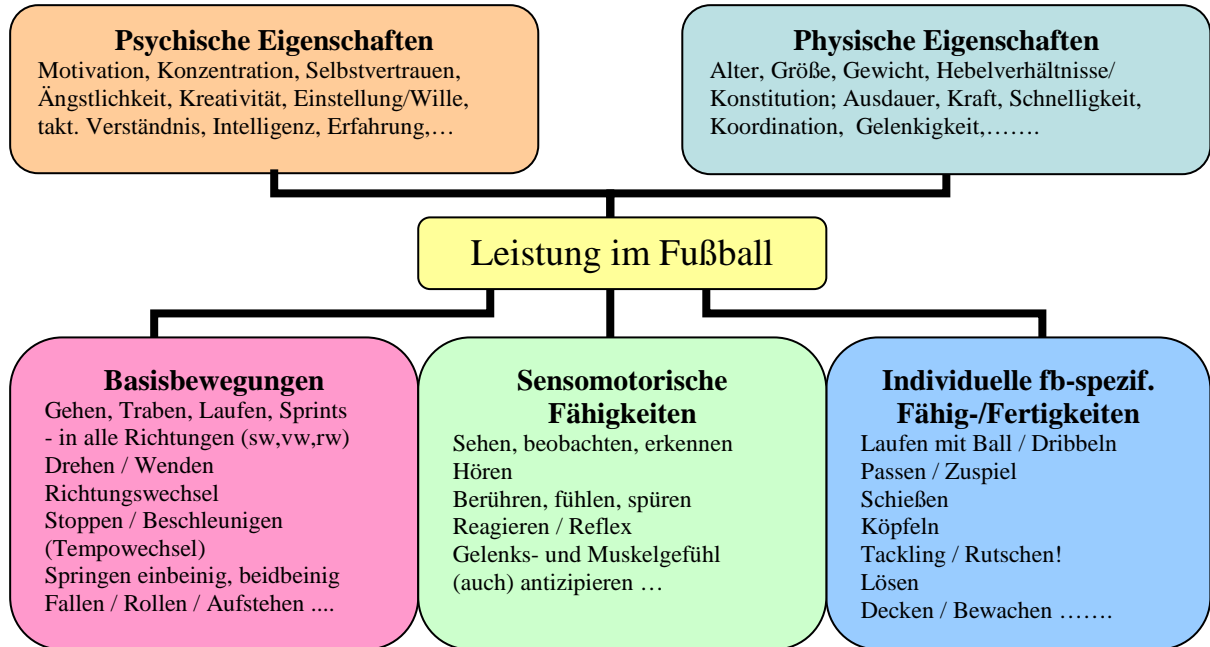


FUSSBALLFORTBILDUNG

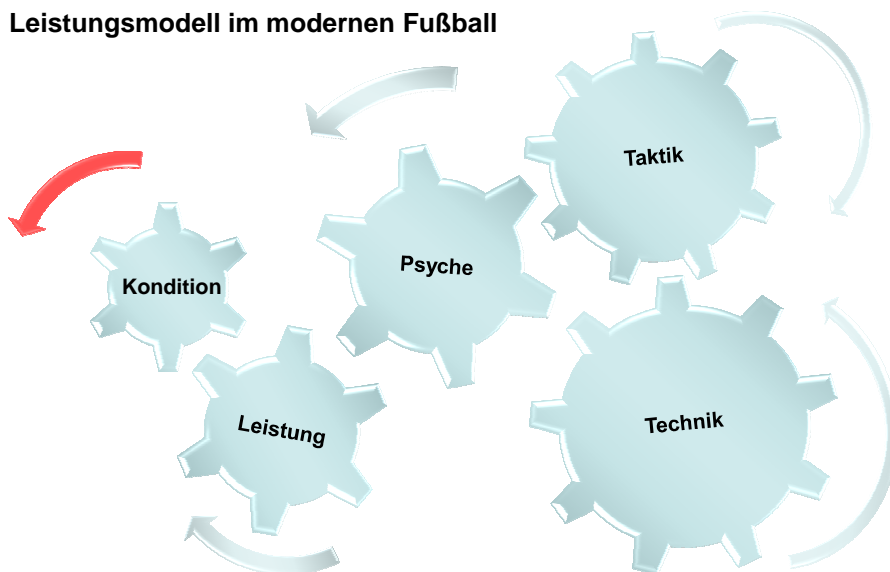


Anforderungen an die Spieler

Die einzelne fußballerische Leistung setzt sich aus sehr vielen Faktoren zusammen:

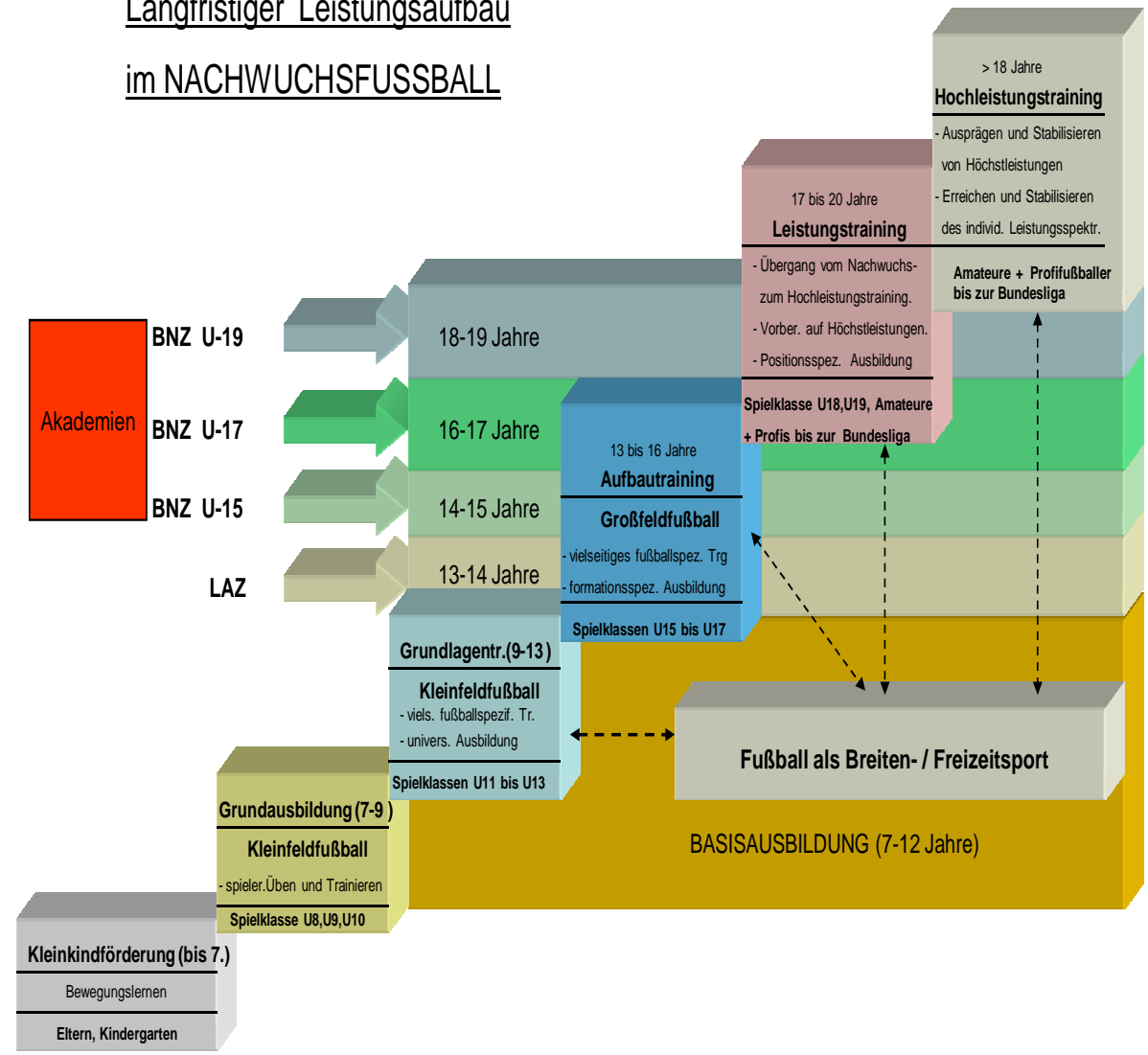


Leistungsmodell im modernen Fußball



Perspektivplan im Fussball

Langfristiger Leistungsaufbau im NACHWUCHSFUSSBALL



Fähigkeitsorientierte Fertigkeitserwerb

Der Fußball- Wunderbaum

Von Franz Hofer

*Juniores und
Erwachsenenfußball
ab 18 Jahre*

*Anschlußtraining
(Situativ -variable
Verfügbarkeit)*



KREATIVES SPIEL

*Jugendfußball
12 - 17 Jahre*

FUBBALLERISCHE FERTIGKEITEN

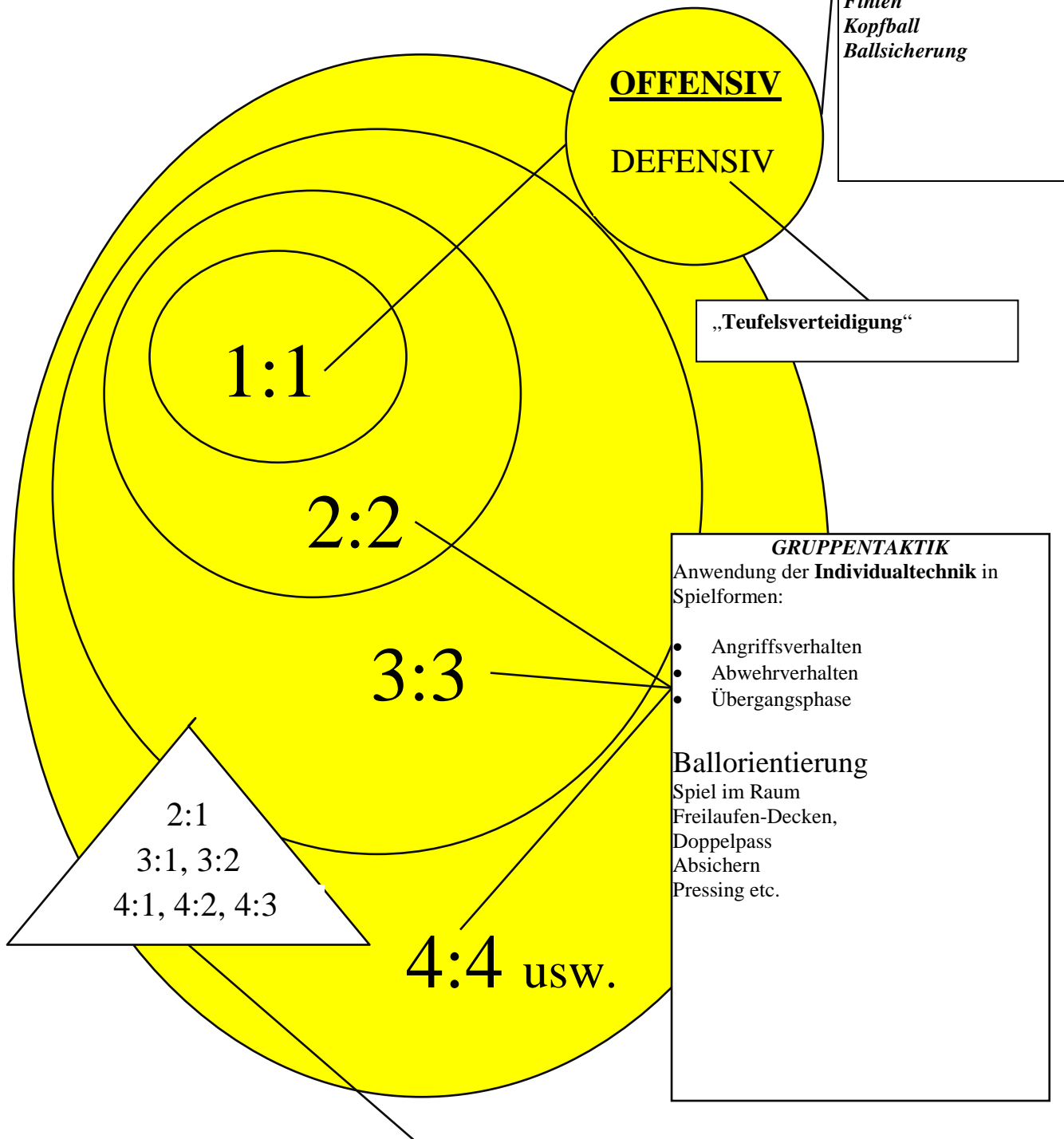
*Grundausbildung und
Aufbautraining*

*Kinderfußball
6 - 11 Jahre*

KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

*Grundlagen und
Grundausbildung*

Entwicklung der fußballerischen Leistungsfähigkeit



Überzahl- bzw. Unterzahlspiele ⇒ Mannschaftstaktik

Anwendung der Individualtechnik + Gruppentaktik + Mannschaftstaktik

z. B. Spielsysteme, Laufwege, Pressing, Flügelspiel, Hinterlaufen, Kreuzen, Gegenstoß, etc.

Zweikampfverhalten

1 gegen 1 Offensiv:

Coachingpunkte:

- ✓ Ball eng führen, um dem Gegner keine Möglichkeit zum Attackieren zu geben
- ✓ Blick vom Ball lösen, um die Spielsituation überblicken zu können
- ✓ Gegner durch Finten ausspielen
- ✓ Finten nicht zu nahe am Gegner durchführen
- ✓ Gegen die Laufrichtung des Gegners dribbeln
- ✓ Wenn der Gegner überspielt ist, dann sollte man den Ball schnell vom Gegner weg in Richtung Tor führen

1 gegen 1 Defensiv:

Coachingpunkte:

- ✓ Zwischen Ball und eigenem Tor stehen ("innere Linie")
- ✓ Nicht frontal zum Gegner stehen, sondern seitlich versetzt, um dem Gegner den ungefährlichen Weg über außen anzubieten
- ✓ Schwerpunkt absenken durch "in die Knie gehen", um immer startbereit nach allen Richtungen zu sein
- ✓ Konzentration auf den Ball, um nicht auf die Finten des Gegners hereinzufallen
- ✓ Langsames Zurückziehen (Tempo des Gegners aufnehmen) und auf eine günstige Gelegenheit warten
- ✓ Attackieren, falls der Ball "frei" ist, also wenn dieser nicht am Fuß geführt wird

Spielformen:

✓ **Kaiserballturnier:**

1 gegen 1 Turnier auf "Hütchentore", wobei der Sieger ein Feld nach rechts und der Verlierer ein Feld nach links rückt.

✓ **Europacupspiel:**

Die Spieler jeder Mannschaft werden durchnummeriert. Jeweils ein bis drei Spieler eines Teams spielen auf Miniknabentore gegeneinander. Z. B.: "52" - Die Spieler mit der Ziffer 2 und 5 jedes Teams spielen gegeneinander!

