

EBook - Uebungen

FTV Fussball Training Verwaltung

www.ftv-programm.de

Kontakt: email@ftv-programm.de

geschrieben von Christian Zientek

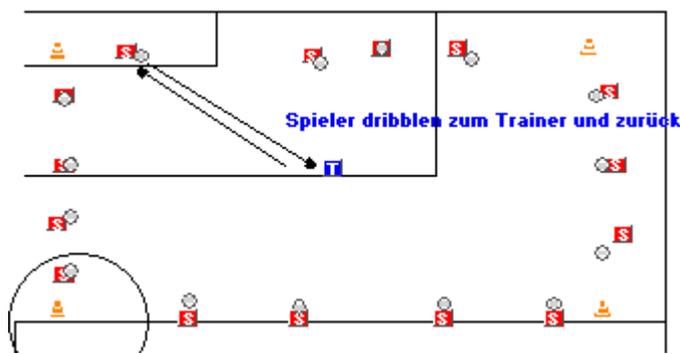
Aufwaermen	23 Uebungen	Seite 01 - 06
Ausdauer	21 Uebungen	Seite 07 - 12
Daddeln	02 Uebungen	Seite 13 - 14
Flanken	14 Uebungen	Seite 15 - 18
Formationen	04 Uebungen	Seite 19 - 20
Gruppen	06 Uebungen	Seite 21 - 23
Kopfball	06 Uebungen	Seite 24 - 26
Normal	07 Uebungen	Seite 27 - 29
Passen	36 Uebungen	Seite 30 - 38
Regeneration	01 Uebungen	Seite 39 - 40
Spiel	22 Uebungen	Seite 41 - 46
Sprint	33 Uebungen	Seite 47 - 54
Standards	13 Uebungen	Seite 55 - 58
Taktik	50 Uebungen	Seite 59 - 69
Technik	30 Uebungen	Seite 70 - 76
Torschuss	33 Uebungen	Seite 77 - 84
Torwart	13 Uebungen	Seite 85 - 88
Vorbereitung	04 Uebungen	Seite 89 - 90
Willenskraft	06 Uebungen	Seite 91 - 93
Zweikampf	15 Uebungen	Seite 94 - 97

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Aufwaermen

Anzahl der Übungen: 23



Beschreibung der Übung

Aufwärmen

006

Spieler dribbles zum Trainer und zurück, Variation alle auf einmal oder hintereinander

Schnellkraft
Technik

Beschreibung der Übung

Aufwärmen

007

diverse Übungen, (nur mit rechts, nur mit links). Zusätzlich auf Kommando um bestimmte Sachen laufen (zb das große Tor, Fahne, den Co-Trainer) ohne Ball, dann wieder zurück zum Ball

Auflöckerung
Technik



Beschreibung der Übung

Aufwärmen

008

Hütchen so aufstellen, dass jedes Hütchen eine Ziffer von einer Uhr darstellt. In diesem Beispiel stehen die Ziffern für die roten Spieler. Bei Blau ist die 3= 12Uhr, bei Gelb die 6= 12Uhr, bei Orange 9= 12Uhr. Wenn der Trainer ruft, laufen die ersten jeder Farbe um das richtige Hütchen herum und wieder zurück. In diesem Fall wäre die 5 für die blauen die 8. Der Trainer ruft immer wieder eine Neue Ziffer auf. var.: mit Ball dribbeln.

Grundlagenausdauer
Fußballgrund

meisten Punkte.



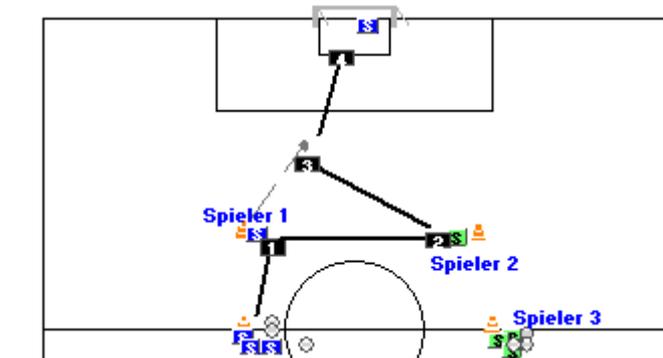
Beschreibung der Übung

Aufwärmen

009

Balleröffnung zu Spieler 1, dieser legt quer und bekommt den Ball in den Lauf zum Abschluss, im Anschluss beginnt Spieler 3 die nächste Aktion (Spiegelverkehrt)

Abschluss
Auflöckerung
Taktik



Beschreibung der Übung

Aufwärmen

010

verschiedene Übungen, Ballführen, Jonglieren, Dribbling, Finten mit Sohle ziehen...

Auflöckerung
Grundlagenausdauer



Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Aufwärmen

011

Aussenspieler werden angespielt Doppelpass, dann im Uhrzeiger-Sinn, Variation: Aussenspieler werfen Ball zum Kopfball

- Auflöckerung
- Technik
- Passen



Beschreibung der Übung

Aufwärmen

012

Pass-Staffel, Spiel läuft mit Ball los, Pass durch Hütchen zum Entgegenkommenden und der passt wieder den Ausgangspunkt an

- Auflöckerung
- Passen
- Technik



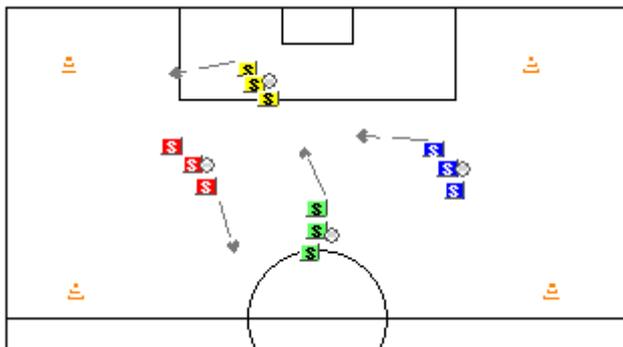
Beschreibung der Übung

Aufwärmen

013

Aufwärmen - verschiedene Übungen, Zuspiel normal, Zuwurf Kopfball, Zuwurf direkt zurück, Zuwurf Annahme Mitnahme

- Auflöckerung
- Technik
- Kopfball



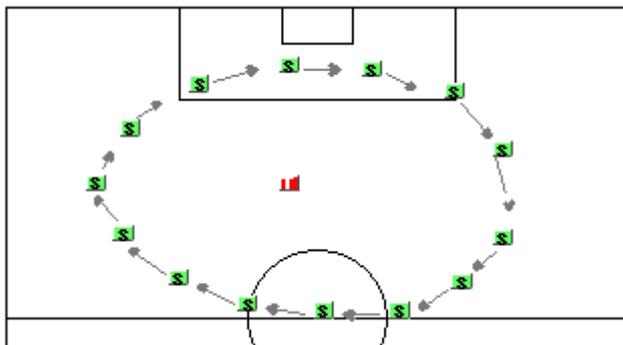
Beschreibung der Übung

Aufwärmen

014

3er Gruppen, Laufen im Viereck, mittlerer Spieler hat immer den Ball, erster Spieler gibt die Laufrichtung vor. Auf Signal Ball an letzten Spieler und der erste Spieler wechselt nach hinten

- Grundlagenausdauer
- Auflöckerung



Beschreibung der Übung

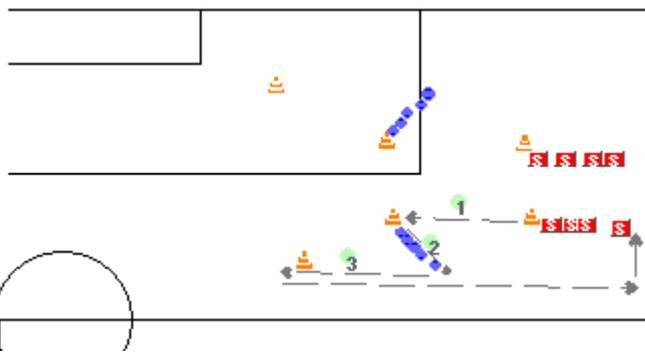
Aufwärmen

015

Spieler laufen im Kreis um den Trainer, verschiedene Aufwärm-Übungen auf Hand-Signal: Änderung der Lauf-Richtung bzw. Lauf zum Trainer und zurück in den Kreis, Variation: mit Ball

- Grundlagenausdauer
- Auflöckerung

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



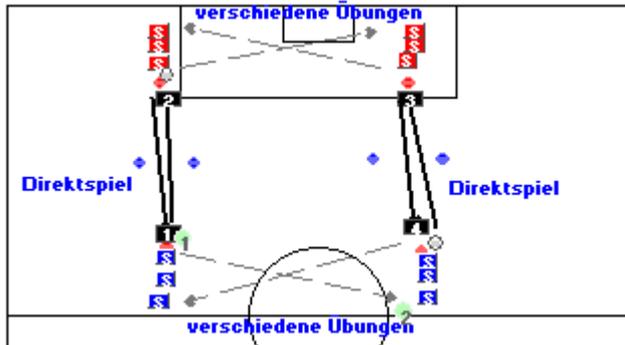
Beschreibung der Übung

Aufwärmen

016

Aufwärmen, verschiedene Übungen des Lauf-ABC, Anversen, Skipping, etc.. (1) schnelle Seitwärts-Trippelschritte zwischen jeder Markierung ein Schritt (2) aus der Seitwärtsbewegung zunächst leichte Steigerung, später Sprint (3)

Auflöcherung
Schnelligkeit



Beschreibung der Übung

Aufwärmen

017

Aufwärmen, Direktpass (1) zwischen den Gruppen, nach dem Abspiel Übungen (Anversen, Seitwärts,...) des Lauf-ABC auf die andere Seite (2)

Auflöcherung
Technik
Passen



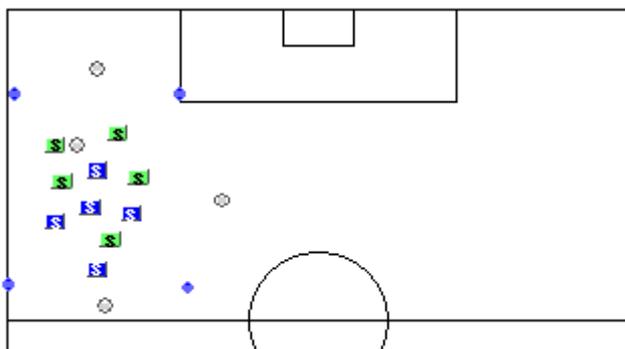
Beschreibung der Übung

Aufwärmen

018

Aufwärmen: zwei Teams laufen in entgegengesetzter Richtung bis zur Blauen Markierung (1) und dann parallel zurück zum Ausgangspunkt und Übungen des Lauf-ABC (Anversen, Trippelschritte) (2)

Auflöcherung
Grundlagenausdauer



Beschreibung der Übung

Aufwärmen

019

Spiel 5vs 5, Ziel: schnelle Kombinationen, Pass-Sicherheit

Auflöcherung
Passen



Beschreibung der Übung

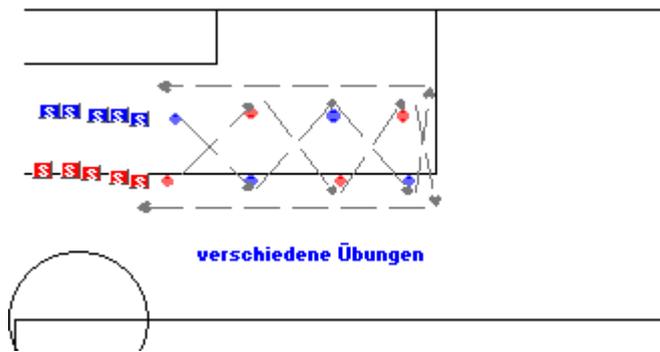
Aufwärmen

020

4vs2, Ziel: schnelle Kombinationen, bei Ball-Eroberung Wechsel des Spielers nach Aussen, nach einiger Zeit: Hinzunahme eines zweiten Balles, der von den Aussenspieler untereinander hin und her geworfen muss (Koordination)

Auflöcherung
Passen
Antizipation

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



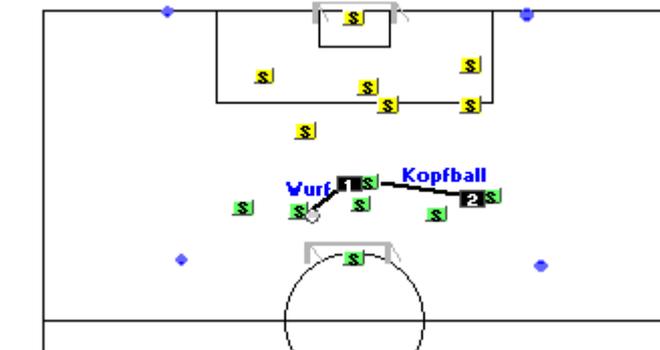
Beschreibung der Übung

Aufwärmen

021

Aufwärmen, mit Koordination, verschiedene Übungen, Blau und Rot laufen zeitlich, verschiedene Übungen (Anfersen, Skippings)... zum Abschluss Tempo steigern

Auflöckerung
Antizipation



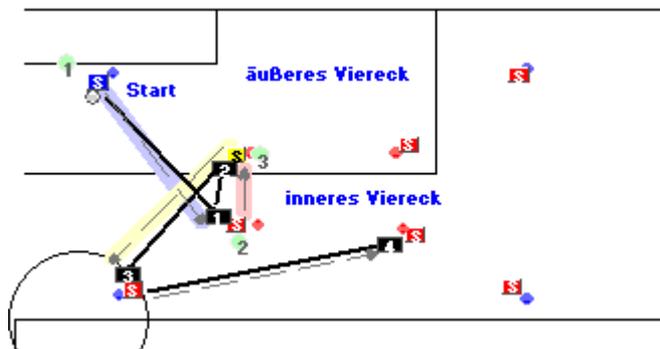
Beschreibung der Übung

Aufwärmen

022

Spielform Kopfball, Spieler dürfen sich den Ball nur zuwerfen, ist ein Ball zugeworfen, darf dieser nur per Kopf weiter auf den nächsten Mitspieler oder als Tor-Abschluss geköpft werden

Auflöckerung
Kopfball



Beschreibung der Übung

Aufwärmen

023

Pass-Staffel mit inneren Viereck und äußeren Viereck, Blau startet mit Pass auf den roten Spieler (2) und läuft dem Ball hinterher, Rot (2) legt den Ball ab zu Gelb (3) folgt dem Ball auf diese Position, Gelb wiederherum spielt den Ball wieder raus, wo der nächste Rote die nächste Runde einleitet, Ziel Pass-Genauigkeit und Geschwindigkeit

Passen
Antizipation
Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Ausdauer

Anzahl der Übungen: 21



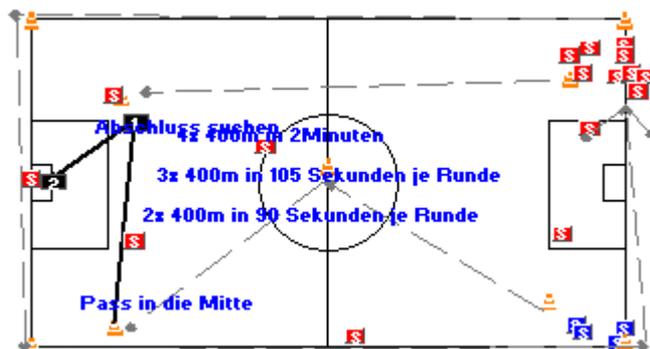
Beschreibung der Übung

Ausdauer

024

Schnellkraft-Übung, 3 Runden a 400m zu 2 Minuten (lockeres Einlaufen), Dehnpause, anschließend 3 Runden a 1,5 Minuten, zwischen den Runden kurze Pause, anschließend erneut Dehnpause

Grundlagenausdauer
Schnellkraft



Beschreibung der Übung

Ausdauer

025

Rundenlaufen, mit zunehmender Intensität, nach jedem Durchgang eine vollständige Pause, ausgiebiges Dehnen

Schnellkraft
Maximalkraft
Grundlagenausdauer
Schnelligkeit



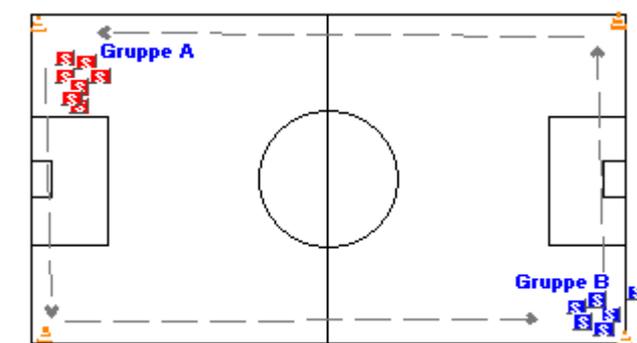
Beschreibung der Übung

Ausdauer

026

Station 1: Seilspringen, Station 2: Koordination, Laufübungen durch die Stangen, Station 3: Sprint über die Stange, mit Ball zum letzten Hütchen und zurück, drei Gruppen, dann Wechsel

Maximalkraft
Schnellkraft



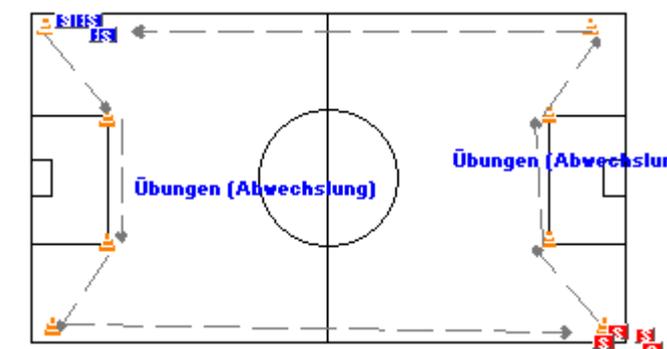
Beschreibung der Übung

Ausdauer

027

Grundlagenausdauer, Ziel langes gleichmäßiges, einheitliches Laufen ohne Pause, Ansage, dass Gruppen immer schräg gegenüber sein sollen

Grundlagenausdauer
Grundlagenausdauer
Grundlagenausdauer



Beschreibung der Übung

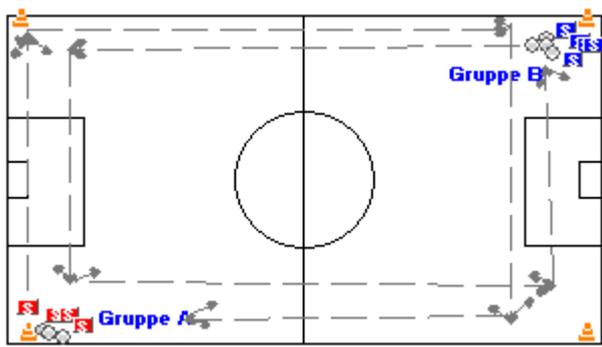
Ausdauer

028

Grundlagen Ausdauer, Ziel: langes stetiges Laufen. Übungen zwischen den Hütchen, Anfersen, Skipping...

Grundlagenausdauer
Grundlagenausdauer
Grundlagenausdauer

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Ausdauer

029

Grundlagenausdauer, Ziel langes stetiges laufen ohne Pause, mit Ball, an gegenüberliegender Station ablegen und ohne Ball weiteren Weg zurück

Grundlagenausdauer
Technik



Beschreibung der Übung

Ausdauer

030

Grundlagenausdauer, Gruppe 1 langes stetiges Laufen, Gruppe 2 Spielform mit festen Gegenspielern auf Feld mit/ohne Tore, Wechsel der Gruppen

Grundlagenausdauer
Taktik
Technik



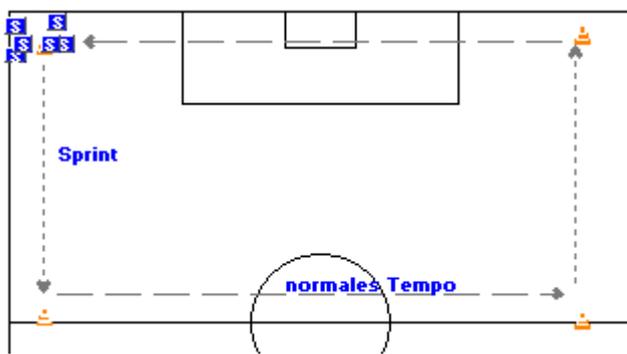
Beschreibung der Übung

Ausdauer

031

Grundlagenausdauer, Gruppe 1 langes stetiges Laufen, Gruppe 2 Spielform mit festen Gegenspielern auf Feld mit/ohne Tore, Wechsel der Gruppen

Grundlagenausdauer
Taktik
Technik
Grundlagenausdauer
Grundlagenausdauer



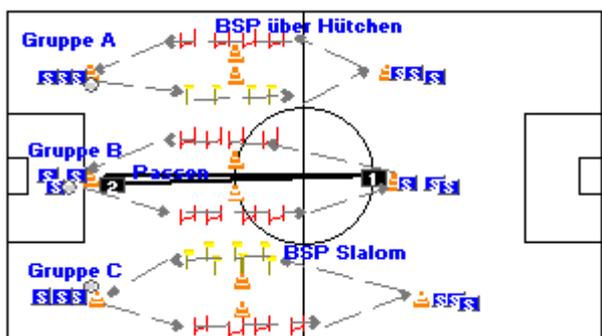
Beschreibung der Übung

Ausdauer

032

Grundlagenausdauer mit Intensitätsanteil, Seite (erhöhtes Tempo), lange Wege (normales Tempo)

Grundlagenausdauer
Schnellkraft
Straftraining
Schnellkraft
Schnelligkeit



Beschreibung der Übung

Ausdauer

033

Drei Gruppen, jeweils mit Pass zur anderen Seite, dann die Laufwege laufen zur anderen Seite, jede Station mit anderen Übungen, Wechsel der Gruppen nach Intervallen

Grundlagenausdauer
Technik
Grundlagenausdauer
Grundlagenausdauer

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



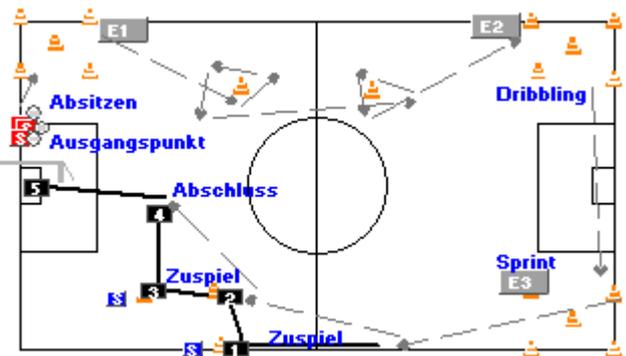
Beschreibung der Übung

Ausdauer

034

Spiel ohne Tore, Ziel Ball halten, bei ungerader Zahl mit freiem Spieler

Grundlagenausdauer
Antizipation
Technik



Beschreibung der Übung

Ausdauer

035

Kondition: 3x 5er Ecken (E1,E2,E3), E1: Ball ablegen und im Sprint auf jedem Hütchen einmalig absitzen, E2: zu jedem Hütchen dribbeln (mit Ball), E3: Ball ablegen, Sprint zu jedem Hütchen. Danach nach 2x Zuspiel Abschluss, wieder von vorne.

Grundlagenausdauer
Technik
Abschluss
Torwart



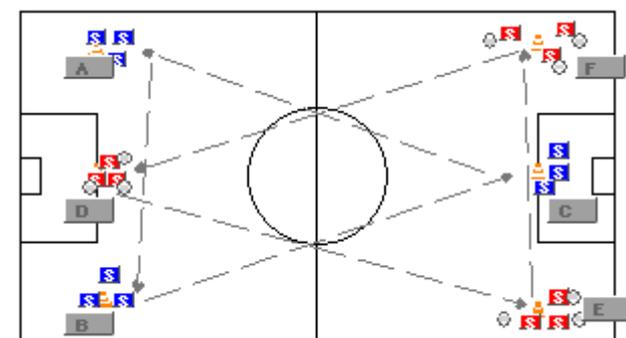
Beschreibung der Übung

Ausdauer

036

Vier Spielfelder, verschiedene Aufgaben, auf Signal Sprint/Steigerungslauf zum nächsten Spielfeld über die Mitte des Platzes

Grundlagenausdauer
Schnellkraft
Technik



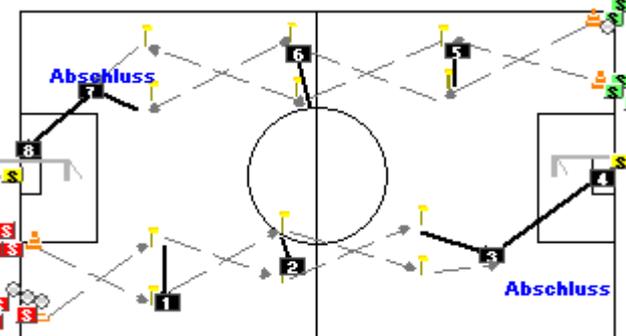
Beschreibung der Übung

Ausdauer

037

zwei Dreiecke (A,B,C) (D,E,F), ABC ohne Ball und Kräftigungsübungen (A=10 Liegestützen, B=10 Situps, C=Brücke), DEF mit Ball, (A=Jonglieren Spann, B=Jonglieren mit Kopf, C=Hochwerfen Annahme mit Brust) Variationen, nach Absolvierung nächste Station des Dreieckes, Wechsel der Dreiecke

Grundlagenausdauer



Beschreibung der Übung

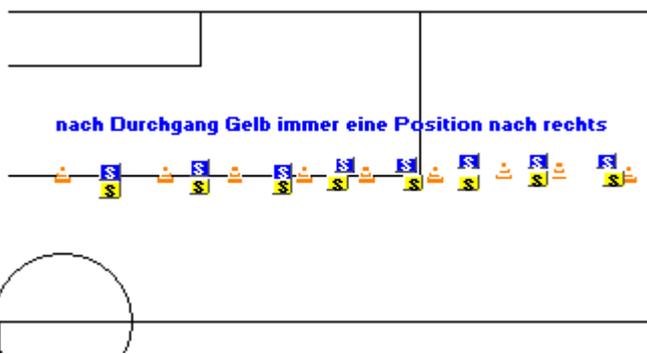
Ausdauer

038

zwei Gruppen, immer zwei Spieler absolvieren Parcours. Querpass und anschließend Wechsel der Bahnen, dann Abschluss und auf die andere Seite, Ziele: Grundlagenausdauer, Passgenauigkeit

Grundlagenausdauer
Passen
Abschluss
Torwart

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



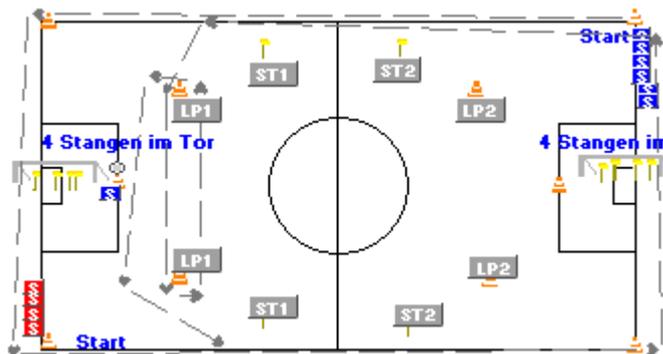
Beschreibung der Übung

Ausdauer

039

12 Durchgaenge a 1 Minute: erst Arm an Schulter des Gegenüber und Drücken, zweite Variation: Arme über Kreuz und Hand an Hand und Ziehen, Ziel Maximalkraft

Zweikampf
Auflockerung



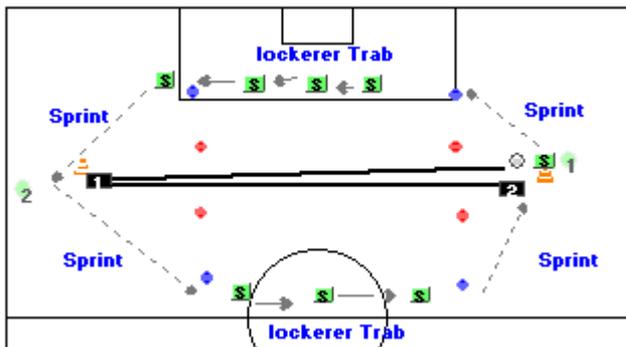
Beschreibung der Übung

Ausdauer

040

Kondition: zwei Gruppen laufen ab Start los, eine Runde um den Parcours, bei 2. Runde solange um LP1 bis ein Schütze Ball vom 16er von li. nach re. in die Zwischenräume geschossen (flach) hat, für jeden Fehlversuch nach Abschluss eine Runde ST1 (ganze Gruppe), je nach Größe der Gruppe bis jeder einmal dran war

Grundlagenausdauer
Lageausdauer



Beschreibung der Übung

Ausdauer

041

(1) Grün passt den Ball durch die roten Markierungen, Ball wird von Spieler im Sprint erlaufen (2) und zurückgepasst, der zurückgepasste Ball wird wieder erlaufen vom nächsten Spieler, Ziel: genaues Passen, Schnelligkeitsausdauer

Passen
Schnelligkeit



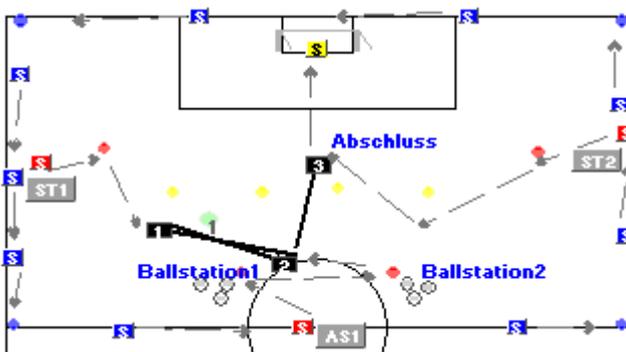
Beschreibung der Übung

Ausdauer

042

Ausdauer: Spieler laufen um den Platz, Ziel: Langzeit-Ausdauer, Blau läuft mit Ball aus dem Viereck, Aufruf eines Spielers von aussen, dieser kommt entgegen und spielt Blau wieder in den Lauf, der über eine andere Seite wieder in das Viereck dribbelt, 4 Aktionen durch Blau, dann Wechsel nach aussen, bis jeder einmal in der Mitte war, rote Markierungen können zum Zwischen-Steigerungslauf genutzt werden... Ziel: Grundlagenausdauer

Passen
Ausdauer
Grundlagenausdauer



Beschreibung der Übung

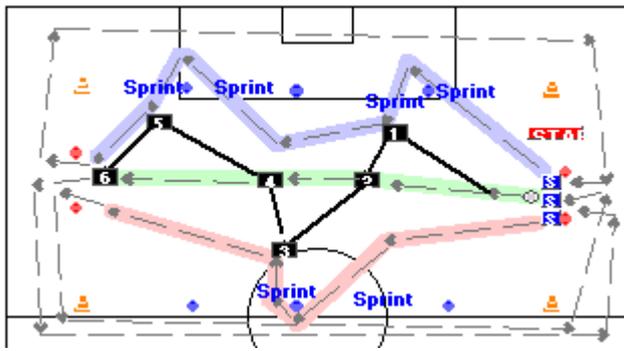
Ausdauer

043

Grundlagen-Ausdauer/Sprint, alle Spieler laufen um das Feld, Auf Zuruf des Trainers startet AS1 die Aktion und läuft zu einer Ballstation und dribbelt zur anderen Ballstation, AS1 ruft dann zwei Spieler auf, ST1 kommt entgegen und spielt Doppelpass (1), ST2 läuft hinter die gelben Markierungen und bekommt dann den Pass von AS1 in den Raum, bei Abspiel soll ST2 noch hinter den Markierungen sein (Abseits!), nach Aktion wieder in den Rundlauf

Grundlagenausdauer
Sprint
Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Ausdauer

044

Grundlagenausdauer und Pass-Genauigkeit: der mittlere Spieler dribbelt den Ball durch (grüner Laufweg), die äußeren Spieler umrunden die blauen Markierungen und bieten sich im erhöhten Tempo zum Doppelpass an (roter und blauer Laufweg). Anschließend auf der Außenbahn zurück und Wechsel der Positionen. Zu beachten: Einrücken der Spieler zur Ball-nahen Seite...

