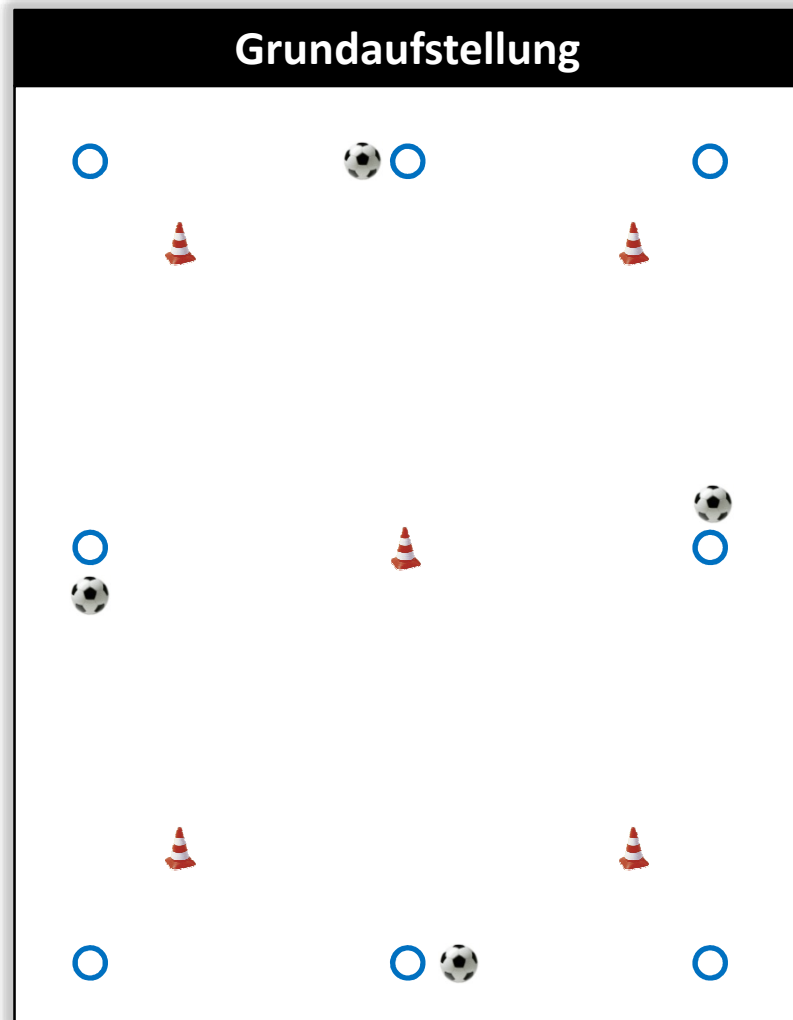


Ausbildungsunterlagen FC Frutigen







Rückrunde 2010 / 11

Einlaufen



15 – 20m

-  Pass
-  Ballan- und mitnahme
-  Ballführen
-  Laufweg ohne Ball

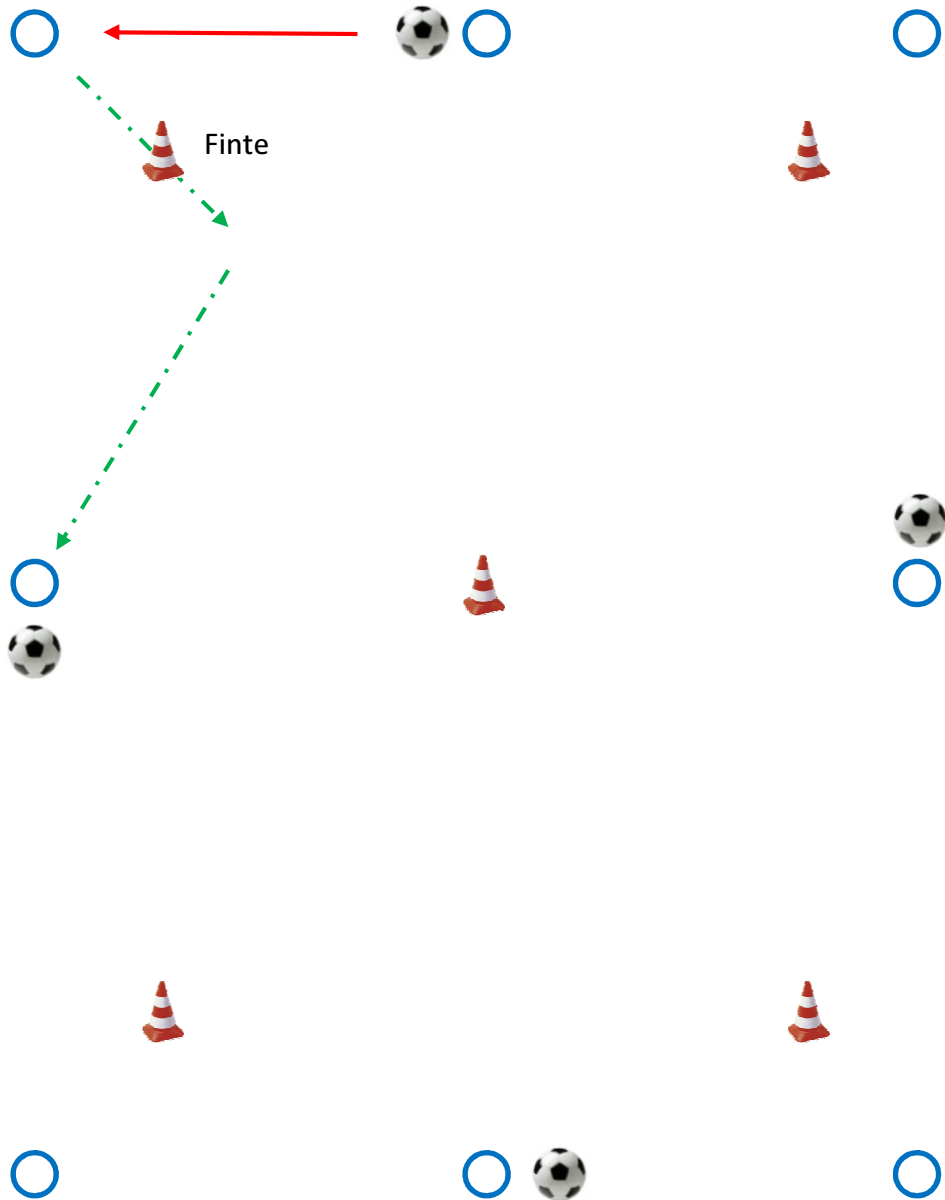
Übung 1: Ballan- und mitnahme



Coachingpunkte / Varianten

- Vom linken Fuss auf den rechten Fuss
- Zwei Ballberührungen mit dem rechten Fuss
- Rechter Fuss mit dem rechten Aussenrist
- Ball verlangen mit einer Gegenbewegung

