

Überblick Eigentaining

Das regelmäßige, unverzichtbare Selbsttraining der Talente über das Vereins- und Stützpunkttraining hinaus hat nicht nur die Funktion, die Talente noch sicherer, geschickter und kreativer am Ball zu machen. Allen ambitionierten Spielerinnen und Spielern soll klar werden, dass sie es selbst in der Hand haben, mit Herzblut und einer gewissen „Fußballverrücktheit“ alles aus sich herauszuholen!

Ziele und Prinzipien eines Selbsttrainings mit dem Ball

- 1** Zusätzliche Impulse für die Sicherheit und Geschicklichkeit am Ball
- 2** Intensivierung der Schwerpunkte des Stützpunkttrainings
- 3** Breitere Basis für fußballerische Qualitäten
- 4** Fördern von Eigeninitiative, Selbstkritik und Willen
- 5** Fördern einer positiven leistungssportlichen Grundeinstellung

Mögliche Schwerpunkte eines Selbsttrainings mit dem Ball

- 1** Koordinative Aufgaben mit Ball (einzeln)
- 2** Koordinative Aufgaben mit Ball (paarweise)
- 3** Jonglier-Aufgaben in allen Variationen
- 4** „Schnelle Fußarbeit“ mit Ball – Finten und Fintenkombinationen
- 5** Pendel-Training in allen Variationen





AUFGABEN MIT BALL

Ein gezieltes Technik-Programm inklusive vielseitiger Aufgaben mit dem Ball gehört in jede Trainingseinheit des Grundlagentrainings – egal ob im Verein oder Stützpunkt! Schließlich ist spätestens hier die Basis für eine möglichst perfekte Individual-Technik zu legen. Damit aber nicht genug: Junge Spielerinnen und Spieler müssen im regelmäßigen Eigentaining am individuellen Können feilen!



Jedes Talent sollte regelmäßig über das Vereins- und Stützpunkttraining hinaus mit dem Ball trainieren!

Technik-Training in Eigenregie

Technische Perfektion jedes einzelnen Spielers ist die Basis mannschaftlichen Erfolgs. Technisch ausgereiften Spielern fällt es leichter, sich auf taktische Aufgaben zu konzentrieren und auch schwierigste Spielsituationen zu lösen.

Im Vereinstraining reicht die Zeit nicht dafür aus, mit der nötigen Akribie und Intensität die individuelle Technik zu perfektionieren. Für einen Vereinstrainer ist es alleine wegen der großen Trainingsgruppe nur schwer möglich, in einem Gruppen- oder sogar Einzeltraining regelmäßig individuelle Stärken zu fördern oder Schwächen abzubauen. Die intensive individuelle Technik-Förderung im Stützpunkt bringt viele positive Lernimpulse mit sich, aber diese Zusatz-Einheit muss ambitionierte Talente zusätzlich motivieren und anregen, in Eigenregie das individuelle „Trainingspensum“ nochmals zu steigern.

Jede Spielerin und jeder Spieler aus dem Stützpunkt ist aufgefordert, sich durch regelmäßiges Eigentaining weiter zu verbessern. Jedes Talent sollte wissen: Jeder zusätzliche Ballkontakt ist ein Gewinn für das sportliche Weiterkommen, denn er fördert die Sicherheit, Geschicklichkeit und Kreativität am Ball.

Stützpunkttrainer sollten die Talente regelmäßig darauf hinweisen, wie viele Möglichkeiten sie selbst haben, die eigene Fußballkarriere voranzubringen. Diese Chancen bringen gleichzeitig die Verpflichtung mit sich, vollengagiert an sich selbst zu arbeiten. Nur wer über das Vereins- und Stützpunkttraining hinaus intensiv für sich übt, hat alle Möglichkeiten ausgeschöpft!



Die Aufforderung gilt für alle Stützpunkttrainer: Motivieren Sie regelmäßig die Talente, zusätzlich zum Vereins- und Stützpunkttraining viel mit dem Ball zu spielen und zu üben! Verdeutlichen Sie jungen und ambitionierten Spielerinnen und Spielern die vielen Möglichkeiten, die sie selbst haben, um fußballerisch voranzukommen!

