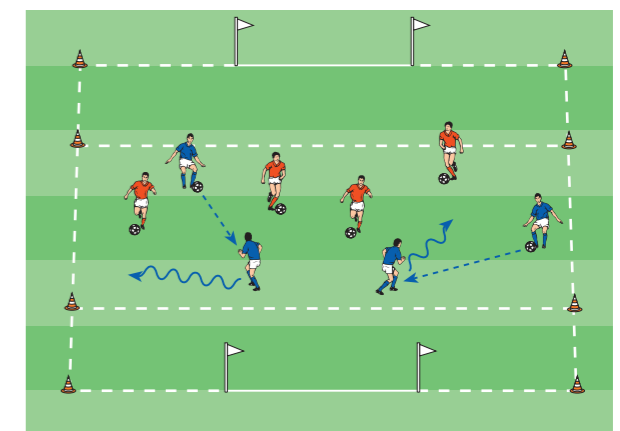
U14/U15

Organisation/Ablauf

- Die Spieler der Gruppe A (= Anspieler mit Bällen) verteilen sich auf die Seiten des Mittelbereichs.
- Die Spieler der Gruppe B bewegen sich im Feld.
- Die Innenspieler laufen im geeigneten Moment einen freien Anspieler an, verarbeiten das Zuspiel sicher und spielen zurück.

Variationen

- Das Zuspiel mit 3 (2) Pflichtkontakten kontrollieren und zurückpassen.
- Das Zuspiel mit rechts verarbeiten und mit links zurückpassen (oder umgekehrt!).
- Die Zuspiele mit einer Körperfinte kontrollieren.



Zuspiel-Aufgaben zu zweit mit Störspielern

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation

- Die Spieler der Gruppe A dribbeln mit je einem Ball im Feld.
- Die Spieler der Gruppe B teilen sich paarweise auf und kombinieren zu zweit sicher und variabel mit 3 Pflichtkontakten.

Variationen

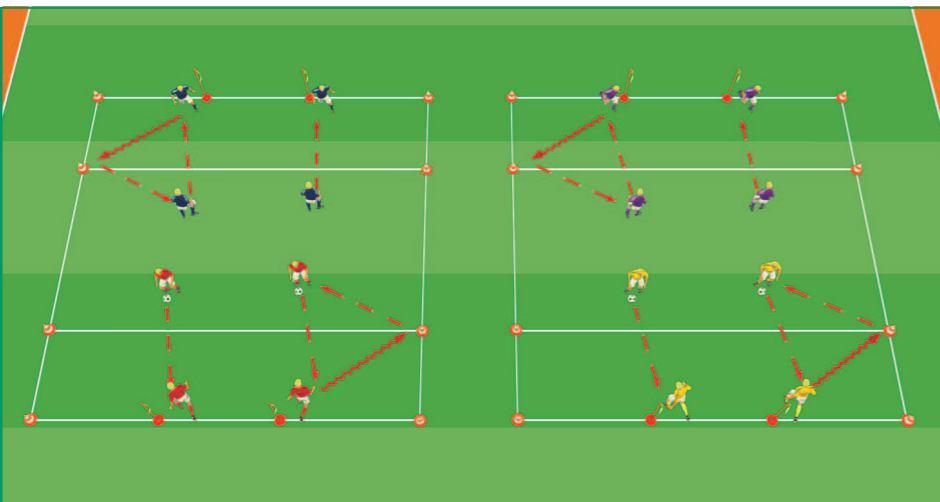
- Jedes Zuspiel mit einer sichtbaren Richtungsänderung/mit einem Tempowechsel verarbeiten.
- Einen Mitspieler halbhoch anspielen, der das Zuspiel sicher an- und mitnimmt.
- Die Spieler der Gruppe B kombinieren zu viert mit 2 Bällen gleichzeitig (weiter mit Pflichtkontakten).



TECHNIKSCHWERPUNKT: AN- UND MITNEHMEN

Trainingsorganisation - paralleler Aufbau in zwei Feldern

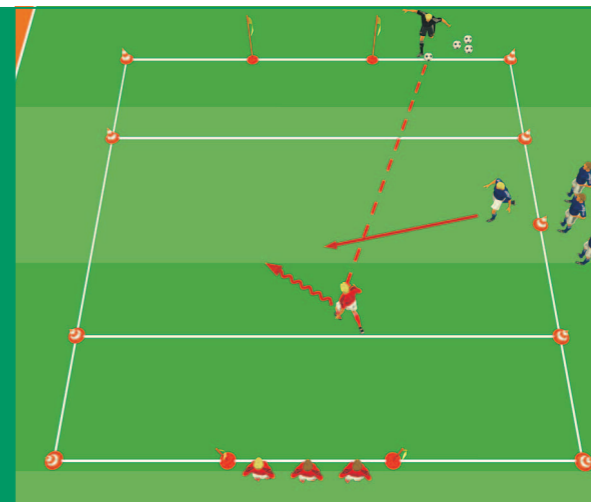
- Schwerpunkt: variantenreiche Zuspiel-Aufgaben zum Schwerpunkt „Ballkontrolle“ (zum Teil mit Gegnerdruck und Torabschlüssen)
- Für die Übungsformen je zwei 4er-Gruppen auf eines der beiden Felder verteilen



EINFACHE BIS KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

Ablauf in einem Feld

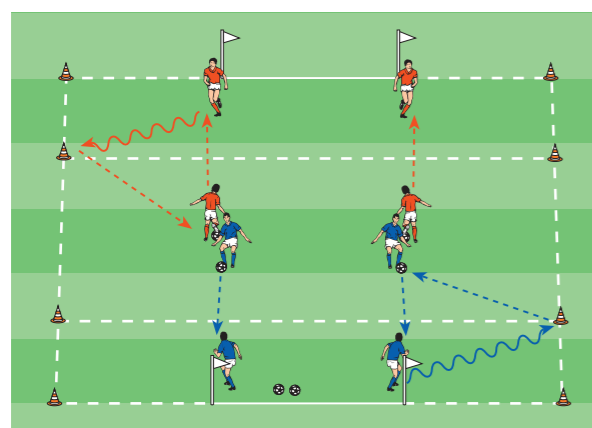
- Je 2 Gruppen üben in einem Feld - die Aufstellungen und Startpositionen variieren je nach Aufgabe
- Ziele: variables und sicheres An- und Mitnehmen flacher Zuspiele, präzises Passen, geschicktes Abdecken des Balles, Spielschnelligkeit



