

OSTJES FUSSBALLTRAINING

U10 - U11 - U12 und U13

Thema: Aktive Teilnahme am Spiel und schneller Abschluss bei Torchancen	Anzahl: 10 + 2	Ausrüstung: Bälle, 1 Tor, 6 Hütchen, Töpfe, Westen, 3 Stöcke
--	-----------------------	---

Leitlinien und Coaching-Worte

1. **Kontrolle** - So schnell wie möglich einen Tiefpass bearbeiten.
2. **Rechter Fuß / Äußerster Fuß** - Gezielte Ballkontrolle für die beste Spielmöglichkeit.
3. **Weiter** - Boden gut machen in Richtung Ziel.
4. **Look** - Erkennen, wann ein Torversuch die beste Wahl ist.
5. **Fragen/Spielen** - Beansprucht den Ball aktiv durch Bewegung und Kommunikation.

HEIZUNG



Beschreibung

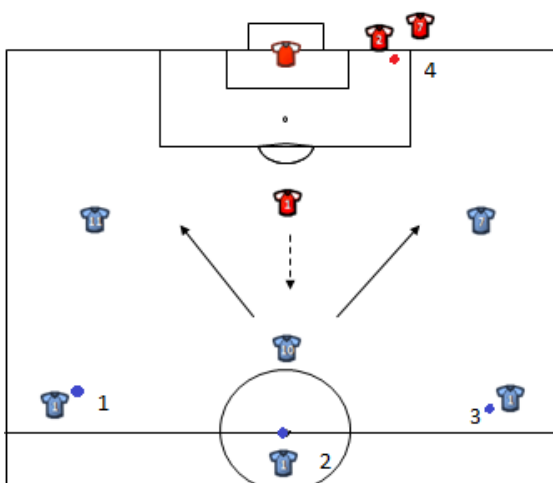
- **Spieler 1:** Technische Übungen (fällen, drehen, kreuzen, scheren, ziehen) durch die roten und gelben Töpfe.
- **Spieler 1:** Führt den Ball von rotem zu rotem Kegel oder von gelbem zu gelbem Kegel.
- **Spieler 1:** Passt den Ball unter den drei Toren hindurch zu Spieler 2, springt über die Tore und stellt sich auf Position 2.
- **Spieler 2:** Führt eine Vorbewegung aus, fordert den Ball und steuert ihn mit dem anderen Fuß.
- **Spieler 2:** Führt den Ball zum Kegel, schneidet ihn ab und spielt ihn zu Spieler 3.
- **Spieler 3:** Führt einen Vorstoß aus, prüft mit dem anderen Fuß, dribbelt in Richtung Tor, passiert den letzten Kegel und schießt auf das Tor.

Variationen

- Zusätzlicher Spieler an Position 4.
- Spieler 2 spielt ein 1-2 mit Spieler 4, anstatt zum Kegel zu dribbeln.
- Positionswechsel: Spieler 2 → Position 4, Spieler 4 → Position 3.

Betreuung: 2, 4, 5

MATCH FORM 1



Beschreibung

- Der Spieler auf Position 2 beginnt immer mit dem Ball.
- Drei Angreifer haben 10 Sekunden Zeit, um ein Tor zu erzielen.
- Der Verteidiger übt sofort hohen Druck aus.
- Wechseln Sie die Verteidiger alle 2 Minuten.
- Die Angreifer wechseln immer eine Position, die Verteidiger wechseln nach jedem Angriff.

Lustiges Element

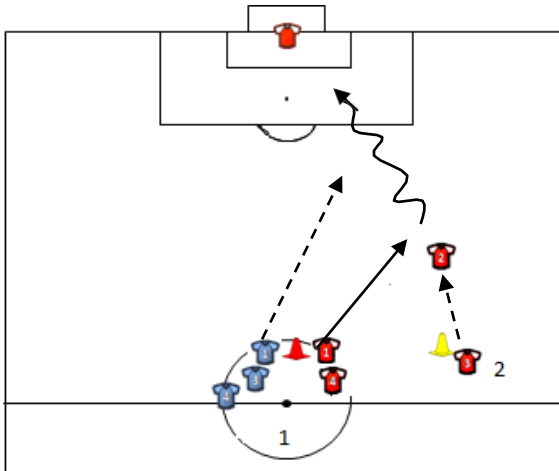
- **1 Punkt:** Die Angreifer punkten innerhalb der Zeit.
- **-1 Punkt:** Der Verteidiger fängt den Ball ab und spielt ihn weiter.
- **0 Punkte:** Kein Tor und kein Abfangen innerhalb der Zeit.
- Welches Trio erzielt die meisten Punkte in 2 Minuten?

Betreuung: 1, 2, 3, 4, 5

OSTJES FUSSBALLTRAINING

U10 - U11 - U12 und U13

ZWISCHENFORM 1



Beschreibung

- **Spieler 1:** Spielt den Ball in den Lauf von Spieler 2.
- **Spieler 2:** Steuert mit dem rechten Fuß und schießt so schnell wie möglich auf das Tor.
- **Verteidiger:** Geht, sobald Spieler 1 den Ball zu Spieler 2 spielt.

Variationen

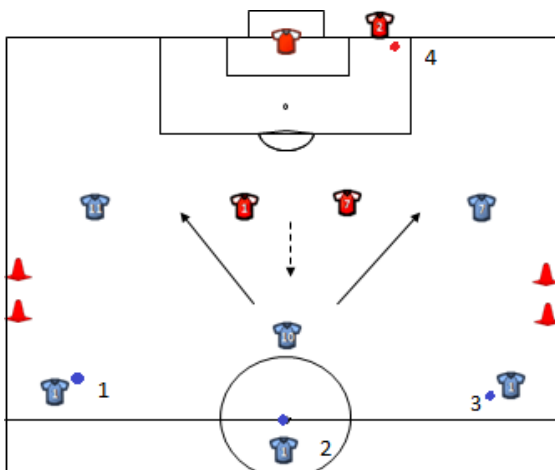
- Die Übung beginnt auf der linken Flanke.

