

# WILLKOMMEN IM FUSSBALL

TRAINING FÜR ALLE



TRAININGSKARTEN

30 Übungen – erklärt in einfacher Sprache



## IMPRESSUM

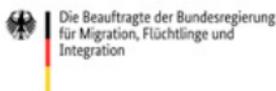
„Willkommen im Fußball“ ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, initiiert und gefördert von der DFL Stiftung und der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration.

### Herausgeberin:

gemeinnützige Deutsche  
Kinder- und Jugendstiftung GmbH  
„Willkommen im Fußball“  
Tempelhofer Ufer 11  
10963 Berlin  
Tel. +49 (0)30 25 76 76 0  
www.dkjs.de  
willkommenimfussball@dkjs.de

[www.dfl-stiftung.de/willkommen-im-fussball](http://www.dfl-stiftung.de/willkommen-im-fussball)  
[www.dkjs.de/willkommen-im-fussball](http://www.dkjs.de/willkommen-im-fussball)

Gefördert durch:



deutsche kinder- und jugendstiftung

**WILLKOMMEN  
IM FUSSBALL**

### Einfache Sprache:

Ian Mengel, PLAY!YA e. V., Berlin

### Layout:

EYES-OPEN, Berlin

### Bildnachweis (Cover):

Witters, DFL Stiftung



## CHECKLISTE 1

## 4 WICHTIGE REGELN FÜR UNSER TRAINING

- A. FREUDE:** Alle Spielerinnen und Spieler haben Spaß. Mein Training ist nie langweilig. Alle sind aktiv und spielen viel mit dem Ball. Wir machen viele interessante Übungen. Wir trainieren gut und lachen viel.
- B. TEAMWORK:** Alle Spielerinnen und Spieler lernen sich gut kennen. Alle machen die Übungen zusammen. Alle helfen sich. Wenn jemand wütend oder traurig ist, dann hören wir zu. Unsere Gruppe klärt Ärger oder Streit – manchmal auch mit festen Regeln.
- C. KOMMUNIKATION:** Wir Trainerinnen und Trainer sprechen laut und deutlich. Alle Spielerinnen und Spieler sehen und hören uns gut. Wir erklären die Übungen einfach und genau. Wir machen die Übungen vor. Wir benutzen auch eine Tafel oder Bilder und Videos.
- D. TRAININGSNIVEAU:** Unser Training passt zu der Gruppe – nicht zu leicht und nicht zu schwer. Die Spielerinnen und Spieler können eigene Übungen vormachen. Wir wiederholen die Übungen. Wir freuen uns über neue Ideen. Zusammen können wir viel lernen.

## ERKLÄRUNG DER PFEILE



Bewegung der Spielerinnen und Spieler



Schuss oder Wurf von einem Ball



Dribbeln



## CHECKLISTE 2

## 5 EINFACHE SCHRITTE FÜR UNSER TRAINING

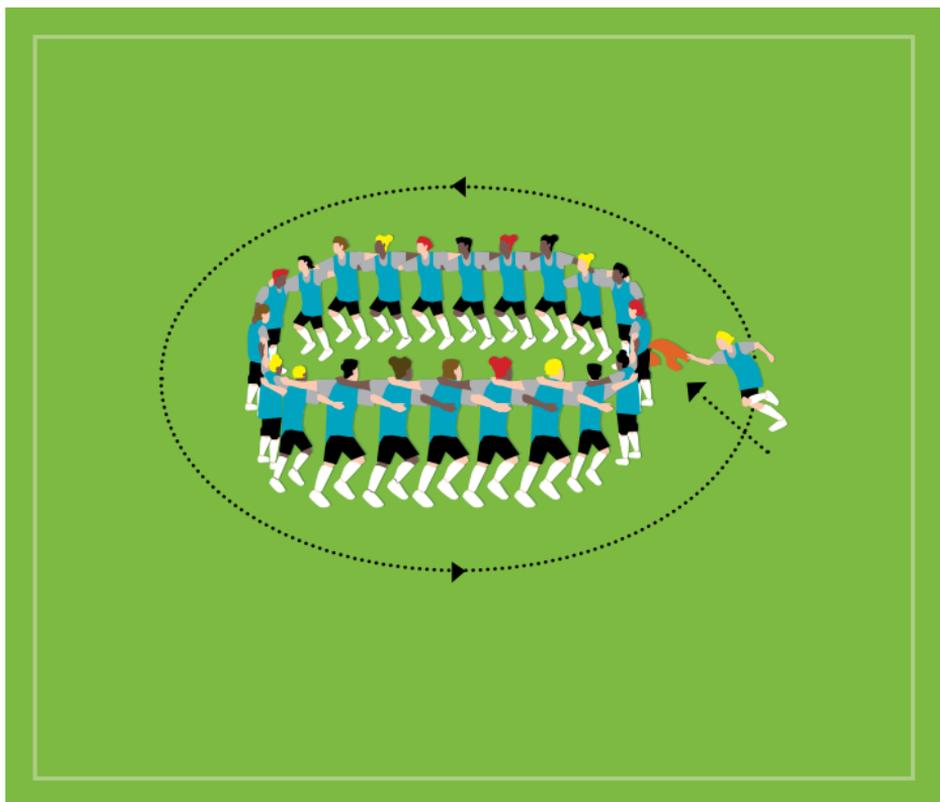
- 1. Training vorbereiten:** Wir Trainerinnen und Trainer überprüfen: Kann das Training stattfinden? Sind genug Spielerinnen und Spieler da? Wir haben alle Materialien dabei – Bälle, Hütchen, Leibchen, Tore. Und wir bereiten den Platz vor.
- 2. Training starten:** Wir Trainerinnen und Trainer begrüßen unsere Gruppe. Wir erklären, was im Training passiert.
- 3. Training aufteilen:** Unser Training hat drei große Teile: Aufwärmen (ungefähr 20 %), Hauptteil (ungefähr 60 %) und Schlussteil (ungefähr 20 %).
- 4. Training beenden:** Wir Trainerinnen und Trainer müssen alle Materialien einsammeln. Die Spielerinnen und Spieler können uns dabei helfen. Wir haben dann auch Zeit für Fragen oder Probleme der Spielerinnen und Spieler.
- 5. Training auswerten:** Wir Trainerinnen und Trainer fragen uns: Wie war das Training? Was machen wir beim nächsten Mal anders oder besser? Ein Trainingsplan – zum Beispiel für einen Monat – hilft uns bei der besseren Planung von unserem Training.

Weiteres kostenfreies Trainingsmaterial von „Willkommen im Fußball“ gibt es in unserem Trainingshandbuch für die Praxis:



**„ALLES ANDERS – ALLES GLEICH?“** Trainingsangebote für Geflüchtete zielgruppengerecht gestalten“

## LEIBCHEN-FANGEN



## AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

- ☒ geben ein Leibchen an eine Spielerin oder einen Spieler.
- ☒ bestimmen eine Fängerin oder einen Fänger.

**Die Spielerinnen und Spieler:**

- ☒ stehen in einem Kreis.

## LEIBCHEN-FANGEN

## ABLAUF DER ÜBUNG

- ☒ Alle Spielerinnen und Spieler legen sich die Arme um die Schultern und bilden einen geschlossenen Kreis. Eine Spielerin oder ein Spieler befestigt das Leibchen an der Hose. Das Leibchen muss außen am Kreis sichtbar sein.
- ☒ Die Fängerin oder der Fänger ist nicht im Kreis. Sie oder er hat die Aufgabe, das Leibchen von außen zu fangen.
- ☒ Die Spielerinnen und Spieler im Kreis bewegen sich gemeinsam. Ihr Ziel: Die Fängerin oder der Fänger soll das Leibchen nicht bekommen.

**Variation:** Alle Spielerinnen und Spieler befestigen ein Leibchen an der Hose. Alle sind Fängerinnen und Fänger – und alle wollen viele Leibchen fangen. Die Trainerinnen und Trainer stoppen dann die Zeit (2 bis 3 Minuten). Wenn die Zeit vorbei ist, hat die Person mit den meisten Leibchen gewonnen.

**Kompetenzen:** Konzentration, Kooperation, Schnelligkeit

PERSONEN



8–20

BÄLLE



0

HÜTCHEN



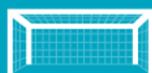
0–4

LEIBCHEN



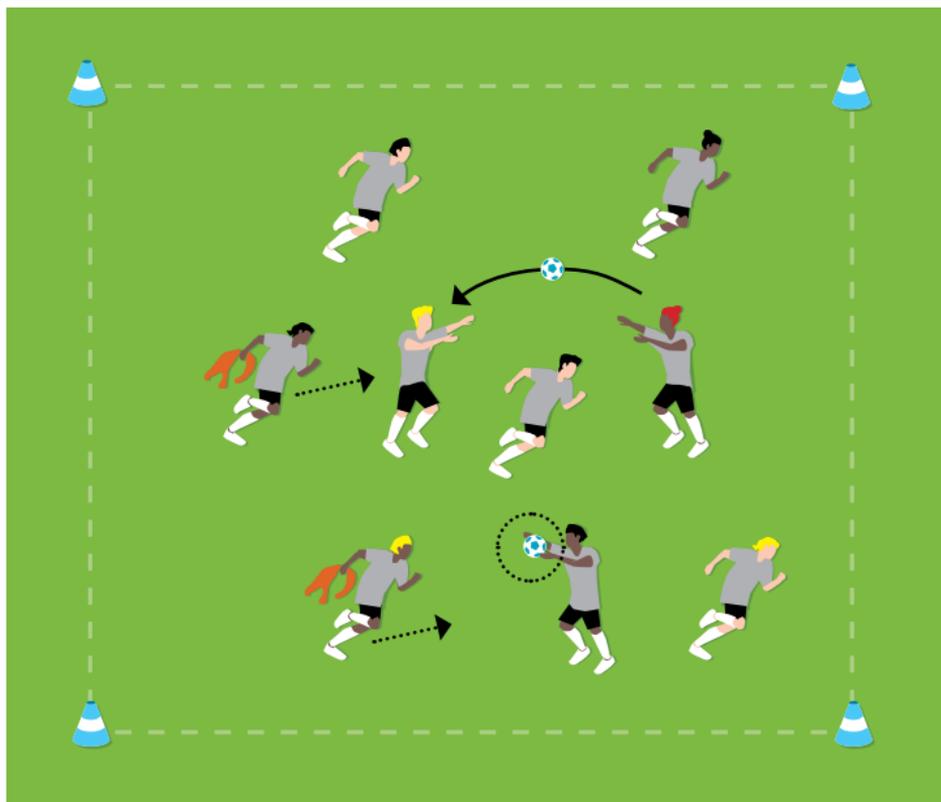
1–20

TORE



0

## FANGEN MIT BALL



## AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

- ☒ markieren mit 4 Hütchen ein Feld (zum Beispiel 20x20 Meter).
- ☒ geben 2 Spielerinnen und Spielern jeweils ein Leibchen.
- ☒ geben den anderen Spielerinnen und Spielern 2 Bälle.

**Die Spielerinnen und Spieler:**

- ☒ sind alle in dem markierten Feld.

## FANGEN MIT BALL

## ABLAUF DER ÜBUNG

Die 2 Spielerinnen und Spieler mit Leibchen sind die Fängerinnen und Fänger. Sie versuchen, in dem markierten Feld freie Spielerinnen und Spieler zu fangen.

Gefangene Spielerinnen und Spieler bekommen das Leibchen. Sie sind dann sofort die neuen Fängerinnen und Fänger.

Eine spezielle Regel ist: Spielerinnen und Spieler mit einem Ball in den Händen dürfen nicht gefangen werden. Die Spielerinnen und Spieler können sich helfen, wenn sie sich den Ball schnell zuwerfen.

**Variation:** Wenn Spielerinnen und Spieler gefangen werden, dann helfen sie den Fängerinnen und Fängern. Die Fängerinnen und Fänger und die gefangenen Spielerinnen und Spieler halten sich an der Hand und laufen als Gruppe. Das Spiel ist vorbei, wenn es keine freien Spielerinnen und Spieler mehr gibt.

**Kompetenzen:** Beweglichkeit, Konzentration, Kooperation

PERSONEN



6-20

BÄLLE



2

HÜTCHEN



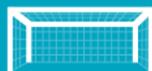
4

LEIBCHEN



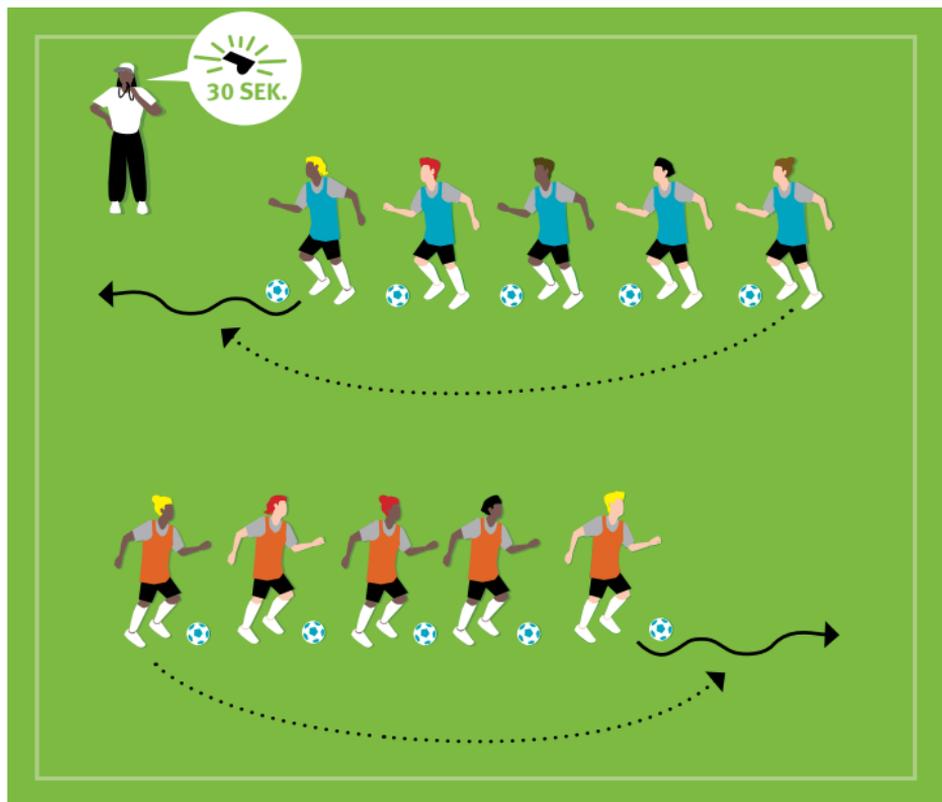
2

TORE



0

## DRIBBELN MACHT SPASS



## AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

- ☒ bilden Gruppen aus mindestens 5 Spielerinnen und Spielern.