Praktische Tipps

- Mit variablen Aufgaben einen zuerst leichten, dann schrittweise größeren Gegnerdruck aufbauen!
- Viele Aufgaben mit einem Abschluss als Anschlussaktion verbinden!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

VARIATIONEN DER ÜBUNGSFORMEN



Einfache Zuspiel-Aufgaben zu zweit

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

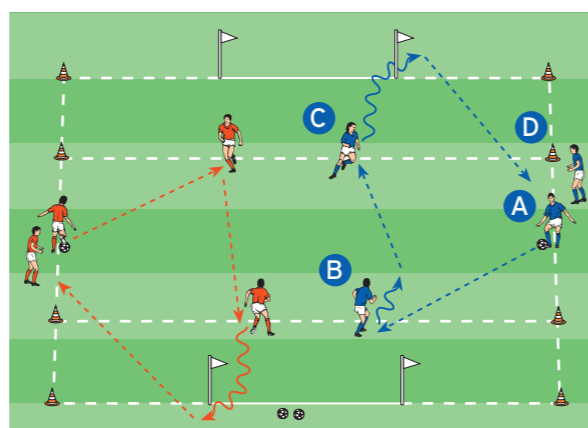
U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je Gruppe teilen sich die Spieler paarweise auf: je einer (A) postiert sich an der Mitte, der andere (B) in der Außenzone vor einer Stange.
- A passt präzise zu B, der das Zuspiel zur Seite bis zum Markierungshütchen mitnimmt und dann zurückspielt - Aufgabenwechsel nach 5 Aktionen.

Variationen

- B nimmt die Bälle im Wechsel nach rechts/links mit.
- B verarbeitet das Zuspiel um die Stange in seinem Rücken bzw. schräg nach hinten um das andere Begrenzungshütchen.
- Die Zuspiele auf B variieren.



Komplexere Zuspiel-Aufgaben zu viert

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

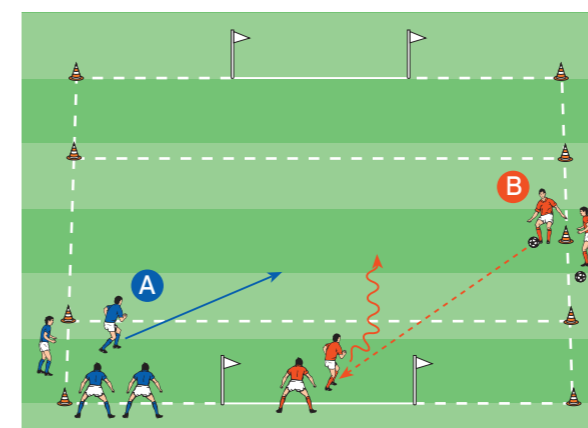
U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je Gruppe die Spieler auf vorgegebene Positionen verteilen: 2 Spieler an der Seite, je ein Spieler auf einer Grundlinie der Mittelzone.
- A passt präzise zu B, der das Zuspiel mit einer Körperfinte fordert und sicher verarbeitet.
- Anschließend spielt B zu C, der das Zuspiel um die Stange in seinem Rücken mitnimmt und zu D passt, der die nächste Aktion einleitet.
- Anschließend rücken alle eine Position weiter.

Variationen

- Mit vorgegebenen Pflichtkontakten kombinieren.
- Die Zuspieldistanzen und -höhen variieren.



Tor-Zielstöße unter Druck I

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

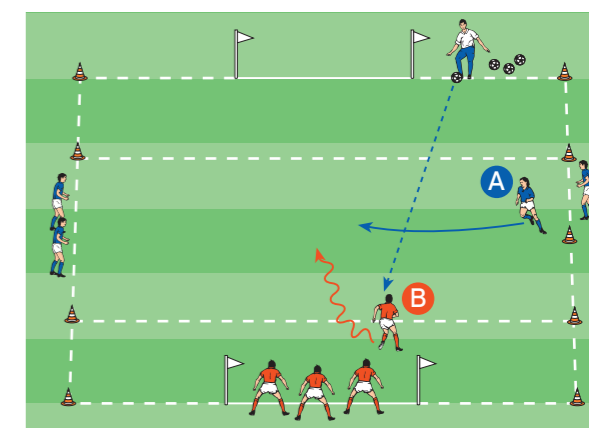
U14/U15

Organisation/Ablauf

- Die Spieler von A postieren sich als Verteidiger an einer Ecke, die Spieler von B verteilen sich als Anspieler/Angreifer an der Seite bzw. an einem Tor.
- Der jeweilige Anspieler von B passt zum Mitspieler im Rückraum, der das Zuspiel nach vorne mitnimmt.
- Mit dem Zuspiel rückt von der Seite ein Spieler von A ins Feld, um den Abschluss seines Gegners auf das Tor gegenüber zu verhindern.

Variationen

- B darf nur hinter der Mittellinie abschließen.
- Die Mitspieler dürfen B nur halbhoch anspielen.
- Mit einer Kontermöglichkeit für die Verteidiger!



Tor-Zielstöße unter Druck II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Die Spieler von A (= Verteidiger) stellen sich beiderseits an der Mittellinie auf, die Spieler von Gruppe B postieren sich als Angreifer vor einem Stangentor.
- Der Trainer passt dem ersten Angreifer von B zu und zeigt per Handzeichen an, von welcher Seite aus ein Verteidiger von A zum 1 gegen 1 ins Feld starten muss.
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss!

Variationen

- B darf nur hinter der Mittellinie abschließen.
- Mit verschiedenen Zuspiel-Positionen des Trainers.
- Mit einer Kontermöglichkeit für die Verteidiger!



