Österreichischer Fußball-Bund

Übungskatalog
für den Kinder - und Jugendfußball

Vorteile Training

SPASS

WETTBEWERB

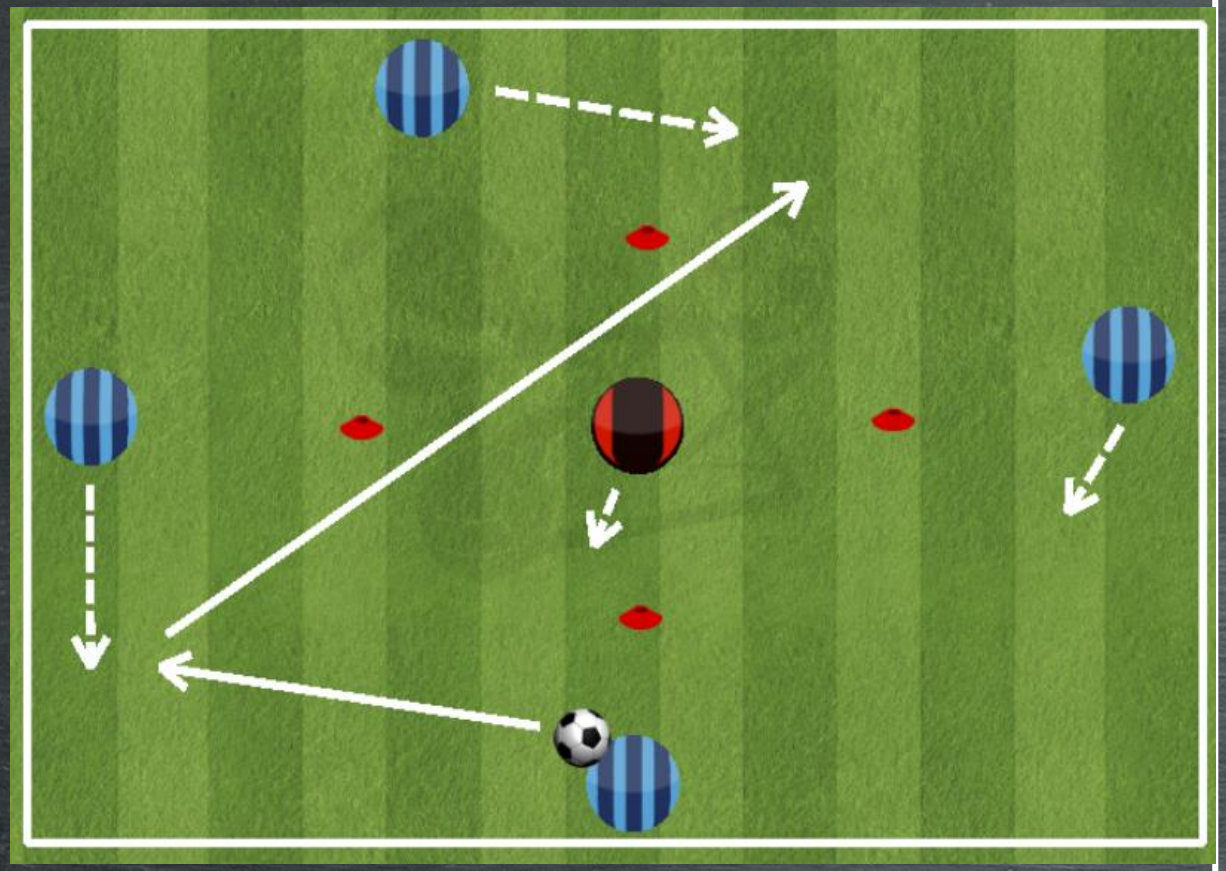
INDIVIDUELLE FÖRDERUNG

TEAMGEFÜHL

Tipps für das Training

- Staffel-bewerbe
- Torschüsse
- Zonen-fixierungen
- Differenziell trainieren
- Wett-bewerbe
- Mit Ball trainieren

4v1 Empfehlung: Kindertraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- 🔵 versucht den Ball zu zirkulieren, 🔴 den Ball zu erobern/abzufangen und auf die Minitore zu kontern, 🔵 kann dies durch Schließen der Passlinie verhindern
- Positionen und Verteidiger durchwechseln

Punkte

- 8 Pässe = Punkt sowie Konter in Minitor

Coachingtipps offensiv

- Ball nach 1.Kontakt spielbereit
- Beste Anspieloption wahrnehmen

Coachingtipps defensiv

- Pässe antizipieren
- Feldposition – Distanz zu Gegenspielern

Spieleranzahl

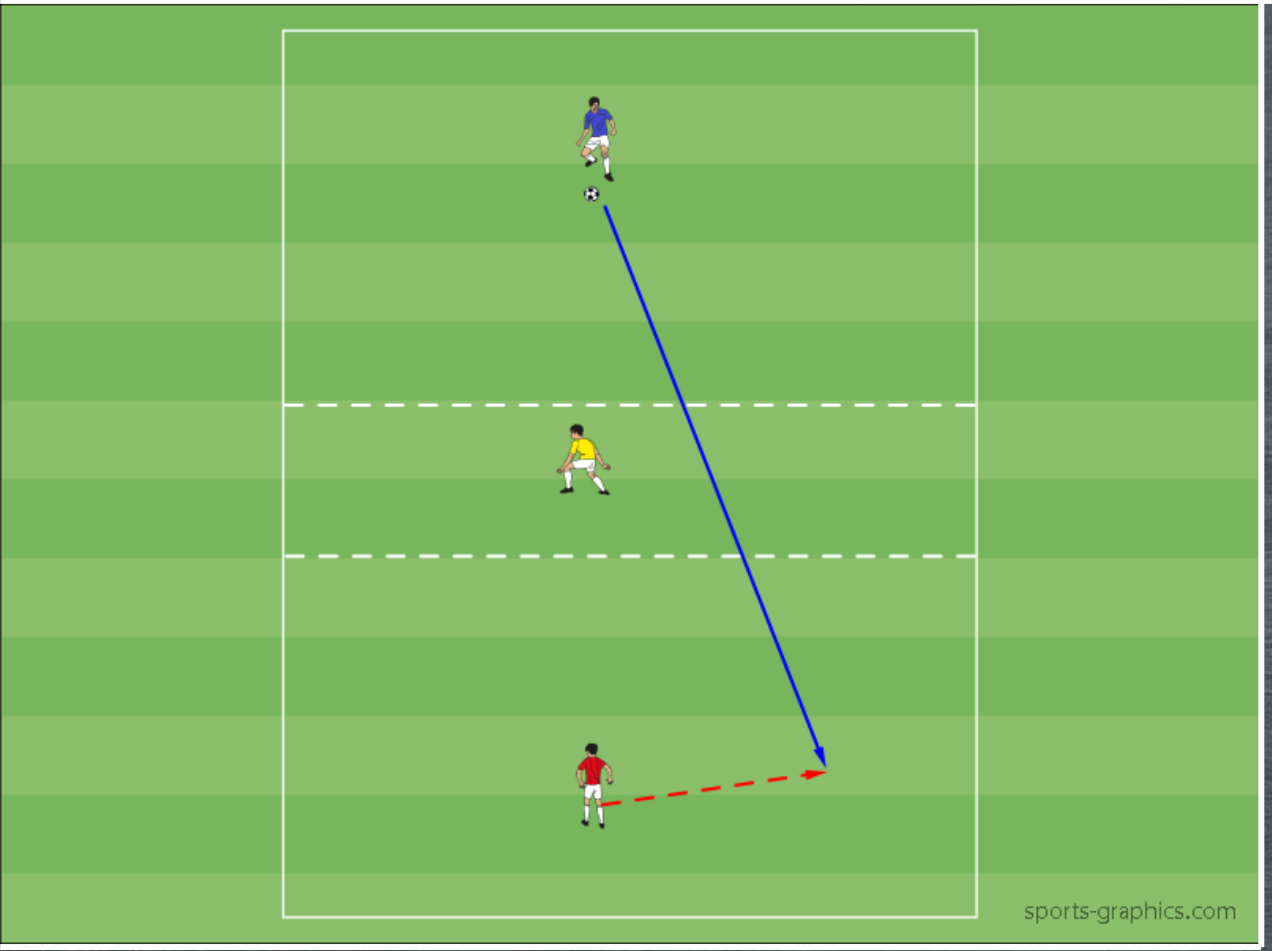
5 Spieler/Feld

Materialien

Markierungen für das Feld
1 Ball/Feld

Bälle abfangen

Empfehlung: Kindertraining



Ablauf

- 🔴 und 🔵 spielen zusammen gegen 🟡
- Wenn Gelb den Ball abfängt, gibt es einen Wechsel
- Es wechselt der Spieler in die Mitte, der den Fehler gemacht hat