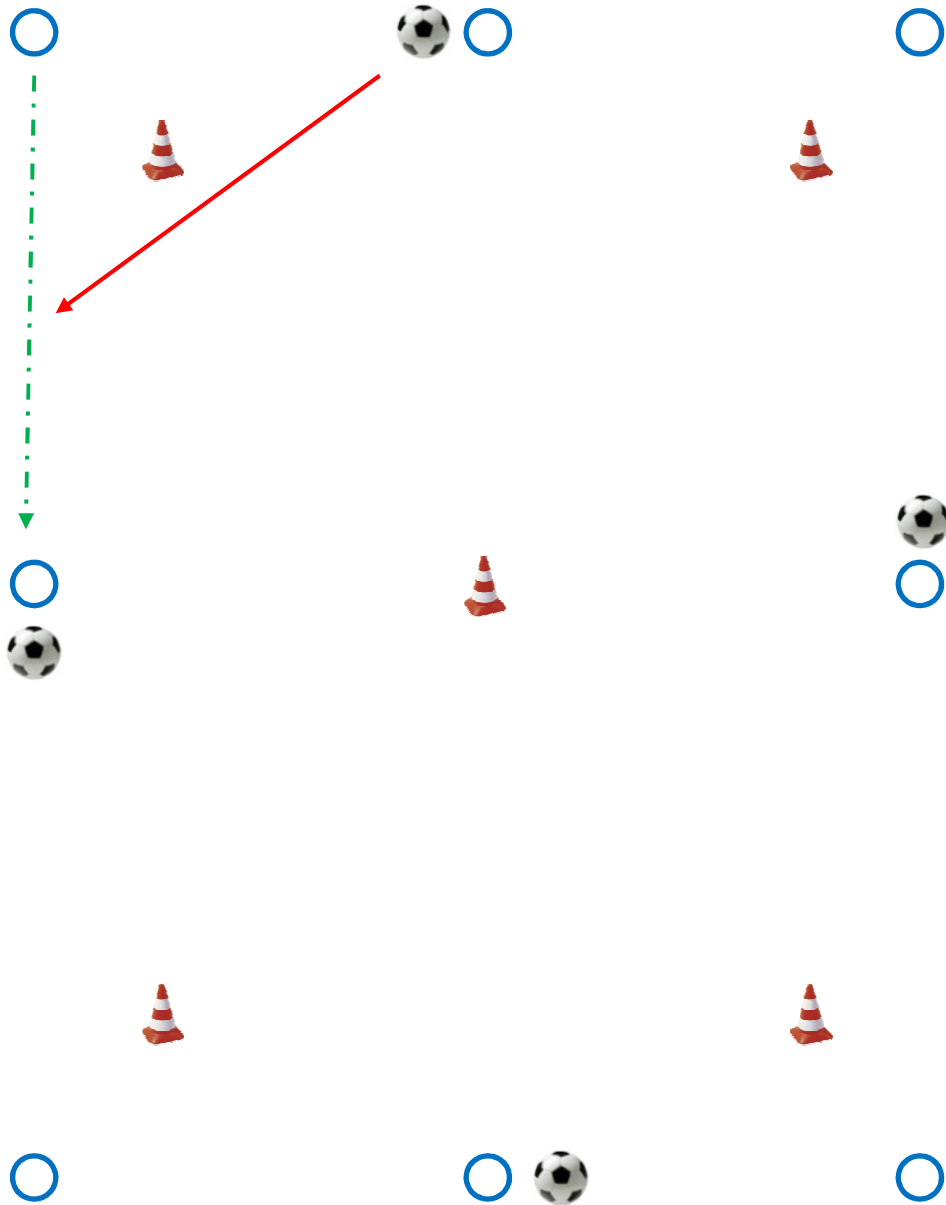
Übung 2: Pass und Finte



Coachingpunkte / Varianten

- Übersteiger einfach oder doppelt
- Rhythmuswechsel
- Gegenbewegung

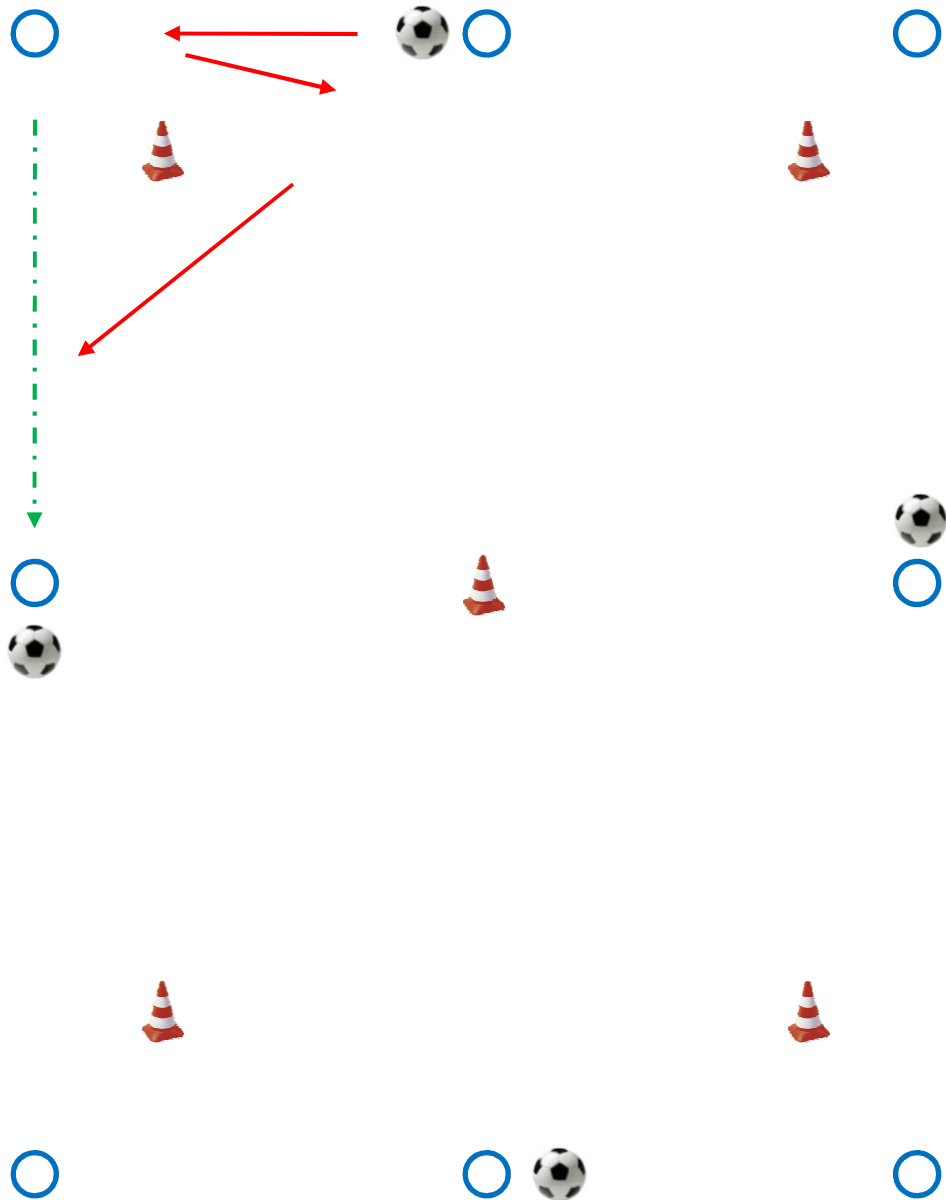
Übung 3: Pass in den Lauf



Coachingpunkte / Varianten