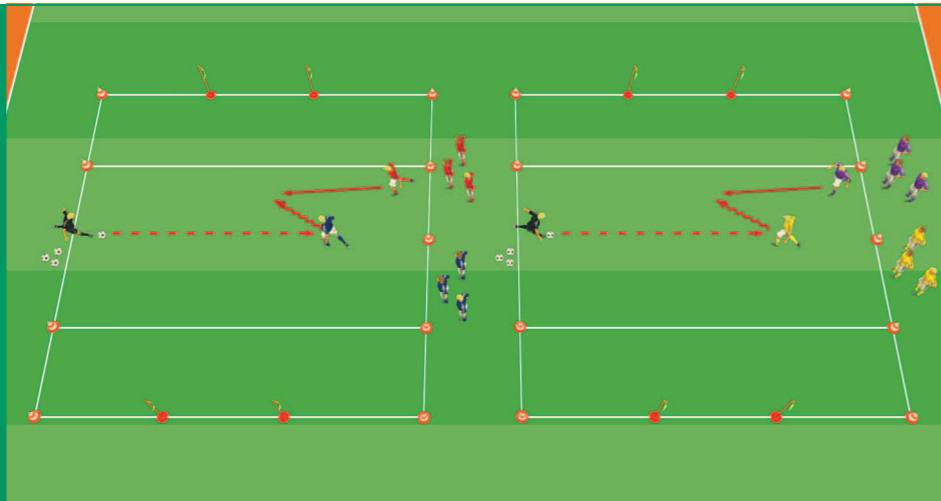
TECHNIK-TRAINING

TRAININGSBAUSTEINE - AN- UND MITNEHMEN FLACHER ZUSPIELE

TECHNIKSCHWERPUNKT: AN- UND MITNEHMEN

Trainingsorganisation
 - paralleler Aufbau in zwei Feldern

- Schwerpunkt: Kleine Spielformen im - 1 gegen 1 - 2 gegen 2 mit einer sicheren Ballkontrolle als Auftakt
- Je zwei 4er-Gruppen auf einem der beiden Felder: die Gruppen nochmals je nach Spielform unterteilen!



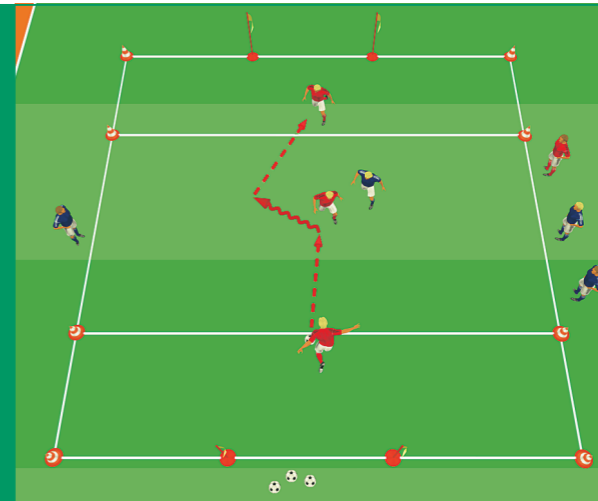
TECHNIK-TRAINING

TRAININGSBAUSTEINE - AN- UND MITNEHMEN FLACHER ZUSPIELE

MINI-SPIELFORMEN

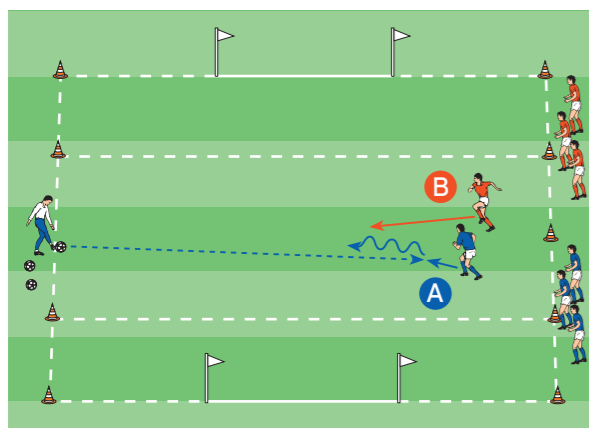
Ablauf in einem Feld

- Kleine Fußball-Spiele im 1 gegen 1 und 2 gegen 2, in denen die Spieler das „Sichern des Balles“ mit einer Anschlussaktion verknüpfen müssen
- Ziele: sicheres An- und Mitnehmen des Balles, geschicktes Abdecken des Balles, schnelle Torabschlüsse


Praktische Tipps

- Auf angemessene Belastungen und Spielzeiten achten - aktive Pausen einbauen!
- Möglichst gleich starke Paare und Teams gegeneinander spielen lassen!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

VARIATIONEN DER MINI-SPIELFORMEN



1 gegen 1 nach einem Trainer-Zuspiel

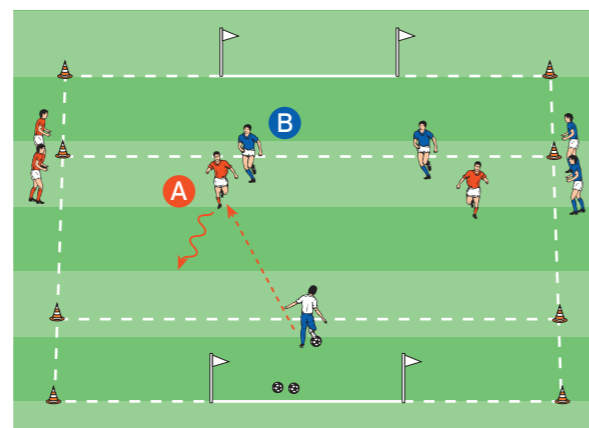
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Die Spieler der Gruppen A/B teilen sich zum 4 x 1 gegen 1 auf und postieren sich an einer Seite auf Höhe der Mittellinie.
- Für die ersten Aktionen sind jeweils die Spieler von A die Angreifer.
- Der erste Angreifer A fordert ein Trainer-Zuspiel von der Seite gegenüber, nimmt den Ball unter Druck des Gegners an und mit und hat verschiedene Möglichkeiten, Punkte für sein Team zu erzielen:
 - Dribbling in eine Außenzone = 1 Punkt
 - Dribbling durch ein Tor = 2 Punkte
 - Dribbling über die Linie im Rücken = 3 Punkte



