



JSG BARNSTORF/NORDSTEIMKE/HEHLINGEN

POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

Trainingseinheiten



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

INHALTSVERZEICHNIS

- 1. 1-gegen-1 gewinnen**
 - 1.1 Einheit 1
 - 1.2 Einheit 2
 - 1.3 Einheit 3
 - 1.4 Einheit 4

- 2. Zusammenspiel verbessern**
 - 2.1 Einheit 1
 - 2.2 Einheit 2
 - 2.3 Einheit 3
 - 2.4 Einheit 4

- 3. Selbstbewusst verteidigen**
 - 3.1 Einheit 1
 - 3.2 Einheit 2
 - 3.3 Einheit 3
 - 3.4 Einheit 4

1-GEGEN-1 GEWINNEN

FOKUS AUF INDIVIDUALTAKTIKEN



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EINHEIT 1 | 1-GEGEN-1



EINSTIMMUNG

Chaosball

Je kleiner die Mannschaftsgröße desto besser, da die Spieler mehr Ballkontakte bekommen.

Fordere Dribblings und mutige Aktionen ein und lobe sie.

Feuer die verteidigende Mannschaft an, um viele Zweikämpfe zu provozieren.



HAUPTTEIL

Carsten 1-gegen-1

Eine hohe Dynamik ist gewährleistet bei min. 12 Spielern. Tempo und Mut im Dribbling einfordern und loben.

Coache vermehrt individuell. Du kannst einzelne Spieler zur Seite nehmen und ihnen helfen die nächste Situation besser zu bewältigen. Dabei störst du den Ablauf nicht und die Anderen können sich weiter beweisen.



SCHLUSS

Abschlussspiel

Lasse freies Spiel zu - die Spieler sollen sich ausprobieren und austoben.

Coache nur positiv und motivierend, ohne die Aktionen anzuhalten.

Je kleiner die Zahlenverhältnisse, desto mehr Aktionen haben die Spieler.



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EINHEIT 2 | 1-GEGEN-1



EINSTIMMUNG

Torschussrundlauf

Idealerweise endet mein 1vs1 auch im Spiel in einem Torschuss. Viele Abschlüsse machen die Spieler heiß und steigern die Freude Wettkampf.

Hier gilt ‚Dynamik vor Coaching‘.



HAUPTTEIL

Umschalt-Dribbling

Umschalt-Dribbling nutzt den Aufbau von Umschalt-Fangen. So kannst du schnell vom Fangspiel zum 1-gegen-1 wechseln.

Achte darauf, dass die Aktionen nicht zu lange dauern. Zähle Spieler an, wenn diese nicht zielstrebig genug sind.



SCHLUSS

Abschlusspiel

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

Ein Abschlusspiel und auch Torschusswettkämpfe machen sie glücklich!



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EINHEIT 3 | 1-GEGEN-1



EINSTIMMUNG

Torschussrundlauf

Der Trainingsstart soll die Bedürfnisse der Kinder befriedigen.

Sie haben Bewegungsdrang und sollen sich zu Beginn austoben dürfen.

Hier bietet sich der temporeiche Wettkampf Torschussrundlauf an! Klappt der Abschluss gut, kannst du Abschlüsse mit dem schwachen Fuß fordern.



HAUPTTEIL

4-Tore 2-gegen-2

Schnelligkeit ist das A & O im 1-gegen-1. Coache hier möglichst wenig, achte auf maximales Tempo und halte den Wettkampf hoch.

Die Schwierigkeit kannst du leicht durch die Feldgröße verändern! Verändere während der Übung den Abstand zwischen den Toren und achte darauf, was sich verändert!

Die Dynamik und das Tempo der vorherigen Form aufnehmen und mit gezielten Coachings jeden Spieler einzeln besser machen.

Achte beim Chaos 1vs1 am Anfang darauf, dass der erste Kontakt und die entsprechende Spielfortsetzung stimmig ist.

Ein häufiges Fehlerbild ist das fehlende Beobachten des Gegners. Richtungswechsel und Finten helfen hier in den Rücken des Gegners zu kommen.

Schrecke nicht zurück, Körpereinsatz im 1vs1 zu fordern. "Arm raus", "Körper dazwischen" sind passende Coachings.



SCHLUSS

Abschlussspiel

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

Ein Abschlussspiel und auch Torschusswettkämpfe machen sie glücklich!