- Dosierter Flachpass in den Lauf
- Gegenbewegung
- Enge Ballführung

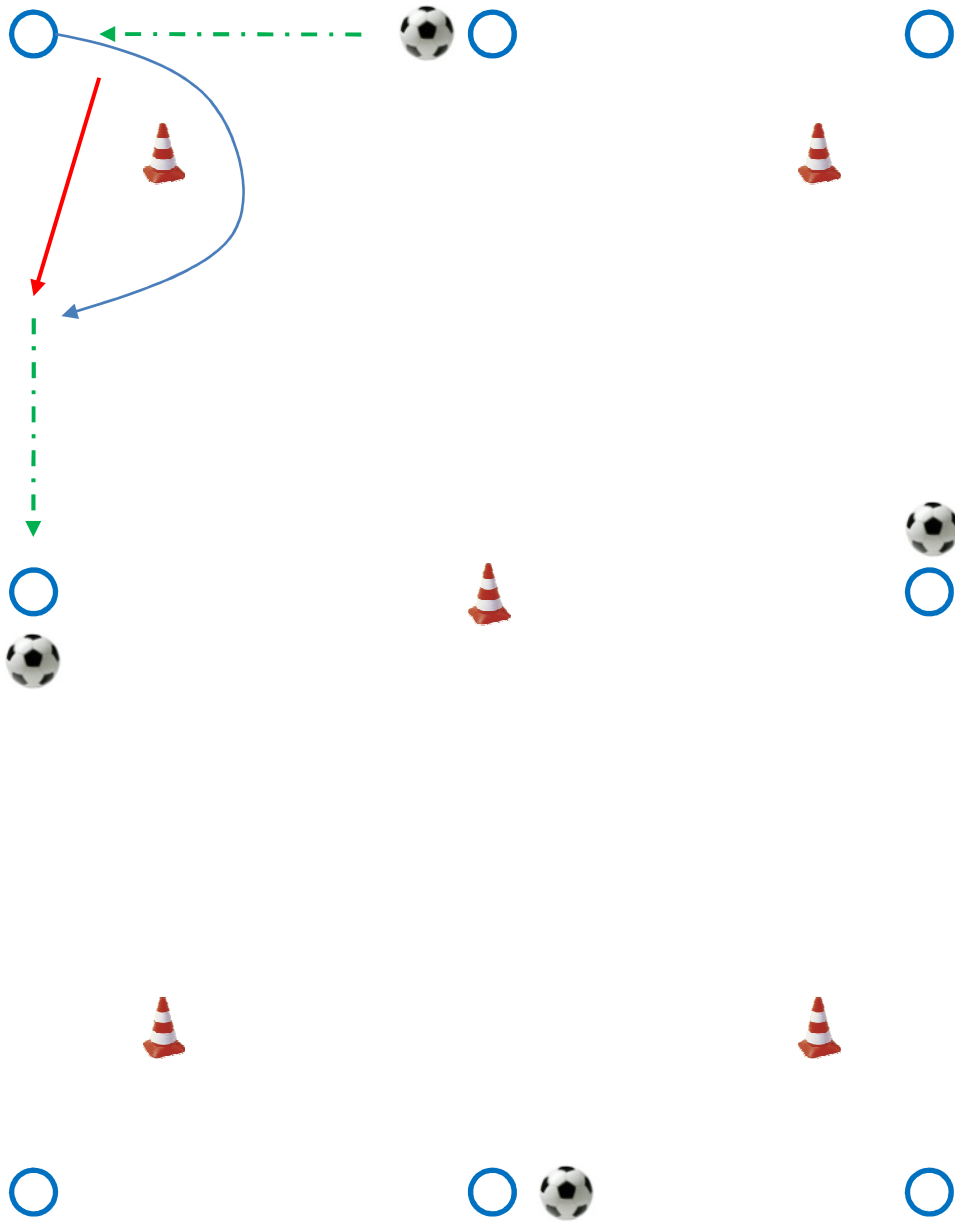
Übung 4: Doppelpass



Coachingpunkte / Varianten

- Dosierte Flachpässe, linker Fuss
- Gegenbewegung
- In den Lauf spielen
- Kurze Passwege, rhythmischer Ablauf