2 gegen 2 nach einem Trainer-Zuspiel

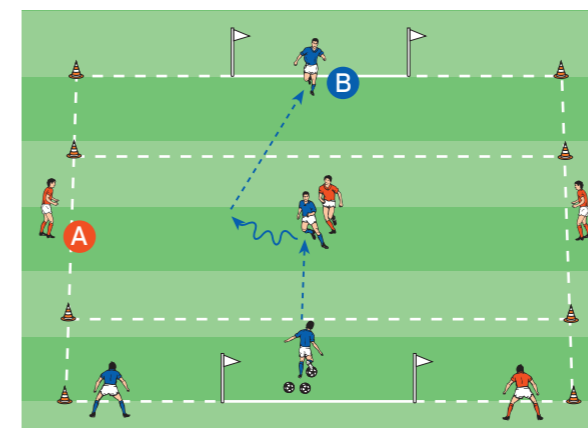
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Die Spieler der Gruppen A/B teilen sich zum 2 x 2 gegen 2 auf und postieren sich im Wechsel an einer Außenzone vor einem Stangentor.
- Für die ersten Aktionen sind jeweils die Paare von A die Angreifer.
- Das erste Angreifer-Paar A fordert ein Zuspiel des Trainers von der Seite gegenüber, verarbeitet den Ball unter Gegnerdruck und hat anschließend verschiedene Möglichkeiten, Punkte zu erzielen:
 - Dribbling über eine Seitenlinie = 1 Punkt
 - Dribbling in die Zone im Rücken = 2 Punkte
 - Dribbling durch das Tor im Rücken = 3 Punkte



1 gegen 1 von Anspielpunkt zu Anspielpunkt

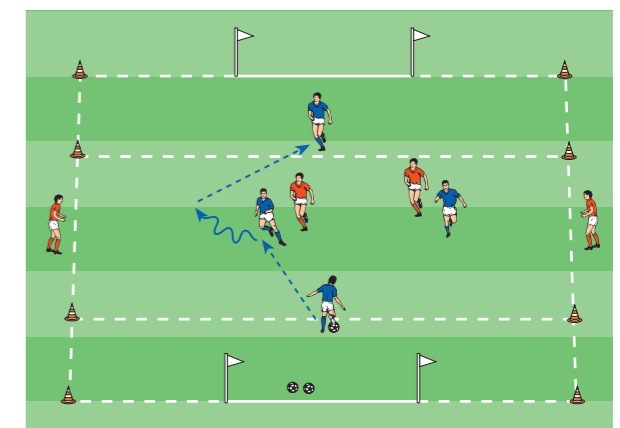
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Gruppe A: 2 Spieler postieren sich als Anspielpunkte hinter je einer Seitenlinie, 2 Spieler wechseln sich beim 1 gegen 1 im Feld ab.
- Gruppe B: 2 Spieler postieren sich als Anspielpunkte in je einer Außenzone, 2 Spieler wechseln sich beim 1 gegen 1 im Feld ab.
- 1 gegen 1: Der jeweilige Angreifer versucht, so oft wie möglich zwischen beiden Anspielpunkten hin- und herzuspielen.
- Jede Aktion von Zielspieler zu Zielspieler = 1 Punkt!
- Nach je 30 Sekunden rückt das andere Paar in die Mitte.



2 gegen 2 von Anspielpunkt zu Anspielpunkt

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Gruppe A: 2 Spieler postieren sich als Anspielpunkte hinter je einer Seitenlinie, 2 Spieler zum 2 gegen 2 im Feld.
- Gruppe B: 2 Spieler postieren sich als Anspielpunkte in je einer Außenzone, die beiden anderen zum 2 gegen 2 im Feld.
- 2 gegen 2: Das jeweilige Angreifer-Paar versucht, möglichst oft zwischen beiden Anspielpunkten hin- und herzuspielen.
- Jede Aktion von Zielspieler zu Zielspieler = 1 Punkt!
- Nach je 1 Minute wechseln die Anspieler mit den Innenspielern die Aufgaben! Pausen einbauen!



Muster-Trainingseinheit

An- und Mitnehmen flacher Zuspiele

TRAININGS-ORGANISATION

AUFWÄRMEN

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vielseitiges Bewegen
- Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
- Technik-Schulung
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

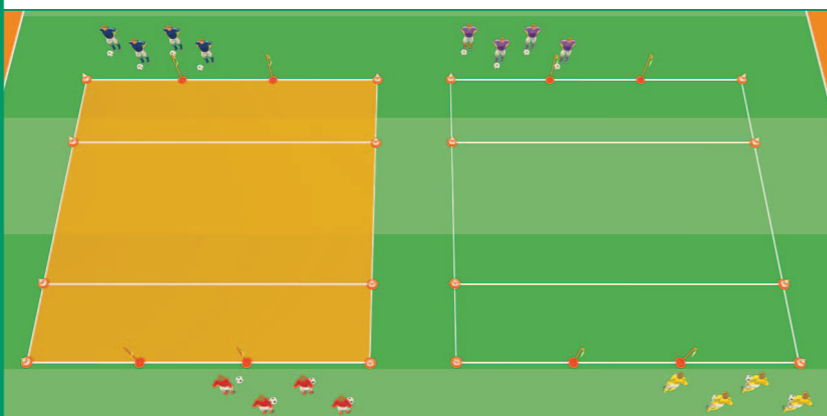
Organisation - Aufgabe 1

- Die Gruppen postieren sich jeweils im Übungsraum zwischen beiden Außenzonen
- Reservebälle rund um das Feld bereitlegen