Variationen

- Unterschiedliche Bälle nehmen
- Feld in der Mitte verengen

Wirkung

- Antizipation für den Verteidiger
- Passfinten für den Passgeber
- Aus dem Deckungsschatten kommen

Spieleranzahl

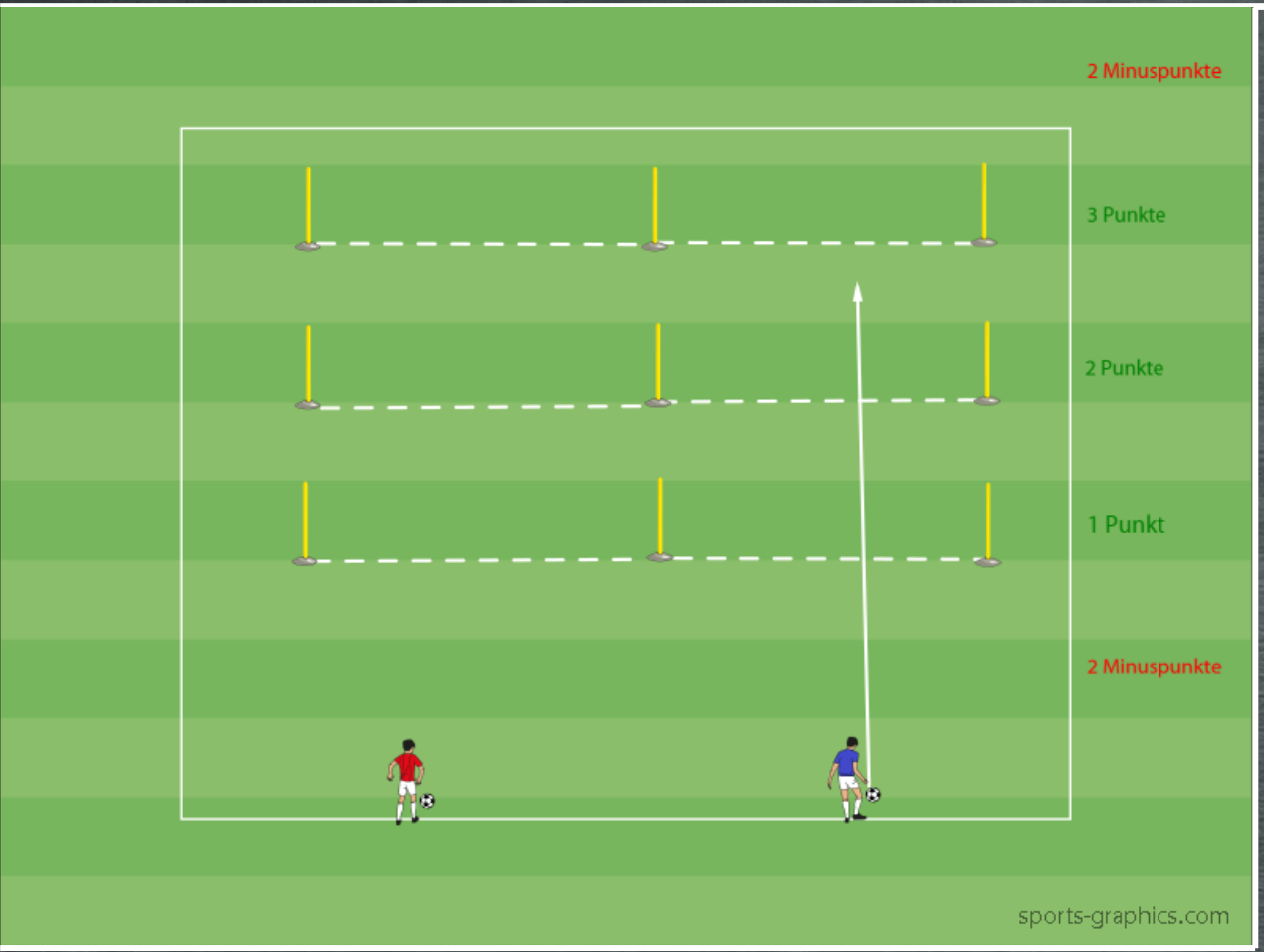
3 Spieler/Feld

Materialien

8 Hütchen für das Feld+Mittelzone
1 Ball/Feld

Fußballcurling

Empfehlung: Kindertraining



Spieleranzahl

2 Spieler/Feld

Materialien

9 Markierungen für die Linien
1 Ball/Spieler

Ablauf

- 🔴 und 🔵 spielen gegeneinander
- Der Ball soll über die Linien gespielt werden
- Ist der Ball zu kurz oder zu lang, gibt es einen Punkteabzug
- Mehrere Felder aufbauen

Punkte

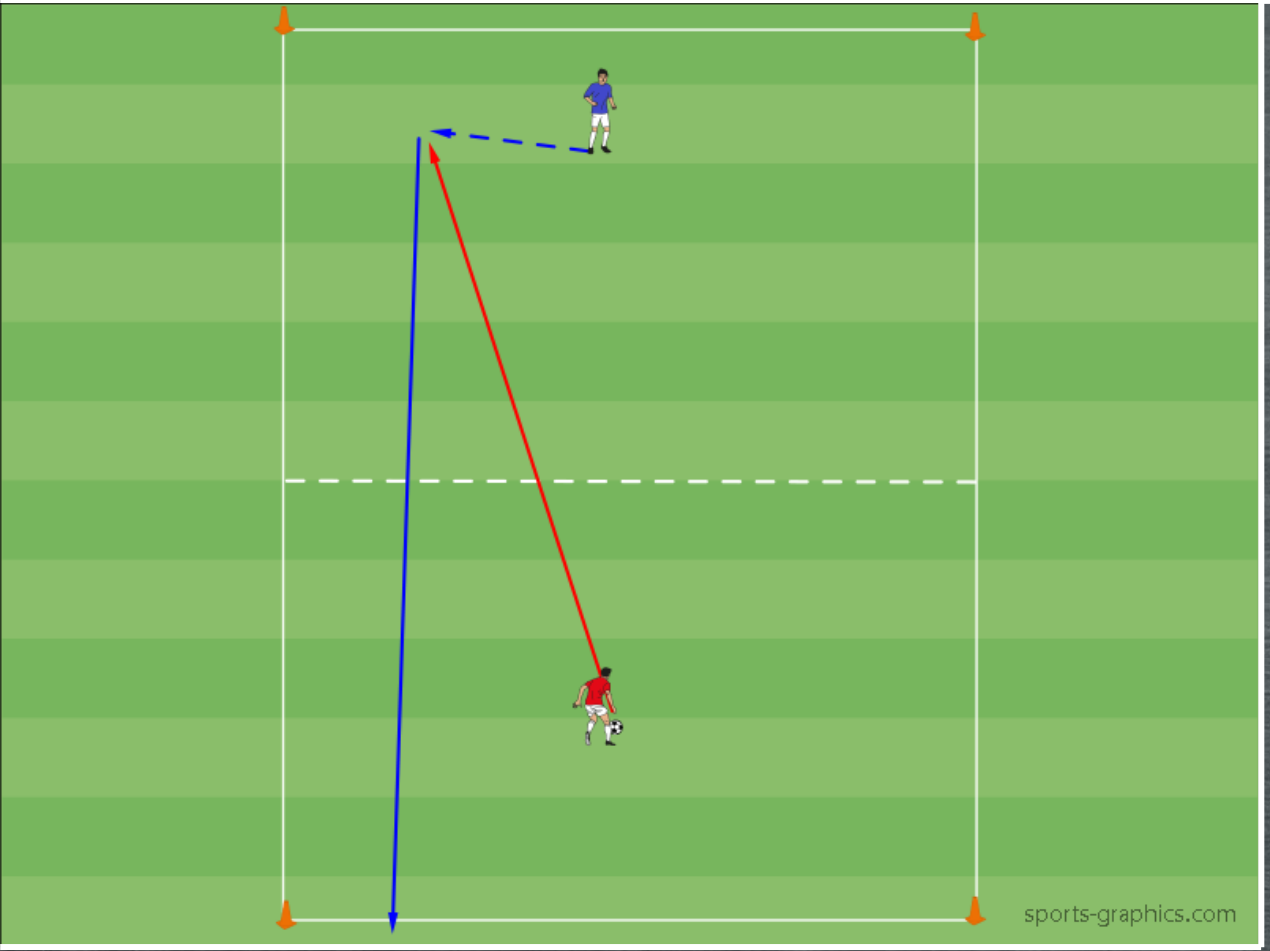
- Punkteverteilung wie in der Abbildung
- Welcher Spieler hat zuerst 20 Punkte?

