

# Skriptum; Fortbildung - Fußball und mehr!

„Ich und der (Fuß)Ball“ - Unter diesem Motto soll die Ausbildung breit gefächerter, technisch koordinativer Grundlagen stehen!

Grundlage:

## Entwicklung der Spielfähigkeit (Phasenmodell)

Phase 1	Phase 2	Phase 3
<i>Ich und mein Ball</i>	<i>Miteinander spielen</i>	<i>Team gegen Team</i>
Ballbehandlung Ballbeherrschung Entwicklung des Ballgefühls	Kooperation Kommunikation	Spiel ohne und mit Ball: Taktik Regelverständnis
Koordinative Fähigkeiten	Zusammenspiel	Lösen von Spielsituationen

## Vorwort Koedukation:

Der Ansatz im koedukativen Denken in der Sportart Fußball muss eine Erleichterung für die Mädchen darstellen und gleichzeitig von den Burschen nicht als Unterforderung oder als Abwertung bzw. Ungerechtigkeit empfunden werden.

Die Tendenz des Mädchenfußball ist stetig steigend und das Interesse der Mädchen in der Praxis hoch.

Im Meisterschaftsbetrieb des Österreichischen Fußballverbandes werden Mädchen und Knaben bis zur U14 (Unterstufe) gemeinsam geführt.

Ziel muss es also sein das Interesse der Mädchen nicht, durch Überforderung, im Keim zu ersticken.

Dazu ist es dringend notwendig, nicht mit dem Zielspiel zu beginnen sondern mit einfacheren Formen den Mädchen einen Zutritt in die Welt des burschendominierten Fußball zu ermöglichen.

### Folgende Punkte sollten bedacht werden:

- **Bälle** - die Ballwahl so treffen, dass sich Mädchen nicht fürchten. (leichtere, weichere Bälle verwenden)
- **Vereinfachungen** - Mädchen können Tore erzielen, indem sie die gesamte Turnsaalbreite als Torfläche haben, Burschen müssen jedoch das Tor treffen.  
Mädchen spielen als zusätzliche Spieler mit. (mehr Mädchen=Überzahl)
- **Ergänzungsregeln** - Burschen müssen, wenn sie am Ball sind die Hände vor der Brust verschränken.  
Burschen dürfen nur mit dem „schlechten“ Fuß spielen.  
Burschen dürfen nur 2 Ballkontakte verwenden.
- **gute Grundtechnischulung** - Unerlässlich ist die Einhaltung des Phasenmodelles. Ein komplexes Spiel, wie Fußball, kann nicht zufriedenstellend in der Endform begonnen werden.  
(vgl. Fußball-Lehrplan 6-12)
- **klare Regeln** - einfach und für viele Spielformen anwendbar.
- **kleine Spielformen** - Spielfähigkeit = Regeln selbstständig einhalten!

### Inhalt des Skriptums:

1. Allgemeine Erwärmung
2. Spezielle Erwärmung
3. Hauptteil (Technik)
4. Technik- Stationen
5. Spielformen
6. Turnierformen

## 1. Allgemeine Erwärmung

### Ball halten

(Aufwärmübung als Hand- und Fußballspiel möglich!)

2 Mannschaften spielen sich den Ball in einem abgegrenzten Raum zu und versuchen ihn möglichst lange im eigenen Team zu halten.

Variante: Bei 10 (5) Zuspielen = Punkt → Ball wechselt in die andere Mannschaft

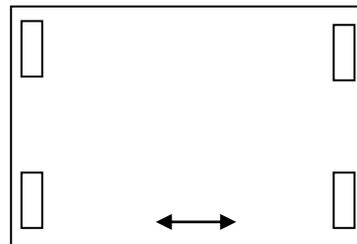
Regeln: 3 Schritte - Ball nicht länger als 3 sec. halten - kein Körperkontakt

### Handball auf 4 Tore

Vgl. Aufwärmübung „Ball halten“

- mit Zusatz: Torabschluss

Ein Team verteidigt 2 Tore bzw. kann auf 2 Tore punkten.