**Die Spielerinnen und Spieler:**

- ☒ haben alle einen eigenen Ball.

## DRIBBELN MACHT SPASS

## ABLAUF DER ÜBUNG

- Die Gruppen verteilen sich auf dem Platz. Die ersten Spielerinnen und Spieler von jeder Gruppe dribbeln mit dem Ball. Sie bestimmen die Richtung und das Tempo. Die anderen Spielerinnen und Spieler in der Gruppe dribbeln in einer Reihe hinterher.
- Die ersten Spielerinnen und Spieler können auch Bewegungen vormachen – zum Beispiel einen „Übersteiger“. Die anderen Spielerinnen und Spieler in der Gruppe müssen diese Bewegungen nachmachen.
- Die Trainerinnen und Trainer geben alle 20 bis 30 Sekunden ein Signal. Die Spielerinnen und Spieler ganz hinten dribbeln dann links oder rechts an der Gruppe vorbei nach vorne.

**Variation:** Die Spielerinnen und Spieler ganz hinten dribbeln im Slalom durch die Gruppe nach vorne.

Die Übung funktioniert auch ohne Ball. Die Spielerinnen und Spieler vorne können zum Beispiel Drehungen oder Sprünge vormachen. Die anderen Spielerinnen und Spieler müssen diese Bewegungen nachmachen.

**Kompetenzen:** Dribbeltechnik, Konzentration, Kreativität

PERSONEN



5–20

BÄLLE



5–20

HÜTCHEN



0

LEIBCHEN



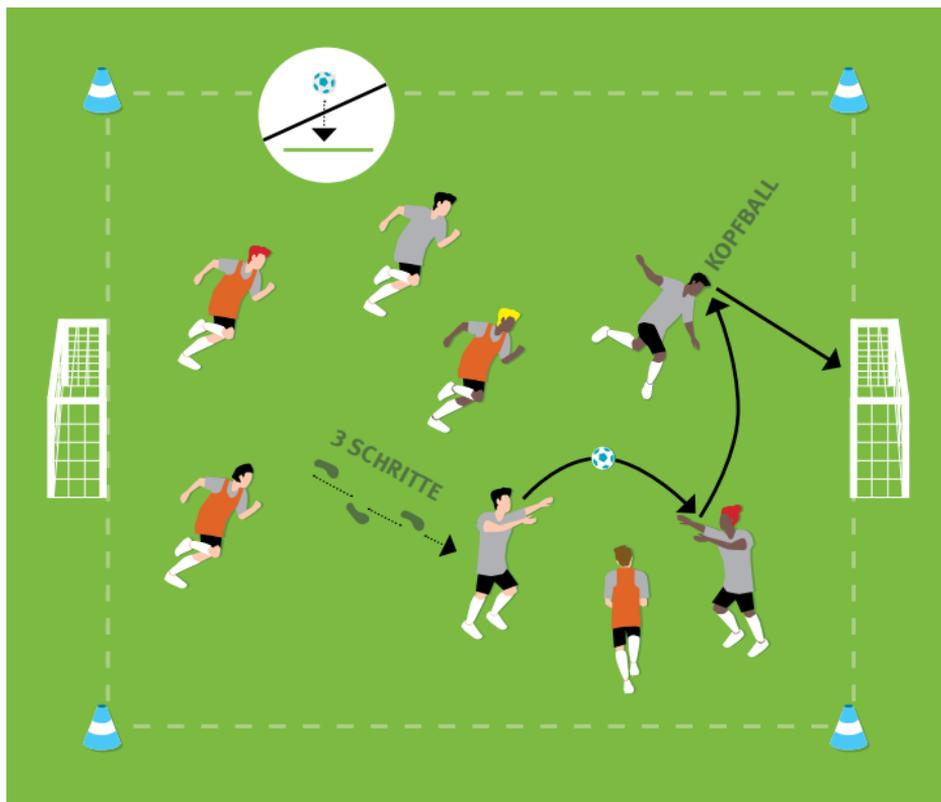
0

TORE



0

## HANDBALL UND KOPFBALL



## AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

- ☒ markieren mit 4 Hütchen ein Feld (zum Beispiel 20x20 Meter).
- ☒ stellen 2 Tore auf.
- ☒ bilden 2 gleich große Teams.
- ☒ geben einem Team die Leibchen.

**Die Spielerinnen und Spieler:**

- ☒ sind alle in dem markierten Feld.

## HANDBALL UND KOPFBALL

## ABLAUF DER ÜBUNG

☒ Die 2 Teams spielen gegeneinander. Die Spielerinnen und Spieler dürfen nur Kopfballtore machen. Und sie dürfen den Ball nur mit den Händen passen.

☒ Die Spielerin oder der Spieler mit Ball darf nur 3 Schritte machen. Dann muss sie oder er den Ball weiterpassen.

☒ Der Ballbesitz wechselt, wenn der Ball auf den Boden fällt. Oder das Team ohne Ball fängt einen Pass von dem gegnerischen Team.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer machen das Spiel schwieriger.

Zum Beispiel: Spielerinnen und Spieler dürfen den Ball nicht zu der Person zurückwerfen, die den Ball zuletzt gepasst hat.

Oder: Die Spielerin oder der Spieler mit Ball darf keine Schritte machen.

**Kompetenzen:** Bewegung, Kopfballsport, Übersicht

PERSONEN



6–20

BÄLLE



1

HÜTCHEN



4

LEIBCHEN



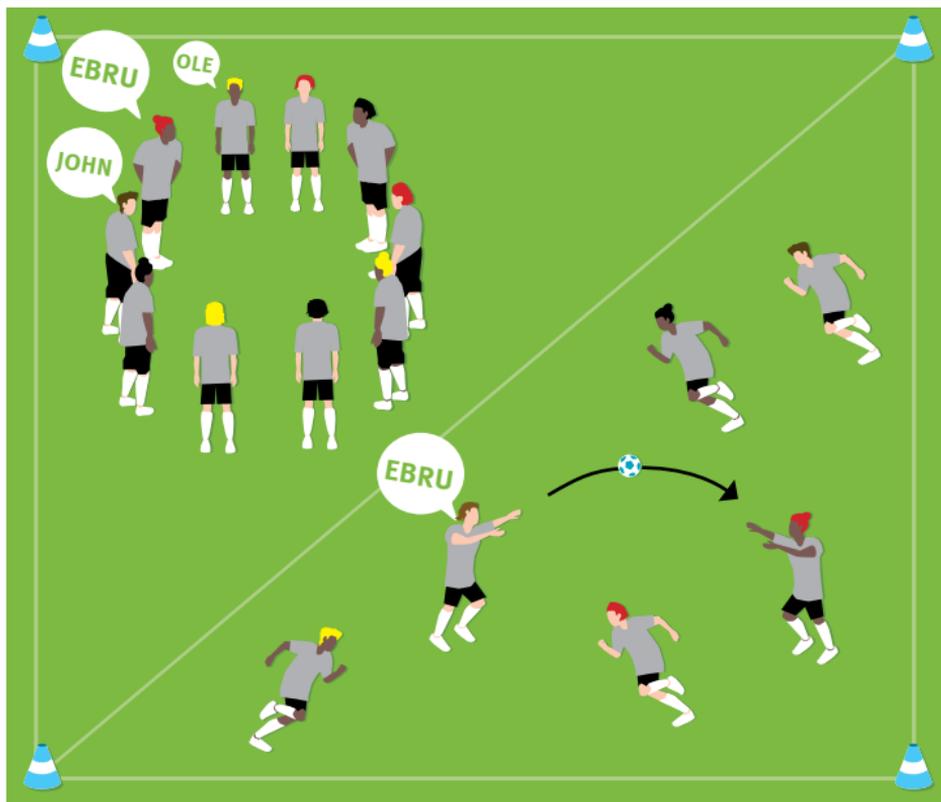
3–10

TORE



2

## DEIN NAME IST ...



## AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

☒ markieren mit 4 Hütchen ein Feld.

**Die Spielerinnen und Spieler:**

☒ stehen alle in einem Kreis.

## DEIN NAME IST ...

## ABLAUF DER ÜBUNG

☒ Am Anfang sind alle Spielerinnen und Spieler im Kreis. In Runde 1 sagen alle nacheinander laut ihren Namen. In Runde 2 sagen alle den Namen der Person links neben ihnen.

☒ In Runde 3 sind alle Spielerinnen und Spieler in einem markierten Feld und laufen frei herum. Eine Spielerin oder ein Spieler bekommt den Ball. Sie oder er sagt laut den Namen der Person, die vorher im Kreis links neben ihr oder ihm stand. Dann wirft sie oder er den Ball zu dieser Person. Alle Spielerinnen und Spieler machen es nacheinander genauso.

**Variation:** In Runde 2 und Runde 3 kann nach rechts statt nach links gespielt werden. In Runde 3 kann mit 2 Bällen gespielt werden.

Oder: In Runde 3 kann auch mit dem Fuß gepasst werden.

**Kompetenzen:** Gedächtnis, Konzentration, Vertrauen

PERSONEN



6-20

BÄLLE



1-2

HÜTCHEN



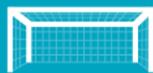
4

LEIBCHEN



0

TORE



0

## VERTRAUEN HILFT



## AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

- ☒ bilden eine oder 2 Gruppen aus 9 Spielerinnen und Spielern.

**Die Spielerinnen und Spieler:**

- ☒ einer großen Gruppe teilen sich in 3 kleine Gruppen mit jeweils 3 Spielerinnen und Spielern.

## VERTRAUEN HILFT

## ABLAUF DER ÜBUNG

**Übung 1:** Spielerin oder Spieler **A** und Spielerin oder Spieler **C** stehen sich circa 2 Meter gegenüber. Spielerin oder Spieler **B** steht in der Mitte zwischen **A** und **C**.

☒ **B** spannt alle Muskeln an und schließt die Augen. **B** lässt sich dann nach vorne in Richtung **A** fallen.

☒ **A** fängt **B** sanft auf – mit beiden Händen an den Schultern und den Oberarmen. **A** schwingt **B** dann mit einem leichten Stoß in Richtung von **C**. Auch **C** fängt **B** sanft mit beiden Händen.

☒ **B** schwingt ein paar Mal langsam hin und her. Die Füße von **B** bleiben immer auf dem Boden. Dann wechseln die Spielerinnen und Spieler – auch **A** und **C** sind einmal in der Mitte.

**Übung 2:** Alle 9 Spielerinnen und Spieler der großen Gruppe kommen zusammen. Eine Spielerin oder ein Spieler wird von den anderen 8 Spielerinnen und Spielern auf den Händen getragen. Die Gruppe geht dabei langsam in verschiedene Richtungen. Dann wechseln die Spielerinnen oder Spieler.

☒ Die Trainerinnen und Trainer fragen am Ende der beiden Übungen: Wie habt ihr euch gefühlt? Was hat euch gefallen oder nicht gefallen?

**Kompetenzen:** Kommunikation, Kooperation, Vertrauen

PERSONEN



9–18

BÄLLE



0

HÜTCHEN



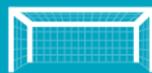
0

LEIBCHEN



0

TORE



0

## HÄNDE-FÜSSE-SPIEL



## AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

- ☒ bilden Gruppen aus mindestens 2 bis höchstens 5 Spielerinnen und Spielern.

## HÄNDE-FÜSSE-SPIEL

## ABLAUF DER ÜBUNG

Die Trainerinnen und Trainer geben den Gruppen unterschiedliche Aufgaben. Zum Beispiel: „6 Füße, 4 Hände“ oder „2 Füße, 6 Hände“ oder „3 Füße, 5 Hände, 2 Knie“.

Alle Spielerinnen und Spieler einer Gruppe dürfen zusammen nur mit diesen Körperteilen den Boden berühren. Die Gruppe muss die Aufgaben schnell und ohne Hilfe lösen. Die Spielerinnen und Spieler müssen dafür viel miteinander reden.

**Kompetenzen:** Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kommunikation

PERSONEN



2-20

BÄLLE



0

HÜTCHEN



0

LEIBCHEN



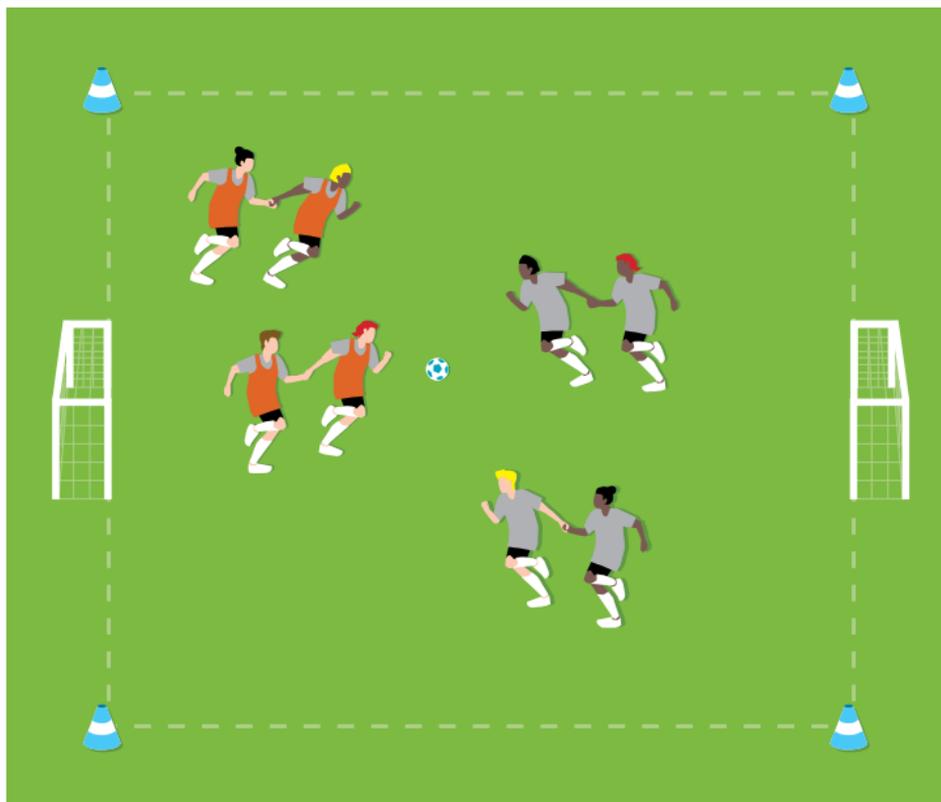
0

TORE



0

## FUSSBALL 2.0



## AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

- ☒ markieren mit 4 Hütchen ein Feld (zum Beispiel 20x20 Meter).
- ☒ stellen 2 kleine Tore auf.
- ☒ bilden 2 gleich große Teams.
- ☒ geben einem Team die Leibchen.