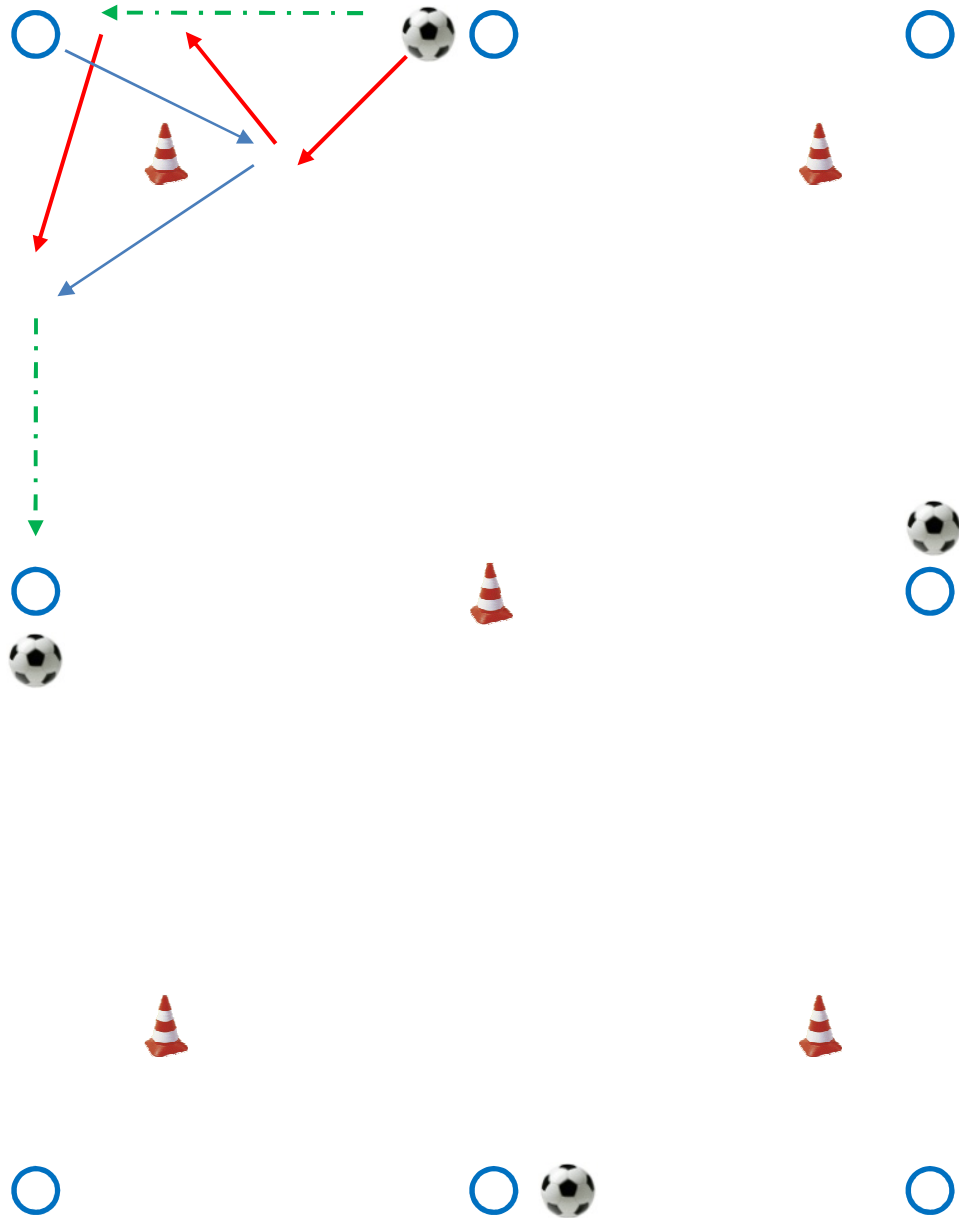
Übung 5: Hinterlaufen



Coachingpunkte / Varianten

- Rhythmuswechsel
- Pass in den Lauf
- Ohne Gegenbewegung

Übung 6: Doppelpass und Kreuzen



Coachingpunkte / Varianten

- Dosierte Flachpässe, rechter Fuss
- Passempfänger läuft sich frei
- Rhythmuswechsel
- Kurze Passwege

Analyse Junioren D, E und F

TRAININGSORGANISATION VIERERDRILL I - BALLFÜHREN 10/15 Minuten

Ziel der kompletten 4er Drill-Trainingseinheit I - "Ballführen":

- Effizienz: • Viele richtige Ballberührungen
- Technik: • Den Ball eng führen • Den Ball zügig führen • Mit dem Ball die Richtung ändern • Beidfüssigkeit
- Übersicht: • Den Blick vom Ball lösen
- Teamwork: • Kopf hoch - beim Tor, beim Zuspiel • Genaueres Zuspiel • Im engen Tor Rücksicht nehmen • Viele fehlerlose Umgänge ausführen

Drillbeschreibung I - 1. Phase

Alle vier Spielenden stehen am Anfang hinter der Startlinie, die beiden vorderen (A und B) haben den Ball am Fuss.

- Nun starten A und B mit dem Ball. Beim engen "Tor" achten sie darauf, dass sie sich nicht gegenseitig behindern.

Nachdem sie das Tor durchquert haben, wendet sich A nach links, B nach rechts. Das letzte Hütchen umkreist A von links (linker Fuss!), B von rechts (rechter Fuss!)

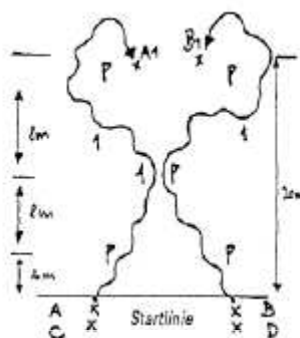
- Nun führen beide den Ball zum Tor zurück. Nachdem sie das Tor durchquert haben, spielen sie den Ball flach zum wartenden Spieler(ende) auf der Gegenseite, also A zu D und B zu C. A läuft ohne Ball auf die Position von D, B auf die Position von C

Drillbeschreibung I - 2. Phase

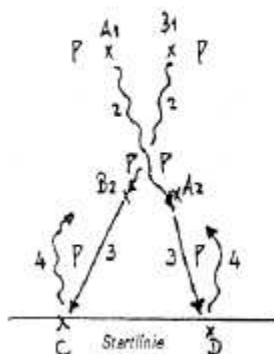
• C und D nehmen die zugespielten Bälle an, indem sie ihnen entgegenlaufen! Der Ball muss das Hütchen vor der Startlinie umkreisen. Wenn das Zuspiel auf der rechten Seite kommt, führt der Spieler(in) den Ball links vorbei (und umgekehrt).