Ziel: Rudelspiel zu vermeiden - Spielverlagerung - Raumaufteilung

### Brett-Handball

Zwei Fünfer-Mannschaften spielen mit einem Handball gegeneinander auf zwei Basketballkörbe. Wird ein Basketballbrett getroffen, und fällt der Ball anschließend auf den Boden, erhält die Werfermannschaft einen Punkt. Wird der zurückspringende Ball aber von der verteidigenden Mannschaft gefangen, bevor er auf den Boden fällt, so erhält sie einen Punkt.

Ziel: schnelles Umschalten (off/def-def/off)

### Tigerball

Alle Spieler dribbeln mit ihrem Ball frei im Raum. Ein Tiger versucht nun, einen Spieler den Ball abzujagen. Gelingt dies, wird der Spieler ohne Ball zum Tiger.

Variation: 2 oder 3 Tiger gleichzeitig.

Ziel: Ballbeherrschung, Ball abdecken

## 2. Spezielle Erwärmung

### Technik Viereck mit koordinativen Zusatzübungen

Ball führen mit Übungsvorgaben (im neutralen Viereck - N)

- Ball führen nur links
- Ball führen nur rechts
- Ball führen, links, rechts, links, rechts,...
- Ball führen links links rechts, links links rechts
- Ballführen rechts rechts links, links links rechts
- Ball führen im Achter oder im Kreis (im Wechsel Außenrist/Innenrist)
- Ball führen mit verschiedenen Bällen (Fußball/Plastikball/Tennisball,...)
- Wir wechseln beim Ballführen immer wieder das Tempo
- Ball zwischen den Beinen pendeln lassen

Zusatz: -immer wieder akustische und optische Reize setzen, die eine Bewegungsausführung verlangen!

z.B. Hand heben des Lehrers bedeutet den Ball mit dem Gesäß zu berühren.

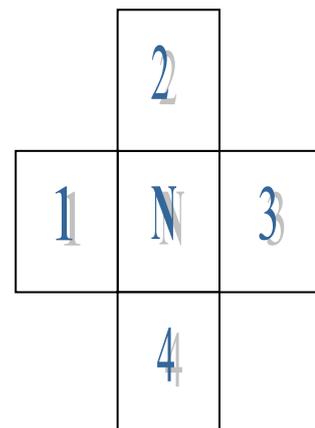
### Weiterführende Übung

Bildung zweier Mannschaften (A-B)

Aufgaben im neutralen Feld (N) vgl. oben

#### Nützung der Felder 1-4:

- Lehrerweisung: Mannschaft A - Feld 1  
Mannschaft A versucht so schnell als möglich das Feld 1 zu erreichen - Team B versucht zeitgleich, sich gegenüber (Feld 3) zu positionieren - das schnellere Team bekommt einen Punkt.



Beide Mannschaften wechseln wieder zurück ins neutrale Feld (Übungen)

- erneute Lehrerweisung zur Nützung der Felder 1-4

## Ballräuber

Die Spieler werden in 4 Gruppen aufgeteilt, die sich in 4 markierten Schutzzonen aufhalten. In der Mitte des Spielfeldes liegen Bälle (die Anzahl der Bälle ist geringer als die Anzahl der beteiligten Spieler). Auf Pfiff des Lehrers starten alle Spieler gleichzeitig zu den Bällen im „Mittelkreis“, „rauben“ jeweils einen der bereitliegenden Bälle und dribbeln zurück in die Schutzzone. Die Spieler, die zunächst keinen Ball erobert haben, können innerhalb des Feldes noch einem anderen Spieler den Ball abjagen. Schutzzonen der Gegner dürfen nicht betreten werden. Welche Gruppe hat nach mehreren Durchgängen die meisten Bälle geraubt?

