



Trainingseinheit: U12-U15 Kurzschulung UBB Datum: 02.06.2010
1. Dribbeln 2. Fintieren im 1 :1 3. Passen und BA/BM 4. Komplexe ÜF/SF mit taktischem Anspruch

TE-Einstieg:

<u>Organisation:</u> <ul style="list-style-type: none">je nach Gruppengröße alle oder aufteilen nach Können	<u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none">Technikschulung: „Schwerpunktorientiert“
---	--

Hauptteil: Dribben

<u>Organisation:</u> <u>ÜF 1:</u> Spielfeld 20x20m; Hütchen ; Stangen <u>SF 1:</u> Spielfeld 20x20m; Hütchen; Tore <u>SF 2:</u> Spielfeld 20x20m; 4 Hütchentore	<u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u> Skizzen
---	---

Schluss:

<u>Organisation:</u> Kleinfeld(er)	<u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u> Abschluss-Spiel „Schwerpunktorientiert“
--	---

Grundlagen des Juniorenfußballs

exemplarische TE`s – Elementare Techniken

- a. Weniger instruieren – mehr stimulieren (Die Spieler in Entscheidungsprozesse einbeziehen)
- b. Fragen stellen – Lösungen erkennen lassen



TE-Einstieg: Dribbeln im begrenzten Raum mit Technikvorgaben (auch mit Störspielern, die die Hütchentore „zustellen“)



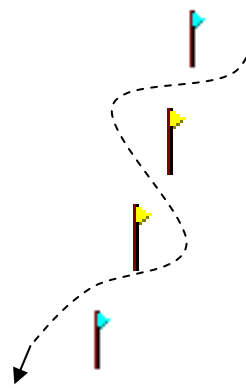
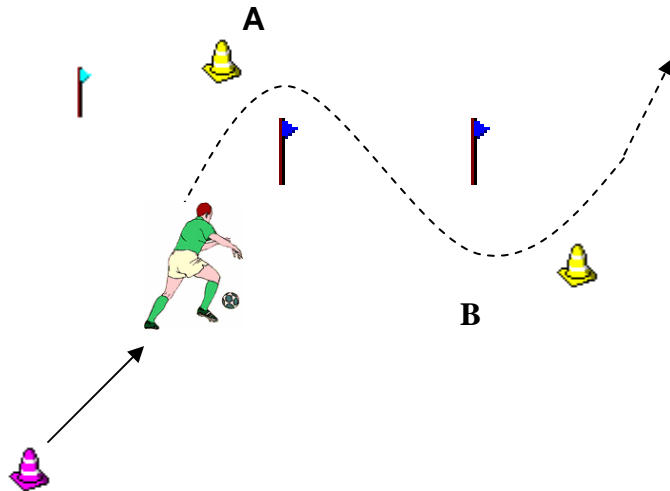
U 12/13

ÜF 1: Dribbeln

Azyklischer Parcours

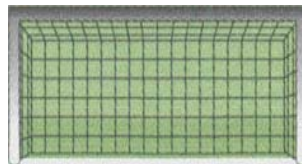


zyklischer Parcours



Übungsablauf U12/13

- Aussen-Innenseite beidbeinig

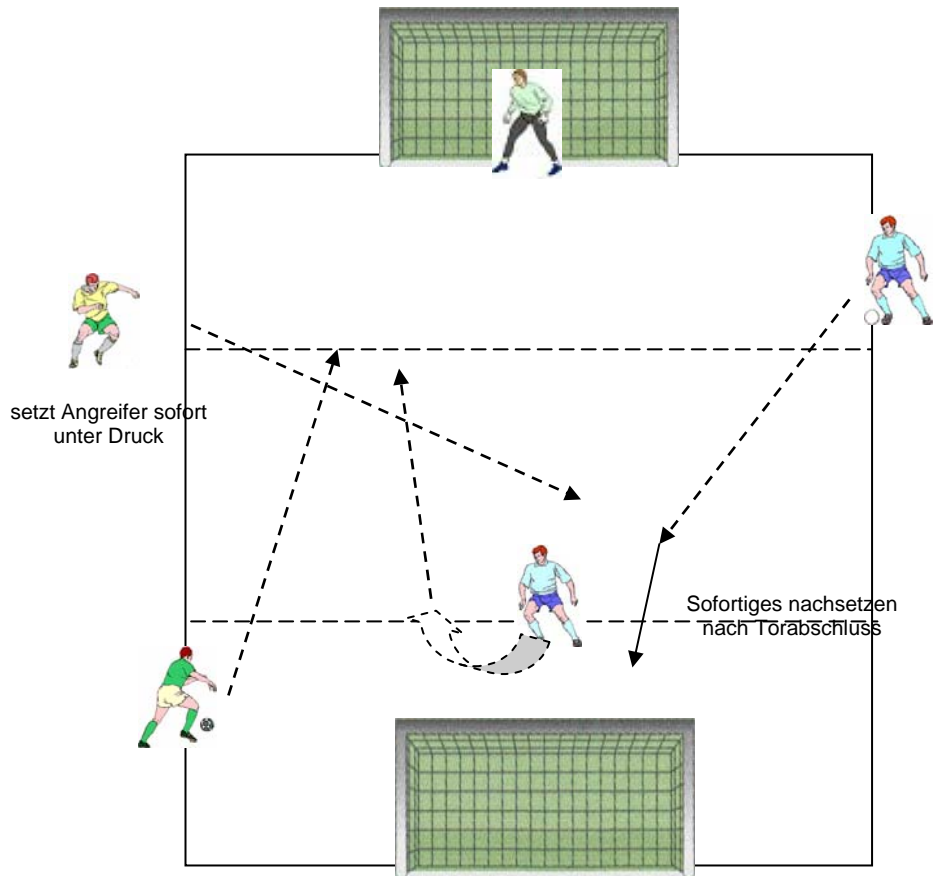


Übungsablauf

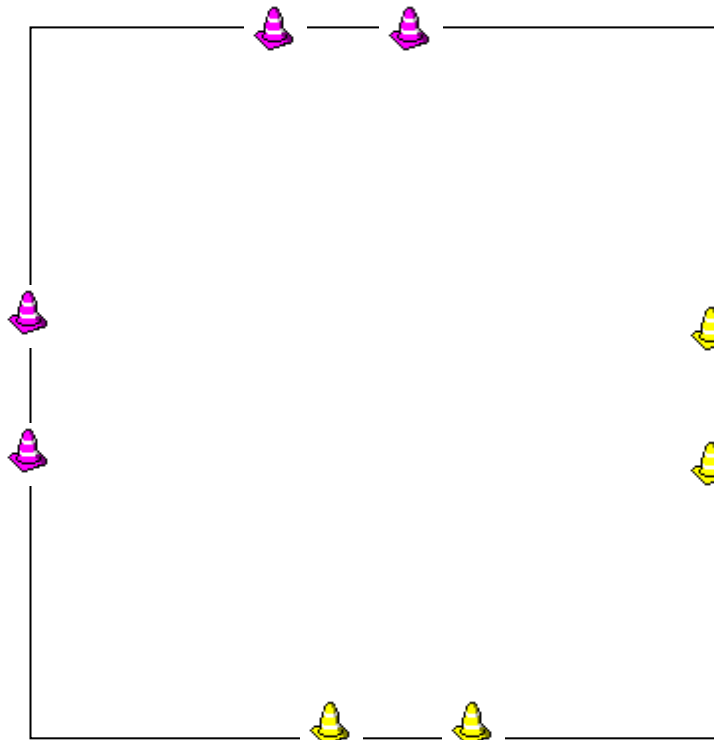
- Dribbling zur 1. Stange links um 1. Stange herum und Kappen mit li Innenseite vor Hütchen „A“
- Dribbling an 2. Stange rechts um 2. Stange herum und Kappen mit re Innenseite vor Hütchen „B“
- Torabschluss mit re
- Rückweg: Dribbeltechniken

