

Ballbesitz Barcelona (E)



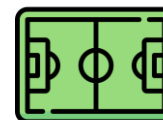
12-20 Spieler



2 Torhüter



1 Trainer



½ Platz



Mittel



Ballzirkulation & Ballbesitz

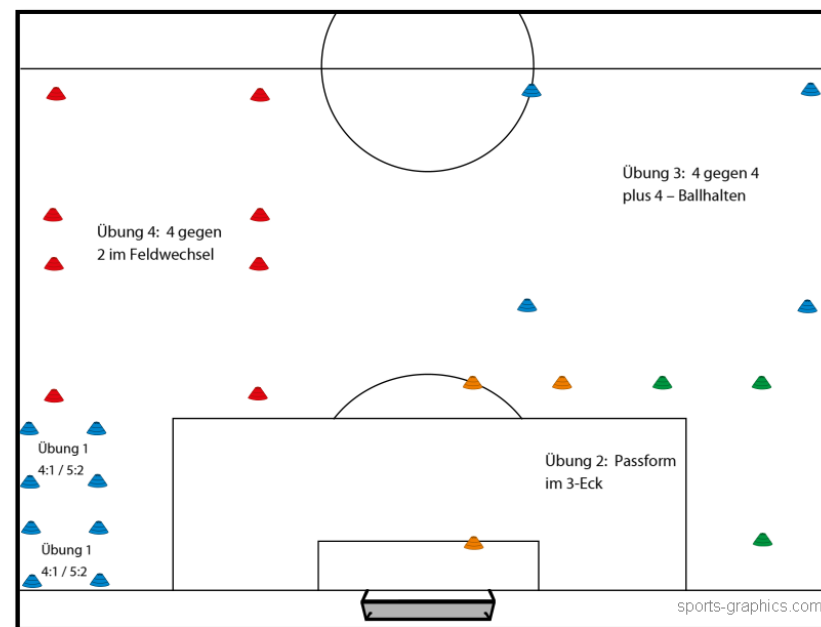


Min 1 Ball pro Spieler
Hütchen
Überzieher (3 Farben), Uhr
2 Tore


Bemerkungen:

- Alle Übungen vor Trainingsstart gemäss Grafik «Platzorganisation» aufbauen
- Weitere Tipps und Tricks zu deinem Fussball-Training findest du hier: [Tipps & Tricks - Der Weg zum perfekten Training - FT \(fussball-trainings.ch\)](https://www.fussball-trainings.ch)

Platzorganisation



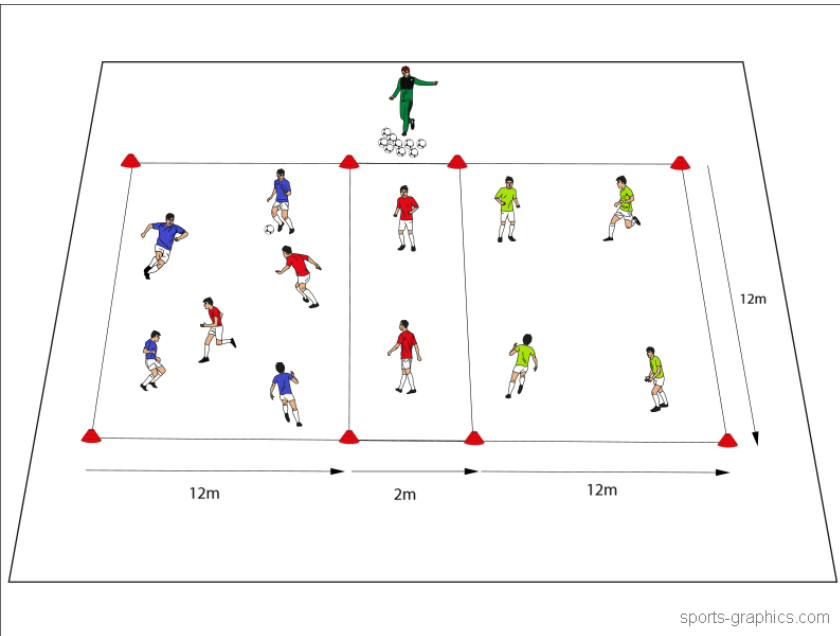
Ballbesitz Barcelona (E)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
10'	Auffangspiel (vor offiziellem Trainingsstart)	4 gegen 1 (4:1) / 5 gegen 2 (5:2)  Ablauf: Balljäger (rot) versuchen Bälle zu berühren. Aussenspieler, der den Fehler begeht oder Ball verliert wird zum Balljäger	Ziele: <ul style="list-style-type: none"> - Sinnvolle & Lehrreiche Beschäftigung der Kinder zwischen Eintreffen und Trainingsstart - Einstimmen der Kinder aufs Training Coaching: <ul style="list-style-type: none"> - Spielfreude der Kinder fördern - Der Ball soll immer unterwegs sein <ul style="list-style-type: none"> o Keine langen Pausen, wenn Balljäger wechselt o Diskussionen unterbinden - Anreize schaffen, z.b. 10 Pässe = Doppelrunde für Balljäger - Anzahl erlaubter Ballkontakte einschränken