**Die Spielerinnen und Spieler:**

- ☒ bilden 2er-Gruppen.

## FUSSBALL 2.0

## ABLAUF DER ÜBUNG

☒ Die Teams spielen normal gegeneinander. Es gibt aber keine Torhüterinnen und Torhüter.

☒ Die Spielerinnen und Spieler in einer 2er-Gruppe müssen sich an einer Hand halten und zusammenbleiben – also zusammen laufen, springen, sprechen...

☒ Wenn die Spielerinnen und Spieler sich nicht an der Hand halten, dann ist das ein Foul. Dann bekommt das andere Team den Ball.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer können auch Tore aus Hütchen aufbauen.

Oder: Die Teams spielen nicht auf Tore. Die Spielerinnen und Spieler in einer 2er-Gruppe müssen stattdessen mit dem Ball über die Linie dribbeln.

Oder: Gibt es 10, 14 oder 18 Spielerinnen und Spieler (also 5, 7 oder 9 2er-Gruppen), dann sind 2 Spielerinnen und Spieler die Tore. Sie dürfen sich auf der Linie bewegen. Ihr Team muss ihnen den Ball durch die Beine spielen.

**Kompetenzen:** Kommunikation, Koordination, Vertrauen

PERSONEN



8–20

BÄLLE



1

HÜTCHEN



4–12

LEIBCHEN



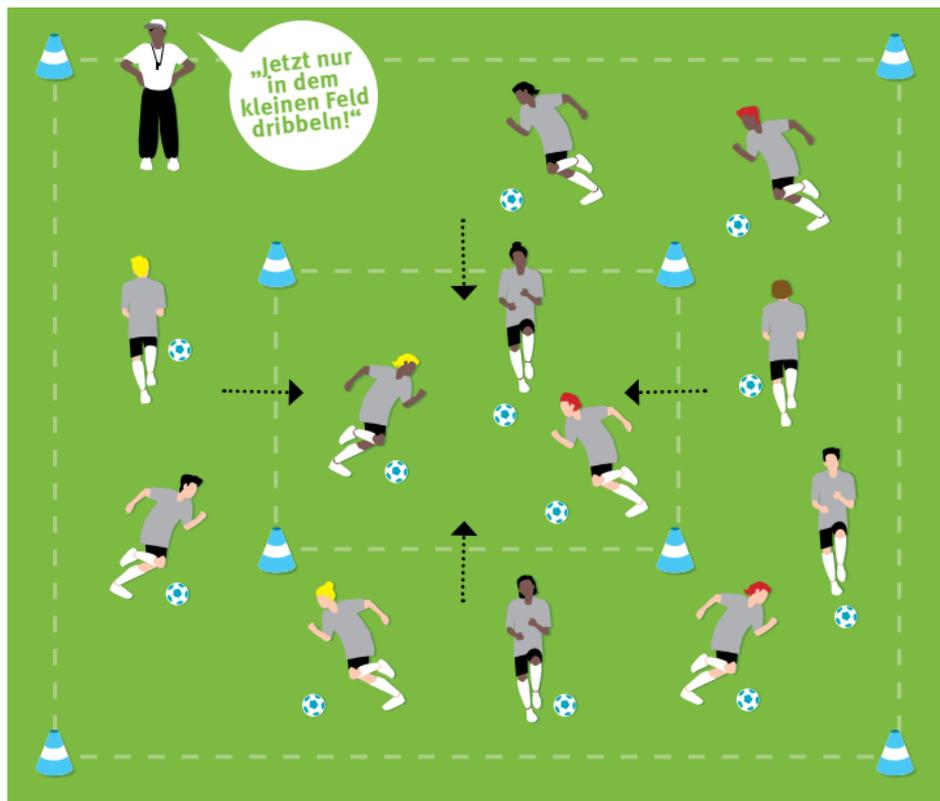
4–10

TORE



2

## DRIBBELN AUF ENGEM RAUM



## AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

- ☒ markieren mit 4 Hütchen ein großes Feld (20x25 Meter).
- ☒ markieren mit 4 Hütchen ein kleines Feld (10x15 Meter) in dem großen Feld.

**Die Spielerinnen und Spieler:**

- ☒ haben alle einen eigenen Ball.

## DRIBBELN AUF ENGEM RAUM

## ABLAUF DER ÜBUNG

☒ Am Anfang dribbeln die Spielerinnen und Spieler mit ihrem Ball frei in dem großen Feld und in dem kleinen Feld.

☒ Die Trainerinnen und Trainer sagen dann: „Nur in dem großen Feld dribbeln!“ oder „Nur in dem kleinen Feld dribbeln!“. Oder sie sagen wieder: „In beiden Feldern dribbeln!“. Die Spielerinnen und Spieler müssen gut zuhören und schnell die Felder wechseln.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer geben den Spielerinnen und Spielern eine spezielle Aufgabe. Zum Beispiel: „Nur mit dem linken Fuß dribbeln!“; „Nur mit der Innenseite dribbeln!“; „Ball nur mit der Sohle spielen!“ oder „Ball jonglieren!“.

**Kompetenzen:** Beweglichkeit, Dribbeltechnik, Reaktionsschnelligkeit

PERSONEN



5–20

BÄLLE



5–20

HÜTCHEN



8

LEIBCHEN



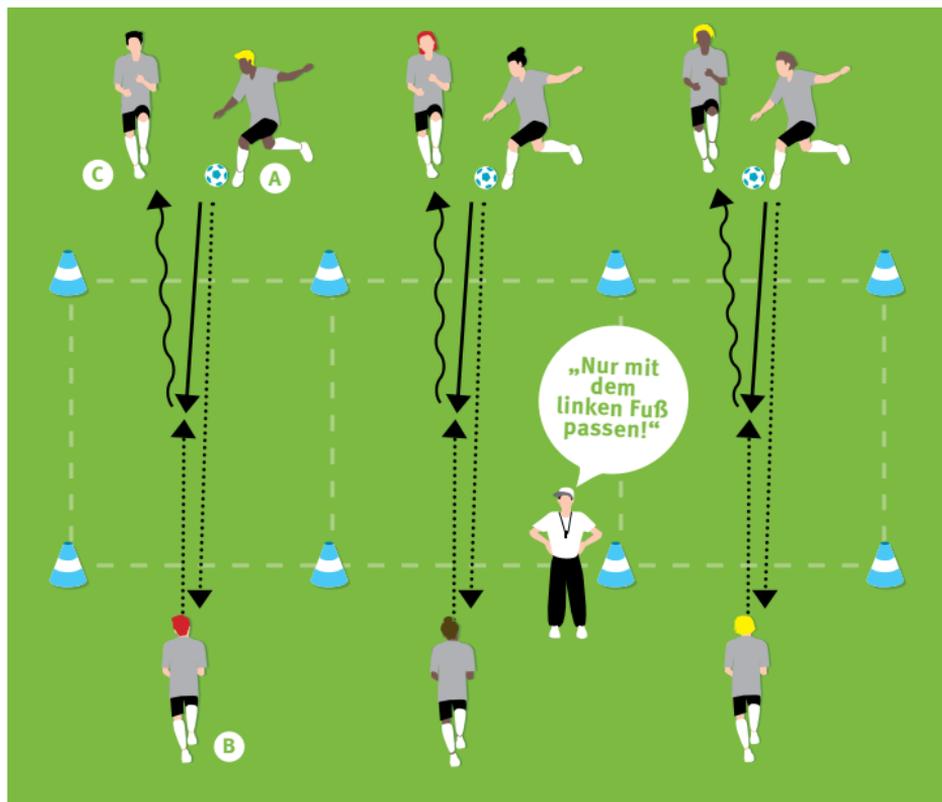
0

TORE



0

## PASSEN – DRIBBELN – PASSEN



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ bilden Gruppen aus jeweils 3 Spielerinnen und Spielern.
- ☒ markieren mit Hütchen ein Feld (5x5 Meter) für jede Gruppe.
- ☒ markieren mit Hütchen jeweils 5 Meter vor den Feldern 2 Startpunkte für jede Gruppe.

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ haben als Gruppe jeweils einen Ball.
- ☒ stehen zu zweit mit Ball (A und C) und allein ohne Ball (B) an den Startpunkten.

## PASSEN – DRIBBELN – PASSEN

### ABLAUF DER ÜBUNG

☒ Spielerin oder Spieler **B** läuft in das Feld. **A** passt den Ball in das Feld zu **B**. **A** läuft ohne Ball auf die andere Seite. **B** stoppt den Ball und dribbelt zu **C**.

☒ Die Spielerinnen und Spieler wiederholen die Übung mehrmals in wechselnden Positionen. Also: **A** läuft in das Feld. **C** passt zu **A**, **A** dribbelt zu **B** – und so weiter ...

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer geben den Spielerinnen und Spielern eine spezielle Aufgabe. Zum Beispiel: „Nur mit dem linken Fuß passen, stoppen und dribbeln!“.

Oder die Gruppen machen ein Spiel: Wer schafft in 2 Minuten die meisten Durchgänge ohne Fehler? Die Trainerinnen und Trainer zählen mit.

**Kompetenzen:** Dribbeltechnik, Konzentration, Passtechnik

PERSONEN



3–18

BÄLLE



1–6

HÜTCHEN



6–26

LEIBCHEN



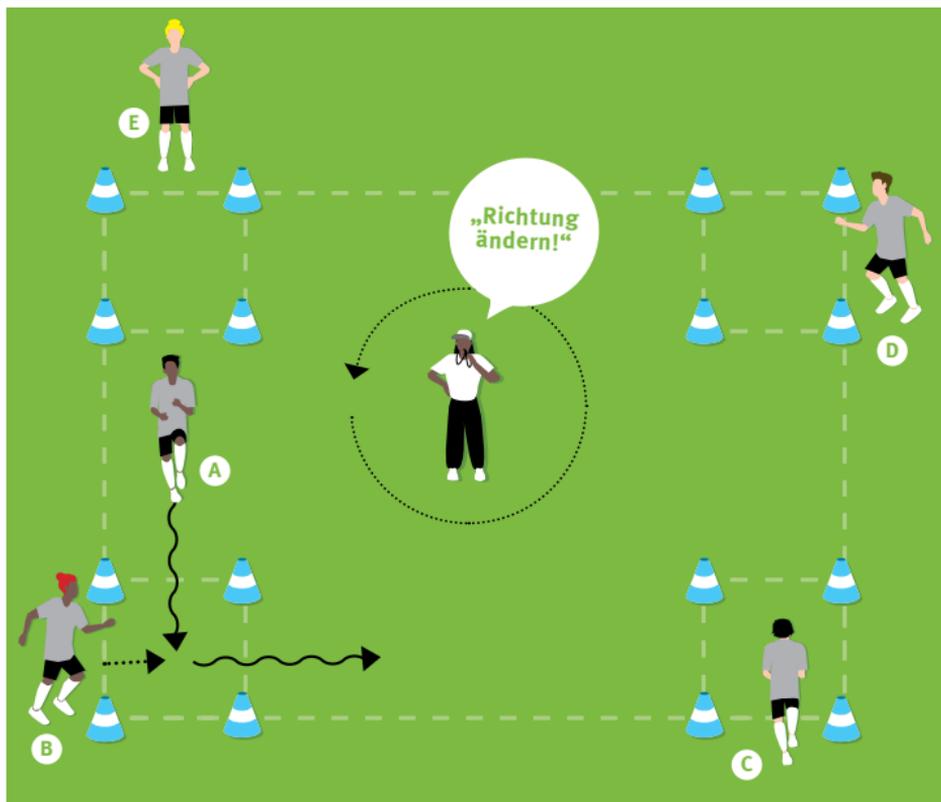
0

TORE



0

## SCHNELL DRIBBELN



## AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

- ☒ markieren mit 4 Hütchen ein großes Feld (20x20 Meter).
- ☒ markieren mit 12 Hütchen 4 kleine Felder (5x5 Meter) an den Ecken von dem großen Feld.

**Die Spielerinnen und Spieler:**

- ☒ stehen zu zweit mit einem Ball in dem Feld **A**.
- ☒ stehen einzeln in den Feldern **B**, **C** und **D**.

## SCHNELL DRIBBELN

## ABLAUF DER ÜBUNG

☒ Eine Spielerin oder ein Spieler aus Feld **A** dribbelt mit dem Ball zu Feld **B**. Dann übernimmt die Spielerin oder der Spieler aus Feld **B** den Ball und dribbelt zu Feld **C**. So geht es weiter zu Feld **D** und wieder zurück zu Feld **A**.

☒ Die Spielerinnen und Spieler können diese Übung mehrmals wiederholen. Sie sollen schnell dribbeln, aber keine technischen Fehler machen.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer geben den Spielerinnen und Spielern spezielle Aufgaben. Zum Beispiel: „Nur mit dem linken Fuß dribbeln!“; „Nur mit der Außenseite dribbeln!“ oder: „Richtung ändern!“ – die Spielerinnen und Spieler laufen also von Feld **D** zu **C**, **B**, **A** und so weiter...

Eine andere Aufgabe ist: Die Spielerinnen und Spieler passen den Ball flach oder hoch zu dem nächsten Feld. Dann laufen sie schnell dorthin.

Hinweis: Die Trainerinnen und Trainer können mehrere große Felder aufbauen. Die Spielerinnen und Spieler machen die Übung dann gleichzeitig in mehreren Gruppen. Für 20 Spielerinnen und Spieler müssen aber 64 Hütchen benutzt werden.

**Kompetenzen:** Dribbeltechnik, Genauigkeit, Schnelligkeit

PERSONEN



5

BÄLLE



1

HÜTCHEN



16

LEIBCHEN



0

TORE



0



### AUFBAU

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ haben alle einen eigenen Ball.
- ☒ sind alle im Mittelkreis.
- ☒ Tipp: Auch als Übung für das Aufwärmen geeignet.

## BALLSCHULE

## ABLAUF DER ÜBUNG

☒ Am Anfang dribbeln alle Spielerinnen und Spieler frei mit dem Ball im Mittelkreis. Sie müssen dabei aufpassen: Sie dürfen die anderen Spielerinnen und Spieler nicht berühren!

☒ Die Trainerinnen und Trainer geben den Spielerinnen und Spielern dann spezielle Aufgaben. Zum Beispiel: „Nur mit dem rechten Fuß dribbeln!“; „Nur mit der Innenseite dribbeln!“ oder „Ball mit der Fußsohle spielen!“.

**Variation:** Die Spielerinnen und Spieler im Kreis haben keinen Ball. Sie laufen frei durch den Kreis. Außen am Kreis stehen Spielerinnen und Spieler mit Ball. Die Spielerinnen und Spieler im Kreis bekommen einen Pass von außen und passen den Ball zurück. Bei dieser Übung sind zum Beispiel 6 Spielerinnen und Spieler im Kreis und 4 außen.