U 12/13

SF 1 : Dribbling (zyklisch unter Zeit-/Gegnerdruck « Endlosschleife »)



SF 2: Spiel auf je 2 Hütchentore; Durchdribbeln als Vorgabe

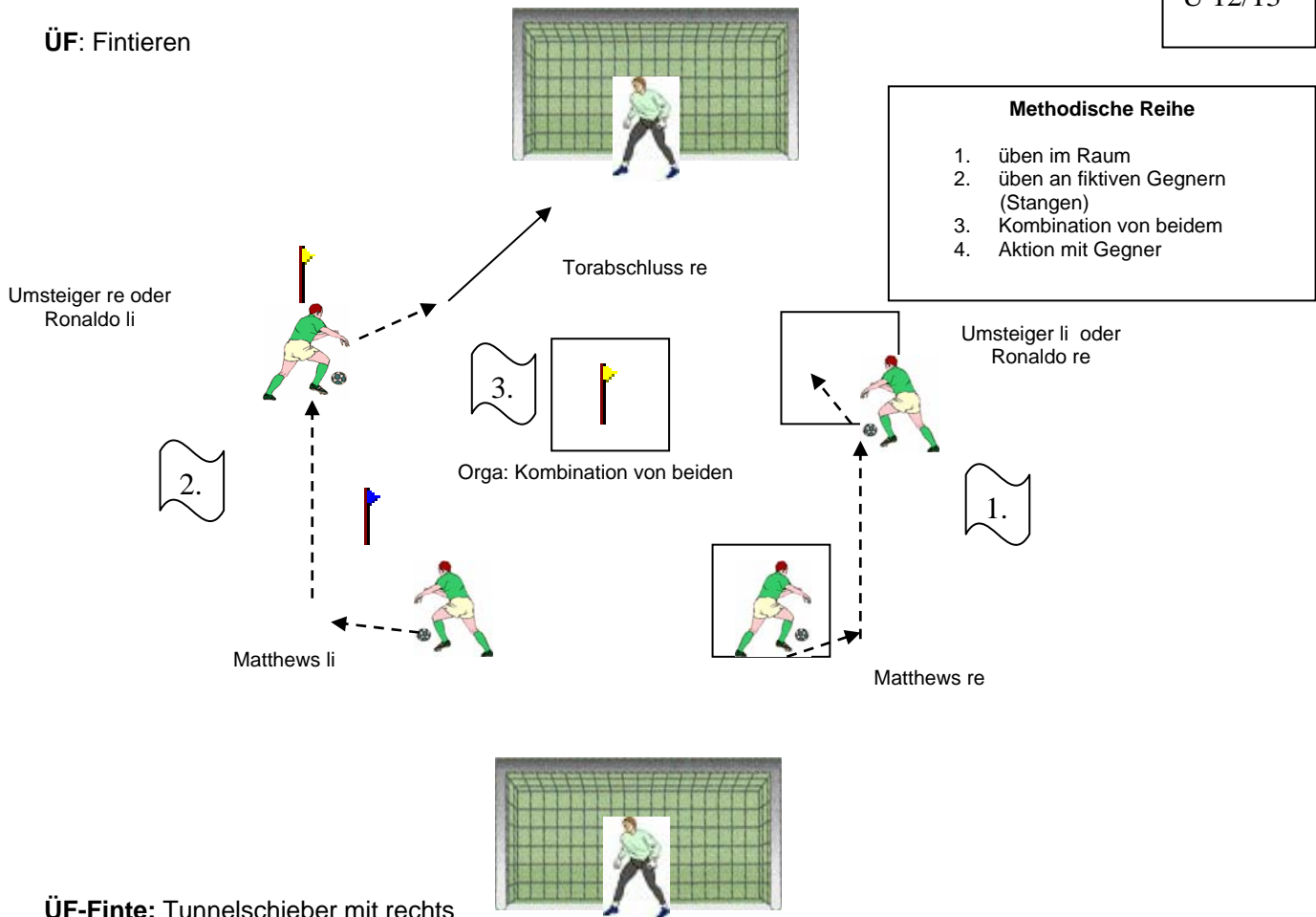


Hauptteil: Erlernen von Finten und situatives Anwenden (auch im 1:1)

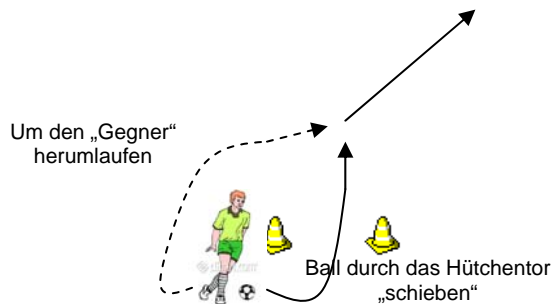
<p><u>Organisation:</u></p> <p>ÜF 1: Tor; Stangen ; Hütchen</p> <p>SF 1: Spielfeld 20x20m Tore</p>	<p><u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u></p> <p>Skizzen</p>
---	--