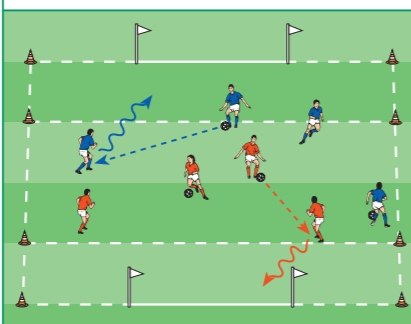
Organisation - Aufgabe 2

- Die Spieler stellen sich zu einer Übung auf: Je 1 Anspieler mit Ball in einer Außenzone - die beiden anderen als Anspielpunkte in der Mitte
- Reservebälle an der Seite bereitlegen

AUFBAU FÜR GRUPPEN A/B

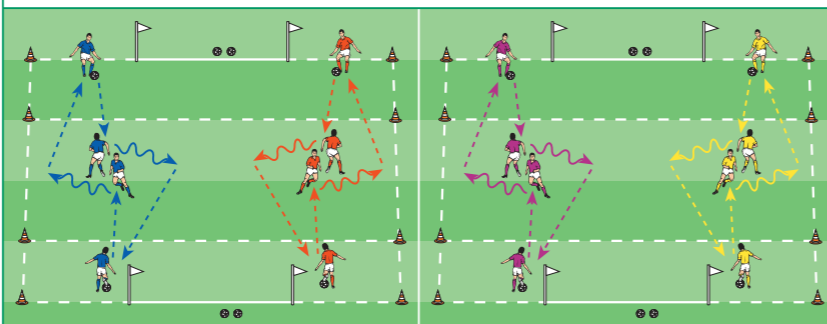


GRUPPEN A/B



Zuspiel-Aufgaben zu viert

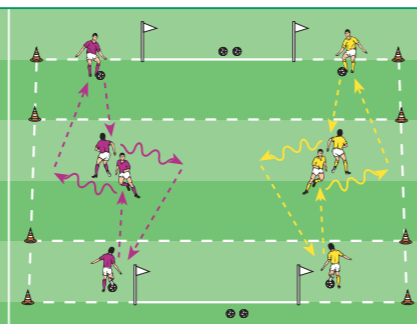
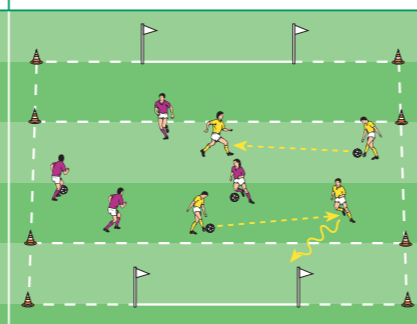
Die 4er-Gruppen bewegen sich mit verschiedenen Zuspiel-Übungen in der Mittelzone des Übungsraumes.



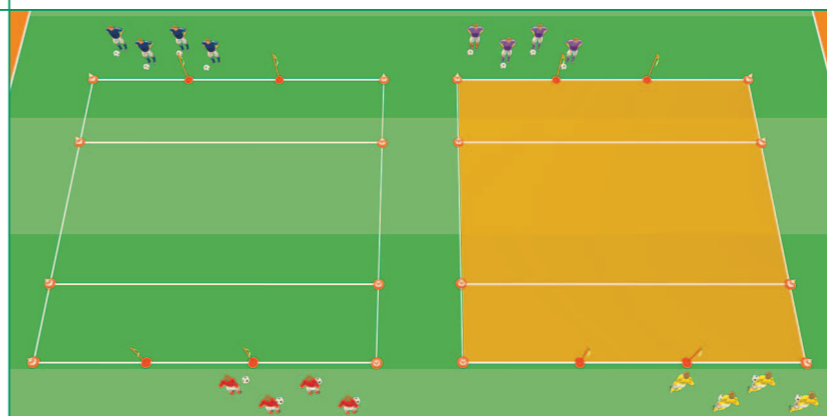
Intensiv-Schulung der Ballkontrolle

Die Anspieler passen gleichzeitig zu einem Anspielpunkt in der Mitte, der nach sicherer Ballkontrolle zur anderen Seite weiterleitet.

GRUPPEN C/D



AUFBAU FÜR GRUPPEN C/D



Organisatorischer Aufbau für die komplette Trainingseinheit

- Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern jeweils ein Spielfeld aufbauen!
- Spielfeld-Größe: 30 Meter Länge x 25 Meter Breite - dabei an beiden Grundlinien Außenzonen von etwa 5 Metern Länge abgrenzen
- Auf jeder Grundlinie ein Stangentor von etwa 5 Metern Breite aufbauen
- Jeder Spieler mit Ball

ABLAUF/VARIATIONEN

AUFGABE 1

Grundablauf/Variationen

- Freies Zusammenspiel: Aus dem Dribbeln einem Mitspieler zupassen, der das Zuspiel sicher an- und mitnimmt und dann wiederum weiterspielt.
- Jedes Zuspiel mit einer Körperfinte verarbeiten.
- Jedes Zuspiel mit einer klaren Richtungsänderung sowie 3 Pflichtkontakten sicher kontrollieren.
- Jedes Zuspiel mit einer Temposteigerung bis in eine Außenzone verarbeiten.

AUFGABE 2

Grundablauf/Mögliche Erweiterungen

- **Basis-Aufgabe:** Die Anspieler passen gleichzeitig flach zu je einem Mitspieler in der Mitte. Der Mitspieler nimmt das Zuspiel in seinen Rücken an und mit, um dann zum anderen Mitspieler weiterzuleiten.
- **Erschwerte Aufgabe 1:** Die Mitspieler im Feld seitlich anspielen - den Ball gegen die Laufrichtung kontrollieren!
- **Erschwerte Aufgabe 2:** Der Innenspieler nimmt das Zuspiel ausschließlich per Außenseite an und mit!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Wichtigste Leitlinie: Jedes Aufwärmen mit Ball beginnen!

