

# JUNIOREN

## Schattenspiele

Mit nur einer Organisationsform können Sie bereits im Aufwärmen für viele Ballkontakte sorgen!

Ein Beitrag von Holger Stemmann

Es ist ja manchmal nicht so einfach: Wir stehen vor einer riesigen Meute bewegungswilliger Spieler, der Trainingsplatz ist zur Hälfte von einer zweiten Mannschaft belegt und wir haben den Anspruch ein lernintensives und spaßbetontes Training anzubieten. Da helfen nur noch praktikable und überschaubare Organisationsformen. Das Schattendribbling innerhalb eines begrenzten Übungsfeldes ist so eine: Jeder Spieler dribbelt im engen Raum und hat viele Ballkontakte. Darüber hinaus sorgen Sie mit den folgenden Variationen auch noch für Abwechslung im Aufwärmprogramm – den Start in die Trainingseinheit hätte Sie damit schon mal gut gemeistert ...



Alle Fotos: Axel Heimken

Grundlagenausbildung (Bambinis) =

Grundlagentraining (F-/E-Junioren) =

Aufbautraining (D-/C-Junioren) =

Leistungstraining (B-/A-Junioren) =

mittlerer/unterer Amateurbereich =

höherer Amateurbereich =

**INFO:** Die einfache Organisationsform erleichtert das Training

### Organisatorische und methodische Vorteile

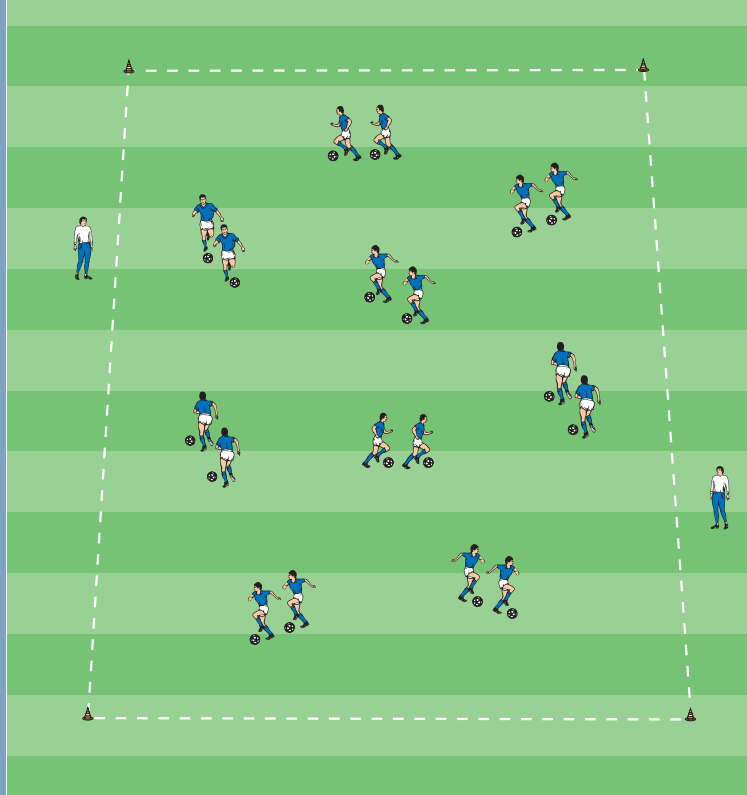
- Es sind nur 4 Hütchen nötig, um den Aufbau zu realisieren.
- Der bzw. die Trainer haben zu jedem Zeitpunkt die gesamte Gruppe im Blickfeld (vgl. auf der folgenden Seite die Trainerposition!)
- Es gibt keine Wartezeiten. Viele Ballkontakte sind garantiert.
- Die Spieler müssen sich ständig im Raum orientieren, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Kurze Hinweise an einzelne Spieler aber auch an die gesamte Gruppe können während der laufenden Übung vorgenommen werden.
- Sie können den Ablauf aber auch problemlos unterbrechen, um Korrekturen oder Demonstrationen vorzunehmen.

### Inhaltliche Vorteile und Notwendigkeiten

- Die Partner (Vorder- und Hintermann) müssen sich gegenseitig beobachten. Der Hintermann muss laut Aufgabenstellung die Bewegungen des Vordermanns nachmachen. Dementsprechend muss der Vordermann Rhythmus und Tempo wählen.
- Die Elemente 'enge Ballführung bei gleichzeitiger Beobachtung des Gegners und plötzliche Richtungsänderung' bereiten auf einen Schwerpunkt des 1-gegen-1 vor.

## Schattenspiele

## SCHATTENDRIBBLING

**Organisation**

- Mit 4 Hütchen 1 Feld markieren (Größe: 25 x 25 Meter).
- Die Spieler in Paare einteilen.
- Die Paare befinden sich im Feld.
- Jeder Spieler hat 1 Ball.

**Grundablauf**

- A dribbelt variantenreich.
- B folgt in möglichst kurzem Abstand und ahmt die Bewegungen und Techniken nach.
- Rollenwechsel nach 45 Sekunden

**Variationen**

- Die Paare dribbeln mit möglichst vielen Richtungsänderungen.
- Sie dribbeln
  - nur mit dem rechten/linken Fuß,
  - nur mit der Außenseite,
  - im Wechsel mit dem rechten und dem linken Fuß.
- Die Paare beschreiben beim Dribbeln einen kleinen, einen großen Kreis, eine 'Acht'.
- Mit vielen schnellen Ballkontakten dribbeln.
- Dribbling mit hohem Tempo (mit vielen Richtungswechseln). Dabei muss der Ball immer unter Kontrolle bleiben.

- Den Ball aus dem Dribbling mit der Sohle zurück ziehen und sodann mit dem Außenspann des selben Fußes nach vorn weiter dribbeln. Nach einigen Metern den Vorgang wiederholen:
  - mit dem selben Fuß,
  - mit dem anderen Fuß,
  - im Wechsel mit dem rechten und dem linken Fuß.
- Die Paare stellen die rechte und die linke Fußsohle in schnellem Wechsel auf den Ball. Sie bewegen sich dabei leichtfüßig vorwärts. Plötzlich dribbelt A schnell zur Seite weg, B folgt ihm.
- Den Ball im Wechsel mit dem rechten/linken Spann nach vorne 'schieben' und ihn sofort mit der Sohle zum Körper zurück holen. Nach einigen Wiederholungen dribbelt A plötzlich zur Seite weg, B folgt ihm.

**Hinweis**

- Der Vordermann dosiert sein Tempo so, dass er seinen Hintermann zwar fordert, dieser aber in der Lage ist, in angemessenem Abstand zu folgen!



## Weitere Variationen

**Schnelle Fußballarbeit I**

- Den Ball mit den Innenseiten hin- und herkicken.

**Variationen**

- auf der Stelle
- mit Raumgewinn
- mit geringer/hohem Frequenz

**Schnelle Fußballarbeit II**

- Den Ball im Wechsel mit der linken und rechten Fußspitze spielen.

**Variationen**

- im Stand mit geringer/hohem Frequenz
- in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung

**Schnelle Fußballarbeit III**

- Den Ball mit den Innenseiten hin- und herkicken und plötzlich mit einer Außenseite zur Seite wegstarten.

**Übersteiger**

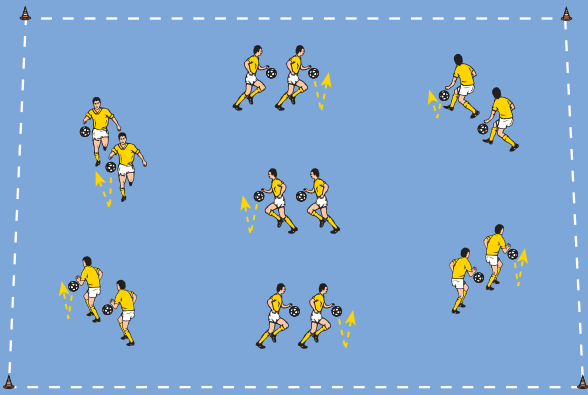
- Aus dem Dribbling mit dem Täuschungsbein einen Ausfallschritt über den Ball ausführen, das Körpergewicht auf dieses Bein verlagern und dann mit der Außenseite des anderen Fußes in Gegenrichtung wegstarten.



## Schattenspiele

## SCHATTENPRELLEN

## Prelen wie beim Basketball



ANZEIGE

Ralf Peter/Norbert Vieth  
**Fußball-Kartothek 8**  
 Torschustraining I

philippka  
SPORTVERLAG

## Torschustraining I

Übungsmaterial in einer Kartei – griffbereit und gut strukturiert!

Die Kartothek 8 eignet sich vor allem für Kinder und Jugendliche (bis D-Junioren). Der Großteil der Übungsformen schult die Torschusstechnik.

Aufbau der Kartothek 8:

- Torschusstechniken: Spannstoß, spektakuläre Techniken, Kopfball

- Torschuss und Technik: Torschuss und Kontrolle flacher bzw. hoher Bälle/Dribbling/Täuschungen/Technik-Komplexe
- Torschuss und Taktikgrundlagen: Zusammenspiel, 1 gegen 1

**Fußball-Kartothek 8: Torschustraining I. 90 Doppelkarten mit Beiheft und Karteikasten € 18,50**

Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11

per Telefax: 02 51/23 00 5-99

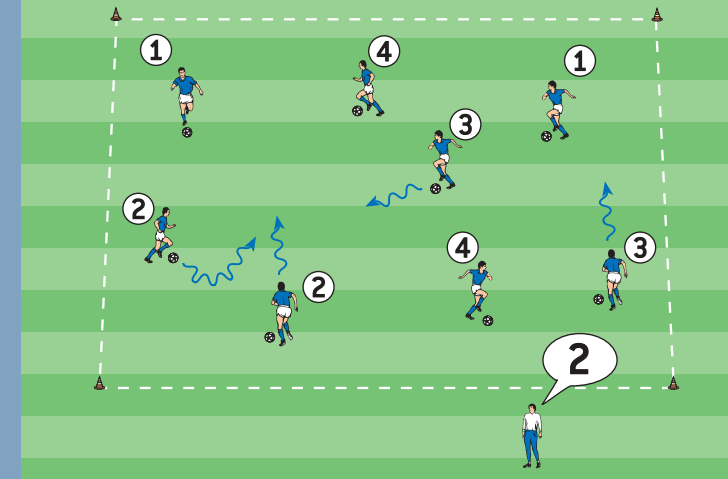
per E-Mail: buchversand@philippka.de

oder per Post: Postfach 150105, 48061 Münster

## JUNIOREN

## SCHATTENVARIATIONEN

## Schatten auf Kommando



## Organisation

- 1 Feld markieren
- 8 Spieler befinden sich im Feld
- 2 Gruppen bilden und jedem Spieler eine Nummer zuweisen.

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln variantenreich im Feld und bauen möglichst viele Finten ins Dribbling ein.
- Der Trainer startet durch den Ausruf einer Zahl die Aktion.
- Die betreffenden Spieler kommen schnell zusammen, und ein Spieler übernimmt dribbelnd die Führungsaufgabe. Der andere Spieler folgt ihm bis zum Stoppkommando (30 Sekunden).

## Hinweis

- Im Vordergrund stehen das schnelle Zusammenfinden der Paare und die schnelle Orientierung im Raum.