U 12/13

ÜF: Fintieren



ÜF-Finte: Tunnelschieber mit rechts

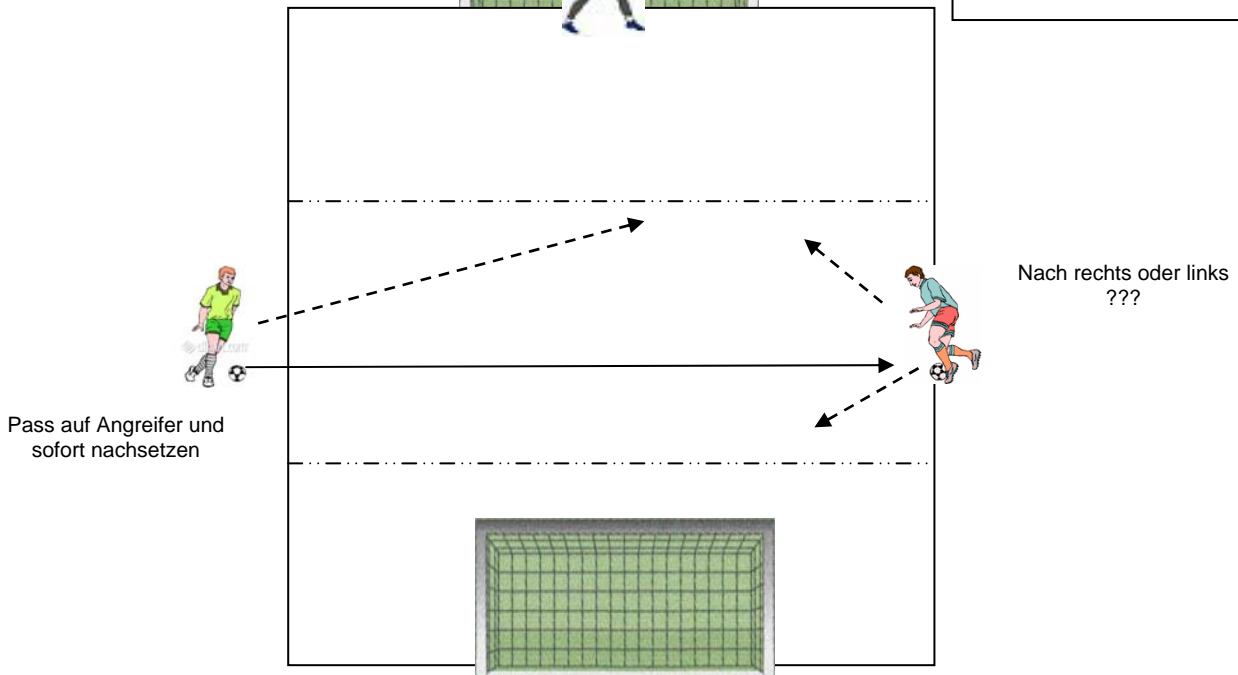


WICHTIG: Vor dem Anwenden der Finten muss die Technik perfekt beherrscht werden!



SF: Entscheidungshandeln-Finten
 Gegner frontal/seitlich

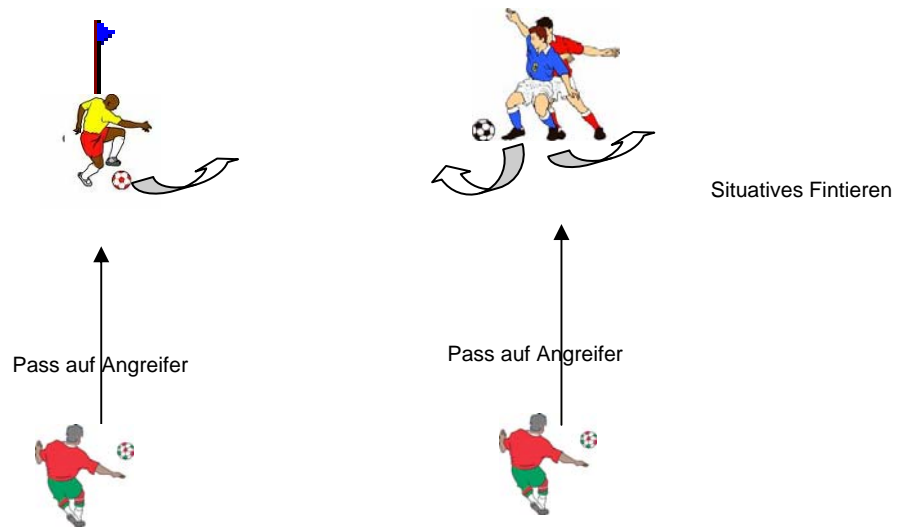
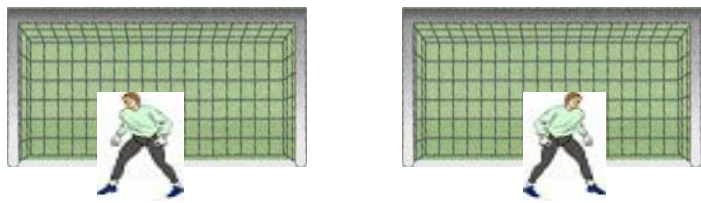
U 12/13: flache Zuspiele
 U14/15: halb-/hohe Zuspiele