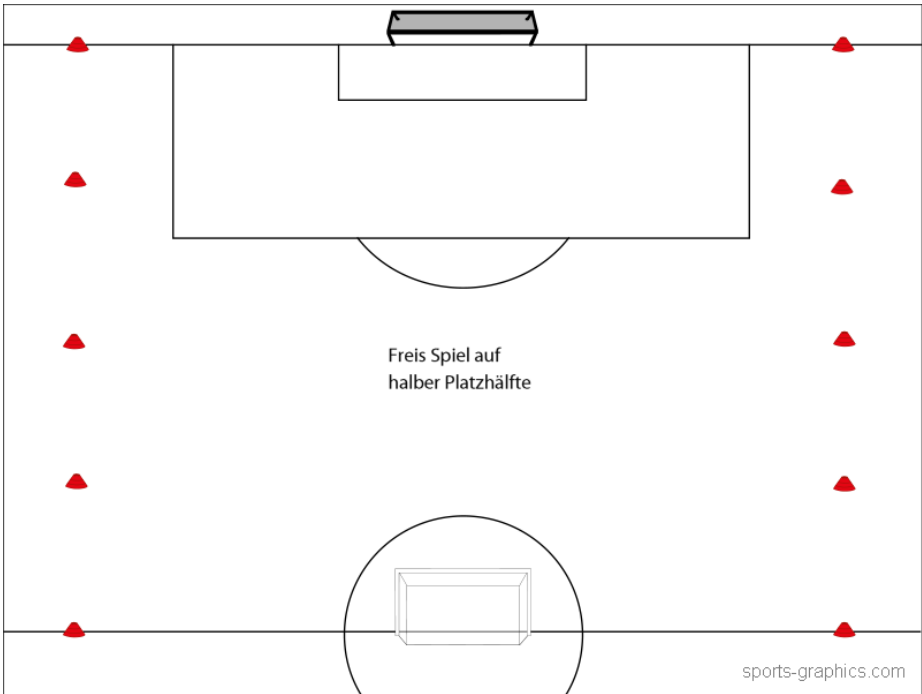
----- Offizieller Trainingsstart -----

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
15'	Einstimmen / Aufwärmen	<p>Passform im 3-Eck</p> <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein 3-Eck mit 3 Hütchen markieren. Abstände gemäss Abbildung - Pro Hütchen je 2 Spieler verteilen. Falls mehr als 12 Spieler vorhanden, ein zweites 3-Eck aufstellen - Abbildung zeigt Variante 1 (Rot) & Variante 2 (Blau) <p>Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variante 1 (Rot): <ul style="list-style-type: none"> o Spieler A spielt den Ball zu Spieler B. Dieser nimmt den Ball an und versucht mit dem zweiten Kontakt auf Spieler C zu spielen. o Spieler C lässt den Ball zurück auf Spieler B prallen, welcher Spieler C anschliessend wieder in die Tiefe anspielt. (Doppelpass) o Spieler C spielt anschliessend zurück an die Ausgangsposition A - Variante 2 (Blau): <ul style="list-style-type: none"> o Analog der Variante 1. Einzige Änderung ist das Spieler C am Ende mit Spieler dem zweiten Spieler an Position A auch einen Doppelpass spielt. o Anschliessend spielt A wieder auf B. 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen integriert in eine Passform - Saubere Pässe und Ballannahmen <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saubere Pässe und Ballannahmen überprüfen - Bälle in die offensiven Füsse spielen - Falls mehr als 12 Spieler, das zweite 3-Eck gegenverkehrt aufstellen (wie Abbildung) sodass Beidfüssigkeit wichtig wird - Spieler C soll einen kurzen Sprint machen bei Pass in die Tiefe <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gemäss Variationen - Dazwischen 3-Ecke wechseln, um Ablauf Seitenverkehrt auszuführen <p>Wechsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spieler A wird zu Spieler B - B wird zu C - C wird zu A


Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
20	Übungsteil	<p>4 gegen 4 plus 4 – Ballhalten</p>  <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Quadrat (20x20m) markieren - 3 Teams mit je 4 Spieler bilden und gemäss Abbildung aufstellen <p>Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Team Blau spielt im Quadrat gegen Team Rot auf Ballbesitz - Das Team Grün fungiert als neutrale Anspielstation für beide Teams. Team Grün darf maximal 2 Ballkontakte machen - Gelingt es einem Team 10 (8) Pässe aneinander zu machen, erhält das Team einen Punkt - Geht der Ball ins Aus spielt der Trainer einen neuen Ball ein zum entsprechenden Team - Nach einigen Minuten werden die Rollen getauscht 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballzirkulation üben - Bewegung ohne Ball beim Ballbesitzenden Team <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Aussenspieler, welche ohne Druck agieren können regelmässig miteinbeziehen - Ballbesitzendes Team muss Anspielstationen schaffen durch: <ul style="list-style-type: none"> o Bewegung ohne Ball o Dreiecke bilden - Saubere Ballannahme und Pässe - Immer den einfachsten Pass suchen <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nach jeder Serie kann für das Verlierer-Team eine kleine «Bestrafung» ausgesetzt werden <ul style="list-style-type: none"> o 15 Liegestütze o 15 Rumpfbeugen o Etc. <p>Wechsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keine <p>Bemerkung: Bei mehr als 12 Spieler spielen die restlichen Spieler eine Spielform 1x1 / 2x2 / 3x3 auf Mini-Tore</p>

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
20'	Übungsteil	<p>4 gegen 2 im Feldwechsel</p>  <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Quadrate (ca. 12x12m) mit einer Mittelzone von 2m aufbauen - 3 Teams an je 4 Spieler bilden - Teams gemäss Abbildung verteilen, 2 Spieler von Team Rot warten passiv im Mittelkorridor - Alle Bälle beim Trainer deponieren als Ersatzbälle <p>Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Team Blau spielt im 4 gegen 2 im linken Quadrat. - Schafft es das Team Blau 5 Pässe aneinander zu machen ohne das Team Rot den Ball berührt, darf der Ball ins Quadrat gegenüber zu Grün gespielt werden - Der Pass durch den Mittelkorridor darf von den beiden roten Spieler im Mittelkorridor nicht unterbrochen werden - Sobald der Ball im Quadrat bei Grün angekommen ist, dürfen die beiden passiven Spieler von Team Rot aus dem Mittelkorridor ins Quadrat Rechts vorstossen und versuchen den Ball zu erobern 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballzirkulation in doppelter Überzahl üben - Bewegung ohne Ball beim Ballbesitzenden Team <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballbesitzendes Team muss Anspielstationen schaffen durch: <ul style="list-style-type: none"> o Bewegung ohne Ball o Dreiecke bilden - Saubere Ballannahme und Pässe - Immer den einfachsten Pass suchen <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Team Rot ist erlöst, sobald eine Balleroberung erfolgt ist und es Team Rot gelingt den Ball zum Trainer zu spielen (Ball ins Aus schießen gilt nicht als Eroberung) - Team Blau kann nach Ballverlust den Ball wieder zurückerobern - Sollte es Team Blau nicht gelingen 5 Pässe aneinander zu machen, spielt der Trainer nach einigen Versuchen einen neuen Ball auf die andere Seite zu Team Grün <p>Wechsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nach Zuspiel zum Trainer muss das Team, welches den Ball verliert in die Mittelzone und in Unterzahl den Ball jagen - Das Spiel wird auf der anderen Seite weitergeführt <p>Bemerkung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bei mehr als 12 Spieler spielen die restlichen Spieler eine Spielform 1x1 / 2x2 / 3x3 auf Mini-Tore