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EINHEIT 4 | 1-GEGEN-1



EINSTIMMUNG

Tormaschine

Das 1vs1 gewinnen und dann? Bei Tormaschine schulst du das Erkennen von Schussfenstern. Welchen Kontakt muss ein Spieler machen, dass er danach sofort abschließen kann?

Außerdem wird das Freilaufverhalten und die richtige Stellung geschult.



HAUPTTEIL

4-Tore 2-gegen-2

Wann gehe ich ins 1vs1 und wann spiele ich meinen Mitspieler an?

Ein 2vs1 ist einfacher zu lösen als ein 1vs1. Daher ist die Entscheidungsfindung vor dem eigentlich Zweikampf elementar wichtig. Coache hier die Entscheidung der Spieler. Im 2vs1 ist der Pass nicht immer die beste Entscheidung. Die Spieler müssen ihre Gegenspieler beobachten!



SCHLUSS

Challenge Game

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

Auch wenn Challenge Game nicht die effizienteste Übung ist, hat sie Suchtpotenzial.

Wie gut treffen die Spieler unter Druck?

SELBSTBEWUSST VERTEIDIGEN

SCHWERPUNKT DEFENSIVE



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EINHEIT 1 | VERTEIDIGEN



EINSTIMMUNG

Chaosball

Früh drauf gehen, vorne den Ball gewinnen und so Tore erzielen. Ermuntere deine Spieler in Chaosball zum Angriffspressing. Dadurch bekommt jeder Spieler viele Defensivaktionen. Zeige ihnen den Nutzen des gewünschten Verhaltens auf: Man kann sofort ein Tor schießen, wenn man vorne den Ball gewinnt!



HAUPTTEIL

Lucassen 1-gegen-1

Explosivität und den Willen so schnell wie möglich den Gegner zu berühren. Dreiecksfangen eignet sich perfekt, um grundlegende Charakteristiken des Verteidigens spielerisch in einer Fangspielform zu trainieren. Lass die Teams in einem Wettkampf gegeneinander antreten.

Der perfekt Übertrag, um die Dynamik aus dem Fangspiel in eine spielnahe 1-gegen-1-Situation zu bringen. Hier kann speziell auf das richtige Tempo beim Anlaufen und das Erkennen und Nutzen von Fehlern eingegangen werden.



SCHLUSS

Abschlussspiel

Viel Dynamik, eine hohe Wiederholungszahl und unmittelbares Feedback über das eigene Verteidigerverhalten. Hier können individualisiert in einer großen Gruppe, Stärken gestärkt und Schwächen geschwächt werden.

Kleine Mannschaftsgrößen und eine passend gewählte Feldgröße sind hier entscheidend. Dadurch wird jeder Spieler in die Verantwortung genommen und muss sich mit seinem Gegenspieler auseinandersetzen.



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EINHEIT 2 | VERTEIDIGEN



EINSTIMMUNG

Torschussrundlauf

Schnelles Umschalten ist die Basis für alle weiteren Aktionen in der Verteidigung.

Ein Wechsel der Aufgaben sorgt für viele Anschlussaktionen und macht dabei noch extrem Spaß.



HAUPTTEIL

Kreuzendes 1-gegen-1

Ein seitliches 1-gegen-1 ist eines der häufigsten Situationen im Fußball. Um es gezielt zu trainieren, eignet sich Kreuzendes 1-gegen-1 perfekt.

Ggfs. Feldgröße und Abstände der Tore anpassen.



SCHLUSS

Abschlusspiel

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

Ein Abschlusspiel in dem sie das Erlernete anwenden können ist ideal.

Zusammen den Ball gewinnen, lautet hier das Motto. Das Lenken des Gegenspielers kann hier thematisiert werden. Dies geschieht durch die eigene Körperhaltung und/oder durch das Anlaufen des Gegners.

Die Gier auf den Ballgewinn soll in dieser Form vermittelt werden!



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EINHEIT 3 | VERTEIDIGEN



EINSTIMMUNG

Durchjagen

Mit Ehrgeiz und unter Wettkampfbedingungen das 1-gegen-1 trainieren. Diese Form lässt sich in ihren Zahlenverhältnissen super variieren.

Achte hier verstärkt auf eine faire Spielweise!