Variationen

- Nur rechter/linker Fuß
- Kleinere Bälle nehmen
- Teambewerb

Zuspielmatch

Empfehlung: Kindertraining



Ablauf

- 🔴 und 🔵 spielen gegeneinander
- Der Ball soll über die Linien gespielt werden
- Die Spieler haben jeweils 2 (3) Kontakte
- Es sind nur flache Pässe erlaubt

Punkte

- Geht der Ball über die Grundlinie → Punkt
- Welcher Spieler hat zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Nur rechter/linker Fuß
- Kleinere Bälle nehmen

Spieleranzahl

2 Spieler/Feld

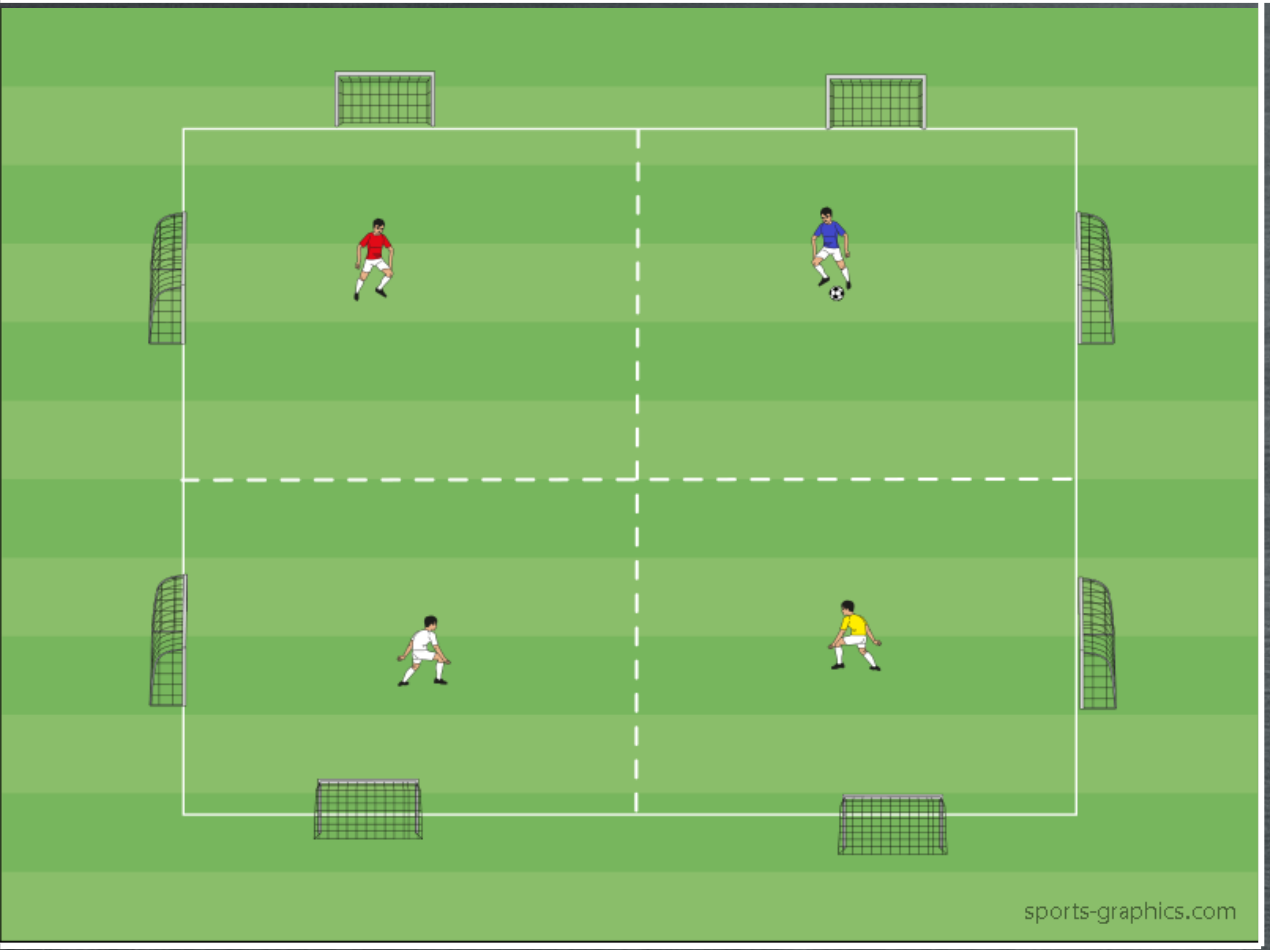
Materialien

4-6 Markierungen für das Feld
1 Ball/Feld

Schussmatch auf 8 Tore

Empfehlung:

Kindertraining



Ablauf

- Alle Spieler können auf 6 Tore angreifen
- Alle Spieler verteidigen die 2 eigenen Tore
- Jeder Spieler darf den Ball nur 8 Sekunden in seinem Feld halten
- Geht der Ball ins Aus, spielt der Trainer einen neuen Ball ein

Punkte

- Welcher Spieler hat zuerst 5 Punkte?

Variationen

- Stangen, statt Minitoren
- 2 Teams (diagonal)
- Mit einem kleineren Ball spielen

