Österreichischer Fußball-Bund

Übungskatalog Erwachsene/Jugend

Vorteile Training

SPASS

WETTBEWERB

INDIVIDUELLE FÖRDERUNG

TEAMGEFÜHL

Tipps für das Training

Staffel-
bewerbe

Torschüsse
(Je nach Spielidee)

Zonen-
fixierungen

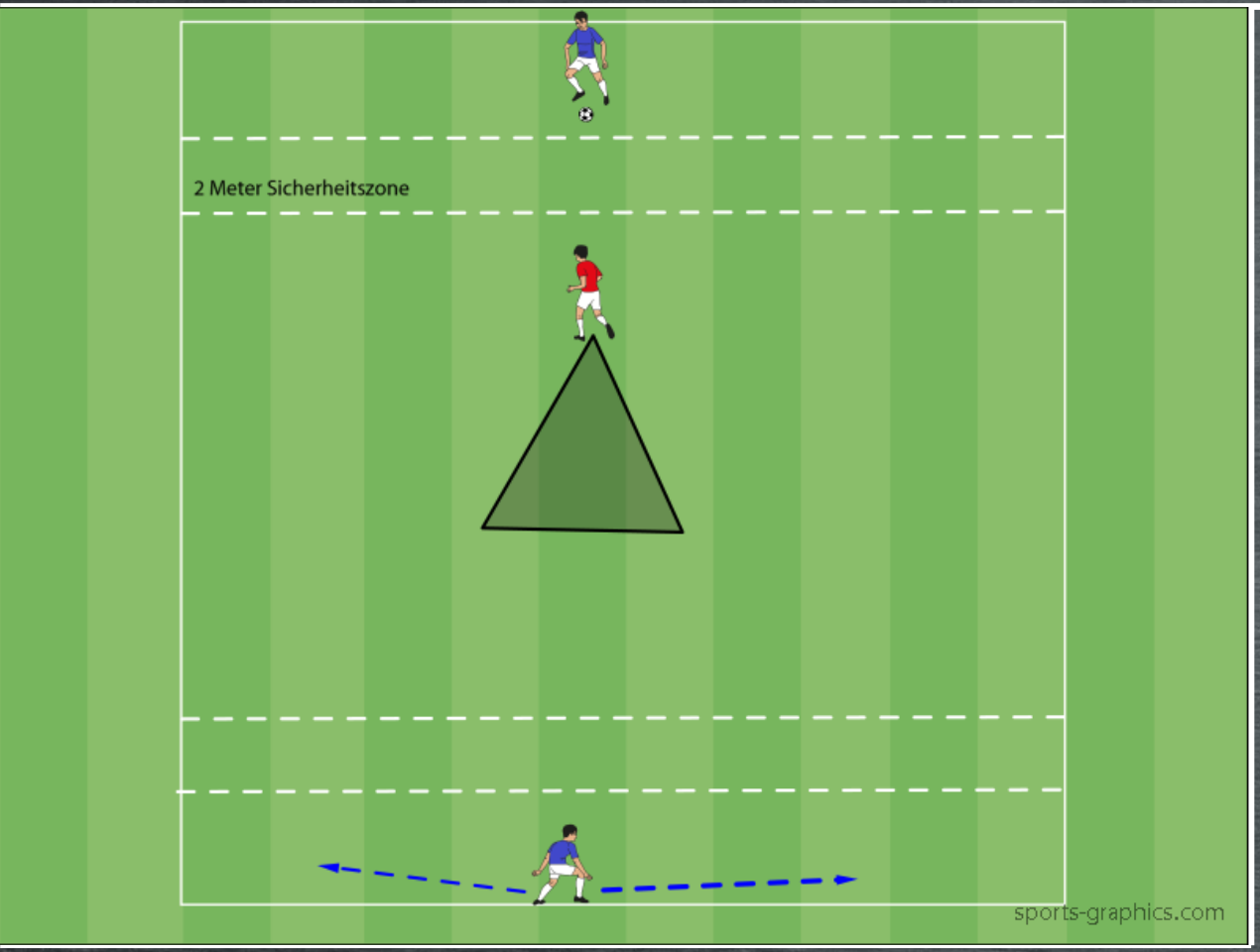
Differenziell
trainieren

Wett-
bewerbe

Mit Ball
trainieren

1v2 mit Endzonen

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 2 Spieler 🔵 stehen in den Endzonen
- Sie versuchen, sich den Ball hin und her zu spielen
- Rot versucht den 2. Spieler von 🔵 in den Deckungsschatten zu nehmen
- 🔴 versucht den Ball abzufangen oder zu berühren

Punkte

- Jeder abgefangene oder berührte Ball ist ein Punkt für 🔴

Coachingtipps Defensiv

- Über die Schulter schauen
- Abstand verringern, um Deckungsschatten aufzubauen

Coachingtipps Offensiv

- Kontakt vor dem Pass in eine Richtung (mit Ball)
- Aus dem Deckungsschatten kommen (ohne Ball)

Spieleranzahl

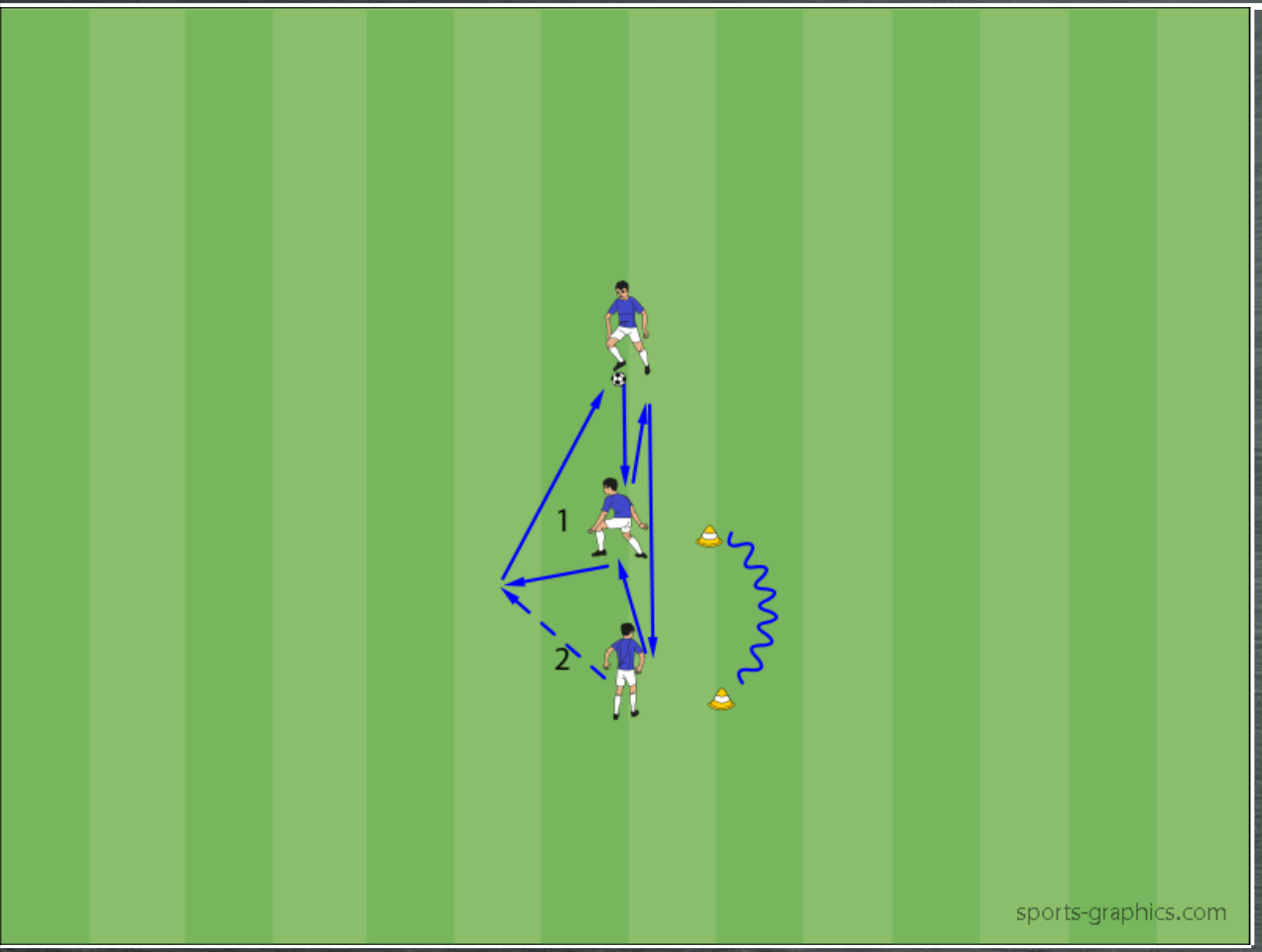
3 Spieler/Feld

Materialien

12 Hütchen für das Feld
1 Ball/Feld

Reaktionsspiel

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 3 Spieler wie in der Abbildung aufteilen
- 1 Spieler hat den Ball
- Dieser Spieler spielt den Ball zu 1 oder 2
- Mit dem Pass sagt der Spieler „1“ oder „2“
- Bei „1“ → Der Ball wird zurückgespielt
- Bei „2“ → 1 muss durchlassen, 2 spielt einen Doppelpass mit 1
- Nach einen Doppelpass wechseln 1 und 2 die Position