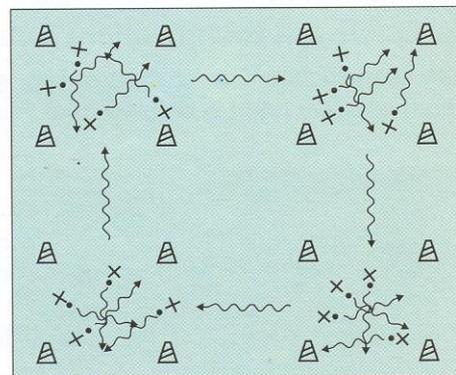
Ziel: Verbesserung der Schnelligkeit und möglichst gutes Abschirmen des Balles nach Eroberung.

## Feldübernahme

Jeder Spieler hat einen Ball. In jedem der 4 abgegrenzten Felder führen gleich viele Spieler ihren Ball im Durcheinander; auf Zuruf wechselt die Gruppe in ein anderes Feld.

Welche Gruppe ist die schnellste?

- Wechsel im (gegen) den Uhrzeigersinn in das nächste, in das zweite, dritte oder wieder in das eigene.
- Wechsel in das Feld gegenüber, ohne andere Spieler oder deren Ball zu berühren.
- Wechsel in das diagonal gegenüberliegende Feld, ohne andere Spieler oder deren Ball zu berühren.



### 3. Hauptteil (Technik)

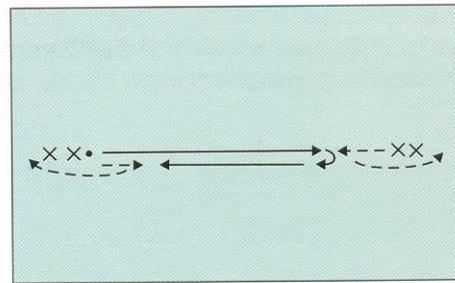
#### Ballan / -mitnahme, Zuspiel

##### Übungsformen

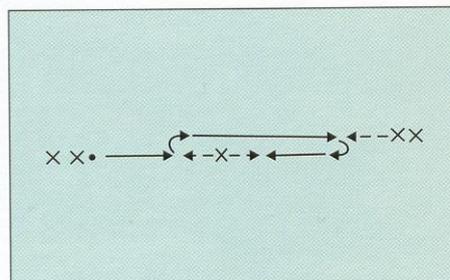
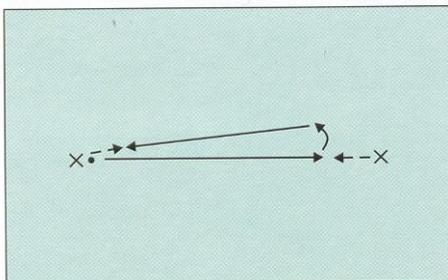
Das Zuspiel bei den folgenden Übungsformen kann sowohl mit der Innenseite (kurze Distanz) oder mit dem Innenrist bzw. mit dem Außenrist (größere Distanz) durchgeführt werden.

##### Organisationsform : Gasse

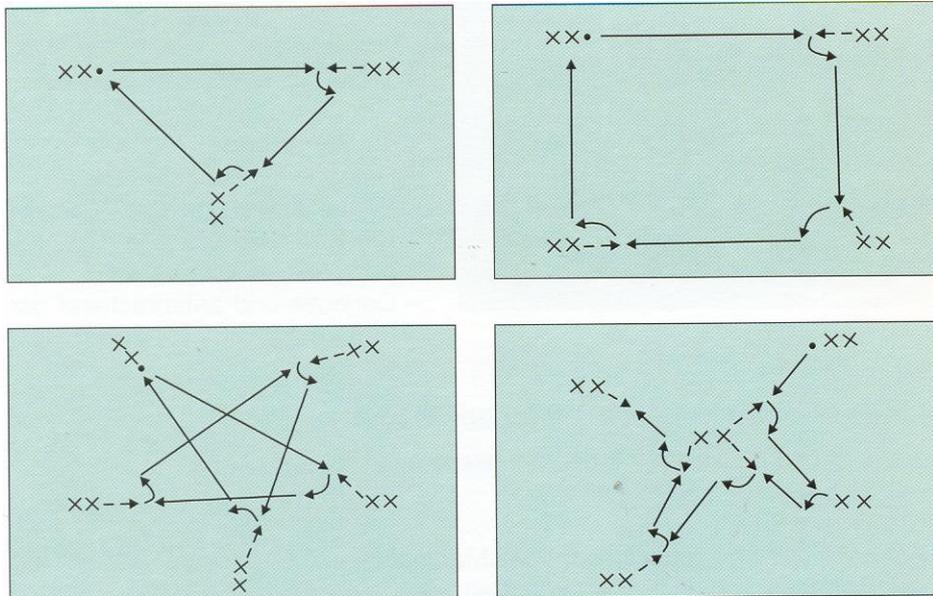
- Zuspiel, Ballan/-mitnahme mit der Innenseite.