Oder: Alle Spielerinnen und Spieler im Kreis haben einen eigenen Ball. Sie passen den Ball nach außen zu Spielerinnen und Spielern ohne Ball und tauschen die Positionen. Bei dieser Übung sind zum Beispiel 5 Spielerinnen und Spieler im Kreis und 5 Spielerinnen und Spieler außen.

Hinweis: Für 20 Spielerinnen und Spieler ist der Mittelkreis zu klein. Die Trainerinnen und Trainer markieren dann mit 8 Hütchen einen großen Kreis oder ein Feld.

**Kompetenzen:** Beweglichkeit, Dribbeltechnik, Übersicht

PERSONEN



5–20

BÄLLE



5–20

HÜTCHEN



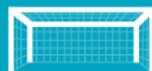
0–8

LEIBCHEN



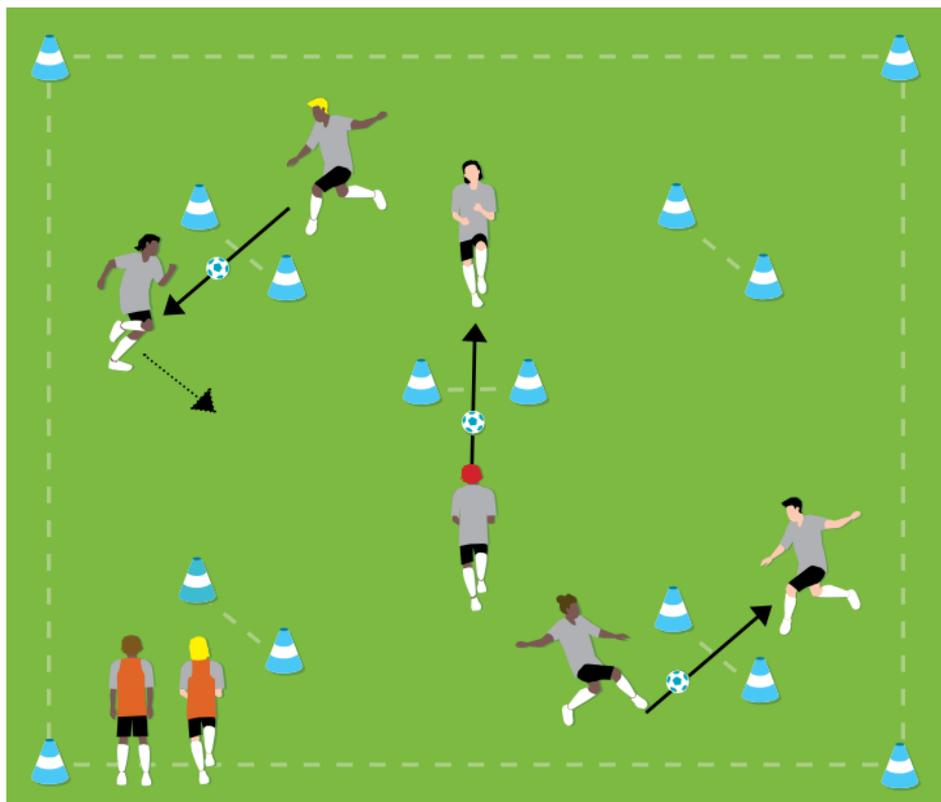
0

TORE



0

## PASS-MEISTERSCHAFT



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ markieren mit 4 Hütchen ein großes Feld (zum Beispiel 20x20 Meter).
- ☒ markieren mit 10 Hütchen 5 Hütchentore (jeweils 2 Meter breit).
- ☒ bilden 3 bis 8 2er-Gruppen.
- ☒ geben 2 bis 4 Spielerinnen und Spielern ein Leibchen.

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ sind alle in dem markierten Feld.
- ☒ haben als 2er-Gruppe jeweils einen Ball.

## PASS-MEISTERSCHAFT

## ABLAUF DER ÜBUNG

Die Spielerinnen und Spieler in den 2er-Gruppen passen sich den Ball hin und her. Ihre Aufgabe: Sie sollen so oft wie möglich durch alle Hütchentore passen.

**Variation:** Es gibt zusätzlich 2 bis 4 Spielerinnen und Spieler mit Leibchen: Sie sollen die Pässe durch die Hütchentore verhindern. Nach 2 bis 3 Minuten wechseln die Spielerinnen und Spieler ihre Aufgaben. Dann bekommen andere Spielerinnen und Spieler die Leibchen.

**Kompetenzen:** Konzentration, Passtechnik, Übersicht

PERSONEN



8–20

BÄLLE



3–8

HÜTCHEN



14–24

LEIBCHEN



2–4

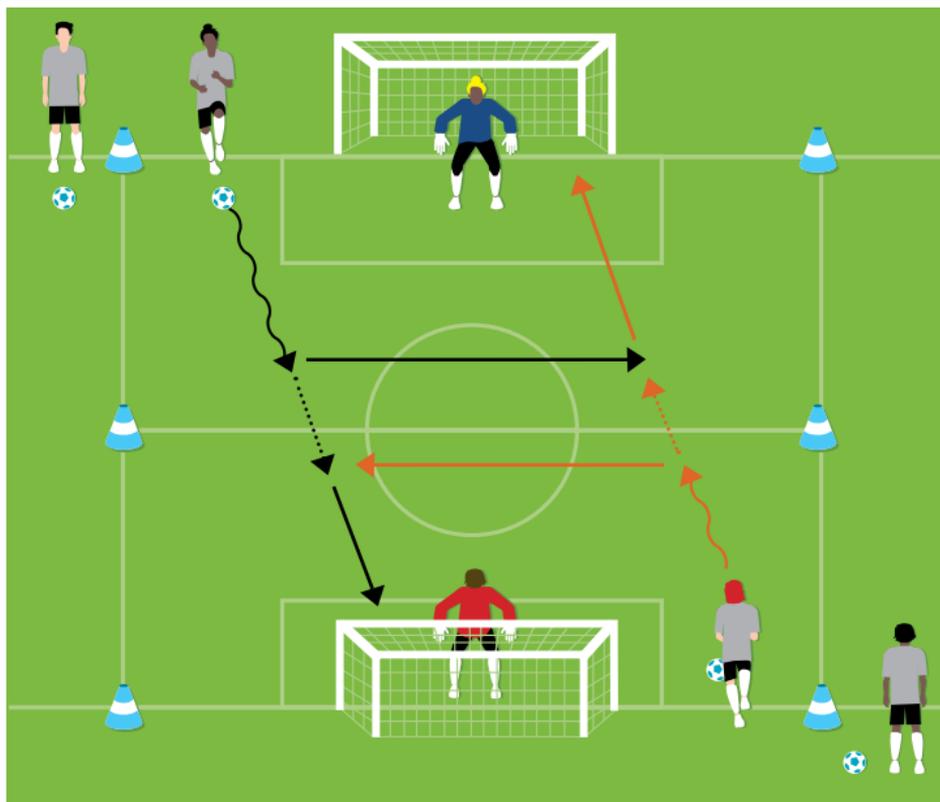
TORE



0

# 14 TORSCHUSS

## PASSEN UND TORSCHUSS



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ stellen 2 Tore auf (40 Meter Abstand).
- ☒ markieren mit 4 Hütchen die Ecken und mit 2 Hütchen die Mittellinie von einem großen Feld (40x40 Meter).

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ haben alle einen eigenen Ball.
- ☒ stehen in 2 gleich großen Gruppen an den Hütchen rechts von den beiden Toren.
- ☒ In den 2 Toren stehen die Torhüterinnen und Torhüter.

# 14 TORSCHUSS

## PASSEN UND TORSCHUSS

### ABLAUF DER ÜBUNG

- ☒ Spielerin oder Spieler 1 aus jeder Gruppe dribbelt mit dem Ball in die Mitte. Kurz vor der Mittellinie passen die Spielerinnen und Spieler den Ball nach links in den Lauf der anderen Person.
- ☒ Die Spielerinnen und Spieler stoppen den gepassten Ball und schießen schnell auf das Tor. Sie können aber auch direkt auf das Tor schießen.
- ☒ Nach dem Schuss holen die Spielerinnen und Spieler den Ball. Sie stellen sich dann hinten an – dieses Mal aber bei der anderen Gruppe.
- ☒ Tipp: Gibt es keine großen Tore oder keine Torhüterinnen und Torhüter, dann können die Trainerinnen und Trainer kleine Tore oder Tore aus Hütchen aufbauen.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer legen eine Reihe von 4 Hütchen vor die rechten Ecken. Die erste Spielerin oder der erste Spieler aus jeder Gruppe dribbelt um die Hütchen. Dann machen die Spielerinnen und Spieler weiter mit der Übung.

**Kompetenzen:** Konzentration, Koordination, Schusstechnik

PERSONEN



6–18

BÄLLE



4–16

HÜTCHEN



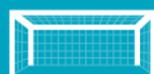
6–18

LEIBCHEN



0

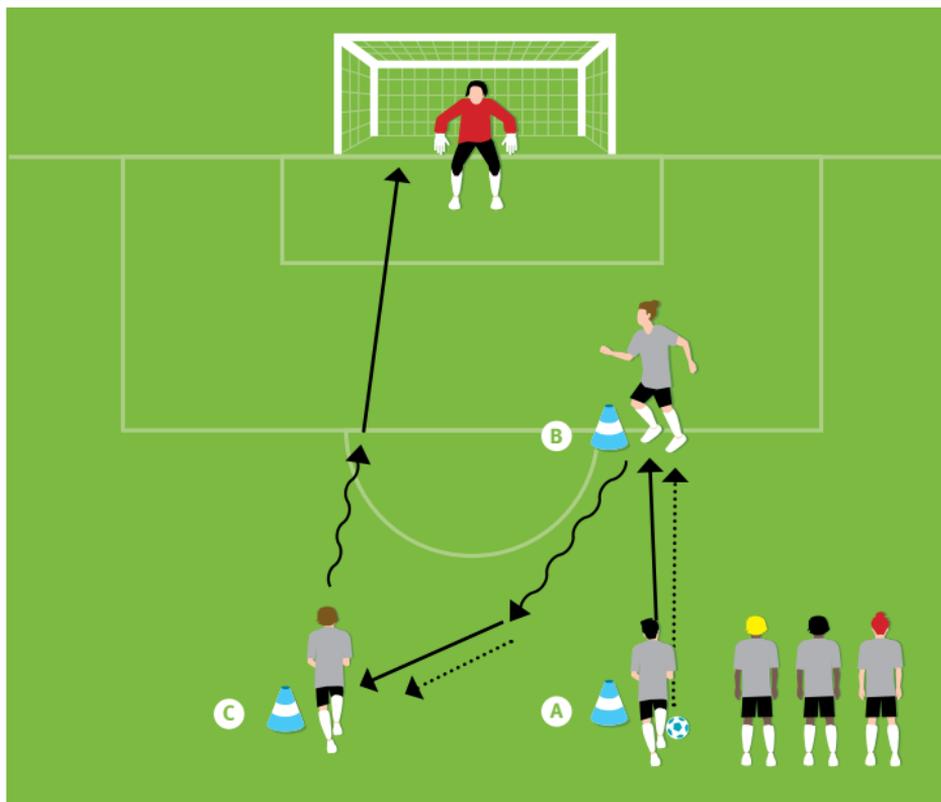
TORE



2

# 15 TORSCHUSS

## KOMBINATION UND TORSCHUSS



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ platzieren 2 Hütchen 25 Meter vor dem Tor – 5 Meter rechts (A) und links (C) von der Mitte.
- ☒ platzieren ein Hütchen 16 Meter vor dem Tor (B) auf einer Linie mit Hütchen A.

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ an Hütchen A haben alle einen eigenen Ball.
- ☒ an Hütchen B und C haben keinen Ball.
- ☒ Eine Torhüterin oder ein Torhüter steht in dem Tor.

# 15 TORSCHUSS

## KOMBINATION UND TORSCHUSS

### ABLAUF DER ÜBUNG

- Die Spielerin oder der Spieler an Hütchen **A** passt den Ball zu der Spielerin oder dem Spieler an Hütchen **B**. Spielerin oder Spieler **A** läuft dann zu Hütchen **B**.
- Spielerin oder Spieler **B** stoppt den Ball und passt weiter zu der Spielerin oder dem Spieler an Hütchen **C**. Spielerin oder Spieler **B** läuft dann zu Hütchen **C**.
- Spielerin oder Spieler **C** stoppt den Ball, dribbelt nach vorne und schießt dann aus 16 Metern auf das Tor. Nach dem Torschuss holt Spielerin oder Spieler **C** den Ball und stellt sich in die Reihe bei Hütchen **A**.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer machen die Übung schwieriger. Zum Beispiel: Spielerin oder Spieler **B** muss den Ball direkt spielen ohne zu stoppen; Spielerin oder Spieler **C** darf den Ball nur 2 Mal berühren.

Oder: Die Hütchen sind weiter weg von dem Tor – Spielerin oder Spieler **C** muss also aus ungefähr 20 Metern schießen.

Oder: Es gibt eine Verteidigerin oder einen Verteidiger, die oder der beim Torschuss stört.