SF: Entscheidungshandeln-Finten
 Gegner im Rücken/seitlich

U 12/13: flache Zuspiele
 U14/15: halb-/hohe Zuspiele

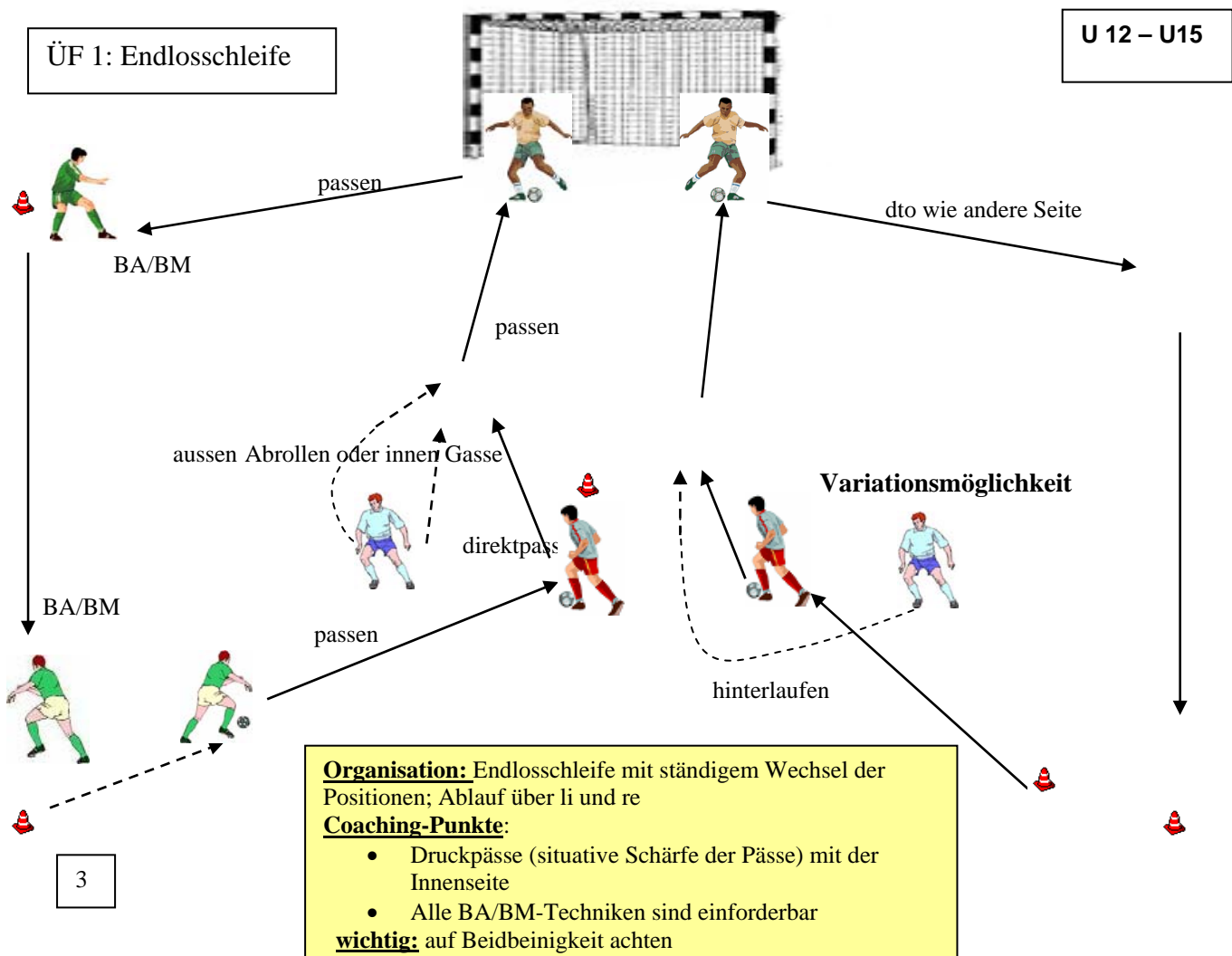
U 12/13: flache Zuspiele



Erweiterung: Passgeber setzt Angreifer mit unter Druck (ab U14 unbedingt 1:2-Situationen)

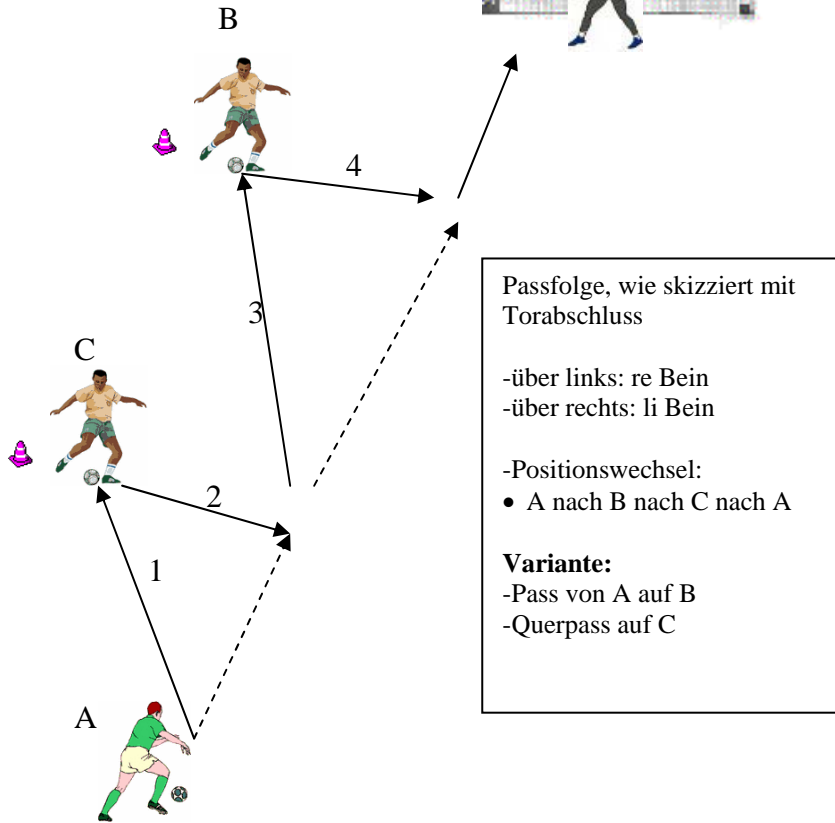
Hauptteil: Passen – BA/BM auch als komplexe Formen

<u>Organisation:</u>	<u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u>
ÜF 1: Hütchen ; Stangen; Tore	TE-Einstieg
ÜF 2: Hütchen ; Tore	
ÜF 3: Hütchen ; Stangen; Tore	Skizzen
SF 1: Hütchen; Tor;	
ÜF : Technikstation „Flugbälle“	

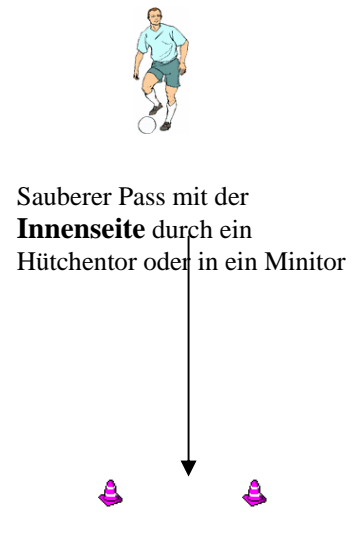


ÜF 2: Passen mit der Innen-/Aussenseite

U 12/13



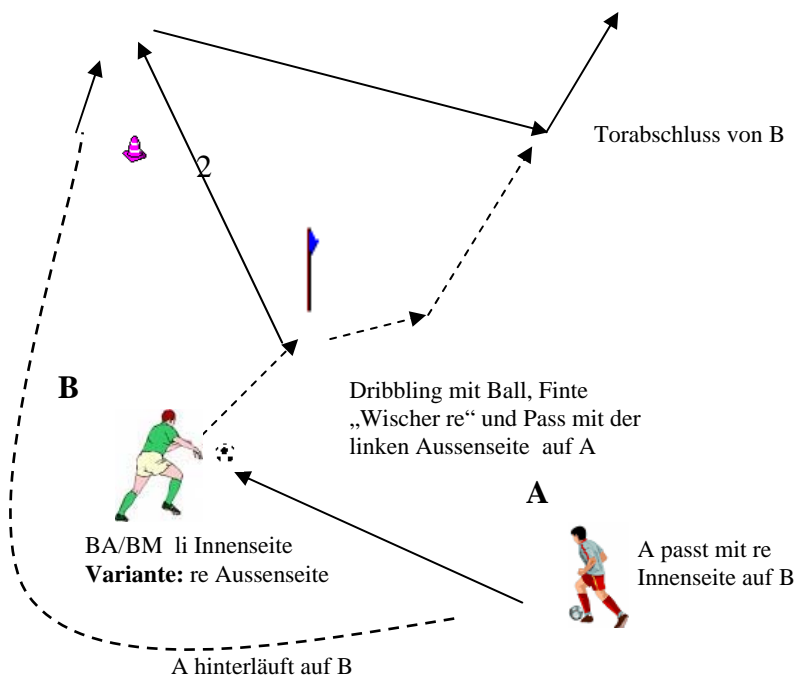
Rückweg :



