



TRAINING ONLINE

THEMA: TECHNIKTRAINING IN DER KLEINGRUPPE

TRAININGSEINHEIT FÜR HANDICAP-FUSSBALLER/-INNEN

KATEGORISIERUNG

ORT: Feld

TRAININGSSCHWERPUNKT: Dribbeln, Fintieren, Schießen

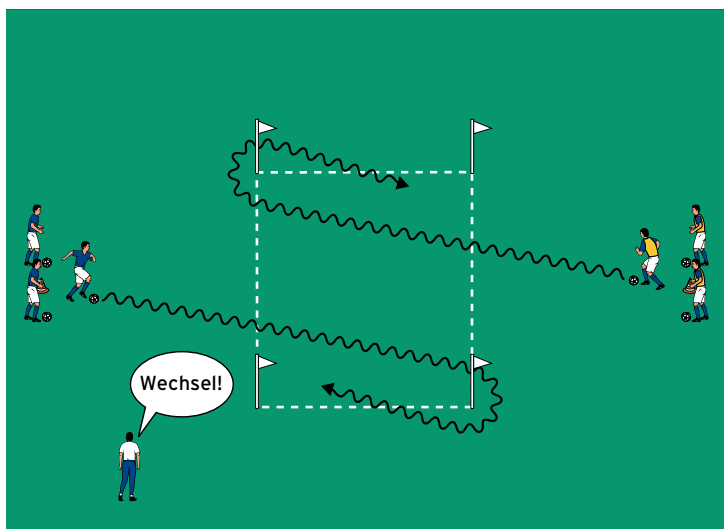
SCHWIERIGKEITSGRAD: Mittel, Hoch

FACETTEN: Inklusive Spielformen, CP-Fußball, Werkstattfußball, GB-Fußball

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ▶ 8 Bälle
- ▶ 4 Stangen
- ▶ 4 verschiedenfarbige Leibchen oder Hütchenteller
- ▶ 4 Hütchen
- ▶ 1 Jugendtor

THEMA: TECHNIKTRAINING IN DER KLEINGRUPPE



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-FELD

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Slalomstangen ein 5 x 5 Meter großes Technik-Feld markieren
- ▶ 5 Meter vor und hinter dem Feld jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen dribbeln ins Technik-Feld und dort frei um die Stangen.
- ▶ Auf das Trainerkommando "Wechsel" dribbeln die Spieler schnell zurück zum Starthütchen und die nächsten starten ins Technik-Feld.

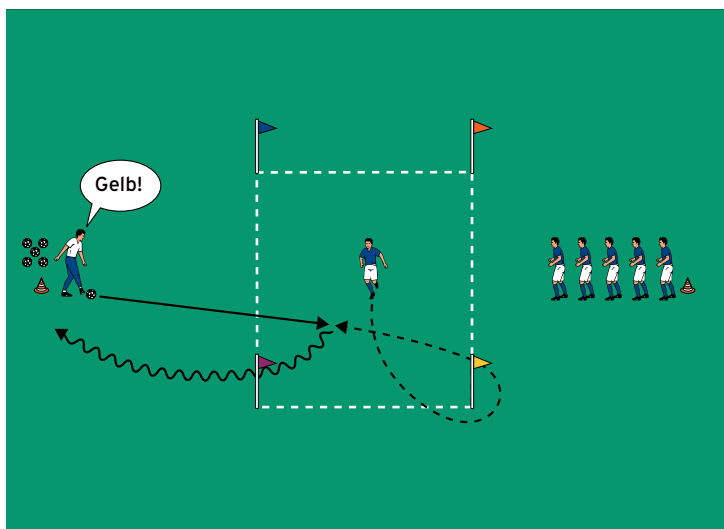
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer ruft die Finte im Dribbelfeld auf (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Verschiedenfarbige Stangen aufstellen: Der Trainer ruft die Stangen auf, die umdribbelt werden müssen.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Vor den Stangen Richtungswechsel machen.
- ▶ Vor den Stangen Finten ausführen.
- ▶ Der Spieler von einem Starthütchen agiert sitzend im Technik-Feld als 'Krebs', dem der andere Spieler mit Ball ausweichen muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler kann mit seinem eigenen Tempo dribbeln.
- ▶ Im Technik-Feld den Blick vom Ball lösen, sich zum freien Raum orientieren und dem Mitspieler ausweichen.
- ▶ Nicht im Kreis, sondern mit vielen Richtungswechseln dribbeln.
- ▶ Die Spieler immer ungefähr 20 Sekunden im Technik-Feld dribbeln lassen und dann wechseln.
- ▶ Das Trainerkommando "Wechsel" auch optisch mit Handzeichen geben.