INFO

Tipps für das Eigentaining der Talente

Die Talente regelmäßig auf die Chancen eines individuellen Zusatztrainings für das fußballerische Weiterkommen hinweisen: „Nicht der Verein oder der Trainer machen Dich letztlich zum Profi, sondern nur Deine innere Einstellung und Dein Wille!“



Den Talenten konkrete Praxis-Tipps und Hausaufgaben-Programme als Anregung an die Hand geben! Beispielsweise die Ball- und Fitness-Übungen aus diesem Ordner kopieren und verteilen!



Auf die Internet-Rubrik „Ballzauber“ auf www.dfb.de verweisen, die regelmäßig neue Technik-Aufgaben für das Selbsttraining zuhause bereitstellt!



Konkrete „Hausaufgaben“ (z.B. eine schwere Technik-Aufgabe) zum Ende einer Stützpunkt-Einheit demonstrieren und als Hausaufgabe mitgeben! Das Erledigen zu Beginn des nächsten Stützpunkttrainings überprüfen!



Die Talente zum Anlegen eines eigenen „Selbsttraining-Tagebuchs“ zur Eigenkontrolle und -motivation anregen!



Die Talente motivieren, weitere Möglichkeiten für das Üben und Trainieren außerhalb von Verein und Stützpunkt auszuprobieren!





Koordinative Aufgaben mit Ball (einzeln)

Junge Spielerinnen und Spieler dürfen sich nicht zu früh und einseitig nur auf fußballspezifische Inhalte und Bewegungsabläufe fixieren, um später auch Top-Fußballer und -Fußballerinnen zu werden! Ganz im Gegenteil: Erst ein vielseitiges Üben und Spielen schafft das Fundament für fußballerische Leistungen auf höchstem Niveau!

„Torbogen“ von links nach rechts



- Einen Ball seitlich mit gestrecktem Arm über den Kopf werfen und auf der anderen Seite mit dem anderen Arm einhändig wieder auffangen
- Verschiedene Bälle verwenden!
- Die Höhe des „Torbogens“ variieren!
- Die Frequenz verändern!

„Torbogen“ von hinten nach vorne



- Mit dem Ball hinter dem Rücken locker laufen und dann im Bogen über Kopf nach vorne werfen!
- Vor dem Körper sicher fangen und wieder mit dem Ball im Rücken weiterlaufen
- Erleichterung: gleicher Ablauf zunächst auf der Stelle

Prellen und Fangen I



- Den Ball im Sprung mit beiden Händen kräftig zwischen den Beinen leicht schräg nach hinten prellen
- Schnellstmöglich zum Ball drehen und auffangen



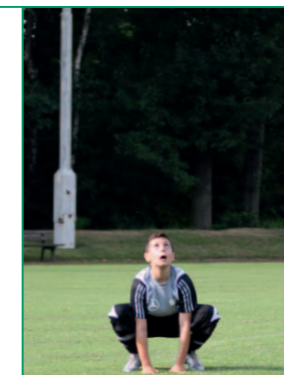
Durch vielseitige Aufgaben mit dem Ball lernen die Talente, die eigenen Bewegungen flexibel auf die Bewegungen des Balles abzustimmen. Außerdem ist das geschickte Beherrschen des Balles in allen erdenklichen Situationen die Basis für elegante, ökonomische und variable Fußball-Techniken. Alle Aufgaben eignen sich übrigens wieder für das Heimtraining der Spielerinnen und Spieler!

Prellen und Fangen II



- Den Ball mit beiden Händen kräftig vor dem Körper auf den Boden prellen
- Anschließend den Ball am höchsten Punkt mit beiden Händen fangen
- Wie ein „Torhüter“ mit einem Bein zum Ball abspringen!