- Bereits den ersten Teil des Trainings zur speziellen Technik-Schulung (Schwerpunkt Ballkontrolle) verwenden!
- Dynamische, aber dennoch präzise Aktionen fordern!
- Nicht zu schnell zur nächsten Aufgabe wechseln!



Eine sichere Ballkontrolle per Außenseite macht flexibler!

- Technik-Schulung ist nur mit engagierten, voll konzentrierten Spielern effektiv!
- Jede Aktion mit einer Auftaktbewegung der Innenspieler einleiten!
- Vor jedem Aufgabenwechsel eine kurze, aktive Pause einbauen!



Diese Muster-Trainingseinheit dokumentiert, wie die methodischen Bausteine des Technik-Trainings unkompliziert und schnell zu einer motivierenden und praktikablen Einheit mit dem Schwerpunkt „Kontrolliertes Dribbeln zum Sichern des Balles“ kombiniert werden können. Rund um eine Basis-Spielform (4 gegen 4) ergänzen ein interessantes Aufwärmen und Mini-Spielformen das Training!



AUFBAU DES HAUPTTEILS

METHODISCHE BAUSTEINE

AUFGABE 1 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Basis-Spielform</div> 4 gegen 4: Umschalten aus der Ballsicherung I	AUFGABE 2 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Einfache bis komplexe Übungsformen</div> 1 gegen 1: Lösen vom Gegner im Rücken	AUFGABE 3 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Basis-Spielform</div> 4 gegen 4: Umschalten aus der Ballsicherung II	AUFGABE 4 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Einfache bis komplexe Übungsformen</div> 1 gegen 1 oder 2 gegen 2
---	--	--	---

HAUPTTEIL 1

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

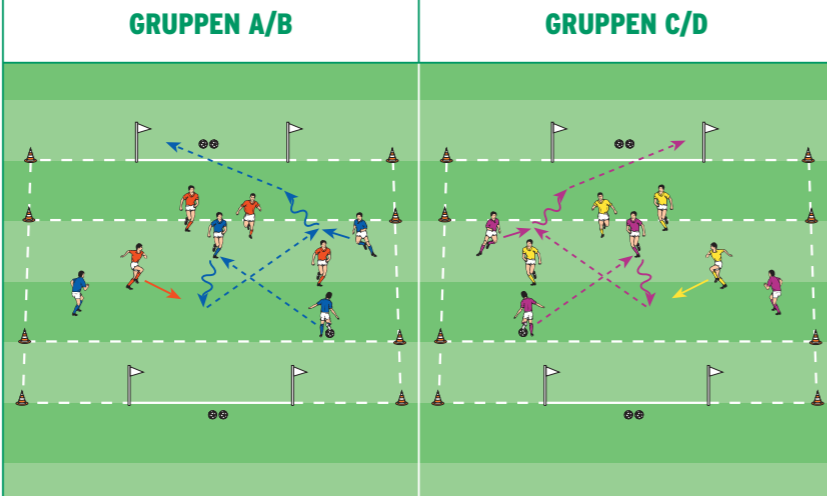
- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Sicheres, variantenreiches An- und Mitnehmen des Balles“
- Effiziente Technik-Schulung in Basis-Spielformen (4 gegen 4) und komplexen Übungen zum Schwerpunkt
- Häufiges Anwenden des Schwerpunktes in Spielsituationen
- Schulung der Spielschnelligkeit und des schnellen Umschaltens
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

Organisation - Aufgabe 1

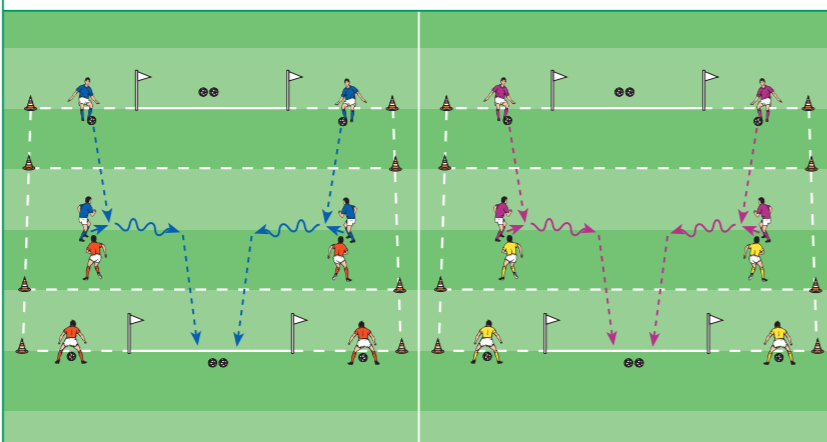
- Jedem Team eine Seitenlinie bzw. ein Tor zuteilen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

Organisation - Aufgabe 2

- Pro Team postieren sich je 2 Spieler zum 2 x 1 gegen 1 im Feld in der Mitte - die beiden anderen als Anspieler an einer Grundlinie
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!



4 gegen 4 auf Ballsicherung mit schnellem Umschalten I
Die Teams spielen zunächst 4 gegen 4 zwischen beiden Außenzonen auf Ballsicherung. Auf Signal des Trainers spielen sie auf Angriff!



1 gegen 1: Ballkontrolle und Abschluss unter Druck eines Gegners
Ein Angreifer muss sich von seinem Gegner lösen und nach sicherer Ballkontrolle unter Druck auf ein Tor zum Abschluss kommen!

Ziele/Schwerpunkte

- Variantenreiches, sicheres An- und Mitnehmen des Balles in möglichst allen Situationen
- Variantenreiches, sicheres An- und Mitnehmen des Balles mit Anschlussaktionen/weg vom Gegnerdruck
- Ausspielen eines Gegners durch geschicktes Fintieren bei der Ballkontrolle
- Beidfüßiges, flexibles An- und Mitnehmen - Ziel: kein Tempoverlust!