Variationen

- Unterschiedliche Bälle nehmen
- Unterschiedliche Aufgaben

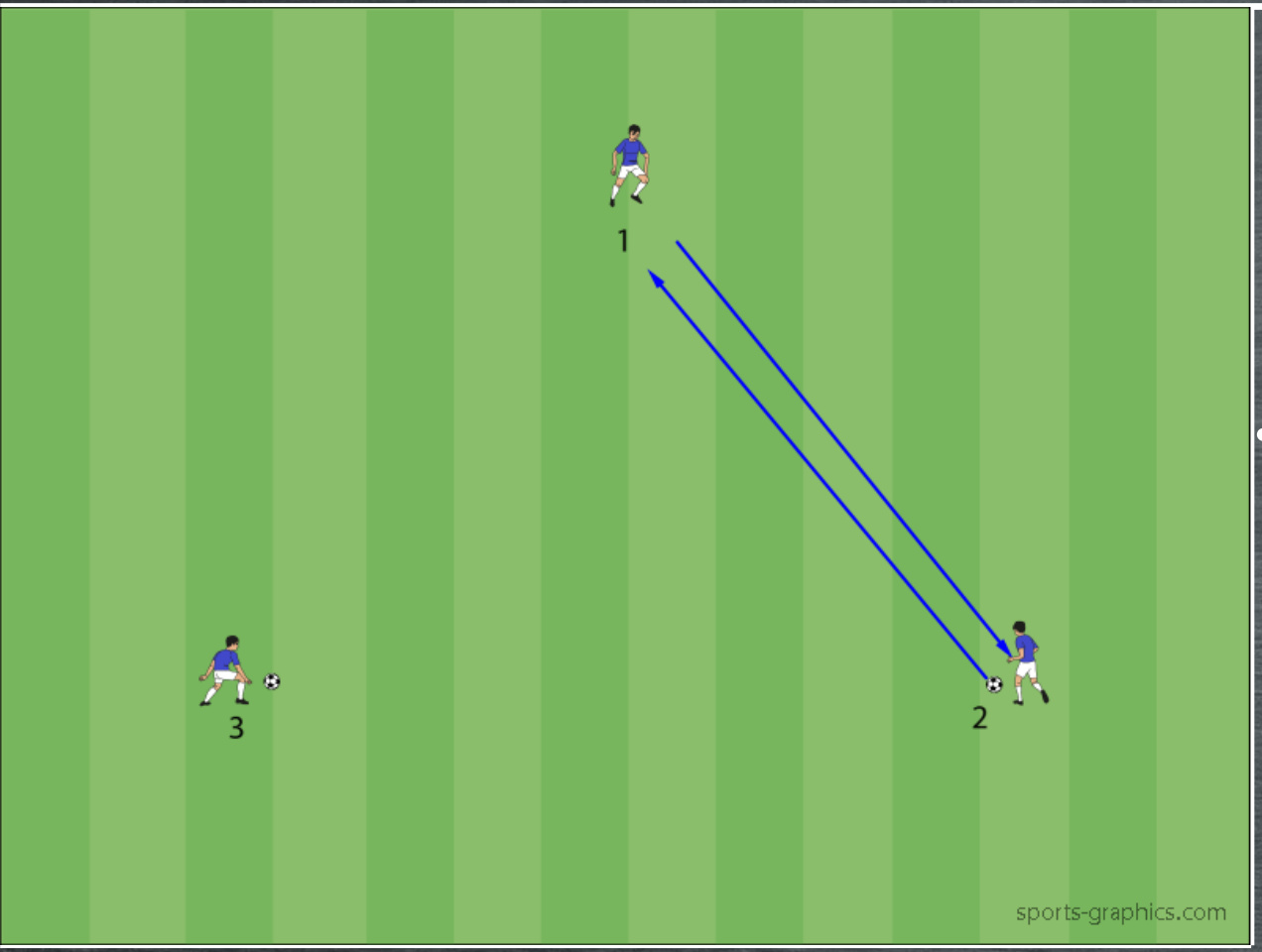
Spieleranzahl

3 Spieler/Feld

Materialien

2 Hütchen für die Positionen
1 Ball/Feld

Passspiel in 3er-Gruppen I Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 3 Spieler wie in der Abbildung aufstellen
- Die Spieler durchnummerieren
- Spieler 1 bekommt den Ball von 2 und spielt ihn zurück
- Dasselbe passiert mit dem Spieler 3
- Mit 2 Kontakten spielen
- Nach 2 Minuten Wechsel, dann hat Spieler 2 keinen Ball

Variationen

- Wenn der freie Spieler den Ball mit der Sohle stoppt, muss der Spieler, der den Pass gespielt hat, hinterlaufen

Spieleranzahl

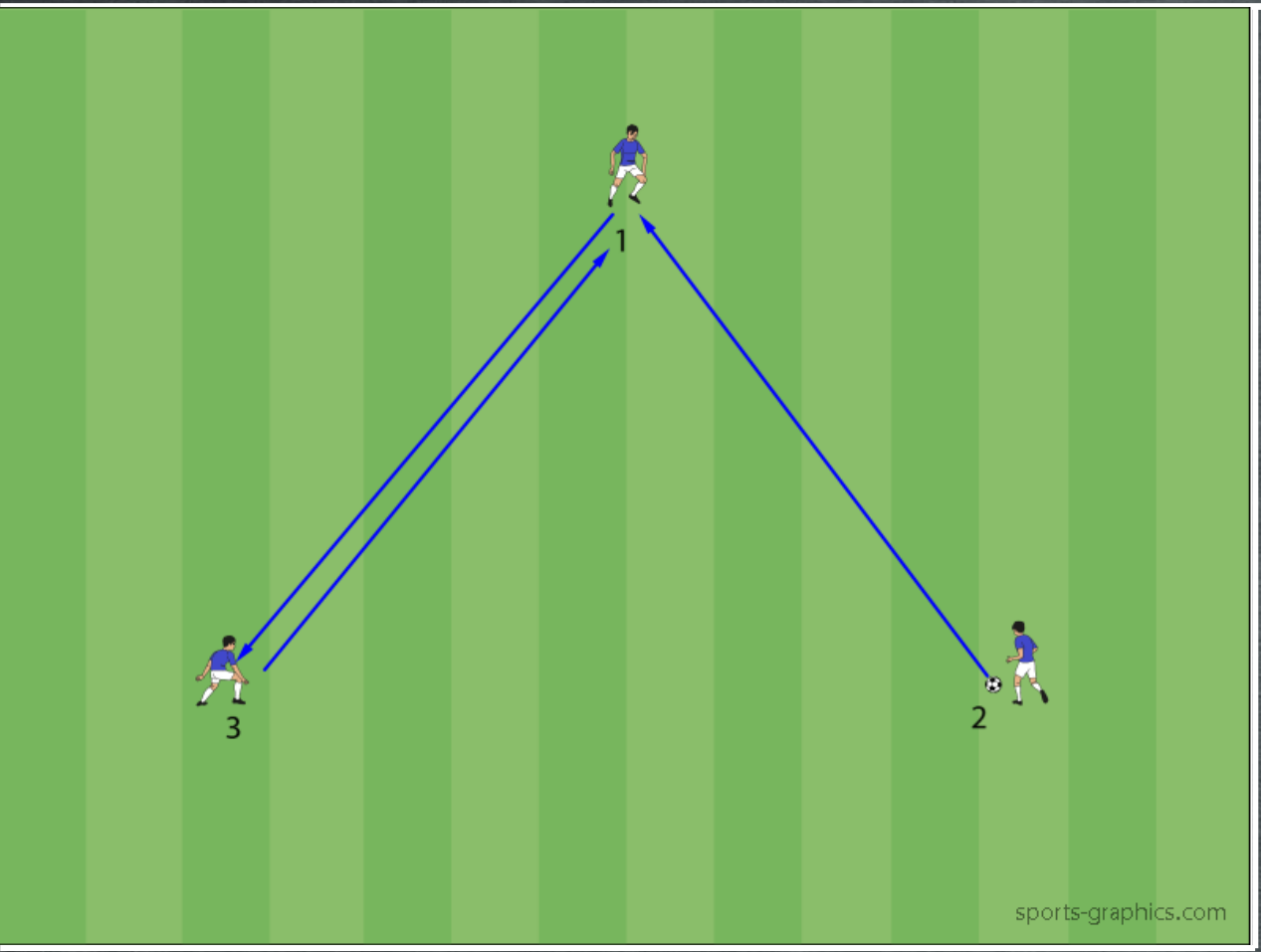
3 Spieler/Feld

Materialien

2 Bälle/Gruppe

Passspiel in 3er-Gruppen II

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 3 Spieler wie in der Abbildung aufstellen
  - Die Spieler durchnummerieren
  - Spieler 1 hat den Ball und spielt auf 2
  - 2 spielt zurück auf 1, 1 spielt auf 3
  - 1 bekommt den Ball immer zurück
  - Mit 2 Kontakten spielen
- Nach 2 Minuten Wechsel, dann ist 2 der Spieler, der den Ball immer zurück bekommt

Variationen

- Wenn der Spieler den Ball mit der Sohle stoppt, muss der Spieler, der den Pass gespielt hat, hinterlaufen

Spieleranzahl

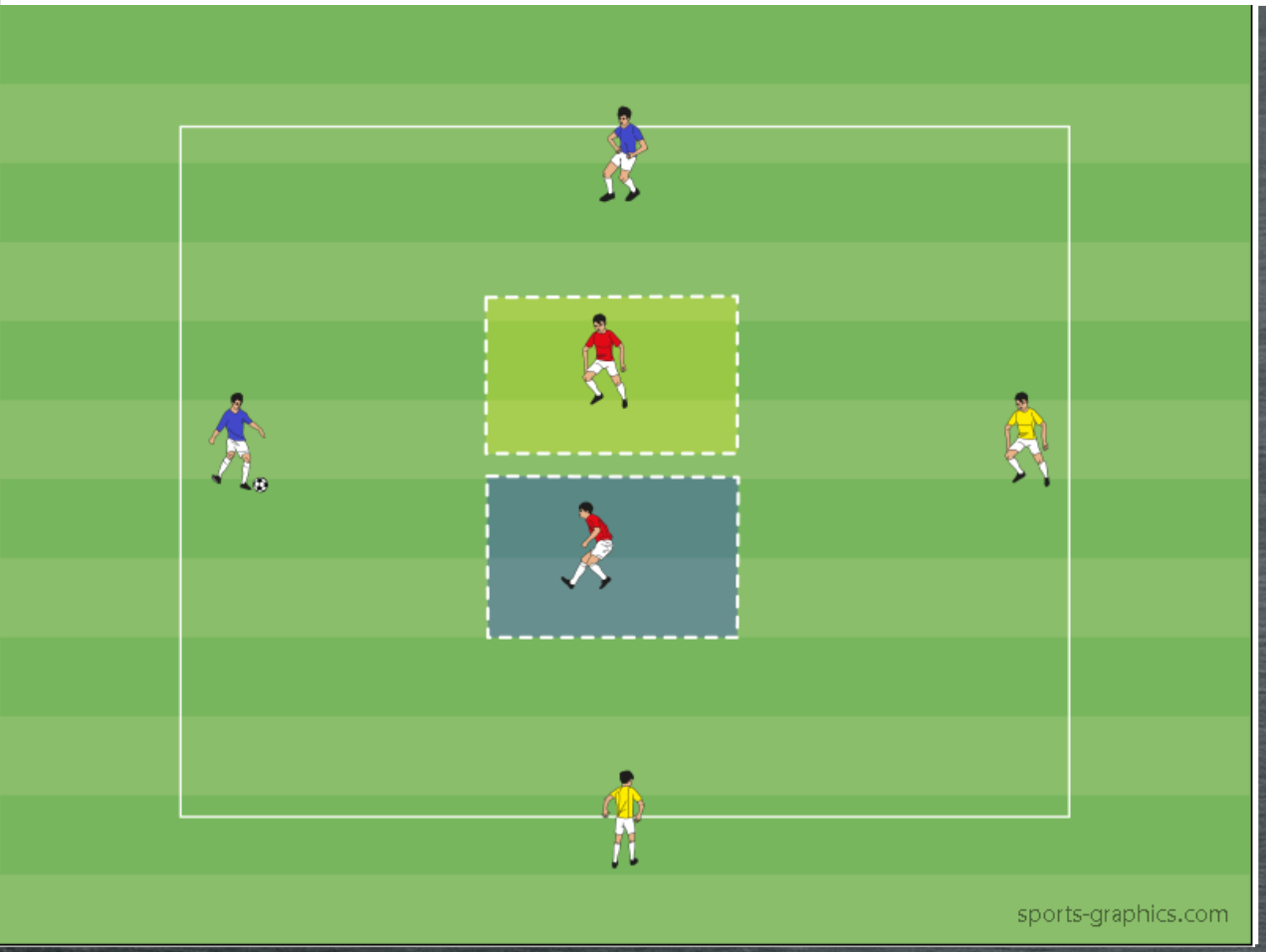
3 Spieler/Feld

Materialien

1 Ball/Gruppe

4v2 Rondo

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- Blau versucht den Ball zu halten
- Rot muss im Feld bleiben und versuchen, den Ball zu berühren
- Nach 3 Minuten wechseln die Spieler in der Mitte
- Punkte gibt es nur, wenn durch eines der Felder gespielt wird