Hochwerfen und Fangen



- Einen Ball hochwerfen, kurz in die Hocke (oder Bauchlage) fallen lassen, schnell aufrichten und fangen
- Variation 1: Hochwerfen, ganze Drehung auf der Stelle und fangen
- Variation 2: Aus dem Sitzen/Liegen hochwerfen, aufrichten und fangen

Akrobatik mit dem Ball



- Den Ball im Stütz zwischen die beiden Füße klemmen und im Bogen über den Kopf nach vorne schnellen
- Schnell aufrichten und den Ball fangen oder direkt weiterprellen



Koordinative Aufgaben mit Ball (paarweise)

Vielseitige koordinative Aufgaben mit Ball lassen sich hervorragend als Paar-Übungen organisieren. Hier ist der Pool an interessanten, herausfordernden Aufgaben unerschöpflich. Die Übungen möglichst als kleine Wettbewerbe organisieren: „Welches Paar schafft als erstes 10 erfolgreiche Aktionen?“ Oder: „Welchen beiden Spieler gelingen in 1 Minute die meisten regelkonformen Aktionen?“

Gleichzeitiges Zuwerfen und Zupassen



A fasst einen Ball mit beiden Händen, B hat einen am Fuß.

Beide spielen sich gleichzeitig zu: A wirft, B passt flach zu.

Beide sichern kurz die Bälle, bis die nächste Aktion startet usw.

Gleichzeitige flache Zuspiele



A und B passen sich gleichzeitig 2 Bälle flach und präzise zu.

Welches Paar schafft in 1 Minute die meisten korrekten Aktionen?

Wird der Ablauf zu unpräzise, den Ball zwischendurch stoppen!

Einen Ball selbst hochwerfen und einen 2. Ball zurückwerfen



A wirft einen Ball senkrecht hoch, B wirft parallel einen 2. Ball zu.

A wirft schnell zurück, um seinen eigenen Ball rechtzeitig aufzufangen.

Die Distanz flexibel anpassen - Aufgabenwechsel alle 5 Aktionen!



Die Spielerinnen und Spieler aktiv einbinden und nach eigenen Übungsideen fragen! Die koordinativen Aufgaben eignen sich einerseits als interessante Ergänzung für jedes Aufwärmprogramm. Außerdem bereichern sie als motivierendes Zusatzelement jede aktive Pause im Training. Und schließlich können die Talente die Koordination mit Ball auch zu Hause mit Freunden verbessern!

Einen Ball selbst hochwerfen und einen 2. Ball zurückpassen



A wirft einen Ball senkrecht hoch, B passt parallel einen 2. Ball zu.

A passt schnell zurück, um seinen eigenen Ball rechtzeitig aufzufangen.

Die Distanz flexibel anpassen - Aufgabenwechsel alle 5 Aktionen!

Zuwerfen - Vorstoppen - Zurückspielen I



A wirft B zu, der zunächst mit dem Oberschenkel vorstoppt.

Anschließend spielt B volley per Spann in die Hände von A zurück.

Die Distanz flexibel anpassen - Aufgabenwechsel alle 5 Aktionen!

Zuwerfen - Vorstoppen - Zurückspielen II



A wirft B zu, der zunächst mit der Brust vorstoppt.

Anschließend spielt B volley in die Hände von A zurück.

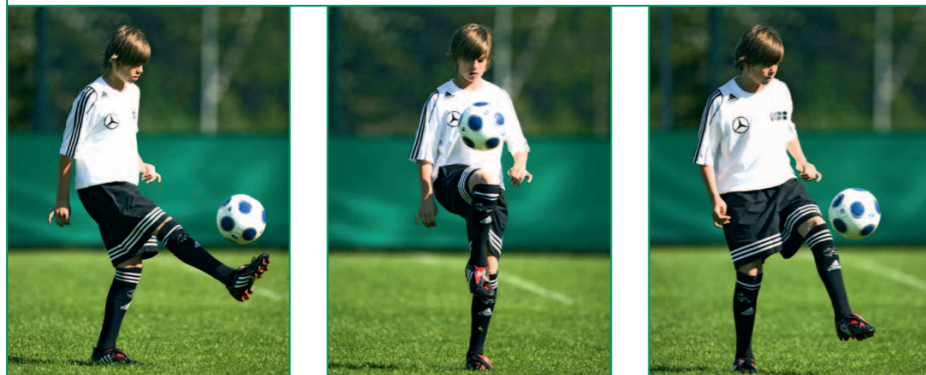
Variation: A wirft in variabler Höhe zu, B reagiert flexibel!