Spieleranzahl

4 Spieler/Feld

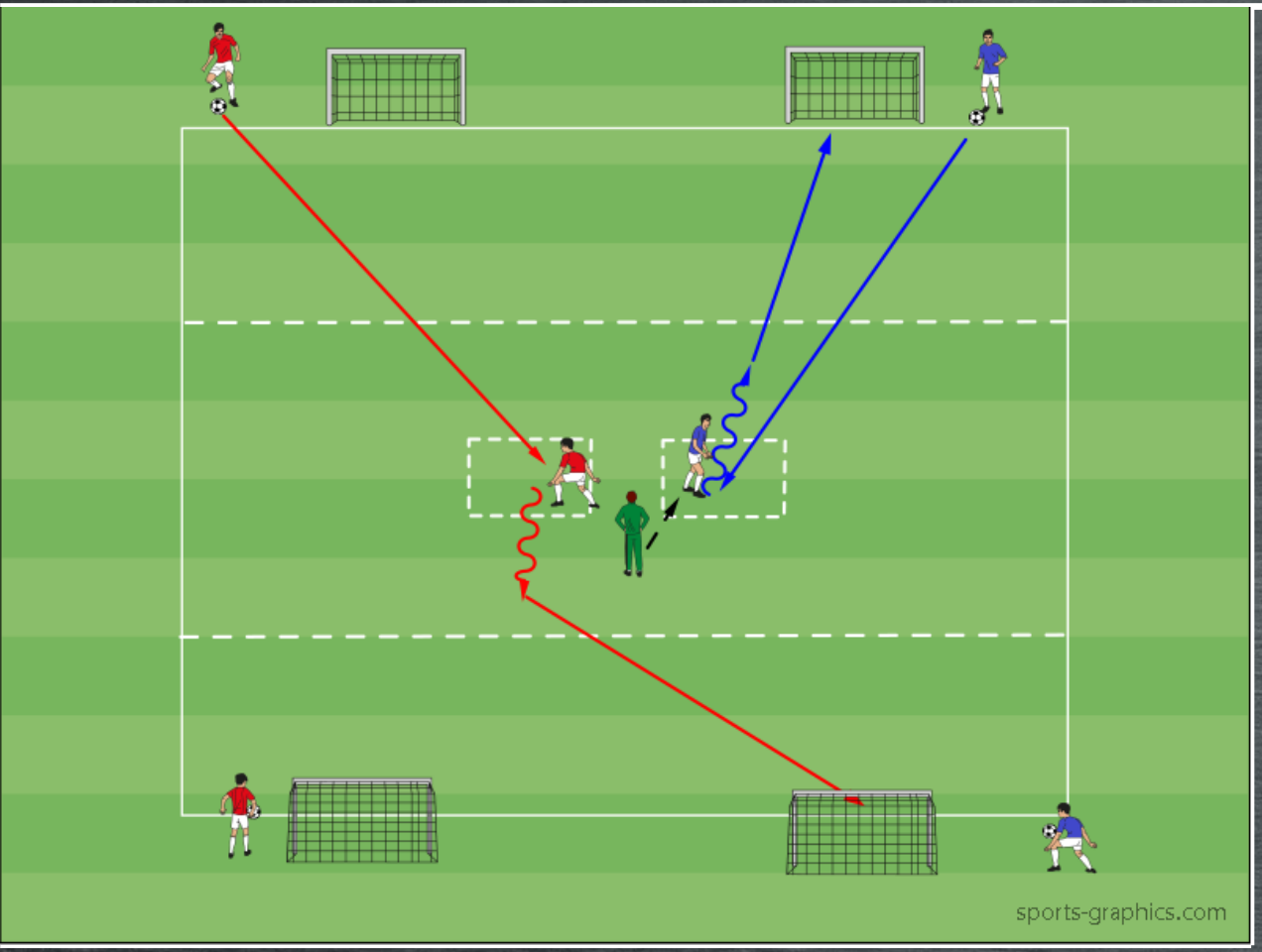
Materialien

8 Minitore
Markierungen für das Feld
1 Ball

Abschlüsse mit Druck

Empfehlung:

Kindertraining



Ablauf

- Der Ball wird wie in der Abbildung ins Spiel gebrach
- Mit dem Pass geht der Trainer zu einem der innere Quadrate und simuliert Druck
- Dieser Spieler muss den Ball sichern und auf ein Tor abschließen
- Der andere Spieler nimmt den Ball offen mit und Schließt auf eines der anderen beiden Tore ab

Punkte

- Welches Team hat zuerst 10 Tore?

Variationen

- Tore mit Farben belegen und aufrufen
- Seiten wechseln
- Mit einem kleineren Ball spielen

Spieleranzahl

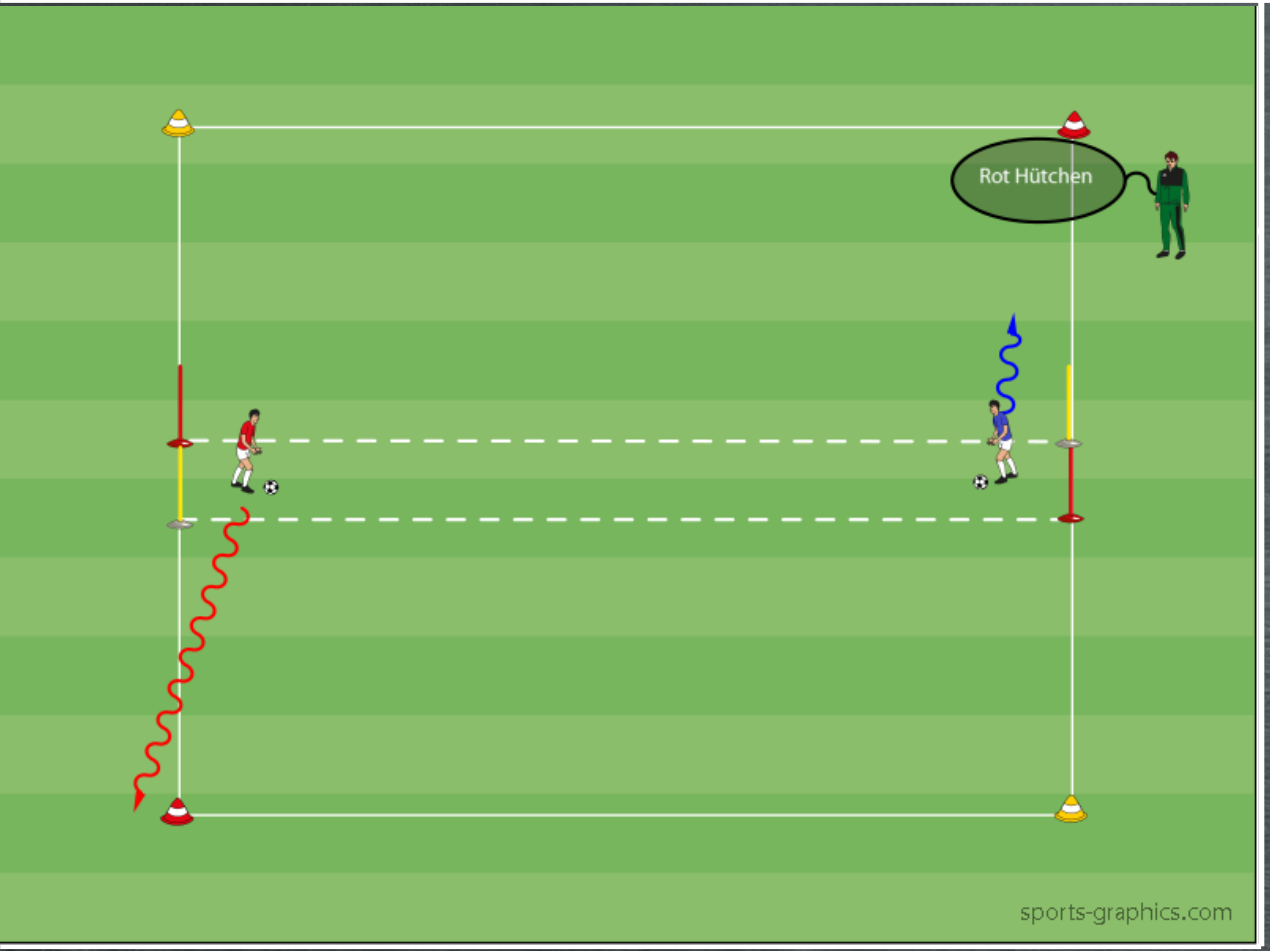
4 Spieler/Team

Materialien

4 Minitore
Markierungen für das Feld
1 Ball/Spieler

Reaktionsdribbling

Empfehlung: Kindertraining



Ablauf

- 🔴 und 🔵 spielen gegeneinander
- Beide Spieler stehen in der Mittelzone

Auf ein Kommando des Trainers, starten die Spieler lo

- Das genannte Utensil muss umdribbelt werden
- Dann geht es zurück ins Feld
- In mehreren Feldern spielen

Punkte

- Welcher Spieler ist zuerst zurück im Feld?
- Welcher Spieler hat zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Kleinere Bälle nehmen
- Hütchen tauschen, andere Werte zuweisen