• Nachher führen D und C den Ball auf dem gleichen Weg. Weil die Startpositionen jedes Mal wechseln, wird auch der Spielbeginn beim Umkreisen jedes Mal gewechselt.

1. Phase



2. Phase



Coaching Hinweise/Aspekte

Material pro Gruppe:

- 6 Hütchen (P) / zwei Bälle
- Starterlinie und Spielfeld markieren

Start:

Der Spieler(in) wartet auf der Starterlinie bis der Pass gespielt ist, erst dann wird dem Ball entgegengelaufen!

Beidfüssigkeit:

Der Trainer(in) beachtet besonders das Umkreisen des letzten Hütchens. Auf der linken Seite mit dem linken Fuss, auf der rechten Seite mit dem rechten Fuss.

Bewegungsablauf:

- Oberkörper leicht nach vorne neigen
- Ball in der Ballmitte treffen
- Blick vom Ball lösen
- Ball bei jedem Schritt berühren, dennoch muss der Ablauf flüssig sein
- Innenrist: Fussspitze zeigt auswärts gegen den Boden
- Vollrist: Fussspitze zeigt gerade gegen den Boden

Analyse Junioren D, E und F

TRAININGSORGANISATION VIERERDRILL II - ZUSPIEL

a. 10/15 Minuten

Ziel der kompletten 4er Drill-Trainingseinheit II - "Zuspiel":

- Effizienz: • Viele genaue Zuspiele
- Technik: • Den Ball flach führen • Den Ball zügig spielen • Den Ball genau spielen • Beidfüßigkeit
- Übersicht: • Den Blick vom Ball lösen
- Übersicht: • Bei jedem Zuspiel zuerst den Blick auf den Gegner richten
- Übersicht: • Beim Start Blickkontakt suchen
- Teamwork: • Den Ball so zuspielen, dass ihn der Partner(in) gut annehmen kann
- Teamwork: • Viele fehlerlose Umgänge ausführen

Drillbeschreibung II - Ablauf

Die beiden Spielenden A und B stehen ca. fünf Meter voneinander entfernt mit dem Ball in der Startposition und blicken sich an. Startposition heisst: ein Fuss ruht auf dem Ball.