Jonglierübungen I

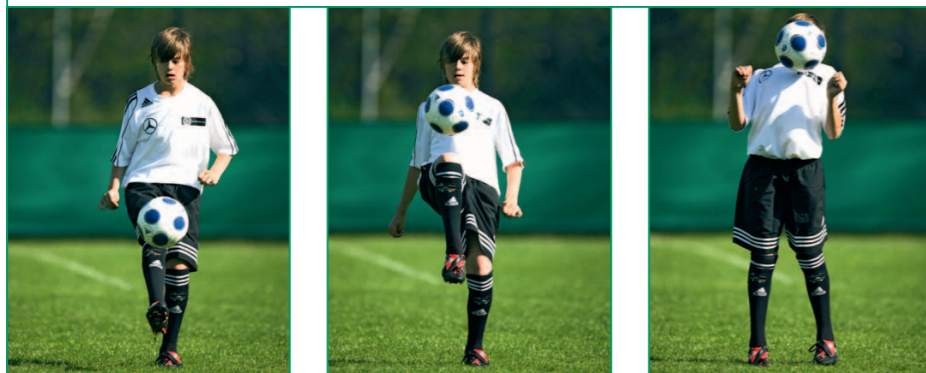
Jonglier-Aufgaben verbinden hervorragend verschiedene Anforderungen und Lerneffekte für Spielerinnen und Spieler: Je nach Variation und Komplexität verknüpfen sie die Sicherheit am Ball mit koordinativen und technischen Zusatzelementen. Die Trainer müssen solche Aufgaben herausuchen, die in etwa zur Spielstärke der Talentgruppe (oder besser noch zum individuellen Können der Talente) passen.

Spann - Oberschenkel - Spann



- Jonglieren in einer fest vorgegebenen Folge: Spann - Oberschenkel - Spann
- Immer auch mit dem anderen Bein üben!
- Variation: 3x Spann - 3x Oberschenkel - 3x Spann usw.

Spann - Oberschenkel - Brust



- Jonglieren wieder in einer fest vorgegebenen Folge: Spann - Oberschenkel - Brust
- Erweiterung: Den Ball vor jedem Kontakt mit der Brust 3x per Spann und 3x mit dem Oberschenkel jonglieren

Höhe variieren I



- Zunächst mit vielen, kurzen Kontakten nur per Spann jonglieren
- Den Ball dann einige Male hintereinander über Kopfhöhe spielen und anschließend wieder kurz über dem Boden weiterjonglieren



Viele Jonglier-Aufgaben lassen sich mit koordinativen Zusatzaufgaben koppeln, so dass zusätzlich zur Sicherheit und Kreativität am Ball auch die Bewegungsgeschicklichkeit trainiert wird.

Jonglier-Übungen häufig in kleine Wettbewerbe verpacken: „Wer ist unser Jonglier-Weltmeister?“.

Auf diese Weise auch das zusätzliche Üben in Eigenregie forcieren!

Kurze Kontakte mit dem Spann



- Mit vielen, kurzen Ballkontakten nur mit dem Spann jonglieren
- Dabei auf eine möglichst niedrige Jonglierhöhe achten!
- Wer schafft als Erster 30 (40, 50) Kontakte?

Ball auf dem Spann ablegen



- Jonglieren nur mit dem Spann
- Der Spieler spielt zwischendurch etwas höher, „saugt“ den herunterfallenden Ball direkt aus der Luft an und legt diesen kurz auf dem Spann ab
- Anschließend direkt weiterjonglieren!