✓ **Streetsoccer:** vgl. Streetbasketball

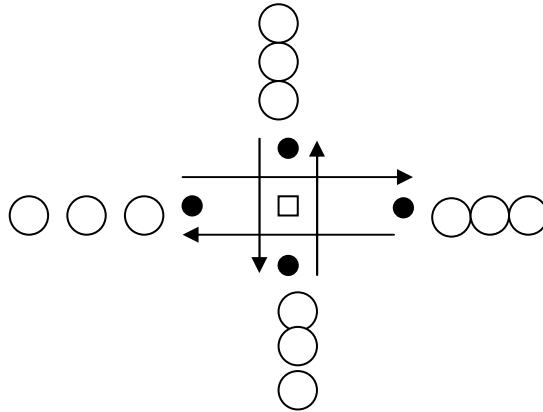
✓ **Liniendribbling:** Torerfolg falls eine Linie mit dem Ball überdribbelt wird

Technisch-taktische Aufwärmübungen für Großgruppen

Stastnyübung:

Organisationsform:

4 Gruppen zu je 3 (4) Spielern (○) stellen sich ca. 15 m von einem Markierungspunkt (□) gegenüber auf. Der erste Spieler jeder Gruppe hat einen Ball.(●)



Variationsmöglichkeiten:

Schwerpunkt: Ballführen

- ✓ Ball wird zu der gegenüberliegenden Gruppe geführt, wobei die ersten vier Spieler gleichzeitig starten. Auch in dieser Gruppe einreihen.
- ✓ Ball wird um den Markierungspunkt in die linke bzw. rechte Gruppe geführt. Man reiht sich in dieser Gruppe ein.
- ✓ Ball wird um den Markierungspunkt in die linke bzw. rechte Gruppe geführt. Man reiht sich in der rechten bzw. linke Gruppe ein.

Schwerpunkt: Zuspiel

- ✓ Ballführung bis zur Mitte, Zuspiel in die gegenüberliegende Gruppe, Laufen bzw. Sprint in die eigene bzw. gegenüberliegende Gruppe.
- ✓ Ballführen bis zur Mitte, Pass und Lauf in die linke bzw. rechte Gruppe.
- ✓ Ballführen bis zur Mitte, Pass links bzw. rechts und Lauf in die entgegengesetzte Gruppe.

Weitere Variationsmöglichkeiten:

Verschiedene Bälle, Entfernungen, Tempovariation, Finten einbauen, Slalomdribbeln, verschiedene Arten der Ballführung, ...

Planetenübung:

Organisationsform:

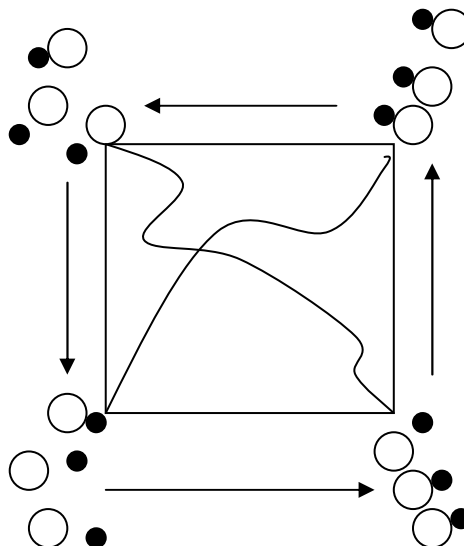
Ein Quadrat von ca. 20 m Seitenlänge, wobei je 3 bis 6 Spieler jeder mit Ball an einem Eckpunkt (=Planet) stehen.

Auf Kommando wird nun der Ball im oder gegen den Uhrzeigersinn gedribbelt und bei einem Pfiff wird der Ball schnellstmöglich zum eigenen Planeten befördert.

Variationsmöglichkeiten:

- ✓ Art der Ballführung bzw. Ballbeförderung
- ✓ Rückkehr außerhalb bzw. auch durchs Quadrat (ACHTUNG: Crashgefahr!!!)
- ✓ Gruppengröße (z.B.: 2er mit Zuspiel und Huckepackrückkehr)
- ✓ Variation des Rückkehrplaneten , ...

PS.: Die "Verlierergruppe" kann auch Strafaufgaben (= Kräftigungsübungen) machen!



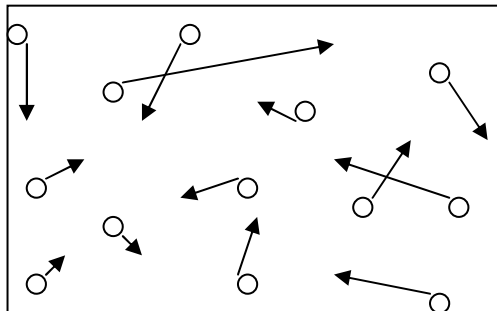
Buchstabensuppe

Organisationsform:

Jeder Spieler hat eine Ball und bewegt sich dribbelnd in einem Viereck. Alle Spieler sollen dabei immer gleichmäßig im Feld verteilt sein. Auf Zuruf sollen diese nun eine Reihe, bzw. einen Buchstaben bilden.

Variationen:

- ✓ Ohne Ball
- ✓ Art der Ballführung, Tempo, ...
- ✓ 2 Gruppen um die Wette
- ✓ Ohne zu Sprechen
- ✓ Buchstabe muss sich bewegen



Ballsicherung

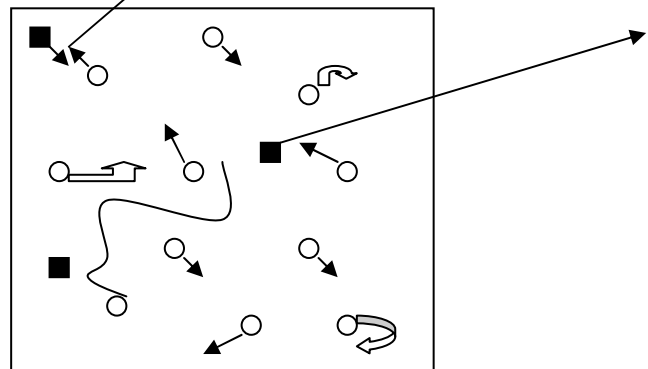
Organisationsform:

Jeder Spieler mit Ball dribbelt frei im Viereck. Der Ball muss sich immer bewegen. Jäger ohne Ball versuchen nun ohne ein Foul zu begehen den Ball zu erobern und diesen aus dem Feld zu schießen. Der Spieler holt sich den Ball so rasch als möglich. Dauer: max. 2 Minuten

Spielende: Alle Bälle sind aus dem Feld

Variationsmöglichkeiten:

- ✓ Art der Ballführung
- ✓ Verschiedene Bälle



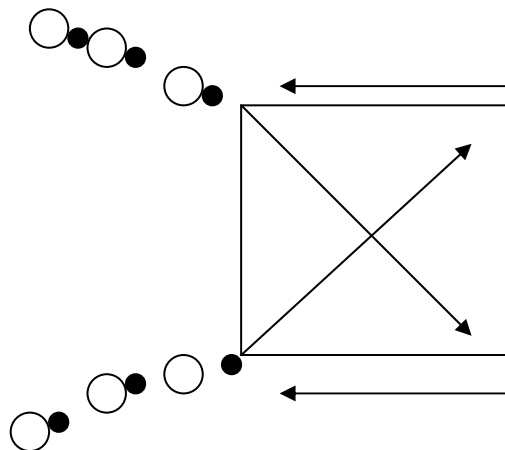
Reißverschluss

Organisationsform:

An zwei Ecken eines ca. 20 x 20 m großen Quadrats stehen je 6 Spieler mit Ball. Jeder Spieler führt den Ball diagonal durch die Mitte, wobei diese im Reißverschlussssystem passiert wird und dribbelt anschließend zum Start der anderen Mannschaft.

Variationen:

- ✓ Tempo, Art der Ballführung, Zusatzübungen,...
- ✓ Übungen ohne Ball, z. B. mit Händeklatschen in der Mitte
- ✓ Ball tragen und in der Mitte übergeben
- ✓ Übergabe mit dem Fuß
- ✓ Finten
- ✓ Drehung vor der Übergabe, usw.



1. Ausbildungsgrundsätze im Kindertraining

“Kindertraining ist kein reduziertes Erwachsenentraining!“. Folgende Grundsätze gelten für ein Training, das die Besonderheiten des Kinderfußballs berücksichtigt.

- *Erlebnisorientiert und motivierend trainieren*
Das Alter und die Entwicklungsstufen der Kinder bei der Auswahl der Übungen berücksichtigen. Erklärungen sind auf das Sprachniveau der Kinder abgestimmt.
- *Ball in den Mittelpunkt stellen*
Alle Spielformen mit Ball sind für Kinder immer sehr motivierend und erlebnisreich. Viele Bälle einsetzen. Zahl der Ballkontakte möglichst hoch halten.
- *Keine langen Schlangen*
Kinder haben ein natürliches Bewegungsbedürfnis. Kinder wollen sich austoben. Erklärungen sollen daher möglichst kurz sein, damit die Kinder nicht zu lange ruhig stehen müssen. Lange Schlangen verhindern die notwendige Übungsintensität.
- *Spielregeln vereinfachen und verändern*
Am Anfang benötigt man nur wenige, grundlegende Spielregeln, die möglichst verständlich erläutert werden. Der Trainer kann auch Zusatzregeln vorgeben, damit geübte Techniken besonders belohnt werden. Z.B. könnten Kopfballtore innerhalb einer Trainingseinheit zum Kopfball höher gewertet werden als Tore mit dem Fuß.
- *Kleine Mannschaften bilden*
Spiele und Spielformen mit kleinen Mannschaften sind für Kinder taktisch überschaubar, die Ansprüche an ihre Technik sind geringer, und jeder Spieler wird für die Mannschaftsleistung gebraucht. Dadurch ist das Spiel für alle Teilnehmer intensiv und interessant zugleich, denn alle Spieler sind unmittelbar am Sieg oder an der Niederlage ihrer Mannschaft beteiligt. Jedes Kind hat viele Ballkontakte und ist aktiv ins Spielgeschehen eingebunden. Ein weiterer Vorteil von kleinen Mannschaften ist die Tatsache, dass alle Kinder zwangsläufig Angriffs- und Abwehraufgaben übernehmen müssen.
- *Spiel- und Trainingsfelder begrenzen*
Ein begrenztes Spielfeld ist für Kinder überschaubar. Die sich ergebenden Spielsituationen und Aktionen in Angriff und Abwehr bleiben für alle Kinder übersichtlich und nachvollziehbar. Sämtliche Spielaktionen laufen zwangsläufig in Tornähe ab, so dass tornahe Angriffs- und Abwehrsituationen ständig wechseln und sich für jeden Spieler viele Torschussmöglichkeiten ergeben. Das Spielfeld sollte mit zunehmendem Alter der Kinder immer größer werden.
- *Alle Kinder mitspielen lassen*
Im Training sollten immer möglichst viele Kinder gleichzeitig und gleich lange üben und spielen können. Zuschauen reduziert sehr schnell Spaß und Begeisterung. Außerdem sind angestrebte Lernerfolge nur bei möglichst hoher Übungs- und Spielbeteiligung zu erreichen. Auch bei Wettspielen gegen andere Mannschaften sollte der Trainer darauf achten, dass alle Spieler zum Einsatz kommen – nicht nur die besten!
- *Individuelle Spiel- und Erfolgserlebnisse fördern*
Die individuelle Spielleistung und der persönliche Erfolg des Einzelnen sind ebenso zu betonen wie der Erfolg der Mannschaft. Doch der Trainer sollte auch berücksichtigen, dass Spielwitz und Kreativität einzelner Spieler auf Dauer nur zum angestrebten Tor- und Spielerfolg führen, wenn die Mitspieler als Partner zum Zusammenspiel einbezogen werden.
- *Wettkampfnaher Lernsituationen schaffen*
Lerneifer und Leistungswille sind besonders dann sehr groß, wenn das Training einen unmittelbaren Bezug zum Wettkampf hat. Übungen sollten daher aus dem Fußballspiel abgeleitet und möglichst wettkampfnah gestaltet werden.

- *Für das Fußballspiel typische Spielsituationen auswählen*
Das Grundprinzip des Fußballspiels lautet: Tore erzielen und Tore verhindern. Möglichst viele Spielformen sollten diese für Kinder leicht verständliche Spielidee des Fußballspiels in den Mittelpunkt stellen. Herausspielen von Torschussmöglichkeiten und Abschirmen des Tores lauten die Grundanforderungen, die für Kinder leicht umsetzbar sind.
- *Unterschiede der Kinder berücksichtigen*
Der Trainer sollte die unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen, Erwartungen und Interessen der Kinder berücksichtigen.
- *Geeignete Trainingsgeräte benutzen*
Ein guter Trainer benötigt geeignete Trainingsgeräte, damit sein Training effektiv und erfolgreich ist.
Kinder lernen Fußballtechniken dann besonders gut, wenn ihr Krafteinsatz bei der Ausführung nicht zu groß ist, denn mit zunehmendem Kraftaufwand nimmt die Präzision ab – daher sind Kinderbälle wichtig.
- *Kinder- und Jugendtraining sollte:*
 - eine breit angelegte Bewegungserziehung (Laufen, Toben, Kriechen, Hüpfen, Springen, Werfen, Schießen, Fangen etc.) sicherstellen,
 - Lernprozesse in Gang setzen und das vorhandene Talent der Spieler voll entwickeln,
 - viele Erfolgserlebnisse vermitteln
 - Selbstvertrauen und Selbständigkeit der Kinder fördern,
 - Freude am Fußball wecken und erhalten.
- *Ein Motto sollte lauten: „Weniger Korrigieren, mehr Variieren!“*
Wenn Korrektur notwendig ist, folgende Punkte beachten:
 - Nur einen Fehler korrigieren
 - Nicht mit anderen Fehlern koppeln
 - Einfach und verständlich machen
 - Mängel im Spiel sachlich ansprechen und möglichst positiv formulieren
 - Lösungen anbieten bzw. gemeinsam erarbeiten

2. Geistige und körperliche Entwicklung

Um altersgemäßes Training gestalten zu können, sind Kenntnisse bezüglich der psychophysischen Entwicklung von Kindern notwendig.

Das Vorschulalter 3 – 6 Jahre

Hochgradige Lernbereitschaft durch Neugierverhalten bestimmen diese Altersgruppe. Konzentration auf eine Sache ist den Kindern fremd. Natürliche Antriebsprozesse bewirken ständigen Aktivitätswechsel. Einmal dies, dann gleich wieder jenes zu machen ist für 3 bis 6-jährige normal. Spiele sind die Lehrmeister der Kinder, sowohl was die motorische, als auch die psychosoziale Entwicklung anbelangt. Einschränkungen des Spieltriebes wirken sich ungünstig auf die geistige Leistungsentwicklung aus.

Der Aufbau des Bewegungsschatzes hängt sehr stark davon ab, inwieweit die Eltern, aber auch die Kinderbetreuer (Kindergarten und andere Erziehungspersonen) motorische Lerngelegenheiten anbieten.

Bewegungsgeschichten, welche die Fantasie der Kinder Anregen, sollten im Mittelpunkt stehen. Zu erfahren, wie der Ball rollt und hüpf, Laufen, Klettern, Balancieren, Schwingen, Hängen, Werfen, Fangen, Springen und ähnliche Übungen begeistern die Kinder und führen zum Aufbau des für die weitere Entwicklung notwendigen Bewegungsschatzes.

Das frühe Schulkindalter 6 – 8 Jahre

Überschäumende Bewegungsfreude, Unbekümmertheit und kritiklose Kenntnis- und Fertigungsaneignung bestimmen diese Altersgruppe. Der Trainer genießt uneingeschränkte Autorität. Dieser Verantwortung muss er sich bewusst sein.