- Zuspiel, Ballmitnahme auf einer Seite mit Innenseite oder mit dem Außenrist.



- Wie oben, in verschiedenen Aufstellungsformen



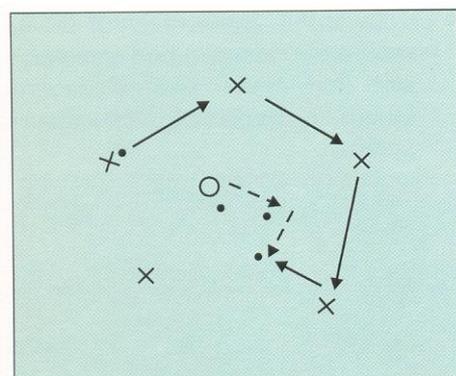
Der Wechsel kann entweder in der Gruppe oder fliegend (man läuft dem Ball nach) erfolgen. Bei entsprechendem technischen Niveau können diese Übungen auch mit 2 Bällen durchgeführt werden.

### Zuspiel Handlungsschnelligkeit

- Zuspiel mit 2 Kontakten durch nummerierte Hütchentore 1-3. Der Gegenüberstehende gibt gleichzeitig mit seinem Pass die Anweisung 1,2 oder 3 für den Spielpartner!

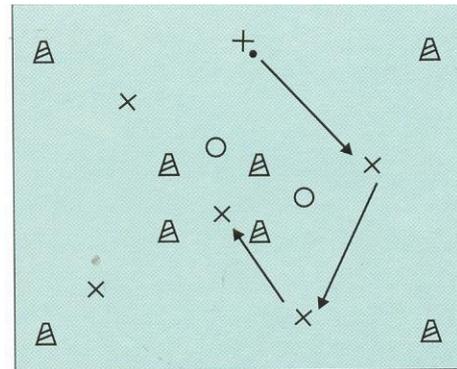
- Ein Spieler bewacht 2-4 Bälle. Die Außenspieler spielen einander den Ball zu und versuchen, in einem günstigen Moment einen Ball in der Mitte zu treffen. Mittelspieler wechselt.

(Ballbewacher)



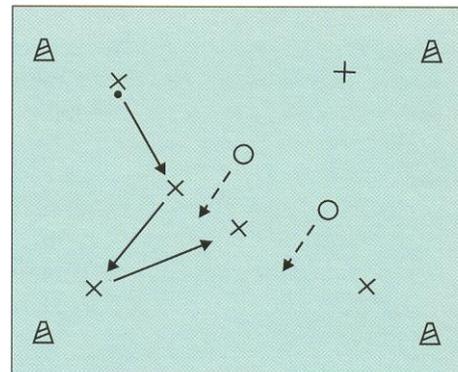
- In einem abgesteckten Feld befindet sich ein Spieler. Außerhalb dieses Feldes passen sich die Spieler einen Ball zu und versuchen, den Spieler in diesem Feld anzuspielen.