Punkte

- Welches Teamkombination erreicht die meisten Punkte

Coachingtipps Offensiv

- Ballfernen Fuß anspielen
- Offene Spielstellung einnehmen
- Gegner locken und im richtigen Moment durchspielen
- Passoptionen anbieten

Spieleranzahl

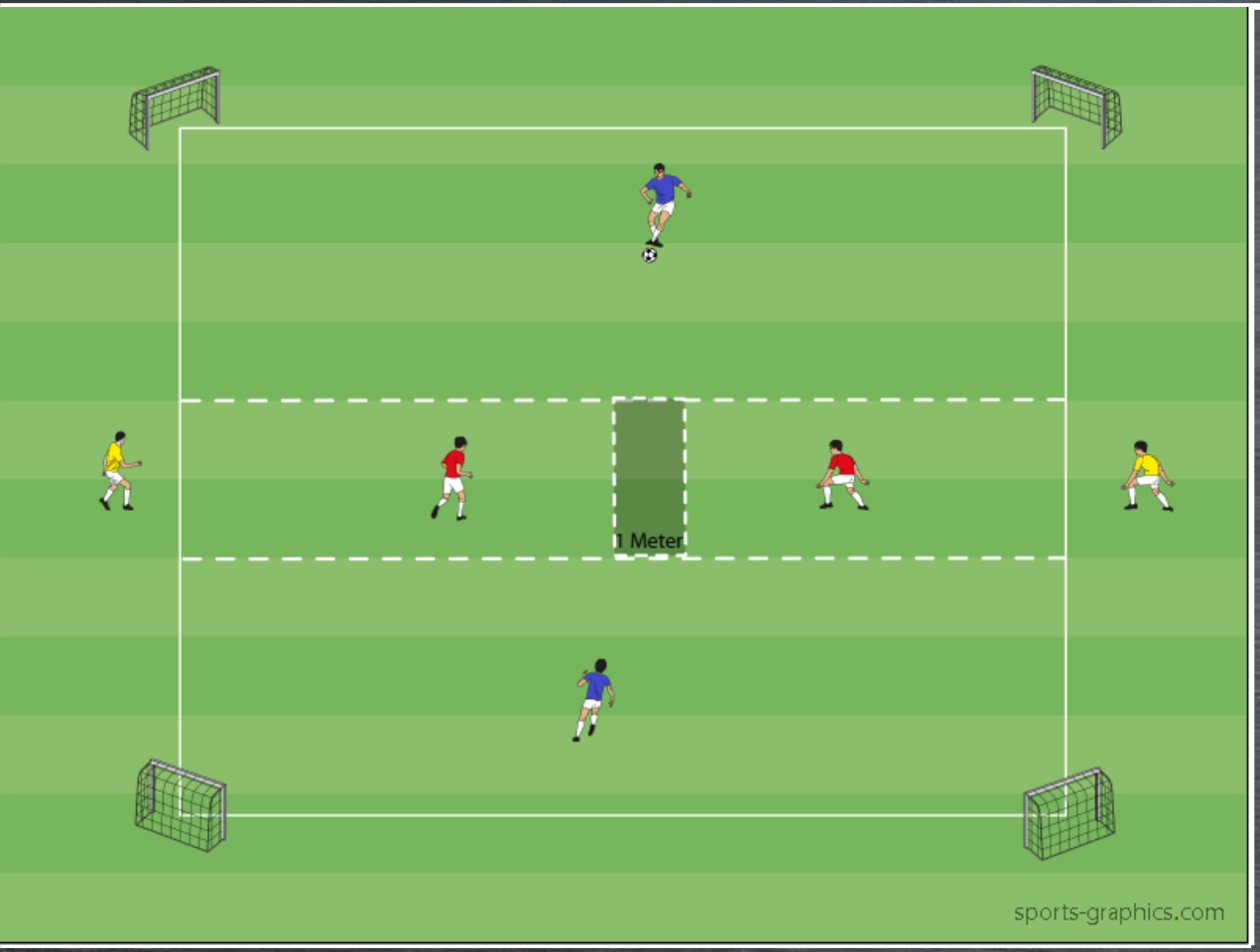
2 Spieler/Team
3 Teams

Materialien

12 Markierungen für das Feld
1 Ball/Feld

2v2 Bälle abfangen

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- Spieler wie in der Abbildung aufteilen
  - 🔵 spiel mit 🟡 gegen 🔴
- Versucht wird, den Ball von 🔵 zu 🔵 bekommen
  - Dabei darf auch mit Gelb gespielt werden
  - Punkte gibt es nur bei direkten Pässen von 🔵 zu 🔵
  - 🔴 kann bei Balleroberung auf die Minitore abschließen
  - Wechsel nach 3 Minuten

Punkte

- Welches Team erreicht in der Gesamtrechnung die meisten Punkte (Offensiv+Defensiv)

Coachingtipps offensiv

- Gelb einbeziehen, um Rot zu bewegen
- Aus dem Deckungsschatten kommen

Spieleranzahl

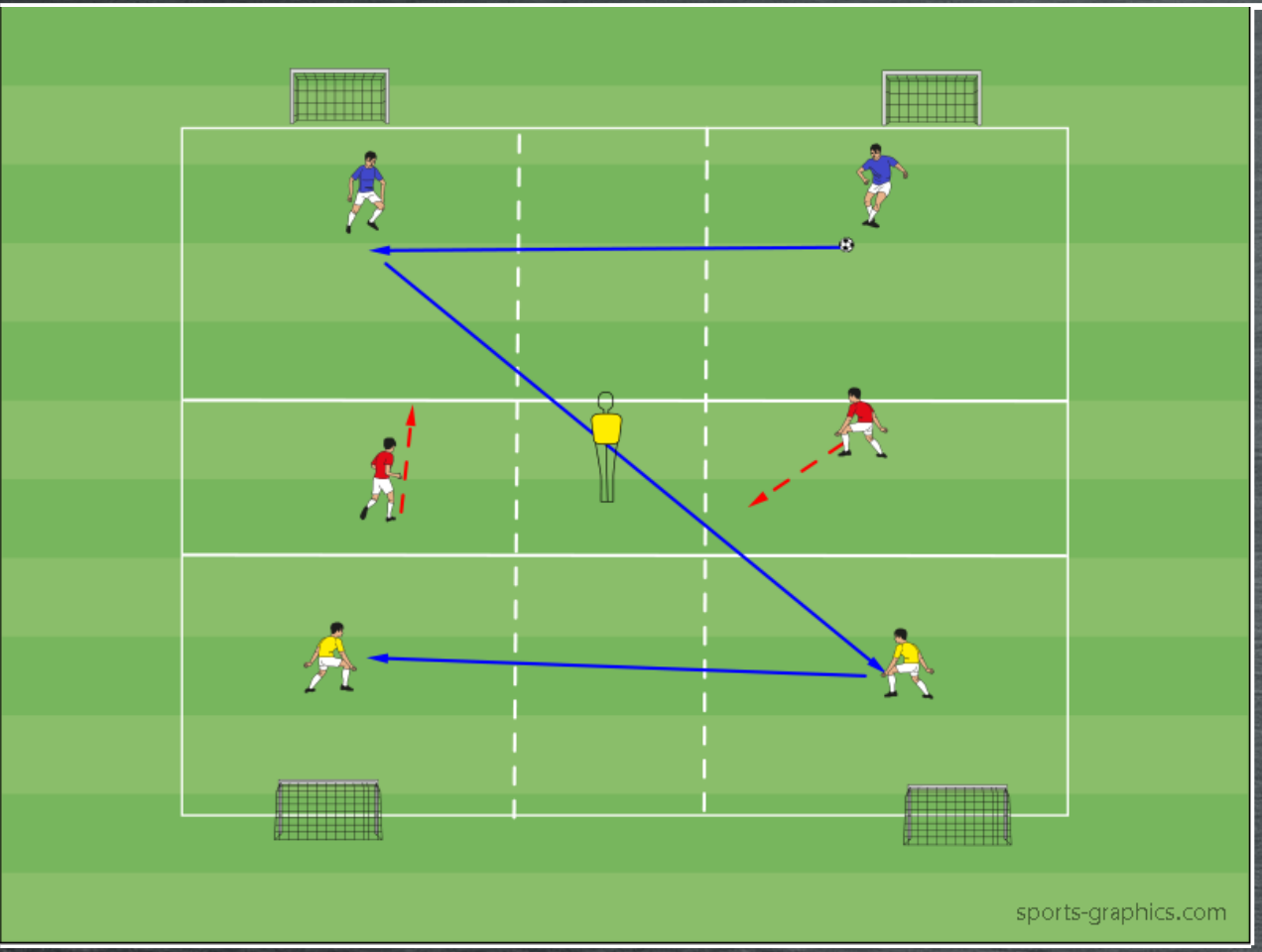
6 Spieler/Feld

Materialien

4 Minitore
Markierungen für das Feld
1 Ball

2v2+2 auf 4 Minitore

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 🔵 und 🟡 spielen gegen 🔴
- Die Offensivteams versuchen den Ball durch die Mittelzone zu spielen
- Wenn das gelingt, darf auf die Tore gespielt werden
- Wenn das Defensivteam den Ball erobert, darf auf die Minitore abgeschlossen werden

Punkte

- Ablage auf den 2. Offensivspieler → 2 Punkte
- Mitnahme und Abschluss → 1 Punkt
- Pass durch die Schnittstelle → 1 Punkt
- Welches Team erzielt die meisten Tore?