Auf Grund der günstigen Kraft-Hebel-Verhältnisse, sowie der zunehmenden Konzentrationsfähigkeit liegen in dieser Altersgruppe bereits hervorragende Grundlagen zum Erlernen neuer

Bewegungsmuster vor. Basistechniken werden spielend erlernt. Die koordinative Schulung über viele Bewegungserfahrungen stehen im Mittelpunkt. Durch das Vermitteln von Erfolgserlebnissen sollen die Kinder für ein lebenslanges Sporttreiben vorbereitet werden.

Das späte Schulkindalter 9 – 12 Jahre

Diese Alterstufe wird allgemein als das „beste Lernalter“ bezeichnet. Die Kinder lernen auf Anhieb und erreichen bereits eine hochgradige Körperbeherrschung. Dieser Altersabschnitt stellt eine Schlüsselphase für das Beherrschen von Bewegungstechniken dar. In dieser Phase Versäumtes kann man später nur mehr schwer nachholen. Bewegungstechniken sollten durch zielgerichtetes variables Üben nahezu bis zur Feinform gesichert werden.

Keine Alterstufe kann für sich allein betrachtet werden. Die Übergänge sind fließend, und jede Stufe baut auf den erworbenen Erfahrungen der vorhergehenden auf.

3. Was muss der Fußballer von morgen heute lernen?

Das Spiel von morgen	Der Spieler von morgen
Grundsätzliche Trends:	
<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaften der Zukunft müssen die eigene Spielweise nach bestimmten Leitprinzipien ausrichten: <ul style="list-style-type: none"> - Eine auf Angriff ausgerichtete, also offensive Grundeinstellung - Eine effektive und zugleich attraktive Spielgestaltung - Eine faire Grundeinstellung • Hohes Spieltempo: Schnelle Aktionen über die komplette Spielzeit und auf allen Positionen • ohne taktische Flexibilität von Mannschaft und Einzelspielern: Schnelle Anpassung der Spielweise an die Anforderungen der aktuellen Spielsituation 	<ul style="list-style-type: none"> • Technische Perfektion <ul style="list-style-type: none"> - ausgeprägte Ballgeschicklichkeit - „Kreativität“ am Ball - Beherrschung aller Grundtechniken (Dribbling, Zuspiel-/Schusstechniken, Ballkontrolle, Kopfballspiel usw.) auch in höchstem Tempo, auf engstem Raum und in Bedrängnis • Hohes individuelles Können als Grundlage eines breiten Spektrums an gruppen- und mannschaftstaktischen Elementen • Hohes konditionelles Niveau (Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)
Elemente der Verteidigung:	
<ul style="list-style-type: none"> • Ballorientiertes, aktives Verteidigen: <ul style="list-style-type: none"> - Situationsgerechtes „Verschieben“ gemäß dem Ballweg, um den Gegner unter Druck zu setzen - Ziel: Schnelle Balleroberung und Einleitung eigener Angriffe, z.B. durch Abfangen von Pässen. Das „Zerstören“ gegnerischer Angriffe reicht nicht aus! • Sicheres Aufbauspiel von hinten heraus (auch bei gegnerischem Pressing) • Fouls dürfen kein taktisches Mittel sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimales Verteidigungsverhalten auf allen Positionen: <ul style="list-style-type: none"> - Schnelles Erfassen wechselnder Angriffsmöglichkeiten - Grundlagen: hohes individualtaktisches Können, Schnelligkeit, Gewandtheit, Robustheit und Willenstärke • Technisch versierte und spielerisch kreative Verteidiger als erste „Aufbauspieler“ • Keine unnötigen Fouls
Elemente des Angriffs:	
<ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtete, kreative Solo-Aktionen als Grundlage kollektiver Angriffsmittel • Schnelles, flexibles Kombinationsspiel mit langen und kurzen Pässen • Entschlossene, risikofreudige, flexible und technisch perfekte Abschluss-handlungen auch unter höchstem gegnerischen Druck 	<ul style="list-style-type: none"> • Technisch perfekte Angreifer mit Spielwitz, Entschlossenheit, Durchsetzungsvermögen und Risikobereitschaft <ul style="list-style-type: none"> - großes Repertoire von Täuschungen/Ausspielbewegungen - Hohe Kombinationssicherheit - Ausgeprägter Tordrang • Offensivqualitäten auf allen Spielpositionen

4. Was sollte wann gelernt werden?

- *Festlegen einer Abfolge bestimmter Ausbildungs-Teilziele*

Für das Kinder- und Jugendtraining ist das zunächst viel zu anspruchsvolle Anforderungsbündel des „großen Fußballs“ in kleinere Teilziele aufzuteilen, die systematisch aufeinander aufbauen und innerhalb eines langfristigen Trainingsprozesses nach und nach angesteuert werden können. Z. B.: Die Schulung des „Flügelspiels“ ist erst dann möglich, wenn zuvor die erforderlichen technisch-taktischen Grundlagen wie z.B. Dribbling, Innenspannstoß, Kopfball erarbeitet worden sind. Wenn bei der Erarbeitung der Teilziele einzelne Etappen ausgelassen werden, treten zwangsläufig Defizite auf, die im späteren Verlauf des Trainingsprozesses nur schwer auszugleichen sind. Eine umfassende und stabile Leistungsentwicklung erfordert deshalb Zeit, Konsequenz und Geduld!

- *Anpassung der Ausbildungs-Teilziele an die Entwicklungsphasen der jungen Spieler*

Der „typische“ Entwicklungsverlauf im körperlich-seelischen Bereich vom Kleinkind bis zum Eintritt in das Erwachsenenalter lässt sich in einzelne Phasen einteilen. Daraus ergeben sich so genannte Entwicklungsstufenmodelle, die dem Trainer Orientierungsgrundlage für seine Trainings- und Betreuungsarbeit sein können.

Andererseits darf er jedoch die individuellen Besonderheiten des einzelnen Nachwuchsspielers nicht ignorieren.

Die Altersangaben sowie die beschriebenen Entwicklungsmerkmale der einzelnen Stufen können immer nur grobe Anhaltspunkte sein. Die Übergänge sind fließend.

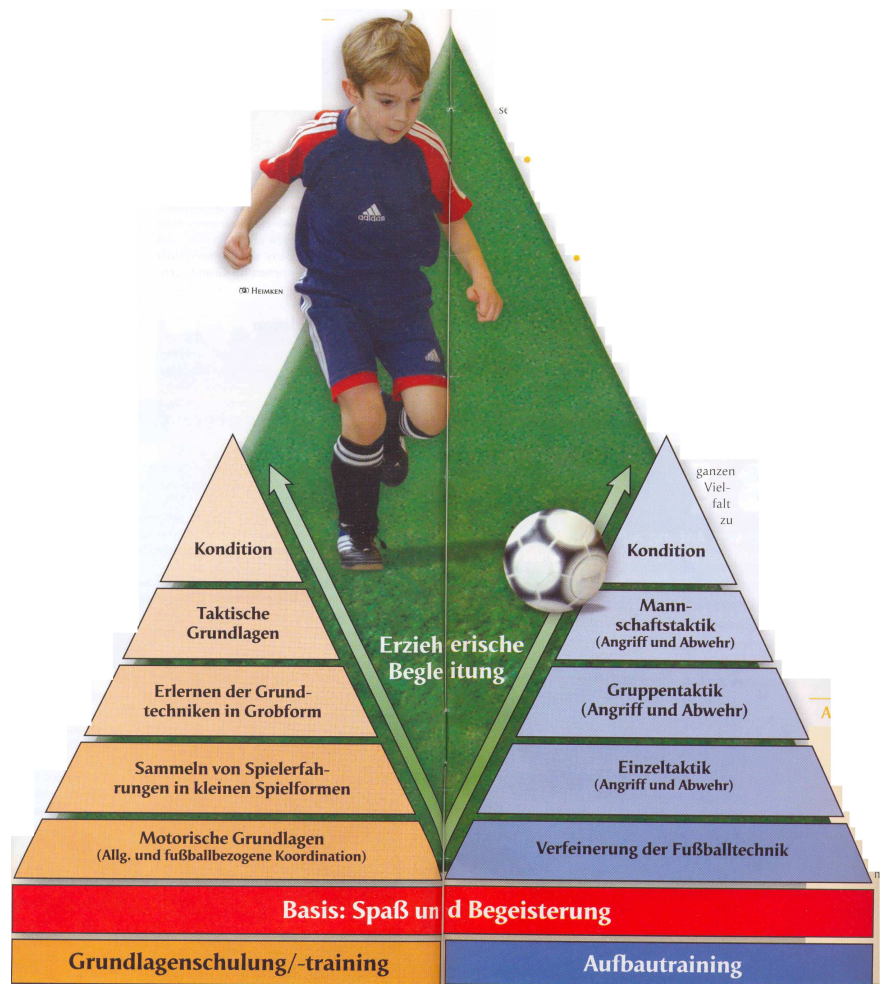
Trotz dieser Einschränkungen muss eine systematische Nachwuchsarbeit auf ein solches Entwicklungsmodell zurückgreifen.

Denn für einen entwicklungsgemäßen Leistungsaufbau vom Anfänger bis zum Spitzenfußballer müssen Teiletappen der Fußballausbildung den spezifischen Gegebenheiten jeder Entwicklungsstufe angepasst werden. Der individuelle Entwicklungsstand beeinflusst auf jeder Alterstufe Ziele, Inhalte, Methoden und Belastungsstrukturen des Trainings.

4.1. Die Ausbildungsabschnitte

Innerhalb der Ausbildungsabschnitte sind immer diejenigen Schwerpunkte eines langfristigen Leistungsaufbaus einzuplanen, für die die Nachwuchsspieler aufgrund des jeweiligen momentanen Entwicklungsstandes die besten körperlichen und geistigen Voraussetzungen mitbringen.

4.1.1. Grundausbildung (6 bis 8 Jahre), U8



Entwicklungsmerkmale:

- „Erster Gestaltwandel“: Die Extremitäten (Arme, Beine) wachsen schneller als der Rumpf und Wirbelsäule. Gleichzeitig vergrößern sich die Organe des Herz-Kreislauf-Systems
- Diese Entwicklungsstufe verläuft bei Jungen und Mädchen etwa gleich, von Kind zu Kind können im Wachstumsverlauf und körperlicher Entwicklung jedoch erhebliche Unterschiede auftreten.
- Typische Merkmale:
 - ausgeprägte Bewegungsfreude
 - große Lust am Wettstreiten
 - koordinative Schwierigkeiten
 - schwach ausgeprägte Muskulatur
 - geringes Konzentrationsvermögen
 - Starke, unkritische Orientierung an erwachsenen Vorbildern
- Der Schuleintritt versetzt die Kinder in eine grundsätzlich neue Lebenssituation: Die „Spielatmosphäre“ des Elternhauses wird durch die Schule und mit dieser verbundenen Verpflichtungen abgelöst. Das Kind ist plötzlich nur noch eines unter vielen, es muss sich in eine größere Gruppe einordnen.

Ziele:

- Vermittlung vielseitiger sportlicher Erlebnisse (Schaffung koordinativer und konditioneller Grundlagen)
- Vermittlung des grundsätzlichen Spielgedankens „Tore erzielen und Tore verhindern“
- Erlernen der wichtigsten Technik-Elemente (in Grobform): Dribbeln, Passen, Schießen
- Vermittlung (vor-)taktischer Verhaltensregeln:
 - Tore erzielen durch Zusammenspiel und Einzelaktionen
 - Tore verhindern und den Ball zurückerobern, wenn der Gegner am Ball ist.
 - Zugewiesene Spielräume und Positionen (3:1:2 oder 3:3 oder 2:2:2) einhalten (jedoch muss jedes Kind in Training und Spiel auf allen Positionen, vom Torwart bis zum Stürmer, eingesetzt werden)
- Förderung der Freude am Fußballspielen
- Erlernen und Erleben eines Gruppenverhaltens (helfen/helfen lassen, andere akzeptieren)
- Anregungen für zusätzliche sportliche Aktivitäten in der Freizeit
- Spielerisches Kennen lernen der „Mindestregeln“ (Anstoß, Einwurf, Eckball, Freistoss, Strafstoß, Abstoß)

Inhalte:

- Technikerwerbstraining nach methodischen Grundsätzen:
 - Ballführen, Dribbeln
 - Ballan- und Ballmitnahme
 - Passen und Schießen
 - Köpfen
- Spiele in Übungsformen zur Förderung der Ballgeschicklichkeit
 - Aufgaben mit dem rollenden, springenden, fliegenden Ball
 - kleine Ballspiele
 - Achten auf: Beidbeinigkeits, schnelle Beinarbeit, Tempovariationen!
- Zusätzliche Spiele und Übungen zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit (Laufen, Hüpfen, Springen)

- Fangspiele / Staffeln
- Hindernis-Parcours
- Reaktionsübungen / Gleichgewichtsübungen / Rhythmusübungen / Übungen zur Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit (Ballgefühl) mit gelegentlichem Einsatz diverser Sportgeräte
- Motivierende, kindgemäße Spiele zum Erlernen der Technik-Grundformen
 - Dribbeln, Passen, Schießen/Köpfen
- Freie Fußball-Spiele mit kleinen Mannschaften auf Tore (freies, zwangloses Spielen zur Vermittlung elementarer Spielerlebnisse; Fußballspielen lernen durch Fußballspielen; Aufbau einer langfristigen Motivation für das Fußballspielen)
 - 2 : 2
 - 3 : 3
 - 4 : 4
 - Überzahl- und Unterzahlspiele
- Interessante, lernintensive Zweikampfaufgaben:
 - 1 : 1 auf ein Tor
 - 1 : 1 auf zwei Tore
 - 1 : 1 als Mannschaftsbewerb

Soziale Aufgaben:

- Pünktlichkeit und Ordnung
- Erziehen zur Kameradschaft innerhalb der Mannschaft
- Befolgen der Anordnungen von Trainer und Schiri
- Entwicklung eines Vereinzugehörigkeitsgefühls

4.1.2. Grundlagentraining (9 – 12 Jahre), U9 bis U12

Entwicklungsmerkmale:

- Diese Altersgruppe zeichnet sich durch eine körperliche und gleichzeitig psychische Ausgeglichenheit aus. Dieser Altersabschnitt wird auch als „goldenes Lernalter“ oder „Harmoniealter“ bezeichnet.
- Positive Persönlichkeitsmerkmale dieser Altersgruppen sind u. a.
 - Selbstvertrauen
 - Interesse
 - Lernbereitschaft
 - Beobachtungsvermögen
 - ein verbessertes Konzentrationsvermögen
 - Bewegungsfreude und Leistungsbereitschaft
- Positive körperliche Merkmale und Eigenschaften sind zusammengefasst:
 - ausgewogenes körperliches Erscheinungsbild durch einen Ausgleich zwischen Längen- und Breitenwachstum
 - ausgeprägtes Koordinationsvermögen
- Diese Eigenschaften bilden eine hervorragende Grundlage für ein gezieltes Erlernen aller Elemente des Fußballspiels.

Ziele:

- Systematisches Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten:
 - Dribbling mit Innen- und Außenseite, mit dem Spann sowie mit vielen Tempo- und Richtungswechseln.
 - Spiel mit Innen- und Außenseite (vor allem als sicherer Pass).