Korrekturen

- Gebe beim ersten Ballkontakt mit dem Fuß des Spielbeins etwas nach! Damit dämpfst Du die Wucht des ankommenden Balles!
- Hebe den Fuß des Spielbeins dabei leicht an! Der Ball kann dann nicht über Deinen Fuß rollen oder hoch wegspringen!
- Verbinde möglichst jede Ballkontrolle mit einer Finte in die Gegenrichtung!
- Nimm jeden Ball in der Bewegung an und in den freien Raum mit! So fällt Dir die Sicherung des Balles leichter!

Trainingshinweise

- Die Anforderungen an die Spielerinnen und Spieler bei der Ballkontrolle lassen sich systematisch steigern durch
 - eine Erhöhung des Lauf- und Aktionstempos
 - eine Verengung des Aktionsraumes
 - eine Verschärfung des Zuspiels
 - eine Erhöhung des Gegnerdrucks
 - eine Präzisierung und Ausweitung der Anschlussaktionen
- Diese Steuerungsmöglichkeiten geschickt anwenden!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Grundablauf der Basis-Spielform 4 gegen 4

- 4 gegen 4 auf Ballsicherung in der Mitte - jedem Team eine Seitenlinie bzw. ein Tor zuteilen.
- Auf Signal (Zuruf von „1“ oder „2“) des Trainers schalten beide Teams blitzschnell auf einen zielgerichteten Angriff um.
- **Bei Zuruf „1“:** Das jeweilige Angreifer-Team muss einem Mitspieler in der Außenzone zupassen, der dann über die Grundlinie des Gegners dribbelt.
- **Bei Zuruf „2“:** Die Angreifer müssen aus der Mitte durch das Tor des Gegners passen.
- Nach Seiten-/Toraus oder Treffer startet wieder eine Phase der Ballsicherung!



Eine sichere Ballkontrolle ist die Basis des Zusammenspiels!

- In kleinen, variantenreichen Fußball-Spielen lernen junge Spielerinnen/Spieler, eine Situation mit der richtigen Technik und unter „Druck“ eines Gegners zu lösen!
- Mit der speziellen Organisation/Aufgabe einer Spielform lässt sich das häufige Anwenden eines konkreten technisch-taktischen Schwerpunktes provozieren!

AUFGABE 2

Grundablauf der komplexen Übungsform

- Zunächst sind für 5 Aktionen die Spieler von A die Angreifer.
- Der erste Spieler von A passt aus dem Rückraum zum Mitspieler im Feld, der sich vom Gegner löst und versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor im Rücken abzuschließen.
- Erobert Verteidiger B den Ball kontert er auf das Stangentor gegenüber.
- Anschließend passt der zweite Spieler von A aus dem Rückraum zum 2. Angreifer in der Mitte.
- Nach 5 Aktionen wechseln beide Gruppen die Aufgaben/Positionen: Welches Team ist erfolgreicher?



An einem dicht attackierenden Gegenspieler „abrollen“!

- Die Aufgabe ist äußerst intensiv - deshalb regelmäßig aktive Pausen einbauen!
- Auf unterschiedliche technisch-taktische Details (z.B. Körperfinte, „Abrollen“ am Gegenspieler) einer flexiblen Ballkontrolle hinweisen!
- Auf konzentrierte Aktionen achten!



TECHNIK-TRAINING

MUSTER-TRAININGSEINHEIT - AN- UND MITNEHMEN FLACHER ZUSPIELE

HAUPTTEIL 2

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Sicheres, variantenreiches An- und Mitnehmen des Balles“
- Effiziente Technik-Schulung in Basis-Spielformen (4 gegen 4) und komplexen Übungen zum Schwerpunkt
- Häufiges Anwenden des Schwerpunktes in Spielsituationen
- Schulung der Spielschnelligkeit und des schnellen Umschaltens
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

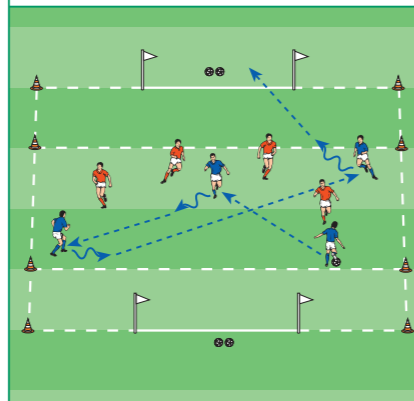
Organisation - Aufgabe 1

- Beide Teams postieren sich jeweils im Feld
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

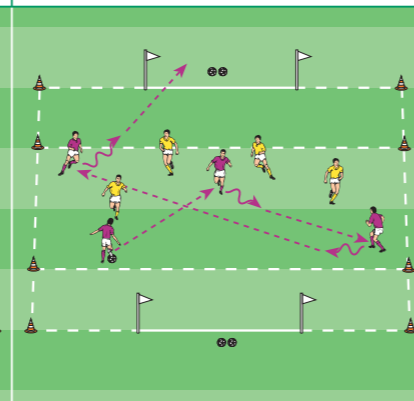
Organisation - Aufgabe 2

- Immer 2 Spieler der Gruppen A + B bilden Paare zum 1 gegen 1 – je 2 Paare postieren sich jeweils neben einem Stangentor
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

GRUPPEN A/B

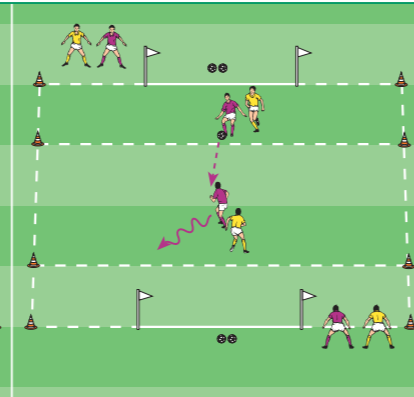
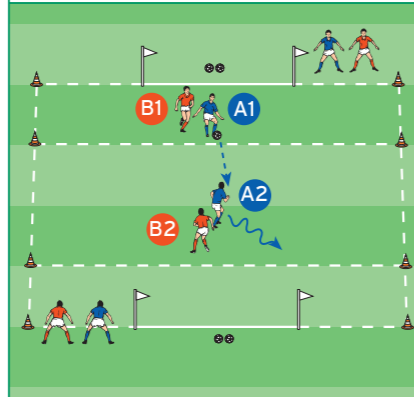


GRUPPEN C/D



4 gegen 4 auf Ballsicherung mit schnellem Umschalten II

Die Teams spielen zunächst 4 gegen 4 im kompletten Feld (Mittel- und Außenzonen) auf Ballsicherung. Auf Signal des Trainers: Torangriff!