**Kompetenzen:** Genauigkeit, Konzentration, Passtechnik

PERSONEN



7-11

BÄLLE



4-8

HÜTCHEN



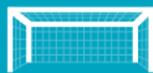
3

LEIBCHEN

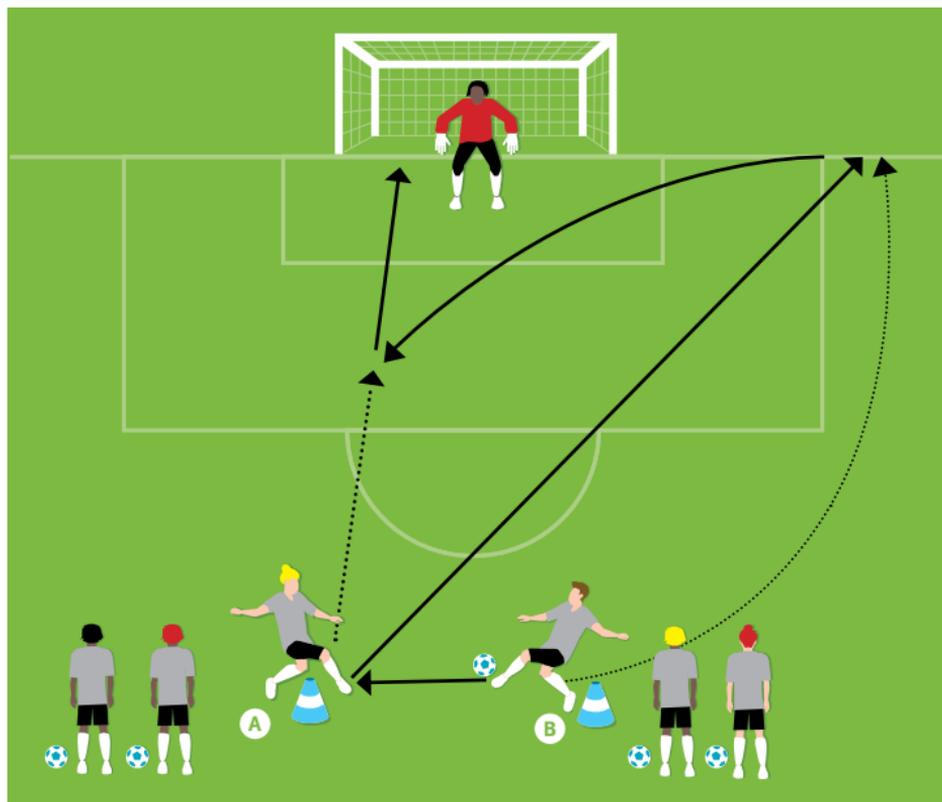


0

TORE



1



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ platzieren 2 Hütchen 25 Meter vor dem Tor – 15 Meter links (A) und rechts (B) von der Mitte.
- ☒ platzieren weiter links und rechts 2 Mal 2 Hütchen 20 Meter vor dem Tor.

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ stehen in 2 gleich großen Gruppen an den Hütchen A und B.
- ☒ haben als 2er-Gruppe einen Ball.
- ☒ Eine Torhüterin oder ein Torhüter steht in dem Tor.

# 16 TORSCHUSS

## FLANKE UND TORSCHUSS

### ABLAUF DER ÜBUNG

- ☒ Spielerin oder Spieler **B** passt den Ball kurz zu Spielerin oder Spieler **A** (oder andersherum). Spielerin oder Spieler **A** passt den Ball in Richtung Grundlinie.
- ☒ Spielerin oder Spieler **B** läuft ohne Ball durch ein Hütchentor zum Ball an der Grundlinie. Spielerin oder Spieler **A** läuft gleichzeitig geradeaus vor das Tor.
- ☒ Spielerin oder Spieler **B** läuft bis zu der Grundlinie und spielt dann zurück auf Spielerin oder Spieler **A**. Spielerin oder Spieler **A** kontrolliert schnell den Ball und schießt dann auf das Tor.

**Variation:** Sehr gute Spielerinnen und Spieler müssen den Ball nicht kontrollieren. Sie können direkt auf das Tor schießen oder köpfen.

Oder: Eine Abwehrspielerin oder ein Abwehrspieler wartet vor dem Tor. Sie oder er kann die Spielerinnen und Spieler beim Torschuss stören.

**Kompetenzen:** Genauigkeit, Schnelligkeit, Schusstechnik

PERSONEN



5-17

BÄLLE



2-8

HÜTCHEN



6

LEIBCHEN



0

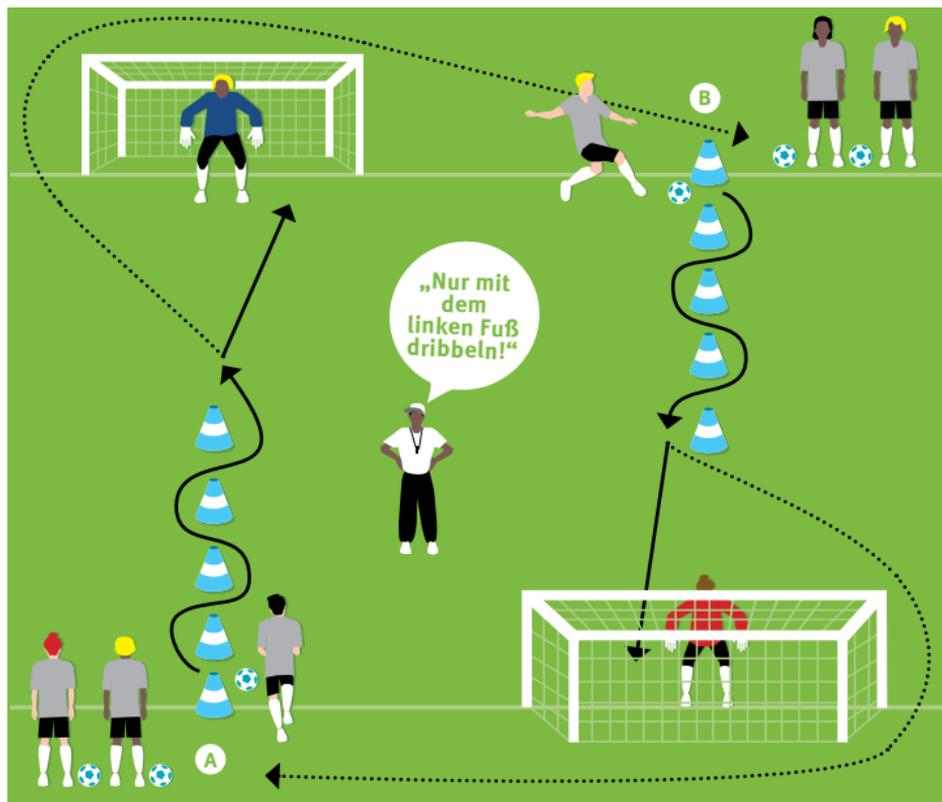
TORE



1

# 17 TORSCHUSS

## SLALOM UND TORSCHUSS



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ stellen 2 Tore auf (30 Meter Abstand, 20 Meter zur Seite versetzt).
- ☒ legen 5 Hütchen in eine Reihe **A** und eine Reihe **B** (jeweils 25 Meter zentral vor den 2 Toren).

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ haben alle einen eigenen Ball.
- ☒ stehen in 2 gleich großen Gruppen hinter dem ersten Hütchen von den Reihen **A** und **B**.
- ☒ In den 2 Toren stehen Torhüterinnen und Torhüter.

# 17 TORSCHUSS

## SLALOM UND TORSCHUSS

### ABLAUF DER ÜBUNG

- Die ersten Spielerinnen und Spieler an Hütchen **A** und **B** dribbeln im Slalom durch die Hütchenreihen. Nach dem letzten Hütchen können sie sich den Ball noch einmal vorlegen. Dann schießen sie sofort auf das Tor.
- Nach dem Schuss holen die Spielerinnen und Spieler ihren Ball. Dann laufen sie zu der anderen Hütchenreihe und stellen sich hinten an.
- Tipp: Die Übung funktioniert auch mit einem Tor oder mit 2 kleinen Toren ohne Torhüterinnen oder Torhüter.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer geben den Spielerinnen und Spielern eine spezielle Aufgabe. Zum Beispiel: „Nur mit dem linken Fuß dribbeln!“ oder „Mit dem schwachen Fuß schießen!“.

**Kompetenzen:** Dribbeltechnik, Genauigkeit, Schusstechnik

PERSONEN



6-18

BÄLLE



5-16

HÜTCHEN



5-10

LEIBCHEN



0

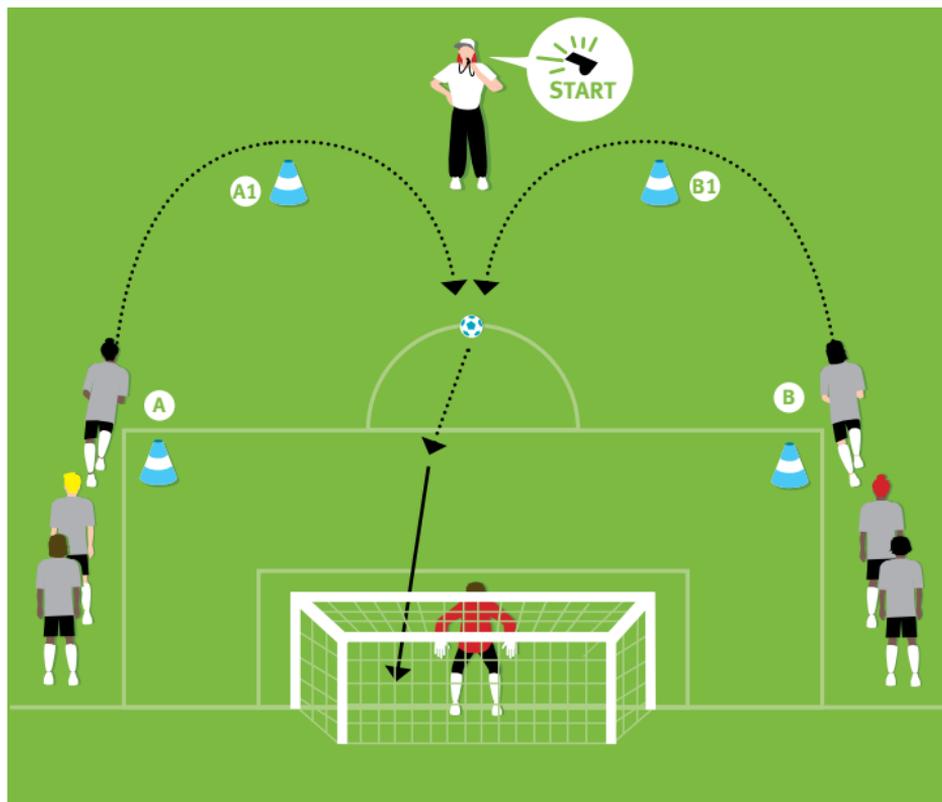
TORE



2

# 18 TORSCHUSS

## WETTLAUF ZU DEM BALL



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ legen jeweils 1 Hütchen an die Strafraumecken links (A) und rechts (B).
- ☒ markieren 5 Meter nach vorne und 2 Meter nach innen die 2 Wendepunkte A1 und B1.
- ☒ bilden 2 gleich große Gruppen.
- ☒ legen einen Ball 20 Meter in die Mitte vor das Tor.

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ stehen in 2 gleich großen Gruppen bei A und B.
- ☒ Eine Torhüterin oder ein Torhüter steht in dem Tor.

# 18 TORSCHUSS

## WETTLAUF ZU DEM BALL

### ABLAUF DER ÜBUNG

☒ Die Trainerinnen und Trainer geben ein Startsignal. Die ersten Spielerinnen und Spieler aus den Gruppen **A** und **B** laufen los. Sie sollen außen um die Hütchen **A1** und **B1** herumlaufen.

☒ Wer zuerst am Ball ist, schießt auf das Tor. Die andere Spielerin oder der andere Spieler darf den Schuss noch abblocken.

☒ Nach der Übung bringen die Spielerinnen und Spieler den Ball zurück zu den Trainerinnen und Trainern.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer geben den Spielerinnen und Spielern eine spezielle Aufgabe.

Zum Beispiel: Die Spielerinnen und Spieler laufen rückwärts zum Ball.

Oder: Die Spielerinnen und Spieler starten im Sitzen.

Oder: Die Trainerinnen und Trainer werfen den Ball hoch in die Luft.

**Kompetenzen:** Konzentration, Schnelligkeit, Schusstechnik

PERSONEN



5-20

BÄLLE



8

HÜTCHEN



4

LEIBCHEN



0

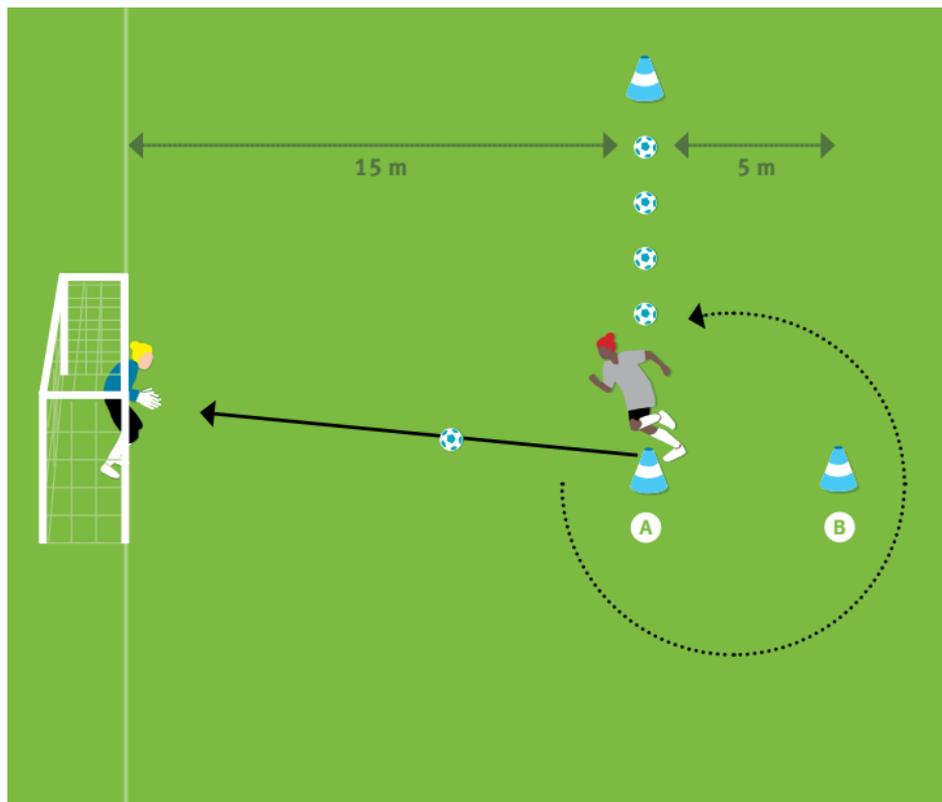
TORE



1

# 19 TORSCHUSS

## REAKTIONSSCHNELLIGKEIT



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ legen 5 Bälle in einer Reihe auf die Strafraumlinie.
- ☒ markieren mit 2 Hütchen einen Laufweg mit den Punkten **A** (16 Meter vor dem Tor) und **B** (20 Meter vor dem Tor).

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ stehen an dem Hütchen **A**.
- ☒ Eine Torhüterin oder ein Torhüter steht in dem Tor.

# 19 TORSCHUSS

## REAKTIONSSCHNELLIGKEIT

### ABLAUF DER ÜBUNG

- Die erste Spielerin oder der erste Spieler startet an Hütchen **A**. Sie oder er läuft schnell um Hütchen **B** herum. Dann nimmt die Spielerin oder der Spieler den ersten Ball und schießt auf das Tor. Sie oder er wiederholt diesen Laufweg für alle 5 Bälle.
- Die Trainerinnen und Trainer legen die 5 Bälle wieder auf die Strafraumlinie. Dann wiederholt eine andere Spielerin oder ein anderer Spieler die Übung.
- Einige Spielerinnen und Spieler müssen warten. Sie helfen den Trainerinnen und Trainern und holen die Bälle zurück.
- Tipp: Die Übung gleichzeitig mit anderen Trainingsübungen machen. Sonst müssen viele Spielerinnen und Spieler warten.
- Tipp: Gibt es keine großen Tore und keine Torhüterin oder keinen Torhüter, dann können die Trainerinnen und Trainer kleine Tore oder Tore aus Hütchen aufbauen.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer legen 5 Bälle links und 5 Bälle rechts auf die Strafraumlinie. Die Spielerinnen und Spieler können dann abwechselnd schießen. So wird die Wartezeit kürzer.

