

WOCHE 2, TE 5

16 Feldspieler, 2 TW

Aufwärmen (25 Minuten)

Ballgewöhnung im Quadrat (10 Minuten)

ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Spieler dribbeln frei in einem 16 x 16 großen Quadrat.
- Nach zwei Minuten nur mit dem starken, weitere 2 Minuten später nur mit dem schwachen Fuß.
- Auf Kommando dribbeln sie jeweils einmal um die eigene Achse (rechts/links), dann frei weiter.
- Die letzten 2 Minuten lassen sie den Ball zwischen den Innenseiten unter dem Körper 5-mal pendeln (siehe Foto) und ziehen ihn dann jeweils mit der Sohle diagonal nach vorne usw.



Foto: Axel Heimken

Passspiel in Gruppen (15 Minuten)

ORGANISATION UND ABLAUF

- Vier 4er-Gruppen mit je einem Ball bewegen sich gleichzeitig in einem 30 x 30 Meter großen Feld.
- Innerhalb der Gruppen spielen sie sich anfangs mit 3 (nach 3 bis 4 Minuten mit 2) Kontakten zu.
- Die Ballannahme erfolgt sofort als Ballmitnahme 'aus der Bewegung in die Bewegung'.
- Nach insgesamt rund 10 Minuten spielen sie sich abwechselnd mit 3 Kontakten und direkt zu.

Hauptteil (20 Minuten)

Hinweis

PARALLEL ÜBEN!

Die beiden folgenden Übungen laufen gleichzeitig ab:

- Die Vierer-Gruppen bleiben bestehen, von denen jeweils eine die Spieleröffnung übt, während die anderen 3 Gruppen die Spielform durchführen.
- Anschließend durchwechseln.
- Bei weniger als 16 Feldspielern können die Torhüter mitspielen.
- Dauer: jeweils 4 Minuten.

Eröffnung aus der 4er-Kette

ORGANISATION UND ABLAUF

- Wie in TE 3, Hauptteil 1, doch nun stehen 7 Meter hinter der Mittellinie 3 Mini-Tore (Breite: maximal 2 Meter).
- Die 'Verteidiger' sollen die Spieleröffnung mit einem gezielten Schuss aus der eigenen Hälfte in eines der Mini-Tore abschließen.

4 plus 4-gegen-4

ORGANISATION UND ABLAUF

- Ein 25 x 20 Meter großes Spielfeld markieren.
- Drei 4er-Teams bilden. 2 Teams spielen gegen das dritte auf Ballhalten.
- Als Balleroberung gilt: mit mindestens 3 Kontakten ins Aus dribbeln oder 2 Pässe innerhalb der 4er-Gruppe!
- In der 1. Runde spielen die Ballbesitzer mit 2 Pflichtkontakten.
- Spielzeit: jeweils 4 Minuten.

Schlussteil (40 Minuten)

9-gegen-9 mit Querzonen

ORGANISATION UND ABLAUF

- 9-gegen-9 in einem 3/4-Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern.
- Das Spielfeld in 3 Querzonen mit 25, 30 und 25 Metern Tiefe einteilen.
- Während der Spieleröffnung darf die 4er-Kette in ihrer Zone nur von maximal 2 Angreifern attackiert werden.
- Sie darf jedoch nicht mit einem Flugball lang in die Angriffszone spielen, sondern muss stets einen Mitspieler in

TORHÜTERPROGRAMM NACH DEM AUFWÄRMEN

- Nach dem gemeinsamen Aufwärmen mit den Feldspielern bereiten sich die Torhüter separat auf das Abschlusspiel vor.
- Dazu gehören neben torhüterspezifischen

der Mittelzone anspielen oder in diese Zone hineindribbeln, ansonsten Ballverlust!

- Im Mittelfeld agieren beide Teams bei eigenem Ballbesitz bzw. Spieleröffnung mit einer Raute.
- Vor allem der zentrale defensive Mittelfeldspieler soll sich immer wieder in den Lücken, aber nicht außerhalb der Strafraumbreite anbieten.
- Spielzeit: 3 x 12 Minuten

schen Abwehraktionen auch Zuspielübungen bzw. das Verhalten bei Rückpassen, gezielte Abwürfe usw.