1 gegen 1 oder 2 gegen 2 nach sicherer Ballkontrolle

Nachdem ein Angreifer das Zuspiel seines Mitspielers sicher verarbeitet hat, kann er im 1 gegen 1/2 gegen 2 auf verschiedene Tore angreifen.

ABSCHLUSS

20 MINUTEN

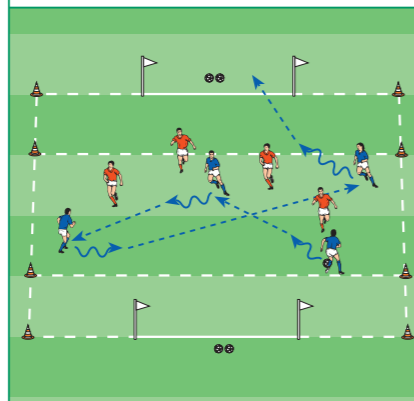
Ziele und Inhalte

- Fußballspielen in kleinen Teams und auf Tore
- Motivierender Trainingsabschluss
- Abschlussbesprechung

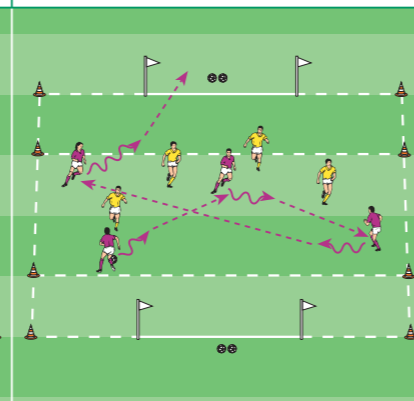
Organisation

- Jeweils zwei 4er-Gruppen spielen 4 gegen 4 in einem der beiden Felder mit unterschiedlichen Aufgaben
- Felderwechsel der Teams wie vom Turniermodus vorgegeben

GRUPPEN A/B



GRUPPEN C/D



4 gegen 4-Turnier

Zum Abschluss ermitteln alle Teams in einem kleinen Turnier nach dem Modus „jeder gegen jeden“ einen Sieger. Spielzeit: jeweils 4 Minuten.



TECHNIK-TRAINING

MUSTER-TRAININGSEINHEIT - AN- UND MITNEHMEN FLACHER ZUSPIELE

AUFGABE 3

ABLAUF/VARIATIONEN

Grundablauf der Basis-Spielform 4 gegen 4

- 4 gegen 4 auf Ballsicherung im kompletten Feld auf Ballsicherung – jedoch mit 2 Pflichtkontakten, d.h., kein Ball darf direkt weitergeleitet werden!
- Auf Signal (Zuruf/Heben eines Armes) des Trainers schalten beide Teams blitzschnell auf einen zielgerichteten Angriff um.
- Sie können auf beide Tore angreifen: Pass durch ein Tor = 1 Punkt
Dribbling durch ein Tor = 2 Punkte
- Nach Seiten-/Toraus oder Treffer startet wieder eine Phase der Ballsicherung!

AUFGABE 4

Grundablauf der komplexen Übungsform

- Zunächst sind für 5 Aktionen die Spieler von A die Angreifer.
- Der erste Angreifer A1 neben einem Tor dribbelt ins Feld (gefolgt von B1) und passt zu seinem Mitspieler A2 gegenüber.
- Dieser kann nach sicherer Ballkontrolle gegen B2 auf das Stangentor in seinem Rücken Tore erzielen (2 Punkte) oder im 2 gegen 2 mit A1 auf das andere Tor angreifen (Treffer = 1 Punkt).
- Nach 5 Aktionen wechseln beide Gruppen die Aufgaben/Positionen: Welches Team ist erfolgreicher?

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Wichtig: Körper zwischen Ball und Gegenspieler!

- Das Spielen mit Pflichtkontakten ist eine Zusatzregel, um den Schwerpunkt „Ballkontrolle“ zu betonen!
- Auf ein schnelles Erfassen neuer Spielsituationen achten!
- Sobald Dynamik und Konzentration in den Aktionen nachlassen, eine aktive Pause einbauen!



Übungen schnellstmöglich mit Gegner einplanen!

- Die Aufgabe ist äußerst intensiv – deshalb regelmäßig aktive Pausen einbauen!
- Auf unterschiedliche technisch-taktische Details (z.B. Körperfinte, „Abrollen“ am Gegenspieler) einer flexiblen Ballkontrolle hinweisen!
- Auf konzentrierte Aktionen achten!

AUFGABE 1

ABLAUF/VARIATIONEN

Ablauf des Turniers mit Variationen des 4 gegen 4

- **Feld 1:** 4 gegen 4 – Dribbling in die Außenzone des Gegners = 1 Punkt.
- **Feld 1:** 4 gegen 4 – Pass/Dribbling durch ein Tor des Gegners = 1 Punkt.
- **Turnier-Runde 1:**
Feld 1: Team A – Team B
Feld 2: Team C – Team D
- **Turnier-Runde 2:**
Feld 1: Team A – Team C
Feld 2: Team B – Team D
- **Turnier-Runde 3:**
Feld 1: Team A – Team D
Feld 2: Team B – Team C

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Ein kleines Fußball-Turnier ist ein idealer Abschluss!

- Die Spiel-Aufgaben des Abschlussturniers betonen nochmals den Schwerpunkt der Trainingseinheit!
- Wenig in die Spiele eingreifen! Vorrangig frei spielen lassen!
- Am Ende den Turniersieger vor allen anderen Gruppen herausstellen und „feiern“!