Passen
Grundlagenausdauer
Taktik

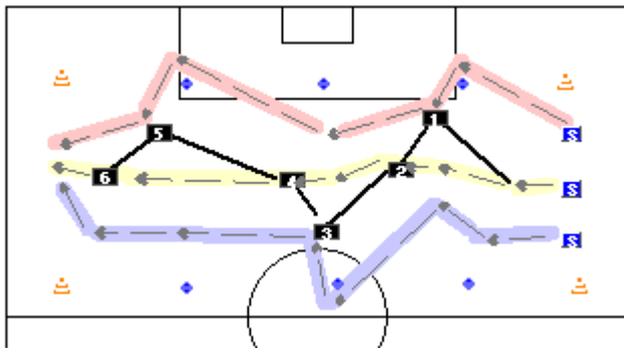
Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Daddeln

Anzahl der Übungen: 2

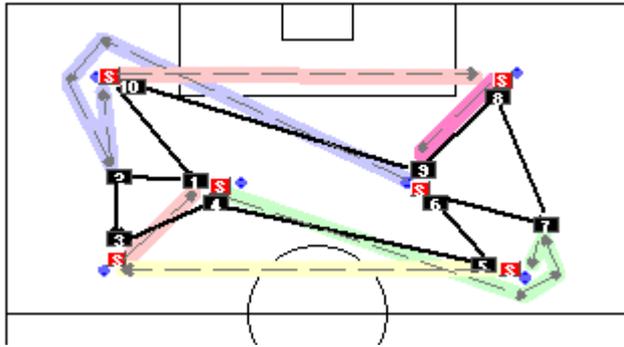


Beschreibung der Übung

Daddeln

045

[Beschreibung der Übung]



Beschreibung der Übung

Daddeln

046

[Beschreibung der Übung]

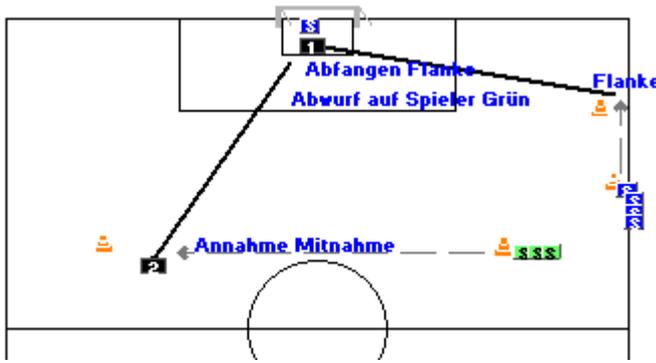
Aufwaermen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Flanken

Anzahl der Übungen: 14



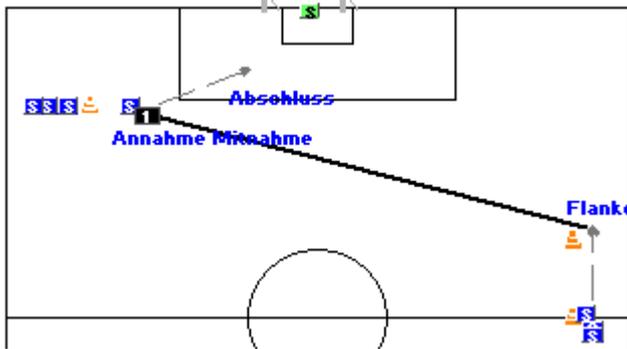
Beschreibung der Übung

Flanken

047

Spieler Blau Flanken nach Kurzdribbling, Torwart fängt den Ball ab und wirft den Ball in den Lauf von Spieler Grün, der nach Fangen des Balles startet

Flanken
Torwart
Technik



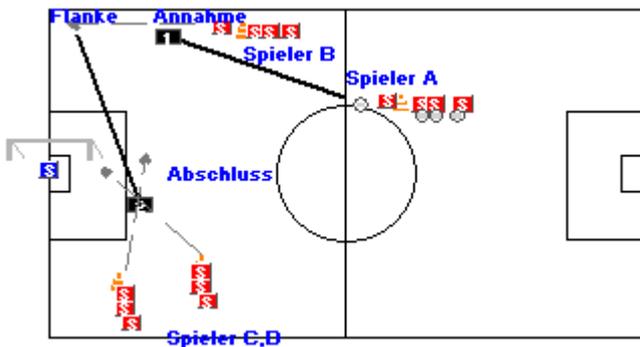
Beschreibung der Übung

Flanken

048

Flankenball auf Gruppe am 16er, AnnahmeMitnahme, dann Abschluss

Abschluss
Flanken
Torwart
Technik



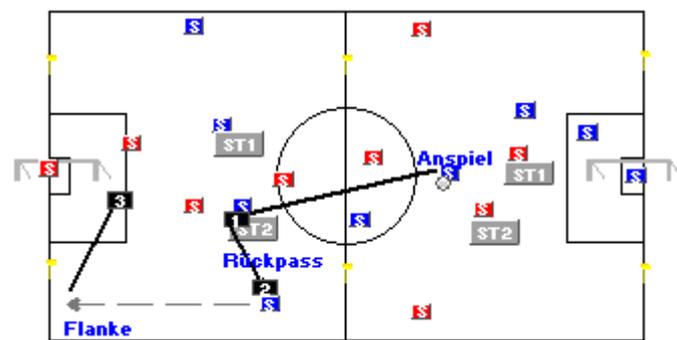
Beschreibung der Übung

Flanken

049

Schwerpunkt Abschluss nach Flanke. Spieler A spielt Spieler B den Ball in den Lauf, Flanke von Grundlinie, Spieler C und D suchen den Abschluss, Wechseln der Positionen

Abschluss
Technik
Torwart
Flanken



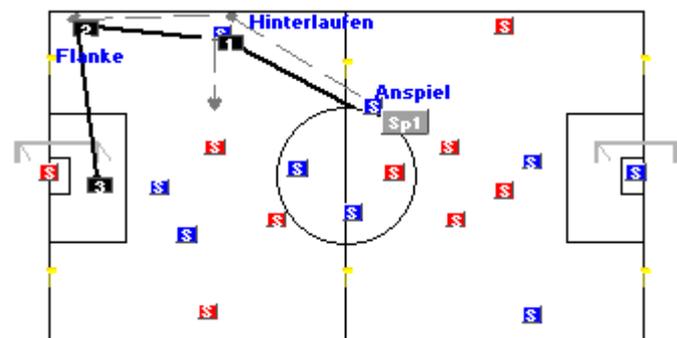
Beschreibung der Übung

Flanken

050

Spielform. Schwerpunkt Außenspiel. Außenspieler dürfen nur von den Stürmern mit Rückpass angespielt werden. Dann ohne Gegnerdruck bis Grundlinie und Flanke, alle anderen rücken nach

Flanken
Abschlussspiel
Taktik



Beschreibung der Übung

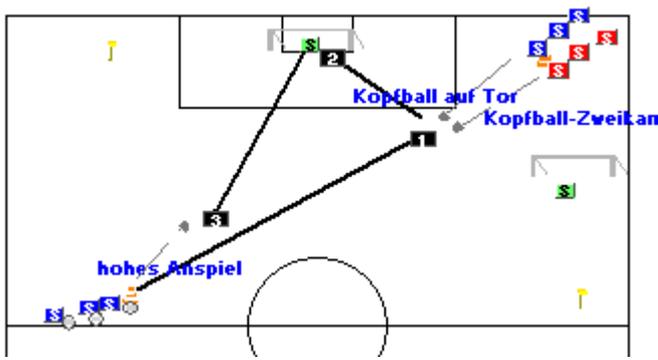
Flanken

051

Spielform. Außenspieler werden nach Anspiel hinterlaufen. Angespielter Spieler passt in den Lauf von SP 1 und wechselt ins Feld... dann Flanke von SP 1 ohne Gegnerdruck...

Abschlussspiel
Flanken
Taktik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Flanken

052

Eröffnung durch Flanke auf die beiden Spieler, Ziel: Kopfball auf das Tor, wer den Kopfball macht spielt im Anschluss mit dem Anspieler gegen den anderen Spieler

Flanken
Kopfball
Taktik
Torwart
Zweikampf



Beschreibung der Übung

Flanken

053

Spielform, Zonen ohne Gegnerdruck, Anspiel auf eigenen Mitspieler, dann Hinterlaufen und nach höchstens 3 Kontakten Flanke, Variation dritter Spieler hinterläuft

Abschluss
Abschlussspiel
Flanken
Taktik



Beschreibung der Übung

Flanken

054

Spieler A eröffnet mit Dribbling in Viereck, dann Flankenwechsel auf Spieler B, Spieler C spielt zu zum Abschluss auf Spieler A und wechselt zu Spieler B, Ziel: Flankenwechsel

Flanken
Technik
Torwart
Passen



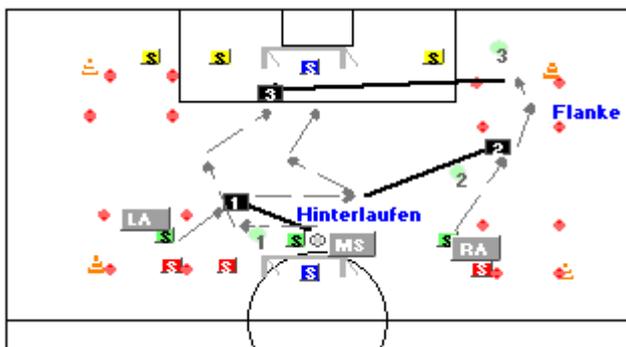
Beschreibung der Übung

Flanken

055

Spieler (rot) laufen im Kreis mit Ball (stetig), Einteilung in dreier Gruppen, Auf Pfiff drei Aktionen, zweimal Dribbling durch die Hütchen-Tore, einmal Anspiel auf S1, der querpasst zu AS1 oder AS2, danach Flanke zum Abschluss, nach mehreren Durchgängen Wechseln von AS1, AS2, S1

Abschluss
Flanken



Beschreibung der Übung

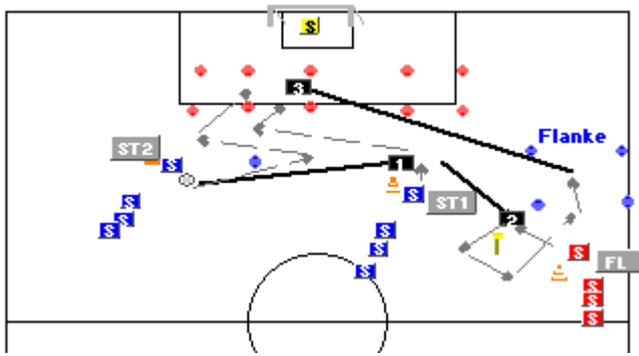
Flanken

056

Flanken: MS eröffnet mit Pass auf LA, dieser dribbelt in Richtung Mitte und MS hinterläuft LA (1), dann Pass auf RA (2), der ohne Gegnerdruck (aus dem Bereich der roten Markierungen) auf LA und MS flankt (3), nach Abschluss beginnt Gruppe Gelb

Flanken
Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



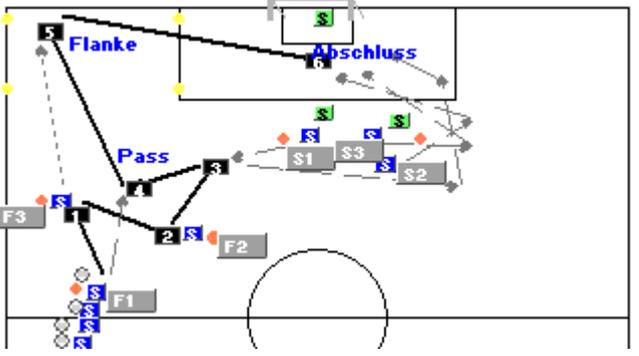
Beschreibung der Übung

Flanken

057

ST2 eröffnet Übung mit Pass auf ST1, dieser nimmt den Ball an und spielt auf FL, FL dribbelt um Fahne und dann in den Raum (blaue Markierungen) und flankt aus dem Halffeld in den Zielraum (rote Markierungen), ST1 und ST2 unterdessen in Position gelaufen, Ziel: Flanke aus dem Halffeld, TW Bälle abfangen

Flanken
Kontrollball



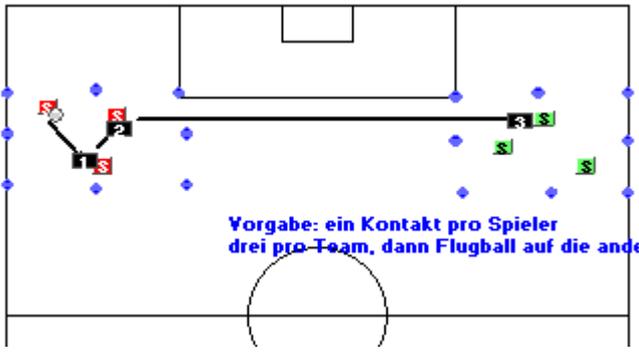
Beschreibung der Übung

Flanken

058

Flanken: F1 eröffnet mit Pass auf F3, dieser spielt F2 an und sprintet in Richtung Grundlinie, F2 spielt auf sich lösenden S1, S1 spielt direkt zum aufgerückten F1, F1 spielt dann in den Lauf von F3, F3 flankt dann - ohne Gegnerdruck - auf S1,S2,S3, Ziel: direktes Kombinationsspiel und Flanken-Spiel, dann Wechsel F1-F2, F2-F3

Flanken
Torwart



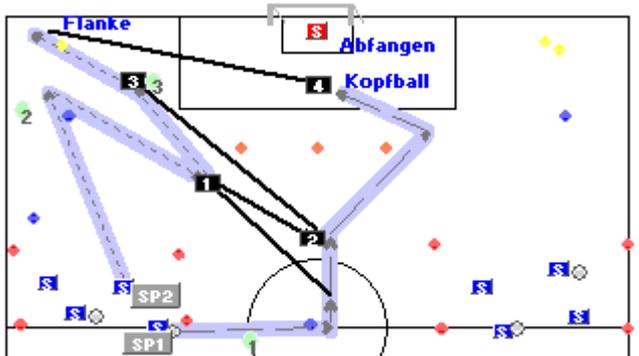
Beschreibung der Übung

Flanken

059

Spiel: Pass, Technik, Spielvorgabe: Jeder Spieler darf den Ball nur einmal berühren und eine Mannschaft (Rot, Grün) nur drei Mal, bevor der Ball auf die andere Seite gepasst werden muss (Flugball). Kommt der Ball außerhalb der blauen Markierungen auf oder kann eine Mannschaft den Ball nicht kontrollieren Punkt für die andere Mannschaft

Flanken
Torwart



Beschreibung der Übung

Flanken

060

SP1 startet mit Ball in Richtung Mittelkreis (1), SP2 sprintet nach vorne und kappt bei blauer Markierung (2) ab und kommt dem SP1 entgegen, Doppelpass in den Lauf nach Aussen (3), anschließend Flanke auf den nachlaufenden SP1, Torwart versucht den Ball abzufangen

Torwart
Taktik
Flanken
Passen

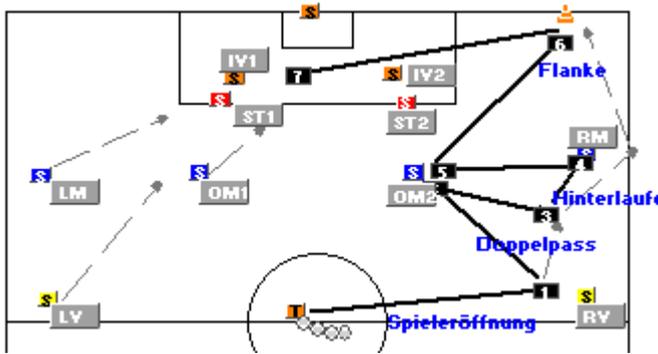
Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Formationen

Anzahl der Übungen: 4



Beschreibung der Übung

Formationen

061

Spieleröffnung durch Trainer, Doppelpass zwischen RV und OM2, RV spielt auf RM und hinterläuft RM (Laufweg 6 bis 7), RM spielt OM2 wieder an, der dann wieder auf RV weiterleitet, dann Flanke auf ersten Pfosten und Abschluss-Situation (alle)

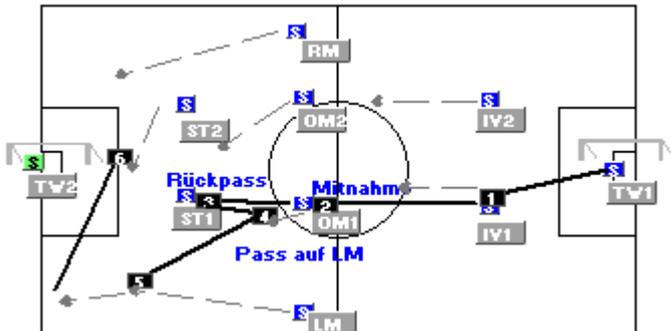
Antizipation

Flanken

Beschreibung der Übung

Formationen

062



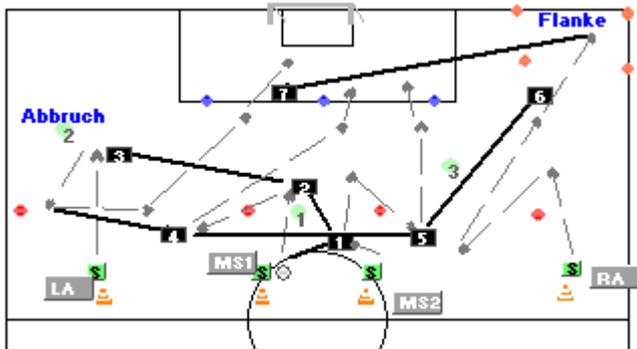
TW1 eröffnet Spiel auf IV1, dieser passt OM1 an, der den Ball mitnimmt und mit ST1 einen Doppelpass spielt, danach Ball auf LM, der mit Flanke die Abschluss-Situation herbeiführt.

Antizipation

Taktik

Torwart

Flanken



Beschreibung der Übung

Formationen

063

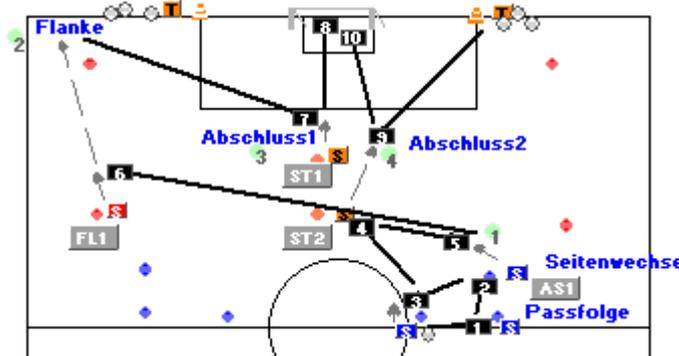
Spielverlagerung, 4 Spieler: MS1 eröffnet mit Doppelpass mit MS2 (1), dann Pass auf LA (2), Abbruch des Angriffs mit Rückdribbling hinter rote Markierungen, Seitenwechsel durch Anspiel MS1, MS2 und Pass auf RA (3), anschließend Flanke und Einlaufen von LA, MS1 und MS2

Taktik

Passen

Flanken

Torwart



Beschreibung der Übung

Formationen

064

Formation: Eröffnung mit Passfolge zwischen den Blauen Spielern, mit Anspiel ST2, der zurück auf AS1 spielt, AS1 passt den Ball in den Lauf von FL1 (1), der nach Ballmitnahme auf ST1 flankt (Abschluss1) (2) (3), ST2 läuft nach und bekommt ebenfalls einen Ball zugespielt (Anschlussaktion Abschluss2) (4)

Abschluss

Taktik

Flanken

Passen

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Gruppen

Anzahl der Übungen: 6



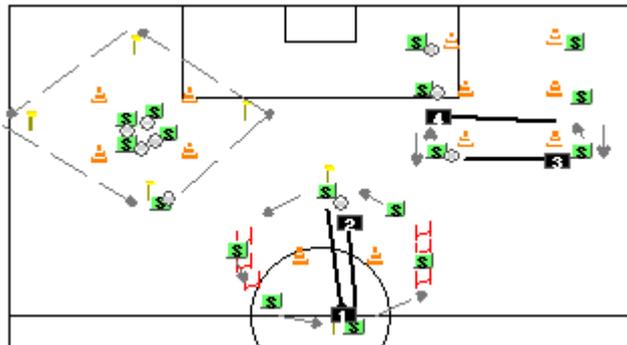
Beschreibung der Übung

Gruppen

065

Drei Gruppen, Spielfeld A: jeweils 2 Spieler versuchen den vom TW vorgelegten Ball als erster zu erreichen, dann bis zum Abschluss auf das andere Tor, Spielfeld B: Spiel auf kleine Tore mit Vorgabe, 1 Kontakt,...

Schnelligkeit
Zweikampf
Taktik
Torwart



Beschreibung der Übung

Gruppen

066

G1 führen den Ball im Viereck, ein Sp. jeweils um die Fahnen, dann der nächste, G2, Pass-Staffel, Sp. laufen im Kreis und durch die Stangen, jeweils an den Fahnen Pass auf die andere Seite, G3: jeweils 2 Sp. an den Hütchen, Pass auf der einen Seite, Annahme Mitnahme und dann der Rückpass, 3 Int. a X Minuten, Gruppenwechsel

Grundlagenausdauer
Fertigkeitsausdauer
Grundtechnikausdauer
Technik



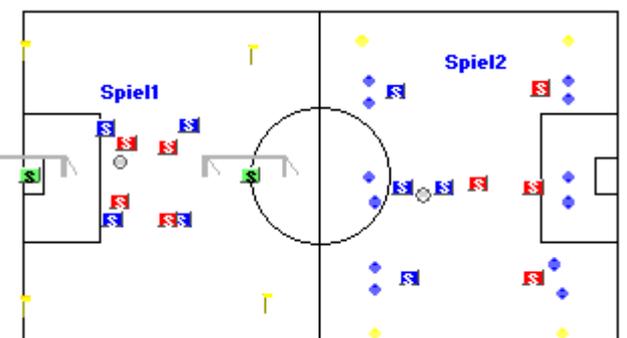
Beschreibung der Übung

Gruppen

067

Zirkel: S1 Dribbling mit Ball durch Hütchen, S2 Sprünge mit 2 Bälle Hand in die Hocke und wieder hoch, S3 Sprünge über die Stangen, S4 locker laufen S5 80% Sprint zwischen den Fahnen, S6 Ball holen, dann durch Hüt., dann Abschluss, S7 Sprünge re. und li. an den Hütchen vorbei (lange Sprünge) vorbei, 2er Paare an den Stationen, jeweils ein Spieler aktive Pause (locker laufen), Intervall 40 Sek. dann Stationswechsel

Grundlagenausdauer
Schnelligkeit
Schnellkraft



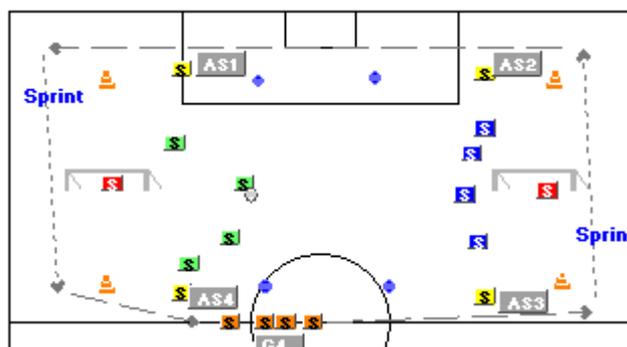
Beschreibung der Übung

Gruppen

068

4 vs 4, Spielformen, Spiel 1, Schwerpunkt Taktik, Ziel viele Abschlüsse und Pass-Kombinationen Spiel 2, Ziel taktische Disziplin durch Zordnung Spieler zu verteidigende Tore, Positionstreue und Verschieben

Taktik
Technik
Torwart
Zweikampf
Abschluss



Beschreibung der Übung

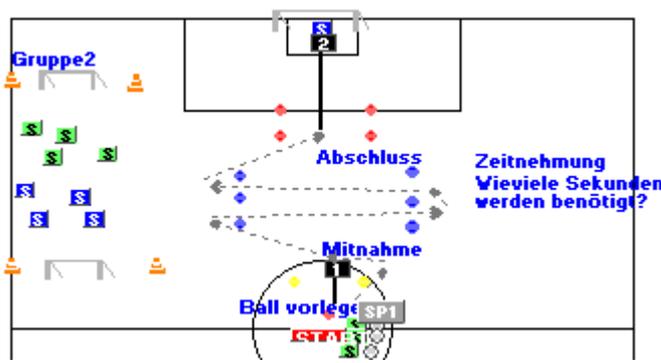
Gruppen

069

Spielform, Turnier, Spiel Grün gegen Blau, Vorgabe zwischen den blauen Markierungen 1 Kontakt, ansonsten freies Spiel, Ziel: schneller Spielaufbau, AS1 bis AS4 stehen als Anspielstationen für Team im Ballbesitz zur Verfügung (Direktspiel), G4 läuft um Platz mit Sprint hinter dem Tor, Wechsel der Teams nach X Minuten

Torwart
Schnelligkeit
Schnellkraft
Zweikampf
Taktik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Gruppen

070

Schuss, Technik-Übung, Gruppen teilen (wegen Wartezeit, Gruppe 2 Spielform 4 gegen 4), SP1 legt sich den Ball bis hinter die gelben Markierungen vor, dann Sprint um die gelben Markierungen, Mitnahme des Balles und Dribbling durch die blauen Markierungen, dann sofort Dribbling in das rote Viereck und Abschluss auf Tor, Zeitnehmen: Wieviele Sekunden braucht jeder Spieler durch den Parcours, wichtig: Ballgefühl beim vorlegen, enge Ballführung durch die Blauen Markierungen und Position des Abschlusses (Ziel am Bein)

Torwart
Schnelligkeit
Abschluss
Taktik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Kopfball

Anzahl der Übungen: 6



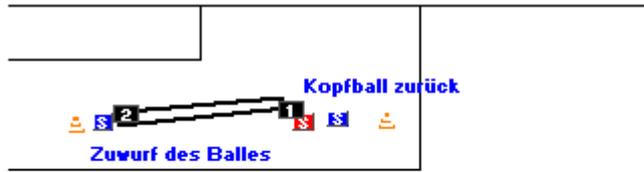
Beschreibung der Übung

Kopfball

071

Kopfball und Pass-Kombination. Nach Zuspiel Spieler A wird der Ball zurück gepasst. Nach Abschluss lauf auf die andere Seite und Spieler wirft Ball zum Kopfball.

Kopfball
Technik
Antizipation



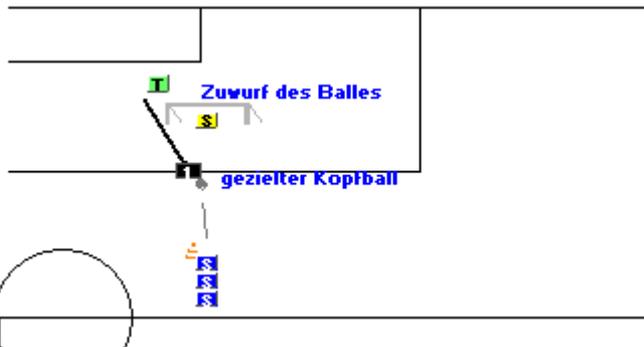
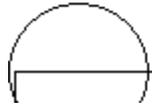
Beschreibung der Übung

Kopfball

072

Kopfball mit teil-aktiven Gegenspieler, Timing mit Gegenspieler, der Ball wird zugeworfen und über den Gegenspieler zurückgeköpft

Kopfball
Technik



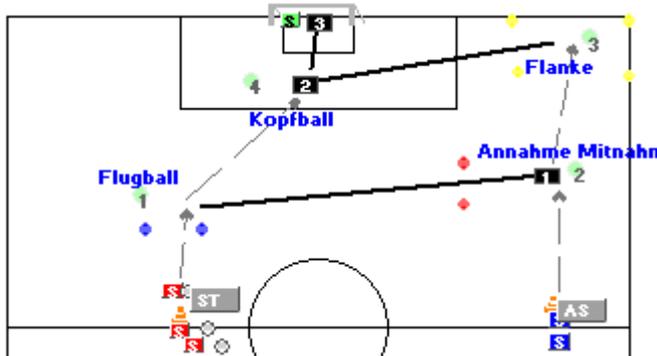
Beschreibung der Übung

Kopfball

073

gezieltes Köpfen des Balles nach Zuwurf des Balles. geringe Komplexität durch Zuwurf

Kopfball
Abschluss
Technik



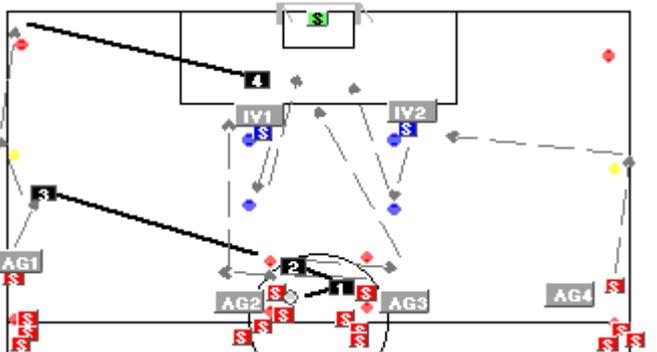
Beschreibung der Übung

Kopfball

074

Rot eröffnet Übung mit Dribbling und Flugball auf AS(1), dieser nimmt den Ball mit (2) und flankt (3) gezielt ohne Gegnerdruck auf den nachlaufenden ST, Vorgabe: Abschluss Kopfball (4)

Zweikampf
Torwart
Passen
Kopfball



Beschreibung der Übung

Kopfball

075

AG2 oder AG3 eröffnen Aktion durch Doppelpass und Pass auf AG1 oder AG4, AG1 bis AG4 starten Angriff, AG1 nimmt Pass an und flankt - ohne Gegnerdruck, IV1 und IV2 rücken erst raus und dann zurück ins Abwehrzentrum, AG4 begleitet Aktion und besetzt den hinteren Bereich, so dass nach der Flanke 3-2 Überzahl-Situation für den Angriff ist

Abschluss
Kopfball
Taktik
Torwart

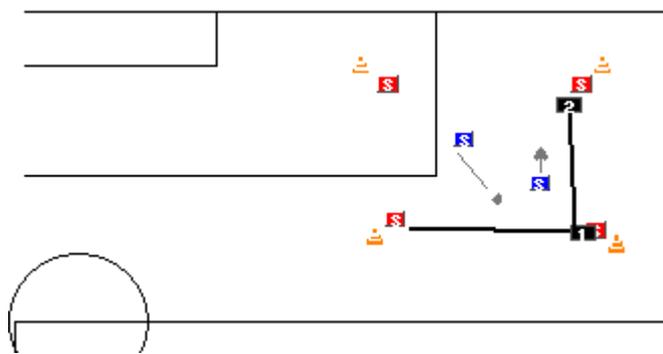
Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Normal

Anzahl der Übungen: 7


Beschreibung der Übung
Normal

077

Aufwärmen, 4 gegen 2, ohne Vorgaben

Auflockerung


Beschreibung der Übung
Normal

078

Zweikampf-Turnier, jeweils 5 Minuten gegeneinander 1 gegen 1 auf die Hütchen, Hütchen-Treffer gleich ein Tor, nach 5 Minuten Wechsel, Grüne bleiben stehen, die Roten wechseln ein Hütchen weiter

 Taktik
Schnelligkeit
Maximalkraft

Beschreibung der Übung
Normal

079

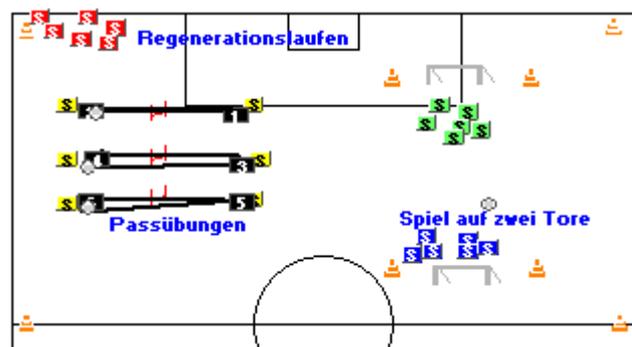
Fussball Völkerball... die roten Spieler versuchen die Blauen zu treffen, geht der Ball ins Aus, Wechsel... Wahlweise mit Vorgaben... maximal drei Ballkontakte

 Auflockerung
Fussballfremd
Technik

Beschreibung der Übung
Normal

080

Durch den ersten Hütchenparcours schnell Vor- und Rückwärts laufen, kleine Schritte, anschließend Sprung mit beiden Beinen gleichzeitig, letzte Übung: Ball vorlegen und erlaufen und dann einen kleinen Slalom, wieder zurück joggen

 Strafttraining
Technik

Beschreibung der Übung
Normal

081

Gruppentraining, Gruppe A) Regenerationslaufen, Gruppe B) Passübungen durch Hütchen, Gruppen C) D) Spiel auf zwei Tore, Wechsel nach 10 Minuten

 Technik
Taktik
Auflockerung

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



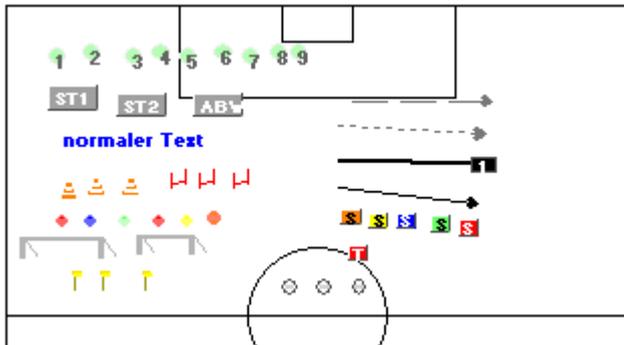
Beschreibung der Übung

Normal

082

3vs3vs3, drei Teams: Blau spielt gegen Grün auf Tor1, bei Torerfolg von Blau spielt Grün dann gegen Orange auf Tor 2, erkämpft sich Grün Ball, kann Blau bis Mittellinie den Ball zurückerobern, ansonsten Grün gegen Orange auf Tor2, Orange startet sobald Gegner über Mittellinie

Taktik
Torwart



Beschreibung der Übung

Normal

083

Übersicht

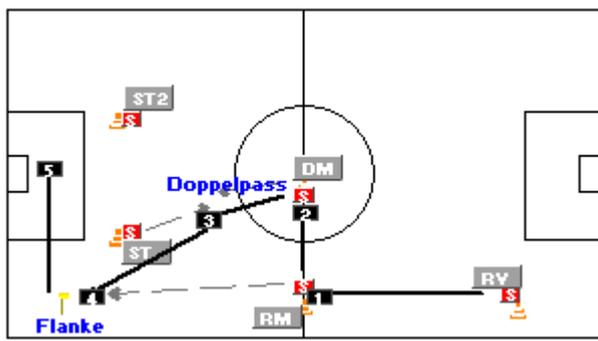
Aufwaermen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Passen

Anzahl der Übungen: 36



Beschreibung der Übung

Passen

084

Flügel spiel, RV spielt an, RM legt quer zum DM und läuft Richtung Fahne, DM spielt den ST an und bekommt den Ball wieder und spielt den Ball erneut auf RM

Taktik
Passen
Flanken

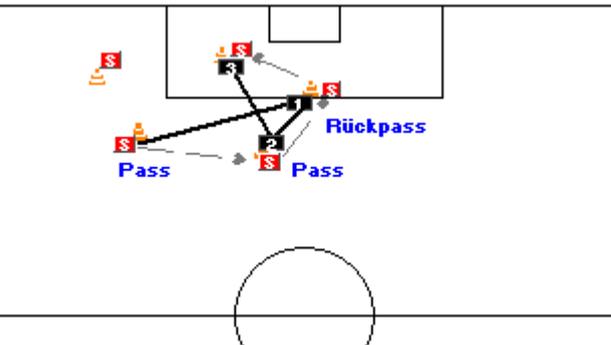
Beschreibung der Übung

Passen

085

Laufstaffel, immer den übernächsten anspielen, dieser spielt auf den vorherigen und immer so weiter. Schwerpunkt: genaues Passe

Passen
Technik
Auflöckerung



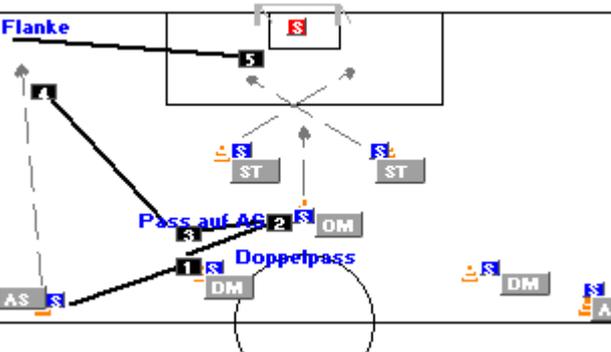
Beschreibung der Übung

Passen

086

Spieleröffnung durch AS, dann Doppelpass (DM OM) mit anschließende Pass wieder auf AS, Flanke auf die kreuzenden Stürmer und OM

Passen
Taktik
Technik
Torwart
Abschluss



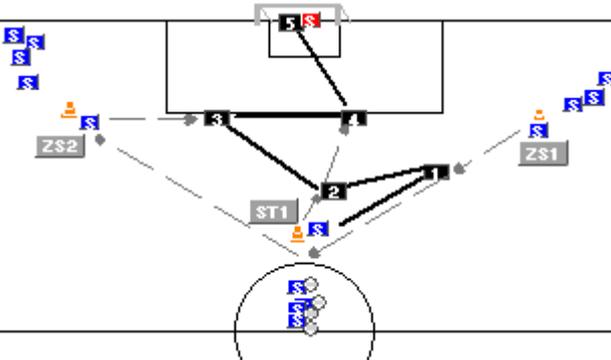
Beschreibung der Übung

Passen

087

Pass-Kombination: ST1 eröffnet auf ZS1 (kommt entgegen) Doppelpass, danach Anspiel auf querlaufenden ZS2, Vorlage wieder auf ST1, Abschluss, ZS1 wechselt im Sprint auf Position ZS2, ZS1 auf ST1, ST1 dann auf ZS1

Abschluss
Passen
Torwart
Taktik



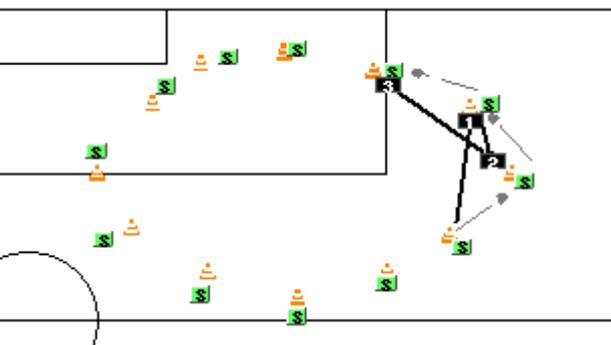
Beschreibung der Übung

Passen

088

Pass-Staffel, Anspiel auf den übernächsten Spieler, dieser blockt den Ball zum vorherigen, der wiederherum zum übernächsten Spieler passt. Ziel: Pass-Genauigkeit