1-2 Abwehrspieler außerhalb des Feldes versuchen, das Zuspiel in das Feld zu verhindern. Bei gelungenem Zuspiel erfolgt Positionswechsel. (Spielmacher)

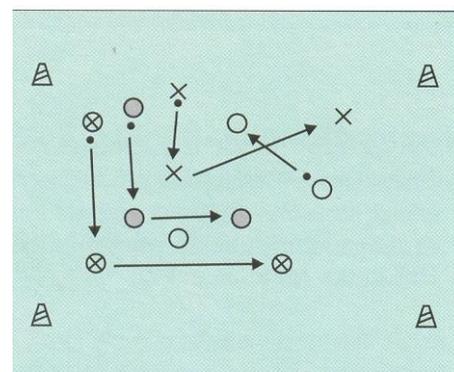


- Die Spieler laufen im Durcheinander in einem abgesteckten Feld. Ein Ball wird innerhalb der Gruppe zugespielt.

- 1-2 Verteidiger versuchen das Zuspiel zu verhindern.
- Spieler erhalten eine Nummer; Bälle werden in der Reihenfolge der Nummer zugespielt.



- Erschwerung durch mehrere Bälle.
  - mehrere 3er Gruppen bewegen sich mit einem Ball; Ball wird innerhalb der 3er Gruppe zugespielt.



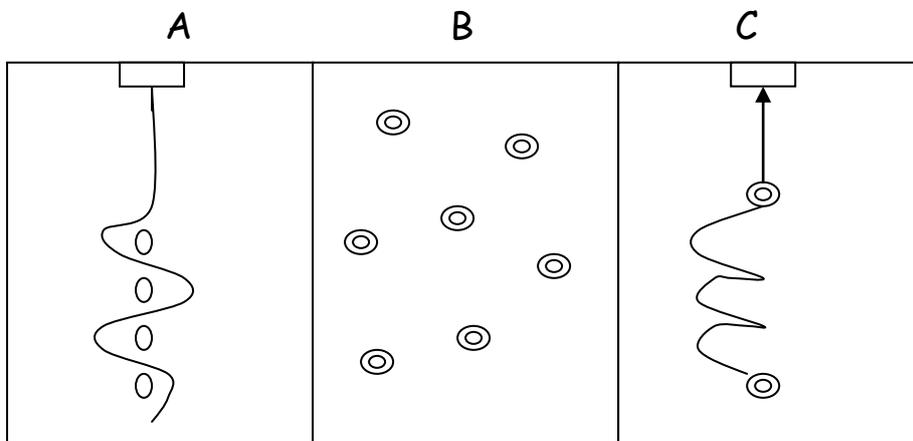
## 4. Technik -Stationen

### Abschlussübungen (Schussübung)

Abschlussübungen aus mehreren Stationen (je nach Raumgröße 2-4)  
Mit Vorübungen aus dem koordinativen Bereich oder den technischen  
Basisübungen.

= mehrere Spieler in Aktion (weniger Stehzeiten)

### Ballführen/-zuspiel



#### Feld A

Ball durch die Hütchen führen - Zielpass aufs Tor.

#### Feld B

Freie Bewegungsform mit diversen Finten vor einem Hütchen.

#### Feld C

Jonglieren (ev. mit Bodenkontakt) des Balles vom 1. zum 2. Hütchen -  
Zielpass (springender Ball) aufs Tor.

## **5. Spielformen**

Als erste Aufgabe gilt es, die Kinder vom Rudelfußball (alle laufen dem Ball nach) weg und hin zum geordneten Fußball zu entwickeln.

Als Mittel dazu werden Spielformen vom **1:1** bis zum **4:4** auf entsprechend kleinen Spielfeldern verwendet. Die dadurch entstehenden, überschaubaren Spielsituationen helfen den Kindern, das für ein Positionsspiel notwendige räumliche Orientieren und periphere Sehen zu entwickeln.

**Tipp:** Gerade in der Halle eignen sich umgekippte Langbänke (Achtung : Kinder nicht draufsteigen lassen-Kippgefahr/Schienbeinbruch) ideal als Tore, da hier gezielt und flach abgeschlossen werden muss!