Spieleranzahl

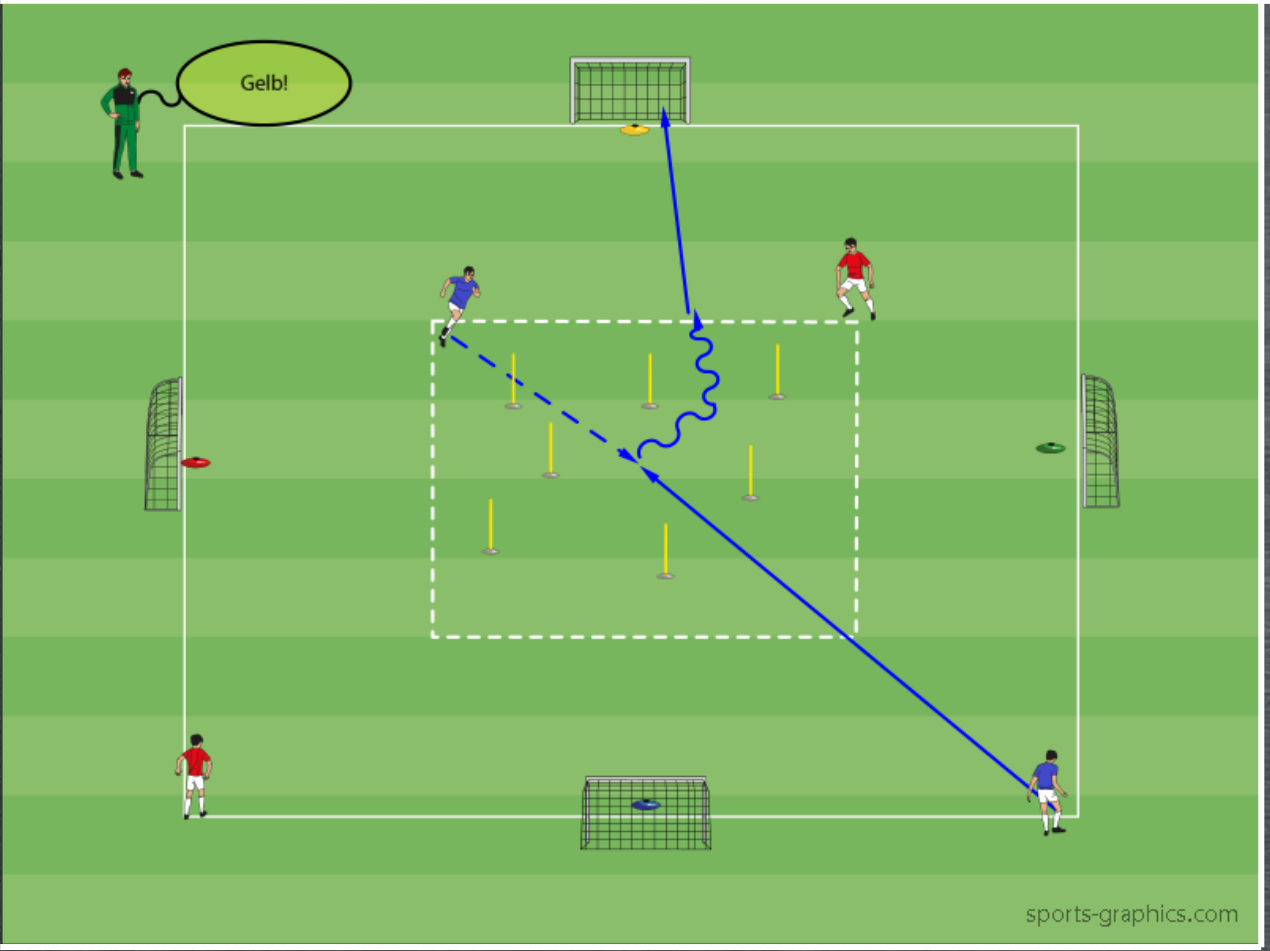
1 Spieler/Team

Materialien

4 Stangen
4 Hütchen
1 Ball/Spieler

Dribbeln wie Messi

Empfehlung: Kindertraining



Ablauf

- ● und ● spielen gegeneinander
- Die Teams spielen hintereinander
- Der äußere Spieler spielt den Ball in das Innenfeld
- Der Trainer ruft eine Farbe, auf dieses Tor muss abgeschlossen werden
- Schüsse nur von außerhalb des Innenfeldes

Punkte

- Pro Tor ein Punkt
- Welches Team hat zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Farben vertauschen, Zahlen nehmen
- Kleinere Bälle nehmen

Spieleranzahl

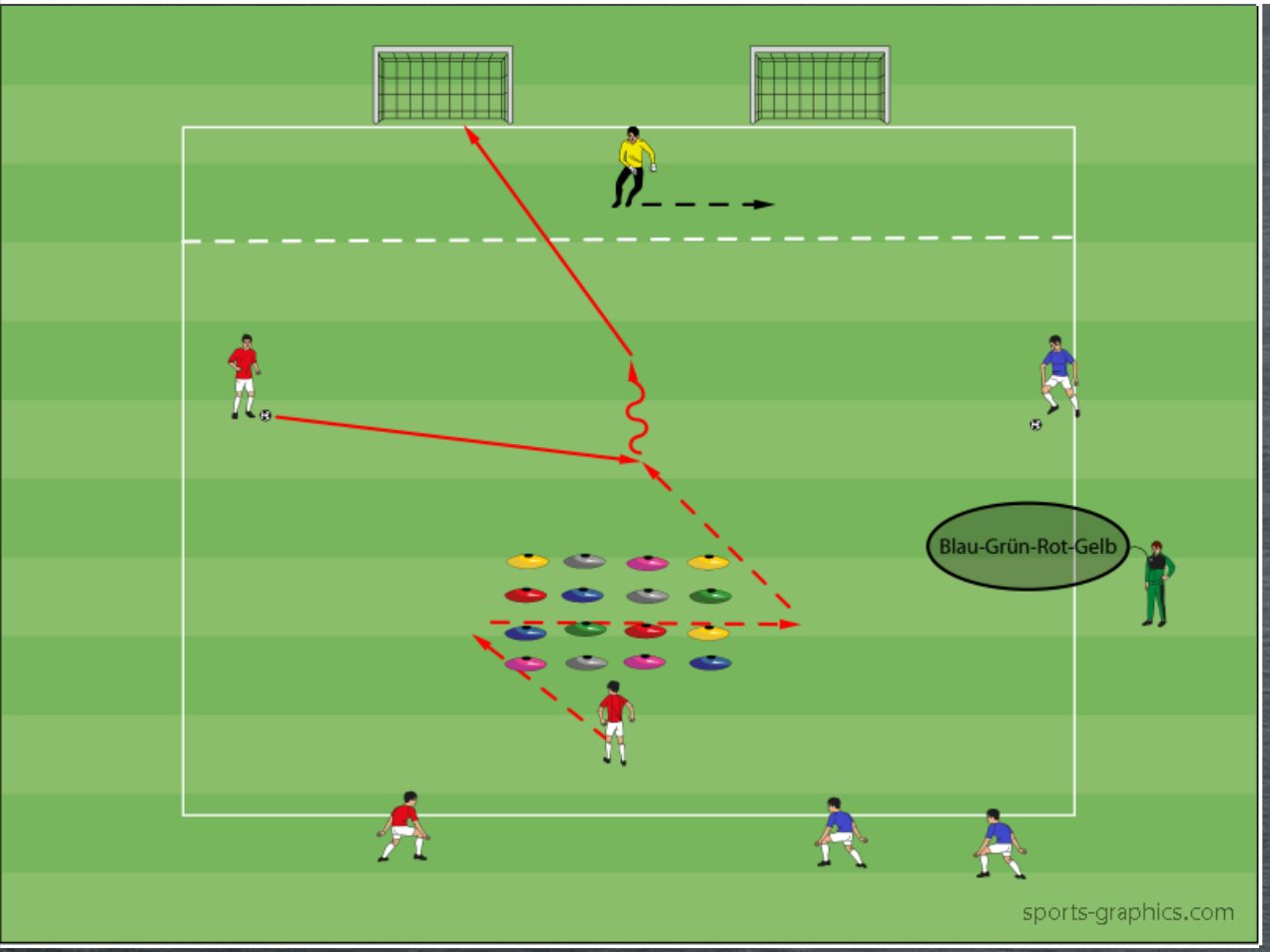
2 Spieler/Team

Materialien

Stangen für den Stangenwald
4 Minitore mit Hütchen
1 Ball/Team

Wahrnehmungsspiel

Empfehlung: Kindertraining



Ablauf

- 🔴 und 🔵 spielen gegeneinander
- Die Teams spielen hintereinander
- Der Trainer ruft eine Farbkombination auf
- Der Spieler muss sehen, welche Reihe er in welche Richtung laufen muss

Alle Richtungen sind möglich (auch diagonal)

- Ist er durch, bekommt er einen Ball zugespielt
- Der Torhüter soll sich für ein Tor entscheiden (so spät wie möglich)

Punkte

- Pro Tor ein Punkt
- Welches Team hat zuerst 10 Punkte?