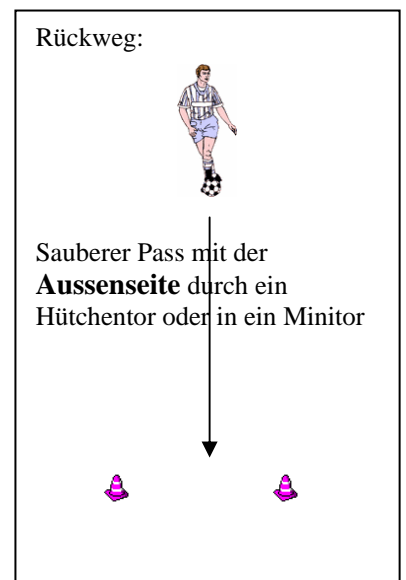
ÜF 3 - Hinterlaufen

U 12/13

A passt flach nach innen auf B



Rückweg:



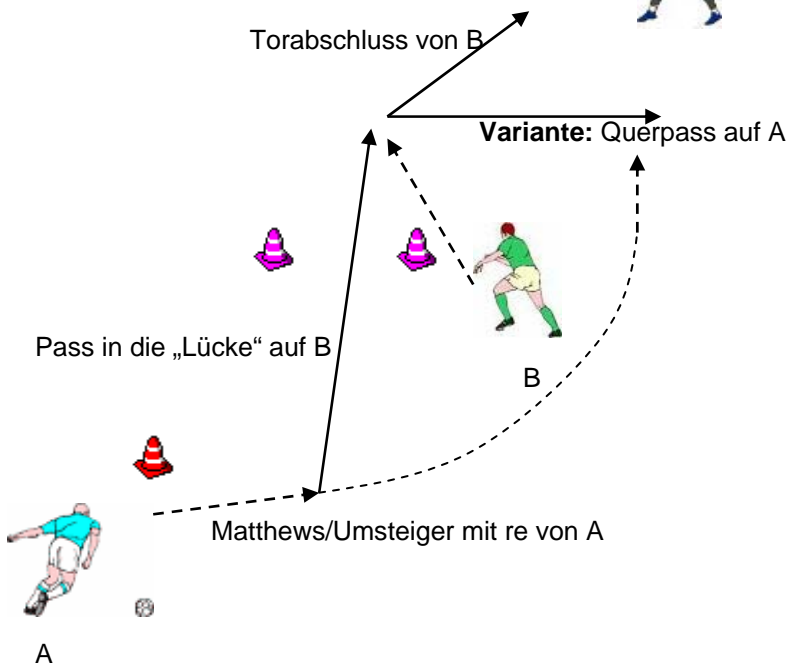
Hauptteil: komplexe ÜF/SF mit taktischem Anspruch (Torchancen herausspielen)

<p><u>Organisation:</u></p> <p><u>ÜF/SF 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüfchen; Tor <p><u>ÜF/SF 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüfchen; Tor <p><u>SF 3 – SF 5:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüfchen; Tor <p><u>Spielform im Kleinfeld:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielfeld 35m x 25m • 4:4 	<p><u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u></p> <p>Skizzen</p> <p>„Lücken“ ausnutzen: Torerfolg zählt doppelt</p>
--	---

ÜF/SF1: Lücken erkennen

Wichtig: situative Aktionen (BA/BM/direkt)

U 12/13

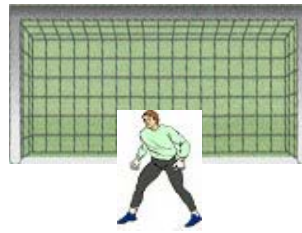


Wichtig:
 Die Spieler der U 14/15 werden die
 ÜF`en als SF`n mit Gegner trainieren!

⇨ Option: Alleingang

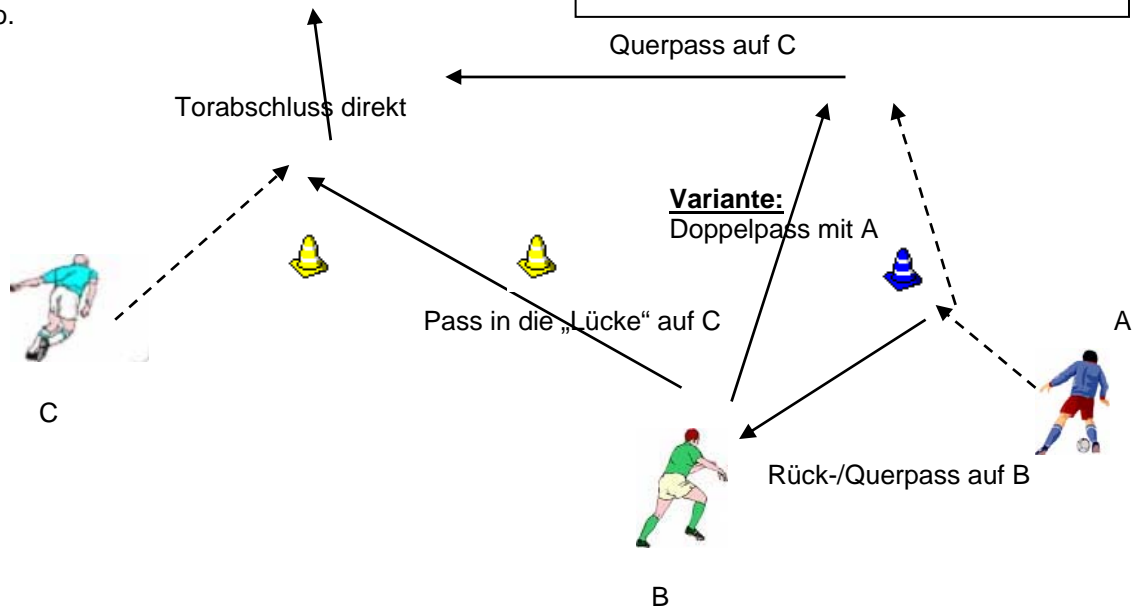
ÜF/SF 2: Lücken erkennen

U 12/13

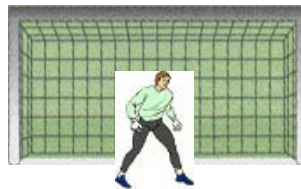


Wichtig:
 Die Spieler der U 14/15 werden die
 ÜF'en als SF'n mit Gegner trainieren!

Ablauf über li Seite dto.