### **Aufwärmspiel:**

#### **Alles rennt:**

2 Gruppen bilden!

1 Gruppe läuft mit dem Ball am Fuß durch den 16er und wieder zurück!

Die 2. Gruppe, welche im 16er aufgeteilt steht versucht mit 2 Softbällen möglichst viele ballführende Spieler abzuschießen!

Wird ein Spieler getroffen, muss er stehen bleiben!

Innenfeldspieler dürfen nur 3 Schritte mit dem Ball machen

Ballführende, die es durch den 16er schaffen werden gezählt und die Gruppen gewechselt!

## **Tschoukball** (Feldvariante von Brett-Handball)

2 Teams spielen gegeneinander mit einem Technikball (Gr1) in der Hand!

Ziel ist, den Ball so ins generische Tschoukballtor zu werfen, dass der abspringende Ball den Boden berührt!

Gelingt dies, ist ein Punkt erreicht und das Spiel beginnt von hinten!

Kann der rückspringende Ball von der verteidigenden Mannschaft gefangen werden wird sofort ein Konter eingeleitet!

Regeln:

Ball darf den Boden nicht berühren!

3 Schritte mit Ball!

Ballhalten 3 Sekunden!

Kein Körperkontakt!

Coachingpunkt: Schnelles Umschalten!

## **Soccer-Baseball:**

2 Teams bilden!

1. Team = abschlagende Mannschaft

2. Team = Innfeld

Der Abschlager versucht so viele Bases als möglich zu erreichen, bis der Ball vom Innfeld Team am Abschlag – Base (kl.Tor) gesichert wird!

Die Punkte aller Teammitglieder werden zusammengezählt und die Mannschaften getauscht!

Ablauf:

Der Ball wird mit dem Fuß abgeschlagen (langer Pass, Volley aus der Hand,..) und der Spieler läuft seine Bases an. Derweilen versucht das andere Team den abgeschlagenen Ball, mit Hilfe der im Fußball erlaubten Mitteln, möglichst rasch in das Tor am Abschlag zu bewegen.

## **Zonenspiel Hand-Fußball**

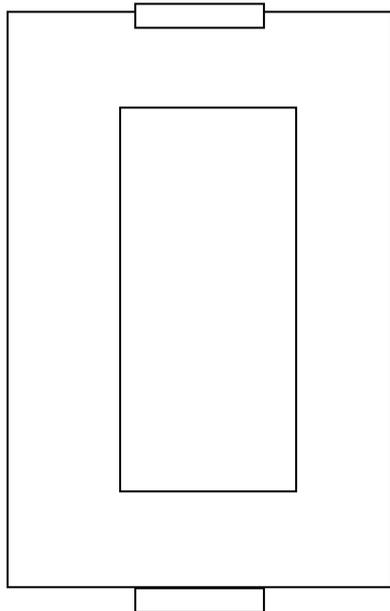
Im Außenbereich darf nur mit dem Fuß/Kopf gespielt werden (Fußball)

Im Innenbereich ist nur das Zuspiel mit der Hand erlaubt!

3 Teams - Sieger (1.Tor) bleibt!

Halle mit Bandenspiel!

Feld: 3. Team als Außenspieler (neben Tor) einsetzen!



## **Glücksfußball**

Kleinfeldspiel auf 5m Tore

2 Teams zu je 6-8 Spieler bilden!

Der Teamführer würfelt die Anzahl der Spieler, die im nächsten Spiel mitwirken dürfen!

Die Mannschaft mit den weniger Spielern erhält den Ball!

Ein Spiel dauert bis zum ersten Tor, aber max. 2 Minuten.

1 Punkt erhält die Mannschaft, die das Tor schießt oder nach 0:0 nach 2 min mit weniger Spieler am Feld war!

Würfelt ein Team die Eins, so erhält dieses den Ball und muss nur 30sek überstehen um den Punkt einzufahren.