Technik
Passen



Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



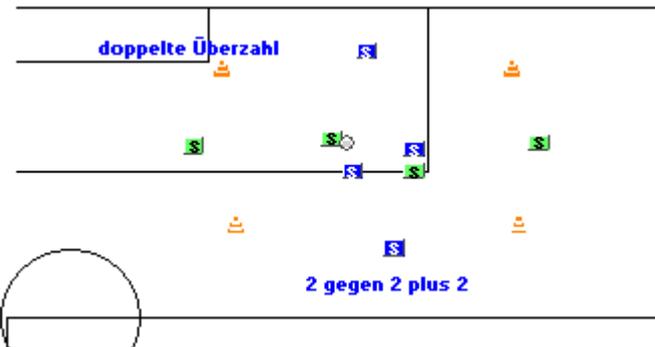
Beschreibung der Übung

Passen

089

Spieler Rot passt einen Blauen an, bekommt den Ball zurück und führt den Ball zum anderen Hütchen, dort ebenfalls Anspiel auf den blauen Spieler, Wechsel nach X Minuten

Passen
Technik



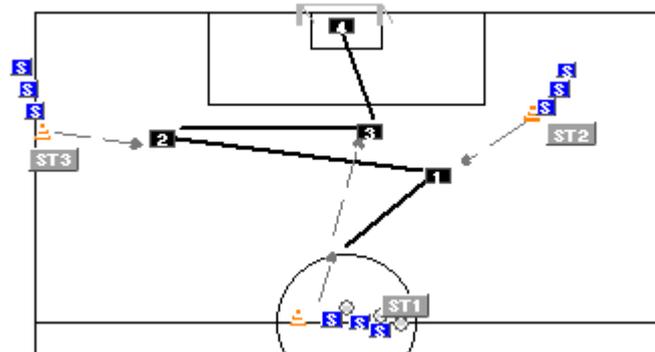
Beschreibung der Übung

Passen

090

2 gegen 2 plus 2, ball-besitzende Mannschaft hat doppelte Überzahl (2 Anspielstationen), Ziel: Pass-Sicherheit und Pass-Geschwindigkeit, Aussenspieler dürfen nicht ins Viereck, Wechsel nach Zeit

Technik
Passen
Zweikampf



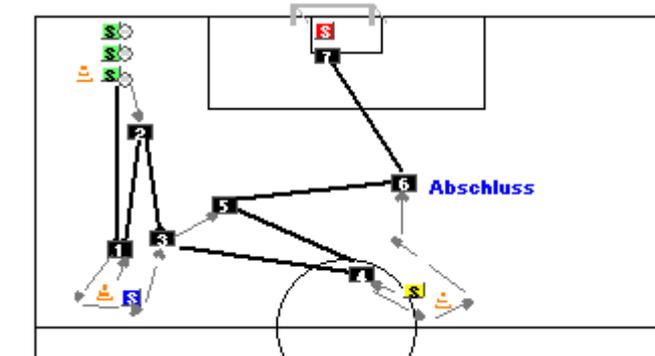
Beschreibung der Übung

Passen

091

Pass-Kombination, ST1 eröffnet und spielt nach aussen, ST2 spielt auf ST3, ST3 legt wieder für ST1 auf, dann Abschluss

Torwart
Passen
Abschluss



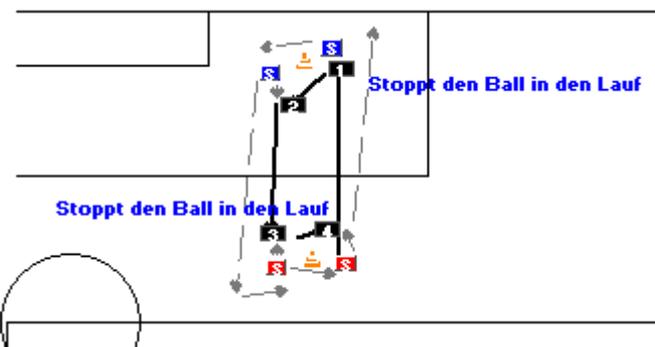
Beschreibung der Übung

Passen

092

Doppelpass-Abschluss, Grün Doppelpass mit Blau, dann Blau mit Gelb, dann Abschluss, angespielte Spieler umlaufen zudem das Hütchen, dann Wechsel Grün zu Blau, Blau zu Gelb

Abschluss
Passen
Technik
Torwart



Beschreibung der Übung

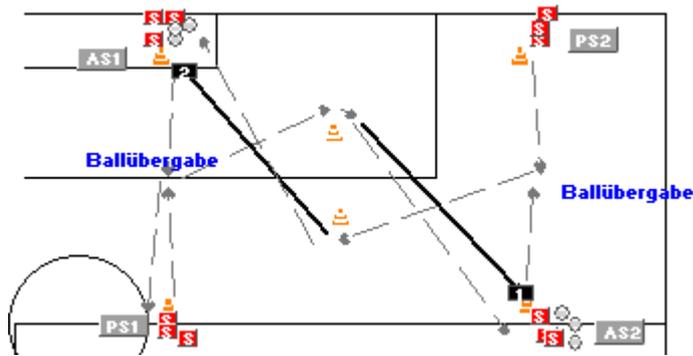
Passen

093

Pass-Folge: Ein Spieler passt den Ball auf die andere Seite, Gegenüber kommt entgegen und stoppt den Ball in den Lauf des anderen auf seiner Seite, dann Wechsel auf dessen Position

Passen
Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Passen

094

AS1 läuft mit Ball los, Übergabe an PS1 (kommt entgegen), PS1 umdrückt Hütchen (Mitte) und passt auf Station AS2, nach Eingewöhnung Parallel-Lauf mit Start von AS1 und AS2

Passen
Technik

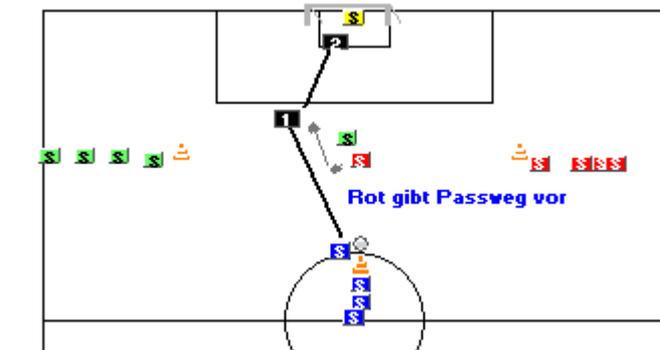
Beschreibung der Übung

Passen

095

Ausgangsposition immer Grün (Verteidigung) gegen Rot (Angriff), Rot löst sich durch Bewegung und gibt so Passweg von Blau vor, Wechsel der Positionen

Torwart
Zweikampf
Taktik
Abschluss



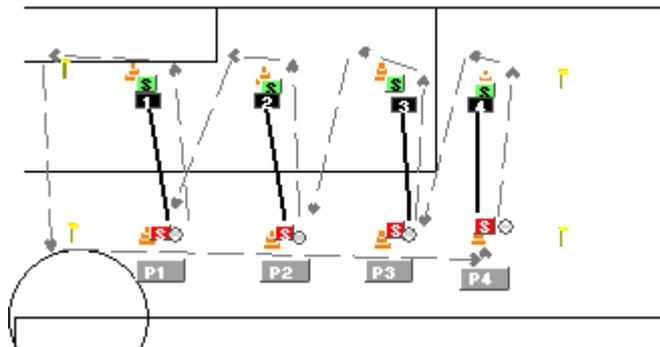
Beschreibung der Übung

Passen

096

Pass/Sprint Übung, P1-P4 jonglieren den Ball, auf Kommando Pass zum gegenüberliegenden Spieler, dann Laufweg P1 zu P4, P2 zu P1, P3 zu P2, P4 zu P3, jeweils um den gegenüberliegenden Spieler herum, Grün auf Kommando dann andersherum

Passen
Technik
Schnelligkeit



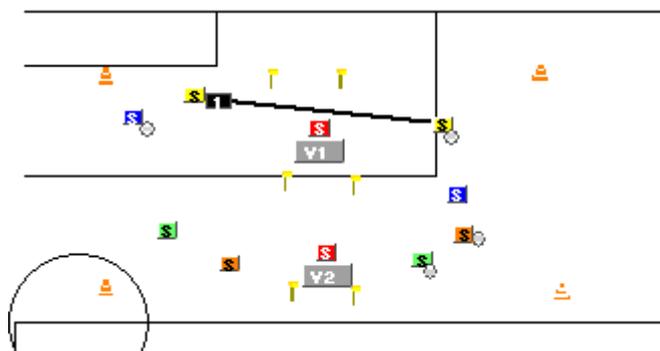
Beschreibung der Übung

Passen

097

Pass-Übung, jeweils zweier Gruppen haben einen Ball und versuchen den Ball über die Verteidigungszone (V1, V2) hinweg zu passen, bekommt Rot den Ball wechseln sie ins Feld, Variation: nur flache Pässe, hohe Pässe erlauben

Passen
Technik



Beschreibung der Übung

Passen

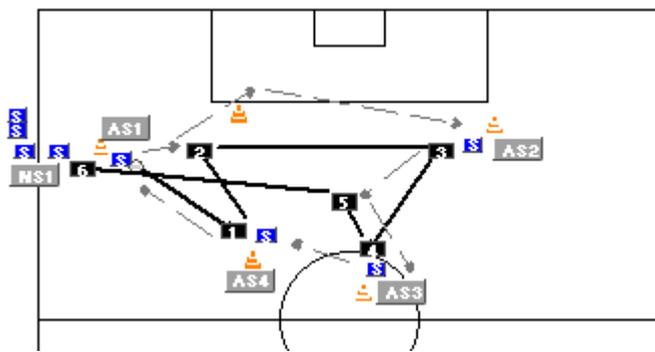
098

Pass/Spielform: 6vs4 auf abgestecktes Feld mit 4 Fahnen-Ecken. Ziel: Blau (Überzahl) Anspiel eines Mitspielers in den Ecken, der den Ball direkt wieder zurückspielt, kein Spieler darf länger als 5 Sek in den Vierecken stehen. Ziel: sicheres Pass-Spiel, Spielverlagerung bei Überzahl

Taktik
Zweikampf



Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Passen

099

Passen, AS1 spielt AS4 an und bekommt den Ball zurück, weiterer Pass zu AS2, AS2 spielt dann mit AS3 Doppelpass und im Anschluss dann wieder den nächsten Spieler NS1 an. Jeder Spieler rückt immer eine Position weiter.

Passen
Technik
Taktik

Beschreibung der Übung

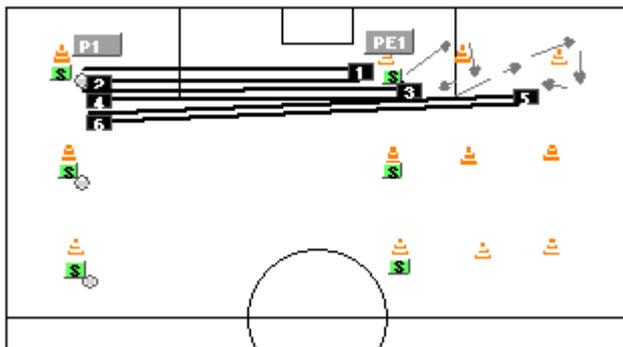
Passen

100



Pass-Übung, B1 sagt den Zielspieler ZS an und passt zu R1, dieser passt mit einem Kontakt weiter zu R2, der dann den ZS anspielt. R1, R2 bewegen sich im Kreis, Ziel: Pass-Genauigkeit, Kommunikation

Passen
Technik
Antizipation



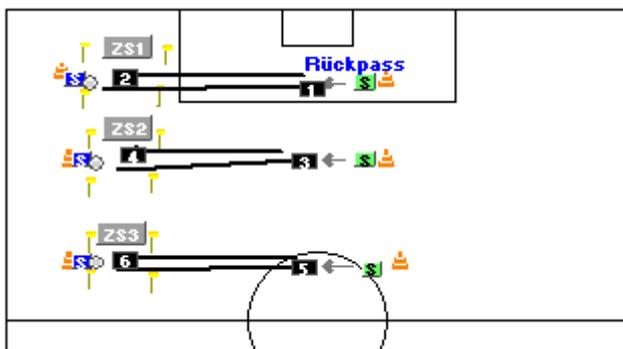
Beschreibung der Übung

Passen

101

Flugbälle, P1 passt auf PE1, Annahme und Ballkontrolle, dann Rückpass, PE1 läuft um mittleres Hütchen, dann erneuter Flugball P1 zu PE1, Annahme und Ballkontrolle, wieder Rückpass, Lauf um hinterste Hütchen und wieder Flugball, dann Wechsel P1 PE1, Ziel: sichere Ballannahme und lange Pässe

Technik
Flanken



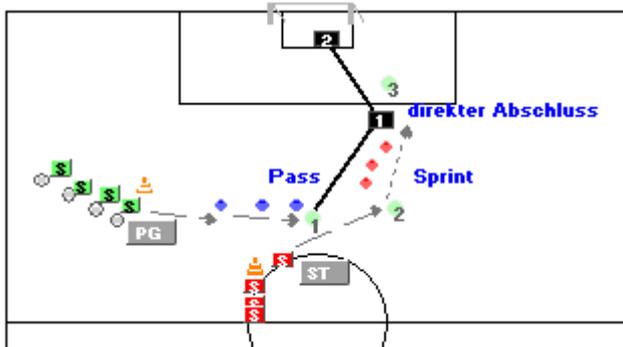
Beschreibung der Übung

Passen

102

Passen: Blau spielt den entgegenkommenden Grün an, dieser passt den Ball zurück, Ziel: Ball soll in einer Zielzone (ZS1-ZS3) zum liegen kommen=1PKT (Wettbewerb), Ziel: Passgenauig und Ballgefühl, Variation: Größe der Zielzonen verringern

Passen
Auflockerung



Beschreibung der Übung

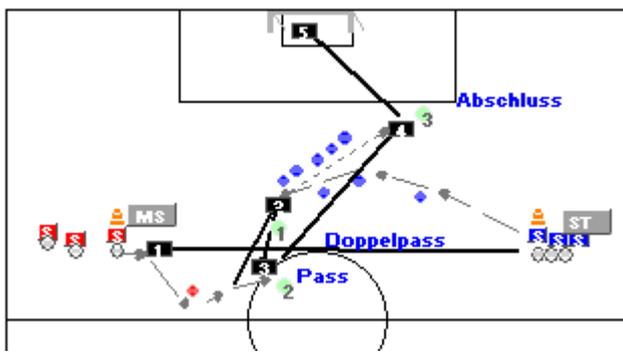
Passen

103

PG eröffnet Übung mit Dribbling, ST läuft zeitgleich in Position und zeigt mit Sprint (2) an, wann der Pass in die Gasse (1) erfolgen soll, dann direkter Abschluss (3), Ziel: Pass-Timing und Pass-Genauigkeit

Antizipation
Torwart
Passen
Abschluss

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Passen

104

Ballgefühl, ST eröffnet mit Pass auf MS, dieser umdrückt die rote Markierung und spielt dann mit ST Doppelpass (1), ST setzt sich dann in Richtung Tor ab und bekommt einen Ball in den Lauf (2), dann Abschluss, Variation: hohe/flache Pässe in den Lauf

Abschluss
Passen



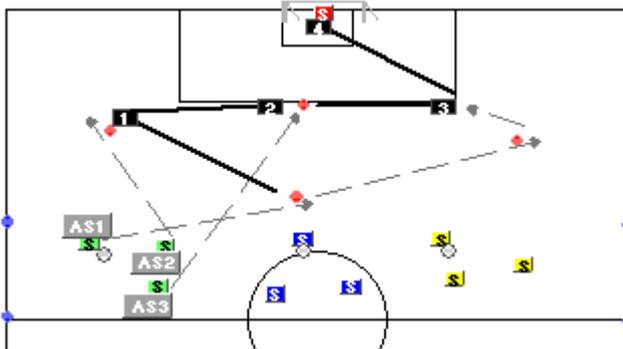
Beschreibung der Übung

Passen

105

Pass-Kombination, Ziel: schnelles Passen und Positionswechsel, Struktur: 4 Spieler aussen (6 unten links, 2 rechts unten, 4 rechts oben, 5 links oben) (1 Mitte links, 3 Mitte rechts), nach einigen Probeläufen wird stetig das Tempo gesteigert, Hinweis Spieler mit Nummer bezeichnet (Ausgangspunkt und Endpunkt), Spieler 1 startet die Übung

Technik



Beschreibung der Übung

Passen

106

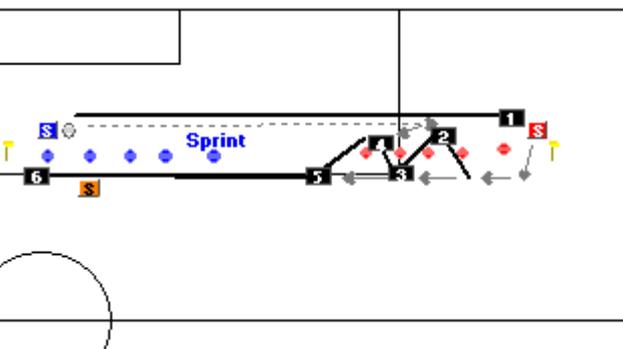
Pass-Übung, dreier Gruppen bewegen sich im Raum (blaue Markierung) und passen sich den Ball zu, auf Signal Angriff einer Gruppe, AS1 (mit Ball zur Mitte), Pass auf AS2, dieser passt zu AS3, der wieder für AS1 auflegt zum Abschluss, in Bewegung, Kombination und Pass-Sicherheit

Passen

Ziel: alle

Torwart

Antizipation



Beschreibung der Übung

Passen

107

Pass-Staffel, immer dreier Teams, Blau eröffnet mit Pass auf Rot und sprintet hinterher, dann 2-3 Doppelpässe mit Rot, Rot spielt dann auf Orange und gleiche Aktionen auf der anderen Seite, Ziel: Doppelpass, Pass-Sicherheit

Technik

Passen

Taktik

Schnelligkeit



Beschreibung der Übung

Passen

108

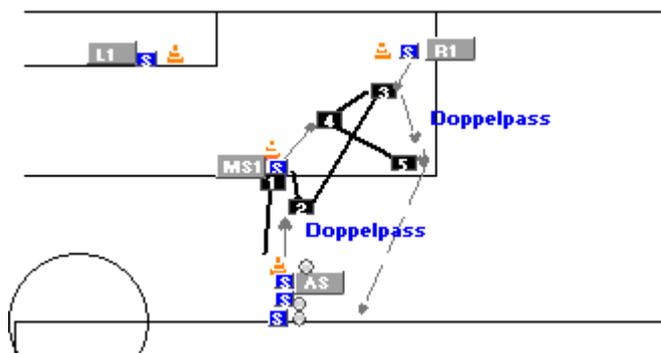
Pass-Übung, Spieler (1) eröffnet mit Laufaktion die Übung, Doppelpass zwischen den roten Spielern (2,3), der nachfolgende Spieler spielt dem eröffnenden Spieler den Ball in den Lauf, Wichtig: Ball muss gespielt werden, wenn beide Spieler noch vor den blauen Markierungen sind (ansonsten Abseits), Sobald die blaue Markierung überschritten ist, startet der blaue Abwehrspieler zum 1vs1

Torwart

Passen

Taktik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

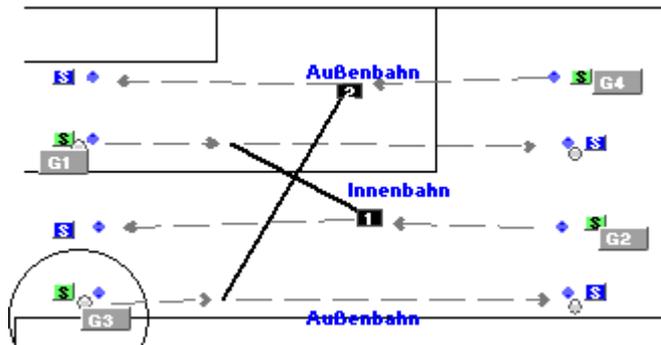


Beschreibung der Übung

Passen

109

AS eröffnet mit Pass auf MS1, dieser spielt AS wieder an (1. Doppelpass), AS geht dem Ball entgegen und spielt auf den entgegenkommenden R1, dieser spielt wieder MS1, der den Ball R1 wieder in den Lauf spielt (2. Doppelpass), AS geht auf Position MS1 und MS1 auf Position R1, nächster Durchgang genau so mit L1

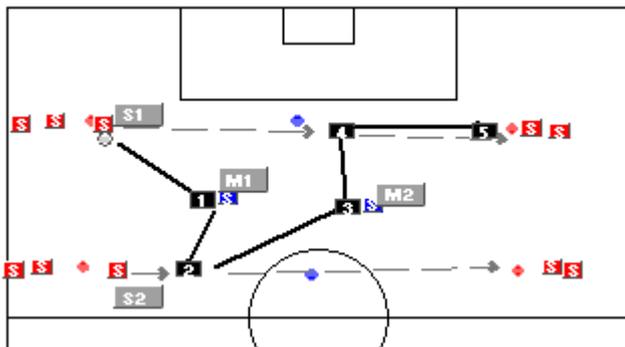


Beschreibung der Übung

Passen

110

Pass-Übung, Aufwärmen, zuerst Aktionen von den grünen Spielern, andribbelen von G1, G3... G2, G4 kommen entgegen, jeweils Pass G1-G2 (kurzer Ball) und G3-G4 (langer Ball), wenn die Spieler die andere Seite erreicht haben, startet Blau, Spieler wechseln die Positionen, mal Innenbahn, mal Außenbahn

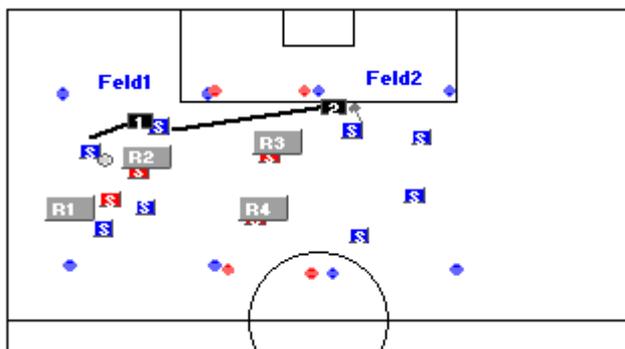


Beschreibung der Übung

Passen

111

Pass-Übung, S1 eröffnet mit Pass auf M1, dieser spielt den parallel startenden S2 an. S2 spielt M2 an, der wiederherum den Ball weiter an S1 passt. M1 und M2 wechseln nach einigen Durchgängen nach draussen.



Beschreibung der Übung

Passen

112

Pass-Spiel: zwei Felder mit doppelter Überzahl von Blau gegenüber Rot (Feld1 R1, R2), Ziel: sicheres Pass-Spiel und sicheres Passen auf die andere Seite (Feld2), sobald der Ball die andere Seite erreicht hat, gehen R3, R4 (vorher Ziel: Zustellen der Passwege) in Feld2 und versuchen den Ball zu erobern, R1 und R2 gehen in den mittleren Bereich und versuchen den Rückpass zu verhindern, Blau darf nicht in den mittleren, roten Bereich



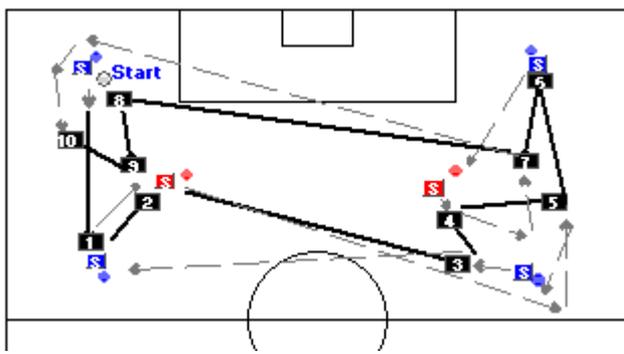
Beschreibung der Übung

Passen

113

Pass: SP1 eröffnet mit Pass aus SP2 die Übung, SP1 signalisiert mit Zulaufen auf SP3, dass dieser SP2 Hinterlaufen soll, SP2 spielt den Rückpass auf SP1, SP1 spielt dann den Ball auf den in Position gelaufenen SP3, SP3 setzt nach Erreichen der blauen Markierung als SP1 fort.

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

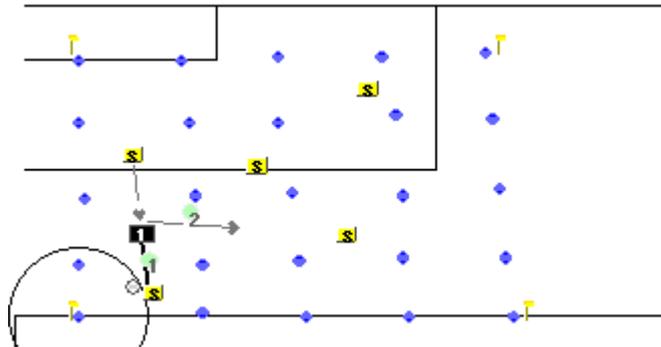


Beschreibung der Übung

Passen

114

[Beschreibung der Übung]

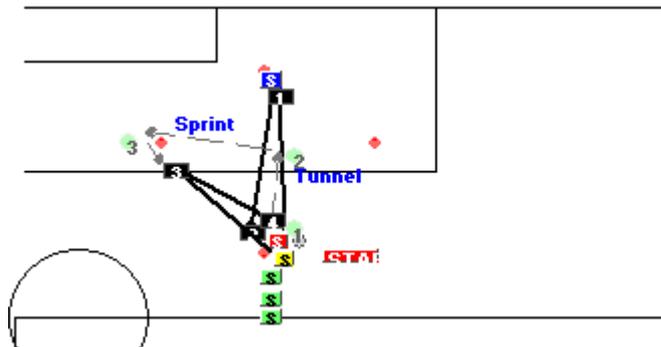


Beschreibung der Übung

Passen

115

Pass-Form: Spieler bewegen sich im Gesamt-Viereck (Fahren). Vorgabe: immer Anspiel eines Spieler im nächsten Viereck (blaue Markierungen) (1) der Pass-Empfänger dribbelt dann in ein nächstliegendes Viereck seiner Wahl (2), dann erneut Anspiel des nächsten Spielers, Variation: Vorgabe: immer zwei Vierecke überspielen, zwei Vierecke mit Ball laufen

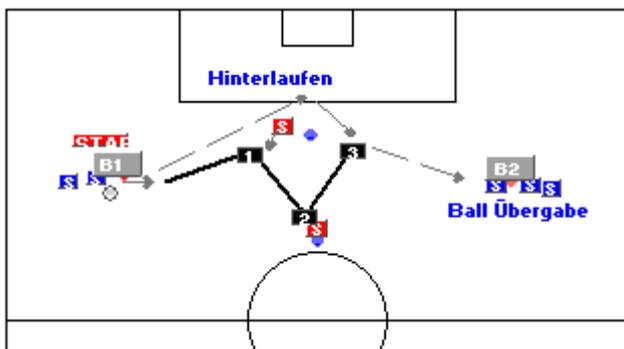


Beschreibung der Übung

Passen

116

Technik: Rot spielt den Ball an Blau (1), und geht dem Ball hinterher, Blau spielt dann auf Gelb, Rot lässt den Ball durch die Beine laufen (2) und sprintet im Anschluss daran um eine äußere Markierung (3). Gelb spielt den Ball dann wieder auf Rot, der den Ball wieder direkt auf Gelb spielt (Ausgangspunkt für neue Runde), Wechsel von Blau nach einigen Runden...

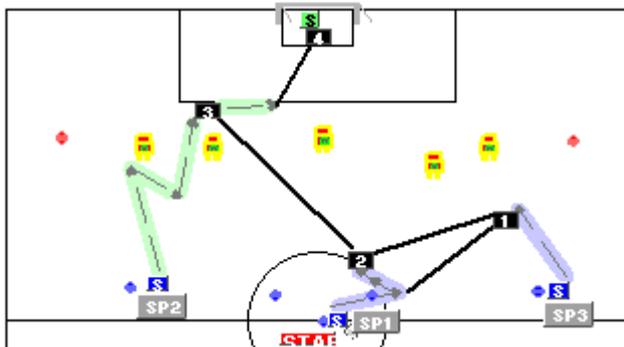


Beschreibung der Übung

Passen

117

Endlos Pass-Staffel mit Hinterlaufen und Doppelpass... B1 startet mit Anspiel auf einen Roten Spieler. Der Rote Spieler passt auf den anderen roten Spieler, der wiederherum B1 anspielt, nachdem B1 den ersten roten Spieler hinterlaufen hat. Anschließend mit Tempo und Ball zur anderen Seite.



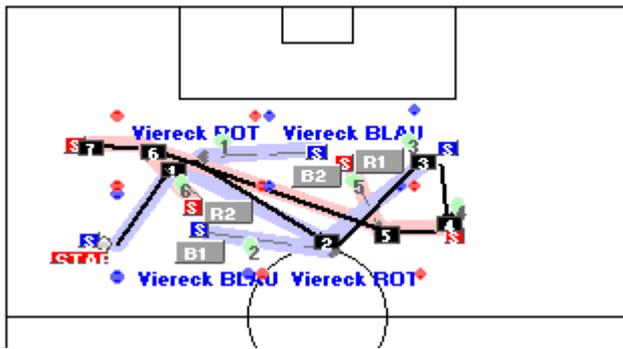
Beschreibung der Übung

Passen

118

SP1 startet mit Dribbling um die blauen Markierungen und passt dann in den Lauf von SP3 und bekommt den Ball direkt zurück, SP2 läuft zunächst in Richtung Spieler-Dummies und dann wieder dem SP1 entgegen, SP2 zeigt dann den Laufweg an, um den Ball in die Tiefe zu bekommen, rote Markierungen = Abseitslinie, Torwart startet immer von Torlinie und kann herauskommen, wenn Bälle zu lang

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Pass-Übung: der Ball wird auf die andere Seite gespielt,

Vorgabe: Spieler in der Mitte dürfen nur in gleichfarbigen

Vierecken sein, Beispiel: Spieler B2 (1) bietet sich im

roten Viereck an, B1 läuft daraufhin in anderes rotes Viereck

(2), nach Anspiel auf Blau auf anderer Seite (3) Pass zu

Rot (4), R1 bietet sich an im roten Viereck (5), R2 läuft

daraufhin in anderes rotes Viereck (6) um den Ball zu bekommen

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Regeneration

Anzahl der Übungen: 1

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Spiel

Anzahl der Übungen: 22



Beschreibung der Übung

Spiel

121

Spiel auf ein großes Tor und drei kleinen Hütchen-Toren, hat die Mannschaft, die auf die Hütchentore spielt drei Tore erzielt, wird gewechselt. Wie lange benötigt die Mannschaft bis zum Wechsel? geringe Zeit ist das Ziel...

Abschlussspiel
Taktik
Abschluss
Torwart



Beschreibung der Übung

Spiel

122

Spiel 3 gegen 3 mit Auswechselspielern, freies Auswechseln der Mannschaft untereinander. Sehr hohe Intensität, viele Zweikämpfe

Taktik
Grundlagenausdauer
Schnellkraft
Abschlussspiel



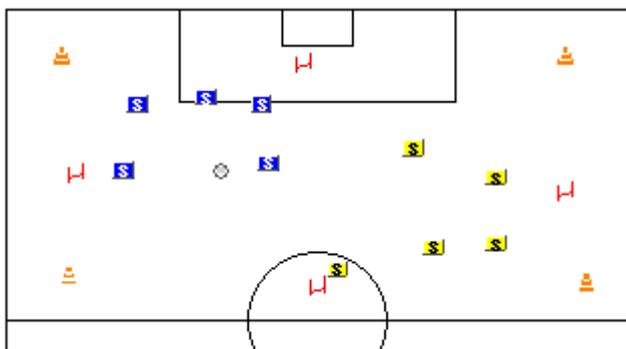
Beschreibung der Übung

Spiel

123

Spiel auf grosses Feld, nur Kopfballtore zählen, möglichst von aussen Flanken

Abschluss
Torwart
Abschlussspiel



Beschreibung der Übung

Spiel

124

Spiel auf vier Tore, jede Mannschaft muss zwei Tore verteidigen, Stangentore bzw. Hütchentore. Hauptaugenmerk auf Spielverlagerung

Abschluss
Taktik
Abschlussspiel



Beschreibung der Übung

Spiel

125

Abschlusspiel, keine Vorgaben

Abschluss
Abschlussspiel

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Spiel

126

Spiel auf zwei Tore, 5 gegen 5, der Rest der Spieler ist Ersatz, Ziel: hohe Spielgeschwindigkeit, eigenständiges Wechseln der Spieler untereinander

Abschluss
Taktik
Abschlussspiel
Schnelligkeit



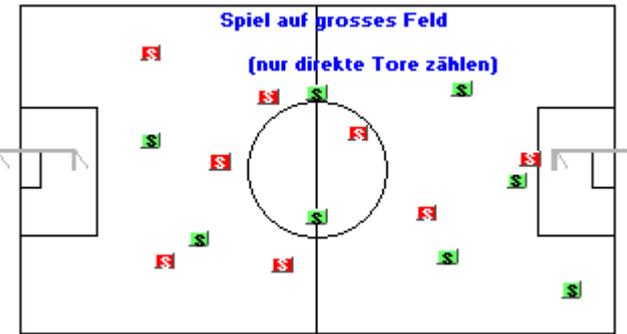
Beschreibung der Übung

Spiel

127

Spielform, auf ein Tor, Bei Torerfolg Mannschaft bleibt im Ballbesitz und muss für den nächsten Torerfolg einen Trainer anspielen, Schwerpunkt Torabschluss

Taktik
Torwart
Technik



Beschreibung der Übung

Spiel

128

Spiel auf grosses Feld, nur direkte Tore zählen

Abschlussspiel
Taktik
Torwart



Beschreibung der Übung

Spiel

129

Spielform auf zwei Tore (Blau versucht auf beide Tore den Abschluss zu suchen). Bei Balleroberrung Grün Spiel auf die vier Fahnen-Tore (Schwerpunkt Antizipation Verschiebung)

Abschlussspiel
Antizipation
Taktik



Beschreibung der Übung

Spiel

130

Abschluss-Spiel mit Vorgabe höchstens zwei Kontakte

Abschlussspiel
Torwart
Zweikampf

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Spiel

131

Spielform, Tore nur wenn alle in der gegnerischen Hälfte sind, Phase a) 2 Kontakte, b) freies Spiel, c) alles direkt

Abschluss
Abschlussspiel
Taktik



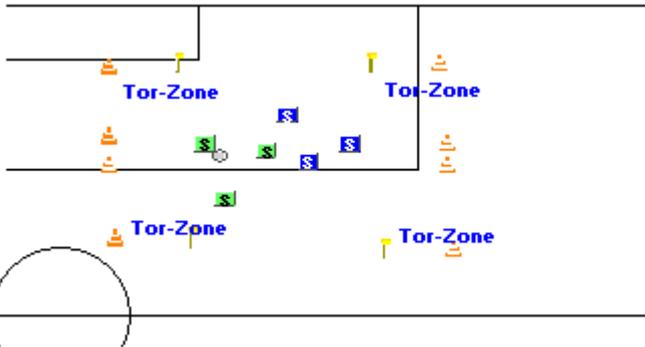
Beschreibung der Übung

Spiel

132

Spielform. Vorgabe, kein Rückpass in Zone A, wenn Zone A verlassen --> nur noch in Zone B und C, Variation: in Feld B nur einen Kontakt

Abschlussspiel
Taktik
Torwart
Abschluss



Beschreibung der Übung

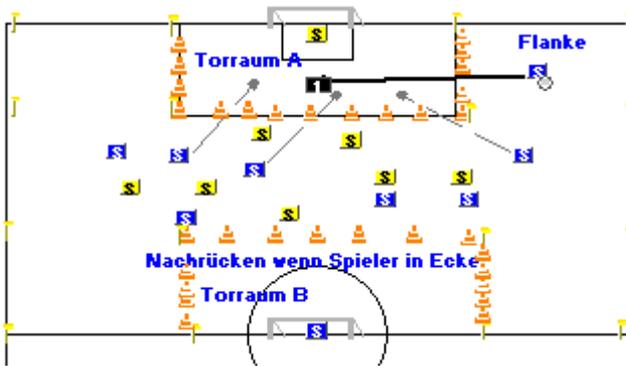
Spiel

133

Spielform: 3 gegen 3, Tore zählen nur wenn der angreifende Spieler zwischen Fahnen und Grundlinie ist (muss angespielt werden), zusätzlich: Tore zählen nur wenn flach erzielt.