Sobald beide bereit sind, beginnt die Übung mit einer Art Rückpass: A und B spielen ihren Ball mit der Sohle zwei, drei Meter zurück. Nun erläuft jeder Spieler(in) den noch rollenden Ball des Partners. Er führt den Ball nun in der gleichen Richtung zum Hütchen und spielt ihn nach der Drehung flach und genau zum Partner(in), also A zu D und B zu C.

Die Helfer(innen) D und C spielen den Ball nach zwei Ballberührungen (nur wenn es gut geht, direkt) flach zu ihrem Partner(in) zurück, welcher schon wieder auf den Weg zur Startposition ist.

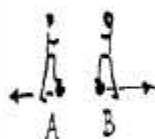
A und B stoppen nun den Ball ungefähr an der gleichen Stelle wie vorher (Start-Position), suchen den Blickkontakt und starten, sobald beide bereit sind, in die entgegengesetzte Richtung.

Nach zwei Pässen auf jeder Seite (total vier Zuspiele) wechseln die Spielenden. Die Helfer(innen) C und D nehmen jetzt die Startposition ein. Der Wechsel erfolgt fließend, indem A und B einfach dem zugespieltem Ball folgen und auf die Position von C und D gehen, während C und D den Ball zur Startposition führen.

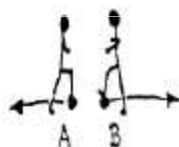
Variante:

Die Helfer(innen) C und D wechseln die Seite, so dass sie immer mit der/dem gleichen Partner(in) zusammenspielen.

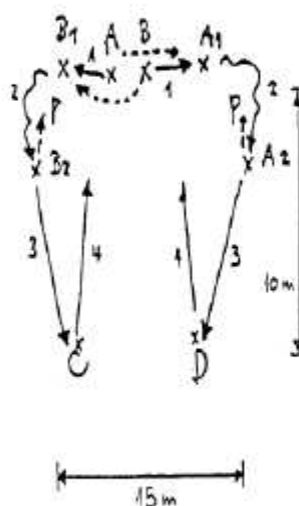
Startposition



Start



Ablauf



Coaching Hinweise/Aspekte

Material pro Gruppe:

- 2 Hütchen (P) / zwei Bälle
- evtl. 2 Hütchen, welche die Position der Helfenden markieren

Bewegungsablauf:

- Zuerst Blick auf das Ziel (Partnerin/ Partner)
- Ball in der Ballmitte treffen
- Standbein leicht gebeugt
- Fussspitze des Standbeins zeigt in die Spielrichtung
- Fussgelenk fixiert
- Spielbein holt aus und schwingt aus

Innenristpass:

- Ball nahe am Standbein treffen
- Fussspitze ist nach aussen gedreht
- Fussspitze ist leicht angehoben

Aussenristpass:

- Ball liegt etwas vom Standbein entfernt
- Fussspitze zeigt einwärts und gegen den Boden

Analyse Junioren D, E und F

TRAININGSORGANISATION VIERERDRILL III - BALLANNAHME

15/20 Min.

Ziel der kompletten 4er Drill-Trainingseinheit III - "Ballannahme":

- Effizienz:** • Viele Zuspiele von vorne so annehmen, dass der Ball nicht wegspringt!
- Technik:** • Dem Ball entgegenlaufen • Den Ball weich annehmen • Beidfüßigkeit
- Übersicht:** • Übergang von der Ballannahme zum Ballführen erfolgt fließend
- Teamwork:** • Bei jedem Zuspiel zuerst den Blick auf den Partner (Empfänger) richten
- Beim Start - muss gleichzeitig erfolgen - Blickkontakt der beiden Zuspielenden suchen
- Den Ball genau zuspielen, dass ihn der Partner(in) gut annehmen kann
- Viele fehlerlose Umgänge ausführen • Fehler rasch ausbessern

Drillbeschreibung III - Ablauf

Startaufstellung:

Die Spieler(innen) C und D stehen mit den Bällen in der Spielfeldmitte, A und B stehen in der Starterposition.

Auf Blickkontakt zwischen C und D wird gleichzeitig gestartet. C spielt den Ball sofort in den Lauf von A, D ebenfalls sofort in den Lauf von B.

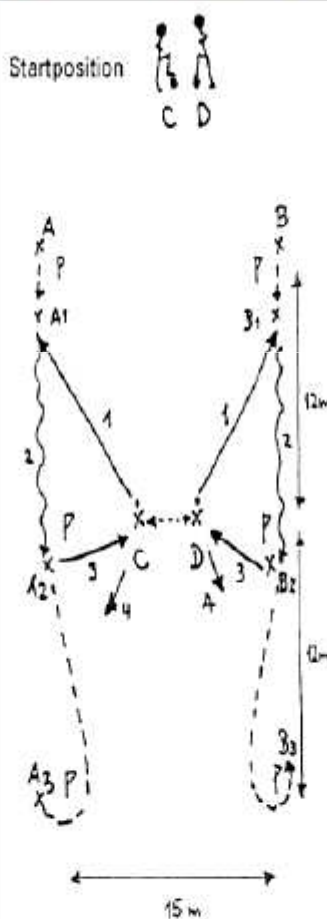
A nimmt nun das Zuspiel mit dem rechten Fuss an, B mit dem linken! Beide Spielenden führen den Ball bis auf die Höhe des mittleren Hütchens und spielen ihn dort zurück, allerdings zu einem neuen Partner(in), denn C und D haben inzwischen die Plätze gewechselt.