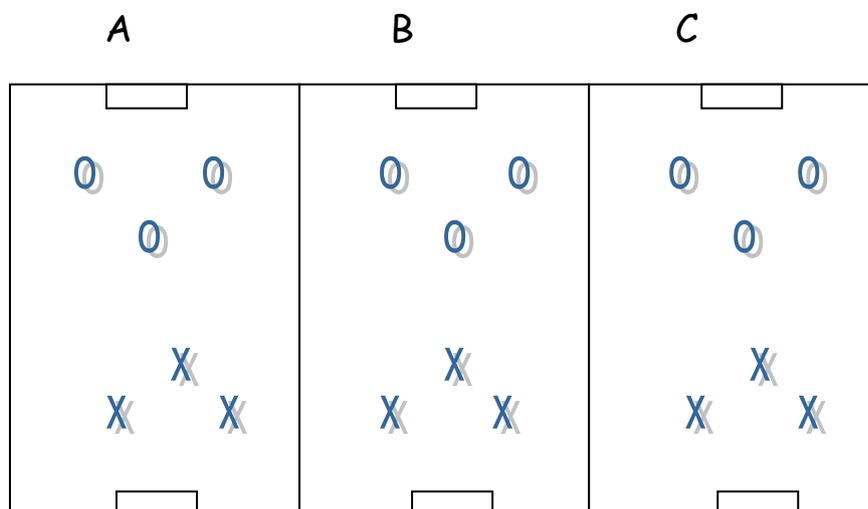
Wird eine gleiche Spieleranzahl gewürfelt, so bekommt die Mannschaft den Ball, die zu diesem Zeitpunkt weniger Punkte am Konto hat. Endet dieses Spiel 0:0, so ist der Gewinner jene Mannschaft, die den Ball, zu Beginn, nicht hatte!

## 6. Turnierformen

### Alternative Turnierform:

#### **Sieger wandert**

In den Feldern A und B wechselt die Siegermannschaft jeweils nach rechts. Verlierermannschaft bleibt. Im Feld C bleibt der Sieger und der Verlierer wechselt in das Feld A.



### Herkömmliche Turnierorganisation:

(Eher kürzere und dafür intensivere Spielzeiten planen. Dafür z.B. Hin- und Rückrunde = Championsleague 😊 )

#### **Für 2 Mannschaften**

Spielzeit: 3x10 min (besser 6 x 5 min.)

A gegen B

#### **Für 3 Mannschaften**

Spielzeit: max. 10 min. pro Spiel

Feld 1      A-B      B-C      C-A

### **Für 4 Mannschaften**

Spielzeit max. 10 min. pro Spiel

Feld 1	A-B	A-C	A-D
Feld 2	C-D	B-D	B-C

### **Für 5 Mannschaften**

Spielzeit ca. 8 min. pro Spiel

Feld 1	A-B	A-E	D-E	B-E	C-E
Feld 2	C-D	B-C	A-C	A-D	B-D

### **Für 6 Mannschaften**

Spielzeit ca. 6 min. pro Spiel

Feld 1	A-B	A-D	A-F	A-C	A-E	C-E
Feld 2	C-D	C-F	B-C	B-F	B-D	D-F
Feld 3	E-F	B-E	D-E			

## Spielnotizen:

### **Aufwärmen: Alles rennt!**

	1.Dg	2.Dg	3.Dg	4.Dg	5.Dg	6.Dg	7.Dg	8.Dg	Gesamt
Team A									
Team B									

### **Tschoukball:**

	Stricherlliste	Ergebnis
Team A		
Team B		

	Stricherlliste	Ergebnis
Team A		
Team B		

### **Baseball:**

	1.Dg	2.Dg	3.Dg	4.Dg	5.Dg	6.Dg	7.Dg	8.Dg	Gesamt
Team A									
Team B									

	1.Dg	2.Dg	3.Dg	4.Dg	5.Dg	6.Dg	7.Dg	8.Dg	Gesamt
Team A									
Team B									

### **Glücksfußball:**

	1.Dg	2.Dg	3.Dg	4.Dg	5.Dg	6.Dg	7.Dg	8.Dg	Gesamt
Team A									
Team B									
	9.Dg	10.Dg	11.Dg	12.Dg	13.Dg	14.Dg	15.Dg	16.Dg	Gesamt
Team A									
Team B									

## Ablauf Fortbildung Fußball koedukativ 2015

### Begrüßung / Vorstellung Erwartungen der Teilnehmer

### Ablauf vm – Grundlagen (Halle) nm – alternatives Spiel+Spezialübungen

### Skriptum – Aufbau nach Phasenmodell (mail!)

### Vorwort Keodukation

### Einführung:

Vom Ball führen (Coerver) über Zuspiele und Ballmitnahme zu Abschlüssen und Spielformen!