HAUPTTEIL

Seitliches 1-gegen-1

Eine gute Stellung ist im Zweikampf unerlässlich. Das kannst du in dieser Trainingsform perfekt thematisieren und coachen.

Spielend leicht verteidigen lernen durch freies spielen. Der ständige Wechsel der Mannschaftsgrößen ermöglicht ein hohes Maß an Abwechslung. Unterschiedliche Situationen ermöglichen es, mir als Trainer verschiedene Szenen anzuhalten und auf Leitlinien und Regeln in der Verteidigung einzugehen.

Dabei sollte das richtige Maß an Coaching gefunden werden. Durch die längere Spielphase kannst du das Spiel öfter unterbrechen und spielnah das Verteidigen coachen. Simultanes Coaching muss immer persönlich, spezifisch und klar verständlich sein.



SCHLUSS

Challenge Game

Zum Abschluss des Trainings gilt es noch einmal unter Druck Leistung abzuliefern.

Challenge-Game ist perfekt um Druck, Wettkampf und Freude miteinander zu verbinden.



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EINHEIT 4 | VERTEIDIGEN



EINSTIMMUNG

Durchjagen

Perfekt um von der ersten Minute an im Training Vollgas einzufordern.

Variiere die Zahlenverhältnisse je nach dem wie viele Spieler du im Training hast. Ein 1vs1 ist genauso wie ein 2vs1 oder 1vs2 möglich. Achte auf Fouls!



HAUPTTEIL

Virusfangen

Ob es die Viren schaffen alle Kinder anzustecken bevor ein Gegenmittel erforscht wird?

Spielerisch wird hier der Wechsel von Angriff auf Verteidigung und andersherum gelernt.

Nebenbei bilden wir noch schnellere Spieler aus.

T-Linien 1-gegen-1

In dieser Spielform müssen deine Spieler den Ball schnell verarbeiten und auf engstem Raum Zweikämpfe bestreiten. Durch die Organisation als Funino- Trainingsform können sich jeweils vier Spieler gleichzeitig beweisen.

1-gegen-1 zum 2-gegen-2

Schnelles Umschalten von einer 1vs1 in eine 2vs2 Situation.

Dabei müssen Gegnerposition genauso wie Mitspielerposition beachtet werden.

Auch hier gilt: erst Dynamik im Ablauf, dann Coaching im Detail.



SCHLUSS

Abschlussspiel

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

ZUSAMMENSPIEL VERBESSERN

PASSSPIEL & KOMBINATIONSSPIEL IM VORDERGRUND



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EINHEIT 1 | ZUSAMMENSPIEL



EINSTIMMUNG

Chaosball

Die Spielform bietet viele Aktionen und braucht dabei wenig Platz.

Durch die kreuzenden Spielfelder müssen die Spieler ihre Umgebung ständig beobachten und schulen so ihre Wahrnehmung.

Achte auf schnelle Wechsel zwischen den Spielen!



HAUPTTEIL

2-gegen-1 auf 2-gegen-1

Überzahl- und Unterzahlspiele erleichtern den Kindern die Problemlösung. Komplexe, taktische Aufgaben können meist noch nicht bewältigt werden.

Diese Form bringt die Spieler oft in die kleinste Form der Überzahl - dem 2-gegen-1.



SCHLUSS

Abschlusspiel

Die Kids sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Also entsprechen wir auch hier wieder ihren Bedürfnissen.

Freies Spielen fördert Kreativität, Teamgeist und die Freude am Spiel.



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EINHEIT 2 | ZUSAMMENSPIEL



EINSTIMMUNG

Tormaschine

Die Spieler schießen oft auf das Tor und können dabei einen Schlüsselfaktor für das Zusammenspiel trainieren: das Freilaufverhalten. Achte darauf, dass sich die Spieler nach ihrem Schuss schnell umschalten und eine passende Position finden. Der Passgeber sollte hier das Abspiel gut timen.



HAUPTTEIL

4-Tore 2-gegen-2

Virusfangen ist ein abwechslungsreiches Fangspiel. Hier müssen die Kinder einen guten Überblick beweisen. Fänger müssen gleichzeitig fangen und weglaufen.

Die Weitentwicklung von Carsten 1-gegen-1. Hier müssen die Spieler 2-gegen-2-Situationen im FUNino-Format lösen. Der Schlüssel zum Erfolg: Überzahl herstellen und schnell die 2-gegen-1-Situationen lösen. Passe die Feldgröße und Abstände der Tore an, wenn entweder die Abwehr oder der Angriff zu oft erfolgreich sind.