Weiterleiten

- Spieler 1 → Spieler 2 → Spieler 1.
- Nach 6 Minuten werden Angreifer und Verteidiger ausgewechselt.

Betreuung: 1, 2, 3, 4

MATCH FORM 2



Beschreibung

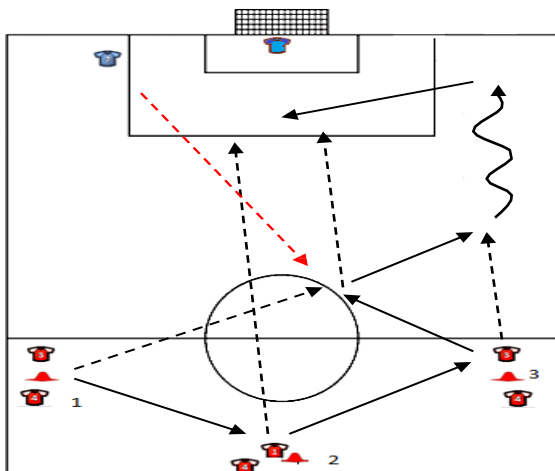
- Der Spieler auf Position 2 beginnt immer mit dem Ball.
- Drei Angreifer haben 15 Sekunden Zeit, um ein Tor zu erzielen.
- Die Verteidiger üben sofort hohen Druck aus.
- Wechseln Sie die Verteidiger alle 2 Minuten.
- Angreifer rücken immer eine Position auf.

Lustiges Element

- **1 Punkt:** Die Angreifer punkten innerhalb der Zeit.
- **-1 Punkt:** Die Verteidiger punkten zwischen den Kegeln an der Seitenlinie.
- Welches Trio erhält die meisten Punkte in 2 Minuten?

Betreuung: 1, 2, 3, 4, 5

ZWISCHENFORM 2



Beschreibung

- **Spieler 1:** Spielt den Ball rückwärts zu Spieler 2.
- **Spieler 2:** Fragt nach dem Ball, nimmt ihn mit dem anderen Fuß an, dreht sich auf und spielt zu Spieler 3.
- **Spieler 3:** Nimmt den Ball an, spielt ein 1-2 mit Spieler 1 und dribbelt zur hinteren Linie für eine Flanke.
- **Spieler 1 & 2:** Wähle die richtige Position und schließe ab.

Weiterleiten

- Spieler 1 → Spieler 2 → Spieler 3 → Spieler 1.

Variationen

- Nach 8 Minuten wird ein Verteidiger eingewechselt.
- Der Verteidiger verlässt die Abwehrreihe, sobald Spieler 2 zu Spieler 3 spielt.

Lustiges Element

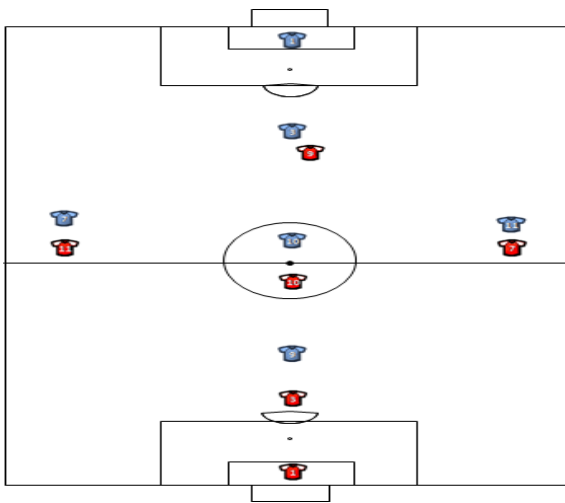
- Wer punktet nach einer Flanke mit einem Volleyschuss?
- Wer erzielt ein Tor mit einem Kopfball?

Betreuung: 1, 2, 3, 4, 5

OSTJES FUSSBALLTRAINING

U10 - U11 - U12 und U13

MATCH FORM 3

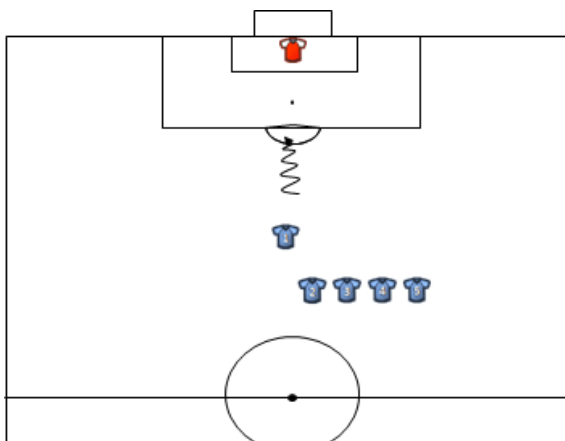


Beschreibung

- **Format: K+5 gegen 5+K.**
- **Spielfeld: 30 x 25 Meter.**
- **Kontinuierlicher Wettbewerb.**

Betreuung: 1, 2, 3, 4, 5

ABKÜHLEN



Beschreibung

- Die Spieler dribbeln in Richtung Tor und haben 5 Sekunden Zeit, um ein Tor gegen den Torwart zu erzielen.

Lustiges Element

- Wer die meisten Punkte erzielt, kommt in die nächste Runde.
- Diejenigen, die danebenschießen, fallen herunter und räumen Material auf.