Schwerpunkt: Kombinationen

Taktik
Zweikampf
Passen



Beschreibung der Übung

Spiel

134

Spielform, Blau gegen Gelb, wenn Spieler in Ecke dürfen andere in den Bereich vor dem Tor nachrücken, Variation ohne Gegnerdruck, ein Abwehrspieler darf mit in den Torraum, Ziel: Flanken-Abschluss

Abschluss
Abschlussspiel
Taktik
Flanken
Torwart



Beschreibung der Übung

Spiel

135

Spielform, zwei feste Torhüter, Tore dürfen nur aus dem Torraum (zwischen Toren und Hütchen) erzielt werden. Ziel Verschieben auf die Seite wo der gegnerische TW nicht ist, TW kann die Tore wechseln.

Torwart
Taktik
Abschlussspiel

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Spiel

136

Abschlusspiel mit Schwerpunkt Taktik, Viererketten, besondere Beachtung der Laufwege und Abstände zwischen den einzelnen Mannschaftsteilen

Abschlussspiel
Torwart
Taktik



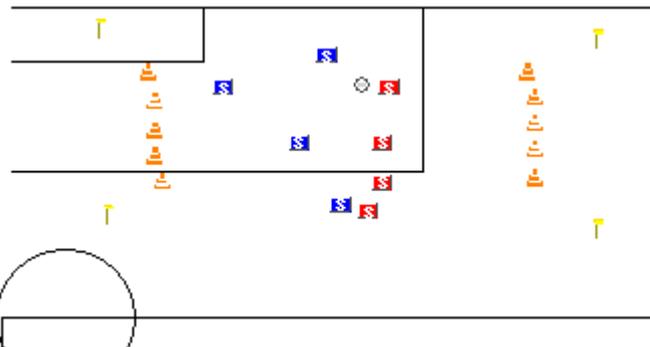
Beschreibung der Übung

Spiel

137

Turnierform, 4 Mannschaften, AS (grün) sind Anspieler für die Mannschaft in Ballbesitz, Blau gegen Gelb, Vorgabe: Ein Kontakt, Ziel schnelles Spiel, Team in Ballbesitz durch Grün doppelte Überzahl, Team Rot läuft, Wechsel der Teams

Torwart
Zweikampf
Taktik



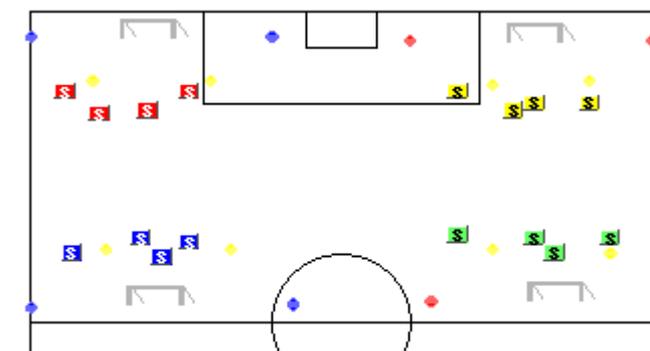
Beschreibung der Übung

Spiel

138

Spielart: Hütchen-Klau, Spiel Blau gegen Rot, Ziel: Hütchen treffen, fällt ein Hütchen, kann dieses der eigenen Reihe hinzugefügt werden, Spiel geht unterdessen weiter (dadurch kurz Unterzahl) Variation: mit zwei Hütchen, Anzahl Spieler erhöhen

Zweikampf
Auflockerung



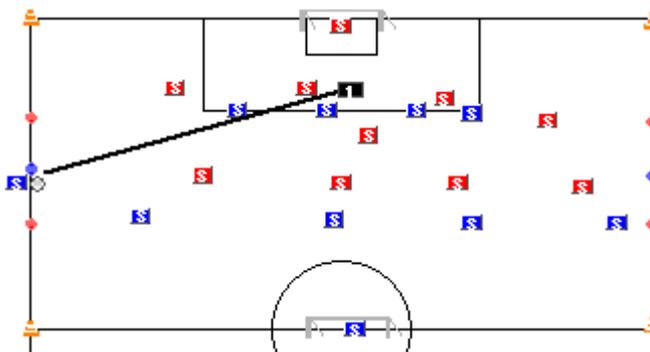
Beschreibung der Übung

Spiel

139

Turnier, Spielart, Vorgabe: Tore zählen nur wenn ein Pass durch die gelben Markierungen gespielt wurden ist und der Ball direkt auf das Tor geschossen wird... Variation: nur flach schießen... Ziel: Zusammenspiel fördern, Passen in die Tiefe vor dem Tor

Abschluss
Pass
Taktik
Passen



Beschreibung der Übung

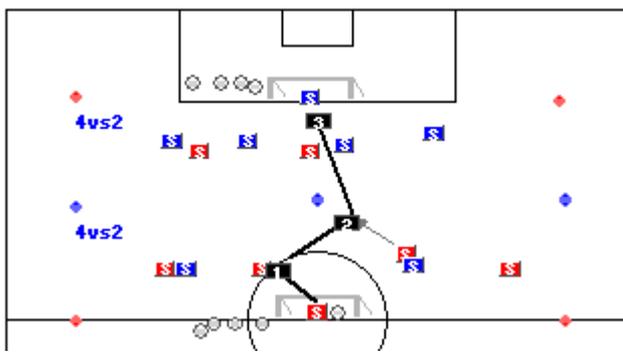
Spiel

140

Abschluss-Spiel: Ziel: Flanken bzw. Kopfball-Verteidigung bzw. Angriff, normales Spiel: Vorgabe: Spielfortsetzung nach Tor-Erfolg bzw. Abstoß immer mit indirektem Freistoß von den blauen Markierungen. Variation: Auswahl von zusätzlichen (roten) Markierungen

Abschluss
Flanken
Freistoß
Kopfball

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Spiel

141

Spielform: schneller Abschluss, zwei Hälften: Spieler dürfen die Hälfte (blaue Markierungen) nicht verlassen, auf beiden Seiten 4vs2, Ziel: schneller Abschluss (vor Mittellinie) sofortiger Torschuss wenn möglich, in diesem Beispiel Rot spielt 4vs2 auf schnellen Torabschluss, bei Tor oder Torwart hält sofort die andere Seite Blau gegen Rot 4vs2, Ziel: schnelle Aktionen und schneller Torabschluss immer vor der Mittellinie (blaue Markierungen), Bälle bereit legen neben Tor

Abschluss
Taktik
Technik



Beschreibung der Übung

Spiel

142

Spielform: 7vs7 auf begrenztem Raum, Vorgabe 2 Kontakte und feste Formation: hier 3-2-1, weitere Vorgabe: ist der Ball länger als 5 Sekunden in einer Zone (markiert durch Dummies auf dem Feld) dürfen alle Spieler bis auf eine Zone entfernt sein, Beispiel hier: kommt Grün dem Ball in Zone4 und hält dort den Ball länger als 5 Sekunden vor dem Abschluss rücken alle Grünen bis in Zone 3 nach... (Ziel: enger Mannschaftsverbund)

Taktik
Technik
Abschluss

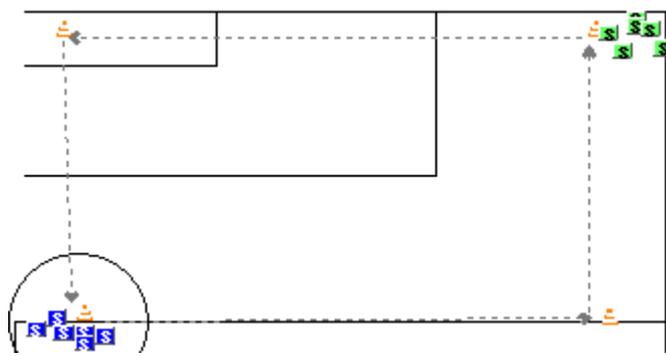
Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Sprint

Anzahl der Übungen: 33



Beschreibung der Übung

Sprint

143

Submaximale Kraft, Sprint 100%, auf den anderen Geraden nur 50% des Sprints aber schneller als Joggen, maximal 5 Runden, danach vollständige Pause

Schnelligkeit
Maximalkraft

Beschreibung der Übung

Sprint

144

Lauf und Schuss Übung, lange Wege für die Spieler über das ganze Spielfeld, Die blauen Spieler dribbeln mit Ball, die roten können ohne Ball sich ein wenig ausruhen und müssen nicht 100% sprinten

Abschluss
Straftraining
Schnellkraft
Grundlagenausdauer

Beschreibung der Übung

Sprint

145

Sprints mit Ball, Ziel ist es am Schluss das Hütchentor zu treffen

Schnellkraft
Maximalkraft
Grundlagenausdauer
Schnelligkeit

Beschreibung der Übung

Sprint

146

beide Spieler sprinten zum vom Trainer zugespielten Ball, danach Zweikampf auf das Tor

Maximalkraft
Schnellkraft
Abschluss

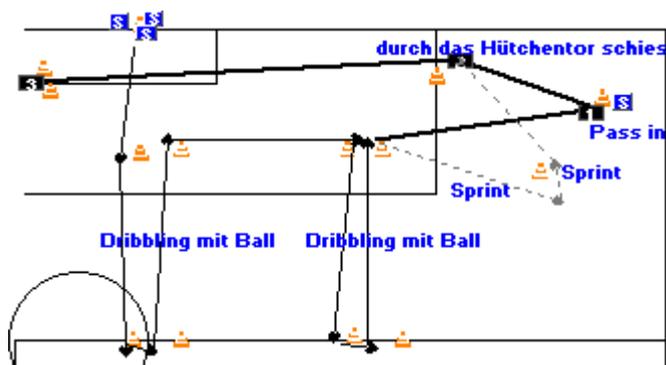
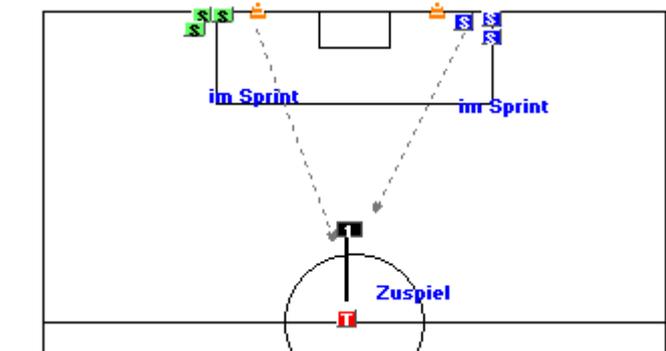
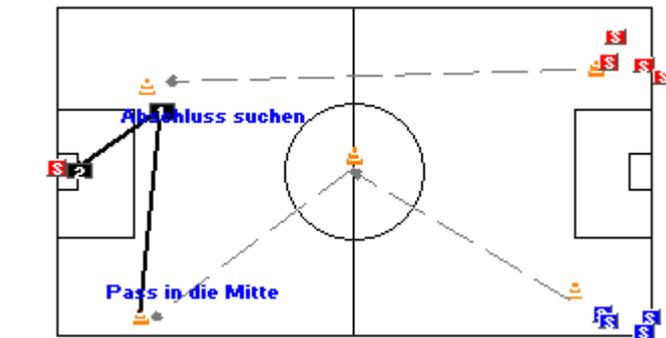
Beschreibung der Übung

Sprint

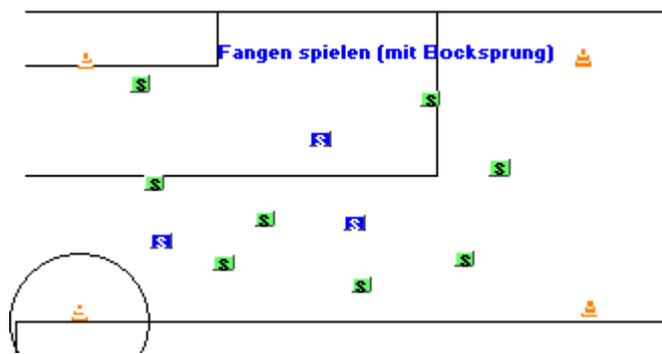
147

Sprint und Dribbling-Übung, zunächst durch die beiden Hütchenkanäle dribbeln, anschließend Ball zu einem Mitspieler, den Ball im Sprint erlaufen und dann versuchen, koordiniert das Hütchentor zu treffen

Schnellkraft
Maximalkraft
Schnelligkeit
Technik



Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



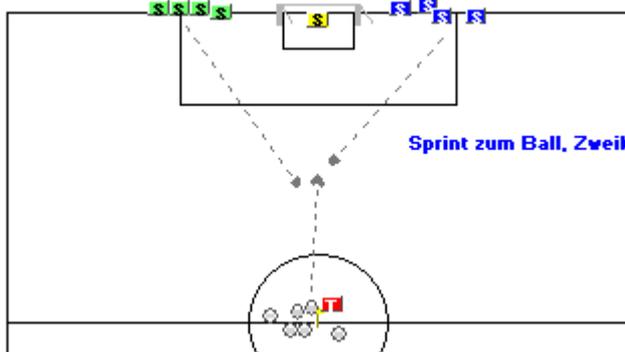
Beschreibung der Übung

Sprint

148

Drei Spieler müssen die anderen abticken, falls jemand gefangen wurde, muss dieser sich hinsetzen, kann befreit werden durch Bocksprung

Schnellkraft
Maximalkraft
Schnelligkeit



Beschreibung der Übung

Sprint

149

Sprint zum Ball, Spieler bekommen Nummern, nach Nummer-Aufruf zum Pass des Trainers sprinten, Zweikampf und Torabschluss

Torwart
Schnellkraft
Schnelligkeit



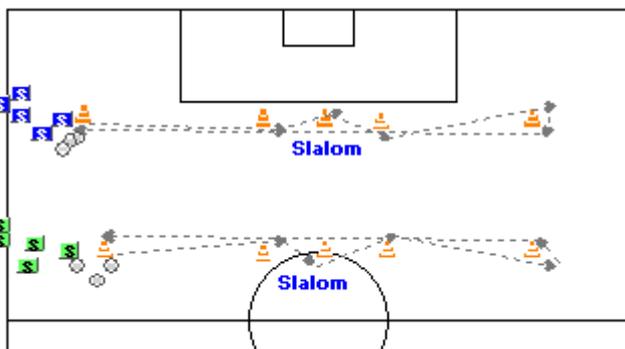
Beschreibung der Übung

Sprint

150

Spieler in zwei Gruppen, Sprint zum ersten Hütchen, dort Übungen: dreimal Kopfball, dreimal Ball hochhalten, drei Liegestütze, etc..., wer zuerst am Ball in der Mitte da ist, sucht den Abschluss

Torwart
Technik
Schnelligkeit



Beschreibung der Übung

Sprint

151

Gruppenwettkampf, im Slalom durch die Hütchen und dann ohne Slalom zurück, verschiedene Übungen, mal mit Ball, mal ohne...

Schnelligkeit
Maximalkraft
Technik



Beschreibung der Übung

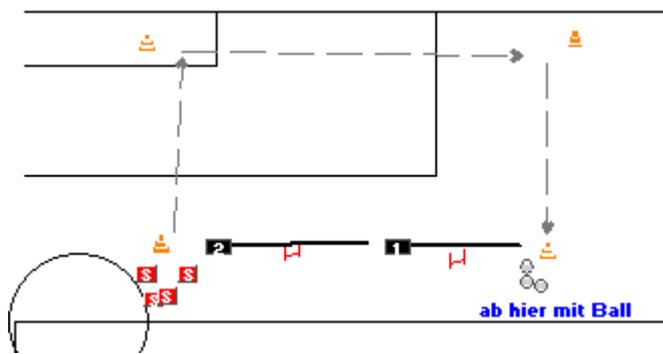
Sprint

152

Spieler Grün schießt hoch in das Viereck, Sprint hinterher und danach die Tore verteidigen, Spieler Rot Annahme und Versuch ein Tor zu erzielen

Schnellkraft
Schnelligkeit
Technik
Taktik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



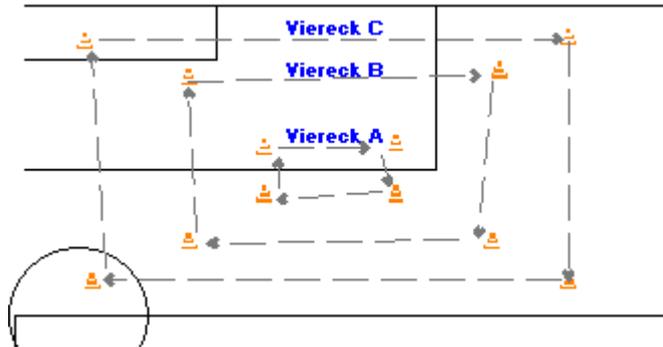
Beschreibung der Übung

Sprint

153

Laufparcours, zu den Hütchen laufen und letzte Bahn mit Ball (auslaufen)

Grundlagenausdauer
Schnellkraft
Maximalkraft



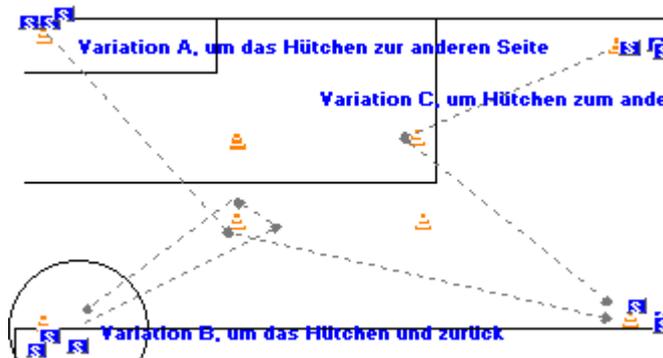
Beschreibung der Übung

Sprint

154

Sprintübung, Spieler wechseln nach Absolvierung eines Viereckes in das nächst innere, Variationen ein Viereck zur Regeneration

Schnellkraft
Maximalkraft
Straftraining



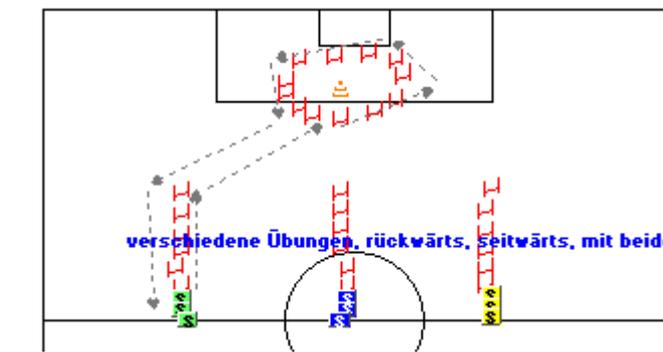
Beschreibung der Übung

Sprint

155

Sprintübungen, A zum Hütchen gegenüber, B um das Hütchen und zurück, C um das Hütche und zum nächsten

Schnellkraft
Maximalkraft



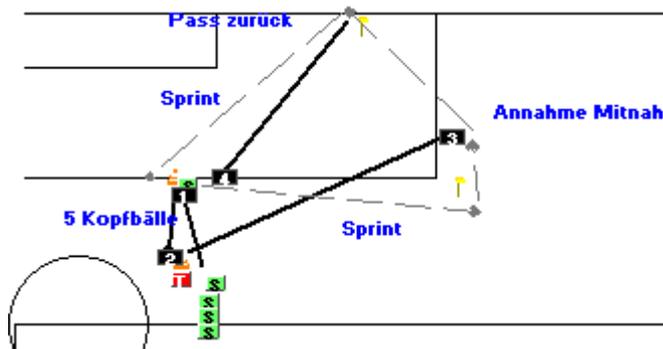
Beschreibung der Übung

Sprint

156

Sprintkoordination, Sprint durch den ersten Parcours, Stangen oder Hürden, anschließend in den Rundparcours (dort die drei Gruppen gleichzeitig) Schwerpunkt Koordination

Schnelligkeit
Schnellkraft
Straftraining



Beschreibung der Übung

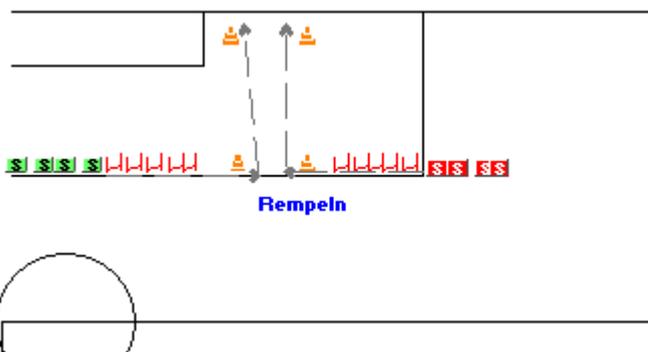
Sprint

157

Eröffnung, Zuwurf 5 Kopfbälle zurück, dann Sprint um Fahne1, Annahme und Mitnahme, um Fahne2, Rückpass und Sprint zurück

Technik
Kopfball
Maximalkraft
Schnelligkeit
Passen

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Sprint

158

Sprint-Koordination, Spieler über die Stangen (evtl auch kleine), Variation immer zwei Schritte zwischen den Stangen, seitwärts... in der Mitte mit dem Spieler von gegenüber Schulter an Schulter rempeln, dann Sprint

- Auflockerung
- Schnellkraft
- Zweikampf

Beschreibung der Übung

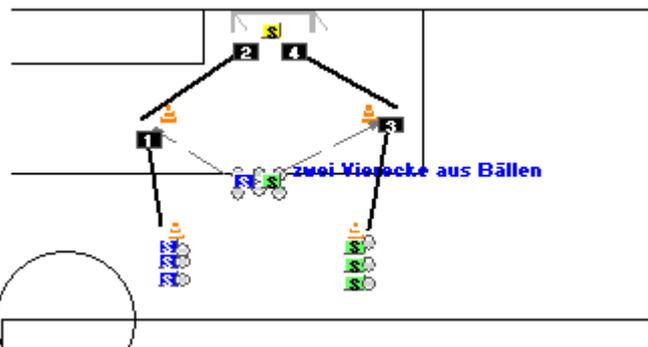
Sprint

159



Lauf-Koordination, Position 1: Gruppen laufen los zu Position 2. Dort Gelb normal weiter, Blau langsamer bis Gelb an Position 2 vorbei ist, dann im Slalom Sprint durch Gruppe Gelb, nächste Runde sprintet Gelb

- Schnellkraft
- Schnelligkeit
- Grundlagenausdauer



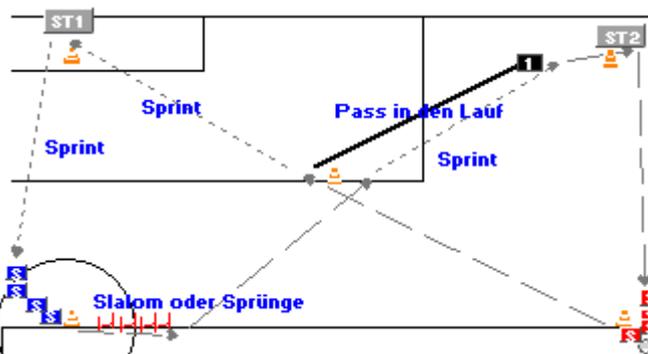
Beschreibung der Übung

Sprint

160

zwei Vierecke aus Bällen für die vorderen Spieler... dort synchron (blau und grün) mit Trippelschritten nach rechts und dann wieder nach links, so dass immer 4 Schritte in jedem Viereck sind... dann Sprint und Pass in den

- Schnelligkeit
- Auflockerung
- Zweikampf



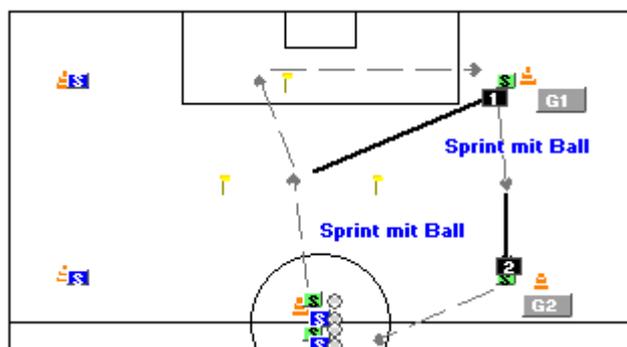
Beschreibung der Übung

Sprint

161

Blau läuft durch kleinen Parcours, Sprünge oder Slalom, dann Richtung ST2, ab mittleren Hütchen Sprint zu ST2. Rot dribbelt mit Ball zur Mitte und dann Pass auf Blau in den Lauf, anschließend ebenfalls Sprint

- Maximalkraft
- Schnelligkeit
- Passen



Beschreibung der Übung

Sprint

162

Pass/Sprint Übung: Grün läuft mit Ball durch das Fahnen-Tor, dann Pass zu G1, G1 dribbelt bis zur Mitte und passt dann zu G2, dieser geht wieder in die Reihe und wird zu Blau, Blau im Anschluss linksherum, Ziel: hohe Intensität, sicheres Passen

- Schnellkraft
- Schnelligkeit
- Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

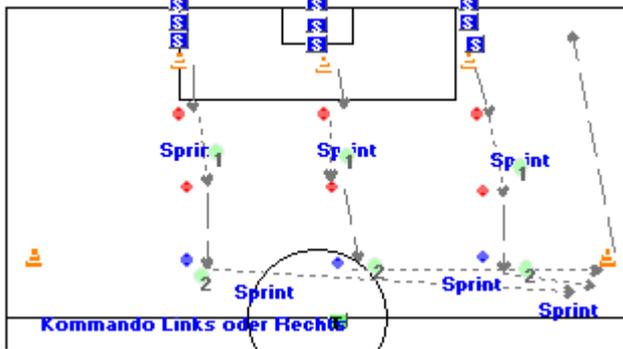
Sprint

163

Sprint-Übung: der Trainer spielt den Ball dem Spieler Grün entgegen, dieser spielt den Ball zurück. Der Trainer spielt den Ball dann wahlweise auf eines der zwei Hütchen-Tore, Spieler muss Tor durch Sprint zum Ball verhindern.

Variation:

- Schnellkraft
- Schnelligkeit



Beschreibung der Übung

Sprint

164

3 Gruppen, vom Hütchen bis zu ersten Markierung lockerer Trab, dann Sprint (1) zwischen den roten Markierungen, lockerer Trab, dann nach Kommando Links oder Rechts Sprint (2) zum Hütchen, Wechsel der Ausgangspositionen

- Schnellkraft
- Schnelligkeit



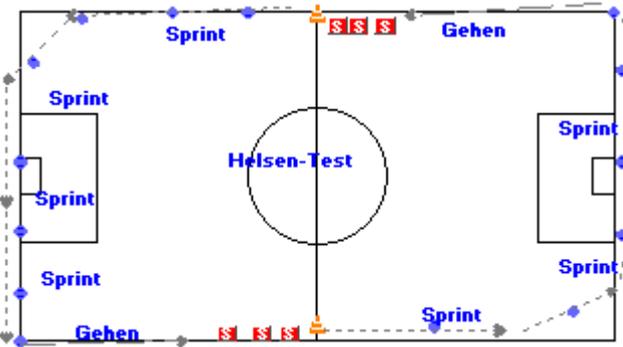
Beschreibung der Übung

Sprint

165

Sprint-Form, SP1 stellt sich an die blaue Markierung, Nach Signal sprint um die gelbe Markierung, Zuspiel von SP2, Annahme und Mitnahme, Sprint durch die roten Markierungen, dann rückt SP2 auf Position von SP1

- Schnelligkeit
- Schnellkraft



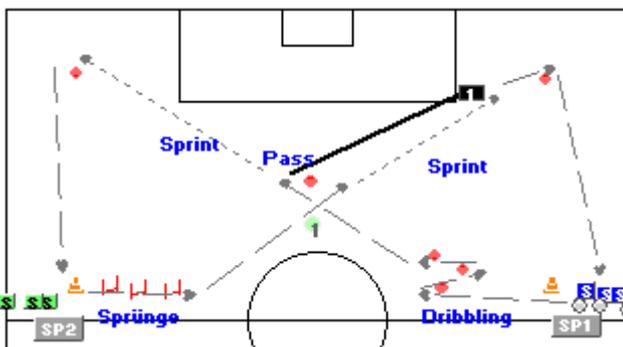
Beschreibung der Übung

Sprint

166

Helsen-Test, blaue Markierungen Sprint/Schnell mit Zeitvorgabe (z.B. 100m 25 Sek), dann bis zum nächsten Hütche gehen, Ziel Intervall-Training, 10 Runden, Zeiten und Runden-Anzahl Anpassen

- Schnelligkeit
- Schnellkraft
- Schnelligkeit
- Schnelligkeit



Beschreibung der Übung

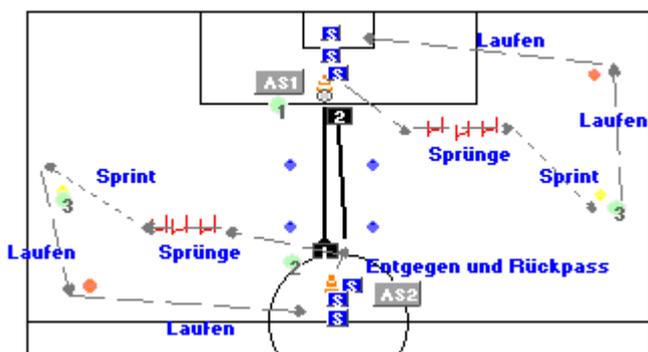
Sprint

167

Sprint-Pass Übung, SP1 dribbelt durch kleinen Parcours, SP2 Sprünge über Stangen, dann Kreuzen (Hinterlaufen) der Laufwege (1) und Pass in den Lauf von SP2, höchstes Tempo, hohe Intensität

- Schnelligkeit
- Schnelligkeit
- Passen

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



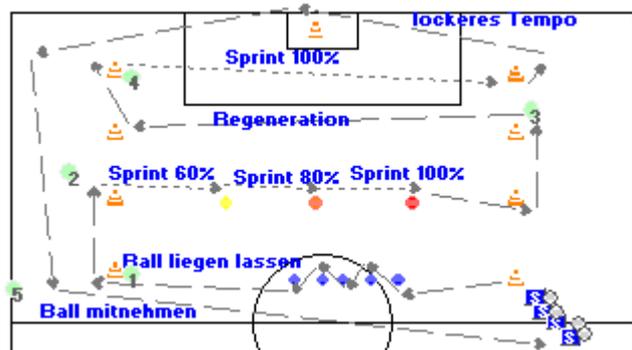
Beschreibung der Übung

Sprint

168

Sprint, Pass-Pendel-Staffel, AS1 spielt AS2 durch die blauen Markierungen an (1), AS2 kommt entgegen und Rückpass (Direktspiel) (2) auf den nächsten Gegenüber, nach dem Abspiel jeweils zu den Sprüngen und dann Sprint um die gelbe Markierung (3)

Technik
Schnellkraft
Passen



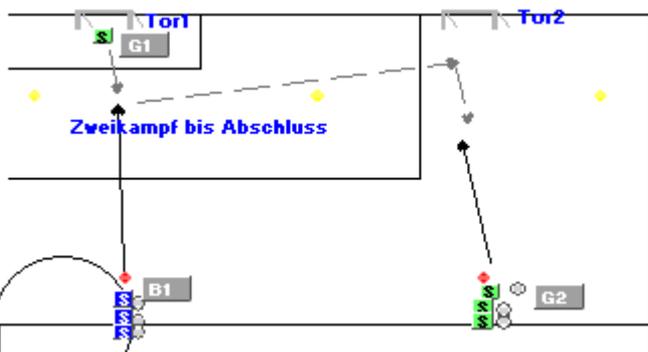
Beschreibung der Übung

Sprint

169

Sprintausdauer, Spieler starten mit Ball durch Slalom-Parcours, dann Ball liegen lassen (1), dann Steigerungslauf (2), aktive Pause durch lockeres Traben auf der nächsten Runde, Abschluss 100% Sprint (4), dann zurück und den abgelegten Ball wieder aufnehmen (5)

Maximalkraft
Schnellkraft



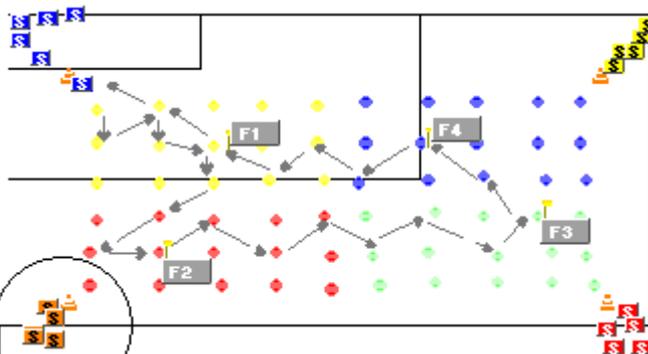
Beschreibung der Übung

Sprint

170

Zweikampf, Dribbling: B1 eröffnet mit Dribbling auf G1 und versucht hinter der gelben Markierungslinie auf ein kleines Tor zu schießen, ist die Situation abgeschlossen, darf G2 starten (Sprint mit Ball), B1 verteidigt dann Tor2, kein Abschluß vor der gelben Markierungslinie, dann wieder die andere Seite

Schnelligkeit
Technik
Abschluss



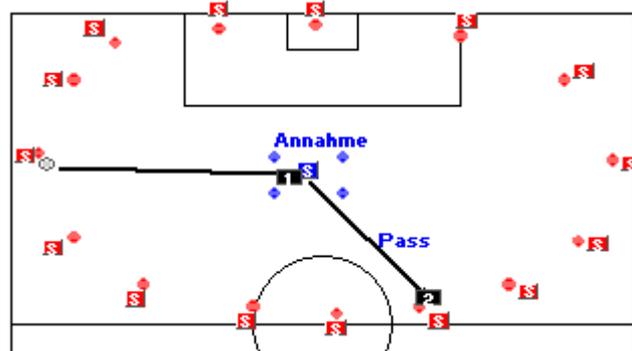
Beschreibung der Übung

Sprint

171

Sprint-Übung, 4 Spieler (Blau, Gelb, Orange und Rot) starten gleichzeitig, Vorgabe: alle 4 Fahnen zuerreichen und wieder zurück, nicht erlaubt: in Laufrichtung nächste Markierung zu benutzen, immer Richtungswechsel, Trainer ändert die Positionen der Fahnen nach einigen Durchgängen jeweils in ihrem farbigen Bereich, Variation: mit Ball