Höhe variieren II



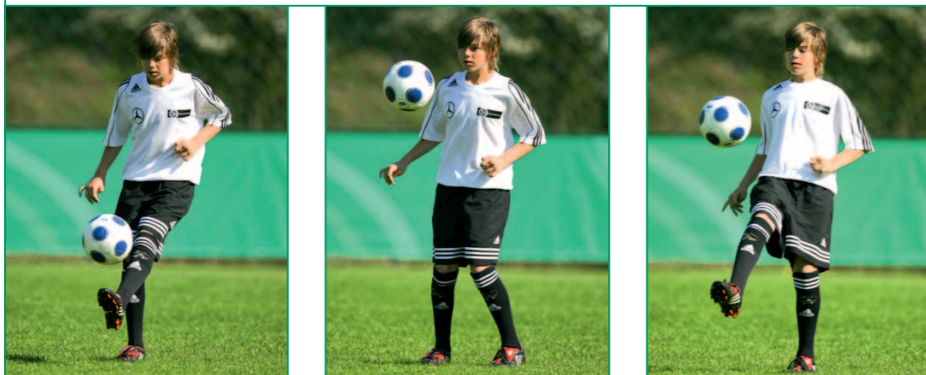
- Beim Jonglieren stets (möglichst mit jedem Kontakt) die Jonglierhöhe variieren
- Den Ball mit beiden Füßen jonglieren
- Bei welchem Spieler ist das Variieren der Höhe besonders deutlich sichtbar?



Jonglierübungen II

Für das Selbsttraining zur Verbesserung der Geschicklichkeit und Sicherheit am Ball bieten sich vor allem Jonglier-Übungen an. Jeder Juniorentrainer hat die Aufgabe, seine Spieler zu diesem zusätzlichen Training anzuregen und sie mit attraktiven Übungsvorschlägen zu versorgen!

Brusthoch mit dem Spann jonglieren



- Einigemal hintereinander ausschließlich über Brusthöhe jonglieren
- Variation: Den Ball zunächst 5x über Brusthöhe spielen, dann 5x bis maximal Kniehöhe
- Wer schafft die meisten regelkonformen Aktionen in 1 Minute?

Auf der Brust balancieren



- Jonglieren nur mit dem Spann
- Der Spieler spielt zwischendurch etwas höher, „saugt“ den herunterfallenden Ball mit der Brust an und balanciert diesen für kurze Zeit
- Anschließend direkt weiterjonglieren!

Liegestütz mit Ball im Nacken

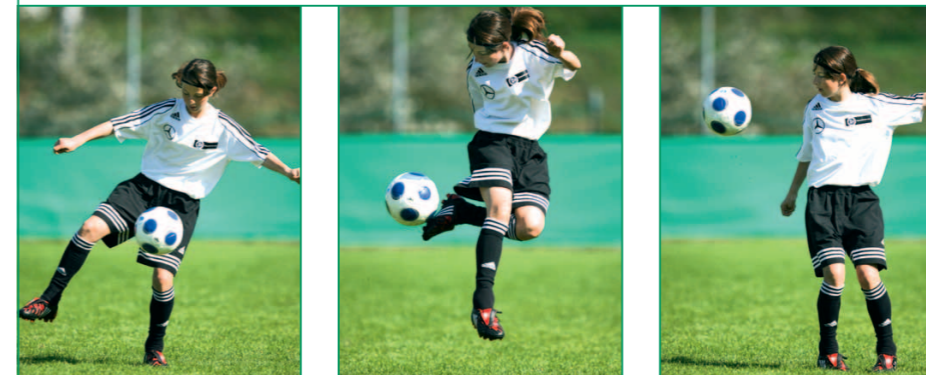


- Der Spieler jongliert den Ball mit dem Fuß, spielt zwischendurch etwas höher und legt den Ball im Nacken ab
- Erweiterung: In dieser Position begibt sich der Spieler in den Liegestütz und richtet sich anschließend wieder auf (für Köhner!)