- Spiel mit dem Vollspann, mit Innen – und Außenspann (vor allem als Torschuss und Flanke.
- Kontrolle flacher, halb hoher und hoher Zuspiele
- Kopfballspiel (aus dem Stand und mit Anlauf)
- Variable Anwendung der Grundtechniken in verschiedenen Spielsituationen (u.a. unter Druck durch einen Gegenspieler)
- Spielerische und zielgerichtete Vermittlung taktischer Grundlagen:
 - Freilaufen aus dem Deckungsraum des Gegners (mit Tempowechsel/ Körpertäuschungen)
 - Zusammenspiel zur Ballsicherung und Vorbereitung des Torabschlusses
- Spielerische Stabilisierung des konditionellen Grundlagen
- Vermittlung einer positiven Einstellung zum Fußballspiel

Inhalte:

- Motivierende Einzelübungen zur Verbesserung der Ballgeschicklichkeit:
 - verschiedene Formen des Richtungswechsels
 - Täuschungen und Ausspielbewegungen
 - Übungen mit Raum – und Zeitdruck
- Zweikampfschulung (1 : 1) zur Sicherung des Balls oder Alleingang zur Vorbereitung eine Torabschlusses
- Parteespiele in kleinen Spielgruppen mit bestimmten, herausgehobenen technischen-taktischen Schwerpunkten:
 - Dribbling, Ballkontrolle
 - Ballan- und Ballmitnahme
 - Kopfball
 - Zuspiel und Torschuss
- Motivierende Laufwettbewerbe und spielerische Beweglichkeitsschulung
- Freie Spiele auf zwei Tore (z.B. in Turnierform)
- Training aller koordinativen Fähigkeiten
- Individuالتaktik: - spielerische Schulung im 1:1 (offensiv und defensiv)
 - Anbieten, Freilaufen, Stellungsspiel
- Gruppentaktik: - 2:1 / 1:2 / 2:2 / 3:2 / 2:3 bis zum 4:4
 - Überzahl- bzw. Unterzahlspiele, Stellungsspiel
 - 4:4 mit technisch-taktischen Schwerpunkten
 - Doppelpass, Hinterlaufen
- Mannschaftstaktik:
 - Offensive:
 - Spielaufbau
 - Angriffsspiel durch die Mitte
 - Flügelspiel
 - Spiel in Breite bzw. Tiefe
 - Prinzipien bei Balleroberung
 - Defensive:
 - Ballorientierte Raumdeckung
 - Stellungsspiel
 - zugewiesene Spielräume einhalten

Soziale Aufgaben:

- Fördern von Pünktlichkeit und Ordnung

- Entwickeln von Teamgeist
- Erziehung zur Selbständigkeit (Umgang mit Sportutensilien)
- Erziehen zum Achten der Leistung von Mannschaftskameraden, Gegenspieler und Schiri

4.1.3. Aufbautraining (12 – 13 Jahre) ???bis 16 Jahre??

Entwicklungsmerkmale:

- Etwa ab 12/13 Jahre tritt ein Wechsel der Entwicklungsabschnitte mit einschneidenden körperlichen und geistigen Veränderungen ein:
 - Herausbildung der Geschlechtsreife
 - Beschleunigtes Längenwachstum
- Folgen dieser physischen und psychischen Einschnitte mit Eintritt in die Entwicklungsphase der Pubertät sind vor allem eine Beeinträchtigung des Koordinationsvermögens und häufige Stimmungsschwankungen.
- Dieser Entwicklungsabschnitt muss dennoch nicht als „Krisenzeit“ oder „Schonalter“ angesehen werden. Denn aus den pubertären Wachstums- und Reifungsprozessen ergeben sich gleichzeitig ganz neue geistige und körperliche Fähigkeiten (z.B. Verbesserung der Krafteigenschaften, des Spielverständnisses), die bei einem zielgerichteten und altersangemessenen Training die Basis für weitere Leistungsverbesserungen bilden können.

Ziel:

- Anpassung des individuellen technisch-taktischen Leistungsvermögens an verbesserte Schnelligkeits- und Krafteigenschaften (Ausbildung „dynamischer Techniken“)
- Sportliche und persönliche Förderung des einzelnen Jugendlichen je nach individuellem Entwicklungsstand
- Vermittlung anspruchsvollerer taktischer Elemente:
 - Raumaufteilung
 - Situationsgerechtes Freilaufen
 - Gruppentaktische Mittel des Angriffs und der Verteidigung
 - Aufgaben auf einzelnen Spielpositionen
- Motivierende Verbesserung und Stabilisierung konditioneller Grundlagen:
 - Schnelligkeit
 - Grundlagenausdauer
 - Vielseitige Kräftigung
 - Beweglichkeit
- Förderung von Selbständigkeit und Verantwortungsbewusstsein
- Herausbildung einer stabilen Leistungsbereitschaft für ein zielgerichtetes und regelmäßiges Training

Inhalte:

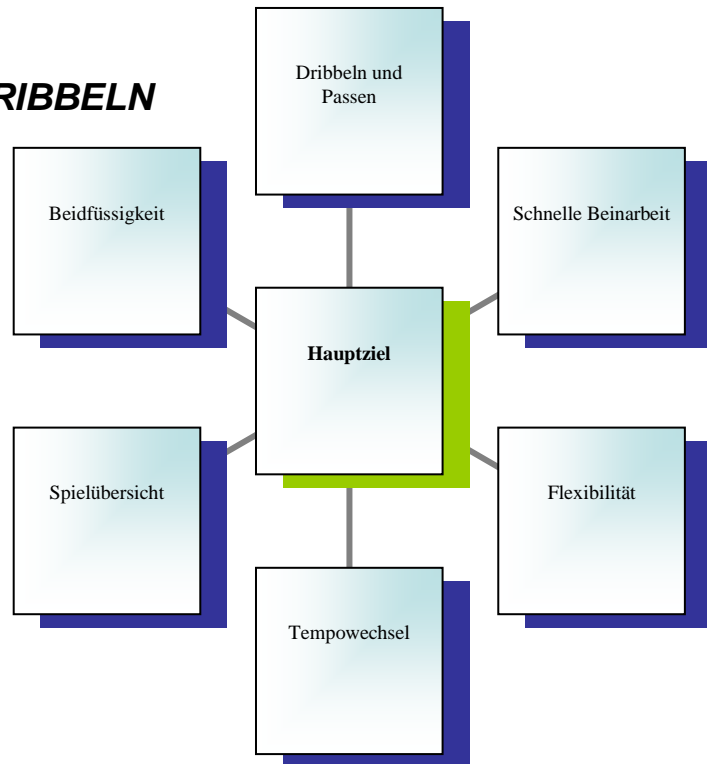
- Spiel- und Übungsformen mit anspruchsvollen Schwerpunkten:
 - Verschiedene Möglichkeiten des Zusammenspiels
 - Positionsspezifische Aufgaben innerhalb der Mannschaft

- Differenzierung des Trainings für einzelne Leistungsgruppen, z. B. als:
 - Stationstraining mit verschiedenen Technik-Aufgaben
 - Stationstraining mit unterschiedlichen konditionellen Schwerpunkten
 - Stationstraining mit verschiedenen Aufgaben für einzelne Spielpositionen
- Ausdauer-Parcours und Ausdauer-Spiele/Geländeläufe (als gelegentliche Ergänzung des Trainings)
- Verbesserung der Koordination
- Kräftigungsübungen (mit dem Partner, mit dem Medizinball, als Zieh- und Schiebewettkämpfe)
- Reaktions- und Startübungen, z. B. Wettläufe um den Ball mit anschließendem 1 gegen 1 bis zum Torabschluss
- Beweglichkeitsprogramme
- Freie Spiele auf zwei Tore (auch in Turnierform)
- Erlernen spezieller Techniken wie Volleyschuss, Flugkopfball, Fallrückzieher, Flankentechnik, geschossener bzw. gehobener Pass.
- Individualtaktik: - spielerische Schulung im 1:1 (offensiv und defensiv)
 - Anbieten, Freilaufen, Stellungsspiel
- Gruppentaktik: - 2:1 / 1:2 / 2:2 / 3:2 / 2:3 bis zum 4:4
 - Überzahl- bzw. Unterzahlspiele, Stellungsspiel
 - 4:4 mit technisch-taktischen Schwerpunkten
 - Doppelpass, Hinterlaufen
- Mannschaftstaktik:
 - Offensive:
 - Spielaufbau
 - Angriffsspiel durch die Mitte
 - Flügelspiel
 - Spiel in Breite bzw. Tiefe
 - Prinzipien bei Balleroberung
 - Defensive:
 - Ballorientierte Raumdeckung
 - Stellungsspiel
 - zugewiesene Spielräume einhalten

Soziale Aufgaben:

- Entwickeln und Festigen von Teamgeist, Kooperation innerhalb der Mannschaft
- Erziehen zum respektvollen Umgang mit Trainern, Mitspielern, Betreuern, Funktionären

5.1. BALLFÜHREN und DRIBBELN



Hauptziel: Das Beherrschen des Balles beim Ballführen und Dribbeln mit dem rechten und linken Fuß in verschiedenen Laufrichtungen und in unterschiedlichen Tempi. Gerade im Kindertraining müssen die jungen Spieler das Ballführen und Dribbeln mit beiden Füßen erlernen und durch viel Üben stabilisieren. Je häufiger sie alle Arten des Ballführens und Dribbelns beidfüssig üben, desto erfolgreicher wird das es. Ballführen und Dribbling mit der Innenseite, der Außenseite und dem Spann!

Teilziele:

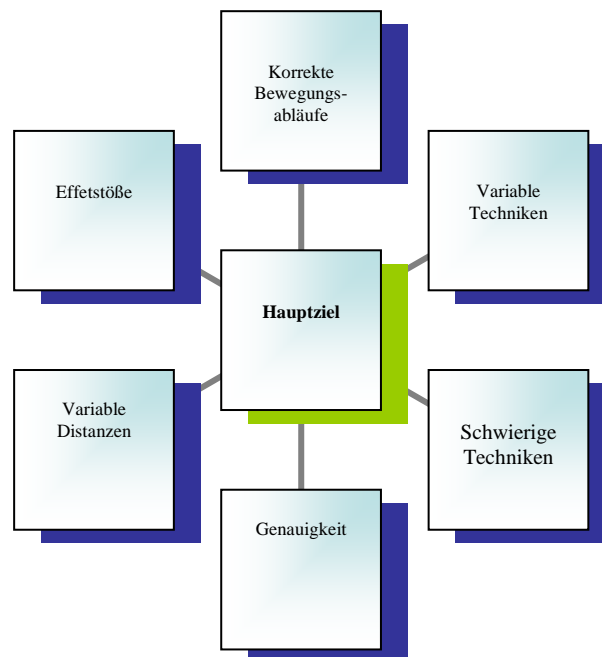
- Dribbeln und Passen: situationsgemäß miteinander verbinden: Durch Einzelaktionen werden oft gegnerische Deckungen aufgerissen und Gelegenheiten für einen torvorbereitenden Pass geschaffen.
- Schnelle Beinarbeit: Schnelle Beinarbeit am Ball bei den Drehungen und Wendungen. Den Ball in schneller Folge mit den unterschiedlichsten Kontaktflächen der beiden Füße spielen.
- Flexibilität: Flexible Positionsveränderungen mit Ball auf engem Raum durch kurze und schnelle Zwischenschritte. Ziel: Geschicktes Herauspielen aus „Drucksituationen“ / Schaffen von neuen Angriffssituationen
- Tempowechsel: Flexible Tempoveränderungen, wie z.B. plötzliche Antritte mit Ball aus dem Stand oder abrupte Stopps mit Ball aus vollem Lauf. Aber: Tempoaktionen immer dem Können anpassen.
- Spielübersicht: Beim Dribbeln gleichzeitig den Ball und das unmittelbare Spielfeld im Blick haben, so dass jederzeit eine situationsgemäße Anschlussaktion möglich ist.
- Beidfüssigkeit: Alle Formen des Ballführens und Dribbelns beidfüssig beherrschen, um in allen Spielsituationen schnell und richtig reagieren zu können

Coachingpunkte:

- Innenseite:
 - Neige den Oberkörper in Laufrichtung leicht nach vorne!
 - Ziehe die Fußspitze des Spielbeins leicht an!
 - Dribble den Ball mit der Innenseite eng am Fuß!
 - Beobachte beim Dribbling immer die Spielumgebung! Augen hoch, also weg vom Ball!
- Außenseite:

- Setze das Dribbling mit der Außenseite vor allem zu schnellen Richtungswechseln ein!
- Löse den Blick vom Ball, um die Spielumgebung beobachten zu können!
- Immer mit dem gegnerfernen Bein dribbeln – dadurch wird der Ball optimal abgedeckt!
- Spann:
 - Das Dribbling mit dem Spann eignet sich vor allem dazu, in hohem Tempo freien Spielraum zu überbrücken!
 - Den Ball dabei mit jedem Kontakt etwas weiter vorlegen, aber immer so dicht am Körper halten, dass er jederzeit kontrolliert wird!
 - Strecke das Fußgelenk etwas, die Fußspitze zeigt zum Boden!

5.2. Passen/Schießen



Hauptziel: Den Ball genau und zielgerichtet Passen und Schießen lernen. Ein Spitzenfußballer muss über optimale Pass- und Schusstechniken verfügen. Die technischen Grundlagen dazu müssen schon im Kindesalter erlernt und beherrscht werden, um dann in einem weiteren Schritt alle Pass- und Schussvarianten in schnellem Tempo unter Gegnerdruck erfolgreich anwenden zu können.

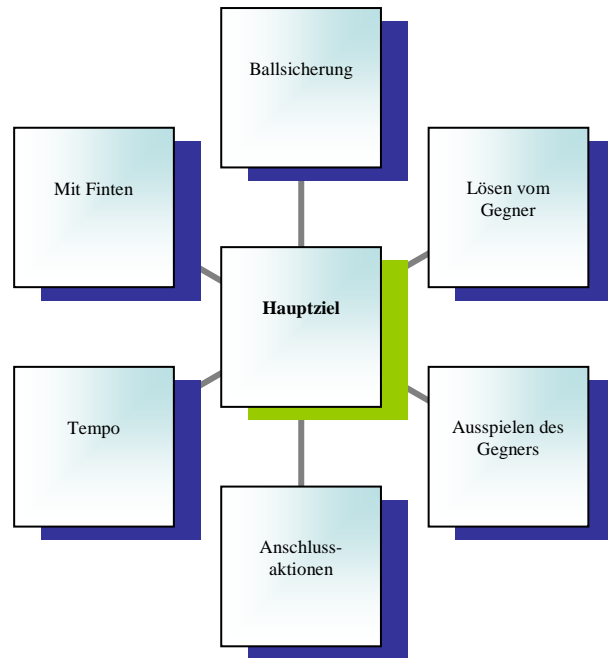
Teilziele:

- Korrekte Bewegungsabläufe: Korrekte Fuß- und Körperhaltung beim Passen und Schießen
- Variable Techniken: Erlernen und Stabilisieren aller Pass- und Schusstechniken: Innenseite, Innenspann, Außenspann, Vollspann
- Schwierige Techniken: Anwendung einer korrekten Pass- und Schusstechnik beim Dropkick, Hüftdrehstoß, Fallrückzieher und Volleyschuss
- Genauigkeit: Vorranges Ziel ist immer das Erreichen einer möglichst großen Zielgenauigkeit – die Schärfe der Pässe und Torschüsse darf die Präzision nicht beeinflussen
- Variable Distanzen: Repertoire an Pass- und Schusstechniken für präzise (flache und hohe) Zuspiele über unterschiedliche Distanzen
- Effetstöße: Variable Pass- und Schusstechniken: Gerade Pässe und Pässe mit Effet spielen.