Coachingtipps offensiv

- Ballfernen Fuß anspielen
- Diagonale Zuspiele

Coachingtipps defensiv

- Ballnaher Spieler attackiert, der andere sichert

Spieleranzahl

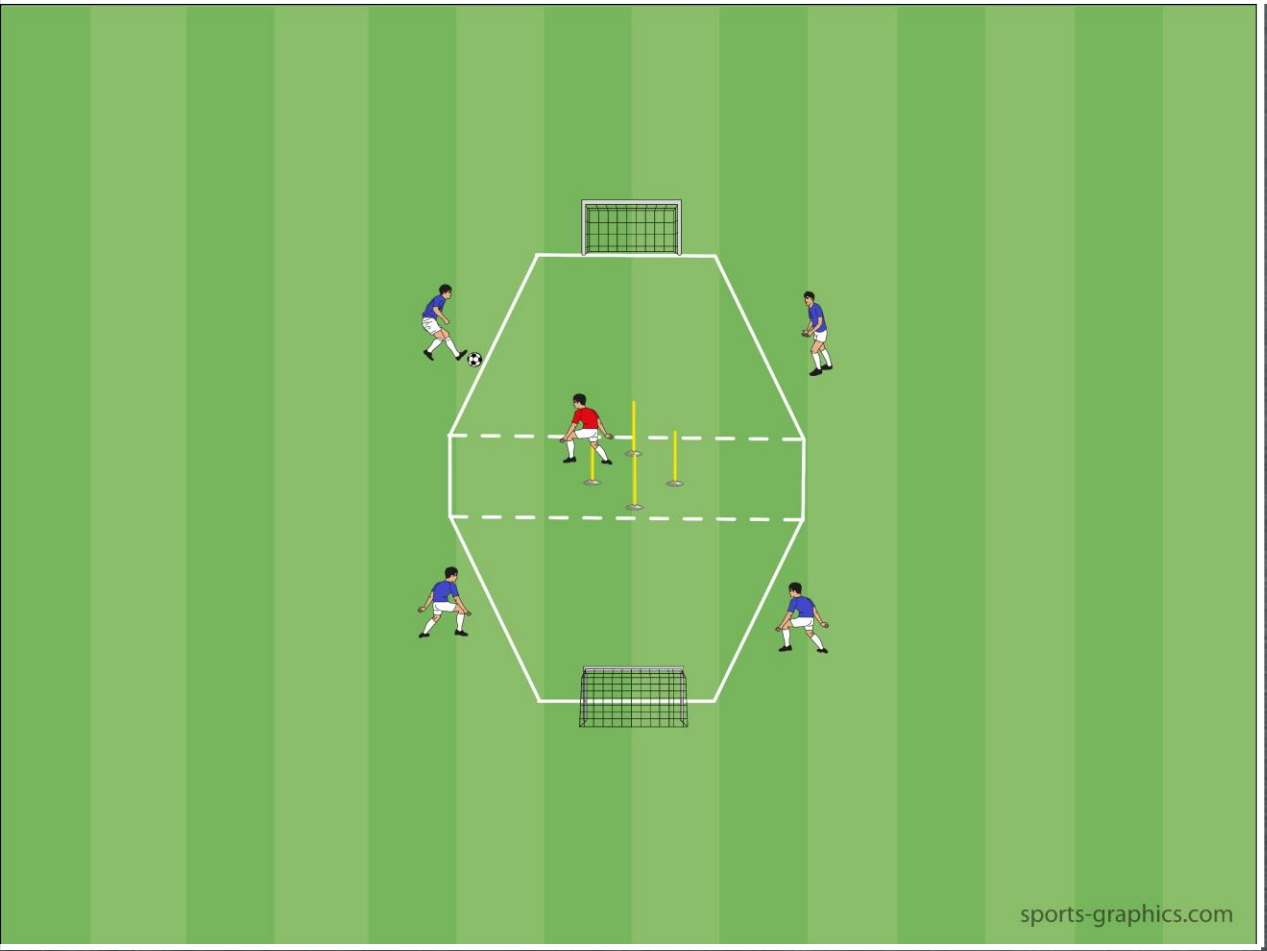
6 Spieler/Feld

Materialien

Markierungen für das Feld
1 Dummy in der Mitte
1 Ball/Feld

Rondo auf Stangentore

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- Die Ballbesitzmannschaft hält den Ball und versucht durch das Hütchentor zu spielen
- Der Spieler in der Mittelzone versucht das Hütchentor zu verteidigen
- Bei Ballgewinn kann auf die Mintore gekontert werden
- Wechsel immer nach einem Abschluss

Punkte

- Welcher Spieler hat am Ende die meisten Tore?

Coachingtipps offensiv

- Spieler in der Mitte bewegen
- Ballfernen Fuß anspielen

Coachingtipps defensiv

- Ball geht vom Fuß, Position anpassen
- Nach Ballgewinn Tiefe suchen

Spieleranzahl

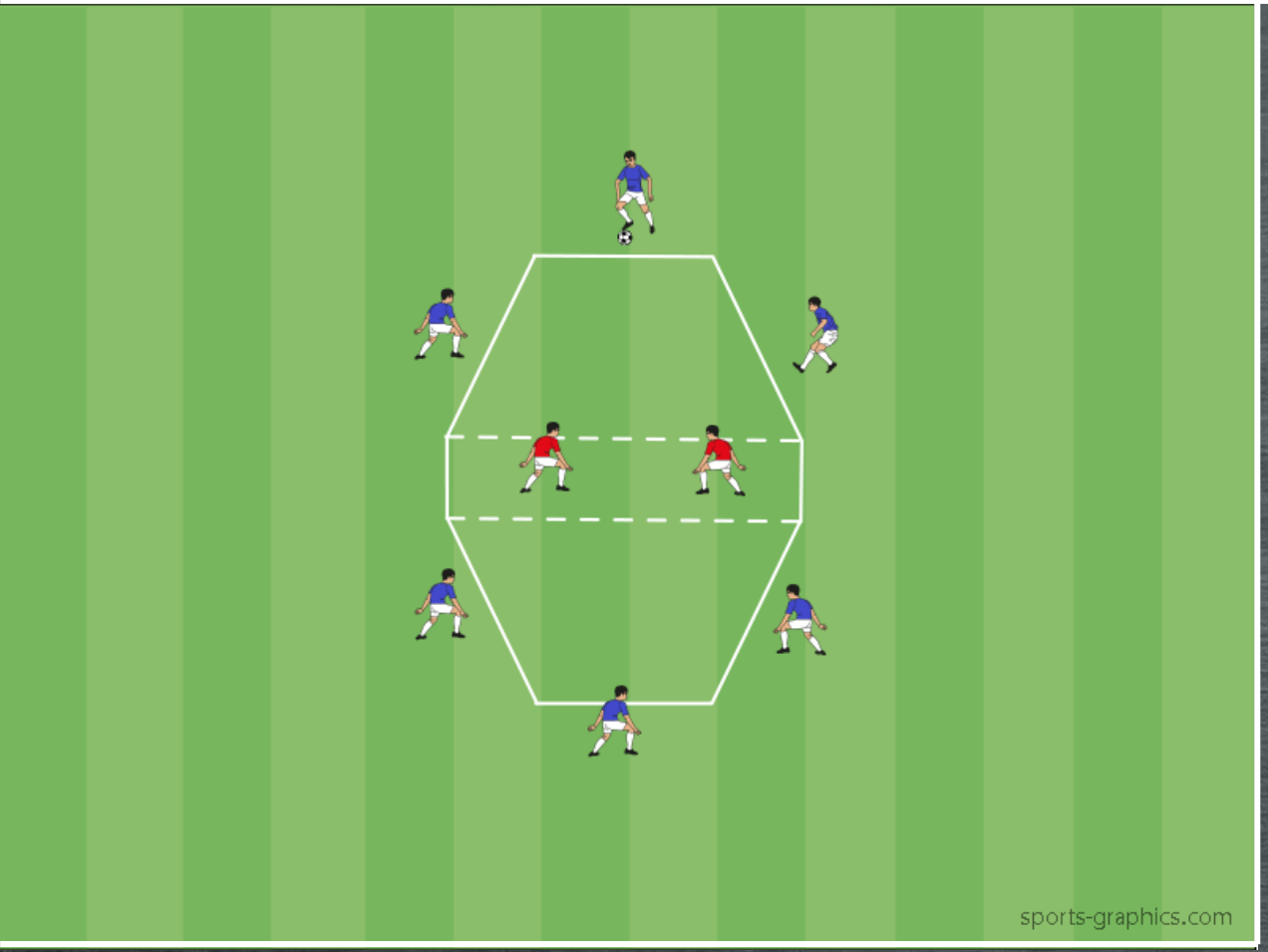
5 Spieler/Feld

Materialien

8 Markierungen
4 Stangen
1 Ball/Feld

6v2 Linien überspielen

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- Die Spieler wie in der Abbildung aufteilen
- 🔵 versucht den Ball von Feld 1 in Feld 2 zu spielen
- Wenn 🔴 den Ball abfängt, gibt es einen Punkt

Punkte

- Welches Paar holt die meisten Punkte?