Dieses zusätzliche Heimtraining fördert die Eigeninitiative der Spieler. Sie müssen sich klar werden: Wer fußballerisch weiterkommen will, für den ist dieses beharrliche Üben in Eigenregie Pflicht! Diese Chance muss auf jeden Fall genutzt werden!

Hinter dem Standbein kicken



- Eine weitere Aufgabe für Köhner!
- Aus dem Jonglieren im leichten Sprung mit einem Bein über den Ball steigen und mit der Innenseite des hinteren Fußes den Ball nach oben kicken
- Möglichst direkt weiterjonglieren

Spann - Oberschenkel - Kopf



- Jonglieren in einer fest vorgegebenen Folge: Spann - Oberschenkel - Kopf
- Möglichst beidfüßig jonglieren
- Variation: 3x Spann - 3x Oberschenkel - 3x Kopf usw.

Fuß um den Ball bewegen



- Ebenfalls eine Aufgabe für Köhner!
- Aus dem Jonglieren den Ball zunächst kurz auf einem Spann balancieren
- Dann den betreffenden Fuß blitzschnell um den Ball bewegen und direkt weiterjonglieren



„Schnelle Fußarbeit“ und Finten I

Der Spieler am Ball wird heute von verschiedenen Gegnern gleichzeitig attackiert. Er kann sich aus diesen Situationen nur dann befreien, wenn er den Ball variantenreich, flexibel, schnell und beidfüßig in immer neue Richtungen spielen kann. Vorbereitende Grundübungen sind hierfür wichtig! Hierbei gilt wie immer die Leitlinie: vom Einfachen zum Schweren!

Den Ball mit der Fußspitze spielen



- Den Ball mit der Fußspitze kurz vor dem Körper herspielen
- Mit der Innenseite des gleichen Fußes zur Seite wegstarten

Den Ball vor dem Körper herrollen



- Aus dem Dribbling mit der rechten/linken Innenseite über den Ball ziehen und so quer vor dem Körper herbewegen
- Zunächst mit geringer Frequenz, dann mit höherer Frequenz

Aus dem Dribbeln auf den Ball stellen



- Aus dem Dribbeln kurz mit einem Fuß auf den Ball stellen und den Ball nach vorne „schubsen“
- Anschließend einige Meter weiterdribbeln
- Im Wechsel mit beiden Füßen üben!



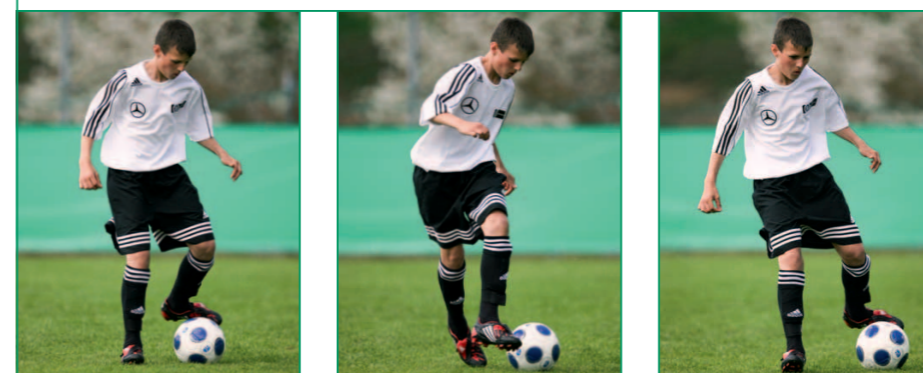
Ein wichtiges Ziel ist das Erlernen verschiedener Grundbewegungen mit Ball. Bis die Spielerinnen und Spieler variantenreiche Bewegungsabläufe mit Ball „im Schlaf“ beherrschen, ist es ein weiter Weg. Zum einen ist eine intensive Schulung mit kleinsten Lernschritten nötig, zum anderen gilt auch hier als Hausaufgabe für jedes Talent: üben, üben, üben!

Zurückziehen mit der Sohle I



- Mit der Außenseite geradeaus dribbeln
- Dann den Ball mit der Sohle kurz zurückziehen und mit der Innenseite des gleichen Fußes kurz zur Seite vorlegen
- Mit Tempo zur Seite starten!