Coachingpunkte:

- Innenseitstoß:
 - Spiel den Ball mit der breiten Innenseite des Fußes!
 - Setze das Standbein nahe neben dem Ball auf!
 - Drehe das Spielbein bei leicht gebeugtem Kniegelenk im Hüftgelenk nach außen!
 - Stelle das Fußgelenk des Spielbeins fest, hebe die Fußspitze an!
 - Hole mit dem Spielbein Schwung und schwinge dem Ball nach!
- Innenspannstoß:
 - Laufe schräg zur Stoßrichtung an!
 - Setze das Standbein seitlich hinter dem Ball auf!
 - Den Fuß des Spielbeins etwas nach außen drehen und im Gelenk fixieren! Die Ferse zeigt nach oben!
 - Treffe den Ball mit der Innenseite des Spanns!
- Außenspannstoß:
 - Laufe in gerader Richtung oder etwas schräg zum Ball an!
 - Den Fuß des Spielbeins stecken und leicht nach innen drehen!
 - Setze das Standbein leicht gebeugt seitlich hinter dem Ball auf!
 - Neige den Oberkörper leicht über den Ball!
 - Treffe den Ball mit der Außenfläche des gestreckten Spanns!
- Vollspannstoß:
 - Stelle das Standbein neben den Ball! Die Fußspitze des Standbeins zeigt dabei in Stoßrichtung!!
 - Das Fußgelenk des Spielbeins ist fest! Die Fußspitze zeigt zum Boden!
 - Das Spielbein schwingt nach der Ausholbewegung gradlinig zum Ball!
 - Treffe den Ball mit dem Fußrist!
 - Die Präzision ist wichtiger als der Krafteinsatz
 - Ein unverkrampfter Bewegungsablauf ist von Vorteil
 - Die Fußspitze sollte auch nach dem Schuss gesteckt sein!
- Dropkick mit der Innen- / Außenseite:
 - Das Standbein ist gebeugt, die Fußspitze des Standbeins zeigt dabei in Stoßrichtung!
 - Spiele den Ball unmittelbar nach Bodenkontakt neben dem Standbein mit der Innenseite!!
 - Beim Dropkick mit der Innenseite musst du dabei den Fuß nach außen drehen
 - Beim Dropkick mit der Außenseite musst du dagegen den Fuß etwas nach innen drehen!
- Dropkick mit dem Spann:
 - Die Fußspitze ist gesteckt und zeigt zum Boden!
 - Treffe den Ball mit dem Fußrist!
 - Bei einem Flachschiess musst du den Ball oberhalb der Mitte treffen!
 - Schwinge das Spielbein in Spielrichtung durch!
- Hüftdrehstoß:
 - Drehe den Oberkörper etwas entgegengesetzt zur Schussrichtung!
 - Neige den Oberkörper stark zur Seite über das Standbein!
 - Schwinge das Spielbein fast waagrecht zum Ball nach vorne durch!
 - Treffe den Ball mit dem gestreckten Vollspann!
- Fallrückzieher:
 - Richte den Blick auf den Ball!
 - Achte auf ein richtiges Timing beim Absprung! Springe immer mit dem Spielbein ab!
 - Im Rückwärtsfallen machen die Beine eine Scherbewegung!
 - Liege waagrecht in der Luft! Achte auf Körperspannung!
 - Treffe den Ball per Vollspann!
 - Mit nach hinten abstützenden Händen den Schwung des Körpers abfangen!

5.3. An- und Mitnehmen



Hauptziel: Den zugespielten Ball so unter Kontrolle bringen, dass er geplant weitergespielt werden kann.

Ein erfolgreiches Kombinationsspiel wird geprägt von sicherem Passen und vor allem von der Sicherung des Balles nach dem Zuspiel. Aus diesem Grund steht das An- und Mitnehmen von zugespielten Bällen besonders im Mittelpunkt des Trainings. Die Mannschaften sind am erfolgreichsten, deren Spieler durch eine sichere Ballkontrolle wenig Ballverluste haben. Die verschiedenen Formen der Ballkontrolle müssen flexibel je nach Spielsituation eingesetzt werden

Teilziele:

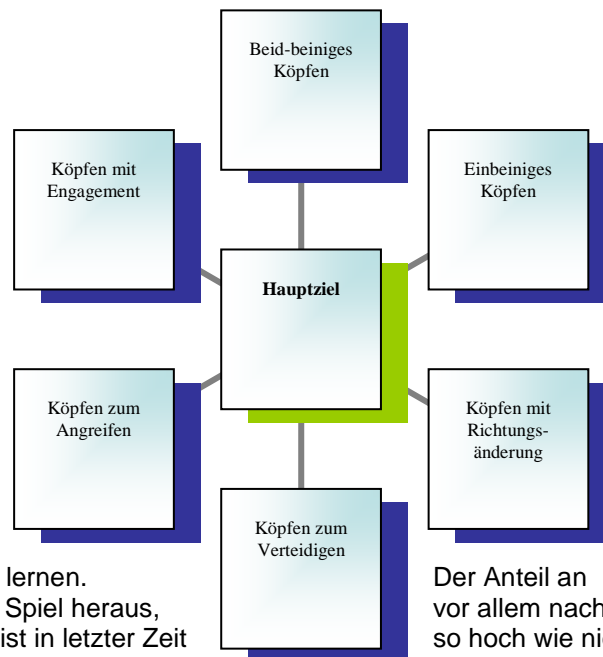
- **Ballsicherung:** Körper zwischen Ball und Gegner; Ballführen mit dem gegnerentferneren Fuß. Behauptung des Ballbesitzes: Jeden ankommenden Ball so sicher annehmen, dass er unter Kontrolle ist. (Innenseite flach und hoch; Außenseite flach und hoch; Körpertäuschungen; Oberschenkel/Brust/Kopf)
- **Lösen vom Gegner:** Lösen von einem attackierenden Gegenspieler: durch ein geschicktes An- und Mitnehmen des Balles vom Gegner lösen.
- **Ausspielen des Gegners:** Um- und Ausspielen attackierender Gegenspieler: Mit der Ballkontrolle Gegner aus- und umspielen.
- **Anschlussaktionen:** Vorbereitung erfolgsversprechender Spielfortsetzungen: Nach der Balleroberung sichere Anschlussaktionen (Dribbeln, Passen, Flanken, Schießen) folgen lassen.
- **Tempo:** Ballkontrolle ohne Tempoverlust: Bälle so an- und mitnehmen, dass das Spieltempo nicht verringert bzw. noch erhöht werden kann.
- **Mit Finten:** Verbindung mit Körpertäuschungen: Möglichst jede Ballkontrolle mit einer einleitenden Finte kombinieren, um Gegenspieler abzuschütteln und Spielraum zu gewinnen.

Coachingpunkte:

- **Innenseite (flach):**
 - Der Ball wird mit der Innenseite dicht neben dem Standbein an- und mitgenommen!!
 - Gib beim ersten Ballkontakt mit dem Fuß des Spielbeins etwas nach!
 - Hebt die Fußspitze des Spielbeins dabei leicht an! Der Ball kann dann nicht über euren Fuß rollen oder hoch wegspringen!

- Außenseite (flach):
 - Der Ball wird mit der Außenseite seitlich vom Standbein weg an- und mitgenommen!
 - Den Fuß des Spielbeins nach innen anwinkeln! Die Fußspitze zeigt nach oben!
 - Nimm den Ball in der Bewegung an und in den freien Raum mit! So fällt euch die Ballsicherung leichter!
- Körpertäuschung:
 - Verbindet die Ballkontrolle möglichst oft mit einer Körpertäuschung! Dadurch schüttelt ihr den Gegner ab und vermeidet Zweikämpfe!
 - Das An- und Mitnehmen nach innen antäuschen, den Ball dann aber mit der Außenseite des Fußes zur anderen Seite wegdribbeln!
 - Die Körperfinte muss klar und eindeutig sein, wenn der Gegner darauf hereinfallen soll!
- Innenseite (hoch):
 - Der Ball wird mit der Innenseite oberhalb der Ballmitte mitgenommen, sobald der Ball auf dem Boden aufprallt!
 - Nimm den Ball dabei seitlich zum Körper hin mit dem ersten Laufschrift mit!
 - Verliere kein Tempo bei der Ballkontrolle!
- Außenseite (hoch):
 - Der Ball wird mit der Außenseite oberhalb der Ballmitte mitgenommen, sobald der Ball auf dem Boden aufprallt!
 - Nimm den Ball dabei seitlich vom Körper weg mit dem ersten Laufschrift mit!
 - Verliere kein Tempo bei der Ballkontrolle!
- Oberschenkel:
 - Den Oberschenkel rechtzeitig zum Ball anheben! Im Moment des Ballkontaktes nachgeben! Die Wucht des ankommenden Balles wird dadurch abgedämpft!
- Brust:
 - Leichte Schrittstellung! Der Oberkörper bietet dem Ball eine breite Aufprallfläche! Beim ersten Kontakt den Ball mit einer leichten Stoßbewegung nach vorne zu Boden fallen lassen!

5.4. Köpfen



Hauptziel: Den Ball zielgerecht köpfen lernen. Kopfballtreffern nach Flanken aus dem Spiel heraus, Hereingaben bei Eck- und Freistößen ist in letzter Zeit Schwächen im Kopfballsport sind im Nachwuchsfußball dieses Spielelement für den Erfolg immer wichtiger! Aus diesem Grund muss eine altersgemäße (also vor allem spielerische) Vermittlung der wichtigsten Grundformen des Kopfballs rechtzeitig beginnen!

Der Anteil an vor allem nach so hoch wie nie zuvor! weit verbreitet. Dabei wird

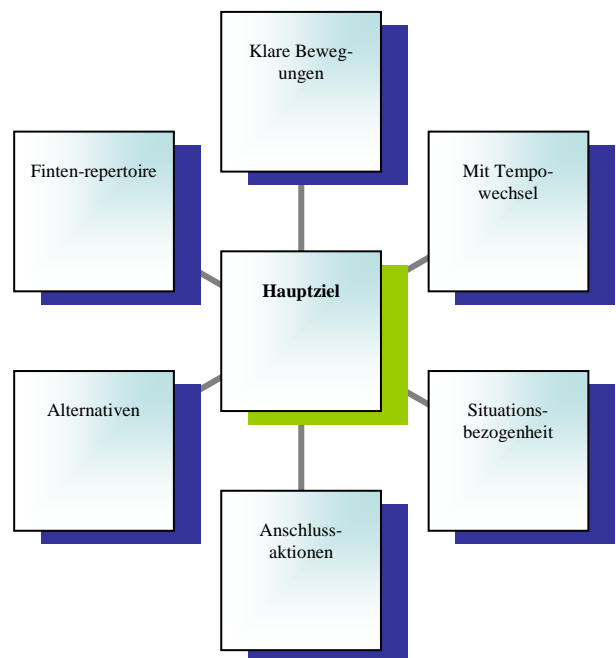
Teilziele:

- Beidbeiniges Köpfen: Den Ball aus dem Stand und aus dem Absprung mit beiden Beinen sicher auf ein Ziel köpfen. (auch aus der Drehung)
- Einbeiniges Köpfen: Den Ball aus dem Anlauf und Absprung mit einem Bein sicher auf ein Ziel köpfen.
- Köpfen mit Richtungsänderung: Den Ball geradeaus und zur Seite köpfen
- Köpfen zum Verteidigen: Den Ball aus dem eigenen Deckungsbereich genau auf einen Mitspieler oder hoch und weit aus der Gefahrenzone spielen.
- Köpfen zum Angreifen: Im Angriff den Ball möglichst genau auf das gegnerische Tor spielen, als Aufsetzer oder direkt.
- Köpfen mit Engagement: Mit hohem Einsatz durch Durchsetzungsvermögen die Luftduelle mit einem Gegner bestreiten.

Coachingpunkte:

- Köpfen nach beidbeinigem Absprung:
 - Beobachte genau die Flugkurve des Balles!
 - Hole zum Kopfstoß durch Rückenspannung aus der Hüfte heraus Schwung!
 - Kurz vor dem Kopfstoß die Nacken- und Rumpfmuskulatur anspannen, bis der Ball den Kopf wieder verlassen hat!
 - Köpfe den Ball mit der breiten Fläche der Stirn!
- Köpfen aus der Drehung nach beidbeinigem Absprung:
 - Drehe dich zum Ball aus dem ganzen Rumpf und nicht nur aus der Halswirbelsäule!
 - Drehe den ganzen Oberkörper von der Hüfte an in die Richtung, in die geköpft werden soll!
 - Vor dem Köpfen den Ball genau anschauen und nach dem Köpfen dem Ball nachschauen!
 - Köpfe nach dem Absprung den Ball möglichst im höchsten Sprungpunkt!
- Flugkopfball:
 - Stoße knie- bis hüfthoch gespielte Bälle durch einen Flugkopfball auf das Tor!
 - Springe nach kurzem Anlauf oder aus dem Stand bei abgesenktem Oberkörper ab“ Ball anschauen!
 - Mit nach vorn gestreckten Armen den Körper bei der Landung wieder abfangen!
- Köpfen nach einbeinigem Absprung:
 - Springe zum Kopfball nach kurzem Anlauf mit einem Bein ab! Springe dabei nicht nach vorne, sondern vor allem in die Höhe!
 - Springe dem Ball rechtzeitig entgegen!
 - Mit dem ganzen Körper zum Ball! Keine Angst vor dem Ball oder Zusammenstoß mit dem Gegner! Augen bleiben offen!
- Köpfen aus der Drehung nach Anlauf und einbeinigem Absprung:
 - Springe zum Kopfball nach kurzem Anlauf mit einem Bein ab! Springe dabei nicht nach vorne, sondern vor allem in die Höhe!
 - Drehe den ganzen Oberkörper von der Hüfte an in die Richtung, in die geköpft werden soll!
 - Bei Kopfstößen nach links möglichst mit dem linken, bei Köpfstößen nach rechts, möglichst dem rechten Bein abspringen!

5.5. Täuschen und Dribbling



Hauptziel: Verschiedene Finten erlernen und im Spiel anwenden können
Das Erlernen von Finten endet eigentlich nie! Selbst Spitzenspieler können sich hier noch immer verbessern, sei es durch die Präzisierung des Bewegungsablaufs, durch eine Erhöhung der Bewegungsdynamik oder durch die Erweiterung des Repertoires an Finten.