Coachingtipps offensiv

- Spieler auslassen
- 🔴 bewegen und Lücken suchen

Coachingtipps defensiv

- Ballnaher Spieler rückt vor
- Ballferner Spieler sichert

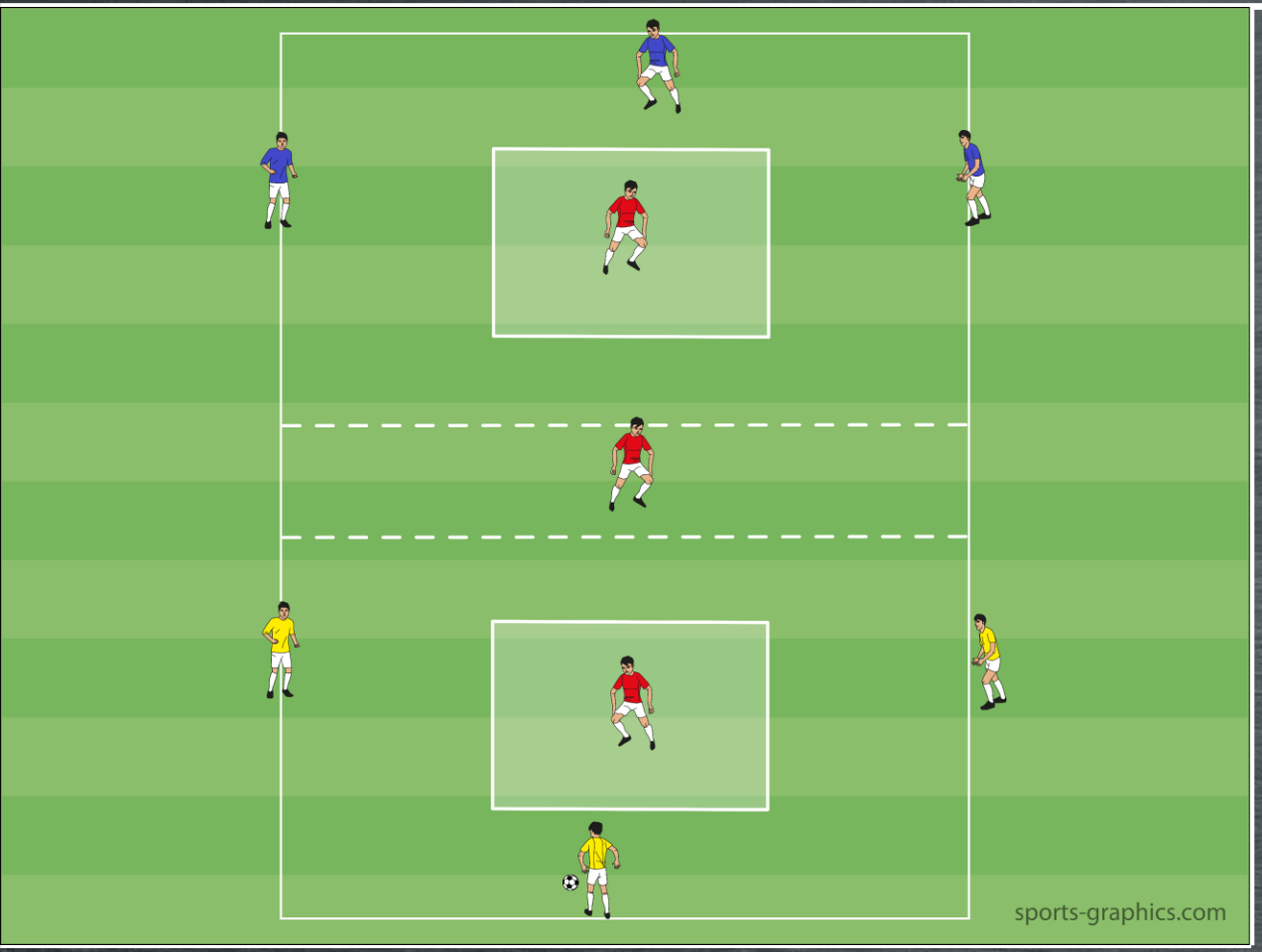
Spieleranzahl

8 Spieler pro Feld

Materialien

8 Markierungen
1 Ball/Feld

3v1 auf 3v1 Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 🔴 und 🔵 spielen gegeneinander
- Die beiden Außenteams versuchen, den Ball von Zone zu Zone zu spielen
- Die Spieler von 🔴 müssen in der jeweiligen Zone bleiben
- Wenn der Ball erobert wird, wechselt das Team, das den Fehler gemacht hat in die Mitte

Punkte

- Welches Team ist am häufigsten in der Mitte?

Coachingtipps offensiv

- Ballfernen Fuß anspielen
- Offene Spielstellung einnehmen
- Aus dem Deckungsschatten kommen

Coachingtipps defensiv

- Passoptionen abschneiden
- Gegengleich arbeiten

Spieleranzahl

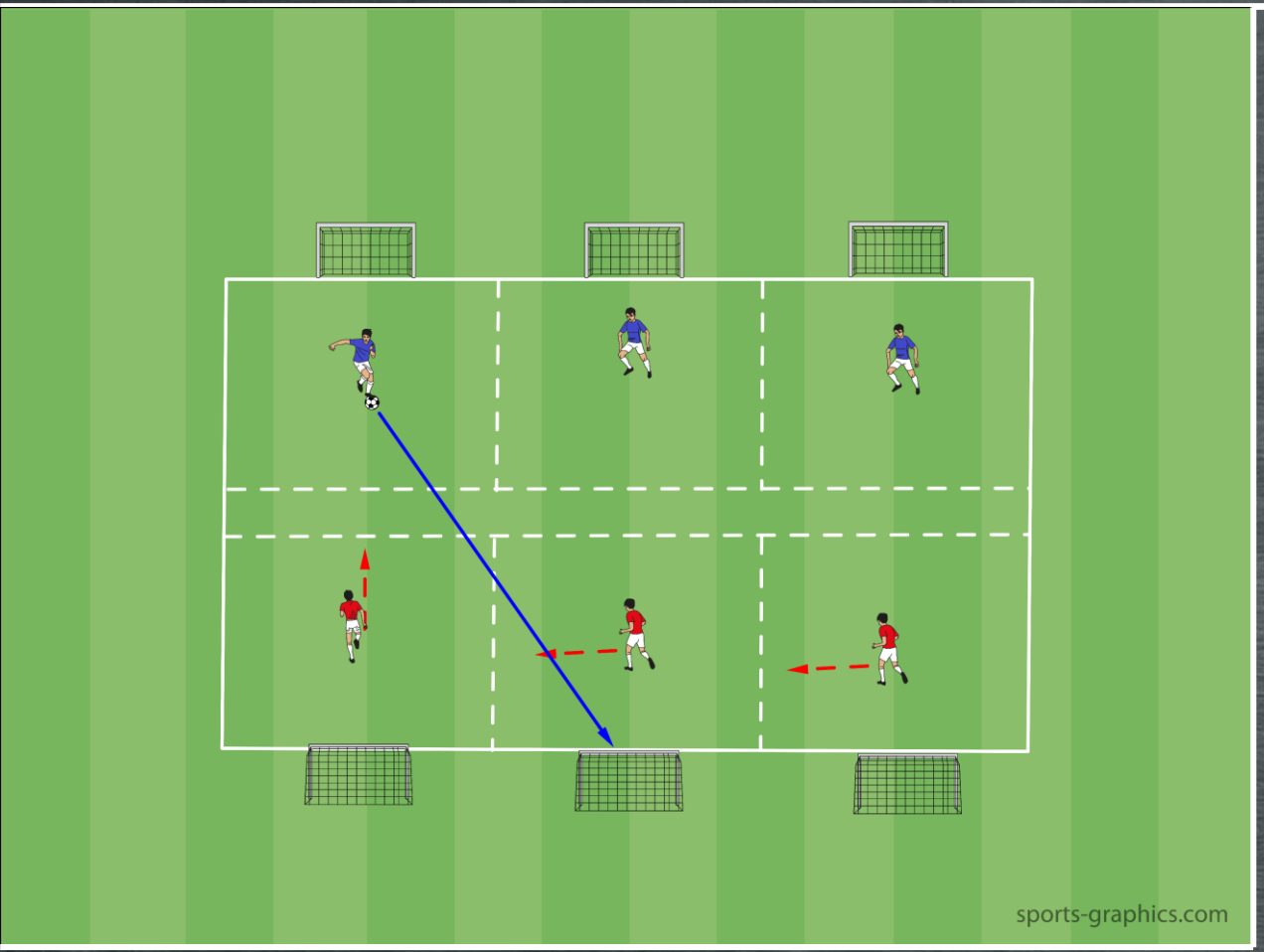
3 Spieler/Team

Materialien

8 Hütchen für das Feld
8 Hütchen für die Innenfelder
1 Ball/Feld

3v3 Raumdeckung

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- Alle Spieler müssen in ihrer Zone bleiben
- Jeder Spieler darf auf alle 3 Tore abschließen

Punkte

- Welches Team erzielt mehr Tore?

Coachingtipps offensiv

- Ballfernen Fuß anspielen
- Spieler auslassen
- Diagonale Zuspiele

Coachingtipps defensiv

- Ballnähester Spieler schiebt vor
- Attackieren/Absichern

Spieleranzahl

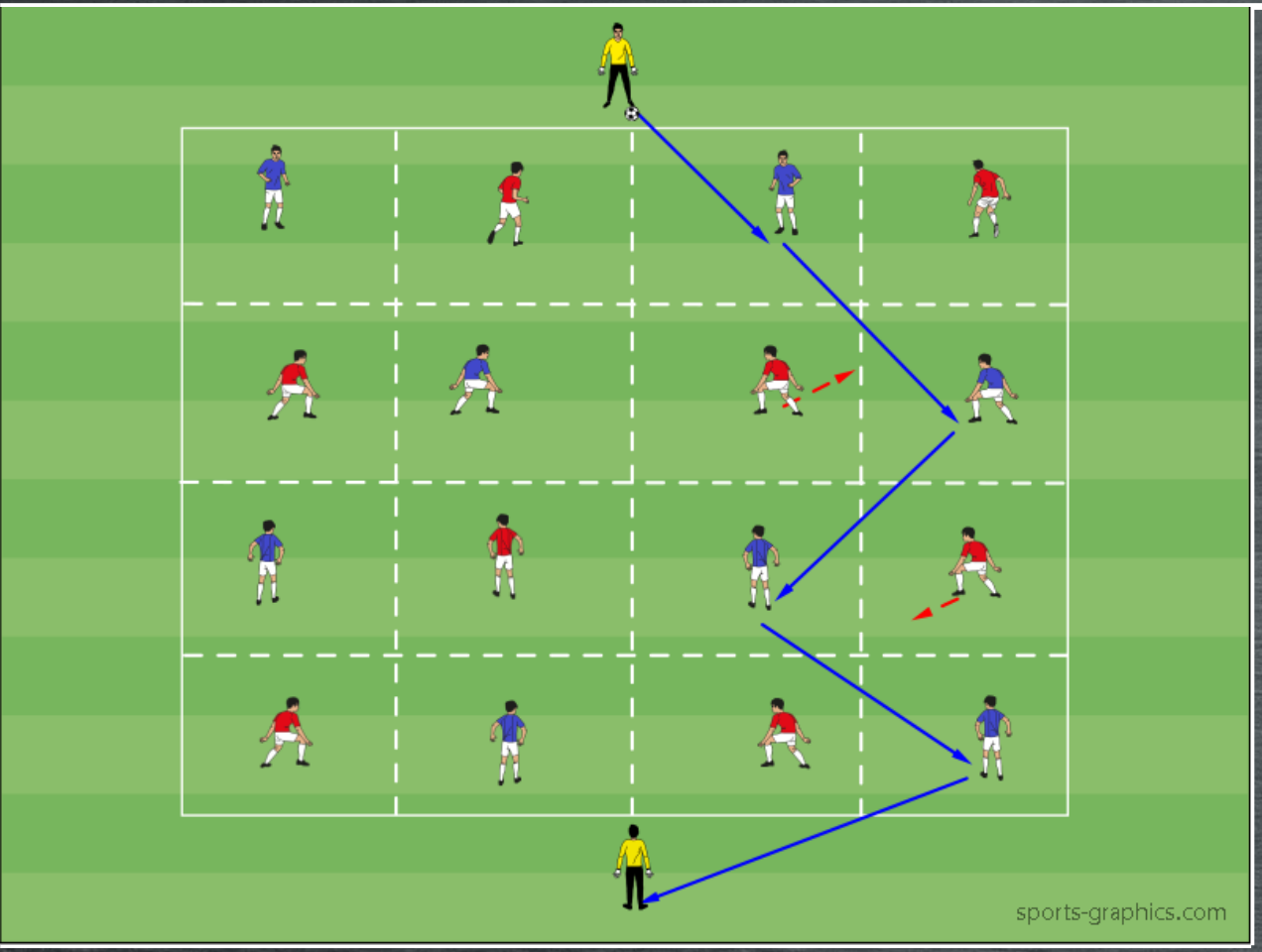
3 Spieler/Team

Materialien

Markierungen für das Feld
6 Minitore
1 Ball/Feld

Schachbrettspiel

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- Alle Spieler müssen in ihrer Zone bleiben
- Das Ziel ist, von Torhüter zu Torhüter zu spielen

Punkte

- Welches Team spielt häufiger von Torhüter zu Torhüter?