Schnelligkeit
Technik
Kraft



Beschreibung der Übung

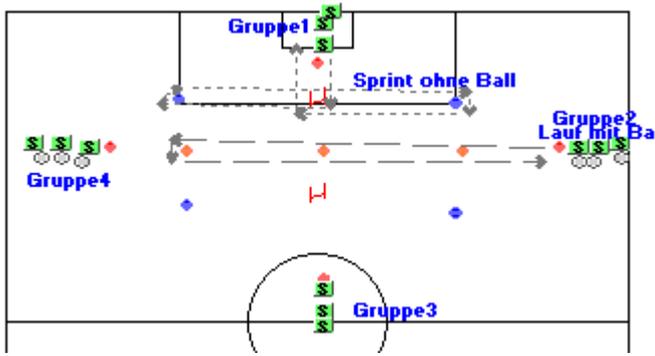
Sprint

172

Sprint/Pass-Übung, ein Spieler Blau steht in einem Ziel-Raum (blaue Markierungen), Annahme der Zuspiele von Außen und dann Pass zu einem weiteren Spieler, Ansage: verpasst der Pass auf den blauen Spieler den Ziel-Raum oder den Ball kann nicht innerhalb des Ziel-Raumes angenommen werden, Sprint aller Außenspieler zur nächsten Markierung. (Uhrzeiger-Richtung), Variation: Ziel-Korridor verkleinern, Sprint 5 Markierungen weiter bei verfehlen bzw. nicht guter Annahme, Wechsel Spieler-Blau nach x-Versuchen

Schnelligkeit

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Sprint

173

Sprint, Gruppe 1 sprintet dem Laufweg entsprechend (ohne Ball), Gruppe 2 Laufen mit Ball (nicht Sprint), Wechsel der Spieler Gruppe 1 -> Gruppe 2 -> Gruppe 3 (Sprint ohne Ball) -> Gruppe 4 (Lauf mit Ball), alle Gruppen parallel

Schnelligkeit
Technik
Maximalkraft

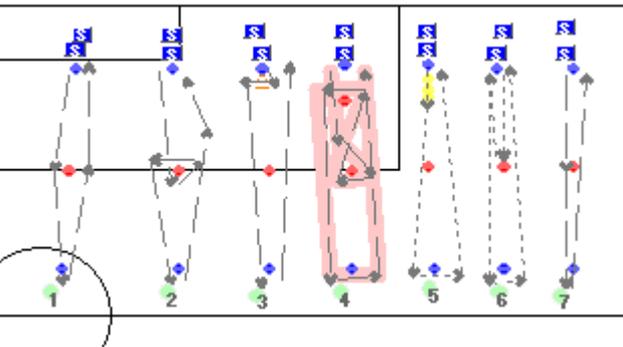
Beschreibung der Übung

Sprint

174

Sprint-Übungen, immer vom Start aus 100% bis zur anderen Seite (blaue Markierung), dann aktive Erholung durch Joggen zurück, (1) Skippings, Hände in der Hüfte, beide Knie extrem nach oben ziehen und nur auf dem Fußballen aufkommen, (2) normaler Sprint mit Umrunden der roten Markierung, (3) jeweils 5 Sprünge über das Hütchen dann Sprint, (4) die Acht: Sprint in einer Acht um mittlere rote Markierung, dann wieder um die erste rote Markierung, (5) Sprintleiter oder Markierungen. jeweils zwei Mal zwischen den gelben

Schnelligkeit
Maximalkraft



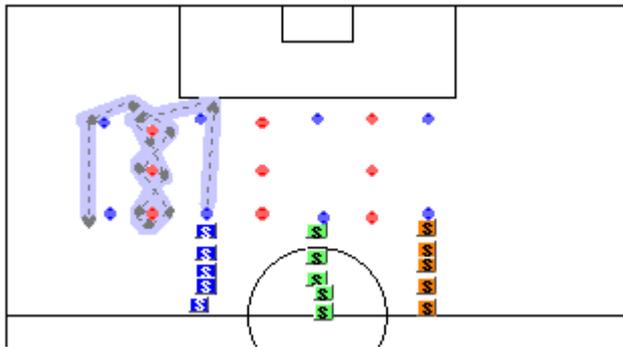
Beschreibung der Übung

Sprint

175

Sprint-Einheit, 3 Gruppen (Wettbewerb) folgen zeitgleich dem Laufweg, zunächst auf andere Seite, dann Parcours (rote Markierungen) und noch einmal die Gerade zurück, Sprintbelastung ca. 40 Meter, nächster Spieler startet wenn zweite Gerade absolviert, Variation (Richtung wechseln, mit Ball)

Maximalkraft
Schnelligkeit



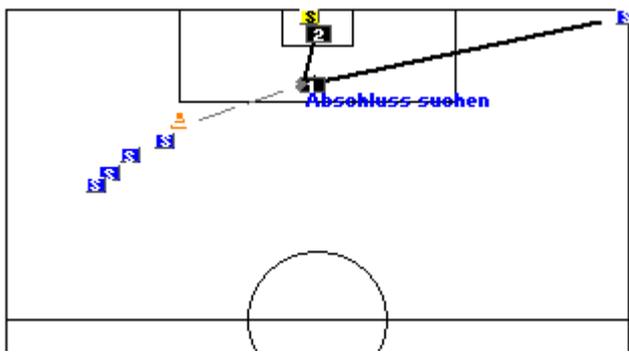
Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Standards

Anzahl der Übungen: 13



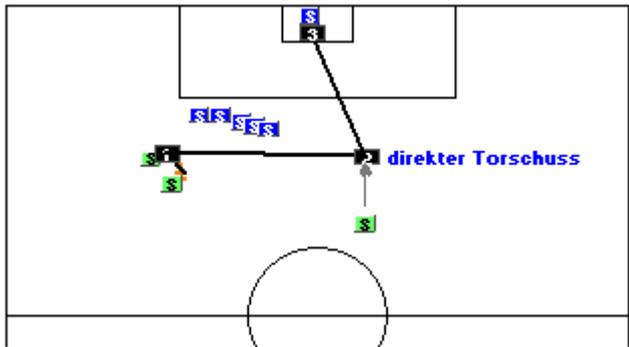
Beschreibung der Übung

Standards

176

Eckball Training, die Spieler versuchen (einzelnd) nach der Ecke zum Torerfolg zu kommen

Kopfball
Freistoss
Torwart
Abschluss
Standards



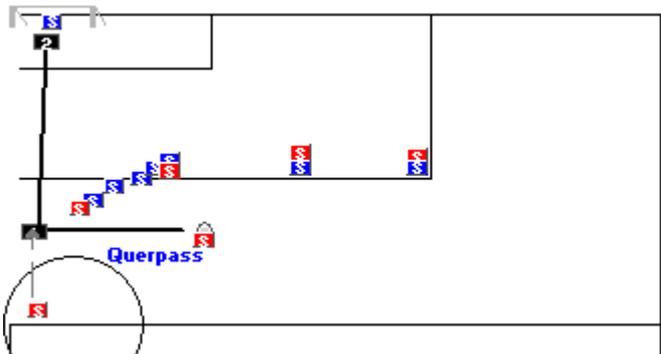
Beschreibung der Übung

Standards

177

Freistoss-Variante, Spieler 1 legt den Ball zu Spieler 2 über, dieser passt auf den bereits anlaufenden Spieler 3

Torwart
Freistoss
Taktik
Auflockerung
Taktik



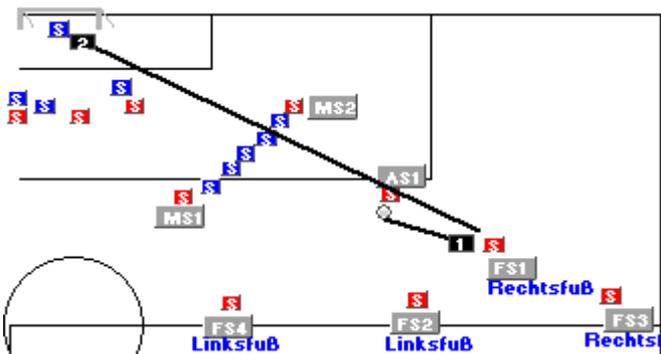
Beschreibung der Übung

Standards

178

Freistoss-Trick, Querlage zum heraneilenden Spieler, der den Abschluss sucht

Abschluss
Torwart
Standards



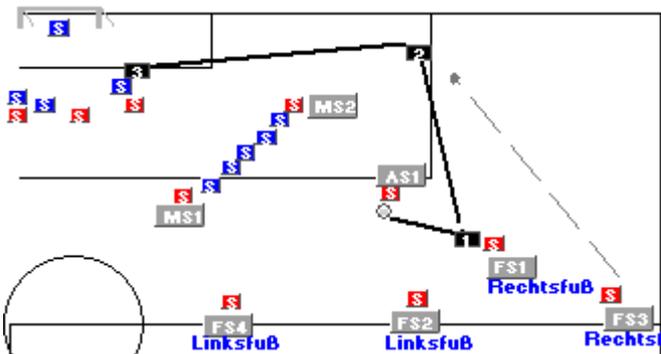
Beschreibung der Übung

Standards

179

Grundaufstellung: 7 Spieler MS Mauerspieler, AS Anspieler, FS Freistosschützen, Variation: direkter Abschluss von FS1 oder FS2 nach Zuspiel von AS1

Freistoss
Technik
Torwart



Beschreibung der Übung

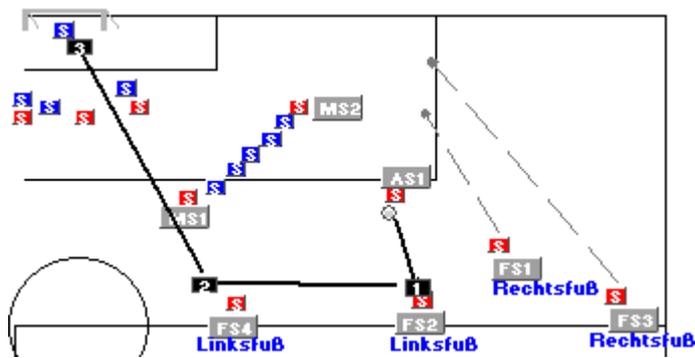
Standards

180

Grundaufstellung: 7 Spieler MS Mauerspieler, AS Anspieler, FS Freistosschützen, Variation: nach Anspiel von AS1 auf FS1, Zuspiel auf einlaufenden FS3, dann flache Vorlage vor das Tor

Freistoss
Technik
Torwart

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



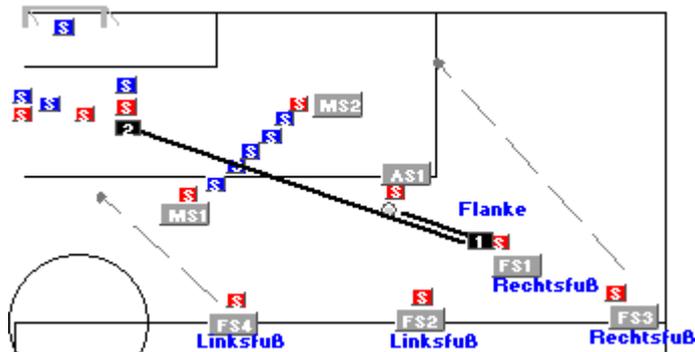
Beschreibung der Übung

Standards

181

Grundaufstellung: 7 Spieler MS Mauerpieler, AS Anspieler, FS Freistosschützen, Variation: Anspiel von AS1 auf FS2, dann Quervorlage zu FS4, der direkt auf das Tor schießt

Freistoss
Technik
Torwart



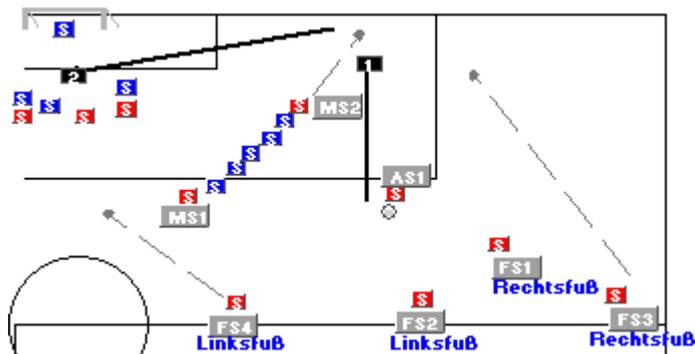
Beschreibung der Übung

Standards

182

Grundaufstellung: 7 Spieler MS Mauerpieler, AS Anspieler, FS Freistosschützen, Variation: Anspiel von AS1 auf FS1, Annahme und Flanke vor das Tor

Freistoss
Technik
Torwart



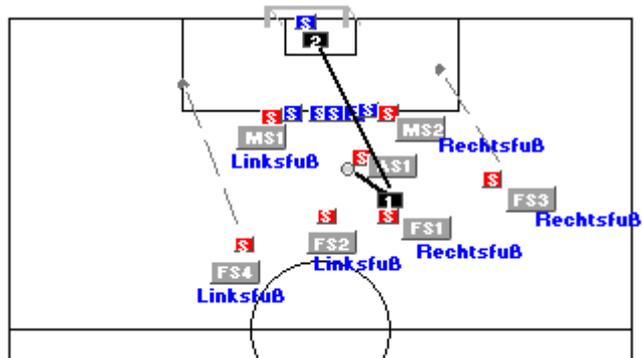
Beschreibung der Übung

Standards

183

Grundaufstellung: 7 Spieler MS Mauerpieler, AS Anspieler, FS Freistosschützen, Variation: Anspiel von AS1 von auf MS2, der den Ball quer vor das Tor legt

Freistoss
Technik
Torwart



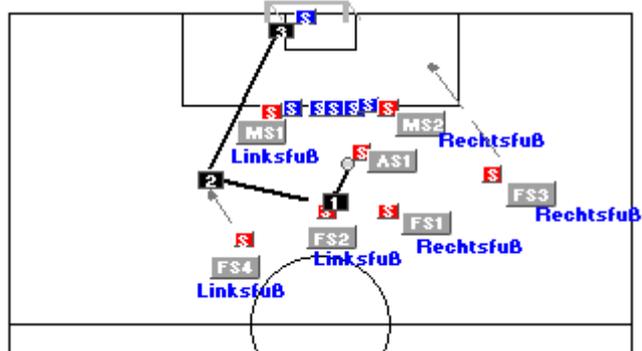
Beschreibung der Übung

Standards

184

Grundaufstellung: 7 Spieler, MS Mauerpieler, AS Anspieler, FS Freistosschützen, Variation: Anspiel von AS1 auf FS1, dann direkter Abschluss

Freistoss
Taktik
Torwart



Beschreibung der Übung

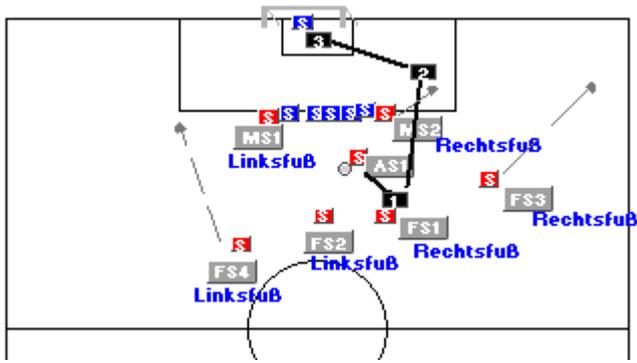
Standards

185

Grundaufstellung: 7 Spieler, MS Mauerpieler, AS Anspieler, FS Freistosschützen, Variation: Anspiel von AS1 auf FS2, Quervorlage auf FS4, dann Abschluss

Freistoss
Taktik
Torwart

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



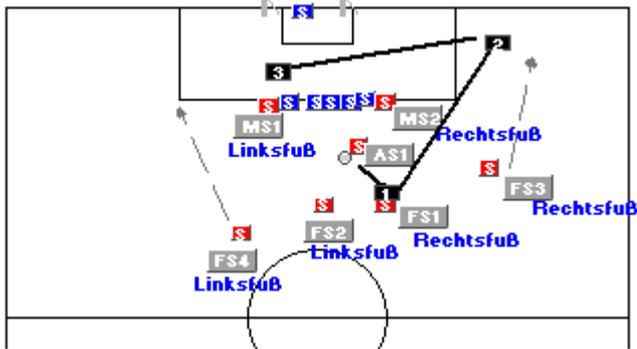
Beschreibung der Übung

Standards

186

Grundaufstellung: 7 Spieler, MS Mauerpieler, AS Anspieler, FS Freistossschützen, Variation: Anspiel von AS1 auf FS1, dann Pass in den Lauf von MS2, der den Abschluss sucht

Freistoss
Taktik
Torwart



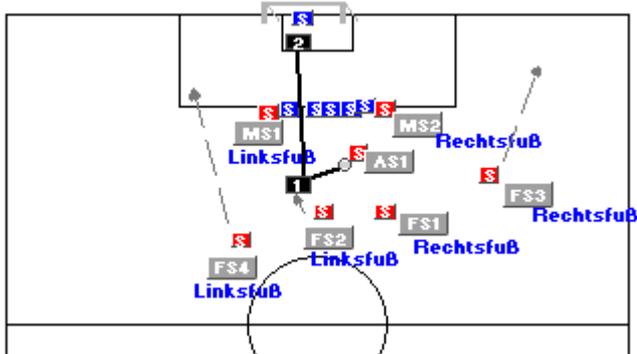
Beschreibung der Übung

Standards

187

Grundaufstellung: 7 Spieler, MS Mauerpieler, AS Anspieler, FS Freistossschützen, Variation: Anspiel von AS1 auf FS1, den Ball in den Lauf von FS3 spielt. FS3 legt den Ball flach quer vor das Tor

Freistoss
Taktik
Torwart



Beschreibung der Übung

Standards

188

Grundaufstellung: 7 Spieler, MS Mauerpieler, AS Anspieler, FS Freistossschützen, Variation: Anspiel von AS1 auf FS2, dieser schließt direkt ab

Freistoss
Taktik
Torwart

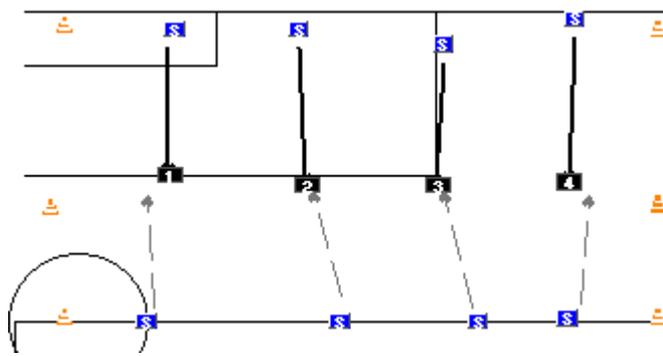
Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Taktik

Anzahl der Übungen: 50



Beschreibung der Übung

Taktik

189

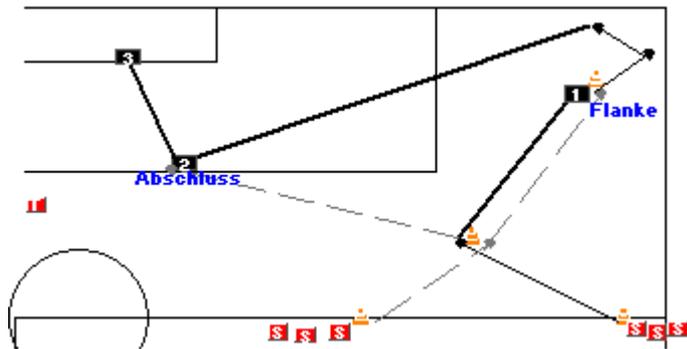
Einwurftraining, die Spieler kommen dem Einwurf entgegen, bringen den Ball unter Kontrolle und spielen den Ball gezielt zurück.

Taktik
Standards
Antizipation

Beschreibung der Übung

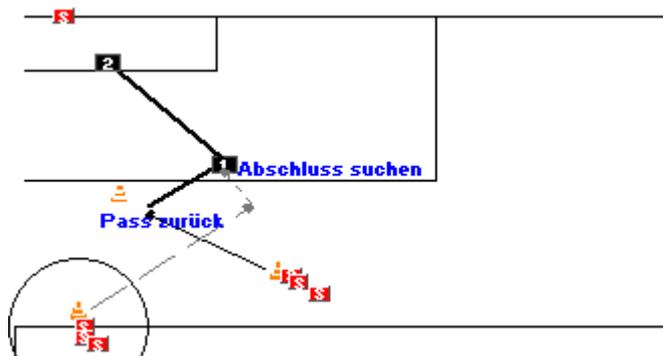
Taktik

190



Hinterlaufen, der äußere Spieler dribbelt zum ersten Hütchen, Spieler 2 hinterläuft Spieler 1, dann Flanke, Spieler 1 sucht den Abschluss

Kopfball
Abschluss
Taktik
Technik



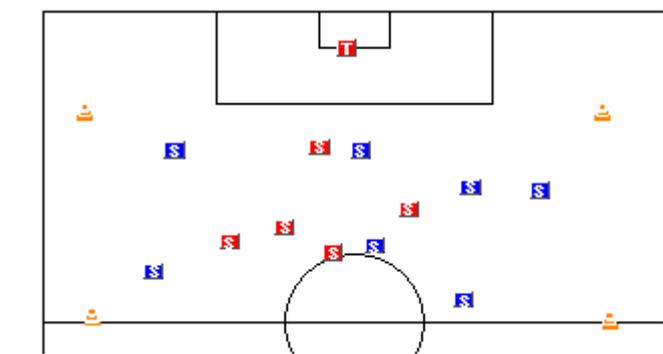
Beschreibung der Übung

Taktik

191

Hinterlaufen und Abschluss, Spieler 1 läuft auf das Hütchen zu und legt den Ball zurück, Spieler 2 hinterläuft und sucht den Torabschluss

Abschluss
Taktik
Torwart



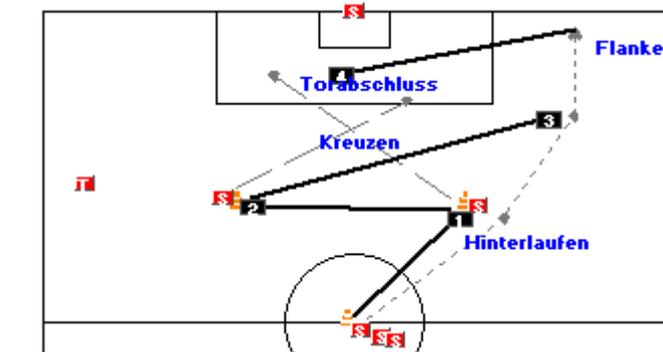
Beschreibung der Übung

Taktik

192

Überzahl-Übung, Gruppe Rot spielt in Unterzahl und versucht, den Ball solange zu halten wie möglich. Gruppe Blau (drei Ball Kontakte).

Taktik
Antizipation
Technik



Beschreibung der Übung

Taktik

193

Kreuzen und Hinterlaufen mit anschließender Flanke und Torabschluss

Torwart
Abschluss
Schnelligkeit
Kopfball
Taktik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Taktik

194

taktisches Angreifen, Spielform 3 gegen 3, die eine Mannschaft spielt den Ball rüber und attackiert den Ball, Spiel bis eine Mannschaft über die Hütchenlinie der anderen gedribbelt ist

- Abschluss
- Technik
- Antizipation



Beschreibung der Übung

Taktik

195

Die blauen Spieler passen oder werden den Ball zu den Spielern, die sich an den beiden Hütchen postiert haben. Der Ball wird in den Ball geworfen und die heraneilenden Spieler suchen den Abschluss

- Kopfball
- Torwart
- Technik



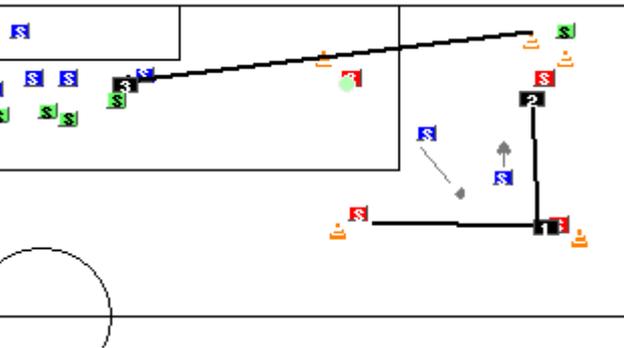
Beschreibung der Übung

Taktik

196

Spiel auf eine Linie und ein Tor... Punkt bei Dribbling über die Hütchen-Linie, ansonsten zählen die Tore. Ist ein Tor gefallen, bekommt die angreifende Mannschaft erneut den Ball

- Taktik
- Abschluss
- Torwart



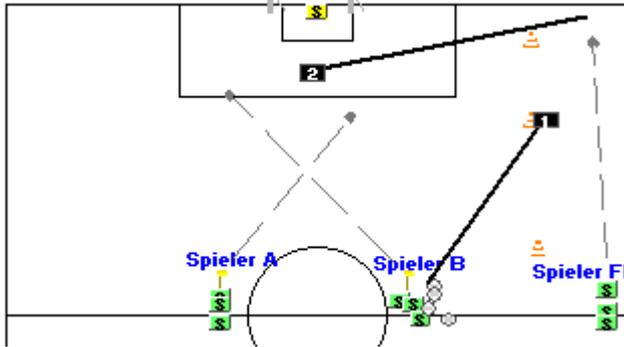
Beschreibung der Übung

Taktik

197

normale Ecken bzw. Flanken, Abwehr versucht den Ball zu klären, während der Angriff versucht, zu einem Torerfolg zu kommen

- Kopfball
- Freischiess
- Standards
- Taktik
- Torwart



Beschreibung der Übung

Taktik

198

Spieler B eröffnet mit einem Pass in den Lauf von Spieler Flanke die Aktion. Im Anschluss kreuzen die Spieler A und B und versuchen zum Torabschluss zu kommen.

- Abschluss
- Torwart
- Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Taktik

199

Spiel innerhalb des gesamten Feldes (Hütchen). Punkte werden erzielt, wenn eine Mannschaft 5 Ballkontakte hintereinander in den Bereichen A oder B hat. Ziel Spielverlagerung.

Taktik
Antizipation



Beschreibung der Übung

Taktik

200

zwei Gruppen: a) Ball wird vorgelegt, Spieler sprinten hinterher und Zweikampf bis zum Tor Gruppe b) Spiel mit festen Gegenspielern, Tor, wenn Ball durch Hütchen und von eigenem Mitspieler angenommen.

Abschluss
Schnelligkeit
Taktik



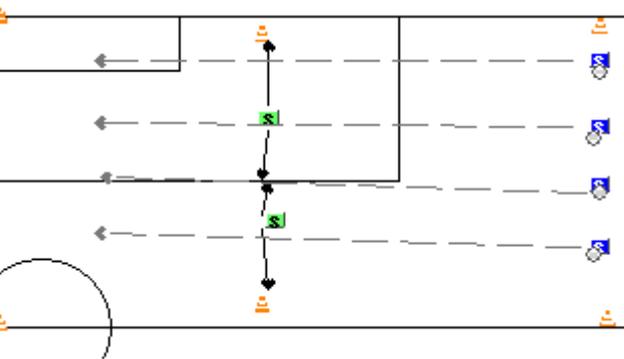
Beschreibung der Übung

Taktik

201

Spielvorbereitung Viererkette, verteidigende Mannschaft spiel auf Zielzonen, Punkt wenn Spieler dort angespielt wird (Variation reindribbelt). Schwerpunkt Verteidigung, verschieben der Kette und Abstände halten

Taktik
Abschlusspiel



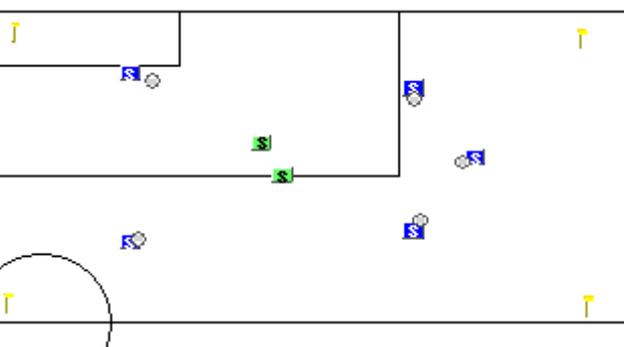
Beschreibung der Übung

Taktik

202

Verteidigung der Linie durch Abwehrspieler (grün), Angreifer (blau) dribblen auf andere Seite

Taktik
Technik
Zweikampf
Zweikampf



Beschreibung der Übung

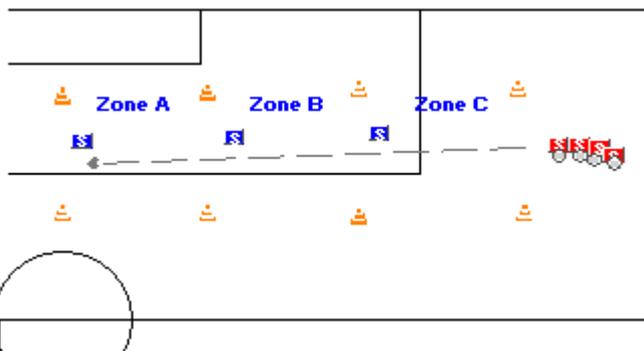
Taktik

203

Spieler Grün versuchen die Bälle aus dem Feld zu bekommen, wer von den Blauen seinen Ball verloren hat, muss das aus dem Feld

Taktik
Maximalkraft

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



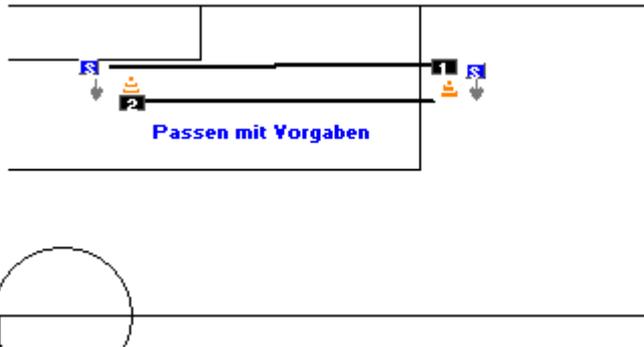
Beschreibung der Übung

Taktik

204

rote Spieler versuchen durch die Zonen zu dribbeln, blaue Abwehrspieler starten von der Grundlinie ihrer Zone

Taktik
Technik
Schnellkraft
Zweikampf



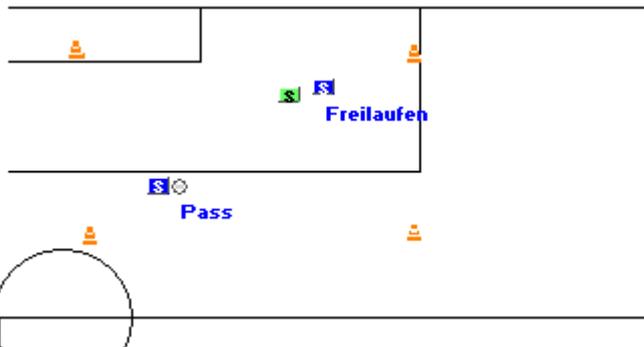
Beschreibung der Übung

Taktik

205

Spieler passt zum 2. Spieler, Annahme und hinter dem Hütchen Pass zurück, Variation mit Direktpass zurück

Auflockerung
Technik



Beschreibung der Übung

Taktik

206

Freilaufen, der gedeckte Spieler versucht sich in Position zu bringen, so dass er angespielt werden kann. Danach Wechsel.

Technik
Zweikampf



Beschreibung der Übung

Taktik

207

Spieleröffnung mit Einwurf, Team versucht in die gegnerische Endzone zu dribbeln, bei Erfolg ein Punkt. Dann Spieleröffnung Einwurf anderes Team.