Mit der Innenseite über den Ball rollen



- Nach Vorgaben mit der Innenseite über den Ball rollen
- Linke Innenseite/rechte Innenseite mit geringer/hoher Frequenz
 - Mit Drehungen

Den Ball hinter dem Standbein wegspielen



- Aus dem Dribbeln den Ball mit der Sohle hinter dem Standbein zur anderen Seite spielen
- Danach zum Ball drehen und mit Tempo in eine neue Richtung starten!



„Schnelle Fußballarbeit“ und Finten II

Geschicklichkeit, Kreativität und vor allem Sicherheit am und mit dem Ball sind Grundlagen für eine Fußball-Technik auf hohem Niveau. Junge Spielerinnen und Spieler, die perfekte Fußballer werden wollen, müssen über das Vereinstraining hinaus viel mit dem Ball üben!

Zurückziehen mit der Sohle II



- Geradeaus dribbeln
- Dann den Ball mit der Sohle hinter den Körper zurückziehen und zum Ball drehen
- Mit der Außenseite des gleichen Fußes in Gegenrichtung starten!

Schneller Richtungswechsel



- Geradeaus dribbeln
- Dann den Ball mit nach einer Ausholbewegung mit der Innenseite hinter dem Standbein vorbeischieben
- Sofort mit der anderen Außenseite nach hinten starten!

„Flipper“ mit dem eigenen Standbein



- Aus dem Dribbeln den Ball kurz, aber mit der nötigen Schärfe mit der Sohle gegen das schräg gestellte Standbein spielen
- Mit dem in Laufrichtung abprallenden Ball sofort mit Tempo wegstarten!



Das Tempo der technischen Bewegungsabläufe systematisch erhöhen! Jedoch darf auch bei schnellen Aktionen die Qualität nicht leiden. Schließlich müssen alle Techniken in dem Tempo beherrscht werden, wie es das Wettspiel fordert!

Selbstvorlage als „Kunststoß“



- Aus dem schrägen Andribbeln plötzlich die Beine überkreuzen und den Ball neben Körper mit dem hinteren Fuß nach vorne spielen
- Nach dieser überraschenden Finte mit Tempo wegstarten!

Schusstäuschung



- Einen Schuss antäuschen
- Den Ball dann aber mit der Außenseite des gleichen Fußes zur Seite wegdribbeln
- Auf einen deutlichen Antritt nach der Schusstäuschung achten!