Teilziele:

- Klare Bewegungen: Echte Täuschungsbewegungen: Auf ein halbherziges Hin- und Herpendeln des Oberkörpers fällt der Gegner nicht herein! (unbedingt: Übersteiger; Körpertäuschung mit Ausfallschritt; Gegner im Rücken – Lösen mit Täuschung; Schussfinte, etc.)
- Mit Tempowechsel: Verbindung der Finten mit einem Wechsel des Spieltempos: Den Überraschungseffekt für den Gegenspieler durch eine gleichzeitige Temposteigerung noch vergrößern.
- Situationsbezogenheit: Anpassung der Finte an die konkreten Situationsvorgaben: Die Täuschung situationsgemäß anwenden, z.B. je nach Enge und Weite des Spielraumes verschiedene Formen anwenden.
- Anschlussaktionen: Einleiten wirkungsvoller Spielfortsetzungen: Durch Finten günstige Aktionsräume für Anschlussaktionen eröffnen.
- Alternativen: Optimales Beherrschen der Alternative zu einer Täuschung: Wenn ein Gegenspieler nicht wie erwartet auf die ursprüngliche Finte reagiert, muss der Angreifer die Alternative kennen und anwenden
- Fintenrepertoire: Repertoire an Ausspielbewegungen: Verschiedene Finten beherrschen, um für einen Gegenspieler schwerer ausrechenbar zu sein.

Coachingpunkte:

- Übersteiger:
 - Aus dem Vorwärtsdribbling einen Ausfallschritt nach außen über den Ball machen!
 - Das Körpergewicht auf dieses Bein verlagern!
 - Dann mit der Außenseite des anderen Fußes dynamisch in Gegenrichtung wegdribbeln!
 - Variante: Doppelter Übersteiger
- Körpertäuschung mit Ausfallschritt:
 - Aus dem Dribbeln heraus hinter dem Ball einen weiten Ausfallschritt nach außen machen
 - Sogleich mit der Außenseite des anderen Fußes zur anderen Seite wegstarten
 - Variante: Doppelte Körpertäuschung

- Gegner im Rücken – Lösen mit Täuschungen:
 - Einen Ausfallschritt (von außen nach innen) über den Ball machen – den Fuß kurz aufsetzen!
 - Mit der Außenseite des gleichen Fußes zur anderen Seite wegstarten!
 - Varianten: Mitnehmen mit der Innenseite; Doppelte Täuschung
- Matthews-Trick:
 - Den Ball mit der Innenseite nach innen ziehen!
 - Anschließend wird der Ball mit der Außenseite des gleichen Fußes nach außen mitgenommen!
 - Auf einen plötzlichen Antritt achten! Nur dann wird der Gegner wirklich überrascht!
- Schussfinte:
 - Aus dem Dribbeln einen Schuss antäuschen!
 - Dann wird der Ball mit der Innenseite des gleichen Fußes nach innen mitgenommen!
 - Die Antäuschung muss klar und eindeutig sein
 - Variante: Schussfinte und Mitnehmen mit der Außenseite
- Rivelino-Trick:
 - Aus dem Dribbeln heraus einen Ausfallschritt über den Ball machen und den Fuß kurz aufsetzen!
 - Mit seiner Außenseite zur anderen Seite wegstarten!

6. Taktik

6.1. Taktik in der Grundausbildung (U8)

- Entwicklung einer allgemeinen Spielfähigkeit
- Individuelles taktisches Verhalten im 1:1 (offensiv und defensiv)
- Tore erzielen, Tore verhindern
- Ballbesitz / Zurückeroberung des Balles
- Anbieten / Freilaufen
- Zugewiesene Spielräume einhalten (3:1:2 oder 3:3 oder 2:2:2)
- Spiel in Kleingruppen 1:1 bis 4:4; Überzahlspiel; Unterzahlspiel

6.2. Taktik im Grundlagentraining (U9 bis U12) BIS U13!!?

- 6.2.1. Individualtaktik: - spielerische Schulung im 1:1 (offensiv und defensiv)
 - Anbieten, Freilaufen, Stellungsspiel
- 6.2.2. Gruppentaktik: - 2:1 / 1:2 / 2:2 / 3:2 / 2:3 bis zum 4:4
 - Überzahl- bzw. Unterzahlspiele, Stellungsspiel
 - 4:4 mit technisch-taktischen Schwerpunkten
 - Doppelpass, Hinterlaufen
- 6.2.3. Mannschaftstaktik

Weiterentwicklung der Spielfähigkeit über die Spielmethode

- Offensive:
- Spielaufbau
 - Angriffsspiel durch die Mitte
 - Flügelspiel
 - Spiel in Breite bzw. Tiefe
 - Prinzipien bei Balleroberung

- Defensive:
- Ballorientierte Raumdeckung
 - Stellungsspiel
 - zugewiesene Spielräume einhalten

7. Methodik

Die Technikerschulung unterteilt sich in ein Technikerwerbstraining und ein Technikanwendungstraining. Das Technikanwendungstraining baut auf das Erwerbstraining natürlich auf. Darin sollen die erworbenen Techniken und Fähigkeiten spielfähig gemacht werden.

7.1. Allgemeines

Im Technikerwerbstraining, das etwa von der U7/U8 bis zur U12 durchgeführt wird, erlernen die Kinder die Technik. In dieser Zeit befindet sich der junge Fußballer im so genannten „besten Bewegungsalter“. Das heißt, dass in diesem Alter die optimalen Voraussetzungen zum Erlernen der richtigen Fußballtechnik gegeben sind.

Dieses Erlernen der Fußballtechnik ist nur durch viele richtige Bewegungswiederholungen möglich. Zuerst muss der Spieler einmal wissen, wie die richtige Bewegung aussieht. D.h. das Vormachen durch den Trainer ist gerade in diesem Alter von größter Bedeutung.

Von den Spielern werden dann alle spielerischen Grundtätigkeiten geübt:

- Einzel
- Zu zweit
- In Gruppen
- Ohne Gegenspieler
- Mit halb- und vollaktiven Gegenspielern

Hier ist unbedingt auf die Qualität der Bewegungen zu achten! Es gilt der Grundsatz:

500 gute Wiederholungen sind besser als 1000, von denen 500 falsch sind!

Das dauernde Wiederholen von Übungen, der „Drill“ nach Coerver, hat viele Vorteile, birgt aber auch einige Nachteile, die nicht übersehen werden sollten.

Dauerndes Wiederholen der verschiedensten Bewegungen mit dem Ball führt dazu, dass die jungen Spieler die Techniken „einschleifen“.

Wenn ein Spieler eine Technik beherrscht heißt das aber noch lange nicht, dass er diese Technik im Spiel auch anwenden kann!

7.2. Der Lehrweg zur Technikerschulung

- 7.2.1. Beschreibung der Aufgabenstellung
- 7.2.2. Demonstration des Bewegungsablaufes
- 7.2.3. Erlernen der Grobform
- 7.2.4. Korrekturen der Grobform
- 7.2.5. Erlernen der Feinform
- 7.2.6. Temposteigerung und Gegenspielereinsatz
- 7.2.7. Korrekturen der Feinform
- 7.2.8. Anwendung der technischen Fertigkeiten in Spielformen
- 7.2.9. Leistungsbewertung – Feedback

7.2.1. Beschreibung der Aufgabenstellung

Die exakte Beschreibung einer technischen Fertigkeit ist äußerst schwierig. Dies hat zwei Gründe:

Eine technische Fertigkeit setzt sich aus einer Vielzahl von Einzelmerkmalen zusammen. Eine komplexe Beschreibung ist sehr aufwendig und schwierig. Der Trainer beschreibt, wie die technische Fertigkeit aussieht. Der eine Spieler versteht, was der Trainer meint, der andere versteht es nicht.

Die Beschreibung einer Aufgabenstellung zu Beginn der Technikschiilung sollte also sehr kurz sein und die Aufgabenstellung grob umreißen. Das heißt:

Ohne lange Vorrede sehr schnell zur Demonstration der Aufgabe zu gelangen.

7.2.2. Demonstration des Bewegungsablaufes

Wie oben angedeutet, hat die Demonstration von Bewegungsabläufen in der Technikschiilung große Bedeutung. Um den Spielern eine bildliche Vorstellung von der technischen Aufgabe zu vermitteln, muss die Bewegung mehrmals langsam vorgemacht werden. Die Demonstration sollte den Bewegungsablauf aus seitlicher und frontaler Ansicht veranschaulichen, um den Beobachtern (Spielern) alle Bewegungsmerkmale zu verdeutlichen. Nach langsamer Demonstration ist es durchaus sinnvoll, die Bewegung auch dynamisch vorzuführen.

Nach der Vermittlung einer Bewegungsvorstellung muss dem Spieler unmittelbar Gelegenheit eingeräumt werden, die technische Variante auszuprobieren.

7.2.3. Erlernen der Grobform

Beim Erlernen einer technischen Fertigkeit wird der eine oder der andere Spieler zunächst unbeholfen und ungeschickt wirken; anderen fällt das Nachahmen etwas leichter. Auf alle Fälle sollte jeder Gelegenheit haben, die Aufgabenstellung auszuprobieren. Der Spieler erlernt dadurch eine Grobform der technischen Aufgabe.

7.2.4. Korrekturen der Grobform

Während des Ausprobierens und Ausführens der Bewegungsaufgabe sollte der Trainer beobachten, inwieweit die Grobform erlernt wird, und überlegen, wie er die Spieler korrigieren kann:

Es gibt zwei Möglichkeiten zur Korrektur:

- Der Trainer gibt Hinweise und Bewegungsvorbilder für einzelne Spieler während des Übungsbetriebes und unterstützt dadurch den Lernprozess.
- Der Trainer versammelt alle Spieler und führt erneut die erwünschte Bewegungsaufgabe für die gesamte Gruppe vor.

In aller Regel empfiehlt sich eine Verbindung zwischen Einzelkorrektur und Instruktion für die gesamte Gruppe.

Die bisher angeführten Schritte (kurze Beschreibung, Demonstration, Ausführung und Korrektur) wiederholen sich so lange, bis die Spieler die Bewegungsaufgabe in der Grobform beherrschen. Ohne das Beherrschen der Grobform ist eine Weiterentwicklung nicht möglich. Dabei ist wichtig stets für Abwechslung im Trainingsalltag zu sorgen, um Eintönigkeit vorzubeugen.

7.2.5. Erlernen der Feinform

Das Erlernen der Feinform baut auf dem Beherrschen der Grobform auf. Kennzeichen der Feinform sind:

- Flüssiger Gesamtverlauf der Bewegung
- Durchführung der technischen Aufgabe in Bewegung
- Beachtung notwendigen Rhythmus- und Tempowechsels

Wichtigstes Steuerungsinstrument für die Feinformung ist das Spieltempo. Aus langsamer kontrollierter Bewegung soll der Spieler dazu geführt werden, die Bewegungsabläufe mit höherem Tempo bis hin zu dynamischer Ausführung umzusetzen.

7.2.6. Temposteigerung und Gegenspielereinsatz

- **Teilaktives Gegenspielerverhalten** ist zunächst zu verbinden mit **langsamer Ausführung der Bewegungsaufgabe**;
- **Teilaktives Gegenspielerverhalten** ist dann zu verbinden mit **schneller Ausführung der Bewegungsaufgabe**;
- Feinform und wettkampfgemäßes Gegenspielerverhalten müssen in Spielform stabilisiert werden;
- Automatisierte Bewegungen sollten in Wettkampfformen eingesetzt werden.;
- **Aktives Gegenspielerverhalten** ist zu verbinden mit **schneller Ausführung der Bewegungsaufgabe**;
- **Wettkampfgemäßes Gegenspielerverhalten** ist zu verbinden mit **schneller Ausführung der Bewegungsaufgabe**.

Die Aktionen des Gegenspielers sind dem Leistungsstand des Spielers anzupassen. Wird die Bewegungsaufgabe in der Feinform gut beherrscht, kann das Gegenspielerverhalten entsprechend verschärft werden.

Gleichzeitige Temposteigerung und Verschärfung des Gegenspielereinsatzes stellen einen sehr hohen Anspruch dar und sind oft Überforderungen. Aus diesem Grund bietet sich ein stufenweiser Aufbau an, d.h. **hohes Tempo und zurückhaltendes Gegenspielerverhalten** oder **verschärftes Gegenspielerverhalten und reduziertes Tempo!**

Bei wettkampfgemäßen Gegenspielerverhalten muss der Spieler die Möglichkeit haben, entweder die erlernte technische Variante oder eine andere Lösung einzusetzen.

7.2.7. Korrekturen der Feinform

Wie bei der Grobform, sind die Lernschritte durch Demonstration und Erklärung zu unterstützen.

Die Steigerung des Tempos und der Einsatz des Gegenspielers stellen erhebliche Erschwernisse dar. Korrekturen sollten individuell sein.

Der Kreislauf zwischen

Erklärung - Demonstration - Ausführung - Korrektur

wiederholt sich solange, bis das jeweilige Teilziel erreicht wurde.

7.2.8. Anwendung der technischen Fertigkeiten in Spielformen

Technikschulung kann nicht kurzfristig von der ersten Demonstration bis zur Perfektion betrieben werden.

Zur Technikschulung gehört die Anwendung in Spielformen:

- Nach Beherrschen der Grobform mit teilaktivem Gegenspieler sollte in Spielformen Gelegenheit gegeben werden, die neue technische Variante auszuprobieren.
- Das Beherrschen der Feinform mit aktivem Gegenspieler fordert erneute Anwendung in Spielformen.

7.2.9. Leistungsbewertung – Feedback – Korrektur

7.2.9.1. Bewertung der Leistung während der Ausführung (Synchroninformation):

Kurze prägnante Hinweise oder Impulse durch den Trainer in den Ausführungsphasen unterstützen das Lernen technischer Fähigkeiten. Der Spieler muss den Bewegungsablauf kennen, um die Synchroninformation verstehen und umsetzen zu können. "Schießen und Weiterlaufen" ist der richtige Hinweis um den Torschuss flach zu halten. "Schießen und Stehen" führen zu einem Vorschieben der Hüfte und einer Rücklage des Oberkörpers - der Ball fliegt hoch und bekommt Effet. Synchroninformationen unterstützen das Erlernen der Technik.

7.2.9.2. Bewertung der Leistung unmittelbar nach Ausführung der Bewegung (Schnellinformation):

Die richtige Ausführung einer technischen Aufgabe kann von dem Spieler nur aus der persönlichen Sichtweise eingeschätzt werden. Gelingen oder Misslingen einer Aufgabe wird subjektiv gesehen. Eine korrekte Einschätzung der persönlichen Leistungsinformation ist daher nicht möglich. Eine Schnellinformation durch den Trainer unmittelbar nach Ausführung einer Aufgabe ist daher wichtig, um den Lernprozess zu bestätigen bzw. Korrekturen einbringen zu können. Die Schnellinformation sollte positive Merkmale sachlich herausstellen und konstruktive Hinweise für verbesserte technische Ausführungen geben.

7.2.9.3. Bewertung der Leistung nach Abschluss der Technikschulung (Spätinformation)

Nach Abschluss einer Trainingsphase zur Technikschulung oder nach Abschluss der Trainingseinheit ist es sinnvoll, die Ergebnisse der Trainingsarbeit in bezug auf die Technik zu benennen. In der Spätinformation wird die Leistungsentwicklung der Spieler herausgestellt und ein Ausblick auf nachfolgende Trainingseinheiten bzw. Wettkämpfe gegeben.

Die Spätinformation stellt in Verbindung zu vorhergehenden bzw. nachfolgenden Einheiten in einem langfristig angelegten Lernprozess her.