**Kompetenzen:** Genauigkeit, Schnelligkeit, Schusstechnik

PERSONEN



2-7

BÄLLE



5-10

HÜTCHEN



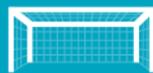
2-4

LEIBCHEN



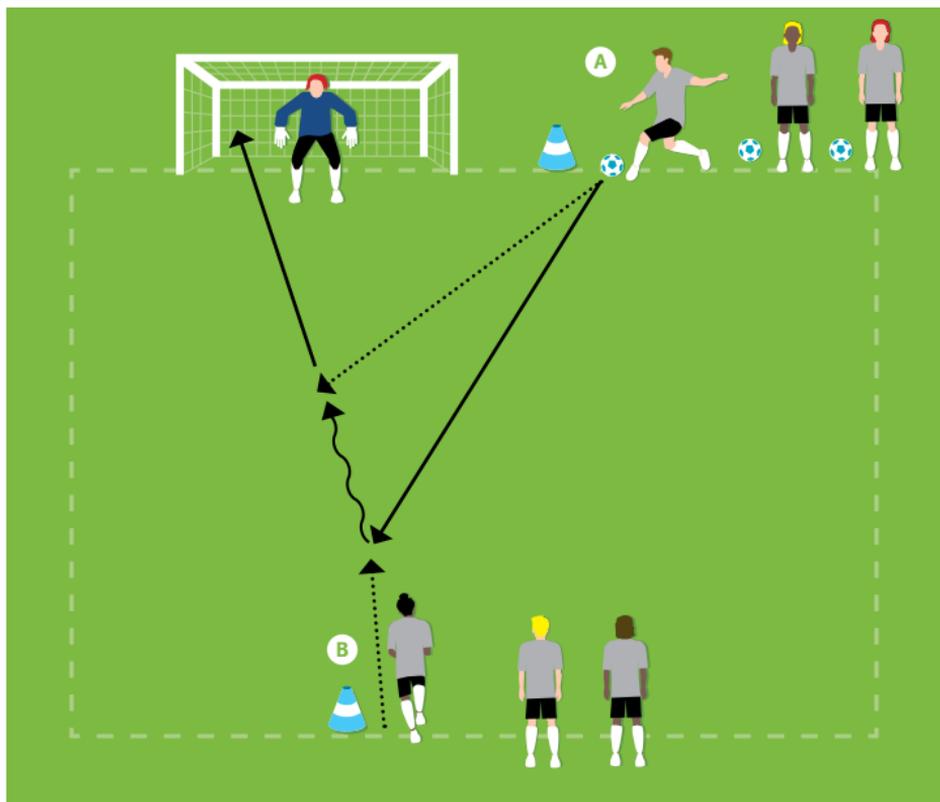
0

TORE



1

## ZWEIKAMPF UND TORSCHUSS



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ legen ein Hütchen 5 Meter rechts neben das Tor (A) und ein Hütchen 25 Meter zentral vor das Tor (B).
- ☒ bilden 2 gleich große Gruppen.

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ stehen mit Ball hinter dem Hütchen A.
- ☒ stehen ohne Ball hinter dem Hütchen B.
- ☒ Eine Torhüterin oder ein Torhüter steht in dem Tor.

# 20 TORSCHUSS

## ZWEIKAMPF UND TORSCHUSS

### ABLAUF DER ÜBUNG

- ☒ Die erste Spielerin oder der erste Spieler an Hütchen **A** passt den Ball zu der ersten Spielerin oder dem ersten Spieler an Hütchen **B**.
- ☒ Die Spielerin oder der Spieler an Hütchen **B** nimmt den Ball mit in den Lauf. Sie oder er läuft dann in die Richtung von dem Tor und versucht einen Torschuss.
- ☒ Die Spielerin oder der Spieler an Hütchen **A** ist in der Abwehr. Sie oder er darf den Torschuss noch verteidigen.
- ☒ Nach der Übung laufen die Spielerinnen und Spieler zu der anderen Gruppe – also Spielerin oder Spieler **A** ohne Ball zu Hütchen **B**, Spielerin oder Spieler **B** mit Ball zu Hütchen **A**.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer bilden verschiedene Teams. Zum Beispiel: Eine Abwehrspielerin oder ein Abwehrspieler am Hütchen **A** spielt gegen 2 Spielerinnen und Spieler an Hütchen **B**.

Oder: 2 **A** gegen 2 **B**.

Oder: 2 **A** gegen 1 **B**.

**Kompetenzen:** Konzentration, Schnelligkeit, Zweikampf

PERSONEN



5-11

BÄLLE



2-5

HÜTCHEN



2

LEIBCHEN



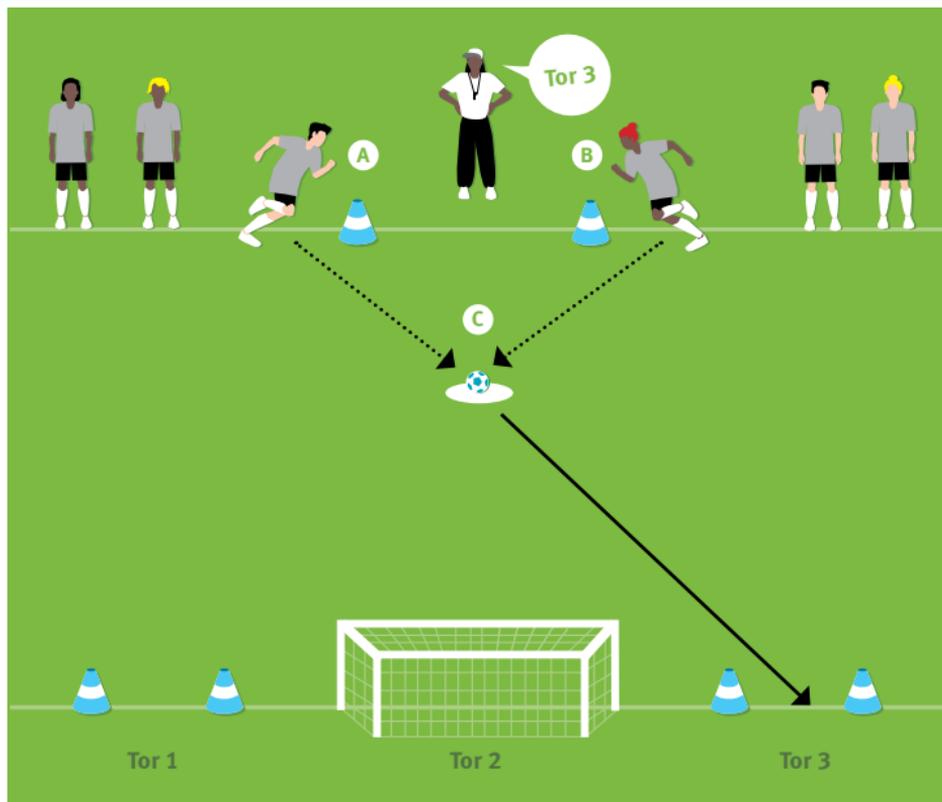
0

TORE



1

## SPONTANE SIGNALE



## AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

- ☒ markieren mit 2 Hütchen die Startpunkte **A** und **B**.
- ☒ markieren mit einem Hütchen die Ballstation **C** (10 Meter vor den Startpunkten).
- ☒ stellen in die Mitte ein kleines Tor (Tor 2) und links (Tor 1) und rechts (Tor 3) davon 2 Hütchentore (15 Meter vor der Ballstation **C**).
- ☒ legen einen Ball an die Ballstation **C**.

**Die Spielerinnen und Spieler:**

- ☒ stehen in 2 gleich großen Gruppen an den Startpunkten **A** und **B**.

## SPONTANE SIGNALE

## ABLAUF DER ÜBUNG

Die Trainerinnen und Trainer rufen ein Startsignal: „Tor 1“, „Tor 2“ oder „Tor 3“. Die ersten Spielerinnen und Spieler an den Startpunkten **A** und **B** laufen los. Wer zuerst am Ball ist, schießt auf das genannte Tor. Die andere Spielerin oder der andere Spieler darf den Torschuss abblocken.

Nach der Übung bringen die Spielerinnen und Spieler den Ball zurück zu den Trainerinnen und Trainern.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer rufen andere Startsignale – zum Beispiel die Farben von den Hütchen und von dem Tor („blau“, „weiß“, „gelb“).

Oder: Begriffe mit der gleichen Farbe wie Hütchen und Tor („Himmel“, „Wolken“, „Sonne“).

**Kompetenzen:** Aufmerksamkeit, Schnelligkeit, Sprache

PERSONEN



4–12

BÄLLE



2–6

HÜTCHEN



7

LEIBCHEN



0

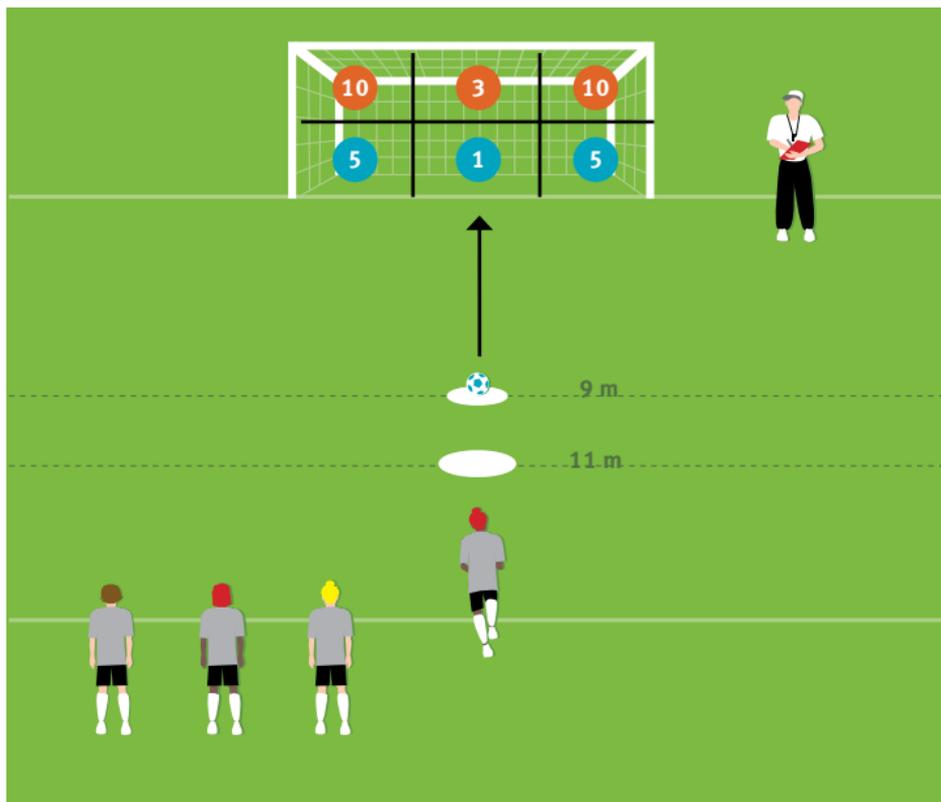
TORE



1

# 22 TORSCHUSS

## ELFMETER MIT PUNKTEN



### AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

☒ haben einen Stift und ein Notizheft.

**Die Spielerinnen und Spieler:**

☒ stehen an der Strafraumlinie.

## ELFMETER MIT PUNKTEN

## ABLAUF DER ÜBUNG

Alle Spielerinnen und Spieler schießen jeweils 5 Elfmeter auf das leere Tor. Es gibt verschiedene Punkte für verschiedene Zonen in dem Tor:

- 🌀 10 Punkte: obere Torhälfte – links und rechts
- 🌀 5 Punkte: untere Torhälfte – links und rechts
- 🌀 3 Punkte: obere Torhälfte – Mitte
- 🌀 1 Punkt: untere Torhälfte – Mitte
- 🌀 0 Punkte: Pfosten, Latte, neben oder über das Tor

🌀 Die Trainerinnen und Trainer entscheiden. Zum Beispiel: „Diese Spielerin hat oben rechts getroffen!“. Die Trainerinnen und Trainer notieren die Punkte.

🌀 Tipp: Die Übung passt am besten an das Ende von einem Training!

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer machen die Übung schwieriger. Zum Beispiel: Eine Torhüterin oder ein Torhüter steht im Tor.

Oder: Die Spielerinnen und Spieler müssen eine genaue Punktzahl schaffen – 18 oder 27 oder 38...

Oder: Die Trainerinnen und Trainer machen die Übung einfacher. Zum Beispiel: Jugend-Spielerinnen und Jugend-Spieler schießen aus 9 Metern. Die Trainerinnen und Trainer markieren die Entfernung mit einem Hütchen.