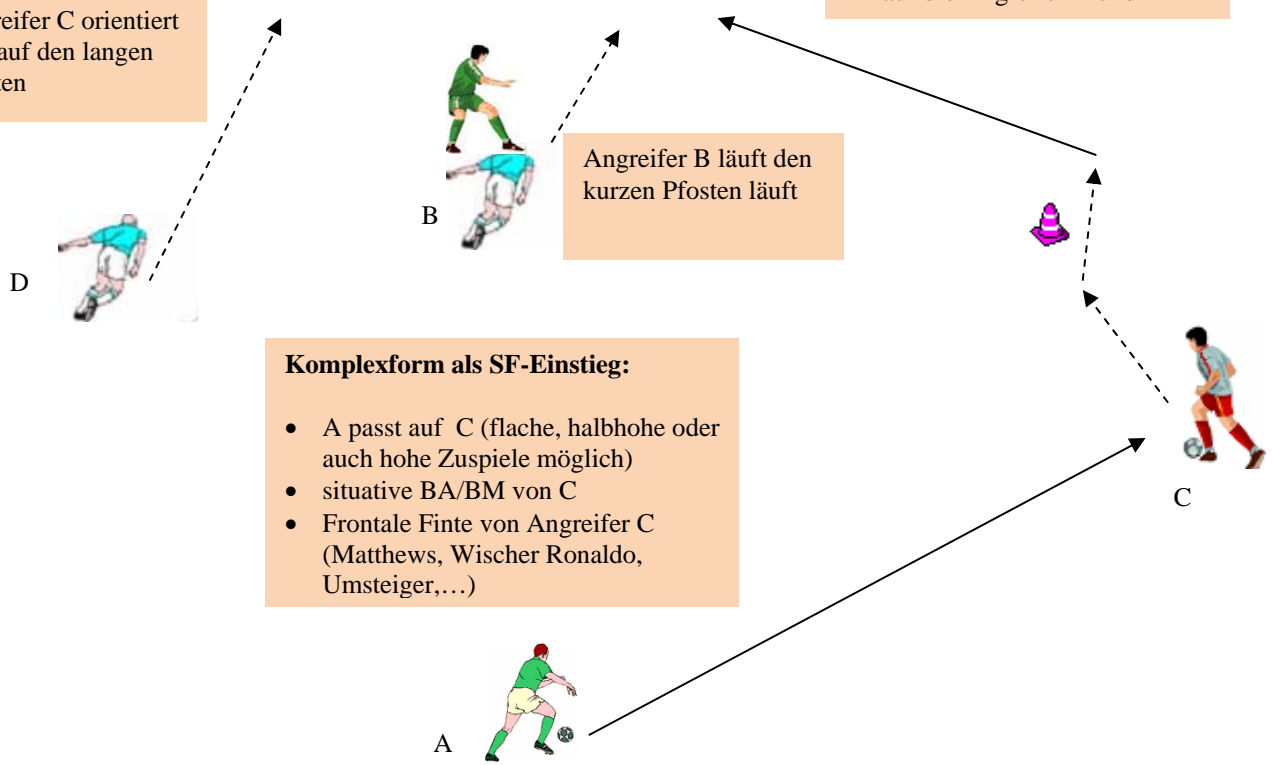
SF 3 : Angriffsaktion im Strafraum



- Flachpass Richtung Torraum auf die Angreifer B und D oder
- hohe Flanke in den Strafraum auf die Angreifer B und D

Angreifer C orientiert sich auf den langen Pfosten

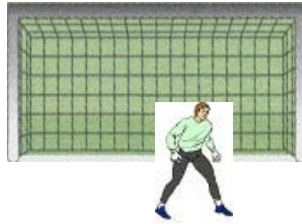
Angreifer B läuft den kurzen Pfosten läuft



Komplexform als SF-Einstieg:

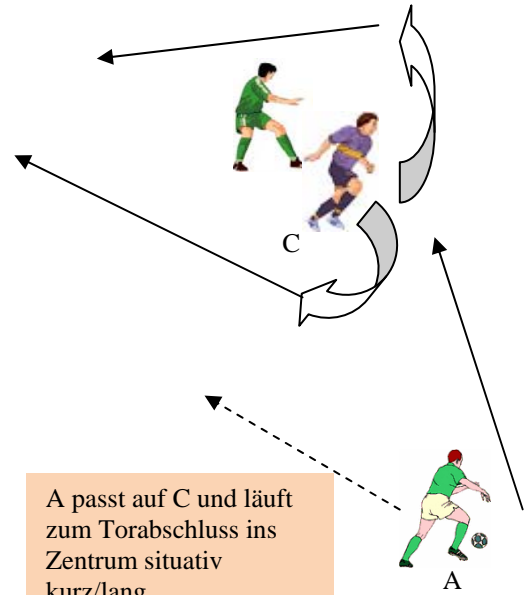
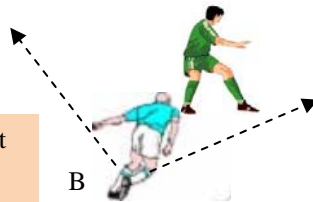
- A passt auf C (flache, halbhohe oder auch hohe Zuspiele möglich)
- situative BA/BM von C
- Frontale Finte von Angreifer C (Matthews, Wischer Ronaldo, Umsteiger,...)

SF 4: Angriff über aussen



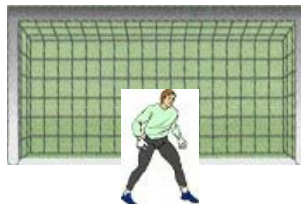
- **Situation 1:** BA/BM von C Richtung Torauslinie – Flachpass/Flanke auf A//B
- **Situation 2:** C kappt nach innen weg entscheidet situativ, ob Torabschluss oder Zuspiel auf A/B

Angreifer B entscheidet situativ, ob er auf den kurzen Pfosten läuft oder sich lang orientiert



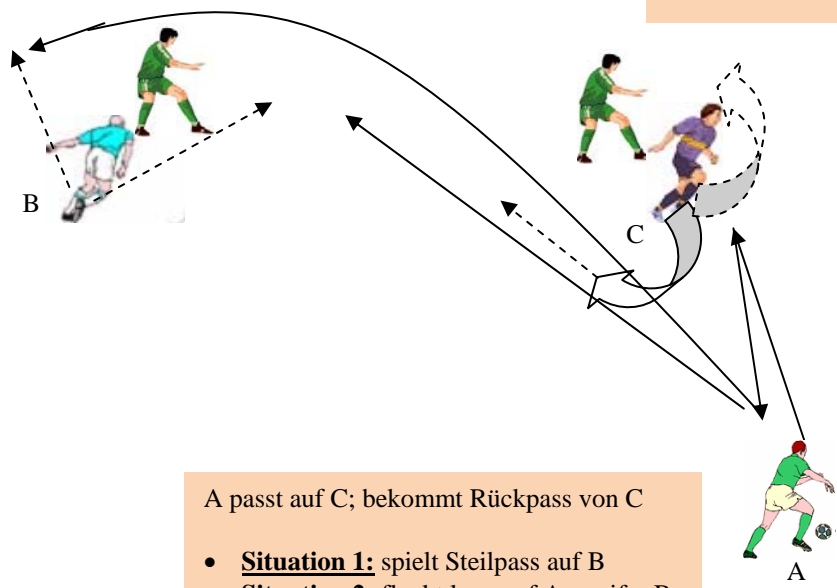
A passt auf C und läuft zum Torabschluss ins Zentrum situativ kurz/lang