Antizipation
Technik
Taktik
Standards



Beschreibung der Übung

Taktik

208

Spielform, Gelb versucht auf beide kleinen Tore den Abschluss zu suchen, Blau bei Ball-Eroberung auf die großen Tore (Kontersituation, schnelles umschalten auf Abwehr von Gelb)

Abschlussspiel
Taktik
Torwart

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



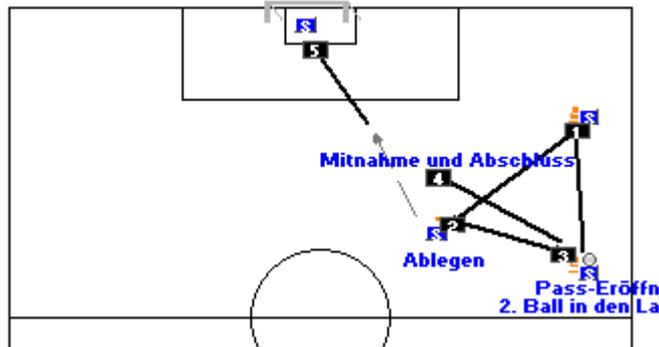
Beschreibung der Übung

Taktik

209

Spiel 5 gegen 2, Ziel Spielgeschwindigkeit und Passgenauigkeit, nach 15 Pässen Abschluss auf das Tor

- Abschluss
- Taktik
- Technik
- Torwart



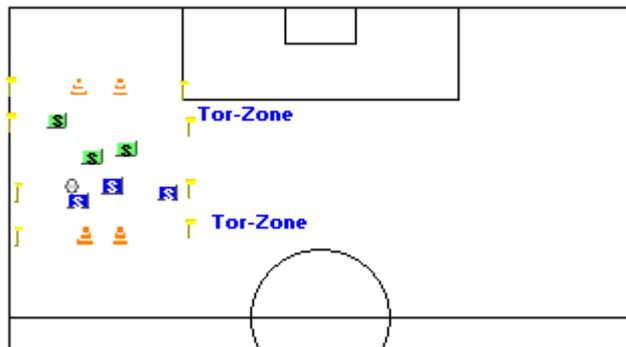
Beschreibung der Übung

Taktik

210

Kombination Balleröffnung zum Spieler 2, dieser passt auf Spieler 3, der lässt den Ball zum Ausgangsspieler abtropfen, danach Pass in den Lauf

- Antizipation
- Taktik
- Abschluss
- Torwart



Beschreibung der Übung

Taktik

211

Spielform, Tore dürfen nur flach erzielt werden, und in den Zonen, Ziel gezielter Pass auf die Mitspieler, alle aktiv im Spielgeschehen, überlegte Aktionen, Variationen der Zonen-Größe

- Abschluss
- Taktik
- Passen



Beschreibung der Übung

Taktik

212

2 Gruppen, Gruppe 1 Anspiel, dann 1vs1 und 2vs2 auf Tor und Konterlinie, andere Gruppe 3 vs 3 auf kleines Feld

- Schnellkraft
- Abschluss
- Torwart



Beschreibung der Übung

Taktik

213

OM1 eröffnet mit Dribbling die Situation, ST1 und ST2 laufen entgegen, OM1 und ST1 mit Doppelpass und anschließend Pass von OM1 auf ST2, dann Vorlage ST2 für ST1 zum Abschluss, dann seitenverkehrt mit OM2

- Passen
- Schnellkraft
- Torwart
- Taktik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Taktik

214

Spielform - eigene Hälfte freies Spiel, gegnerische Hälfte Direktspiel, Ziel: schnelle Abschlüsse und Spielzüge in der gegnerischen Hälfte, schneller Abschluss, gezielte Vorbereitung der Angriffssituationen

- Abschluss
- Taktik
- Abschlussspiel
- Torwart



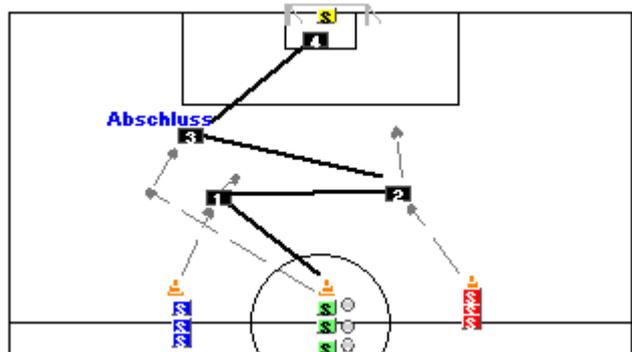
Beschreibung der Übung

Taktik

215

Schwerpunkt Viererkette, Spielsituation, 5 gegen 4... Viererkette + DM, Ziel Verschieben, Abstände halten

- Taktik
- Torwart
- Antizipation



Beschreibung der Übung

Taktik

216

Pass über 3. Mann, Grün eröffnet mit Pass auf Blau und hinterläuft Blau... Blau passt auf Rot und dieser legt den Ball wieder quer zu Grün, der dann den Abschluss sucht. Variation: erneuter Pass Grün-->Rot

- Technik
- Torwart
- Abschluss
- Taktik
- Passen



Beschreibung der Übung

Taktik

217

Spiel mit begrenzten Kontakten, Team mit Ballbesitz kann die Anspieler AS (direktes Spiel) einbinden, Ziel: Ball halten, Spiel ohne Ball (Verschieben), hohe Intensität

- Taktik



Beschreibung der Übung

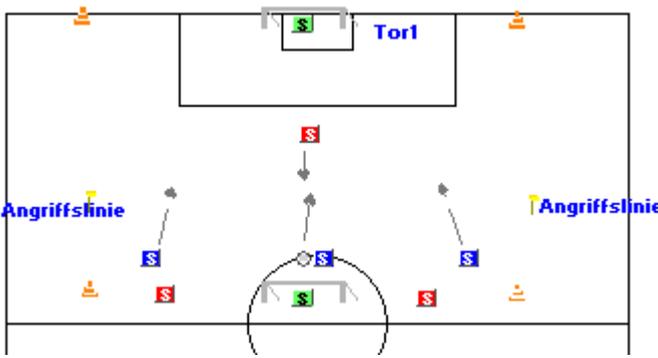
Taktik

218

TW (Grün) verteidigt das Dreiecks-Hütchen-Tor (3 Tore), Spiel Gelb gegen Rot: Tore dürfen von allen Seiten erzielt werden, Vorgabe: nur flache Torabschlüsse, Ziel: Pass-Spiel, Spielverlagerung

- Torwart
- Taktik
- Zweikampf

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



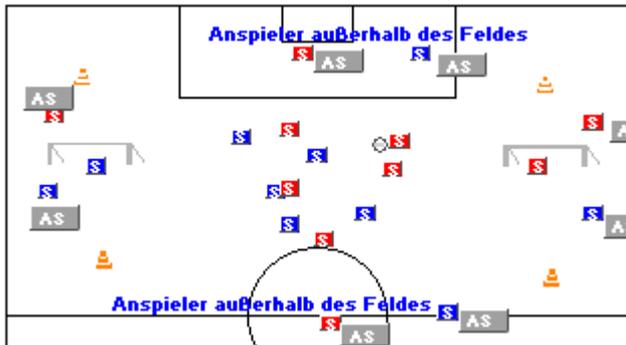
Beschreibung der Übung

Taktik

219

3vs1+2, Blau spielt 3 gegen 1 gegen Rot, Nach Überqueren Angriffslinie greifen die zusätzlichen zwei roten Spieler ein und erhöhen den Druck auf Blau, Ziel: zügiges abschließen des Konters, nach Abschluss von der anderen Seite nächste Gruppe

- Taktik
- Torwart
- Passen



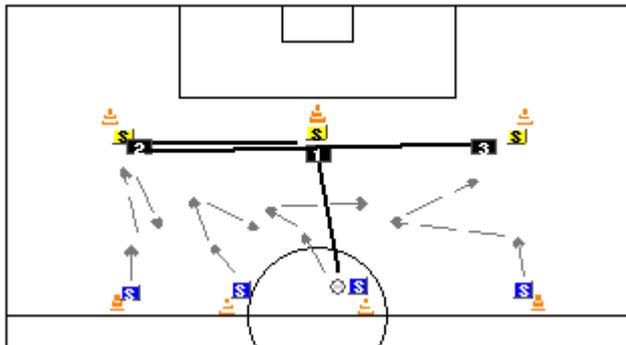
Beschreibung der Übung

Taktik

220

Spielform, 5vs5 auf zwei Tore. Außerhalb des Platzes sind Anspieler AS beider Teams die einbezogen werden können (müssen direkt weiterspielen). Sind sie angespielt, ersetzen sie den zupassenden Spieler im Feld... Ziel: Spiel über Außen, Kommunikation

- Abschlussspiel
- Taktik
- Passen



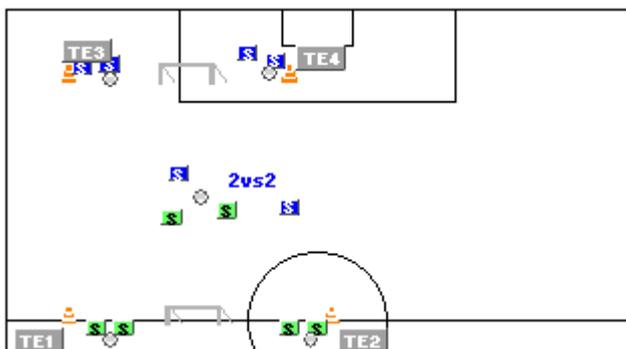
Beschreibung der Übung

Taktik

221

Taktik: ohne Zweikampf, Blau spielt Gelb an, Blau verschiebt sich auf Basis der Pässe von Gelb, immer wieder zurückziehen und verschieben, Ziel: systematisches Verschieben und halten der Positionen innerhalb der Viererkette

- Taktik
- Passen



Beschreibung der Übung

Taktik

222

Spielform 2vs2, immer feste 2er Paare, Blau spielt gegen Grün, bei Torerfolg für Blau wechselt TE1 sofort ins Feld (mit Ballbesitz), Blau muss dann den schnellen Gegenzug abwehren, Ziel: schnelles Umschalten nach Torerfolg, Kontersituation ausspielen

- Taktik
- Technik
- Zweikampf



Beschreibung der Übung

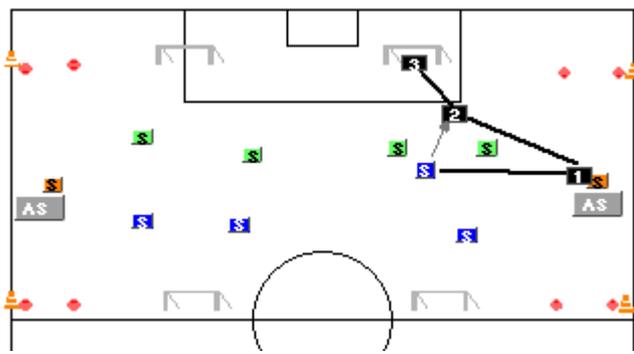
Taktik

223

Vierer-Mittelfeldkette, Blau verschiebt sich auf Basis des Balles immer im Raum, Grün hat 2 Spieler in Zone A und B, Ziel Grün: Anspiel andere Zone über Zuspiel AS, Ziel Blau: Abstände beibehalten und Verschieben, Doppeln des AS bei Anspiel

- Antizipation
- Passen

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



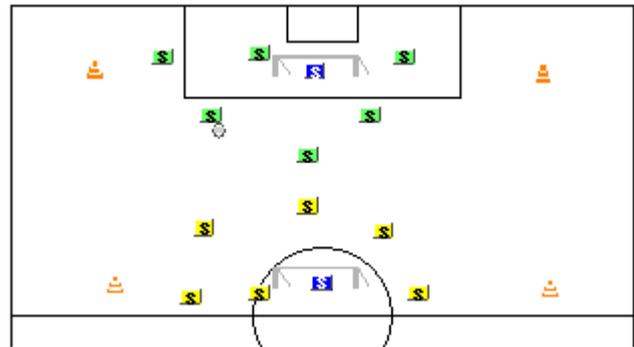
Beschreibung der Übung

Taktik

224

Spielform, AS (neutral) bewegen sich in den roten Markierungen, Tore zählen nur, wenn Vorlage vom AS kommt, Ziel: hohe Laufintensität für AS, Spiel über aussen, Variation: bei Vorlage AS zählt Tor doppelt, ohne Vorlage AS einfach

Taktik
Technik



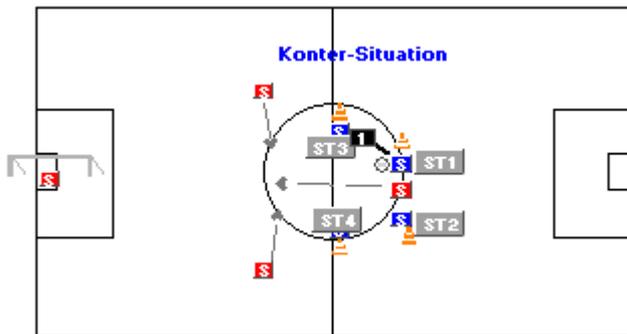
Beschreibung der Übung

Taktik

225

Spielform, 3vs3, hohe Intensität, Schwerpunkt Taktik, Dreiecksbildung und Positionstreue, Wechsel bei Gegentor einer Mannschaft kommt die nächste Gruppe aufs Feld

Taktik
Technik
Torwart
Antizipation



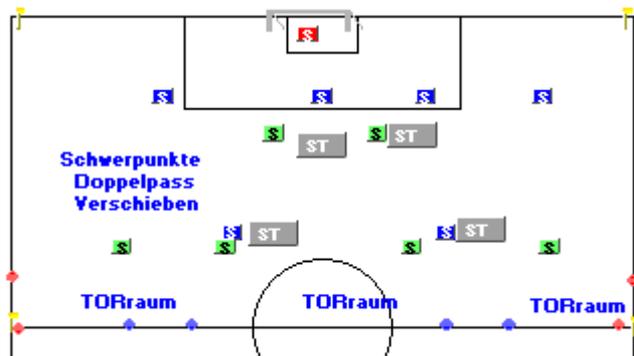
Beschreibung der Übung

Taktik

226

Konter-Situation, ST1 eröffnet Konter mit Kurzpasse auf ST3 oder ST4, dann Ziel schneller Abschluss auf das Tor, 3 Verteidiger simulieren aufgerückte Abwehr, Schwerpunkt: Laufwege der Stürmer (Kreuzen, Anbieten), Pass von ST1 und ST2 in den Lauf von ST3 und ST4

Taktik
Zweikampf
Abschluss



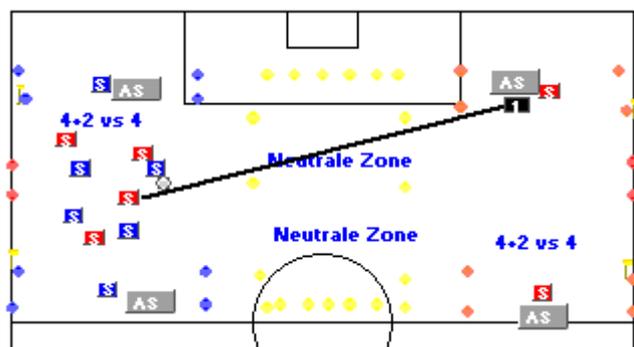
Beschreibung der Übung

Taktik

227

Spielform: 2 Kontakte, Ziel: schnelles Spiel, sichere Passwege und Verschieben der Abwehrketten, Schwerpunkt Ansage: Anspiel der ST (beide Teams), immer Anbieten und Doppelpass suchen, schneller Abschluss, Team auf Kontertore darf nur Tore erzielen, wenn der Schütze im Torraum ist (rote Markierungen), 4x12 Minuten (Seitenwechsel)

Passen
Taktik
Abschluss



Beschreibung der Übung

Taktik

228

Spielform: 4+2 vs 4+2, Spiel 4+2 vs 4 auf kleine Tore, bei Ball-Eroberung Wechsel nur durch langen Pass auf AS (Gegenseite) möglich, Spieler bis auf AS durchlaufen dann die neutrale Zone, Ziel: schneller Konter, Nachrücken aller Spieler (außer AS), AS bleiben in den markierten Flächen, AS dürfen keine Tore erzielen

Taktik
Passen
Anspiel

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



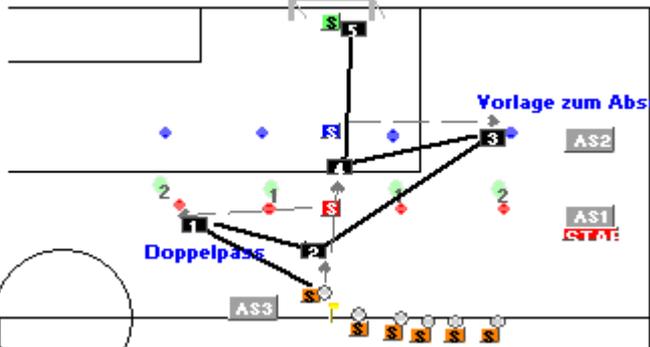
Beschreibung der Übung

Taktik

229

Viereckette: Schwerpunkt Verhalten der Abwehrrkette, gelbe Markierungen = Mittellinie, Grün = Angriff freies Spiel keine Vorgaben, Vorgaben Abwehr: bei Balleroberung zuerst TW anspielen, von der Abwehr darf nur ein Spieler von RV, IV, LV in die gegnerische Hälfte um mit DM schnell den Abschluss zu suchen, Bei Aus-Ball oder Tor geht es wieder bei TW des Angriffs los

Forward
Taktik
Antizipation



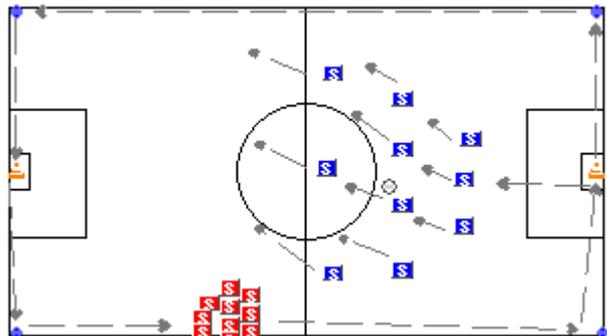
Beschreibung der Übung

Taktik

230

Antizipation: AS1 eröffnet mit Auftakt-Bewegung zu einer Seite (entweder Sprint auf Position2 oder Lauf zu Position1) und gibt damit den Passweg für AS3 vor. AS3 spielt dementsprechend auf AS1 und bekommt den Ball per Doppelpass zurück. AS2 reagiert auf den Lauf von AS1 und läuft spiegelverkehrt auf die gleiche Position zur anderen Seite, um dann nach Anspiel von AS3 den Ball zum direkten Abschluss vorzulegen.

Antizipation
Abschluss



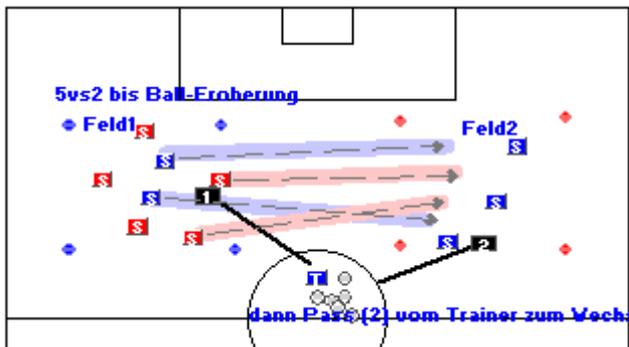
Beschreibung der Übung

Taktik

231

2 Gruppen in taktischer Formation, Vorgabe: Abstände und Position halten, auf den Aussenbahnen Abstand 1 Meter, auf dem Spielfeld 5-10 Meter... Am Ende des Spielfeldes wieder Abstände reduzieren und auf die Außenbahn wechseln, Rote Gruppe löst Blaue Gruppe ab, sobald diese über das Feld ist, Variation der Abstände, mit Verschiebungen nach rechts/links und nach vorne/hinten, je nach Verlauf des Balles

Antizipation



Beschreibung der Übung

Taktik

232

Verschieben mit Pass-Sicherheit, Trainer spielt den Ball in Feld1 zum 5vs2... Nach Ball-Eroberung bzw. Berührung spielt der Trainer einen neuen Ball in Feld2. Die beiden Blauen aus Feld1 wechseln in Feld2, sowohl als auch 2 Rote, die dann die Unterzahl in Feld2 sind... dann wieder rüber... Trainer bringt immer die Bälle ins Spiel

Antizipation
Passen



Beschreibung der Übung

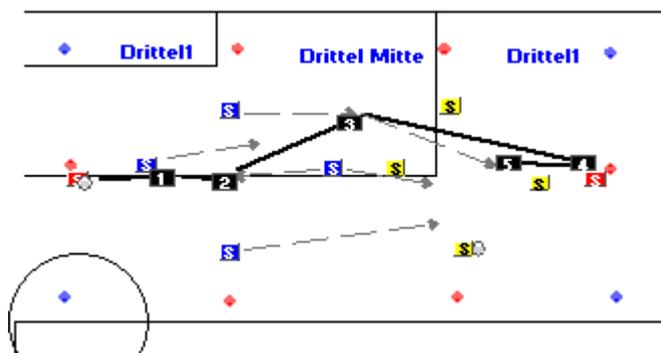
Taktik

233

Pass-Form: Mittelfeld Verschiebung, Spieler S0 dribbelt um rote Markierung (Zeichen wenn nach rechts, dass M1 entgegen kommt), M1 bekommt den Ball und dribbelt um blaue Markierung, M2 M3 M4 rücken auf die Ball-Nahe Seite, dann Pass-Staffel (An- und Mitnahme) über M2 M3 M4, alle Spieler rücken dann in die Pass-Richtung eine Position auf, S0 wird zu M, M4 umdribbelt die rote Markierung und passt auf den entgegenkommenen S1, dieser sucht nach An-und Mitnahme des Balles den Abschluss und stellt sich wieder an. M4 wird zu S1. Ziel: ballorientiertes

Passen
Torwart
Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

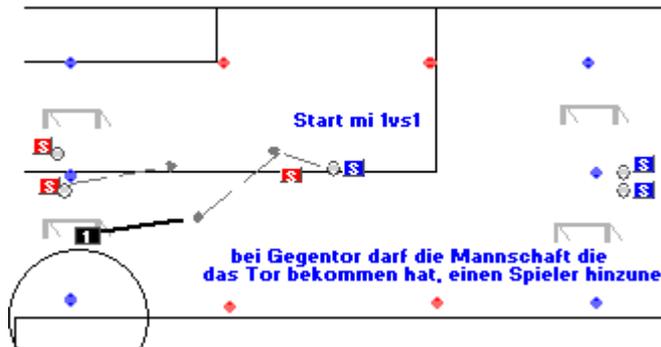


Beschreibung der Übung

Taktik

234

Taktik, zwei Anspieler ROT immer fest an den Markierungen, Blau wird angespielt und hat die Aufgabe auf den anderen roten Spieler zu passen, hierbei Vorgabe: direktes Spiel und immer in Raute, Zuspield auf anderen roten Spieler aus dem mittleren Drittel, dann Anspiel zurück wieder im ersten Drittel und wieder zurück zum anderen roten Spieler, Ziel: Positionswechsel, Orientieren am Mitspieler (eigene Position), Gelbe Mannschaft hat die gleiche Aufgabe auf die andere Seite. (kein Geonerdruck für beide Teams)



Beschreibung der Übung

Taktik

235

Spielform: Ziel: schnelles Umschalten nach Tor... Spiel beginnt mit 1vs1, gelingt ein Tor, darf die Mannschaft die das Tor bekommen hat einen Spieler hinzunehmen, der neue Spieler (hier roter Spieler) startet dann mit Ball den Konter, Blau muss schnell und in Unterzahl umkehren und verteidigen, schießt Team Rot dann ein Tor, kommt ein Blauer hinzu, dann 2vs2... usw bis alle 6 Spieler auf Feld...

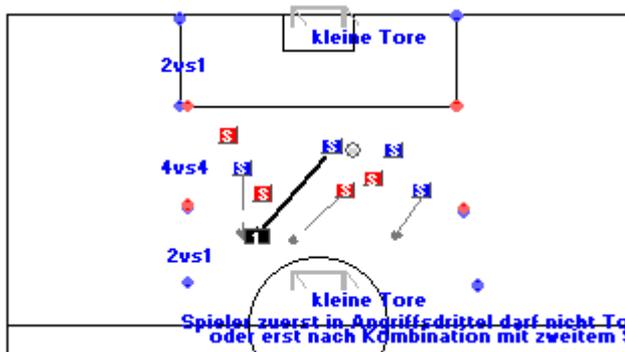


Beschreibung der Übung

Taktik

236

Konterübung: S1 startet mit Anspiel zu S2, dieser spielt den Ball direkt zu S3, der mit S2 einen Doppelpass zwischen Dummies spielt, S2 läuft sich hinter dem 2. Dummy frei und bekommt Pass in den Lauf, mit Zug zur Grundlinie und dann flachen Pass auf den einlaufenden S1, entweder kurz oder lang, S1 gibt den Laufweg mit Kommando vor, Ziel: schneller Abschluss nach Kommando

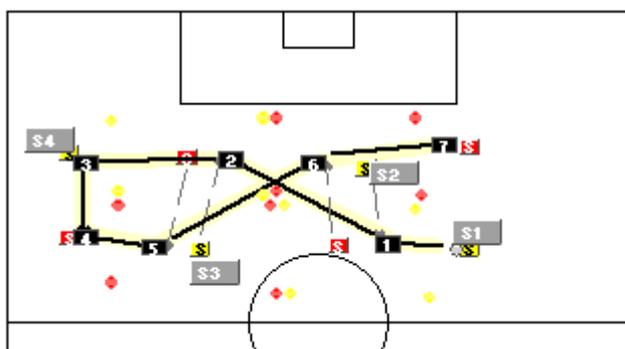


Beschreibung der Übung

Taktik

237

Spielform: 4vs4 auf begrenztem Spielfeld, Ziel ist dass ins gegnerische Drittel gedribbelt oder gepasst wird, der erste angreifende Spieler der dort den Ball erhält darf nicht direkt den Abschluss suchen, sondern muss einen mitlaufenden Spieler anspielen, Ziel: Kombinationen (Doppelpass, Hinterlaufen, etc), Nachlaufen von Mitspielern, ein Abwehrspieler darf das Tor verteidigen, Variation: 2 Abwehrspieler



Beschreibung der Übung

Taktik

238

Kombinationsspiel, S1 eröffnet mit Ball aus S2, S3 reagiert darauf und wechselt von rotem Feld ins gelbe Feld, S2 und S3 haben die Vorgabe immer in der gleichen Farbe (versetzt zu sein), nach Anspiel von S2 auf S3 wird der Ball weiter auf S4 gespielt, der den Ball quer zum roten Team gibt, diese spielen dann den Ball wieder auf die andere Seite, Wechsel der Positionen nach x Durchgängen, Ziel: Reaktion auf Anspiel auf S2 Bewegung in das andere Feld

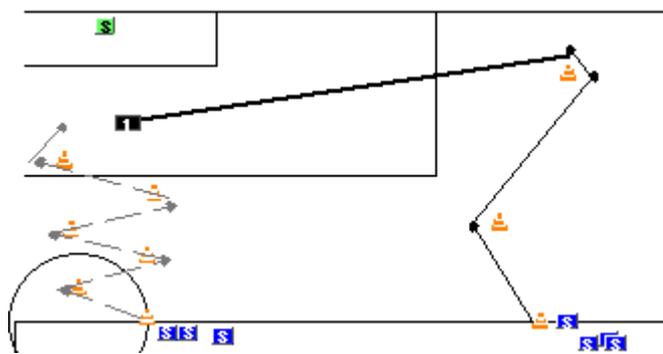
Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Technik

Anzahl der Übungen: 30



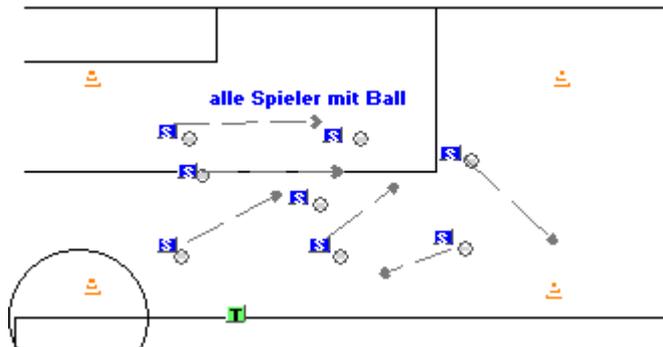
Beschreibung der Übung

Technik

239

Einfaches Flankentraining mit hohem Laufaufkommen, zwei Gruppe, immer Wechsel nach einem Versuch

- Kopfball
- Torwart
- Abschluss



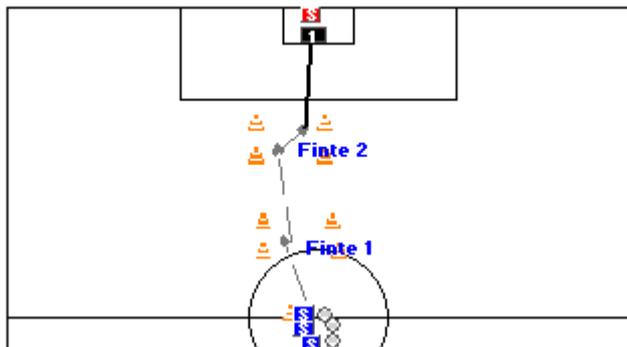
Beschreibung der Übung

Technik

240

Koordination, auf Zuruf des Trainers müssen die Spieler die Kommandos ausführen, linkes Knie auf den Ball, rechtes Knie auf den Ball, Schulter auf den Ball, Sohle auf den Ball, Brust auf den Ball,...

- Auflockerung
- Antizipation
- Fussballfremd



Beschreibung der Übung

Technik

241

Technik, Spieler laufen auf das Tor zu, in den Vierecken (huetchen) werden Finten durchgeführt (Uebersteiger, Schuss antaechsen, Lokomotive,...), dann Abschluss

- Abschluss
- Torwart
- Technik



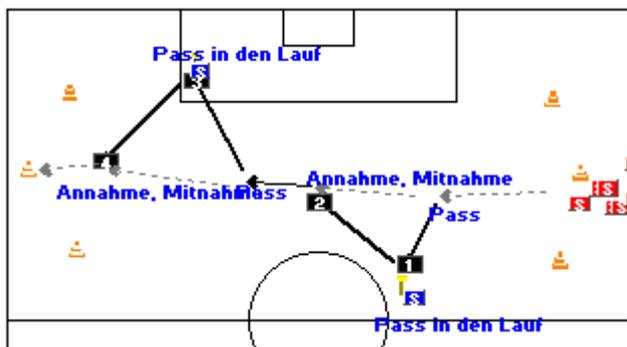
Beschreibung der Übung

Technik

242

einfaches Torschusstraining, Ball zum Trainer passen und den Rückpass zum Abschluss verwenden

- Torwart
- Abschluss



Beschreibung der Übung

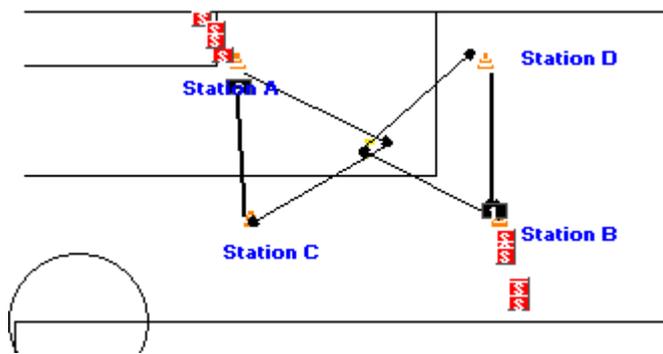
Technik

243

Schnelligkeitsübung, rote Spieler sprinten mit dem Ball und passen jeweils zu den beiden Stationen (blau), den Rückpass erlaufen und verarbeiten, Wechsel der Zuspieler nach einer Runde

- Schnellkraft
- Technik
- Antizipation

Aufwaermen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



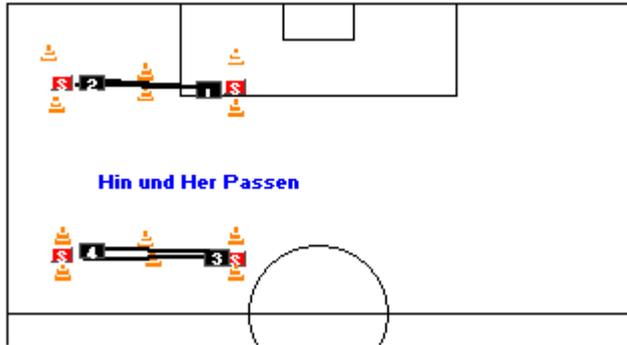
Beschreibung der Übung

Technik

244

Gruppe A dribbelt um die Fahne in Richtung Station C, die andere Gruppe von B nach D, ebenfalls um die Fahne

Auflöckerung
Technik



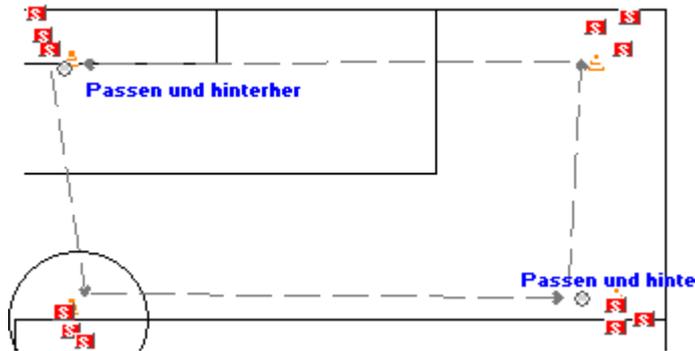
Beschreibung der Übung

Technik

245

diverse Übungen mit diesem Aufbau, jeweils eine 1 Min: zuspassen, Drop Kick Vorlage, Kopfball zurück, Hauptaugenmerk: keine Fehler.

Technik



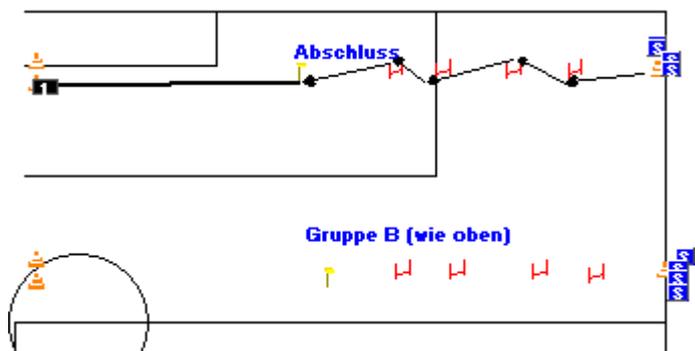
Beschreibung der Übung

Technik

246

Passen und hinterher laufen, Steigerung mit 2 Bällen, Schwerpunkt: Pass

Technik
Passen
Passen



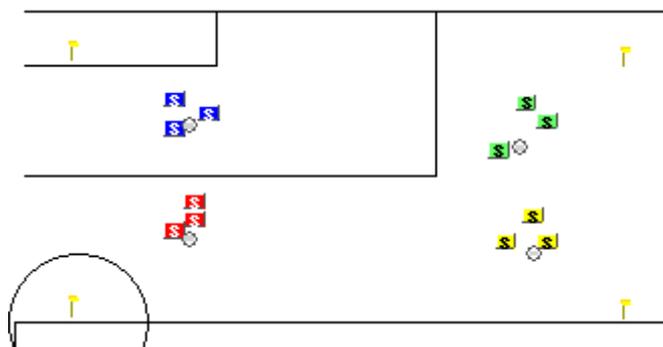
Beschreibung der Übung

Technik

247

Dribbling durch Parcours, verschiedene Übungen (links, rechts, fintieren), Ab Fahne Tor-Ziel-Schuss oder Abschluss

Abschluss
Technik



Beschreibung der Übung

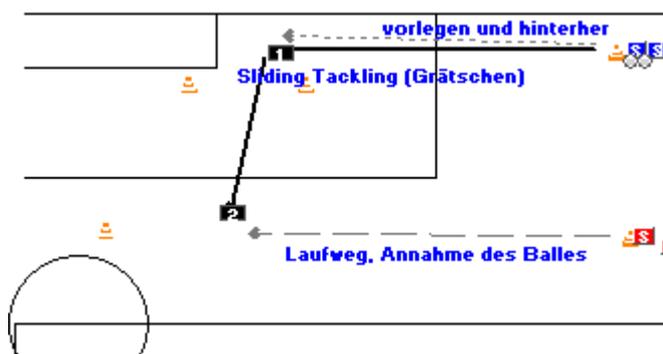
Technik

248

Ballo jonglieren, in dreier Gruppen, Wettkampf nach den meisten Ballkontakten, Variation Pflichtkontakte pro Spieler

Auflöckerung
Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Technik

249

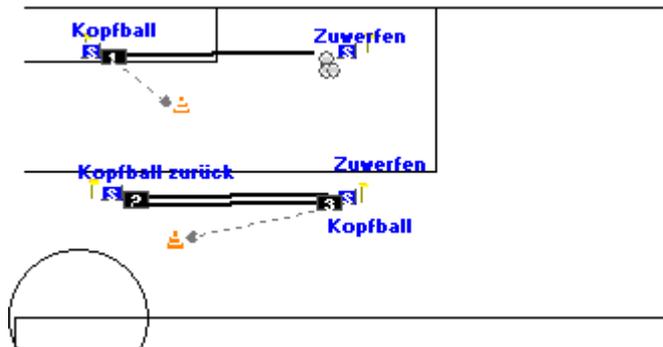
Ball vorlegen und zwischen den Hütchen den Ball zum anderen Spieler bringen, Variation per Sliding Tackling, Ball vorher stoppen

Technik
Schnellkraft
Zweikampf

Beschreibung der Übung

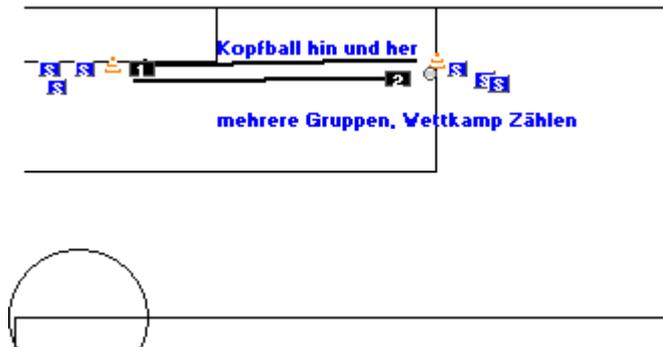
Technik

250



Kopfball-Übungen, 2 Variationen im Wechseln, Zuwurf und Kopfball auf Hütchen, Variation2, Kopfball zurück und Zuwerfer köpft auf Hütchen

Kopfball
Technik



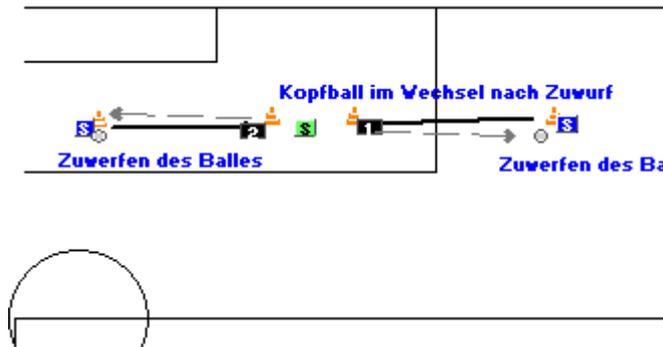
Beschreibung der Übung

Technik

251

Kopfball, hin und her köpfen, Staffel, Wettbewerb unter den Gruppen, welche Gruppe schafft am meisten

Kopfball
Technik



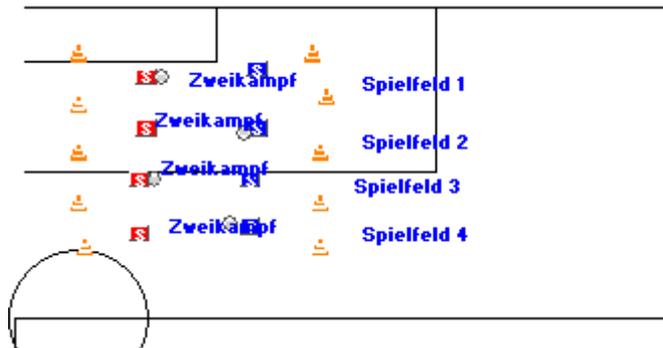
Beschreibung der Übung

Technik

252

Kopfball, Zuwerfen des Ball auf den grünen Spieler, dieser abwechselnd an beide blauen Spieler zurück

Kopfball
Technik



Beschreibung der Übung

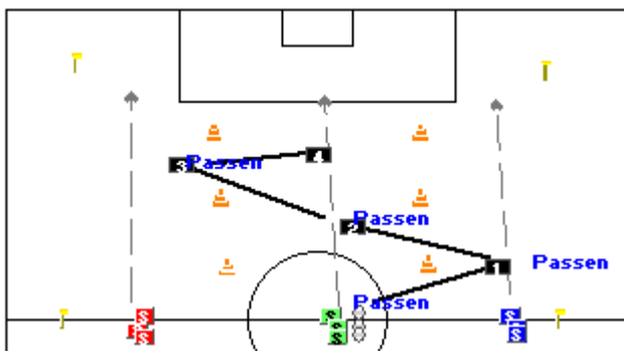
Technik

253

Zweikampf, Wettbewerb, je 1 Minute, Ziel: Überdribbeln der Grundlinie, Gewinner steigt ein Kästchen auf, Verlierer eins ab.

Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



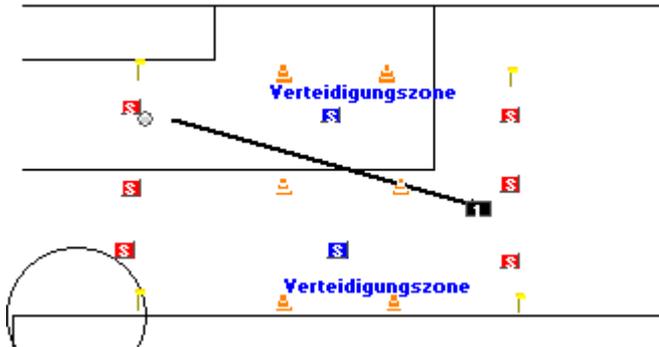
Beschreibung der Übung

Technik

254

Pass-Übung, Spieler laufen gerade ihren Laufweg und spielen den Ball hin und her, Variationen in Länge (Vorgabe direkter Nebenmann oder Seitenwechsel)

Technik
Taktik



Beschreibung der Übung

Technik

255

Spieler Blau versuchen die Pässe der roten Spieler zu blocken, Blau darf die Verteidigungszone nicht verlassen

Taktik
Taktik



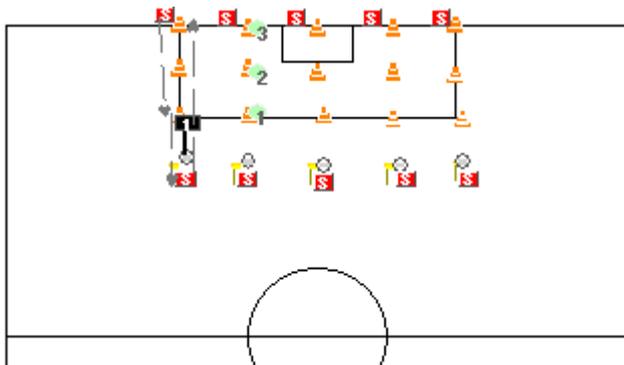
Beschreibung der Übung

Technik

256

Spieler jonglieren durch den Parcours, nach Signal Sprint zum Pass des Trainers, Zweikampf bis Abschluss

Abschluss
Zweikampf
Torwart
Technik



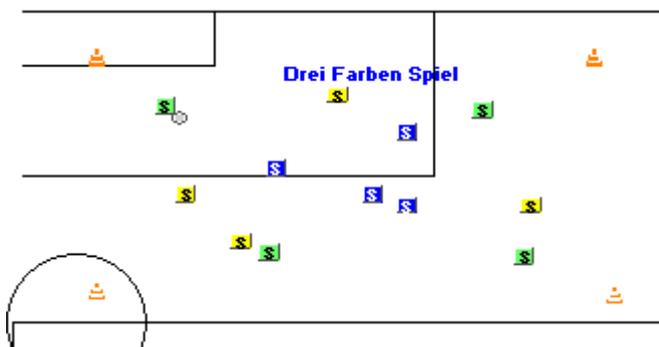
Beschreibung der Übung

Technik

257

Zu zweit zusammen. Ein Spieler an die Fahne, einer gegenüber auf die Grundlinie. Dazwischen Hütchen aufstellen. Die Spieler an den Fahnen versuchen das erste Hütchen zu treffen und Sprinten dann zur Grundlinie, der Spieler an der Grundlinie nimmt den Ball an und läuft zum Hütchen. Wenn das Hütchen getroffen wurde, versuchen nächstes Hütchen zu treffen. Welches Paar hat zuerst alle Hütchen getroffen.

Technik
Uhrzeitdauer



Beschreibung der Übung

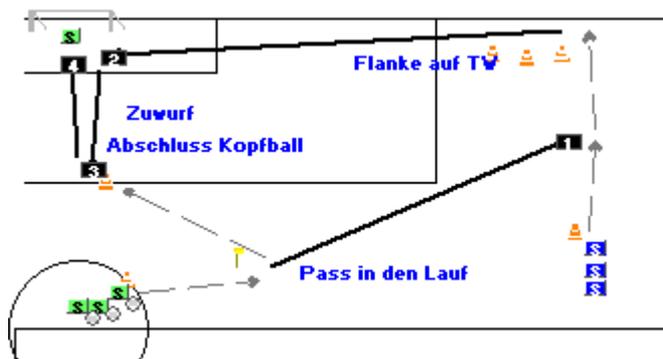
Technik

258

Drei Farben Spiel. Grün und Gelb versuchen den Ball zu halten, doppelte Überzahl, erkämpft sich Blau den Ball - Wechsel von Blau nach aussen und die Farbe in die Mitte, die den Ball verloren hat

Passen
Taktik
Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



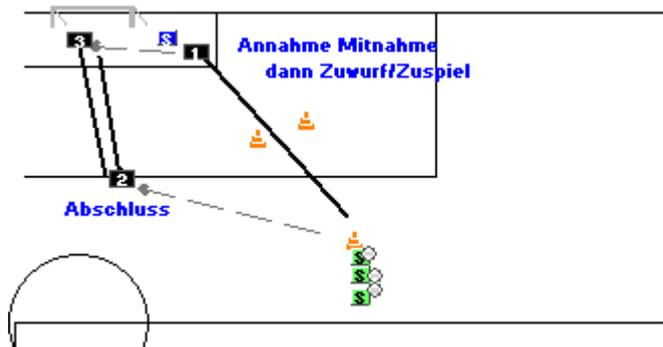
Beschreibung der Übung

Technik

259

Grün eröffnet mit Dribbling zur Fahne, dann gezielter Pass auf Blau, dieser flankt gezielt ab der Grundlinie auf den TW, den abgefangenen Ball mit Zuwurf als Kopfballvorlage zu Grün

Flanke
Torwärt
Kopfball
Passen
Abschluss



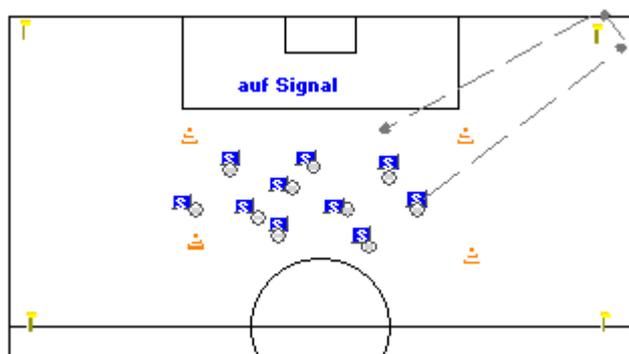
Beschreibung der Übung

Technik

260

TW bekommt den Ball zugespielt, Annahme Mitnahme und dann Vorlage für den Zuspieler, dieser sucht direkt den Abschluss, Variation: Kopfball, Seitfallzieher

Abschluss
Torwärt
Technik



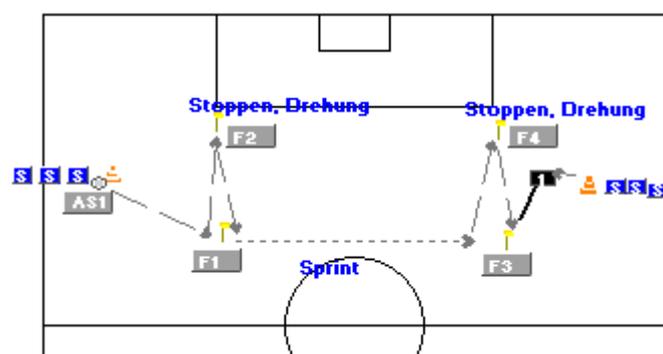
Beschreibung der Übung

Technik

261

Gruppe dribbelt Ball in einem Viereck, Aufruf eines Spielers, dieser sucht sich eine Ecke aus, ganze Gruppe dribbelt ebenfalls um diese Fahne, Variation: der letzte Spieler zurück darf 10 Situps, Liegestützen machen

Technik
Schnelligkeit
Antizipation



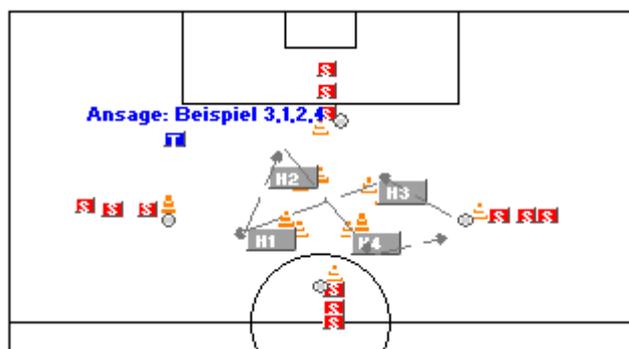
Beschreibung der Übung

Technik

262

AS1 beginnt die Übung, mit Ball Lauf zu F1, dann Dribbling bis F2, dort den Ball stoppen und Drehung um die eigene Achse, wieder zu F1 und Sprint mit Ball zu F3, und wieder Stoppen und Drehung vor F4, dann Abspiel von F3 zum nächsten Spieler

Technik



Beschreibung der Übung

Technik

263

Dribbling, 4 Gruppen, nach Ansaage Hütchen-Kombination (Beispiel 3,1,2,4) dribbeln die ersten Spieler in der angesagten Reihenfolge durch die Hütchentore H1 bis H4, Wettbewerb und hohe Intensität

Technik
Schnelligkeit
Antizipation

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwärt	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

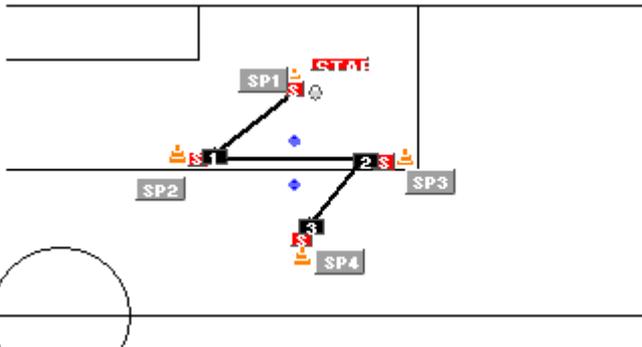


Beschreibung der Übung

Technik

264

Technik: Wettbewerb 2 Gruppen, Spieler dribbeln mit Ball los und legen den Ball zwischen den Markierungen ab (1), dann Laufweg zu (2) und Ballmitnahme, anschließend im Slalom (3) durch die Markierungen, Ziel: Ball-Sicherheit im hohen Tempo

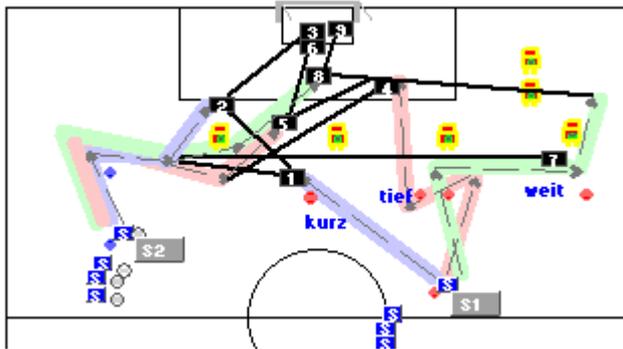


Beschreibung der Übung

Technik

265

Technik-Übung, Spieler 1 spielt den Ball zu Spieler 2, dieser dann direkt zu Spieler 3, der wiederherum zu Spieler 4 spielt. 5 Durchgänge in die eine Richtung, dann Wechsel der Richtung, nach 10 Durchgängen wechseln die Spieler eine Position nach links. Variation Spieler 1 wirft Spieler 2 den Ball per Einwurf in den Fuss zu, hoch zum Kopfball oder hoch zu annehmen und dann weiterspielen... Abstände der blauen Markierungen verkleinern...

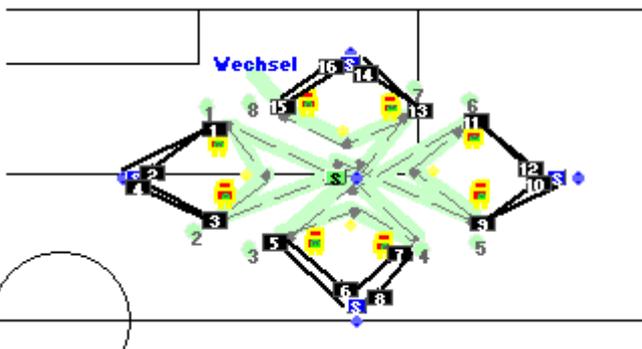


Beschreibung der Übung

Technik

266

Torschuss, Kontern: S1 startet ohne Ball in Richtung rote Markierungen; Entscheidung für kurz (blauer Weg), tief (roter Weg) oder weit (ab roten Markierungen rückwärts Richtung Seitenlinie), kurz: Sprint entgegen S2, S1 bekommt den Ball und direkter Pass in den Lauf, tief: kurzes Abstoppen an den roten Markierungen und dann bekommt S1 den Ball in den Lauf gepasst, Ablage zu S2 dann Abschluss, Weit: Rückwärts Richtung Seitenlinie, S2 spielt langen Flugball, S1 An- und Mitnahme. um den ersten Dummy und Flanke auf

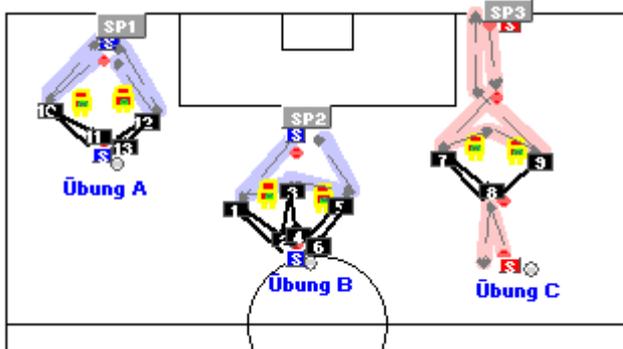


Beschreibung der Übung

Technik

267

Pass/Technik: Spieler Grün startet in der Mitte, Anlaufen des ersten Dummies, Pass-Aktion nach Anspiel von blauem Spieler, ohne Ball um die gelbe Markierung, dann nächsten Dummy und gleiche Aktion, nach Anspiel Ball zurückspielen, Timing und Genauigkeit, dann Laufweg um die blaue Kappe in der Mitte und wieder zu den Dummies... wenn einmal alle vier Dummy-Paare durchlaufen, Wechsel nach außen und nächster Spieler... Variationen: Ball zuwerfen und mit Innenseite zurück. Kopfball etc...



Beschreibung der Übung

Technik

268

verschiedene Technik-Übungen, A) SP1 startet Richtung Dummies und bietet sich zum Doppelpass an, Laufweg zurück und dann die andere Seite und wieder Doppelpass nach Freilaufen neben dem Dummy, Übung B) SP2 startet mit Freilaufen neben dem Dummy, Laufweg zwischen die Dummies und wieder Doppelpass, und auch nochmal rechts, dann wieder zurück und von vorne, Übung 3) beide Spieler starten gleichzeitig, dann wieder Freilaufen von SP3, Doppelpass und dann auf der anderen Seite wieder Freilaufen. nur dieses mal Ballmitnahme und

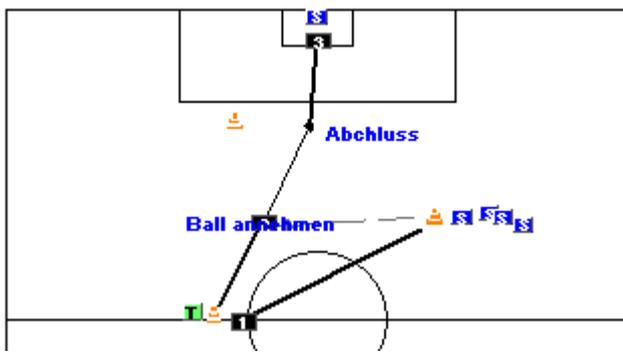
Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Torschuss

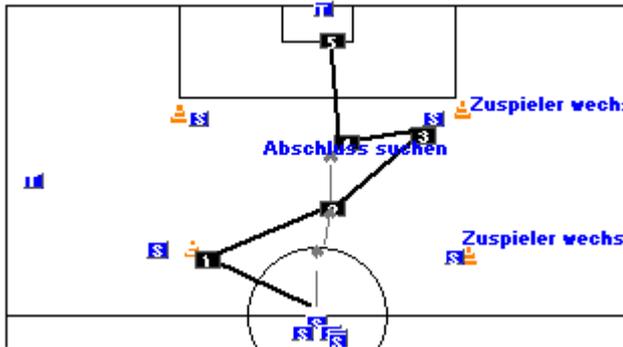
Anzahl der Übungen: 33



Beschreibung der Übung **Torschuss** 269

Dem Trainer den Ball zuspielen, anschließend wirft oder passt der Trainer den Ball zurück. Der Spieler sucht den Torabschluss.

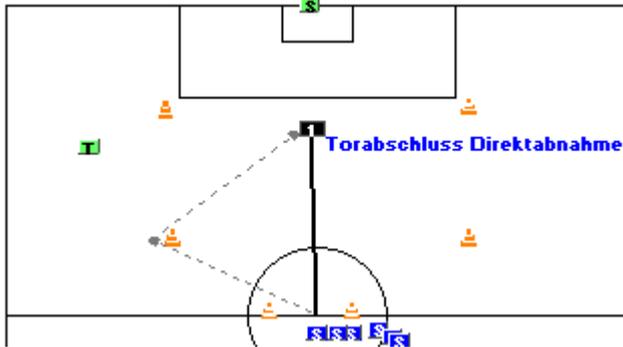
Torwart
Abschluss
Technik



Beschreibung der Übung **Torschuss** 270

Torschuss Übung, Die Zuspieler legen den Ball jeweils auf den Passer zurück, anschließend Torabschluss, Freie Auswahl der zu nutzenden Zuspieler

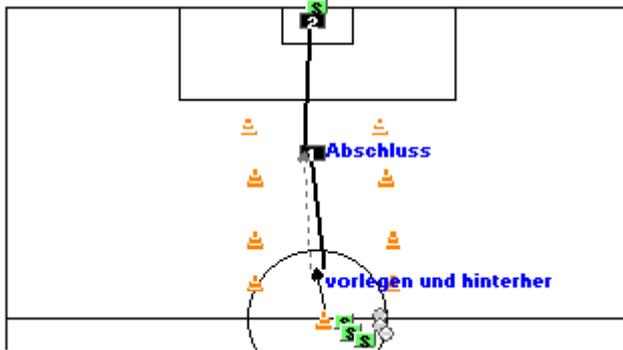
Torwart
Abschluss
Schnellkraft



Beschreibung der Übung **Torschuss** 271

der Spieler legt sich den Ball selber vor, danach Sprint um das erste Hütchen (nach Wahl rechts oder links), erreicht der Spieler den Ball vor der zweiten Linie, direkter Torabschluss

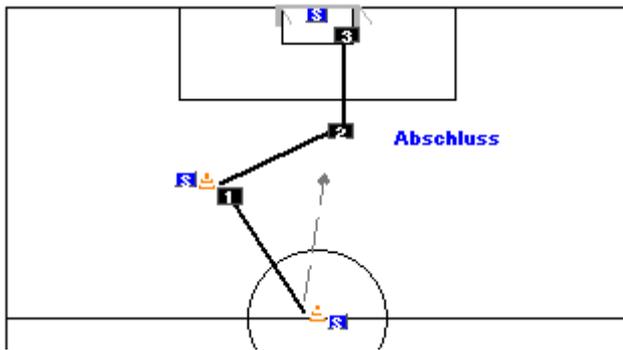
Schnellkraft
Schnelligkeit
Torwart
Abschluss



Beschreibung der Übung **Torschuss** 272

eigene Ballvorlage in das Viereck, hinterher, eigenes Zuspiel in zweites Viereck und dann Abschluss, Ziel: Ballgefühl und Abschluss

Torwart
Abschluss
Technik
Schnelligkeit



Beschreibung der Übung **Torschuss** 273

Torschuss Übung, einfaches Zuspiel zum Spieler am Hütchen, dieser legt den Ball vor, der andere Spieler sucht den Abschluss

Torwart
Abschluss
Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



Beschreibung der Übung

Torschuss

274

Spieler A passt den Ball auf den Spieler zwischen den beiden Hütchen, welcher den Abschluss sucht. Der Zuspieler wechselt auf die Position des anderen...

Torwart
Abschluss
Technik



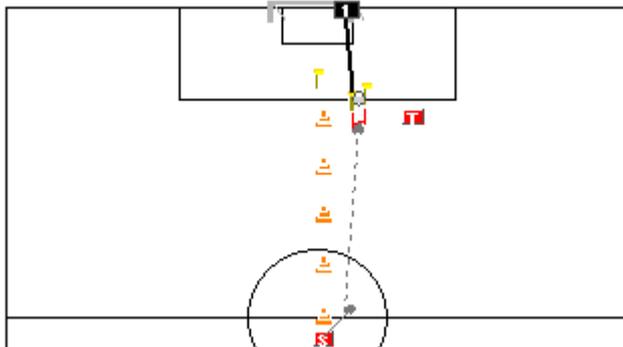
Beschreibung der Übung

Torschuss

275

Den Ball vom ersten Hütchen in den Halbkreis schießen (gezieltes Schießen), anschliessen hinterher sprinten und Ballkontrolle erlangen, dann Abschluss

Abschluss
Technik
Schnellkraft
Torwart

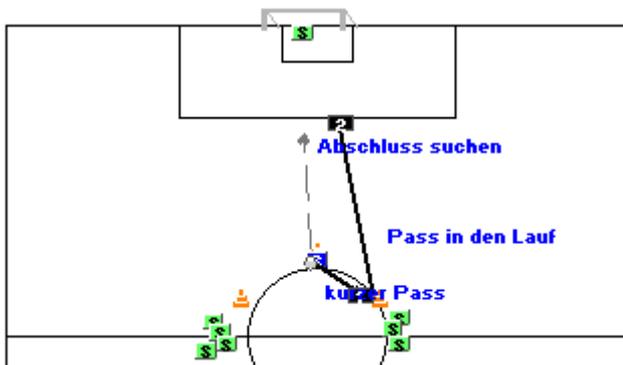


Beschreibung der Übung

Torschuss

276

[Beschreibung der Übung]



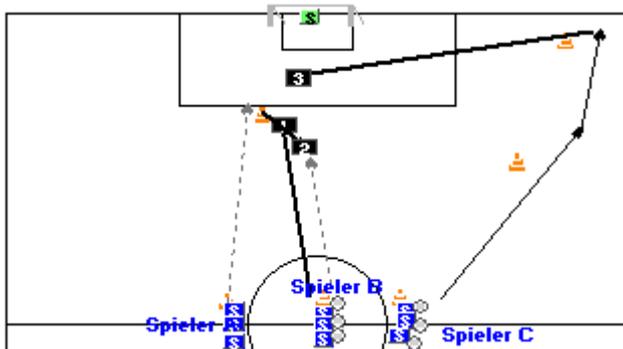
Beschreibung der Übung

Torschuss

277

Der Ball wird vom blauen Spieler kurz zu einem der grünen Spieler gepasst. Im Anschluss im schnellen Tempo Richtung Tor und die Vorlage verwerten.

Abschluss
Torwart
Schnellkraft



Beschreibung der Übung

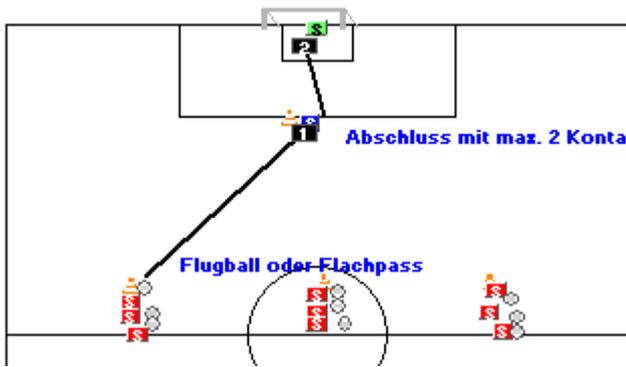
Torschuss

278

Spieler A sprintet los und bekommt den Ball von Spieler B, legt zurück und B sucht den Torsabschluss. Währenddessen läuft C los und flankt nach Torabschluss von B. A und B kreuzen.

Kopfball
Torwart
Abschluss
Taktik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



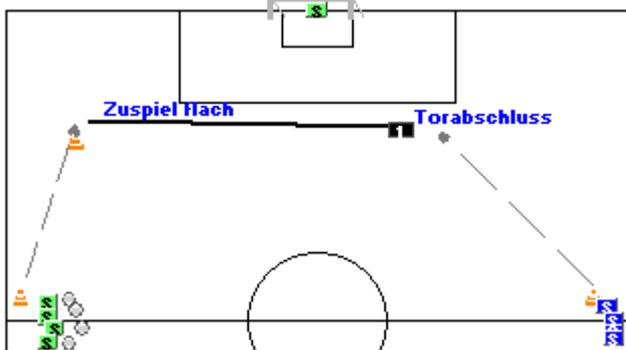
Beschreibung der Übung

Torschuss

279

Spieler Blau nimmt den Flugball oder Flachpass von den roten Spielern (im Wechsel) an und sucht mit max. 2 Kontakten den Abschluss

Abschluss
Technik
Torwart
Auflockerung



Beschreibung der Übung

Torschuss

280

Torabschluss nach Zuspiel, Variationen in Zuspiel flach od. hoch, Ziel Direktabnahme

Abschluss
Torwart
Schnelligkeit



Beschreibung der Übung

Torschuss

281

Rot und Blau dribbeln kurz an, spielen dann gleichzeitig zum Gegenüber, verwerten schnell den Pass dann Torschuss. Rot bei Blau anstellen und umgekehrt. Also immer im Rundlauf.

Technik
Torwart



Beschreibung der Übung

Torschuss

282

immer dreier Gruppen, Überzahl Situation, 2 gegen 1, Verteidiger versucht die Passwege der angreifenden Spieler zuzustellen, Abschluss

Taktik
Zweikampf
Torwart



Beschreibung der Übung

Torschuss

283

Überzahl Situation 2 gegen 1, Nach Spiel-Eröffnung durch Pass, Versuch des Abschlusses

Torwart
Taktik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



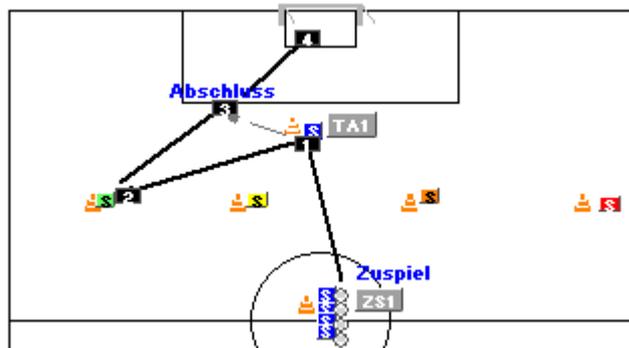
Beschreibung der Übung

Torschuss

284

Torschuss-Test, Spieler läuft jeweils von den S1-S6 zwischen die Fahnen, dann Torabschluss auf leeres Tor, Ziel von S1,S2,S3 jeweils abgestecktes Fahnenziel rechts unten, von S4,S5,S6 unten links, Punkte zählen

Abschluss
Technik
Schnelligkeit



Beschreibung der Übung

Torschuss

285

Pass/Abschluss Übung: ZS1 spielt TA1 an, Zuruf Trainer Farbe welcher Spieler dann mit TA1 den Doppelpass sucht, dann Abschluss, die Farbe wechselt auf TA1 und ZS1 auf die Position der Farbe, die den Pass gespielt hat. Alle Farben Bewegung in Richtung Ball.

Taktik
kurze rt
Passen

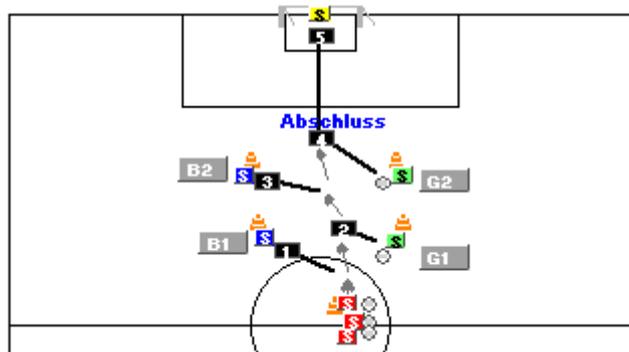


Beschreibung der Übung

Torschuss

286

Torschuss: MS1 eröffnet mit Pass auf ST1, dieser spielt den Ball zu AS1. MS1 hinterläuft währenddessen AS1 und bringt sich zum erneuten Anspiel in Position, dann Querablage auf AS2, der die Situation abschließt. Ziel: sicheres Passen, Torabschluss



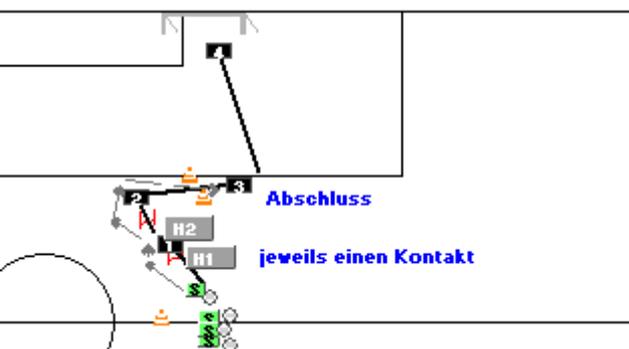
Beschreibung der Übung

Torschuss

287

Rot dribbelt an und passt den Ball zu B1, läuft weiter und bekommt den Ball von G1, Annahme und Mitnahme, dann Anspiel B2, G2 spielt dann den Ball zum Torabschluss vor, Durchlauf seitenerkehrt

Torwart
Abschluss
Technik
Passen



Beschreibung der Übung

Torschuss

288

Torschuss: Spieler legt sich mit einem Kontakt den Ball bis zwischen H1 und H2 vor, Ball erlaufen, wieder einen Kontakt um den Ball hinter H2 zu bekommen, dann Selbstvorlage zwischen die Hütchen, abschließend Abschluss auf das Tor

Passen
Abschluss
Torwart
Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



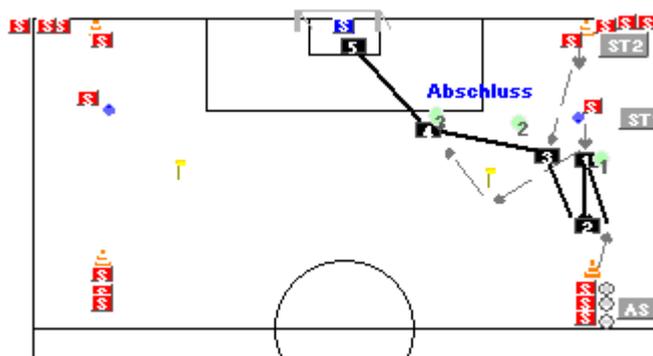
Beschreibung der Übung

Torschuss

289

Torschuss: Blau spielt G1 an, dieser spielt Doppelpass mit G2 und legt dann Blau wieder den Ball zum Abschluss vor, Ziel: hohe Intensität und schnelle Passfolge

Abschluss
Torwart
Technik
Passen



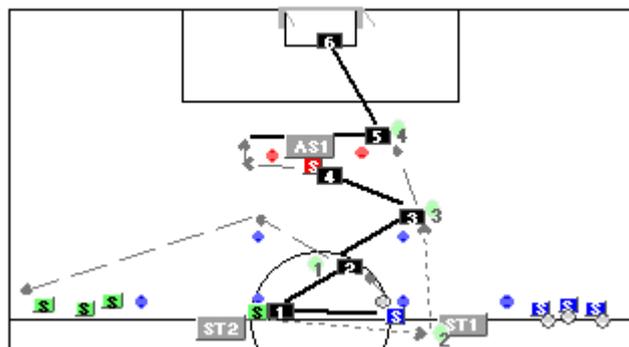
Beschreibung der Übung

Torschuss

290

AS eröffnet Übung mit Dribbling und Pass auf ST1 (1), dieser spielt den Ball zurück und Laufweg um die Fahne, AS spielt währenddessen ST2 an, dann Pass-Vorlage von ST2 auf ST1 (2) zum Abschluss (3)

Abschluss
Torwart
Passen
Technik



Beschreibung der Übung

Torschuss

291

ST1 eröffnet mit Pass auf ST2, ST2 spielt den Ball direkt zurück (1) und sprintet um die blaue Markierung um den Ball wieder in den Lauf gepasst zu bekommen (2), dann Anspiel von ST2 auf AS1 (3), AS1 Annahme und Mitnahme und Dribbling um rote Markierung, dann Vorlage auf ST2, der den Abschluss sucht (4)

Abschluss
Torwart
Technik
Schnelligkeit



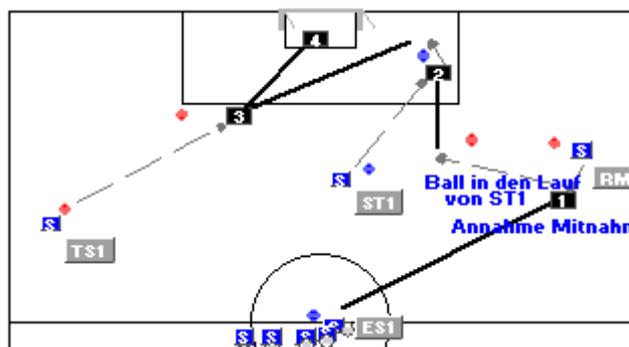
Beschreibung der Übung

Torschuss

292

Torschuss, ES eröffnet mit Pass auf entgegenkommenden AS1, dieser nimmt den Ball an und dribbelt um das Viereck und passt den entgegenkommenden AS2 an, AS2 macht den Weg außen um das Viereck, AS1 ebenfalls parallel, so dass AS2 AS1 erneut anspielen kann und dann die Vorlage zum Abschluss bekommt, Ziel: Torschuss, Pass-Genauigkeit und Timing

Torwart
Abschluss
Passen
Technik



Beschreibung der Übung

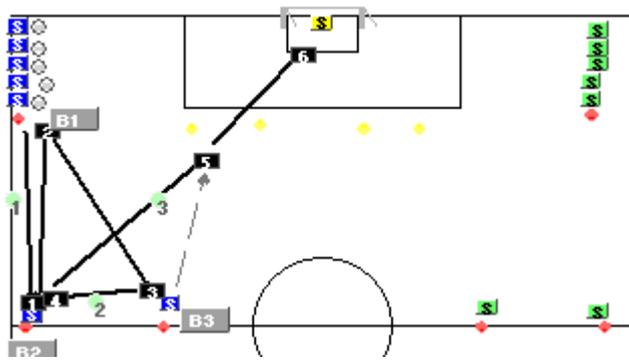
Torschuss

293

ES1 eröffnet mit Pass auf entgegenkommenden RM. Annahme und Ballkontrolle, Laufweg so, dass Pass in den Lauf von ST1 gespielt werden kann (Timing zwischen RM, ST1). ST1 nimmt den Ball an und dribbelt so um die blaue Markierung, dass der Ball für TS1 (Timing zu Aktion zwischen RM und ST1) vorgelegt werden kann, dann Abschluss, Spieler rücken eine Position weiter ES1 zu RM, RM zu ST1, ST1 zu TS1 usw.