**Kompetenzen:** Genauigkeit, Konzentration, Schusstechnik

PERSONEN



1–10

BÄLLE



1–3

HÜTCHEN



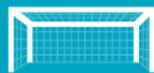
1

LEIBCHEN



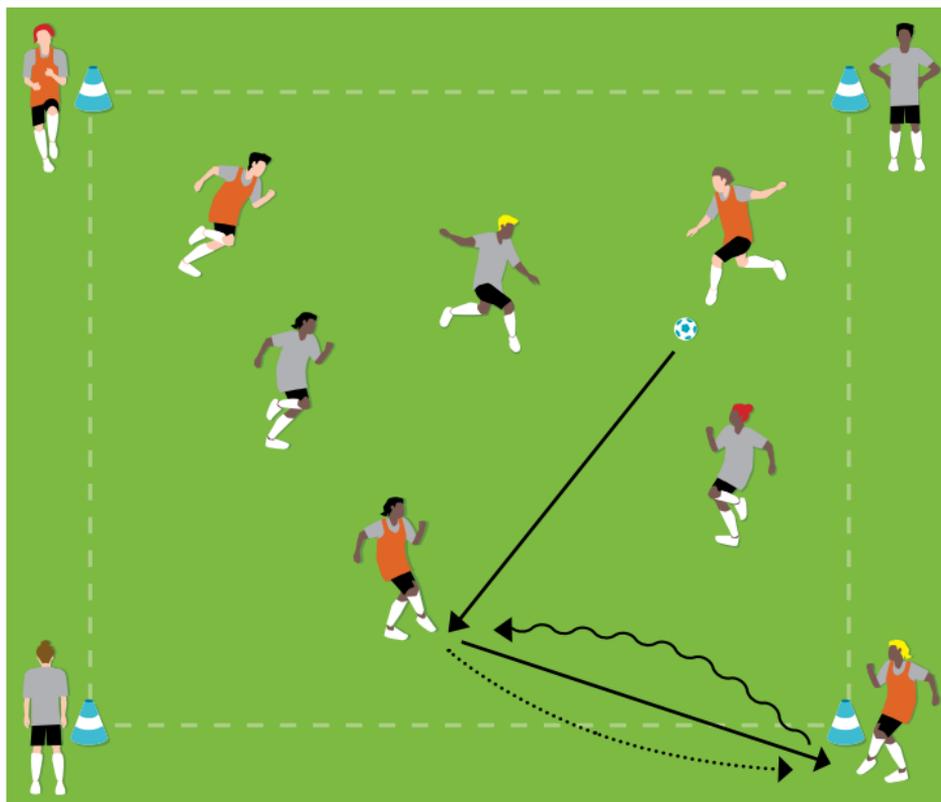
0

TORE



1

## SCHNELL PASSEN, SCHNELL WECHSELN



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ markieren mit 4 Hütchen ein Feld (bei 16 bis 20 Spielerinnen und Spielern ein weiteres Feld aufbauen).
- ☒ bilden 2 gleich große Teams.
- ☒ geben einem Team die Leibchen.

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ sind in dem markierten Feld.
- ☒ Aber: 4 Spielerinnen und Spieler (2 von jedem Team) stehen außen an jeweils einer Linie.

## SCHNELL PASSEN, SCHNELL WECHSELN

### ABLAUF DER ÜBUNG

- Die Teams spielen in dem markierten Feld ohne Tore. Sie passen sich den Ball so lange wie möglich in dem eigenen Team hin und her.
- Die Teams können den Ball zu ihren Spielerinnen und Spielern nach außen passen. Die Spielerinnen und Spieler, die den Pass spielen, wechseln dann die Position mit den angespielten Spielerinnen und Spielern außen.
- Die 4 Spielerinnen und Spieler außen können sich auf einer Seite frei bewegen.

**Variation:** Manchmal gibt es zum Beispiel 15 oder 17 Spielerinnen und Spieler. Eine Spielerin oder ein Spieler ist dann neutral: Sie oder er kann von beiden Teams angespielt werden.

**Kompetenzen:** Beweglichkeit, Passtechnik, Übersicht

PERSONEN



10–20

BÄLLE



5

HÜTCHEN



4

LEIBCHEN



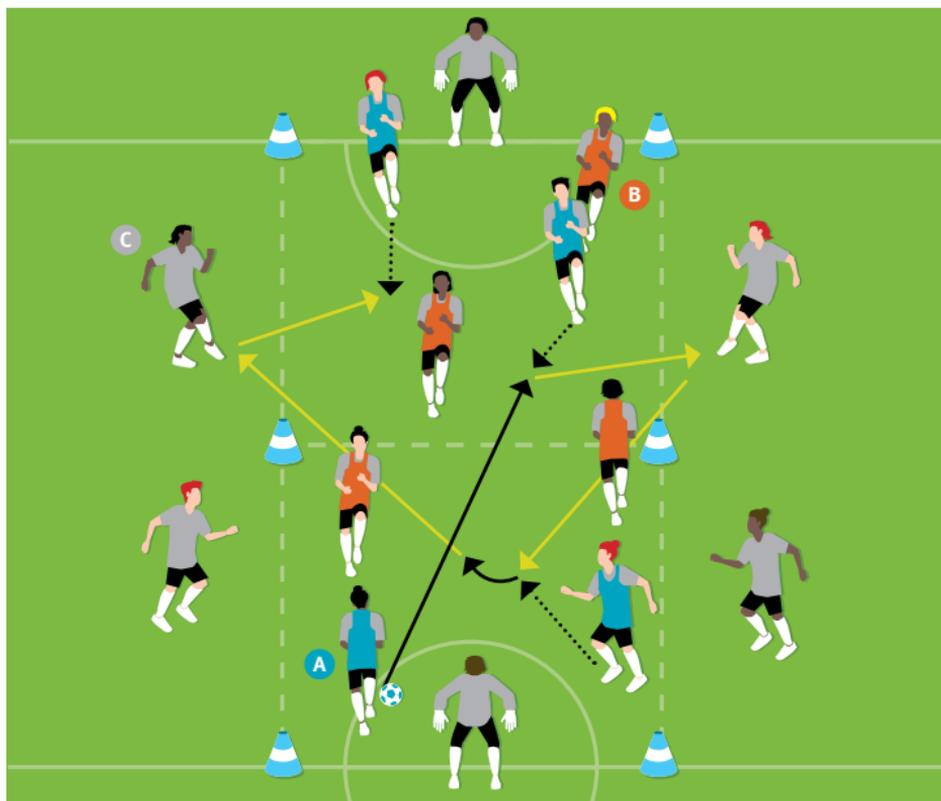
5–10

TORE



0

## HILFE VON AUSSEN



## AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

- ☒ markieren mit 6 Hütchen ein Feld (zum Beispiel 20x30 Meter).
- ☒ bilden die Teams **A**, **B** und **C** mit 4 Spielerinnen und Spielern.
- ☒ geben Team **A** oder **B** die Leibchen.

**Die Spielerinnen und Spieler:**

- ☒ von Team **A** und **B** sind in dem markierten Feld.
- ☒ von Team **C** stehen außen an einer Seitenlinie.

## HILFE VON AUSSEN

## ABLAUF DER ÜBUNG

- ☒ Team **A** spielt gegen Team **B** ohne Tore in dem markierten Feld. Die Spielerinnen und Spieler passen sich den Ball so lange wie möglich in ihrem Team hin und her.
- ☒ Team **A** und **B** können Team **C** außen anspielen. Die Spielerinnen und Spieler von Team **C** dürfen sich frei bewegen. Sie dürfen sich den Ball auch einmal in ihrem Team **C** zupassen. Dann muss Team **C** den Ball zu dem Team zurückspielen, das den Pass nach außen gespielt hat.
- ☒ Die Teams wechseln nach 3 bis 4 Minuten.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer machen die Übung schwieriger. Zum Beispiel: Spielerinnen und Spieler von Team **A** und **B** haben nur 2 oder 3 Ballkontakte.

Oder: Team **C** muss den Ball direkt zurückpassen.

Oder: Torhüterinnen und Torhüter spielen in Team **C**. Sie dürfen Pässe mit den Händen fangen und zurückwerfen.

Oder: Team **A** und **B** kann auch 5 oder 6 Spielerinnen und Spieler haben. Team **C** hat immer 4 Spielerinnen und Spieler.

**Kompetenzen:** Beweglichkeit, Spielfreude, Übersicht

PERSONEN



12–16

BÄLLE



1

HÜTCHEN



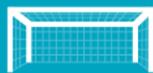
6

LEIBCHEN



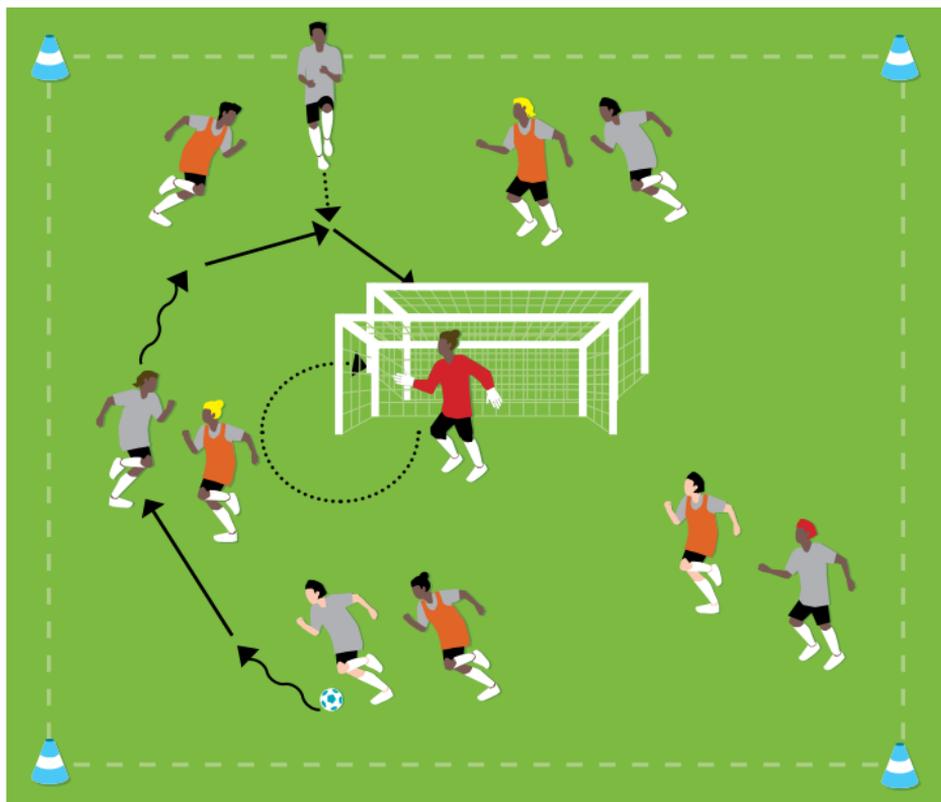
4–8

TORE



0

## ANGRIFF, ABWEHR, ANGRIF, ABWEHR



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ markieren mit 4 Hütchen ein großes Feld (zum Beispiel 40x40 Meter).
- ☒ stellen 2 Tore in die Mitte von dem Feld – die Tore stehen mit der Rückseite aneinander.
- ☒ bilden 2 gleich große Teams.
- ☒ geben einem Team die Leibchen.

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ sind in dem markierten Feld.
- ☒ Eine Torhüterin oder ein Torhüter wechselt zwischen den Toren.

## ANGRIFF, ABWEHR, ANGRIFF, ABWEHR

## ABLAUF DER ÜBUNG

- ☒ Team **A** hat den Ball und ist im Angriff. Team **A** versucht, ein Tor zu schießen – dort, wo die Torhüterin oder der Torhüter im Tor steht.
- ☒ Team **B** ist in der Verteidigung. Gewinnt Team **B** den Ball, dann spielt es sofort im Angriff. Auch Team **B** versucht, ein Tor zu schießen. Team **B** muss aber das Tor auf der anderen Seite treffen. Die Torhüterin oder der Torhüter muss dann schnell das Tor wechseln.
- ☒ Nach Ballgewinn müssen mindestens 3 Spielerinnen und Spieler von dem Team den Ball berühren. Erst dann kann das Team ein Tor schießen.
- ☒ Tipp: Manchmal gibt es keine Torhüterinnen und Torhüter. Die Traineerinnen und Trainer nehmen dann kleine Tore oder Tore aus Hütchen.

**Variation:** Jeweils eine Spielerin oder ein Spieler von jedem Team steht an der Linie gegenüber von einem Tor. Nach Ballgewinn muss das Team dieser Spielerin oder diesem Spieler den Ball zupassen. Erst dann kann das Team ein Tor schießen.

**Kompetenzen:** Passtechnik, Reaktionsschnelligkeit, Übersicht

PERSONEN



13–17

BÄLLE



1

HÜTCHEN



4–8

LEIBCHEN



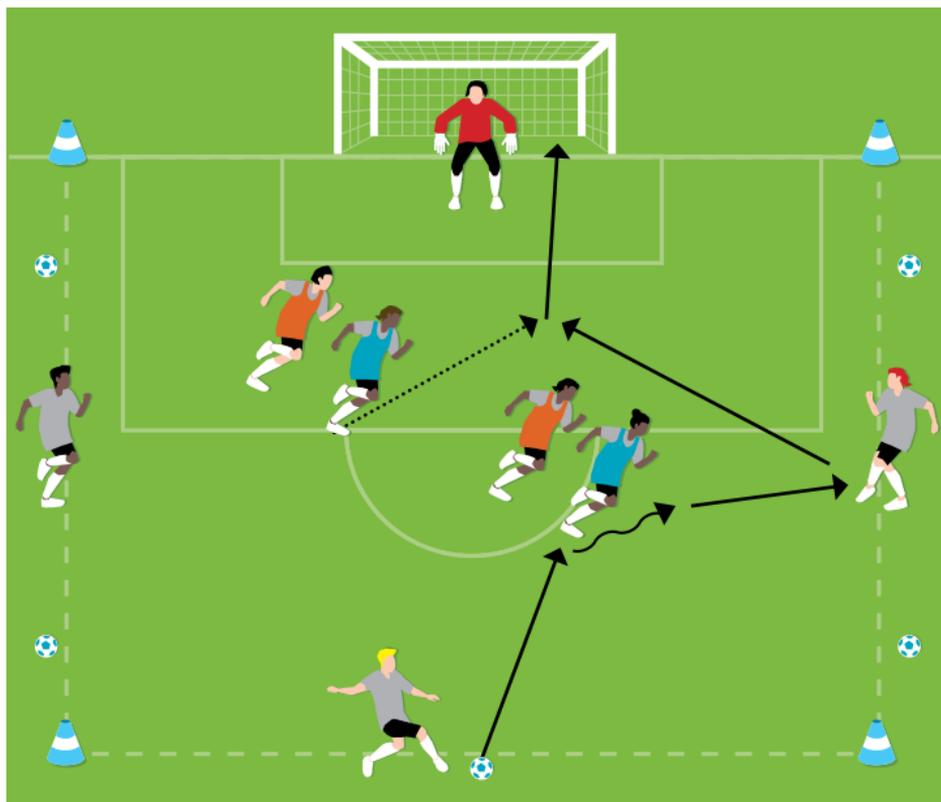
6–8

TORE



2

## 2 GEGEN 2 AUF EIN TOR



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ markieren rund um das Tor mit 4 Hütchen ein Feld (25x25 Meter).
- ☒ bilden 2 2er-Teams.
- ☒ geben den Teams 2 Leibchen.

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ der 2er-Teams sind in dem markierten Feld.
- ☒ ohne Team stehen außen jeweils an einer der 3 Seitenlinien.
- ☒ Eine Torhüterin oder ein Torhüter steht in dem Tor.