A und B umkreisen nun das gegenüber liegende Hütchen ohne Ball von innen her. Nun spielen ihnen C und D den Ball wieder zu: A (mit links!) und B (mit rechts) nehmen die Zuspiele wieder an und führen den Ball zum mittleren Hütchen, wo das nächste Zuspiel erfolgt.

Nach zwei Ballannahmen auf jeder Seite (vier Zuspiele) werden die Rollen fliegend gewechselt: Die Helfenden in der Platz-Mitte (C und D) gehen zum Startplatz, A und B übernehmen die Bälle und spielen sie, nach dem Blickkontakt gleichzeitig zu C und D.

Wichtig:

Die Spielenden müssen die Hütchen auf beiden Seiten von innen nach aussen umlaufen (Achterschleufe!)



Varianten



Coaching Hinweise/Aspekte

Material pro Gruppe:

- 2 Hütchen (P)
- zwei Bälle

Varianten:

Die beiden Spielenden - C und D - in der Mitte können auch an ihren Plätzen bleiben (als Erleichterung am Anfang). Anstatt eines flachen Zuspiels kann auch ein halbhohes Zuspiel (Ball wird geworfen und springt vorher zwei-, dreimal auf) oder ein hohes Zuspiel (Outeinwurf) erfolgen.

Bewegungsablauf:

- Zuerst Blick auf den anrollenden Ball
- Standbein leicht gebeugt
- Spielbein ist locker
- Wenn der Ball auf das Spielbein trifft, federt er leicht nach (Netz-Effekt)
- Aus der Ballannahme entsteht sofort der erste Schritt zum Ballführen

Innenristpass:

- Fußspitze ist leicht angehoben

Aussenristpass:

- Ball liegt etwas vom Standbein entfernt
- Fußspitze zeigt einwärts und gegen den Boden

Analyse Junioren D, E und F

TRAININGSORGANISATION VIERERDRILL IV - TORSCHUSS 15/20 Minuten

Ziel der kompletten 4er Drill-Trainingseinheit IV - "Torschuss":

- Effizienz: • Viele Torschüsse in die freie Torecke!
- Technik: • Präziser Torschuss aus dem Lauf • evtl. Beidfüßigkeit
• Schuss nicht mit voller Kraft, aber doch scharf • Freie Ecke treffen!
- Übersicht: • Vor dem Start Blickkontakt mit dem Torhüter suchen
• Vor dem Schuss, Blick in die freie Ecke (Ziel)
- Teamwork: • Für schnellen Ablauf sorgen (vom Tor zum Start)
• Nicht im Wege stehen!

Drillbeschreibung IV - Ablauf

Startaufstellung:

A ist im Tor, steht in der linken oder rechten Torecke und berührt mit einer Hand den Pfosten. B, C und D stehen mit ihren Bällen beim Starterhütchen.

Acht bis zehn Meter vor dem Tor steht genau in der Tormitte ein Hütchen. Es zeigt ungefähr den Raum an, von wo geschossen wird.

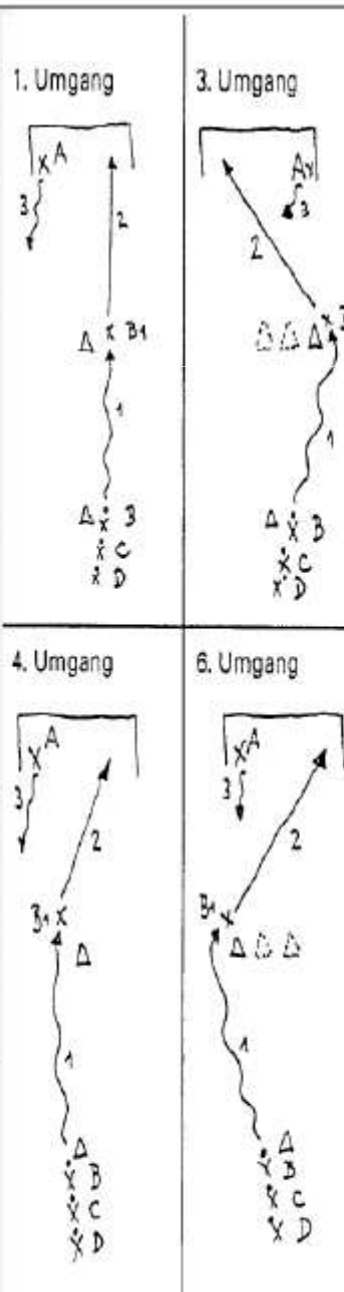
Nun startet B. Er führt den Ball rechts am Hütchen vorbei, blickt dann aufs Tor und schießt ungefähr auf der Höhe des Hütchens mit dem rechten Fuss in die freie Ecke. nach dem Schuss geht B ins Tor und stellt sich in eine Ecke. A nimmt den von B geschossenen Ball und führt ihn zum Start. Sobald B im Tor bereit ist, gibt es Blickkontakt mit C, der sofort startet und wie B schießt. Dann geht C ins Tor und D schießt in die freie Ecke. Als letzter/letzte schießt A.