7.3. Methodische Vorgangsweisen bei der Korrektur von Fehlern:

7.3.1. Fehler beim Ballführen, Dribbeln und Fintieren:

Nr	FEHLER:	AUSWIRKUNGEN:	KORREKTUREN
1.	Der Ball wird beim Führen zu weit vorgelegt	Der Ball ist vom Spielfuß zu weit weg und daher unkontrolliert.	Den Ball bei jedem Schritt des Spielbeines spielen, um jederzeit auf den Gegner reagieren zu können.
2.	Der Blick ist nur auf den Ball und nicht auf die Umgebung gerichtet	Fehlende Übersicht, daher Versäumen des richtigen Abspielzeitpunktes	Den Blick vom Ball lösen und in die Bewegungsrichtung schauen
3.	Das Dribbling ist nicht variantenreich	Leicht berechenbarer Spieler	Tempo- u. Richtungswechsel in das Training einbauen
4.	Der Ball kann bei einem einbeinigen Spieler im Dribbling nur einseitig abgedeckt werden	Leichter Ballverlust !	Beidbeinigkeits verlangen und stets mit dem gegnerentfernteren Fuß dribbeln
5.	Das Ballführen erfolgt in einem sehr hohen Tempo mit wenigen Ballkontakten	Der Gegner kann leicht eingreifen	Das Tempo so anpassen, dass der Ball kurz geführt werden kann
6.	Der Spieler führt den Ball zu nahe an den Gegner heran	Der Gegner ist dann sehr schwer überspielt werden	
7.	Die Finte wird in einem zu großen Abstand vom Gegner - oder zu langsam durchgeführt	Der Gegner reagiert nicht auf die Finte	Die Wirkung der Finte verdeutlichen
8.	Die Finte erfolgt aus dem Stand	Der Gegner durchschaut leicht den Ballführenden und nimmt ihm den Ball ab	Die Finte aus dem Lauf ausführen und nach der Finte schneller Antritt
9.	Alle Finten werden nur auf eine Seite ausgeführt	Der Gegner stellt sich schnell auf den Ballführenden ein	Beidbeiniges Fintieren üben
10.	Langsames Dribbling nach einer erfolgreichen Finte	Der ausgespielte Gegner kann wieder eingreifen	Nach der Finte schneller werden - sich lösen (Zeit- und Aktionsvorsprung)

ÜBUNGEN zur obigen Fehlerkorrektur beim Ballführen, Dribbeln und Fintieren

Organisation und Ablauf

In einem 15 x 15 Meter-Feld einen Kegelschlingel aufstellen. Die Spieler stehen jeweils mit Ball an den äußeren Kegel und dribbeln diagonal zum Kegel auf der anderen Seite.

Korrektur Fehler 1

Mindest-Kontaktzahlen für das Dribbling vorgeben (15 Ballkontakte).

Die Spieler müssen 3 Kegel vollständig umdribbeln.

Korrektur Fehler 2

Der Trainer zeigt während des Dribblings per Hand an, wie viel Kegel die Spieler umdribbeln müssen.

Korrektur Fehler 3

Die Spieler dribbeln 2 Kegel an, führen dort eine Kappbewegung aus und dribbeln mit einer Temposteigerung weiter.

Korrektur Fehler 4

Dribbling mit dem gegnerentfernteren Fuß an den Kegel vorbei.

Korrektur Fehler 5

Auf ein Trainerzeichen stoppen die Spieler den Ball mit der Sohle.

Korrektur Fehler 6

Bei Begegnungen im Kegelschlingel sollen die Spieler stets in den Rücken der Mitspieler dribbeln.

Korrektur Fehler 7

2 Spieler üben diagonal gegenüber: Sie dribbeln aufeinander zu und führen jeweils voreinander eine vorgegebene Finte aus.

Korrektur Fehler 8 und 9

Die Spieler führen vor 2 Kegel jeweils eine Finte aus. Auf beidseitige Bewegungen achten!

Korrektur Fehler 10

In mäßigem Tempo zu einem beliebigen Kegel dribbeln. Vor dem Kegel führen die Spieler eine vorgegebene Finte aus und dribbeln mit einer Temposteigerung weiter.

7.3.2. Fehler beim Zuspiel und Torschuss:

Nr	FEHLER	Auswirkung	Korrektur
1.	Der Ball wird mit der falschen Trefffläche gespielt	Das ungenaue Zuspiel erreicht den Mitspieler nicht	Auf die große und sichere Innenseite hinweisen
2.	Das Fußgelenk ist im Moment des Ballkontaktes nicht fixiert	Ungenaues und druckloses Passspiel	Die Fußspitze zum Schienbein anziehen (bei Innenseitstoss)
3.	Das Schussbein setzt nach dem Pass direkt auf dem Boden auf	Ungenaues und druckloses Passspiel	Das Schussbein "verfolgt" den Ball ! Dabei auf dem Standbein stehen bleiben
4.	Der Fuß des Standbeines zeigt beim Pass nicht in Passrichtung	Der Pass ist ungenau	Die Fußspitze zeigt, wohin der Ball gespielt werden soll
5.	Der Ball wird unterhalb des Mittelpunktes getroffen - die Fußspitze ist zu weit unter dem Ball	Der Ball erhält eine hohe Flugkurve und ist für den Mitspieler bei der Annahme schwer zu kontrollieren	Immer dem Schuss sofort nachlaufen dadurch wird der Oberkörper über dem Ball gehalten
6.	Kein Blickkontakt mit dem Mitspieler	Der Pass erreicht den Mitspieler nicht und hat ein schlechtes Timing	Erst Blickkontakt (rufen) fordern!
7.	Der Pass wird in den Rücken des Mitspielers gespielt	Ballverlust - bzw. Zeitverlust	Die Bewegung (Laufrichtung) des Mitspielers berücksichtigen. In den Lauf des Mitspielers hinein spielen!
8.	Der Spieler bleibt nach dem Abspiel stehen	Der Spieler ist "aus dem Spiel" und nicht mehr aktionsbereit	Nach dem Abspiel sofort wieder anbieten ("Spiel und geh")
9.	Das Spielbein schwingt seitlich aus	Der Pass (Torschuss) wird seitlich verzogen	Das Spielbein "verfolgt" den Ball!
10.	Die Schussbewegung wird beim Treffen des Balles abgestoppt.	Der Torschuss bekommt keine Härte (Schärfe)	Das Spielbein "verfolgt" den Ball!
11.	Der Torschuss wird nicht gezielt abgeschlossen	Der Ball verfehlt das Tor	Auf die Torhälften (bei weiter Distanz) bzw. in die freie Ecke (bei naher Distanz) zielen
12.	Das Schussbein holt nicht weit genug aus	Kein Druck hinter dem Ball	Den Ball "schräger" anlaufen und aus weiter Ausholbewegung in der Mitte treffen
13.	Das Standbein setzt "vor" dem Ball auf	Der Fuß schlägt beim Schuss dadurch von oben auf den Ball - dadurch ohne Druck	Nicht so nah an den Ball heran - Standbein hinter den Ball aufsetzen

Übungen zur obigen Fehlerkorrektur beim Zuspiel und Torschuss

Passspiel-Viereck

Organisation und Ablauf

Mit 4 Hütchen ein Feld von 10 x 20 Metern markieren. Die Spieler stehen jeweils mit Ball an den Hütchen der 10m-Linie.

Der erste Spieler dribbelt um das vor ihm stehende Hütchen und passt zurück zum nächsten Spieler.

Der Passgeber läuft zurück zum Ausgangspunkt, der Mitspieler nimmt den Ball an und im Dribbling mit.

Korrektur Fehler 6

Passgeber soll den Namen des Spielers rufen, den er anspielt.

Korrektur Fehler 7

Der Rückpass erfolgt diagonal, so dass der Ball vor den Mitspieler in den Lauf gespielt werden muss.

Korrektur Fehler 8

Der Spieler läuft seinem Abspiel nach und stellt sich dem dribbelnden Spieler als passiver Gegenspieler in den Weg.

Korrektur Fehler 9

Der Rückpass erfolgt gerade und muss genau in den Fuß des Mitspielers gespielt werden.

Methodische Hinweise zum Torschusstraining:

- Schuss des 'ruhenden' Balles aus einem kurzen Anlauf.
- Schuss aus dem Dribbling.
- Schuss aus einer Finte heraus.
- Direktschuss eines zugespielten Balles.
- Den Schuss zuerst frontal zum Tor, dann seitlich, dann quer und letztlich rückwärtig aus der Drehung ausführen.
- Stets beidbeinig und beidfüßig trainieren.

7.3.3. Fehler bei der Ballan- und mitnahme:

Nr	Fehler	Auswirkungen	Korrektur
1.	Der Spieler wartet auf den Ball	Der Gegner ist schneller am Ball	Den Ball deutlich fordern und dem Ball entgegen laufen
2.	Der Schwung des Balles wird nicht abgefangen	Der Ball springt vom Körper weg	Dem zugespielten Ball leicht "nachgeben"
3.	Der Fuß steht bei der Ballannahme flach auf dem Boden	Der Ball rollt über den Fuß bzw. verspringt	Den Fuß leicht anheben, um den Ball sicher annehmen zu können.
4.	Der annehmende Körperteil wird nur passiv an den Ball gehalten	Unkontrollierte, zu späte Ballannahme	Das Körperteil dem Ball entgegen führen, ihn "Begrüßen"
5.	Der Ball springt nach der Ballannahme auf dem Boden auf	Ball- bzw. Zeitverlust	Nach der Ballannahme den Ball flach, sofort in die Bewegung mitnehmen
6.	Keine Körpertäuschung vor der Ballannahme	Der Gegner kann besser attackieren und den Ball erobern	Die Ballannahme stets mit einer Körperfinte verbinden
7.	Ballannahme ohne Voraktion (Finte oder Scheinbewegung)	Der Gegner kann nicht abgeschüttelt werden	Eine Scheinbewegung durch kurzen Antritt in entgegengesetzter Richtung ausführen
8.	Die Ballannahme wird nicht vor dem Gegner abgeschirmt	Der Gegner kann stören und den Ball erobern	Den Körper bei der Ballannahme zwischen Ball und Gegner bringen
9.	Die Ballannahme erfolgt zur "Gegnerseite"	Der Gegner kann stören und den Ball erobern	Den Ball in freie Räume mitnehmen! Vom Gegner wegdrehen.
10.	Die Ballannahme erfolgt mit dem Blick in den Körper hinein (ohne Übersicht)	Der Ball kann nur angenommen aber nicht mitgenommen werden, weil der Spieler den freien Raum nicht sieht	Offene Position einnehmen, vor der Ballannahme schon schauen, um Ball und Spielgeschehen beobachten zu können

Übungen zur Fehlerkorrektur bei der Ballan- und mitnahme:

Hütchen-Reihe

Organisation und Ablauf

2 Hütchen (Abstand 25 Meter) aufstellen, mittig 2 weitere Hütchen (5 Meter), an denen die Spieler A und B ohne Ball postiert sind.

Der erste Spieler mit Ball an dem äußeren Hütchen passt zu A bzw. B, der den Ball an- und zum äußeren Hütchen mitnimmt.

Korrektur Fehler 1

A (B) umläuft das andere zentrale Hütchen und fordert das Anspiel.

Korrektur Fehler 5

A und B nehmen den hoch von außen zugeworfenen Ball an- u. ins Dribbling mit.

Korrektur Fehler 6

Jede Ballannahme mit einer Körpertäuschung in die zur Ballmitnahme entgegengesetzte Richtung verbinden.

Korrektur Fehler 7

A und B sollen sich mit den Händen abklatschen (Konterbewegung - Scheinbewegung) und erst dann den Ball fordern.

Korrektur Fehler 8

An den mittleren Hütchen stehen 2 Spieler (Angreifer/Verteidiger). Die Ball- und -mitnahme soll gegen Gegnerwiderstand erfolgen.

Korrektur Fehler 9

A und B nehmen den Ball nach der Annahme in eine vom Trainer angesagte/angezeigte Richtung mit.

Korrektur Fehler 10

A und B nehmen den Ball zum äußeren Hütchen der anderen Seite an und mit.

7.3.4. Fehler beim Kopfballspiel:

Nr	Fehler	Auswirkung	Korrektur
1.	Die Augen sind vor dem Ballkontakt geschlossen	Der Spieler trifft den Ball nicht richtig	Die Augen offen halten. Augen sind durch die Vertiefungen gut geschützt
2.	Der Blick ist nicht zum Ball gerichtet	Der Ball wird nicht richtig getroffen; falsches Timing	Den Ball stets beobachten
3.	Die Nackenmuskulatur ist beim Kopfstoß nicht fixiert	Der Kopfstoß ist nicht hart genug; der Ball kann nicht gezielt geköpft werden	Das Kinn zur Brust ziehen; Nackenmuskel anspannen!
4.	Der Spieler springt zwar dem Ball entgegen, hält aber den Kopf gesenkt	Der Ball wird nur mit der Schädeldecke getroffen;	In der Luft eine Bogenspannung herstellen und dann energisch gegen den Ball stoßen
5.	Die Kopfstoßbewegung wird beim treffen des Balles abgestoppt	Der Ball tropft vom Kopf ab und hat keine Schärfe	Bogenspannung voll durchziehen bzw. "entladen"
6.	Der Ball wird nach oben in die Luft geköpft	Die Trefffläche des Kopfstoßes ist falsch angesetzt	Den Ball mit der Stirn nach unten drücken
7.	Der Spieler warte auf den Ball	Der Gegner kann noch vorher stören und der Stoß hat keine Wucht	Dem Ball energisch entgegen gehen und mit voller Wucht stoßen
8.	Der Absprung erfolgt beidbeinig	Der Absprung ist nicht hoch genug	Mit Anlauf und Doppelarmschwung einbeinig abspringen und landen
9.	Absprung mit dem falschen Bein	Druckloser und unplatzierte Kopfstoß	Beim Kopfstoß nach rechts mit dem linken Bein abspringen (und umgekehrt)

Übungen zu den obigen Fehlerkorrekturen beim Kopfstoß :

Kopfball-Wettkampf

Organisation und Ablauf dieser Übungen:

3 Hütchentore (Breite: 2m) in einem gleichseitigen Dreieck in einem Abstand von 3 Metern zueinander aufstellen.

In jedem Tor ein Spieler, wobei 1 Spieler einen Ball hat.

Der Spieler mit Ball wirft sich den Ball selbst an und versucht, bei einem Mitspieler ein Tor zu köpfen.

Diese versuchen den Ball zu halten und anschließend selbst ein Tor zu köpfen.

Wettkampf: Welcher Spieler hat zuerst 5 Tore geköpft?

Korrektur Fehler 4

Die Kopfbälle dürfen nur aus dem beidbeinigen Stand (parallele Stellung oder Schrittstellung) ausgeführt werden.

Korrektur Fehler 5 und 6

Treffer zählen nur, wenn der Ball unterhalb den seitlich ausgestreckten Armen des Gegners ins Tor fliegt.

So sind die Spieler gezwungen, den Ball nach unten zu drücken.

Korrektur Fehler 8 und 9

Die Spieler werfen sich den Ball gegenseitig zu und köpfen aus dem Anlauf mit einbeinigem Absprung auf die Tore.

A wirft zu B, der auf das Tor von C köpft, dann wirft C zu A, der auf das Tor von B köpft, usw.