WOCHE 2, TE 6

10 Feldspieler, 2 TW

Aufwärmen (25 Minuten)

Koordination und Torschuss nach Zuwurf



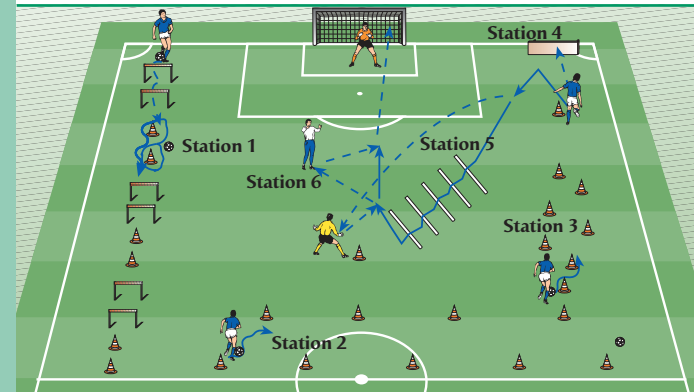
Foto: Klaus Schwarten

ORGANISATION UND ABLAUF

- In 2 Gruppen über 2 nebeneinander liegende Koordinationsleitern (Bahnen mit 7 Stangen) laufen. Startabstand 5 Meter. Jede Bahn 2-mal wiederholen.
 - 3 (1) Kontakte vorwärts,
 - 2 (1) Kontakte seitlich,
 - 1 (2) Kontakt rückwärts,
 - 2 Kontakte vorwärts,
 - 2 Kontakte vorwärts, an der 3. und 5. Stange 2 Kontakte zurück.
- Jedes Spielerpaar gibt eine Bahn vor (2 Wdh).
- Über die Stangen nach obigen Vorgaben laufen (allerdings keine Rückwärtsläufe), dann den vom Trainer oder Torwart in verschiedenen Höhen zugeworfenen Ball direkt oder mit dem zweiten Kontakt zum Torhüter spielen, später auf das Tor schießen.

HAUPTTEIL (30 Minuten)

Dribbel-Torschuss-Parcours III



- Station 1:** Im Wechsel den Ball über die Hürden lupfen bzw. um die Hürden herum dribbeln, dazwischen jeweils 8er-Dribbling.
- Station 2:** Vor jedem Hütchen mit einer Finte die Richtung ändern.
- Station 3:** Slalomdribbling durch einen unregelmäßig aufgestellten Hütchenparcours.
- Station 4:** Den Ball gegen die Bank spielen, nachstarten, an- und mitnehmen, einen Flugball zum zwischen Strafraum und Mittellinie postierten Torwart spielen und die Stangen überlaufen.
- Station 5:** Den vom Torwart zugerollten Ball an- und mitnehmen, einen Doppelpass mit dem Trainer spielen und auf das Tor schießen.

SCHLUSSTEIL: Spiel auf umgedrehte Tore

INFO: Kleinere Teilnehmerzahl – Variationsmöglichkeiten?

IMMER DAS GLEICHE PROBLEM ...

Gestern noch hatten Sie fast die volle Besetzung beim Training, heute aber nur 10 Feldspieler und 1 Torwart. Eine unbefriedigende, aber durchaus normale Situation. Damit weder Trainingsqualität noch -motivation darunter leiden, hier am Beispiel der Trainingseinheit 6 einige Tipps:

1 oder 2 Torhüter?

Aufwärmen und Hauptteil lassen sich noch problemlos der geringeren Spielerzahl anpassen – auch bei 2 Torhütern:

- Beim Aufwärmen wechseln sich die beiden ab, oder es steht jeweils 1 Torwart vor einer Koordinationsbahn.
- Im Hauptteil müssen Sie nur einen der beiden im Tor, den anderen an Station 5 postieren. Dann wird der Flugball zu ihm gespielt, er wirft oder rollt ihn dann dem Spieler in den Lauf usw. Haben Sie nur einen Torwart, übernehmen Sie die Rolle des zweiten, der gleichzeitig auch als Wandspieler fungiert.
- Ein 'fehlender' Torhüter beim Abschlusspiel ist keine Seltenheit. Doch auch diese Rolle können Sie übernehmen.

- Häufig wird dann auch gerne auf zwei unbesetzte 'Konter-' oder Mini-Tore gespielt. Wir haben aber die Erfahrung gemacht, dass diese Variante vielen Spielern nur wenig Spaß bereitet: Der überspielte Verteidiger setzt oft nicht mehr nach und lässt den Angreifer ein 'leichtes' Tor erzielen, was diesem dann auch 'langweilig' wird.

Zu wenig Feldspieler für die Mannschaftstaktik?

Schwieriger ist es, Spielformen zur Schulung der Mannschaftstaktik so 'herunterzubrechen', dass das jeweilige Ziel auch mit geringerer Teilnehmerzahl noch erreicht werden kann.