SCHLUSS

Turnier:
Tschechenrolle

Halte dich mit deinem Coaching in dieser Turnierform zurück. Konzentriere dich viel mehr auf die Beurteilung der Entscheidungen deiner Spieler. Wer kann trainierte Inhalte schon umsetzen? Wer braucht noch etwas mehr Zeit? Findest du einen Schwerpunkt für dein nächstes Training?

Mit Zug zum Tor das richtige Tempo beim Einlaufen der Außenspieler trainieren. In dieser Trainingsform wird das richtige Timing und gutes Passspiel mit einem Tor belohnt. Eine tolle Form um die Notwendigkeit von Überzahlsituationen aufzuzeigen. Je nach Alter mit oder ohne Abseits.



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EINHEIT 3 | ZUSAMMENSPIEL



EINSTIMMUNG

Torschuss auf
2-gegen-1

Ein gutes Passspiel hat immer ein Ziel. In diesem Fall ist es der Abschluss aufs Tor.

Das richtige Timing des Passes sind genauso wichtig wie das richtige Freilaufverhalten.

Tempo einfordern und den Wettkampf in den Vordergrund stellen.



HAUPTTEIL

2-gegen-1 auf 2-gegen-1

Kommunikation ist der Schlüssel zu einem guten Zusammenspiel. Ebenso trainiert Chaospassen die Stellung und Wahrnehmung.

Verliert die Übung an Fahrt, lasse die Mannschaften gegeneinander antreten. Wer schafft mehr „richtige“ Durchläufe?

Was in der vorherigen Trainingsform trainiert wurde, kann jetzt problemlos in einer Spielform angewandt werden. Diese Trainingsform bietet das richtige Maß an Komplexität um das richtige Timing und die Entscheidungsfindung im Passspiel zu vermitteln.

Spiele hier mit der Breite (je enger desto schwieriger) des Feldes genauso wie mit der Länge und den Startpositionen der Verteidiger.

Alle Spieler sollten stets gefordert sein: Wenn es für die Angreifer zu einfach wird, gib den Verteidigern Hilfestellungen und andersherum.



SCHLUSS

Turnier:
Tschechenrolle

Ab ins Abschlussturnier mit kleinen Zahlenverhältnissen und vielen Erfolgserlebnissen.

Coache nicht zu viel, sondern beobachte das Verhalten einzelner Spieler und merke dir, was du im nächsten Training coachen könntest.

Achte auf schnelle Wechsel.



POWERED BY
ADVANCE.FOOTBALL

EINHEIT 4 | ZUSAMMENSPIEL



EINSTIMMUNG

FUNino

FUNino bietet alles, was eine Trainingsform für das richtige Zusammenspiel mit sich bringen sollte.

Enge Räume, viele Ballkontakte, eine Menge Tore.

Nutze die unterschiedlichen Variationen auf der Videoplattform.



HAUPTTEIL

Umschalt 1-gegen-1

Als Vorbereitung zur nachfolgenden Trainingsform solltest du hier Themen wie "Anspielen des Vorderfußes" und "Timing beim Freilaufen" coachen.

Am Anfang kann die Übung noch chaotisch sein. Mit wenigen Coachings wird sie jedoch schnell besser bewältigt.

Mit einem 1-gegen-1 das Zusammenspiel verbessern? In Umschalt 1-gegen-1 haben wir viele Aspekte, die auch im Zusammenspiel wichtig sind: Freilaufen, Schulterblick, die richtige Stellung und Ballan- und mitnahme.

Da es ein 1-gegen-1 ist, haben die Spieler oft die Möglichkeit, sich am Ball zu beweisen!



SCHLUSS

Abschlussspiel

Ausnahmsweise kannst du auch mal in größeren Zahlenverhältnissen spielen. Achte hierbei aber auf eine ausgewogene Mannschaftsaufstellung und eine richtige (nicht zu große) Feldgröße.

Auf Coaching verzichtest du heute im Abschlussspiel.

Platzsparend mit einer hohen Wiederholungszahl. Passend nicht nur für die unteren Altersbereiche. Hier kommt es auf die Details im Passspiel und Freilaufverhalten an.

Perfekt um den Spielern den letzten Feinschliff zu geben.