7.3.5. Fehler beim defensiven Zweikampf:

Nr.	Fehler	Auswirkung	Korrektur
1.	Der Verteidiger attackiert den Angreifer frontal	Der Verteidiger kann sich nur langsam drehen und wird überlaufen	Den Gegner schräg versetzt angreifen und ihm eine Seite (die torentferntere Seite) anbieten
2.	Der Verteidiger attackiert überhastet oder in aufrechter Körperhaltung	Er kann sich nicht in den Angreifer hineindrehen und wird leicht überlaufen	Anlaufen, kurz vorher abstoppen und ihn schräg versetzt in tiefer Stellung stellen
3.	Der Verteidiger greift zögerlich an	Er gewinnt dadurch nicht genügend Abstand vom eigenen Tor	Den Gegner möglichst weit vor dem Tor stellen und früh attackieren
4.	Der Verteidiger beobachtet nur die Bewegung des Angreifers	Er fällt auf Finten herein	Nur den Ball beobachten! (Der Ball darf nicht vorbei!)
5.	Der Verteidiger steht nicht eng genug am mit dem Rücken zum Tor spielenden Gegner	Der Angreifer kann sich ungestört drehen	Den Gegner eng, aber ohne Körperkontakt (sonst Gefahr des Stoßens und dadurch Verlust des Gleichgewichtes) decken
6.	Der Verteidiger hat direkten Körperkontakt mit dem Gegner, der rückwärtig zu ihm steht	Der Gegner kann sich durch eine Finte mit dem Ball um den Verteidiger herum zum Tor drehen	Den Gegner eng, aber ohne Körperkontakt decken
7.	Der Verteidiger steht direkt hinter dem mit dem Rücken zum Tor stehenden Angreifer	Der Angreifer erreicht den zugespielten Ball stets vor dem Verteidiger	Den Gegner innen und seitlich versetzt decken
8.	Der Verteidiger wartet nur ab und steuert den Angreifer nicht	Der Angreifer kann die Initiative ergreifen und den Abwehrspieler ausspielen	Abwehrfinten einsetzen, um Reaktionen des Angreifer zu provozieren

Übungen zu Fehlerbehebung beim Zweikampf:

1 gegen 1 auf Hütchentore

Organisation und Ablauf

Ein Spielfeld von 10 x 20 Metern markieren.

Auf jeder Grundlinie ein Hütchentor (Breite: 2 Meter) aufstellen.

Die Spieler stehen in gleich großen Gruppen hinter den Hütchentoren, wobei die Spieler einer Gruppe jeweils einen Ball haben.

Der erste Spieler dieser Gruppe dribbelt in das Spielfeld und versucht, beim gegenüberstehenden Hütchentor einen Treffer zu erzielen.

Der Gegenspieler startet gleichzeitig und versucht, den Ball zu erobern und selbst ein Tor zu erzielen.

Bei Tor- oder Seitenaus startet ein neues Spielerpaar.

Korrektur Fehler 1

In Höhe der Mittellinie und seitlich versetzt 2 Hütchentore aufstellen.

Der Angreifer muss durch eines dieser Hütchentore dribbeln.

Korrektur Fehler 2

Den Ballbesitzer erst nach Überschreiten der Mittellinie angreifen (Timing).

Korrektur Fehler 3

Das Spielfeld in 3 Querzonen unterteilen. Der Verteidiger soll den Gegenspieler vor einer vom Trainer angegebenen Zone stellen.

Korrektur Fehler 5, 6 und 7

Spelerpaare bilden, wobei jeder Spieler abwechselnd Angreifer u. Verteidiger ist.

Die Spielerpaare stehen hinter einem Hütchentor.

Der Trainer spielt den sich anbietenden Angreifer zum 1-gegen-1 mit Gegner im Rücken.

Korrektur Fehler 8

Die Spieler stehen als Angreifer und Verteidiger bereits im Spielfeld.

Auf ein Trainerzeichen starten sie zum frontalen Zweikampf. Der Verteidiger soll Abwehrfinten einsetzen.

DIE WICHTIGSTEN-FUSSBALLREGELN:

Das Spiel auf freiem Feld unterliegt im Allgemeinen folgenden Regeln: Gespielt wird auf einem rechteckigen freien **Feld**. Im Profifußball dient ein Rasen als Bodenbelag, seltener wird auf einem Hartplatz oder Kunstrasenplatz gespielt.

Die Länge der kurzen Seiten (Torauslinie) sollen zwischen 45 und 90 Meter, die der langen Seiten (Seitenauslinie) zwischen 90 und 120 Meter betragen (üblich sind 70 auf 105 Meter). Bei **Länderspielen** muss das Feld in der Länge zwischen 100 und 110 Meter, in der Breite zwischen 64 und 75 Meter sein. Das Spielfeld wird durch weiße Linien (in der Regel **Kalk**) begrenzt. Alle Linien dürfen höchstens zwölf Zentimeter breit sein. Diese markieren außerdem die Mittellinie, den Anstoßkreis, den Strafraum und den Torraum.

In der Mitte der kurzen Seiten befindet sich je ein **Tor**. Es besteht aus zwei "Pfosten", die 2,44 Meter hoch sein sollen. Sie sind oben durch die 7,32 Meter lange "Querlatte" verbunden. Die Tore sind mit Netzen versehen, um den Ball aufzufangen und einen Torerfolg anzuzeigen. Der **Fußball** soll rund sein und aus einem geeigneten Material, wie zum Beispiel **Leder**, bestehen.

Spielerausrüstung der Feldspieler und des Torwarts sind Trikot, Stutzen, Schienbeinschützer, Schuhe und Hose. Der Ball darf mit dem ganzen **Körper** gespielt werden, außer mit **Armen** und **Händen**. Davon ausgenommen ist der **Torwart**. Er ist als solcher durch Kleidung gekennzeichnet, die sich deutlich von den Trikots der Feldspieler und des Schiedsrichters unterscheidet. Er darf als einziger während des laufenden Spiels den Ball auch mit Händen und Armen berühren, jedoch nur innerhalb des eigenen **Strafraums** und nur, wenn der Ball *nicht* absichtlich vom eigenen Mitspieler mit dem Fuß oder dem Knie zu ihm zurückgespielt wurde (*Rückpassregel*). Außerhalb dieser Zone verhält er sich wie ein normaler Feldspieler. In jeder Mannschaft übernimmt ein Spieler die Rolle des Torwarts, dessen Aufgabe normalerweise darin besteht, als letzte Abwehrmaßnahme gegnerische Tore zu verhindern. Ein Spiel darf nicht angepiffen werden, wenn kein Spieler als Torwart gekennzeichnet ist. Auch Feldspieler dürfen ausnahmsweise den Ball mit den Händen spielen, und zwar beim Einwurf, um den Fußball erneut in die Partie zu bringen, nachdem er die Seitenauslinie überquert hat. Jedes andere absichtliche Berühren des Balles mit der Hand ist verboten. Als "absichtlich" ist ein Handspiel immer dann zu werten, wenn der Spieler eine Bewegung mit der Hand oder dem Arm *zum Ball* ausführt. Wird eine Hand in natürlicher Haltung angeschossen, liegt kein absichtliches Handspiel vor.

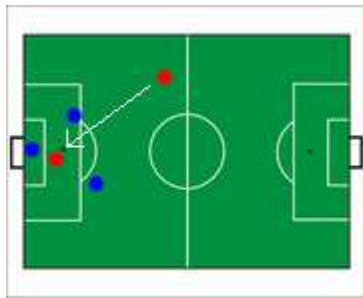
Die Spielzeit beträgt im Erwachsenenbereich 90 Minuten, aufgeteilt in zwei Spielhälften von je 45 Minuten Dauer mit einer Halbzeitpause von maximal 15 Minuten. Die tatsächliche Spieldauer ist jedoch meist um zwei bis vier Minuten länger, da der Schiedsrichter aufgrund von Unterbrechungen die Spieldauer um eine entsprechende "Nachspielzeit" verlängern kann.

Eine Mannschaft besteht aus zehn Feldspielern und einem Torwart. Durch Platzverweise ("**Rote Karte**" oder "**Gelb-rote Karte**") kann sich die Zahl der Spieler reduzieren. Insgesamt dürfen maximal drei Ersatzspieler bei Bedarf eingewechselt werden, um erschöpfte oder verletzte Spieler auszutauschen oder taktische Änderungen vorzunehmen. Kann eine Mannschaft nur noch weniger als sieben Spieler aufbieten, kann der Schiedsrichter das Spiel auf Verlangen des Spielführers der dezimierten Mannschaft abbrechen.

Die Einhaltung der Regeln wird von einem **Fußballschiedsrichter** auf dem Spielfeld überwacht. Er wird bei höherklassigen Spielen von zwei **Schiedsrichterassistenten (Linienrichtern)** an den Längsseiten des Spielfeldes unterstützt. Bei vielen internationalen Spielen (**WM**, **EM**, **Europapokal**, **UEFA Women's Cup**) und auch in der Bundesliga steht zudem ein weiterer Assistent, der so genannte "**Vierte Offizielle**" zur Verfügung. Seine Aufgabe ist es, das Verhalten der Trainer, Betreuer und Ersatzspieler zu überwachen, Ein- und Auswechslungen abzuwickeln und die **Nachspielzeit** anzuzeigen.

Verstößt ein Spieler gegen die Regeln, entscheidet der Schiedsrichter auf **Foul**. Das Spiel wird unterbrochen, und die Mannschaft, der dieser Spieler nicht angehört, erhält einen **Freistoss**, oder, wenn das Foul im Strafraum begangen wurde, einen **Strafstoss**. Aufgrund des Abstandes von der Torlinie zum Strafstoßpunkt (elf Meter) nennt man dem Strafstoß im Sprachgebrauch auch Elfmeter. Wenn die Spielunterbrechung eine für die geschädigte Mannschaft vorteilhafte Spielsituation unterbrechen würde, liegt es im Ermessen des Schiedsrichters auf "Vorteil" zu erkennen und das Spiel weiterlaufen zu lassen. Auf **direkten Freistoss** oder Strafstoß entscheidet der Schiedsrichter, wenn das Spiel wegen eines absichtlichen Handspiels oder wegen eines Fouls (mit Körperkontakt) unterbrochen wurde. In allen anderen Fällen entscheidet der Schiedsrichter auf **indirekten Freistoss**. Aus einem direkten Freistoß kann direkt ein Tor erzielt werden. Nach einem indirekten Freistoß ist der Ball erst im Spiel, wenn ein zweiter Spieler (egal welcher Mannschaft) den Ball berührt hat. Es kann also nur ein Tor erzielt werden, wenn ein Spieler der eigenen oder der gegnerischen Mannschaft den Ball auf dem Weg ins Tor berührt.

Außerdem kann der **Fußballschiedsrichter** eine Verwarnung gegen den foulenden Spieler aussprechen. Dies zeigt er durch die "**Gelbe Karte**" an. Bei schweren Regelverstößen (z.B. bei einer **Notbremse**) kann er den Spieler auch des Platzes verweisen, in dem er ihm die "**Rote Karte**" zeigt. Zu einem Platzverweis führt auch, wenn ein Spieler die zweite Gelbe Karte in einem Spiel bekommt, diese zieht dann automatisch eine rote Karte nach sich, weshalb sie auch "gelb-rote Karte" genannt wird. Insbesondere sollen Fouls oder Handspiel dann mit einem Feldverweis (rote Karte) bestraft werden, wenn dadurch eine klare Torchance des Gegners verhindert wird.



 **Abseits-Situation**

Als komplizierteste Regel im Fußball gilt die **Abseitsregel**. Die Abseitsregel ist eine Bestimmung, die bestimmte Spielfeld-Positionen (siehe Abbildung oben) angreifender Spieler gegenüber den Verteidigern der gegnerischen Mannschaft als regelwidrig erklärt und somit den Angriff auf das gegnerische Tor unterbindet.

Ein **Schiedsrichterball** wird gegeben, wenn ein Fußballspiel unterbrochen wird, ohne dass ein Spieler auf dem Feld gegen die Spielregeln verstoßen hat. Wenn sich z.B. ein Spieler ohne Beteiligung eines Gegners verletzt, kann der Schiedsrichter das Spiel unterbrechen. Anschließend wird es mit Schiedsrichterball an der Stelle, an der es unterbrochen wurde, fortgesetzt.

Ist der Platz aufgrund schlechten Wetters oder Nachlässigkeit unbespielbar, so dass die Spieler Gefahr laufen, sich zu verletzen und eine ordnungsgemäße Durchführung des Spieles nicht möglich ist, kann der Schiedsrichter das Spiel absagen bzw. nach Anpfiff unterbrechen. Auch wenn das Flutlicht bei Dunkelheit ausfällt, wird das Spiel unterbrochen. Ist nach einer bestimmten Zeit (in der Regel 30 Minuten) der Fehler nicht behoben, wird das Spiel abgesagt. Bei **Schnee** muss mit einem roten, gut sichtbaren Ball gespielt werden, mit acht Hilfsflaggen müssen die Strafräume gekennzeichnet werden. Die Fahnen am Spielfeldrand an den **Eckfahnen** sind obligatorisch. Bei **Nebel** wird ein Spiel abgesagt, wenn das gegnerische Tor von der gegenüberliegenden Torlinie nicht mehr gesehen wird.

Teil 1: Spielregeln für die Schule

Fussball Quelle: Lehrmittel Sporterziehung Band 5, Broschüre 5

1. Teamgröße

Die Teamgröße der Spielfeldgröße anpassen.

2. Spielbeginn

Zu Beginn jedes Spielabschnittes und nach einem Torerfolg wird in der Spielfeldmitte angespielt.

3. Einwurf

Wenn der Ball das Spielfeld verlässt, wird der Ball mit einem beidhändigen Wurf über den Kopf von außerhalb der Seitenlinie wieder ins Feld gespielt. In der Halle gibt es keinen Einwurf. Wände als Banden benutzen.

4. Abstoß

Wenn der Ball vom angreifenden Team über die Torauslinie gespielt wird.

5. Strafraum

Im eigenen Strafraum darf der Torhüter den Ball mit Armen und Beinen spielen.

6. Eckstoss

Ein Eckstoss erfolgt, wenn die verteidigende Mannschaft den Ball über die Torauslinie spielt.

7. Foulspiel

Den Gegner festhalten, klammern, schlagen, stoßen, anspringen, das Bein stellen, in die Beine treten, sich aufstützen.

8. Freistoss direkt

Bei Foulspiel und absichtlichem Spielen des Balles mit Armen oder Händen. Direkter Torschuss ist erlaubt. Ein Foul im Strafraum führt zu einem Penalty. Alle Spieler außer der Schütze und der Torhüter müssen sich außerhalb des Strafraumes aufhalten.

9. Freistoss indirekt

Wenn der Ball sitzend oder liegend blockiert wird. Wenn der Gegner ohne Ball gesperrt wird.

<p>MAG. FRANZ HOFER Fußballkoordinator</p> <p>BORG Linz A 4020 Linz, Honauerstraße 24 Tel. (0732) 77 61 11-0 Mobil (0699)177 611 15 E-Mail: hfranky@gmx.at www.borglinz.at</p>	
--	---

<p>MAG. FRANZ HOFER Fußballkoordinator</p> <p>BORG Linz A 4020 Linz, Honauerstraße 24 Tel. (0732) 77 61 11-0, Mobil (0699)177 611 15 E-Mail: hfranky@gmx.at, www.borglinz.at</p>	
--	--

Fußball lieben heißt:

