

# Fußball-Decathlon

Ein Zehnkampf zur Schulung der Grundtechniken unter Wettkampfbedingungen

Ein Beitrag von Horst Wein



Alle Fotos: Axel Heimken

Das Erlernen der Techniken ist ein wichtiges Ziel im E- und D-Juniorenalter. Den Umgang mit dem Ball erlernen Kinder am besten durch abwechslungsreiche Motivationsspiele. Organisieren Sie daher jede Übung als Wettbewerb und schon wird aus der Übungssammlung ein spannender Fußball-Decathlon. Die zehn Übungen können sowohl als einzelne Stationen im Mannschaftstraining als auch von zwei Spielern in der Freizeit durchgeführt werden. Stellen Sie den Zehnkampf doch einmal ihren Spielern vor.

Grundlagenausbildung (Bambinis) = 

Grundlagentraining (F-/E-Junioren) = 

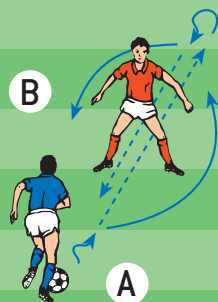
Aufbautraining (D-/C-Junioren) = 

Leistungstraining (B-/A-Junioren) = 

mittlerer/unterer Amateurbereich = 

höherer Amateurbereich = 

## 1. TUNNEL



### Organisation und Ablauf

- A mit Ball, B im Grätschstand davor
- Auf Kommando passt A durch die gegrätschten Beine, erläuft den Ball, tunnelt B erneut usw.
- Nach 30 Sekunden Aufgabenwechsel
- Welchem Spieler gelingen in 2 Durchgängen die meisten Tunnel?

### Hinweise

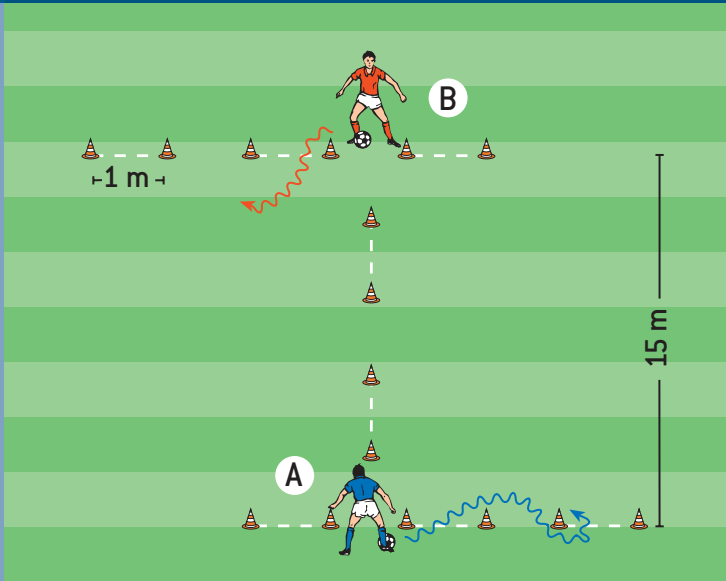
- Das Dribbeln mit Zusatzaufgabe schult die Spielübersicht (den Blick vom Ball lösen).
- Die Übung jeweils 1-mal mit rechts und links durchführen

### Übungsschwerpunkte

- Dribbeln und Passen unter Zeitdruck
- Gewandtheit

# E-/D-JUNIOREN

## 2. DRIBBELN IM LABYRINTH



### Organisation und Ablauf

- 8 Hütchentore aufstellen und die Spieler ihren Startplätzen zuweisen (siehe Abb.)
- Auf Kommando starten beide Spieler gleichzeitig in das Hütchenlabyrinth.
- Aufgabe ist es, durch alle 8 Hütchentore zu dribbeln.
- Welcher Spieler ist zuerst wieder an seinem Startplatz?

### Hinweise

- Den Übungsablauf 1-mal vormachen
- Trainerhinweis: Versucht, den kürzesten Weg zu finden!

### Übungsschwerpunkte

- Dribbeln mit Richtungsänderungen
- Schulung der Wahrnehmungs- und Orientierungsfähigkeit

## 3. SCHUSS UND BALLANNAHME

### Organisation und Ablauf

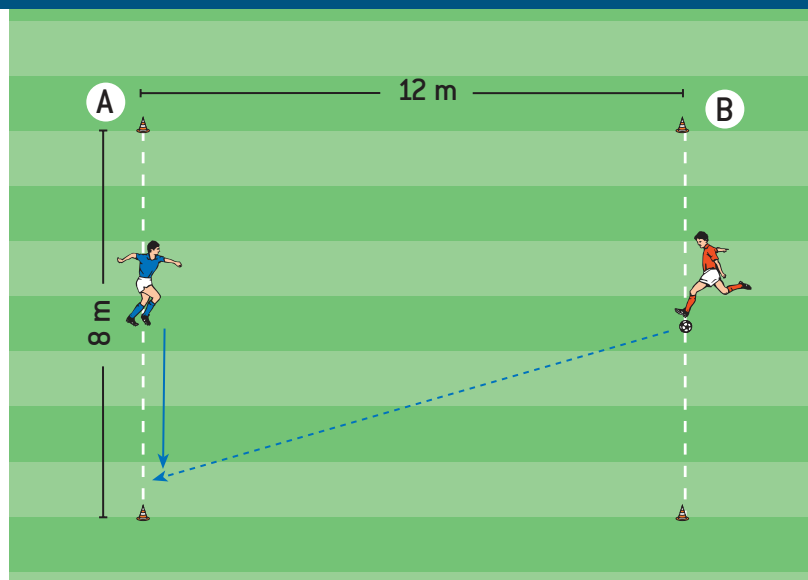
- Im Abstand von 12 Metern zwei 8 Meter breite Hütchentore markieren (siehe Abb.)
- A und B den Hütchentoren zuweisen
- Der Ballbesitzer (B) schießt von der Torlinie flach aufs Tor des Gegners (A).
- A versucht, den Torschuss abzuwehren und schießt anschließend auf das Tor von B.
- Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Treffer?

### Hinweise

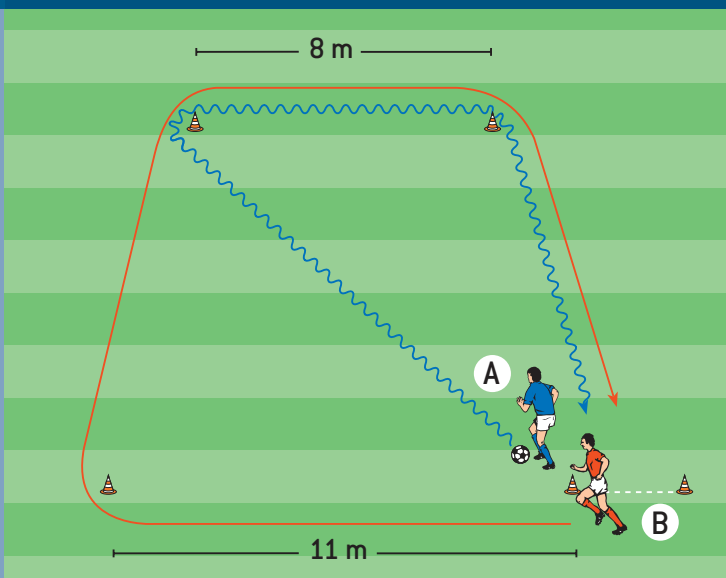
- Nur flache Torschüsse zulassen
- Abwehren ohne Hand

### Übungsschwerpunkte

- Flacher Innenseit-/Spannstoß
- Abwehren von Torschüssen



## 4. VERFOLGUNG UM DAS TRAPEZ



### Organisation und Ablauf

- Ein Trapez mit den Seitenlängen 8 und 11 Meter errichten
- Rechts vom Starthütchen 1 Hütchentor markieren
- A mit Ball, B ohne
- A dribbelt um das Dreieck und soll den Ball durch das Hütchentor führen.
- B läuft außen um das Trapez und versucht, A am Torerfolg zu hindern.
- 3 Durchgänge mit wechselndem Ballbesitz spielen

### Hinweis

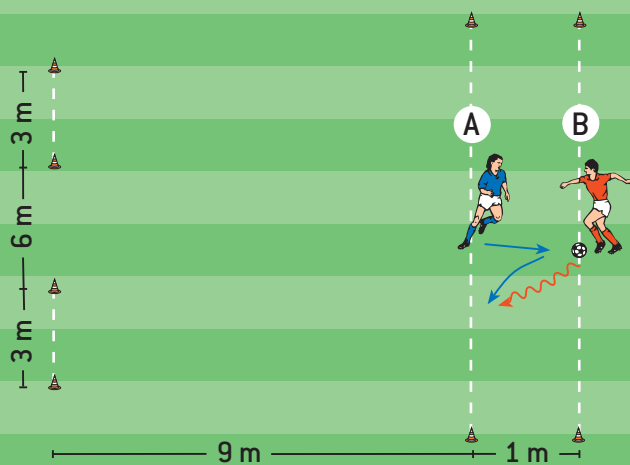
- A bestimmt durch seinen Antritt das Startsignal.

### Übungsschwerpunkte

- Raumüberwindendes Dribbling mit Tempowechsel
- Bewegungsschnelligkeit ohne Ball

# Fußball-Decathlon

## 5. INDIVIDUELLE ABWEHR



### Organisation und Ablauf

- 2 Hütchentore im Abstand von 6 Metern nebeneinander aufstellen
- 9 und 10 Meter davor jeweils eine Hütchenlinie markieren
- Verteidiger (A) und Angreifer (B) den Hütchenlinien zuweisen
- Jede Aktion beginnt mit einer Auftaktbewegung des Verteidigers.
- Der Angreifer reagiert und versucht, aus dem 1-gegen-1 durch eines der Hütchentore zu dribbeln.
- Nach 5 Aktionen Aufgabenwechsel
- Welcher Spieler gewinnt mehr Duelle?

### Hinweis

- Der Verteidiger leitet die Aktion ein und soll den Ball möglichst schnell erobern!

### Übungsschwerpunkt

- Abwehrverhalten im 1-gegen-1

## 6. DUELL

### Organisation und Ablauf

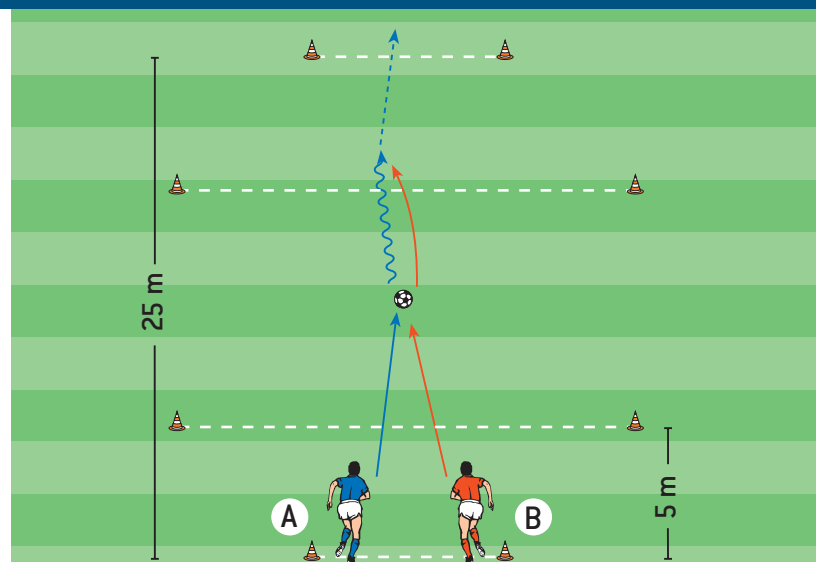
- Im Abstand von 25 Metern zwei 2,5 Meter breite Hütchentore markieren
- Vor den Toren jeweils einen 5 Meter tiefen Strafraum errichten
- Beide Spieler einem Hütchentor zuweisen
- In der Mitte des Feldes 1 Ball bereitlegen
- Auf ein visuelles Signal aufen beide Spieler zum Ball.
- A spielt auf das obere Tor, B auf das untere.
- Treffer dürfen nur innerhalb des Strafraums erzielt werden.
- Welcher Spieler erzielt in 6 Duellen mehr Treffer?

### Hinweis

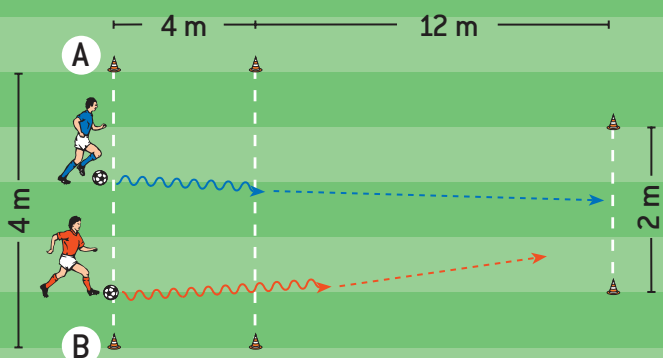
- Nach einem Foul darf der betreffende Spieler frei auf sein Tor zudribbeln. Der Gegner muss 1 Meter dahinter starten.

### Übungsschwerpunkte

- Dribbeln unter Gegnerdruck
- Schulung der Reaktionsschnelligkeit



## 7. SCHNELLES TOR



### Organisation und Ablauf

- Im Abstand von 4 Metern jeweils eine Start- und Passlinie markieren
- 12 Meter davor ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- A und B mit Ball auf der Startlinie postieren
- Auf ein visuelles Startsignal die Passlinie überdribbeln und anschließend aus beliebiger Entfernung durch das Hütchentor passen
- Wessen Schuss überquert zuerst die Torlinie?
- Spiel bis 5.

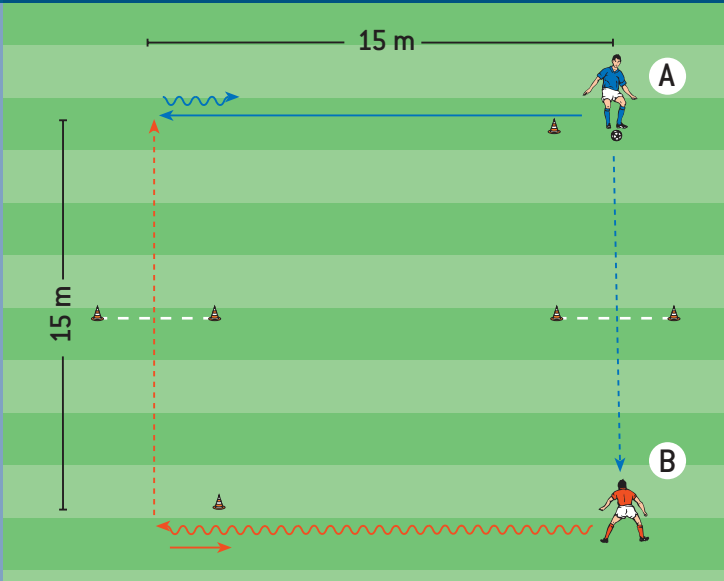
### Hinweise

- Das Hütchentor vor einem Zaun oder einem Tor aufbauen
- Nach jedem Wettlauf die Startpositionen wechseln

### Übungsschwerpunkt

- Dribbeln und Passen

## 8. FLANKEN SCHLAGEN



### Ablauf

- A passt durch das 1,5 Meter breite Hütchentor auf B.
- B nimmt das Zuspiel an und mit und passt aus dem Lauf durch das linke Hütchentor.
- A läuft nach dem Pass zum anderen Hütchentor und wartet dort auf das Zuspiel von B.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt: Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Punkte?

### Hinweis

- Zum Passen mit der Innenseite das Standbein mit der Fußspitze in Spielrichtung neben dem Ball aufsetzen

### Übungsschwerpunkt

- Passen aus dem Lauf

## 9. KOPFBALL AUF TOR

### Organisation und Ablauf

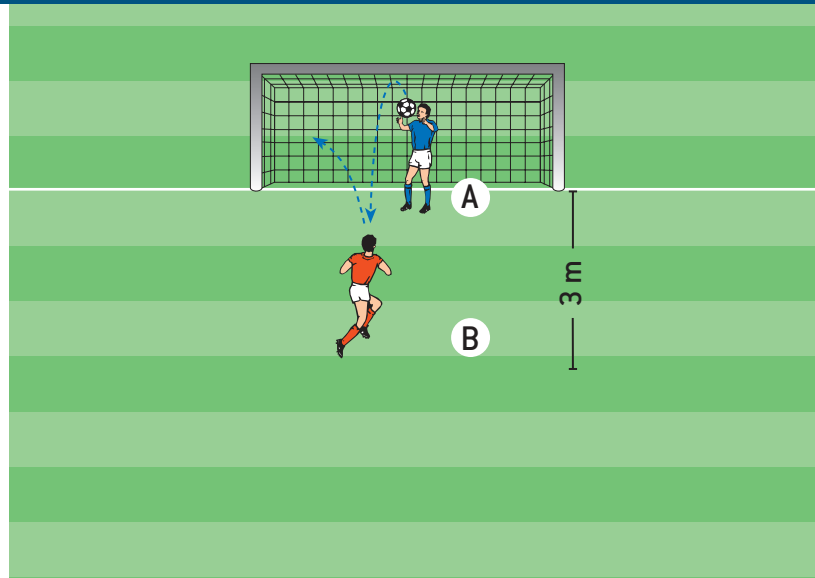
- A postiert sich als Torhüter im 5-Meter-Tor, B als Angreifer 3 Meter davor.
- A wirft den Ball hoch an, B köpft aufs Tor.
- Ungenaue Zuspiele können vom Angreifer verweigert werden.
- Nach 5 Kopfbällen Aufgabenwechsel.
- Welcher Spieler erzielt mehr Treffer?

### Hinweise

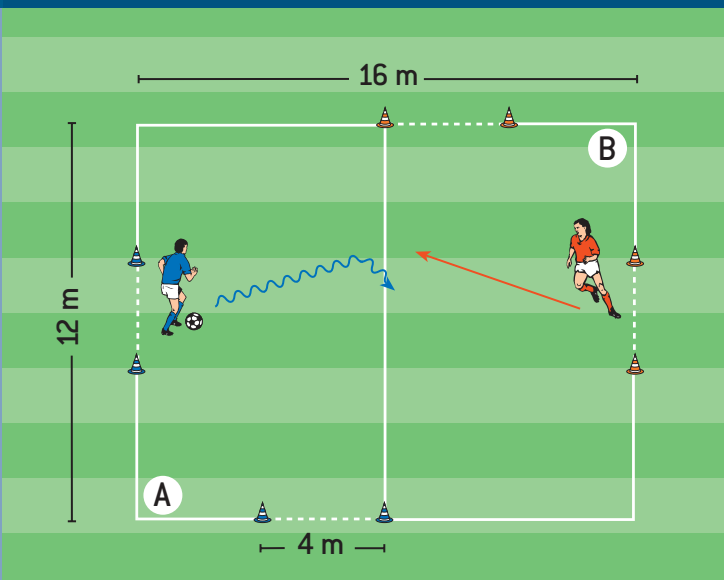
- Das Kopfballspiel in dieser Altersstufe nur sehr dosiert üben!
- Lightbälle einsetzen!

### Übungsschwerpunkte

- Gezieltes Köpfen
- Torwartspiel



## 10. SPIEL MIT 4 TOREN



### Organisation und Ablauf

- Ein 12 x 16 Meter großes Bewegungsfeld mit 4 Hütchentoren markieren (siehe Abb.)
- A und B gegenüberliegenden Toren zuweisen
- Aufgabe des Angreifers ist es, durch eines der beiden diagonal gegenüberstehenden Hütchentore zu dribbeln.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf die Tore des Angreifers.
- Anschließend Aufgabenwechsel
- 5 Durchgänge spielen: Welcher Spieler gewinnt mehr Duelle?

### Hinweis

- Als Angreifer das Dribbling zu einem Tor antäuschen und mit einer plötzlichen Richtungsänderung den Verteidiger verladen.

### Übungsschwerpunkt

- 1-gegen-1