Spieleranzahl

3 Spieler/Team

Materialien

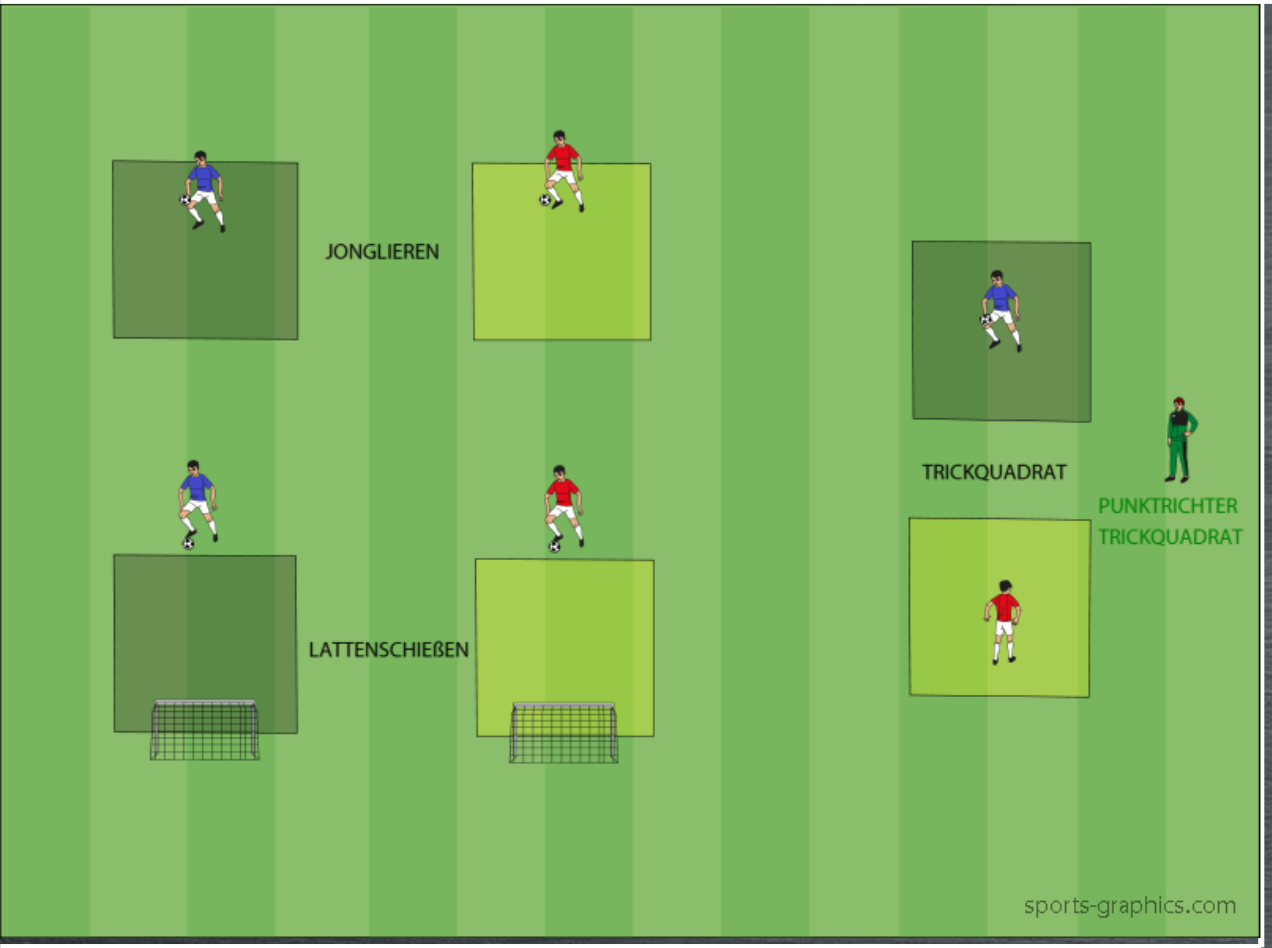
16 Hütchen
2 Minitore
1 Ball/Spieler

Variationen

- Kleinere Bälle nehmen
- Hütchen neu anordnen

Stationenbewerb

Empfehlung: Kindertraining



Ablauf

- 🔴 und 🔵 spielen gegeneinander
- Station 1 → Wer kann häufiger jonglieren?
- Station 2 → Wer trifft häufiger die Latte?
- Station 3 → Wer macht die besten Tricks?
- Bei Station 3 ist ein Trainer der Punktrichter
- Alle 2 Stationen 2-mal durchlaufen

Punkte

- Welches Team gewinnt mehr Spiele?