Coachingtipps offensiv

- Offene Spielstellung einnehmen
- Entscheidung vertikal oder diagonal erkennen
- Spiel über den 3. Mann
- Diagonale Zuspiele

Coachingtipps defensiv

- Mit Defensivfinten arbeiten

Spieleranzahl

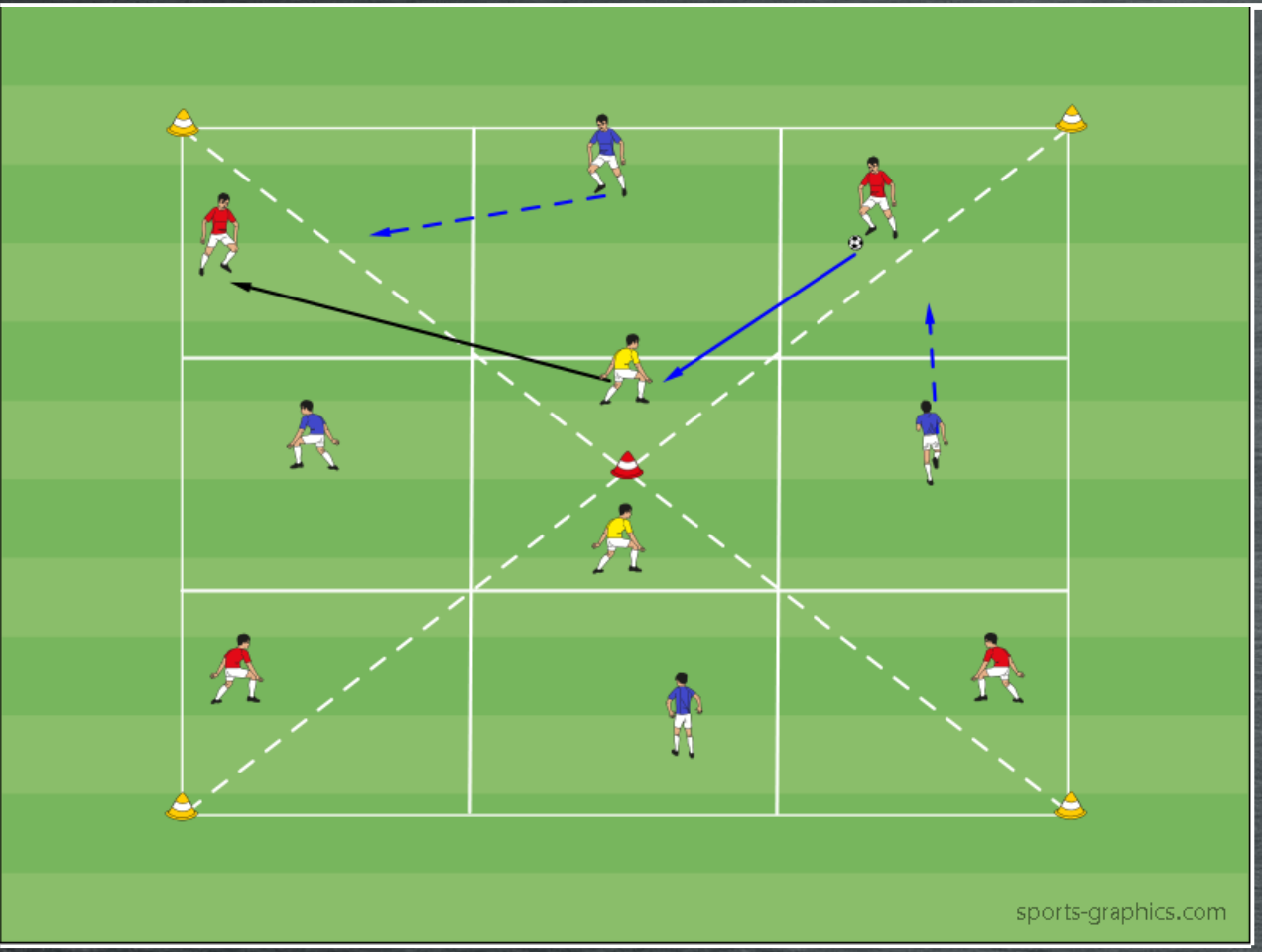
8 Spieler/Team

Materialien

Markierungen für das Feld
1 Ball/Feld

9-Felder-Rondo

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- und spielen gegeneinander
- spielen als Neutrale
- Die Offensivmanschaft versucht den Ball in der Mannschaft zu halten
  Die Defensivmannschaft kann den Ball durch abfangen erobern
- Wenn der Ball in den geteilten Feldern, kann der Defensivspieler, der näher beim freien Feld ist, durch Betreten den Ball erobern

Punkte

- 10 Pässe ergeben einen Punkt

Spieleranzahl

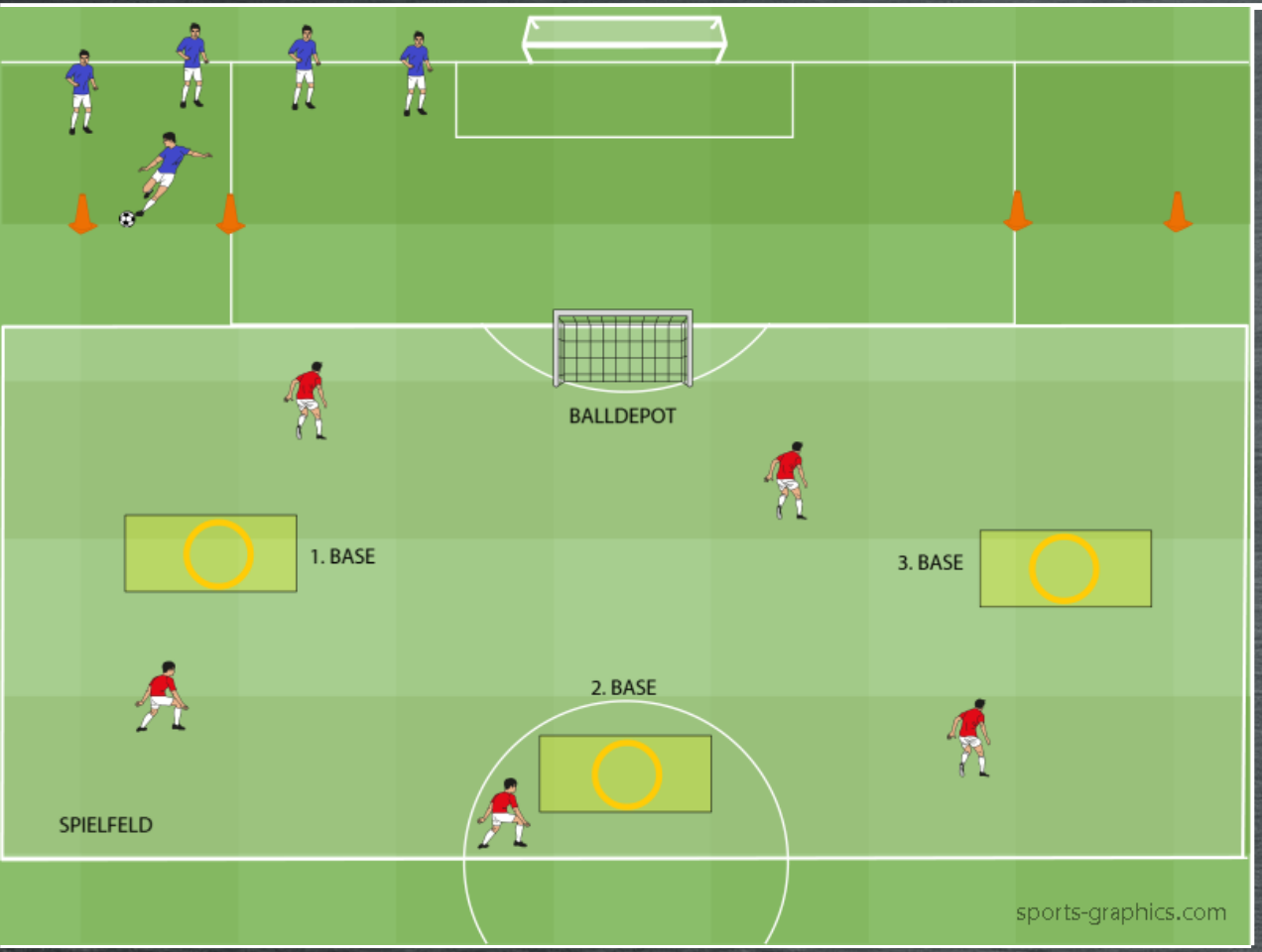
4 Spieler/Team
2 Joker

Materialien

Markierungen für das Feld
1 Ball/Feld

Fußballbaseball

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- 🔵 beginnt mit einem Abschlag
- Der Ball muss innerhalb der Hälfte aufkommen
- 🔴 muss den Ball kontrollieren und in das Balldepot bringen
- Der 1. Spieler von 🔵 läuft währenddessen von Base zu Base
- Wenn der Spieler von 🔵 zwischen 2 Bases unterwegs ist, scheidet er aus

Punkte

- Welches Team bekommt mehr Spieler in alle 3 Bases?