## 2 GEGEN 2 AUF EIN TOR

## ABLAUF DER ÜBUNG

- Die 2er-Teams spielen in dem markierten Feld auf ein Tor. Beide Teams können die Spielerinnen und Spieler an den Seitenlinien anspielen. Die Spielerinnen und Spieler außen müssen den Ball direkt zu dem Team zurückpassen, von dem der Pass kam.
- Eine spezielle Regel ist: Gewinnt das Team in der Verteidigung den Ball, dann muss es vor dem Torschuss eine Spielerin oder einen Spieler außen anspielen.
- Das Spiel ist anstrengend: Ein Team soll deshalb alle 3 bis 4 Minuten mit 2 Spielerinnen und Spielern außen tauschen.
- Tipp: An allen 3 Seitenlinien jeweils 2 zusätzliche Bälle ablegen! So bleibt das Spiel schnell.

**Variation:** Gewinnt das Team in der Verteidigung den Ball, dann darf es auch der Torhüterin oder dem Torhüter einen Pass zuspielen.

**Kompetenzen:** Kooperation, Reaktionsschnelligkeit, Übersicht

PERSONEN



8

BÄLLE



1-7

HÜTCHEN



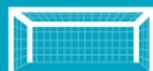
4

LEIBCHEN



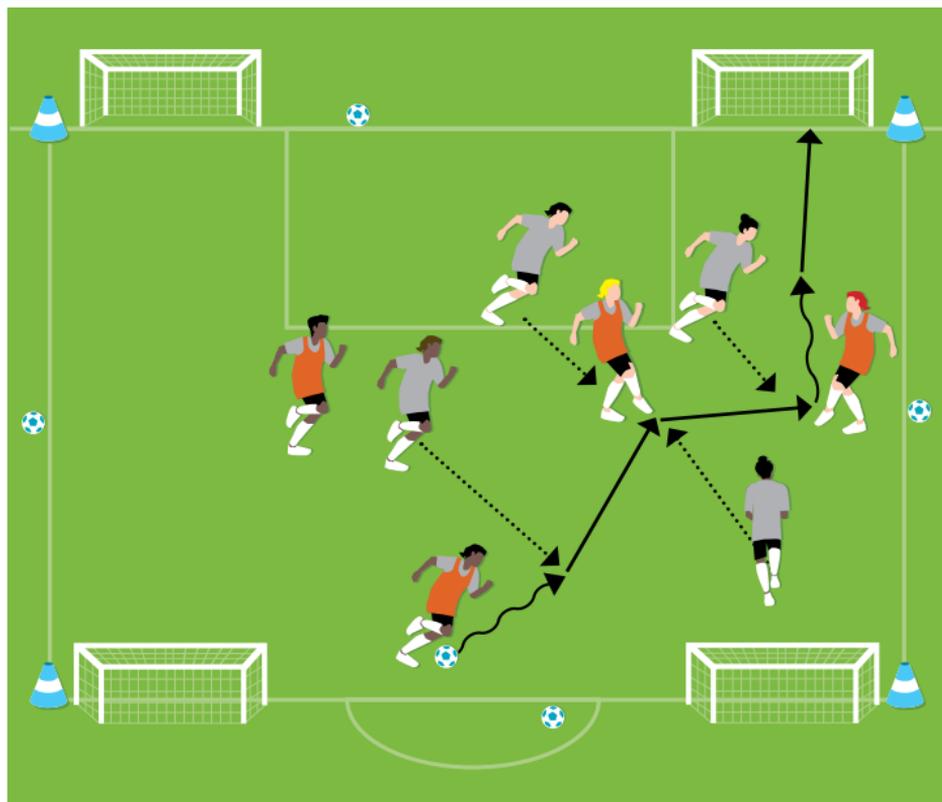
4

TORE



1

## 4-TORE-SPIEL



## AUFBAU

**Die Trainerinnen und Trainer:**

- ☒ markieren mit 4 Hütchen den Strafraum oder ein ähnlich großes Feld (16x40 Meter).
- ☒ stellen 4 kleine Tore oder 4 Tore aus Hütchen auf 2 Seitenlinien.
- ☒ bilden 2 Teams mit jeweils 3 bis 6 Spielerinnen und Spielern.

**Die Spielerinnen und Spieler:**

- ☒ sind in dem markierten Feld.

## 4-TORE-SPIEL

## ABLAUF DER ÜBUNG

☒ Beide Teams schießen auf 2 Tore. Beide Teams müssen auch gleichzeitig 2 Tore verteidigen. Die Trainerinnen und Trainer sagen vor dem Spiel, welches Team welche Tore bekommt.

☒ Tipp: An allen Seitenlinien jeweils einen zusätzlichen Ball ablegen! So bleibt das Spiel schnell.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer machen die Übung schwieriger. Zum Beispiel: Alle Spielerinnen und Spieler dürfen maximal 2 Ballkontakte haben.

Oder: Die Spielerinnen und Spieler müssen den Ball in das Tor dribbeln.

Oder: Beide Teams schießen auf alle 4 Tore. Aber: Ein Team darf nicht 2 Mal hintereinander dasselbe Tor benutzen.

**Kompetenzen:** Bewegung, Passtechnik, Übersicht

PERSONEN



6-12

BÄLLE



1-5

HÜTCHEN



4-12

LEIBCHEN



3-6

TORE



4

## EINZELAKTION



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ markieren mit 8 Hütchen 3 gleich große Felder (jeweils 40x20 Meter).
- ☒ stellen 2 Tore auf (60 Meter Abstand).
- ☒ bilden 2 Teams mit jeweils 4 bis 6 Spielerinnen und Spielern.
- ☒ geben einem Team die Leibchen.

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ sind alle in dem mittleren markierten Feld.
- ☒ In den 2 Toren stehen Torhüterinnen und Torhüter.

## EINZELAKTION

## ABLAUF DER ÜBUNG

- ☒ Beide Teams spielen in dem mittleren Feld gegeneinander. Nur eine einzelne Spielerin oder ein einzelner Spieler aus dem angreifenden Team darf allein in das Feld vor dem gegnerischen Tor dribbeln. Die Spielerin oder der Spieler versucht dort, ein Tor zu schießen.
- ☒ Eine einzelne Abwehrspielerin oder ein einzelner Abwehrspieler darf hinterherlaufen und den Torschuss verhindern.
- ☒ Tipp: An den beiden Toren und den Seitenlinien jeweils einen zusätzlichen Ball ablegen! So bleibt das Spiel schnell.

**Variation:** Die Spielerinnen und Spieler dribbeln nicht in das Feld vor dem gegnerischen Tor. Aber: Eine einzelne Spielerin oder ein einzelner Spieler aus dem angreifenden Team darf ohne Ball in das Feld laufen. Sie oder er kann dort einen Pass von dem eigenen Team bekommen. Sie oder er darf aber nicht vor dem Pass in dem Feld stehen.

**Kompetenzen:** Pressing, Reaktionsschnelligkeit, Umschalten

PERSONEN



10-14

BÄLLE



1-5

HÜTCHEN



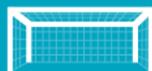
8

LEIBCHEN



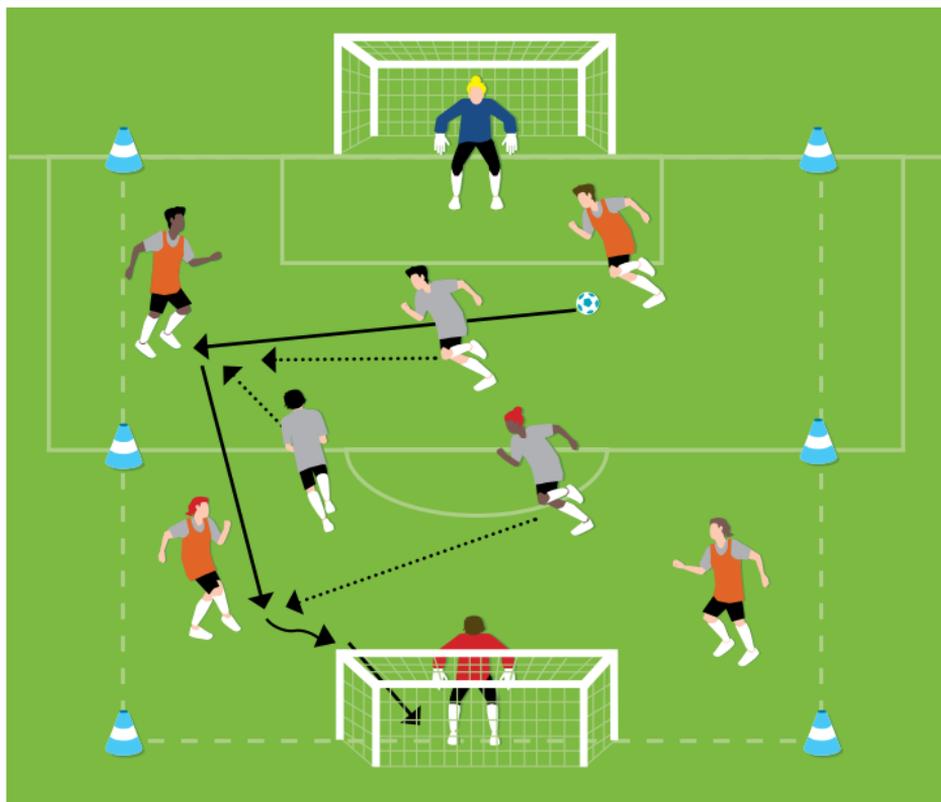
4-6

TORE



2

## BALLKONTROLLE UND KONTER



### AUFBAU

#### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ stellen 2 Tore auf (30 Meter Abstand).
- ☒ markieren mit 4 Hütchen die Ecken und mit 2 Hütchen die Mittellinie von einem großen Feld (40x30 Meter).
- ☒ bilden ein 4er-Team und ein 3er-Team.
- ☒ geben einem Team die Leibchen.

#### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ sind alle in dem markierten Feld.
- ☒ In den 2 Toren stehen Torhüterinnen und Torhüter.

## BALLKONTROLLE UND KONTER

## ABLAUF DER ÜBUNG

☒ Das 4er-Team schießt keine Tore. Die 4 Spielerinnen und Spieler passen den Ball so lange wie möglich in dem eigenen Team hin und her. Sie können den Ball auch den Torhüterinnen und Torhütern zupassen.

☒ Das 3er-Team versucht, den Ball zu bekommen. Haben die 3 Spielerinnen und Spieler den Ball, dann können sie Tore schießen. Das 3er-Team schießt immer auf das Tor in der anderen Hälfte. Zum Beispiel: Das 3er-Team gewinnt den Ball in der unteren Hälfte. Dann läuft es schnell in die obere Hälfte und schießt dort auf das Tor.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer machen die Übung schwieriger. Für das 4er-Team: Das Feld wird kleiner. Für das 3er-Team: Das Feld wird größer.

Oder: Beide Teams haben mehr Spielerinnen und Spieler: 5 gegen 4 oder 6 gegen 5.

**Kompetenzen:** Beweglichkeit, Raumgefühl, Umschalten

PERSONEN



9-13

BÄLLE



1

HÜTCHEN



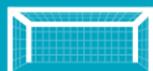
6

LEIBCHEN

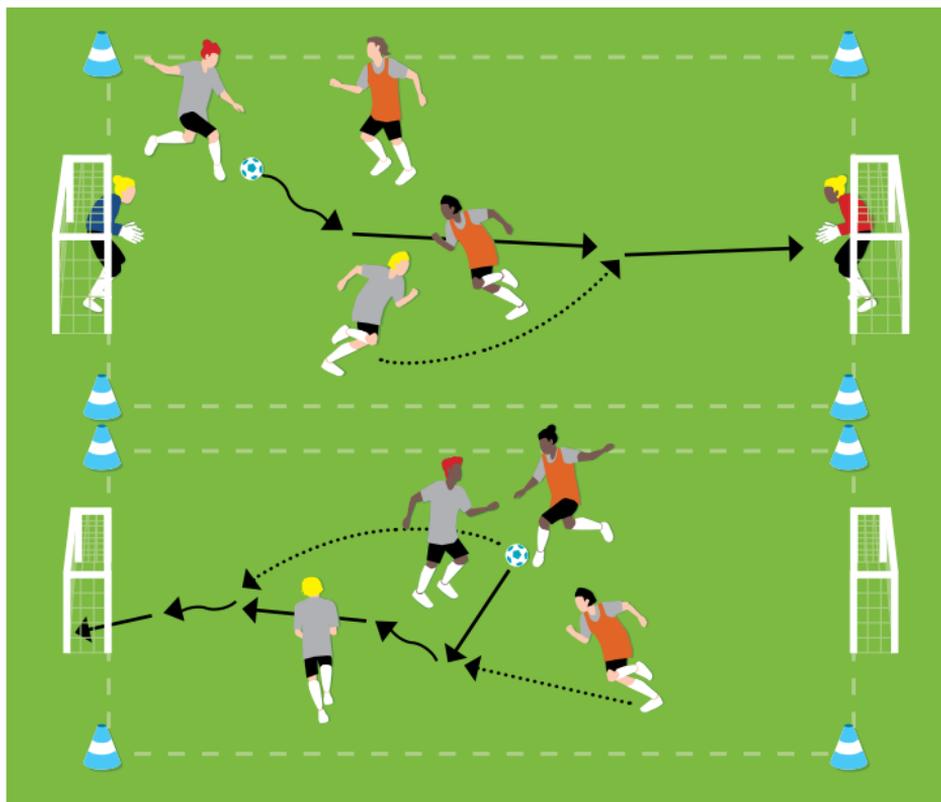


3-6

TORE



2



## AUFBAU

### Die Trainerinnen und Trainer:

- ☒ markieren mit 4 Hütchen die Ecken von einem großen Feld (20x15 Meter) und einem kleinen Feld (20x10 Meter).
- ☒ stellen 2 große Tore auf das große Feld und 2 kleine Tore auf das kleine Feld.
- ☒ bilden 4 Teams aus jeweils 2 Spielerinnen und Spielern.

### Die Spielerinnen und Spieler:

- ☒ sind alle in den beiden markierten Feldern.
- ☒ In den 2 Toren stehen Torhüterinnen und Torhüter.

## ABLAUF DER ÜBUNG

☒ Alle 4 Teams spielen 2 Mal gegeneinander: einmal auf dem großen Feld und einmal auf dem kleinen Feld. Insgesamt gibt es also 12 Spiele.

☒ Die Spiele sind anstrengend. Deshalb sollen sie nur 2 bis 3 Minuten dauern.

☒ Tipp: Die Spiele als Turnier spielen! Die Trainerinnen und Trainer notieren alle Ergebnisse.

**Variation:** Die Trainerinnen und Trainer machen die Übung schwieriger. Zum Beispiel: Alle Spielerinnen und Spieler dürfen maximal 2 Ballkontakte haben.

Oder: Die Spielerinnen und Spieler dürfen nur Volleytore machen.

**Kompetenzen:** Dribbeltechnik, Passtechnik, Spielfreude

PERSONEN



10

BÄLLE



2

HÜTCHEN



8

LEIBCHEN



4

TORE



2