Ballbesitz Barcelona (E)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
25'	Spielform	<p data-bbox="521 197 651 225">Freies Spiel</p>  <p data-bbox="904 580 1050 628">Freis Spiel auf halber Platzhälfte</p> <p data-bbox="1256 900 1424 919">sports-graphics.com</p> <p data-bbox="521 970 674 997">Organisation:</p> <ul data-bbox="568 1002 1433 1126" style="list-style-type: none"> - Ein Spielfeld (halber Platz) markieren. Bei 6 gegen 6 die Breite evtl. minimal verkleinern - Zwei Teams bilden - Alle Bälle gleichmässig in beide Tore verteilen <p data-bbox="521 1166 607 1193">Ablauf:</p> <ul data-bbox="568 1198 1424 1386" style="list-style-type: none"> - Freies Spiel ohne Auflagen - Bei Torerfolg spielt das Team, welches das Tor erzielt hat mit einem neuen Ball weiter. Der Torhüter eröffnet das Spiel - In der Halbzeit die Seiten wechseln - Bei ungerader Spieleranzahl mit einem Joker spielen, welcher immer beim Ballbesitzenden Team ist und auch Tore erzielen darf 	<p data-bbox="1485 197 1547 225">Ziele:</p> <ul data-bbox="1532 229 1995 256" style="list-style-type: none"> - Freie Spielform am Ende des Trainings <p data-bbox="1485 296 1592 323">Coaching:</p> <ul data-bbox="1532 328 1995 552" style="list-style-type: none"> - Mit Coaching zurückhalten – das Team spielen lassen - Vereinzelt Aktionen gemäss dem Trainingsschwerpunkt coachen: <ul data-bbox="1626 459 1899 552" style="list-style-type: none"> ○ Bewegung ohne Ball ○ Dreieck Bildung ○ Ballzirkulation <p data-bbox="1485 592 1621 619">Variationen:</p> <ul data-bbox="1532 624 1637 651" style="list-style-type: none"> - Keine

Ballbesitz Barcelona (E)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
10'	Ausklang	<p>Kopfballwettbewerb</p>  <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 Hütchen gemäss Abbildung aufbauen - 2 Teams bilden und die Spieler übers Kreuz (gemäss Abbildung) gleichmässig verteilen. - Ein Spieler von Team Blau zu Beginn ins Tor stellen <p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Spieler A wirft einen Ball zu Spieler B - Spieler B versucht per Kopf das Tor zu erzielen. Dabei muss der Kopfball vor dem gelben Hütchen stattfinden. - Der Spieler von Team Blau, welcher im Tor steht, versucht das Tor zu verhindern. - Nach dem Kopfball von Spieler B (Rot) wird dieser direkt zum Torhüter - Der Torhüter von Team Blau wird zu Spieler A seines Teams. Spieler A wird zu Spieler B. Der nächste Durchgang des anderen Teams startet unmittelbar. (je schneller, desto besser) - Pro Tor = 1 Punkt / Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 8 Punkte 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spass & Freude - Ausklang nach dem Training <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Trainer zählt die Punkte beider Teams <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Best of 5 – welches Team gewinnt zuerst 3 Durchgänge? - Verliererteam muss Material zusammenräumen