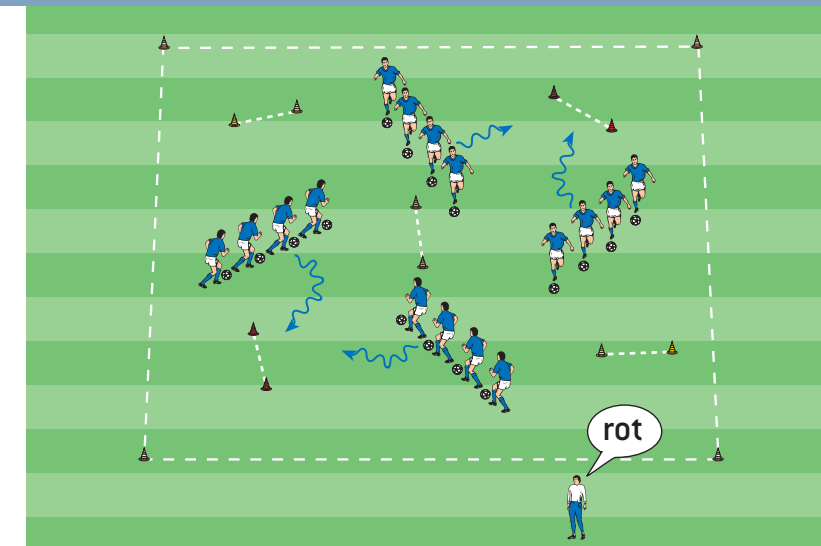
## Windschattendribbling

## Organisation und Ablauf

- In einem Feld verschiedenfarbige Hütchentore aufstellen.
- 4 gleich große Gruppen bilden, jeder Spieler mit Ball.
- Ein Spieler je Gruppe übernimmt die Führung und gibt den Dribbelweg vor.
- Plötzlich ruft der Trainer eine der Hütchenfarben.
- Daraufhin müssen alle Spieler an Position 2 schnellstmöglich durch ein Hütchentor der aufgerufenen Farbe dribbeln.
- Welcher Spieler kehrt zuerst wieder zu seiner Gruppe zurück (hinten anschließen)?

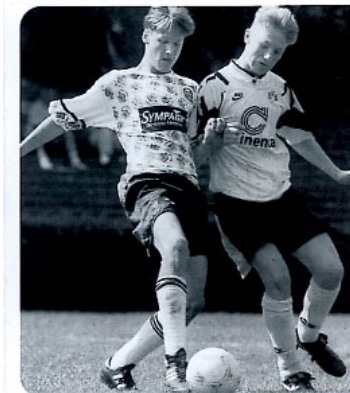
## Variationen

- Die gesamte Gruppe dribbelt durch das aufgerufenen Tor.
- Der Führungsspieler hat keinen Ball. Nachdem der Übere das entsprechende Hütchentor durchdribbelt hat, passt er zum Führungsspieler und führt beim nächsten Durchgang die Gruppe an.



ANZEIGE

Ralf Peter/Norbert Vieth  
**Fußball-Kartothek 7**  
 Nachwuchsschule: B- und A-Junioren



philippka

## Nachwuchsschule: B- und A-Junioren

Fußball-Kartothek – Übungsmaterial in einer Kartei – griffbereit und gut strukturiert zur Gestaltung individueller Trainingseinheiten.

Das Leistungstraining der B- und A-Junioren hat folgende Ziele: Stabilisierung der technisch-taktischen Leistungsgrundlagen, Anpassung an höhere Wettkampfspielanforderungen, Vermittlung gruppen- und mannschaftstaktischer Grundlagen, motivierende und attraktive Verbesserung von Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft.

Die Kartothek bietet dazu Spiel- und Übungsformen aus folgenden Bereichen:

- Technikintensivschulung
- Gruppentaktik
- Mannschaftstaktik
- Schnelligkeitsschulung
- Ausdauer- und Kraftschulung
- Stretching

**Fußball-Kartothek 7: Nachwuchsschule B-/ A-Junioren. 89 Doppelkarten mit Beiheft und Karteikasten € 18,50**

Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11

per Telefax: 02 51/23 00 5-99

per E-Mail: buchversand@philippka.de

oder per Post: Postfach 150105, 48061 Münster