THEMA: TECHNIKTRAINING IN DER KLEINGRUPPE



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLL-FELD

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Jede Stange mit einem verschiedenfarbigen Hütchen kennzeichnen
- ▶ Einen Spieler ohne Ball im Technik-Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler stellen sich außerhalb des Feldes auf
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen am Starthütchen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet den Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- ▶ Der Spieler im Technik-Feld umläuft die aufgerufene Slalomstange und fordert ein Zuspiel vom Trainer.
- ▶ Den Pass nimmt der Empfänger kurz an und mit und dribbelt aus dem Feld.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler läuft ins Technik-Feld usw.

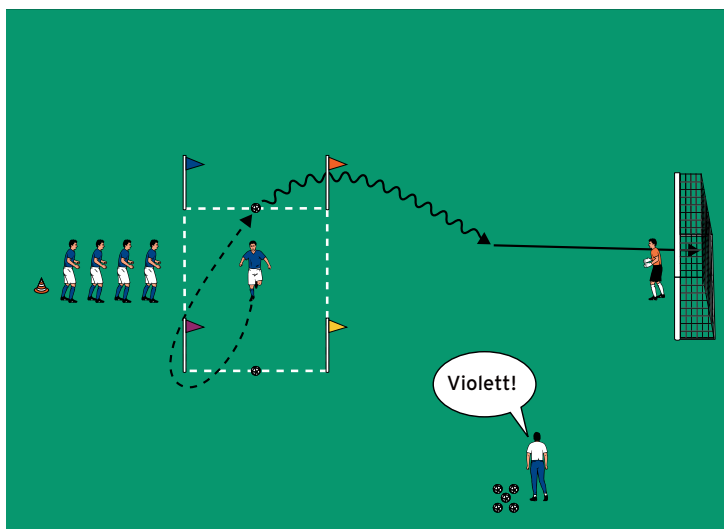
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler mit Bällen am Starthütchen postieren. Nach dem Trainerkommando passt der jeweils erste Spieler ins Feld und wird anschließend selbst Passempfänger usw.
- ▶ Den Pass vorwärts aus dem Technik-Feld zum Starthütchen mitnehmen.
- ▶ Den zugespielten Ball seitlich aus dem Technik-Feld zum Starthütchen mitnehmen.
- ▶ Den Ball hoch zuwerfen.
- ▶ Den Ball per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Bei guten Spielern 2 oder 3 Farben nacheinander aufrufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer steuert die Übungsform (Anpassung der Passschärfe, Nennung der Stangenfarben usw.).
- ▶ Den Ball bei Umlaufen der Stange stets im Blick behalten.
- ▶ Der Spieler im Technik-Feld nimmt stets in die Bewegung mit.
- ▶ Den Ball erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen, sobald dieser die Stange umläuft.
- ▶ Die Spieler folglich weiter fordern und die Stange diagonal gegenüber der aufgerufenen Slalomstange umlaufen lassen.