Variationen

- Vereinfachen/Erschweren der Aufgaben
- Alles mit einem Miniball machen

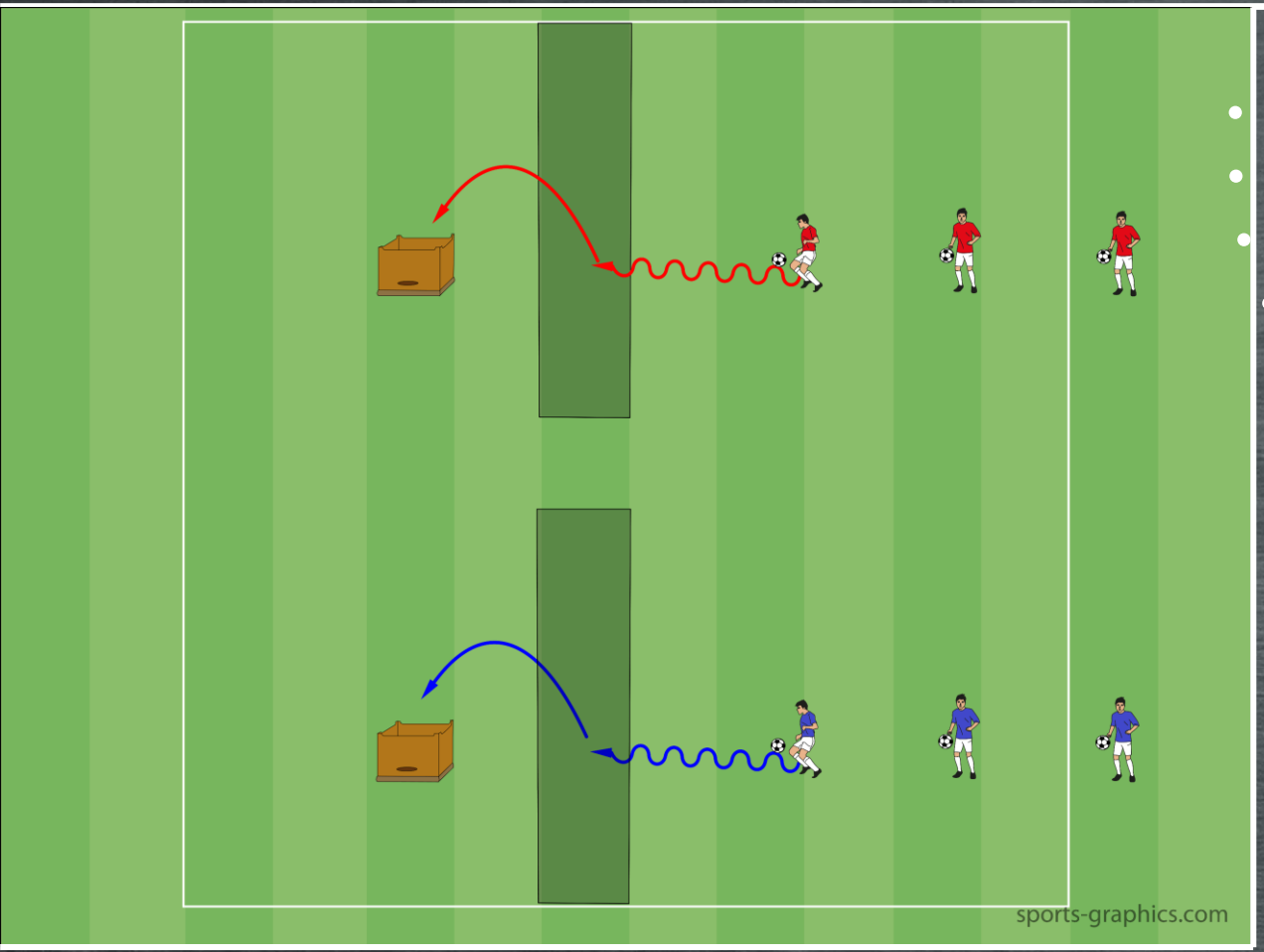
Spieleranzahl

3 Spieler/Team

Materialien

24 Hütchen
2 Minitore
1 Ball/Spieler

Ballkünstler wie Marko



Ablauf

- Beide Teams starten gleichzeitig bei der Startlinie
- Der Ball muss ins Abschlussfeld jongliert werden
- Von dort muss in den Behälter getroffen werden
- Bei Punkt → der Ball muss rausgeholt werden
  - Erst dann darf der nächste Spieler starten
  - Der Ball muss vom Spieler geholt werden

Punkte

- Welches Team hat zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Dribbeln und den Ball heben
- Mit kleinen Bällen spielen

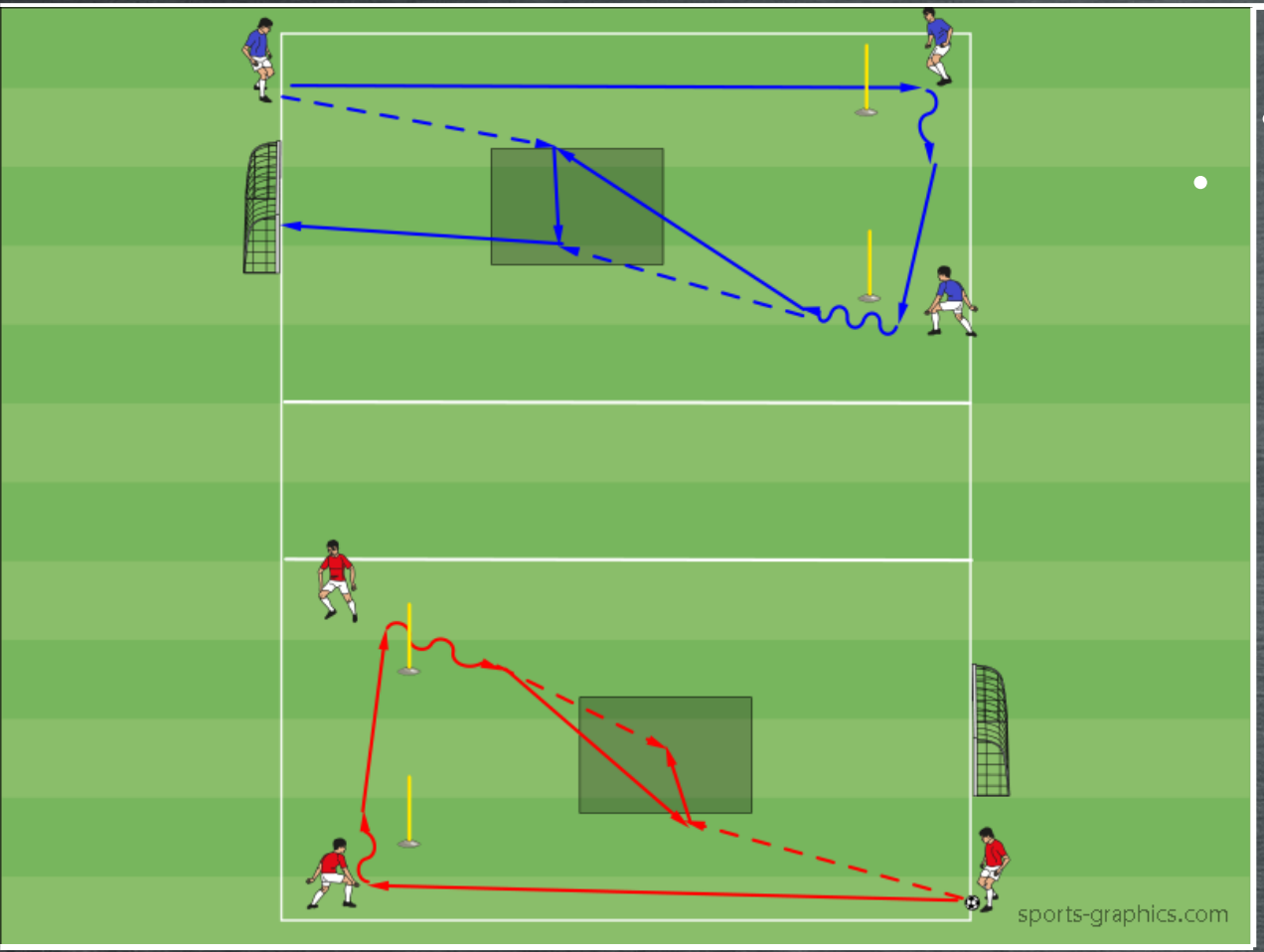
Spieleranzahl

3 Spieler/Team

Materialien

8 Hütchen die Abschlussfelder
4 Hütchen für das große Feld (optional)
2 Behälter als Ziel, 1 Ball pro Spieler

Tempomacherin wie Laura



Ablauf

- Beide Teams starten gleichzeitig bei der Startlinie
- Der Ball muss außerhalb der Stangen gespielt werden
- Es darf nur mit dem einen Ball gespielt werden

Punkte

- Pro Treffer 1 Punkt für das Team
- Das Team mit mehr Punkten gewinnt

Variationen

- Felder in die gleiche Richtung aufbauen und Seiten wechseln
- Mit kleinen Bällen spielen