Vor dem Körper herspielen



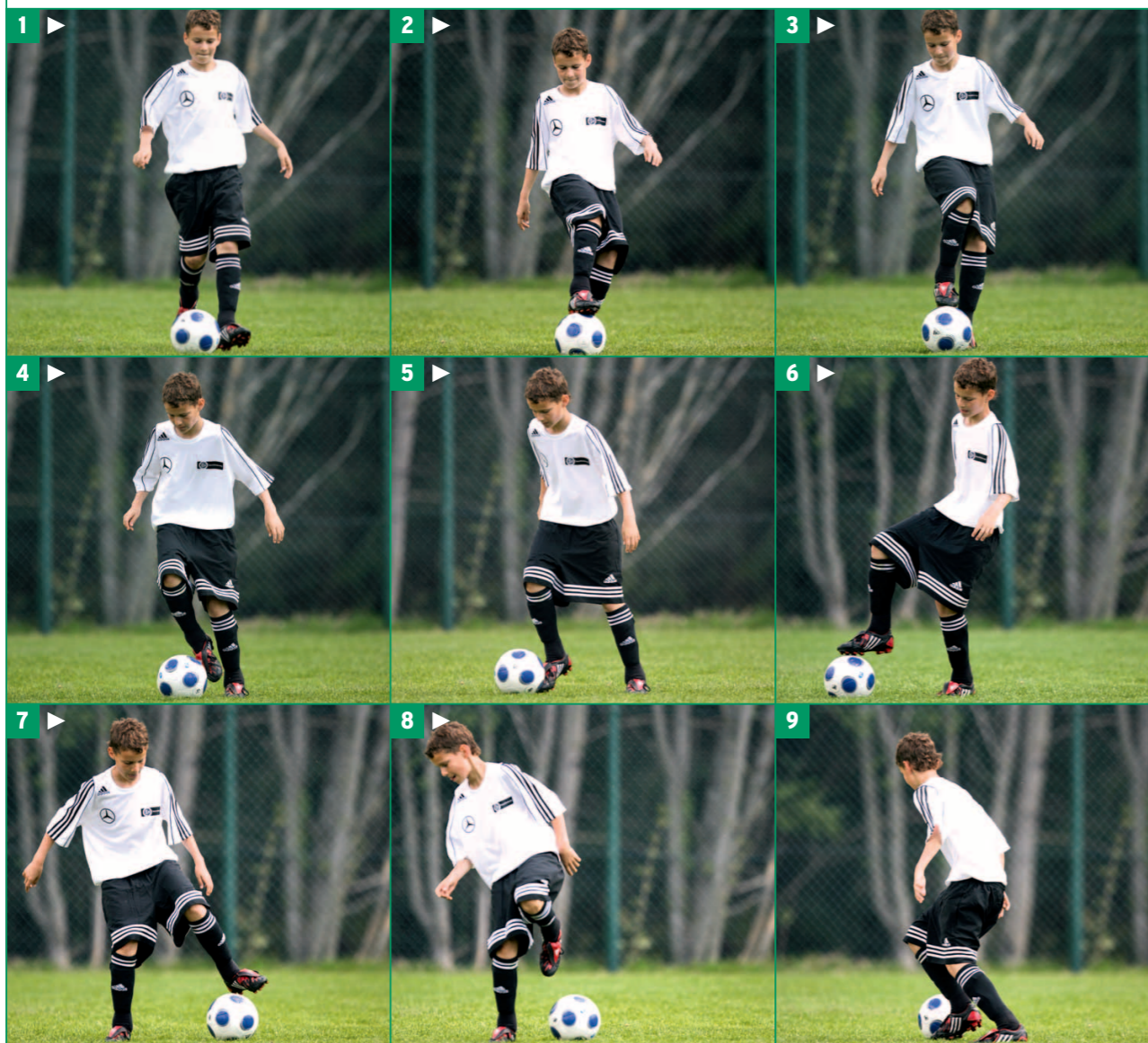
- Den Ball mit der Innenseite des einen Fußes vor den anderen Fuß spielen
- Dann mit der Außenseite des anderen Fußes mit Tempo zur anderen Seite wegdribbeln



Fintenkombinationen

Beherrschen die Talente einzelne Grundbewegungen mit Ball sowie Finten, so ist der nächste Lernschritt das Kombinieren verschiedener Bewegungsabläufe. Die Anforderungen an das technische Geschick, die Koordination und letztlich die Konzentration steigen dabei nochmals!

Fintenkombination I



Der Spieler zieht den Ball aus dem Dribbling zunächst kurz zum Körper und spielt diesen dann kurz zu einer Seite weg. Anschließend zieht er den Ball vor dem

Körper her zur anderen Seite, um den Ball dann mit der Sohle des anderen Fußes in Gegenrichtung wegzuspielen und ihm nachzustarten.



Die Talente fordern, aber nicht überfordern. Mit der Verknüpfung einfacherer Bewegungsabläufe starten, so dass die Spielerinnen und Spieler Sicherheit für diese komplexeren Aufgaben bekommen. Zunächst Anregungen von Trainerseite geben, dann vor allem auf Übungsideen der Talente zurückgreifen!

Fintenkombination II



Der Spieler macht zunächst einen Ausfallschritt nach außen über den Ball weg, um dann mit der Außenseite des anderen Fußes in Gegenrichtung wegzudribbeln.

Diesem „Übersteiger“ schließt sich sofort ein Richtungswechsel nach einer Schusstäuschung an!