SF 5: Angriff über aussen



Angreifer C rollt nach Rückpass auf A nach aussen ab

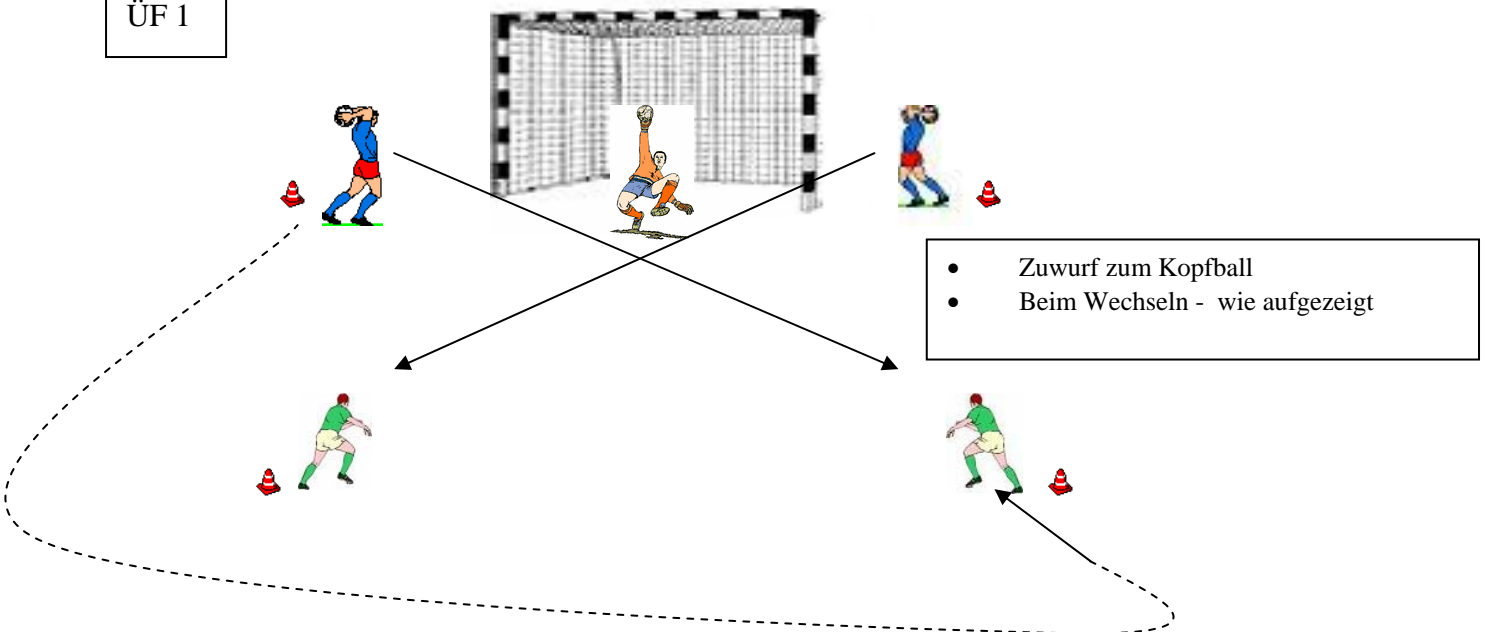
Angreifer B entscheidet situativ, ob er auf den kurzen Pfosten läuft oder sich lang orientiert



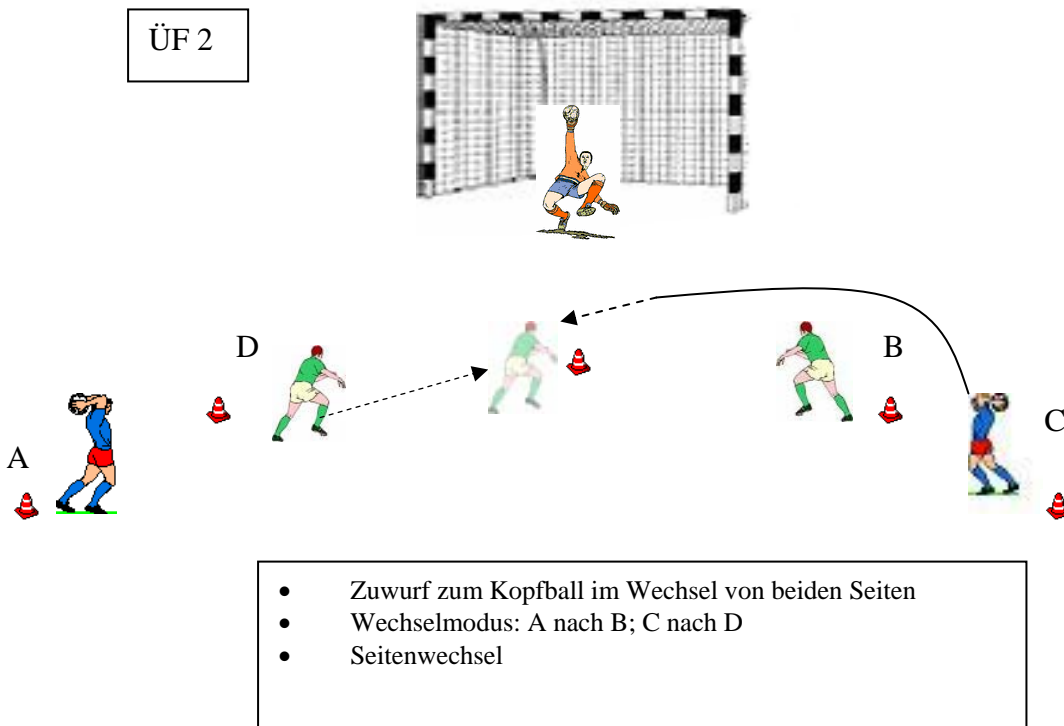
- A passt auf C; bekommt Rückpass von C
- **Situation 1:** spielt Steilpass auf B
 - **Situation 2:** flankt lang auf Angreifer B
 Angreifer C besetzt das Zentrum