Umgänge:

Sobald der letzte Spielende (A) auf das Tor geschossen hat, rückt D auf dem Rückweg das Hütchen leicht nach aussen, etwa zwischen Mitte und Pfosten. Es beginnt der zweite Umgang. Danach setzt der gleiche Spieler(in) das Hütchen nochmals weiter nach aussen, diesmal ziemlich genau auf die Höhe des Pfostens. Es folgt der dritte Umgang.

Nachfolgend dasselbe auf der anderen Seite, also die Umgänge vier, fünf und sechs. In diesen Umgängen wird mit dem linken Fuss geschossen.

Nachher wieder von vorne beginnen.



Coaching Hinweise/Aspekte

Material pro Gruppe:

- 2 Hütchen (P), drei Bälle
- Ein Juniorentor

Wichtig:

- Blick aufs Tor
- Gezielte Schüsse
- Nicht ganz volle Kraft, dafür präzise
- "Torhüter" hält die Bälle nicht!

Bewegungsablauf:

- Zuerst Blick aufs Tor
- Standbein leicht gebeugt
- Fussspitze des Standbeins zeigt in die Spielrichtung
- Fussspitze des Spielbeins zeigt gerade gegen den Boden
- Ball wird in der Mitte getroffen
- Spielbein holt aus und schwingt nach

Varianten:

- Torhüter hält die Bälle!
- Torhüter sagt, welche Ecke gespielt werden soll
- Distanzen für den Torschuss anpassen

Analyse Junioren D, E und F

TRAININGSORGANISATION VIERERDRILL V - KOPFBALL

15/20 Minuten

Ziel der kompletten 4er Drill-Trainingseinheit V - "Kopfball":

- Effizienz: • Viele korrekte Kopfstöße auf das Tor
- Technik: • Ball mit der Stirne treffen
• Kopfball als Aufsetzer
- Übersicht: • Vor dem Zuwurf Blickkontakt suchen
• Vor dem Kopfstoss, Blick auf das Tor (Ziel)
- Teamwork: • Schön und korrekt Zuwerfen • Viele erfolgreiche Umgänge ausführen
• Rasch bereit sein, zum Wurf und zum Kopfstoss!

Drillbeschreibung V - Ablauf

Startaufstellung:

A steht mit dem Ball ausserhalb, neben dem Posten des Tores. Diagonal gegenüber - etwa auf der Höhe des anderen Pfostens - steht B. C steht im Tor und D steht frontal gegenüber A, auf der Höhe des Pfostens.

Phase 1:

Nach Blickkontakt wirft A den Ball so zu B, dass dieser ihn mit dem Kopf aus dem Lauf ins Tor "köpfeln" kann. C versucht den Ball zu fangen. Sobald C den Ball hat, geht er mit ihm auf die andere Seite des Tores neben dem Pfosten.

In dieser Zeit hat B nach dem Kopfstoss ins Tor gewechselt und A ist nach dem Zuwurf in die Position von B gelaufen.

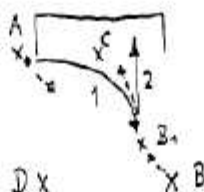
Phase 2:

Nun wirft C von der anderen Seite des Tores den Ball zu D, der ihn aus dem Lauf ins Tor "köpfelt". B versucht, den Ball zu halten. Sobald B den Ball hat, geht er auf die andere Seite des Tores und ist für den Zuwurf zu A bereit, während D jetzt im Tor steht und C sich für den Kopfstoss bereit macht.

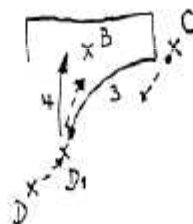
Ablauf der vier Phasen - kurz:

Kopfstoss - Torhüter - Zuwerfer - Kopfstoss - Torhüter - Zuwerfer etc. etc.

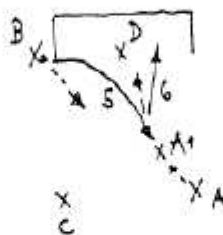
Phase 1



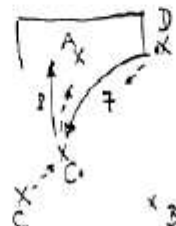
Phase 2



Phase 3



Phase 4



Coaching Hinweise/Aspekte

Material pro Gruppe:

- mind. zwei Bälle
- Ein Juniorentor

Wichtig:

- Blick zum Zuwerfer und aufs Tor
- korrekte Zuwürfe (Kopfhöhe)
- Nicht ganz volle Kraft, dafür präzise
- "Torhüter" versucht die Bälle zu halten!

Anmerkung:

Jeder Spielende wirft immer von der gleichen Seite des Tores, also A und B z.B. immer von links, C und D immer von rechts.

Bewegungsablauf:

- Oberkörper zurücknehmen (Spannung)
- Kinn zur Brust
- Nacken steif
- Hände nach vorne, ziehen beim Kopfstoss zurück
- Augen offen
- Ball mit der Stirn treffen
- Stossbewegung nicht mit dem Kopf, sondern durch das Vorschnellen des Oberkörpers auslösen

Im Sprung:

- Absprung auf einem Bein

Varianten:

- Torhüter sagt, welche Ecke gespielt werden soll
- Wurfstärken für den Kopfschuss anpassen