- Für das Abschlusspiel der Trainingseinheit 5 benötigen Sie mindestens 6 Feldspieler je Mannschaft. Natürlich muss dann auch das Spielfeld verkleinert werden.
- Im Aufbau agiert 1 Mittelfeldspieler als Anspielstation vor der Kette sowie ein Angreifer als Stoßstürmer in der Tiefe. Dann müssen allerdings vor allem die Außenverteidiger schnell nachrücken, um zusätzliche Anspielstationen zu bieten.
- Bei 7 Feldspielern können neben der ⑥ auch die offensiven Positionen in den Halbräumen besetzt werden.

WOCHE 2, TE 7

15 Feldspieler, kein TW

Aufwärmen (25 Minuten)

Ballgewöhnung im Strafraum (10 Minuten)

ORGANISATION UND ABLAUF

- Im Strafraum stehen mehrere 1 bis 2 Meter breite Offentore.
- Die Spieler dribbeln die ersten Minuten frei durch die Offentore.
- 2 Minuten lang nur mit den Innenseiten durch die Tore oder um sie herum (Richtungswechsel!).
- Anschließend 2 Minuten mit den Außenseiten.
- Auf ein Offentor zudribbeln, davor den Ball mit der Sohle zurückziehen und zu einem anderen Offentor dribbeln.
- Wie vorher, jetzt Schussfinte, den Ball hinter dem Standbein wegziehen usw.



Foto: Axel Heimken

Passspiel in Gruppen (15 Minuten)

ORGANISATION UND ABLAUF

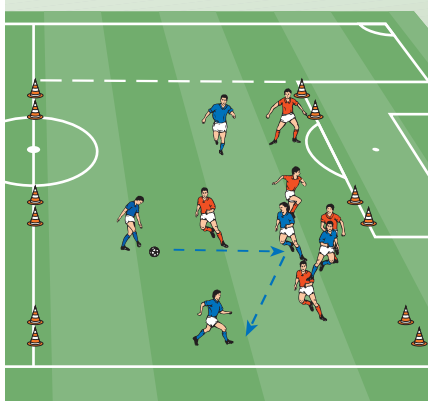
- Im doppelten Strafraum 5er-Gruppen mit je 2 Bällen bilden.
- Die Teams kombinieren mit 3 (nach ca. 5 Minuten mit 2) Kontakten. Die Ballannahme erfolgt dabei sofort als Ballmitnahme 'aus der Bewegung in die Bewegung'.
- Nach insgesamt rund 10 Minuten wird abwechselnd mit 3 Kontakten und direkt kombiniert.

Hauptteil (30 Minuten)

4 plus 1-gegen-4 plus 1 auf 6 Offentore

ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Teams beibehalten.
- Ein 35 x 50 Meter großes Spielfeld markieren.
- Auf den Grundlinien je drei 2 Meter breite Hütchentore aufstellen.
- Zwei der drei 5er-Teams versuchen jeweils in einer 4-1-Ordnung, Treffer bei den Offentoren zu erzielen.
- Spielzeit: 4 x 5 Minuten (siehe Kasten rechts).



WAS MACHT DIE 3. GRUPPE?!

Die Spielform kann natürlich nur mit zwei Gruppen durchgeführt werden. Die dritte übt währenddessen die Spieleröffnung aus der Kette (vgl. TE 3, Hauptteil 1) mit der ⑥.

- Nach jeweils 5 Minuten wechseln die Gruppen durch.
- 2 Durchgänge: jede Gruppe spielt 4-mal und kombiniert 2-mal.
- Falls Sie nicht genügend Feldspieler haben, können der oder die Torhüter mitspielen.

Schlussteil: Spiel auf Jugendtore in einem 1/4-Feld. Tore müssen direkt erzielt werden (30 Minuten)

WOCHE 2, TE 8

mindestens 10 Feldspieler, 1TW

Aufwärmen (30 Minuten)

Handball ohne Tore (15 Min.)

ORGANISATION UND ABLAUF

- In einem 20 x 15 Meter großen Feld spielen 2 Mannschaften Handball ohne Tore.
- Zuspiele erfolgen zunächst frei, dann als Bodenpässe, dann wieder frei.
- Nach rund 5 Minuten können nach dem Zuwurf Punkte per Kopfball zu einem dritten Mitspieler erzielt werden.
- Spielzeit: 15 Minuten.