### Technische Schwerpunkte aus den Basistechniken setzten und gezielt üben! Stundenmodelle

1. G-A-G (ganzheitlich – analytisch – ganzheitlich), vereinfacht „spielen-üben-spielen“
2. Aufwärmen in Bezug zum Hauptteil, isolierte Basistechnik, komplexe Basistechniken, Spielform

## Kurzbeschreibung ÜBUNGSformen Fußball 2015

### Organisation/Ablauf

#### Allgemeine Erwärmung

- Brett-Handball (Verweis Tschoukball als Feldvariante)
- Tigerball 4eck (jeder einen Ball – 1 Tiger)

#### Spezielle Erwärmung: Ballführen

- Technik 4eck + versch. Übungen zur Grundtechnik + Trainerreize
- Neutrales Feld mit 1-4 Außenfelder (2 Teams)
  - ohne Ball + Taktik
  - mit Ball
- Feldübernahme; 4 Felder (1-2-3)+Technik +Koo

## Zuspiel

- Passform Gasse  
Viereck (organ. aus Doppelgasse)
- Zuspiel Handlungsschnelligkeit – Hütchentore 1-3 mit Spieleranweisung
- Ballbewacher
- Spielmacher

## Technik-Stationen (3 Felder)

Spielform (3 Felder) 1:1 bis 3:3 (3x 3:3 – Sieger wandert/ Zusatz koedukativ!!)  
(Dame zusätzlich, Herren 2 Kontakte,...)

## Alternative Spielform

- Glücksfußball

## **Nachmittag:**

### Aufwärmen:

- Alles rennt!

2 Teams, 16er – 2 Softbälle (3 Schritte/3 Sekunden – Regel)

### Ballführung:

- Ball halten – Doppelsechse 1:1
- Ballräuber – 4 Felder (Schutzzone) Bälle in der Mitte/  
(Mädchenbälle zählen doppelt)

### Zuspiele:

- 3er Gruppe mit Stäben (1. hält, 2.übt, 3. passt – im Wechsel)

Zuspiel nach Vorübung U/O re/li

- (Sternpassübungen (Laufwege)- 2 Bälle) ??? - Zeit

### Alternative Spielform:

- Soccer – Baseball

## **Spezialblock**

### Abschlüsse:

- Mit Vorübungen aus 3 Positionen

- Eröffnung - 3:2- Abschluss / Gegenkonter

Spielform:

- 4:4 auf doppelten 16er mit 2 Außenfelder re/li

- Spiel mit freien Außenzonen – Spielverlagerung (Übung für das Feld)

Nur ballführende Mannschaft darf Zone nutzen

### Literaturempfehlung:

Spiel, Spaß, Technik im Kinderfußball - Gerhard Hitzel ÖFB

Von den Besten lernen! - Willi Ruttensteiner ÖFB

DVD Fußball für Kinder- Willi Ruttensteiner ÖFB

(Literatur erhältlich beim OÖ Fußballverband, [www.ofv.at](http://www.ofv.at))

Zeitschrift; DFB Fußballtraining

Material:

Leibchen 2-3 Farben	
3 Technikbälle/ Softbälle/Futsalball/.....	Würfel, Zettel, Stoppuhr, Schreiber
10 Gym-Stäbe	
12 Stangen (2 Farben)	
10 Gym-Reifen	Kleines Tor / Tore
Markierungsplättchen	Langbänke
Markierungshütchen	Fußbälle (Teilnehmer)