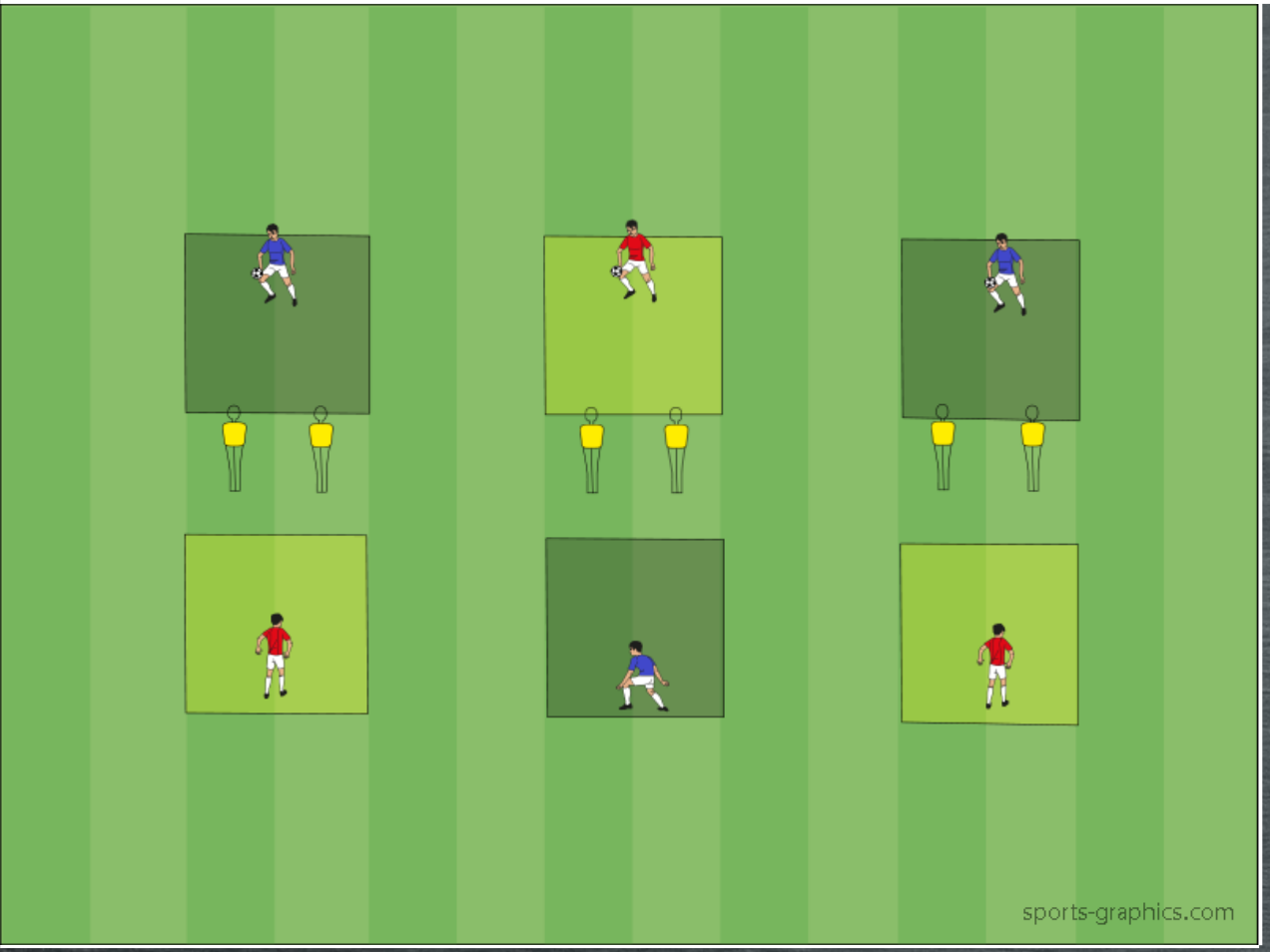
Spieleranzahl

5 Spieler/Team

Materialien

Markierungen für das Feld
Kreise für die Base
1 Ball/Feld

Fußballtennis Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- Alle Spieler müssen in ihrer Zone bleiben
- Fußballtennis im 1v1
- 10 Minuten Spielzeit
- Der Ball darf 1-mal im Feld aufkommen

Punkte

- Welches Team gewinnt mindestens 2 der 3 Spiele?

Spieleranzahl

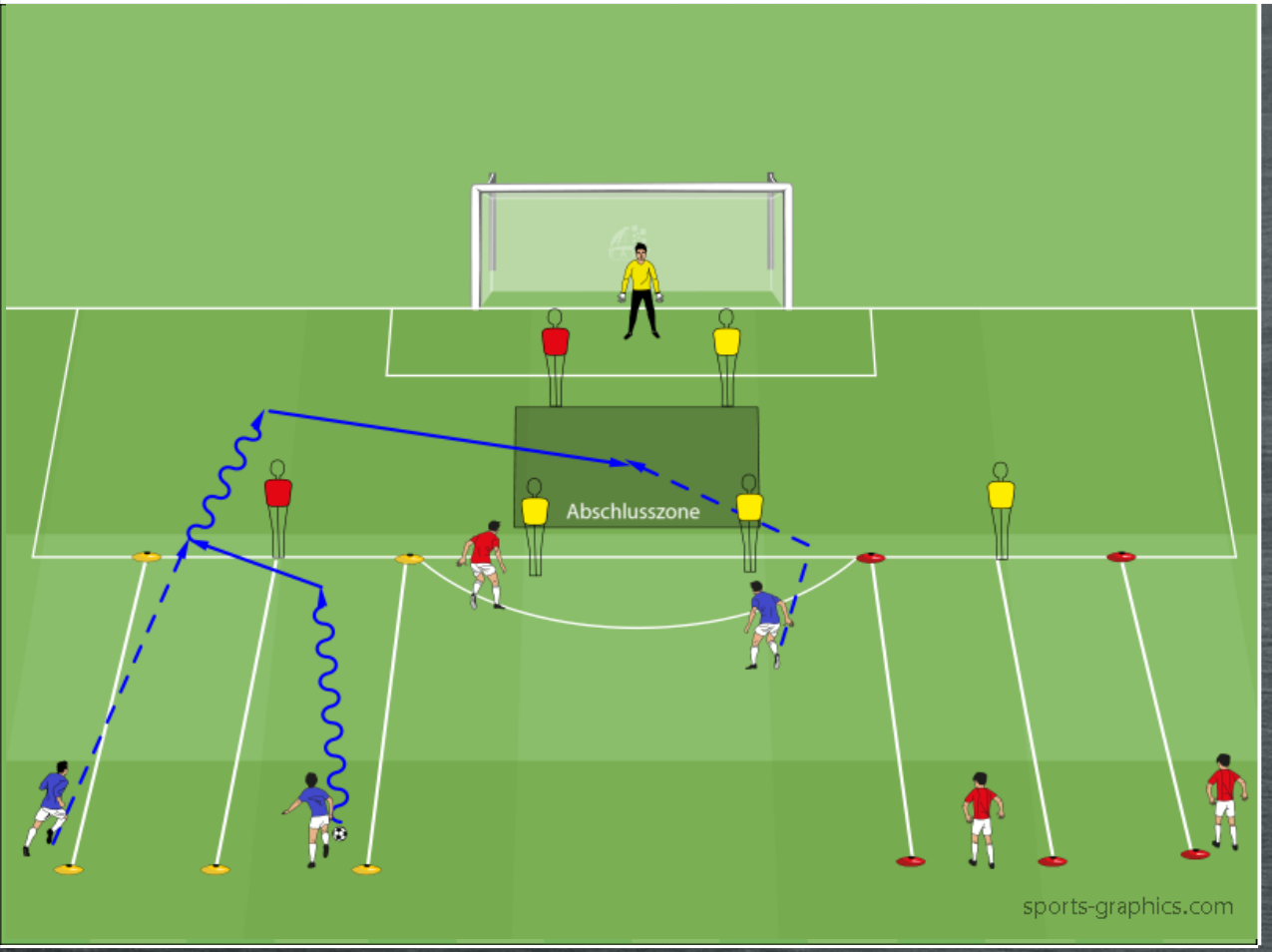
3 Spieler/Team

Materialien

Markierungen für die Felder
2 Dummys als Netz
1 Ball/Feld

Verhalten Angriffsdrittel

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- Die beiden seitlichen Spieler dribbeln auf das Dummy
- Der Ball kommt nach außen
- Scharfes Zuspiel in die Abschlusszone
- Der Stürmer löst sich vom Dummy und schließt ab
- Die Spieler wechseln die Positionen
- 10 Minuten

Punkte

- Welches Team schießt mehr Tore?

Coachingtipps offensiv

- Andribbeln
- Timing Laufweg Stürmer → so spät wie möglich
- 1 Lauf für den Gegner, 1 Lauf für mich

Spieleranzahl

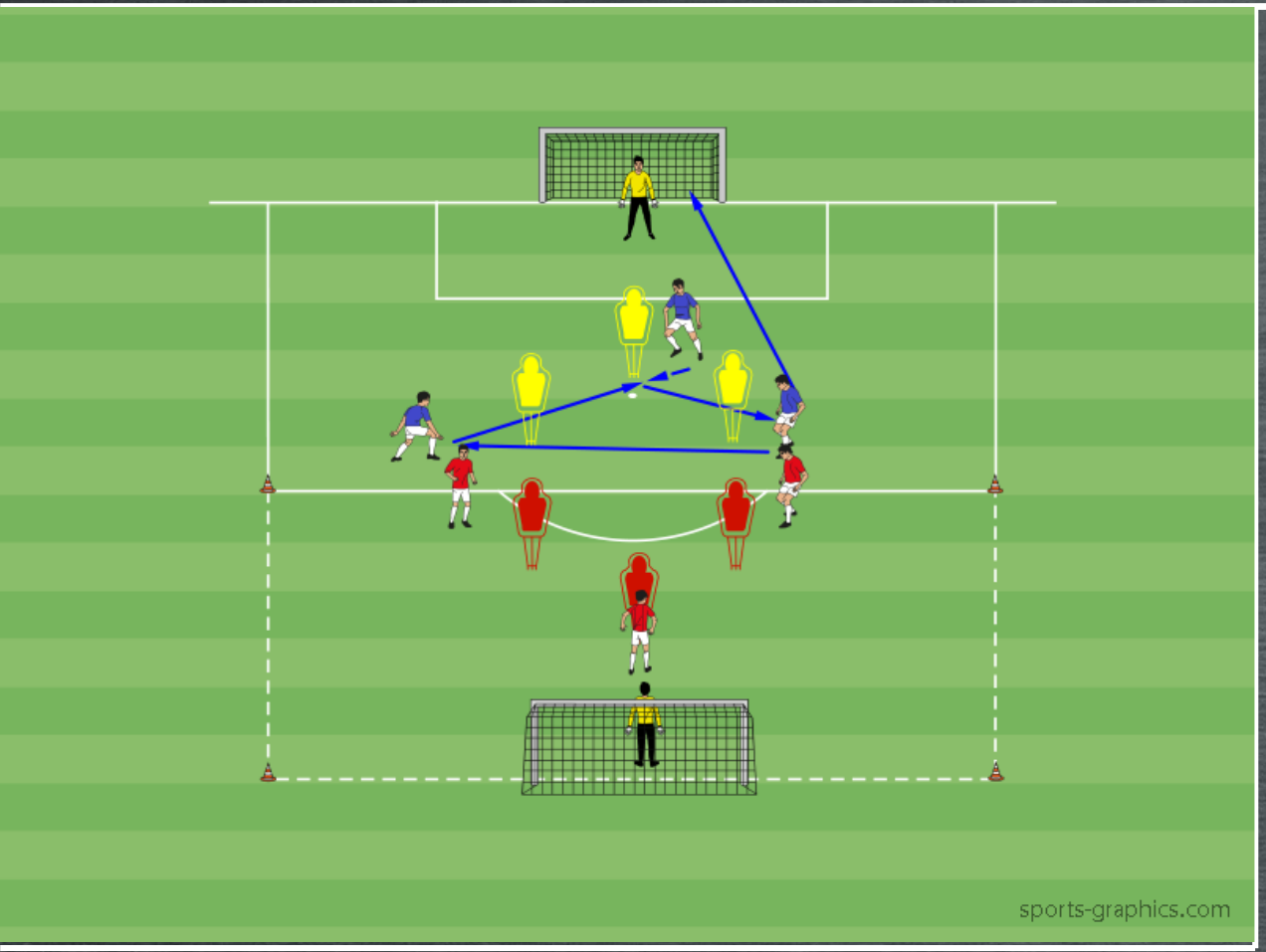
3 Spieler/Team

Materialien

Markierungen für die Felder
Dummys als Abwehrspieler
1 Ball/Team

Abschluss Wettkampf

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- Die Aufteilung ist wie in der Abbildung
- Passfolge wie in der Abbildung
- 10 Minuten

Punkte

- Welches Team schießt mehr Tore?