Handball-Kopfball auf 2 Jugendtore (15 Minuten)



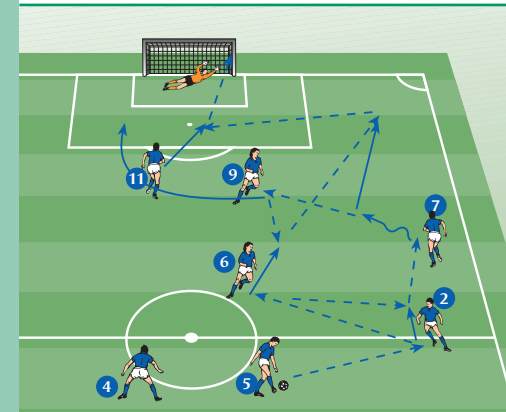
Foto: Klaus Schwarten

ORGANISATION UND ABLAUF

- Das Spielfeld auf 30 x 15 Meter vergrößern, die Teams beibehalten.
- Auf die Grundlinien je 1 Jugendtor stellen (Variation: Großtore mit Torhütern).
- Tore können nur per Kopf nach Zuwurf erzielt werden.
- Vor den Toren je eine 3 bis 5 Meter große 'Kopfballzone' markieren, innerhalb derer der Ball nur nach Bodenkontakt gefangen werden darf (außer Torwart). Er darf allerdings mit jedem anderen Körperteil abgewehrt werden.

Hauptteil (25 Minuten)

Kombination über ⑥ I



ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Spieler verteilen sich gemäß dem 4-4-2-System mit Raute auf dem Platz.
- Falls 2 Torhüter anwesend sind, wechseln sie sich im Tor ab.
- ⑩ bleibt unbesetzt, um vor allem die Aufgaben von ⑥ zu schulen.
- Einige Positionen – vor allem ⑦, ⑧, ⑨ und ⑪ – können doppelt besetzt werden.

- Der Spielzug wird von ④ (über linken Flügel) oder ⑤ eröffnet (siehe Abb).
- ⑤ passt zu ②, der mit dem fordernden ⑥ einen Doppelpass spielt.
- ⑥ spielt ⑦ an, der nach innen an- und mitnimmt, zu ⑨ spielt und in Richtung Grundlinie startet. ⑨ legt zu ⑥ ab, der ⑦ in den Lauf spielt.
- ⑦ flankt zu den kreuzenden ⑨ und ⑪, die versuchen, einen Treffer zu erzielen.
- Nach 15 Minuten freie Variationen.

Schlussteil: Freies Spiel (25 Minuten)

KOMMENTAR ZUR TRAININGSWOCHE 2

DIE SPIELERÖFFNUNG SCHRITTWEISE ERARBEITEN!

Diese Woche steht eindeutig im Zeichen des ersten taktischen Schwerpunkts der Vorbereitung, nämlich der Spieleröffnung aus der Viererkette.

Würde sie in der Vorwoche noch relativ statisch geübt, werden die Anforderungen jetzt erhöht – sicher auch unter den Eindrücken des ersten Testspiels. Dort gewonnene Erfahrungen sollten möglichst natürlich immer und umgehend in die folgenden Trainingseinheiten einfließen.

So sollen die Spieler in TE 5 im Bereich der Mittellinie einen gezielten Pass ins Mittelfeld spielen, das durch die drei Mini-Tore symbolisiert wird, und dieses

Verhalten im Abschlusspiel mit drei Querzonen wettkampfnah anwenden. Ähnliches gilt für die TE 7, wo die Spielform 4 plus 1-gegen-4 plus 1 auf jeweils drei Mini-Tore diesen Gedanken des gezielten Abschlusses der Spieleröffnung fortsetzt und dabei den zentralen defensiven Mittelfeldspieler einbezieht.

Ein weiterer Aspekt dieser Übung ist das 'Hinten-rum-Spielen', wenn eine Seite zu ist und das Spiel auf die andere verlagert werden soll.

Die Rolle des zentralen defensiven Mittelfeldspielers wird dann in der Kombinationsübung (Hauptteil TE 8) akzentuiert. Er und die Spieler der Viererkette sollen hier ler-

nen, dass diese Position als Anspielstation und Ballverteiler eine sehr wichtige Funktion im Rahmen der Spieleröffnung und des Spielaufbaus einnimmt. Zwar handelt es sich hier um eine positionsspezifische Übung, doch Sie können die Spieler auch durchwechseln lassen – schließlich wollen wir auch vielseitige Spieler ausbilden!

Die Einheiten zeigen, dass mannschaftstaktische Schwerpunkt durchaus auch mit wechselnden Spielerzahlen trainiert werden können – zumindest in grundlegenden Elementen. So schwanken die Teilnehmerzahlen in dieser Woche zwischen 11 und 18 Spielern, mal mit einem, mal mit zwei, aber auch einmal ganz ohne Torhüter!