THEMA: TECHNIKTRAINING IN DER KLEINGRUPPE



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-FELD

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Jede Seitenlinie mit einem verschiedenfarbigen Hütchen kennzeichnen
- ▶ Mittig auf zwei gegenüberliegenden Linien des Technik-Feldes je 1 Ball auslegen
- ▶ 15 Meter hinter dem Technik-Feld ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Einen Spieler ohne Ball im Technik-Feld und alle anderen mit Ball am Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- ▶ Der Spieler im Technik-Feld umläuft die aufgerufene Slalomstange und nimmt dann den Ball von der gegenüberliegenden Linie zum Torschuss mit.

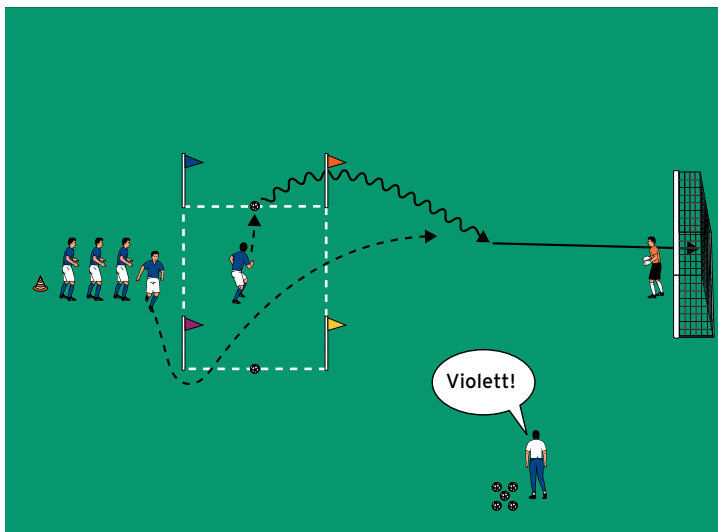
VARIATIONEN

- ▶ Für schwächere Spieler den Ball bereits auf einer Torschusslinie bereitlegen. Die Spieler durchlaufen die Slalomstange und schießen den ruhenden Ball auf das Tor.
- ▶ Für Könner: Die Slalomstange diagonal gegenüber der aufgerufenen Stange umlaufen und den Ball von der aufgerufenen Seitenlinie zum Torschuss mitnehmen.
- ▶ Für Könner: Die Slalomstange diagonal gegenüber der aufgerufenen Stange umlaufen und den Ball von der Seitenlinie mit der Farbe der umlaufenen Stange zum Torschuss mitnehmen.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer steuert die Übungsform (Farben aufrufen, Spielerwechsel ansagen usw.).
- ▶ Als Trainer mit ausreichend Ersatzbällen seitlich neben dem Technik-Feld postieren und verspielte Bälle sofort ersetzen.
- ▶ Die Ballkontakte außerhalb des Feldes bis zum Torschuss begrenzen oder eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Statt die Farben aufzurufen, diese mit Hütchen anzeigen.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Möglichst zielstrebig abschließen.

THEMA: TECHNIKTRAINING IN DER KLEINGRUPPE



HAUPTTEIL 2:

ZWEIKAMPF-FELD

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- ▶ Der Spieler im Technik-Feld läuft zum Ball auf der gegenüberliegenden Linie und nimmt als Angreifer zum Torschuss mit.
- ▶ Gleichzeitig umläuft der erste Spieler vom Starthütchen die aufgerufene Slalomstange und setzt als Verteidiger nach.