Coachingtipps offensiv

- Ballfernen Fuß anspielen
- Ablage diagonal

Spieleranzahl

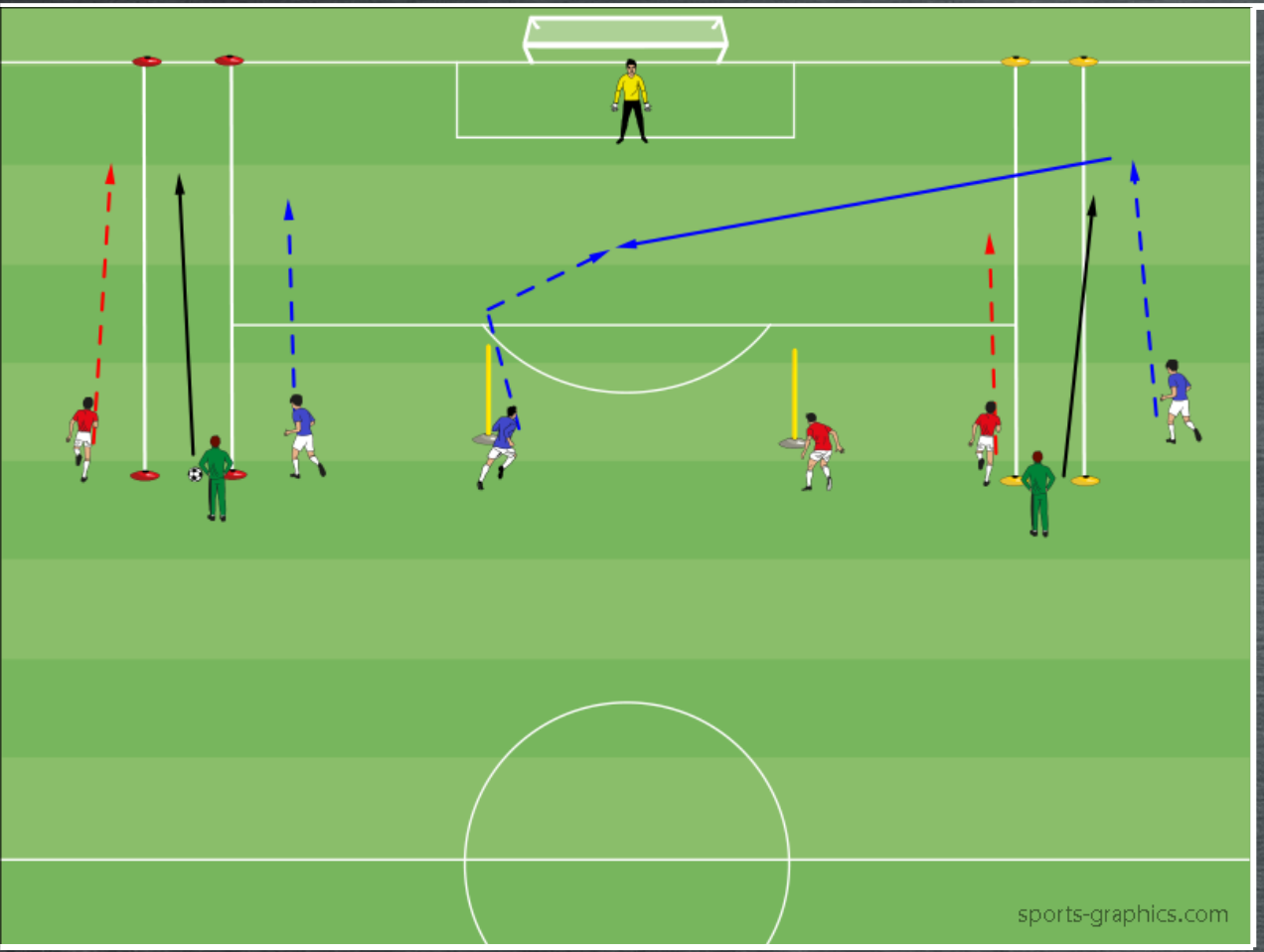
3 Spieler/Team

Materialien

Markierungen für die Felder
Dummys als Abwehrspieler
1 Ball/Team

Seitliches Blocken

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- Die Aufteilung ist wie in der Abbildung
- Der Trainer spielt den Ball ein, der Angreifer versucht den Ball ins Zentrum zu spielen
  Der Verteidiger versucht den Ball zu blocken
- Positionen wechseln
- 6 Minuten

Punkte

- Welches Team schießt mehr Tore?

Coachingtipps defensiv

- Ballfernen oder ballnahen Fuß zum blocken nehmen
- Direkten Weg in die goldene Zone abdecken

Spieleranzahl

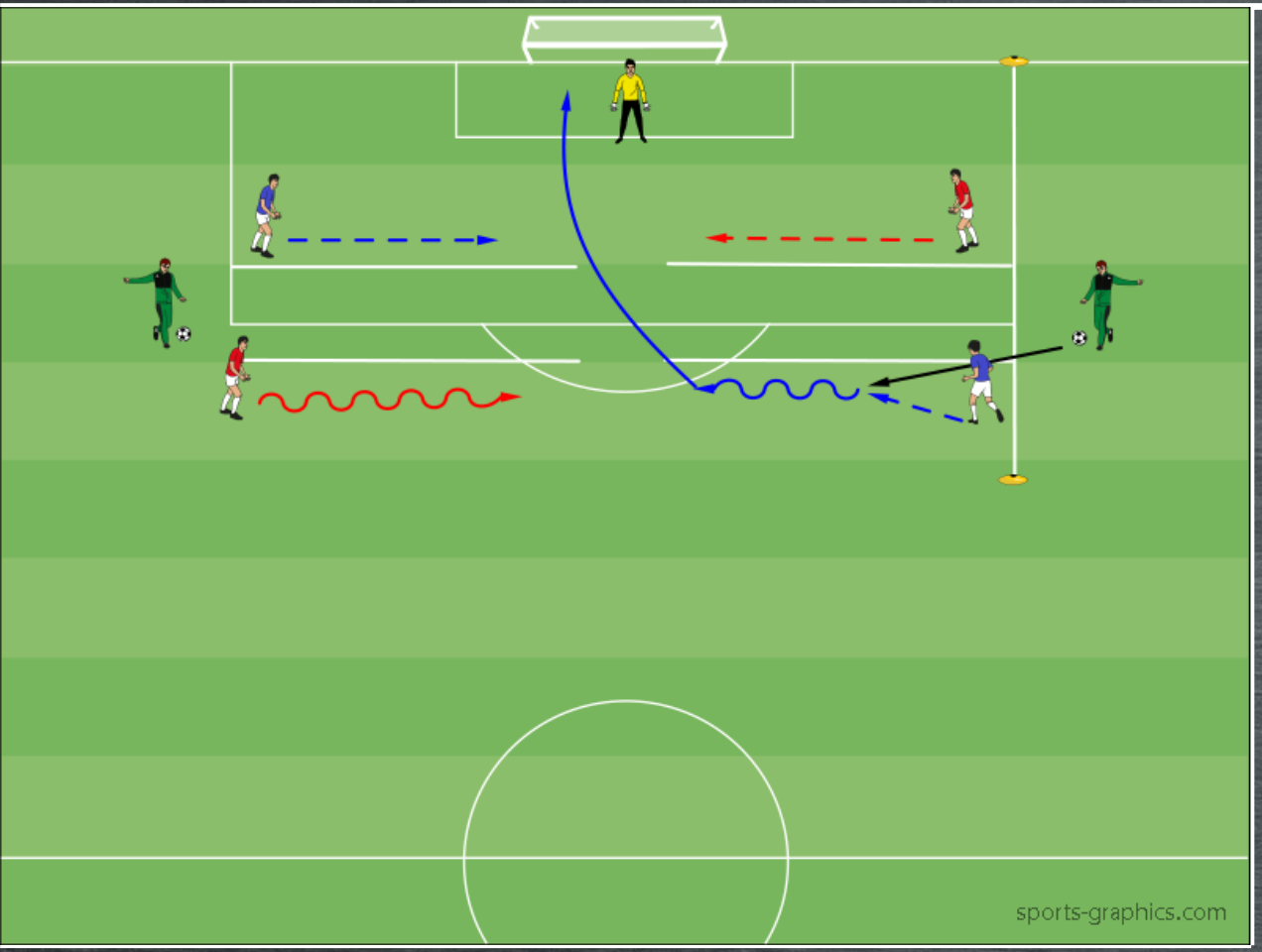
3 Spieler/Team

Materialien

Markierungen für die Felder
1 Ball/Team

Frontales Blocken

Empfehlung: Erwachsenentraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- Die Aufteilung ist wie in der Abbildung
- Der Trainer spielt den Ball ein, der Angreifer abzuschließen
- Der Verteidiger versucht den Ball zu blocken
- Positionen wechseln
- 6 Minuten

Punkte

- Welches Team schießt mehr Tore?

Coachingtipps defensiv

- Ballfernen oder ballnahen Fuß zum blocken nehmen
- Kurzes Eck abdecken, Torhüter deckt den Rest ab

Spieleranzahl

3 Spieler/Team

Materialien

Markierungen für die Felder
1 Ball/Team