Übungsstation: gerader/schrägerKopfball

ÜF 1











ÜF 2








Elementare Techniken

Stossarten

Innenseitstoß: Ball rollt gerade, ohne seitliche Drehung			
Verwendung Kurzpassspiel, gezielter Torabschluss aus kurzer Entfernung, Direktspiel flacher oder halbhoher Bälle			
Technische Ausführung	Standbein: neben dem Ball Fußspitze in Spielrichtung Kniegelenk gebeugt	Spielbein: Knie gebeugt Fußgelenk fixiert, Fußspitze zeigt nach oben Bein schwingt dem Ball nach	
Außenseitstoß Die Zuspielbewegung erfolgt nur aus dem Unterschenkel, nicht aus dem gesamten Bein			
Verwendung Kurzpassspiel, gezielter Torabschluss aus kurzer Entfernung, Direktspiel flacher oder halbhoher Bälle, überraschende Pässe (keine Ausholbewegung; "Scherbein")			
Technische Ausführung	Standbein: keine festgelegte Stellung bzw. handlungssituativ zum Ball	Spielbein: Fußspitze zeigt nach innen unten Fußgelenk locker	
Innenspannstoß Schräger Anlauf zum Ball, schräge Körperhaltung, Ball rotiert seitlich, fliegt eine lange Kurve			
Verwendung "Bananenflanke", Effetstoß, gezielter Schuss aus der Middeldistanz ("Schlenzer"), Pässe auf mittlere und große Entfernung, halbhoher bzw. hoher Pass "um den Gegner herum" (wenn der Passweg zugestellt ist)			
Technische Ausführung	Standbein: nicht direkt neben dem Ball Fuß steht schräg zur Stoßrichtung Knie- und Knöchelgelenk gebeugt	Spielbein: schwingt nach oben durch (an die Gegenhand), Ball wird "geführt" Ball wird seitlich getroffen (am Ball vorbei wischen) Ball wird mit dem Großzehengelenk getroffen Fußspitze zeigt erst nach außen unten und wird dann beim "Führen" nach oben gezogen	
Außenspannstoß Seitenverkehtes Anlaufen zum Ball, Ball rotiert seitlich, fliegt eine lange Kurve			
Verwendung "Bananenflanke", Effetstoß, gezielter Schuss aus der Middeldistanz ("Schlenzer"), Pässe auf mittlere und große Entfernung, halbhoher bzw. hoher Pass "um den Gegner herum" (wenn der Passweg zugestellt ist)			
Technische Ausführung	Standbein: nicht direkt neben dem Ball Fuß steht schräg zur Stoßrichtung Knie- und Knöchelgelenk gebeugt	Spielbein: Fußspitze zeigt nach innen unten Bein schwingt nach oben durch, Ball wird "geführt"	
Gerader Vollspann Ball fliegt ohne Rotation, wenn er richtig getroffen wird (gute Kontrollmöglichkeit bei der Ausführung). Eine leichte Rückwärtsdrehung ist "erlaubt"			
Verwendung Harter Torabschluss aus allen Distanzen			
Technische Ausführung	Standbein: neben dem Ball zeigt in Schussrichtung	Spielbein: Fußspitze zeigt (fast senkrecht) nach unten Ball wird exakt in der Mitte getroffen	
Schräger Vollspann Schräger Anlauf zum Ball, Körper			
Verwendung "Der klassische Flugball", Zuspiel auf weite Distanzen			
Technische Ausführung	Standbein: nicht direkt neben dem Ball Fußspitze zeigt in Schussrichtung "seitliches Abknicken"	Spielbein: Fußspitze zeigt schräg nach aussen unten Spielbein bleibt nach dem Treffen des Balles flach am Boden (impulsiver kurzer Ballkontakt) Ball wird unterhalb der Mitte mit dem Spann getroffen	
Hüftdrehstoss Spielposition nahezu entgegen Spielrichtung; Vollspanntechnik			
Verwendung Torabschluss aus allen Distanzen; vorallem nach zu kurz abgewehrten Bällen; Abwehraktion als Befreiungsschlag			
Technische Ausführung	Standbein: relativ weit weg vom Ball Rotationsbewegung in Spielrichtung auf dem Fussballen bei Ballkontakt mit dem Spielbein	Spielbein: Fußspitze lang kurzer impulsiver Ballkontakt	
Kopfball gerade und schräg			
Verwendung Torabschluss und Zuspiel auf kurze Distanz			
Technische Ausführung	gerader Kopfstoß: im Stand: "Rumpf wird wie ein Bogen gespannt" Ball wird mit der Stirn getroffen Ellenbogen auf Brusthöhe und Arme "geöffnet" Beine parallel gegrätscht oder "Stemmbein" in Spielrichtung im Sprung: beidbeiniger Absprung Beine leicht gegrätscht	schräger Kopfstoß: im Stand: Beine in Schrittstellung und "Stemmbein" in Spielrichtung Drehbewegung von Oberkörper und Kopf Ball wird mit der Stirn getroffen situitives nur "Nicken" mit dem Kopf Ellenbogen auf Brusthöhe und Arme "geöffnet" im Sprung: einbeiniger Absprung mit dem Bein in Spielrichtung	

Ballannahme und Ballmitnahme

Innenseite (flach)		Über das Standbein (nach innen) und über das Spielbein (nach außen). Situatives Entgegenlaufen des Balles oder wenn Gegner im Rücken - Gegner "blocken". BA/BM halbhocher Bälle ist ähnlich	
Verwendung		BA/BM flacher Zuspiele in die Spielrichtung	
Technische Ausführung	Standbein: nahe am Spielbein	Spielbein: Knie leicht gebeugt Fußspitze zeigt nach oben Spielbein federt nach hinten, um dem Ball den Schwung zu nehmen und gibt "Impulskick" mit Fußinnenseite	
Außenseite (flach)		Ball wird über das Spielbein (nach außen) mitgenommen. Situatives Entgegenlaufen des Balles oder wenn Gegner im Rücken - Gegner "blocken". BA/BM halbhocher Bälle ist ähnlich	
Verwendung		BA/BM flacher Zuspiele	
Technische Ausführung	Standbein: nahe am Spielbein	Spielbein: Fußspitze zeigt situativ nach innen unten Spielbein federt leicht nach hinten, um dem Ball den Schwung zu nehmen und gibt "Impulskick" mit dem Fußrist	
Sohle (flach)		Zur BA/BM muss ein seitliches Anbieten zum Passgeber gezeigt werden oder wenn Gegner im Rücken - Gegner wird "geblockt"	
Verwendung		BA/BM flacher Zuspiele	
Technische Ausführung	Standbein: nahe am Spielbein	Spielbein: Fußspitze dreht in Spielrichtung ein Fussballen "rollt" den Ball mit	
Brust		Zur BA/BM des Balles muss der Oberkörper sofort in die Spielrichtung gedreht werden. Situatives Entgegenlaufen des Balles oder wenn Gegner im Rücken - Gegner "blocken".	
Verwendung		BA/BM hoher Zuspiele	
Technische Ausführung	Brust federt bei Auftreffen des Balles nach hinten, um dem Ball den Schwung zu nehmen Im Idealfall tropft der Ball nach unten ab und kann direkt mit dem Fuß weiterverarbeitet werden (Zeitersparnis bei hohem Tempo/Gegnerdruck) Ellenbogen können zum Schutz "ausgefahren" werden		
Oberschenkel		Zur BA/BM des Balles muss der Oberkörper/Bein sofort in die Spielrichtung gedreht werden. Situatives Entgegenlaufen des Balles oder wenn Gegner im Rücken "blocken".	
Verwendung		BA/BM halbhocher Zuspiele	
Technische Ausführung	Fußspitze zeigt nach unten Oberschenkel federt leicht nach hinten (Schwung nehmen) oder wird "aktiv" in Spielrichtung mitgenommen Ball tropft nach unten ab und kann direkt mit dem Fuß weiterverarbeitet werden		