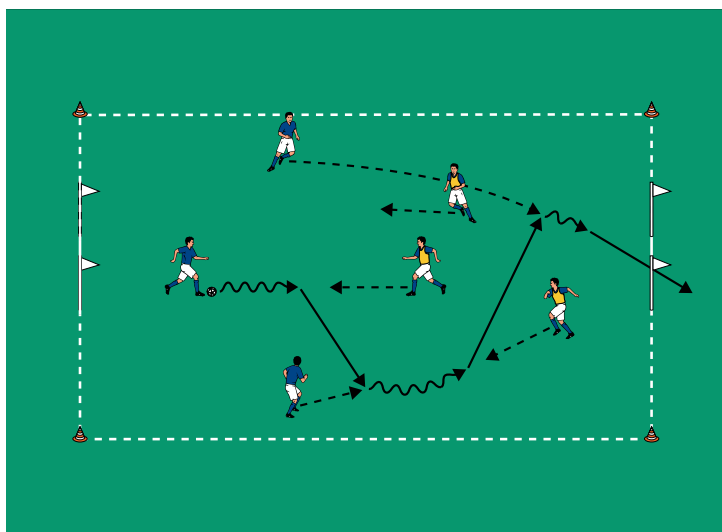
VARIATIONEN

- ▶ Für schwächere Spieler den Ball bereits auf einer Torschusslinie bereitlegen. Die Spieler durchlaufen die Slalomstange und schießen den ruhenden Ball auf das Tor.
- ▶ Der Angreifer nimmt den Ball von der Linie gegenüber der aufgerufenen Linie zum Torschuss mit und der Verteidiger umläuft die aufgerufene Slalomstange.
- ▶ Der Angreifer nimmt den Ball von der aufgerufenen Linie zum Torschuss mit und der Verteidiger umläuft die Slalomstange diagonal gegenüber der aufgerufenen Stange.
- ▶ Der Angreifer nimmt den Ball von der Linie gegenüber der aufgerufenen Linie zum Torschuss mit und der Verteidiger umläuft die Slalomstange diagonal gegenüber der aufgerufenen Slalomstange.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Feste Paare mit in etwa gleich starken Spielern einteilen.
- ▶ Schwächere Spieler mit Kommandos unterstützen.
- ▶ Als Trainer mit ausreichend Ersatzbällen seitlich neben dem Technik-Feld postieren und verspielte Bälle sofort ersetzen.
- ▶ Gegebenenfalls zwischen Tor und Technik-Feld ein Spielfeld markieren, in dem Angreifer und Verteidiger 1 gegen 1 spielen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, kann er ebenfalls auf das Tor schießen.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

THEMA: TECHNIKTRAINING IN DER KLEINGRUPPE



SCHLUSSTEIL:

SINGLE-TEAM-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 10 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- ▶ 2 Teams zu je 3 Spielern einteilen

ABLAUF

- ▶ Die Teams treten im 3 gegen 3 gegeneinander an.
- ▶ Jedes Spiel dauert so lange, bis ein Team 2 Treffer erzielt hat.
- ▶ Anschließend wechselt jeweils ein Spieler jedes Teams zur anderen Mannschaft.
- ▶ Jeder Sieg ergibt einen Punkt für jeden Spieler. Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Das Spielfeld in 3 Zonen aufteilen: Beide Teams stellen je 1 Spieler in jeder Zone (auf etwa gleich starke Spieler in jeder Zone achten), die ihre Zonen jeweils nicht verlassen dürfen.
- ▶ Jedes Spiel dauert so lange, bis ein Team 1 Treffer erzielt hat.
- ▶ Jedes Spiel dauert so lange, bis ein Team 3 Treffer erzielt hat.
- ▶ Die Stangentore durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein Führungsspieler bzw. der Trainer kann gegebenenfalls als 'Neutraler' mitspielen und das Spielgeschehen lenken (z. B. auch eher unbeteiligte Spieler anspielen usw.).
- ▶ Die Größe des Spielfeldes dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Als Trainer die Spielerwechsel jeweils per Kommando ansagen.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten, um nach einem Torerfolg direkt weiterspielen zu können.
- ▶ Als Trainer ausgespielte Bälle durch Einspielen eines neuen Balles direkt ersetzen und so den Spielfluss aufrecht erhalten.
- ▶ Die Größe der Stangentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen, so dass genügend Treffer erzielt werden und die Spielzeit nicht zu lang ist.
- ▶ Nach jedem Spiel den Punktestand der Spieler abfragen.