Abschluss
Antizipation
Technik
Taktik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



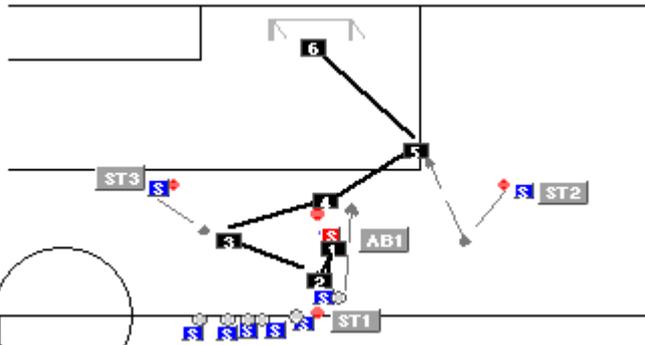
Beschreibung der Übung

Torschuss

294

Torschuss, B1 eröffnet mit Ball auf B2, dieser nimmt den Ball an und spielt den Ball auf B1 zurück (1), B1 spielt dann B3 an, der den Ball an B2 direkt abklatschen lässt (2) und in den Raum zum Tor startet, B2 spielt B3 den Ball in den Lauf (3), so dass dieser mit wenigen Kontakten den Abschluss suchen kann

Abschluss
Abschluss
Abschluss



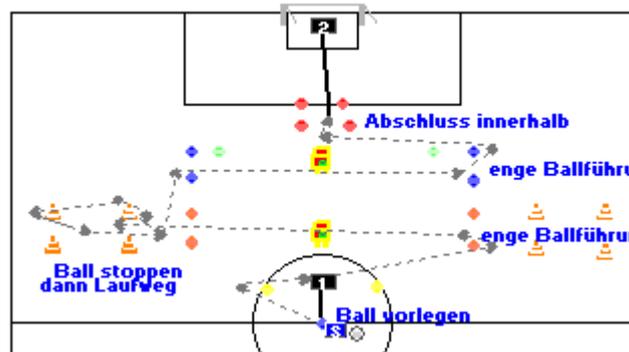
Beschreibung der Übung

Torschuss

295

Doppelpass: ST1 spielt AB1 an, dieser spielt den Ball zurück und geht dem Ball nach (Gegnerdruck für ST1). ST2 und/oder ST3 bieten sich zum Doppelpass an, ST1 spielt wahlweise ST2 oder ST3 an, und bekommt den Ball sofort zurück, der nicht angespielte ST2 oder ST3 geht in Position um nach einer weiteren Vorlage zum Torabschluss zu kommen

Abschluss
Passen
Torwart
Antizipation



Beschreibung der Übung

Torschuss

296

Laufparcours, Ball vorlegen hinter die gelben Markierungen, dann wieder Ball aufnehmen, enge Ballführung in den roten Laufkanal, am Dummy vorbei bis auf die andere Seite, im Hütchenviereck den Ball stoppen, um eines der ersten Hütchen ohne Ball und dann um ein hinteres, Ball wieder aufnehmen in den blauen Laufkanal, wieder enge Ballführung und dann im roten Viereck den Abschluss suchen

Torwart
Reaktion
Abschluss



Beschreibung der Übung

Torschuss

297

Torschuss, Passen: S1 startet Laufweg um die Dummies und bietet sich durch Zuruf zum Doppelpass an, S2 führt den Ball langsam in Richtung Tor und nach dem Doppelpass erfolgt der Pass in die Tiefe: rote Markierungen sind die Abseitslinie, Ziel: Pass-Schnelligkeit und direkt Abschluss nach dem Ball in die Tiefe, aktives Fordern des Balles durch S1

Passen
Torwart
Taktik



Beschreibung der Übung

Torschuss

298

Technik, Torschuss: S1 startet mit Dribbling durch die Markierungen, dann Ball hochwerfen und Dropkickpass zu S2, dem Ball hinterlaufen und den Rückpass von S2 annehmen und mitnehmen, dann zu den nächsten Markierungen, hier den Ball hinter den Markierungen stoppen und zurückziehen, bei der letzten Markierungen den Ball vorlegen und Tor-Abschluss, S2 wird zu S1

Torwart
Technik
Passen

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

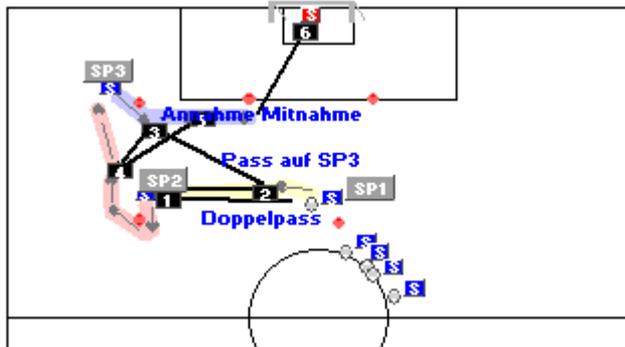


Beschreibung der Übung

Torschuss

299

S1 eröffnet mit Pass auf S2 und bekommt den Ball umgehend zurück, S1 spielt den Ball S2 in den Lauf, S2 passt den Ball durch die gelben Markierungen zu S3 (der beim Rückpass von S2 zu S1 parallel startet), der den Ball zunächst annimmt und nach einem kurzen Dribbling in Richtung Tor den Abschluss sucht. S3 wird dann zu S1, S1 zu S2 und ein neuer Spieler wird zu S3... Ziel: Direktspiel, Timing

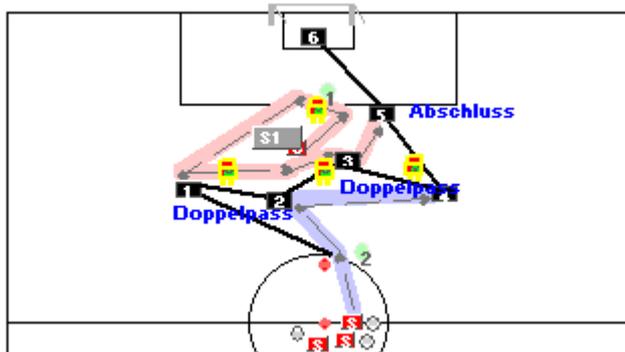


Beschreibung der Übung

Torschuss

300

Torschuss, Passen: SP1 eröffnet mit Pass auf SP2... dieser spielt den Ball zurück und umläuft die rote Markierung... SP1 spielt unterdessen auf SP3, der den Ball SP2 zuspielt und wieder einen Ball in den Lauf zurückbekommt. dann Abschluss... SP1 wird dann zu SP2, SP2 zu SP3...



Beschreibung der Übung

Torschuss

301

Torschuss, Spieler S1 startet mit Auftaktbewegung Richtung dreier Dummy-Kette und sprintet dann um den hinteren Dummy (1), Zuspätker mit Ball läuft zeitgleich mit Ball los Richtung erster Markierung (2), S1 bietet sich neben einem äußeren Dummy an und spielt Doppelpass, dann schnelle Laufbewegung und einfordern des Ball, erneuter Doppelpass mit dem Zuspätker, dann Vorlage zum Abschluss, Wichtig: S1 gibt durch seine Schnelligkeit und Laufweg den Passweg vor, Ziel: schnelle Kombinationen

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Torwart

Anzahl der Übungen: 13



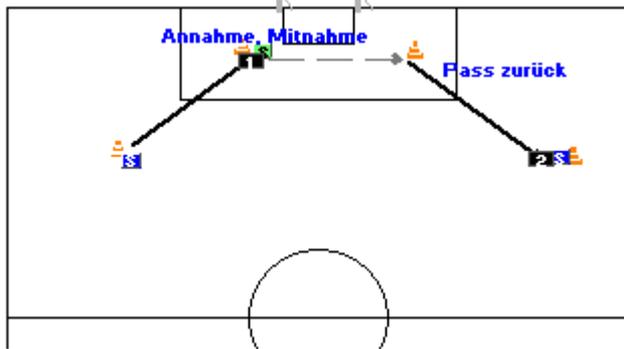
Beschreibung der Übung

Torwart

302

Torwart per Abschlag Abstoß Zuspield auf Mitspieler, dieser sucht den Abschluss, Andere Seite parallel

Abschluss
Torwart
Technik



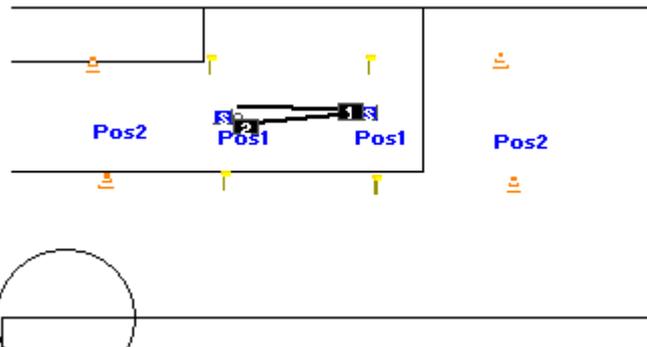
Beschreibung der Übung

Torwart

303

der Torwart bekommt den Ball zugespielt, Annahme und Mitnahme und wechsel zum anderen Hütchen, Zuspield auf den anderen Spieler

Technik
Torwart



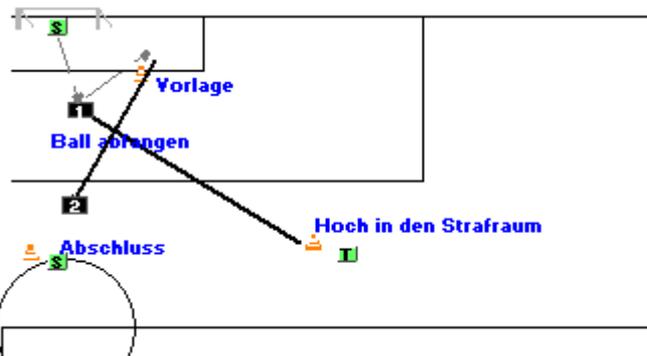
Beschreibung der Übung

Torwart

304

Ball zuwerfen und kurze Schüsse, zunächst von Position 1, im Anschluss auf Position 2

Torwart
Technik



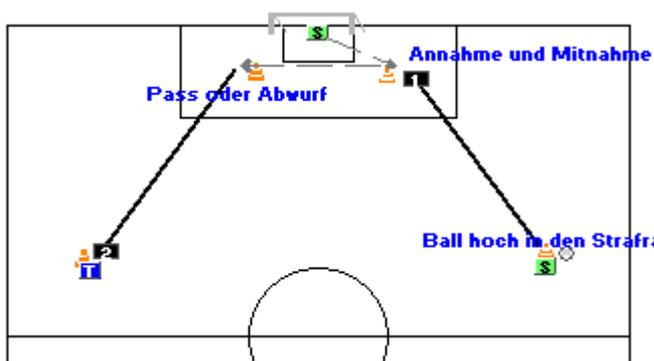
Beschreibung der Übung

Torwart

305

Trainer spielt den Ball hoch in den Strafraum, TW fängt den Ball ab und um das Hütchen, Vorlage für TW2, der den Abschluss sucht

Torwart
Flanken
Schnelligkeit



Beschreibung der Übung

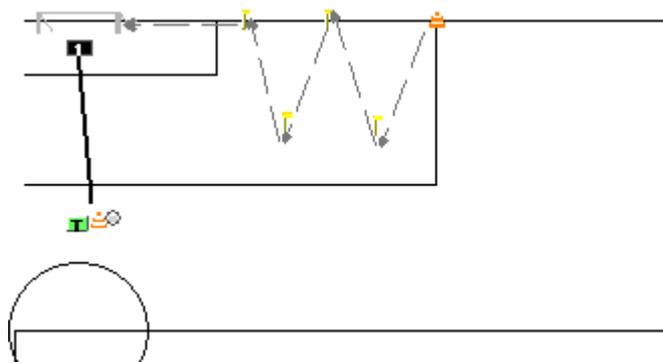
Torwart

306

Spielsicherheit, Annahme zurückgelegter Bälle, Mitnahme zum anderen Hütchen, Abwurf oder Pass zum Trainer

Torwart
Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



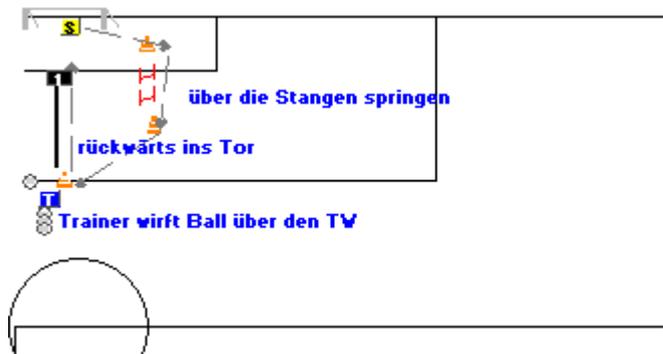
Beschreibung der Übung

Torwart

307

TW sprintet durch den Parcours, nach Erreichen des Pfostens Abschluss des Ball durch den Trainer, Ziel Schnelligkeit

Abschluss
Torwart
Schnelligkeit



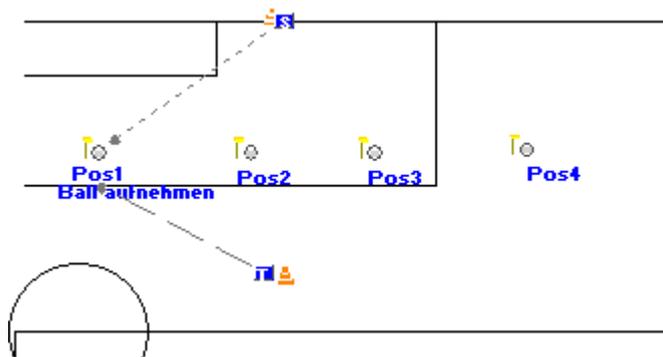
Beschreibung der Übung

Torwart

308

TW sprinten durch Parcours, zwei Sprünge über die Stangen-Tore, dann zum Hütchen beim Trainer, Trainer wirft den Ball über den rückwärtslaufenden TW, Ziel Sprungkraft und Koordination

Torwart
Schnellkraft



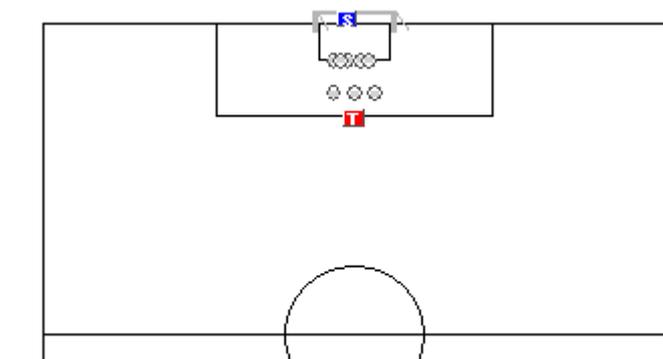
Beschreibung der Übung

Torwart

309

Torwart sprintet nach Zuruf 1,2,3 oder 4 zum jeweiligen Ball und sichert den Ball durch hinrutschen, Trainer teilaktives Anlaufen um Spielsituation zu simulieren

Technik
Torwart
Schnellkraft



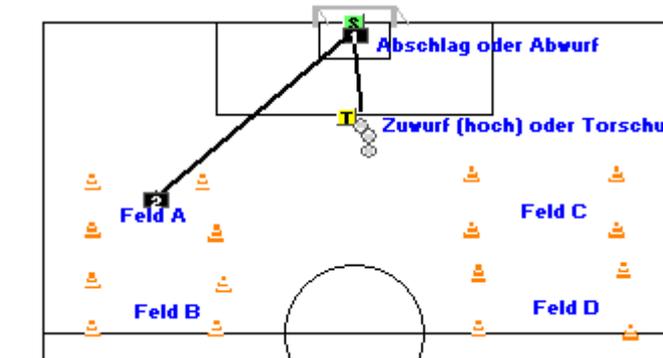
Beschreibung der Übung

Torwart

310

Torschuss über 2. Ball. Auf die Linie des 5 Meter Raumes werden 5 Bälle gelegt. In kurzer Abfolge werden nun 3 Torschüsse auf diese Bälle abgegeben, die dann abprallen. TW soll alle halten.

Technik
Torwart



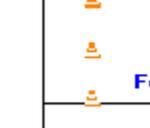
Beschreibung der Übung

Torwart

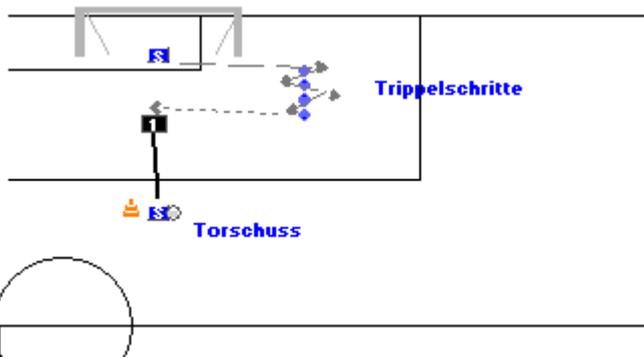
311

Ziel: Genauigkeit beim Abwurf bzw. Abschlag. TW bekommt den Ball durch Zuwurf (hoch) zum Abfangen oder Torschuss, dann Zielvorgabe Feld A,B,C oder D für die Anschlussaktion Abwurf oder Abschlag

Torwart
Technik



Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



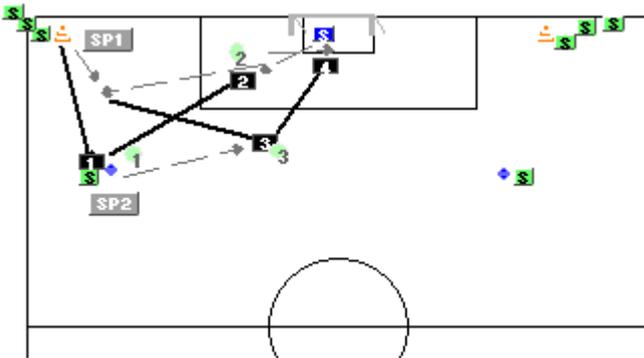
Beschreibung der Übung

Torwart

312

Torwart, mit Trippelschritten durch den Parcours, dann Abschluss

Torwart



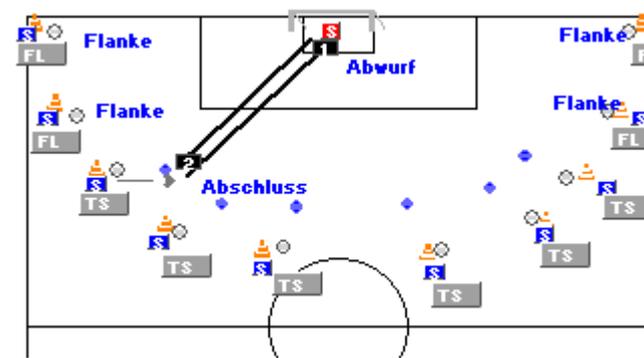
Beschreibung der Übung

Torwart

313

Torabschluss, SP 1 eröffnet mit Pass auf SP2, dieser spielt den flach in den Strafraum (1), so dass TW rauskommen muss und den Ball sichert (2), dann Abwurf auf SP1, der den Ball wieder SP2 zum Abschluss (3) vorlegt, TW unterdessen wieder im Tor, Variation: hohes Anspiel von SP2 auf TW, Abrollen des Ball zu SP1, Schwerpunkt der Übung TW sichert Ball

Torwart



Beschreibung der Übung

Torwart

314

Torschuss, Flanken, FL flanken vor das Tor und TW fängt Ball ab, dann Abwurf zurück, TS dribbeln um blaue Markierung und Torschuss, wenn gehalten Abwurf zurück, Spieler wechseln immer nach einem Versuch zur nächsten Position, Ziel: hohe Frequenz von TW-Aktionen

Abschluss

Ziel: hohe

Flanken

Technik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Vorbereitung

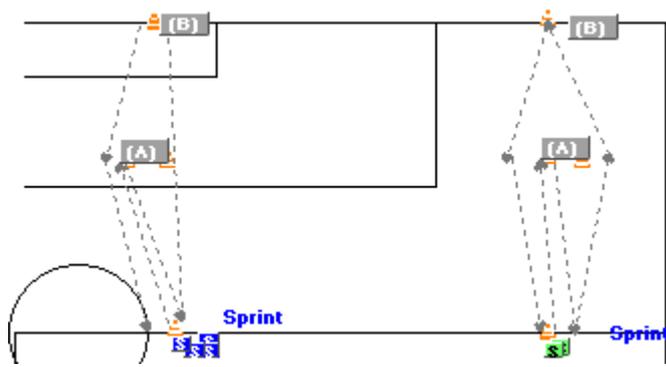
Anzahl der Übungen: 4

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Willenskraft

Anzahl der Übungen: 6



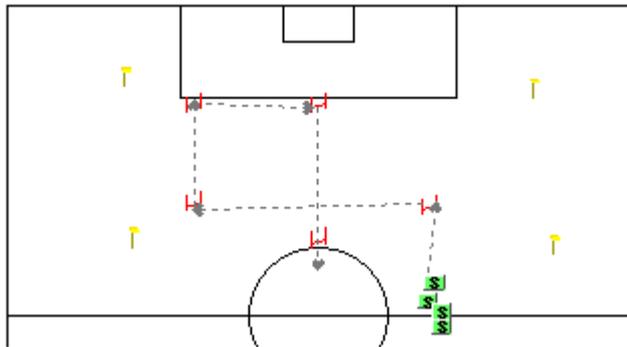
Beschreibung der Übung

Willenskraft

319

Sprint zum ersten Hütchen (A), dann zurück, Sprint zum zweiten Hütchen (B), rechts an den Hütchen zurück. Höchste Intensität.

Schnellkraft
Maximalkraft
Straftraining
Schnelligkeit
Schnellkraft



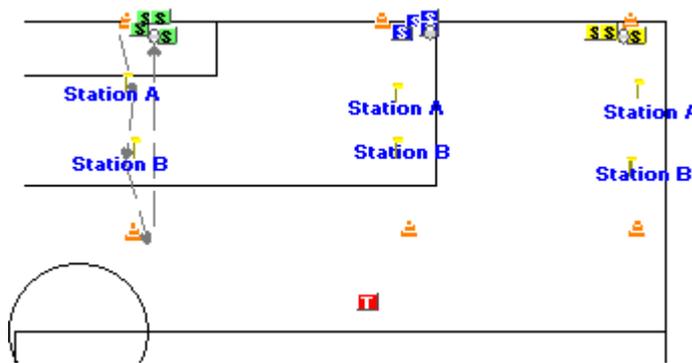
Beschreibung der Übung

Willenskraft

320

Sprint. Über die Stangen springen unter besonderer Berücksichtigung der Richtungswechsel. Mehrere Wiederholungen.

Maximalkraft
Straftraining



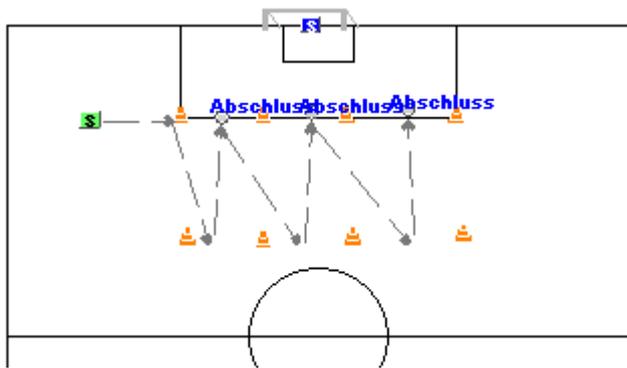
Beschreibung der Übung

Willenskraft

321

Sprintübungen mit/ohne Ball, Variationen, Hin und Zurück zu den Fahnen, hohe Intensität, alle drei Gruppen parallel

Schnellkraft
Maximalkraft
Schnelligkeit



Beschreibung der Übung

Willenskraft

322

Torschuss nach Lauf-Intensität, Spieler läuft die Wege im Sprint, von den Hütchen zum 16er, dann Abschluss mit den liegenden Bällen

Abschluss
Torwart
Schnelligkeit
Maximalkraft



Beschreibung der Übung

Willenskraft

323

Circle-Training Kraft, verschiedene Stationen mit 60 Sekunden Belastung, 60 Sekunden Pause, 3 Durchgänge

Schnelligkeit
Maximalkraft

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



zwei Gruppen, langsames stetiges Laufen, letzter überholt im Sprint und setzt sich an Position 1 der Gruppe, Gruppe 2 in der entgegengesetzten Richtung, Variation: mit Ball

Straftraining

Schnelligkeit

Schnellkraft

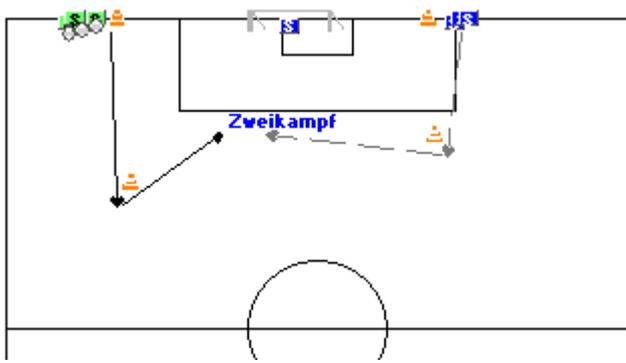
Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	

FTV Fussball Training Verwaltung www.ftv-programm.de

EBook - Kategorie

Zweikampf

Anzahl der Übungen: 15



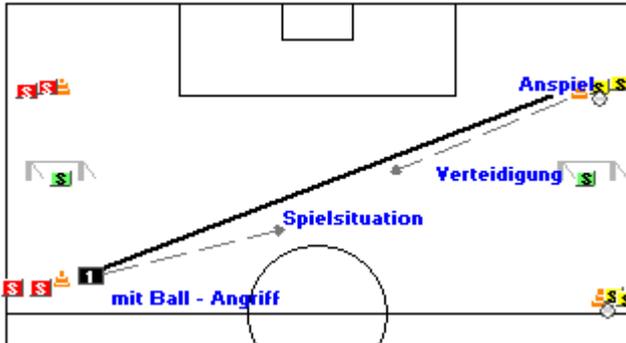
Beschreibung der Übung

Zweikampf

325

Spieler grün mit Ball um das Hütchen auf das Tor, Abwehr Blau Sprint um Hütchen zur Abwehr, nach Laufduell Zweikampf (Variation Hütchenposition)

Torwart
Zweikampf
Schnelligkeit



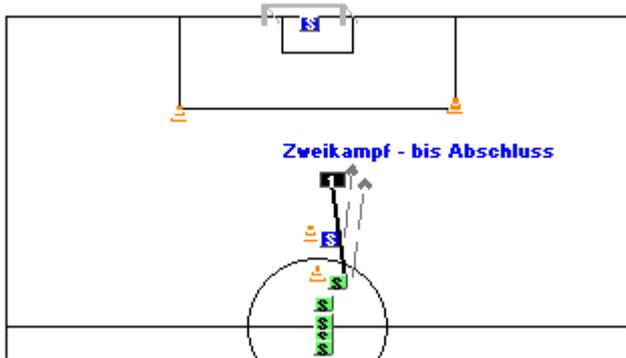
Beschreibung der Übung

Zweikampf

326

Zweikampf, Spielsituation mit Abschluss, nach Anspiel Variation flach, hoch, Zweikampf-Situation, Variation mit 2 gegen 2

Antizipation
Taktik
Torwart



Beschreibung der Übung

Zweikampf

327

Grün spielt Blau de Ball durch die Beie, danach Laufduell zum Ball, dann - wer den Ball hat - Abschluss vor der Strafraum-Markierung

Schnelligkeit
Zweikampf
Torwart



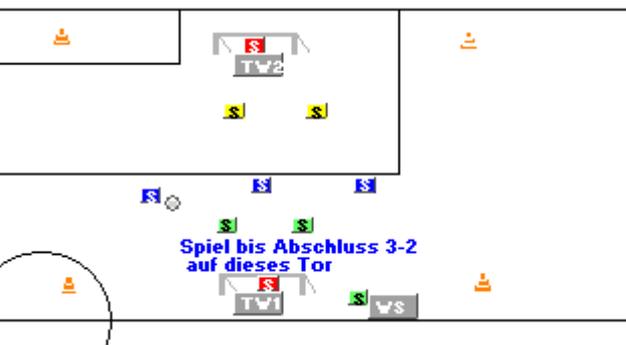
Beschreibung der Übung

Zweikampf

328

Zweikampf, Spieler Blau eröffnet durch Anspiel auf gegenüber die Situation, dann Spiel 1-1 bis Torabschluss, dann die nächsten Spieler, feste TW

Abschluss
Torwart
Schnellkraft
Zweikampf



Beschreibung der Übung

Zweikampf

329

Blau spielt gegen Grün (3 gegen 2) auf TW1. Nach Abschluss schneller Angriff von Grün (inkl. WS) gegen Gelb und TW2, Blau wird zu Verteidigung und WS, schnelles Umschalten

Straftraining
Abschluss
Torwart
Taktik

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	



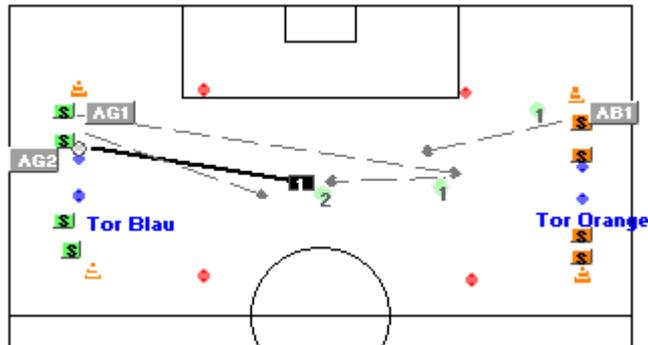
Beschreibung der Übung

Zweikampf

335

Zweikampf-Turnier, 1vs1, immer abwechselnd (mit Ball und ohne) starten die Mannschaften und versuchen auf die Markierungstor (blau auf blau) (rot auf rot) Tore zu erzielen, Spiel bis Tor oder Toraus, Variation: 2vs2

Zweikampf
Abschluss
Technik



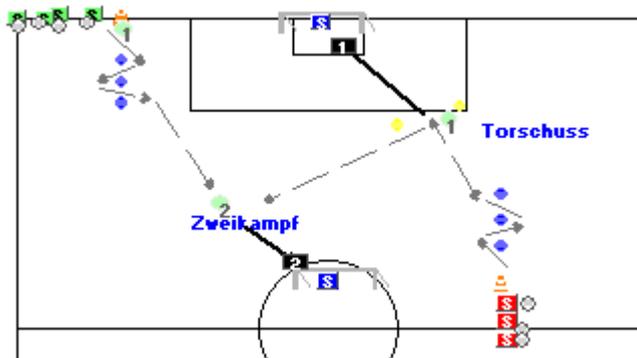
Beschreibung der Übung

Zweikampf

336

Spielform, AG1 eröffnet mit Sprint zu gegnerischen Anlauflinie (rote Markierungen), dann Richtungswechsel (1) wieder zurück und Zuspies von AG2 (2), sobald AG1 den Richtungswechsel (1) vollzogen hat, darf AB1 loslaufen, Spiel bis Abschluss, Variation, 2 Abwehrspieler, im Anschluss eröffnet Orange

Zweikampf
Abschluss
Schnelligkeit
Passen



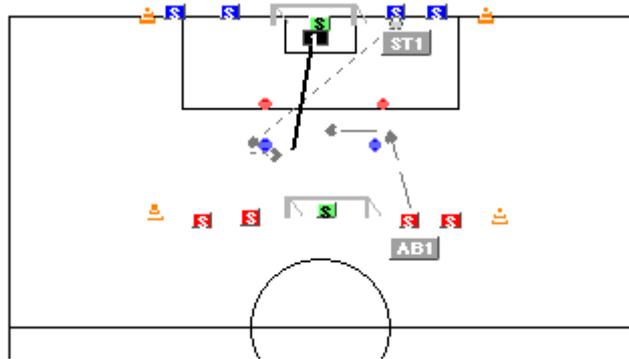
Beschreibung der Übung

Zweikampf

337

Zweikampf mit Torschuss, Rot eröffnet mit Dribbling durch den Parcours, nach Abschluss zwischen den gelben Markierungen (1) startet Grün ebenfalls durch den Parcours (1), Anschlussaktion für Rot dann Torverhinderung (2) gegen Grün, Ziel: Umschaltverhalten Abschluss dann Defensive

Abschluss
Zweikampf
Taktik



Beschreibung der Übung

Zweikampf

338

Torschuss-Sprint Übung, ST1 dribbelt um blaue Markierung und versucht den Torabschluss, AB1 startet zeitgleich und versucht den Torabschluss zu verhindern, Ziel: Torabschluss oder Zweikampf bis Abschluss, dann Wechsel Rot greift an

Zweikampf
Torwart
Schnelligkeit



Beschreibung der Übung

Zweikampf

339

Zweikampf: mindestens 5 Doppelpässe zwischen Blau und Rot, dann entscheidet Blau wann es losgeht durch An- und Mitnahme in eine Richtung durch die gelben Markierungen, Rot nimmt anderes Markierungstor (Gelb) und versucht Blau am Abschluss zu hindern

Torwart
am Abschluss
Technik
Passen

1 mindestens 5 Doppelpässe
dann Entscheidung durch Blau für eine Richtung (Startsignal)
2 Zweikampf bis Abschluss

Aufwärmen	Ausdauer	Daddeln	Flanken	Formationen	Gruppen	Kopfball
Normal	Passen	Regeneration	Spiel	Sprint	Standards	Taktik
Technik	Torschuss	Torwart	Vorbereitung	Willenskraft	Zweikampf	