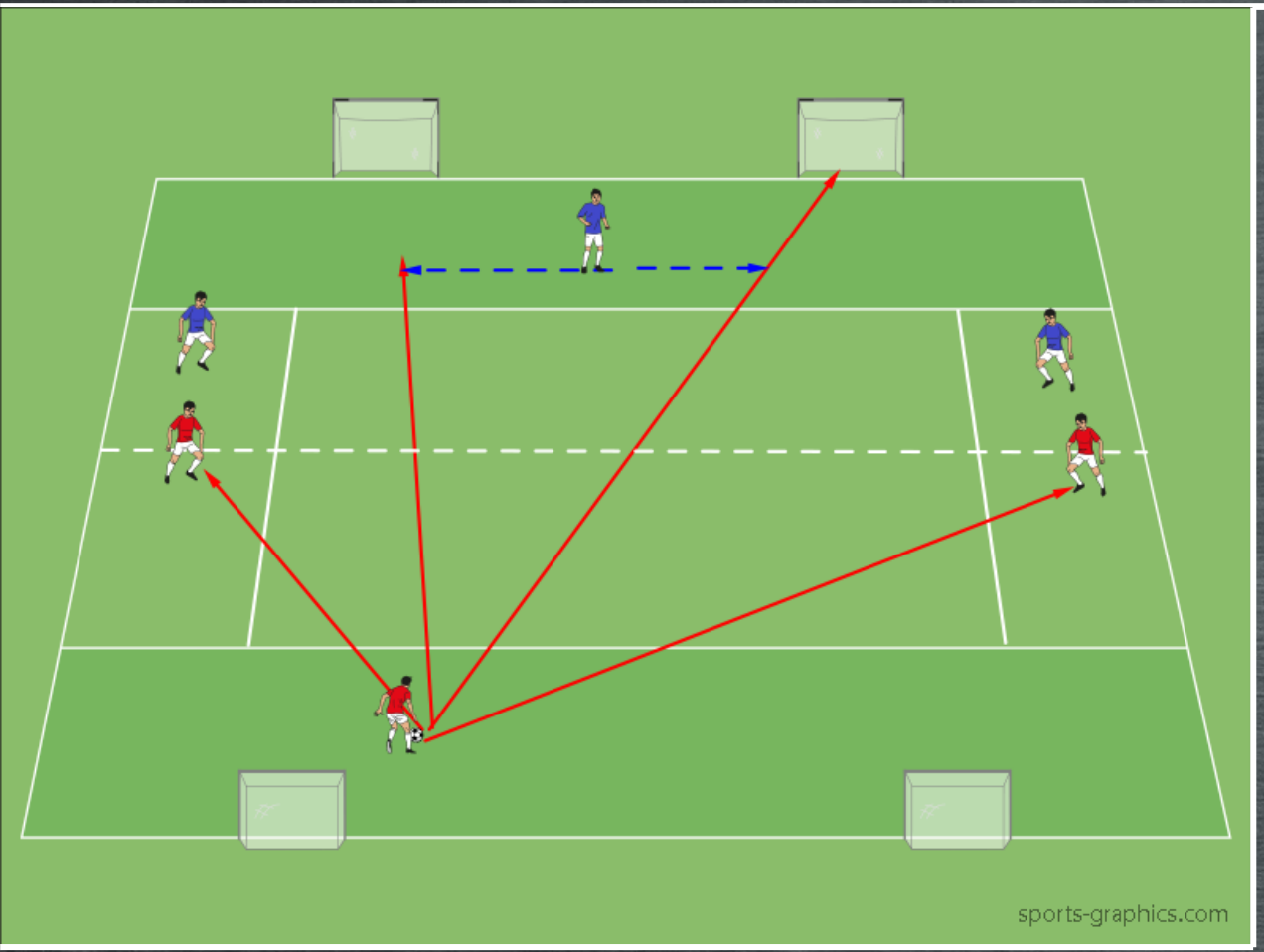
Spieleranzahl

3 Spieler/Team

Materialien

16 Hütchen für die Felder+Schussfelder
4 Stangen als Markierung
2 Minitore, 1 Ball pro Team

Spielgestalter wie Jules



Ablauf

- Jeder Spieler wird einem Feld zugeteilt
  - Schussmatch auf 4 Tore
  - Es darf nur der Spieler aus dem eigenen Feld schießen
  - Es darf nur der Spieler aus dem eigenen Feld abwehren
- Nach 2 Minuten die Positionen wechseln

Punkte

- Wer am Ende mehr Punkte hat, gewinnt das Spiel

Variationen

- Alle dürfen schießen
- Es darf von einem Spieler auch das zentrale Feld betreten werden

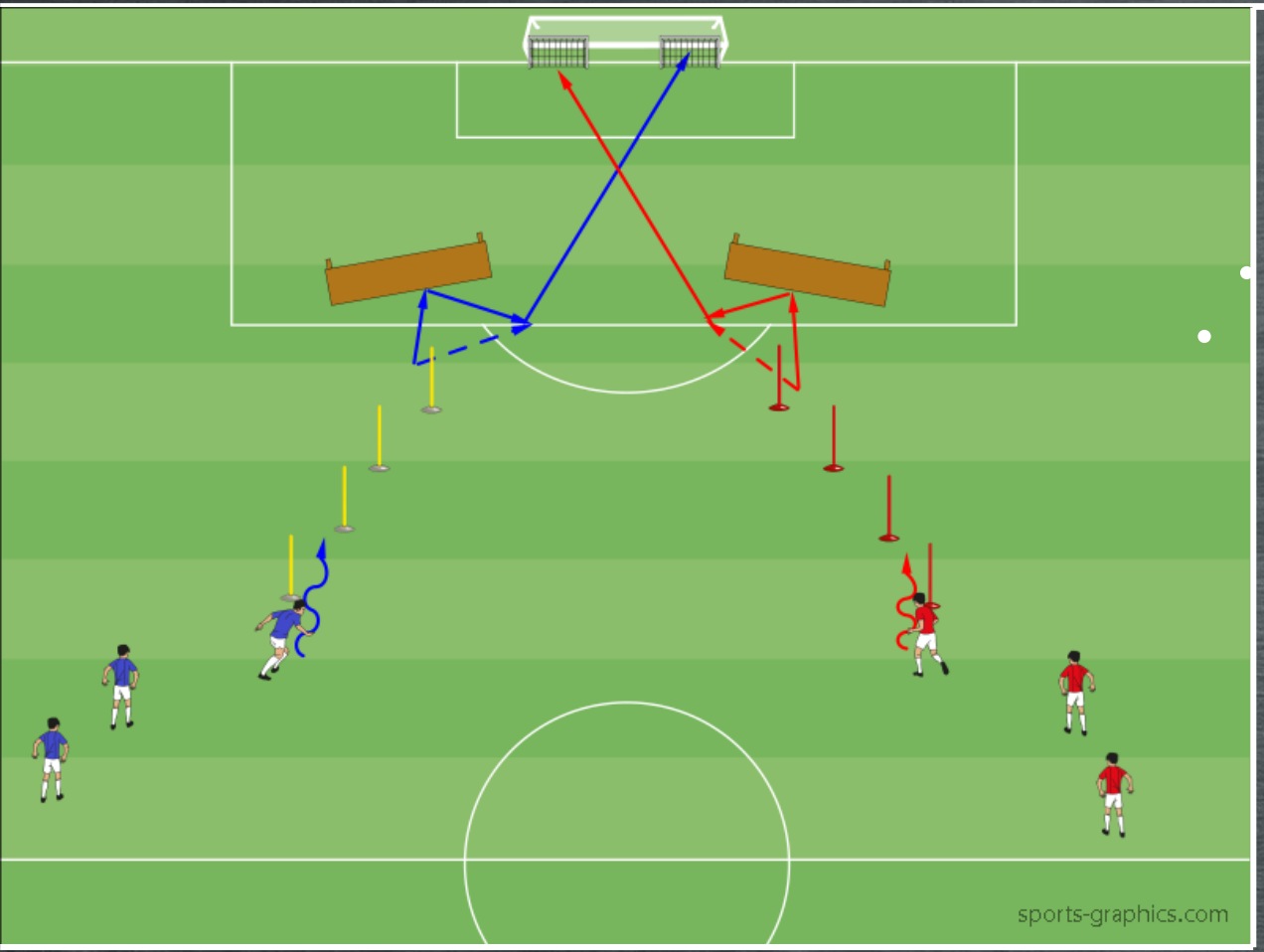
Spieleranzahl

3 Spieler/Team

Materialien

14 Hütchen für die Markierung
4 Minitore
1 Ball

Torjägerin wie Nici



Ablauf

- Die Mannschaften starten im Wechsel
- Die Spieler beginnen innen
- Es muss aufs lange Eck abgeschlossen werden
- Der Ball muss immer vom Schützen geholt werden
- Der Gegner darf erst beginnen, wenn der Abschluss erfolgt

Punkte

- Wer erzielt am Ende mehr Tore auf die Minitore?

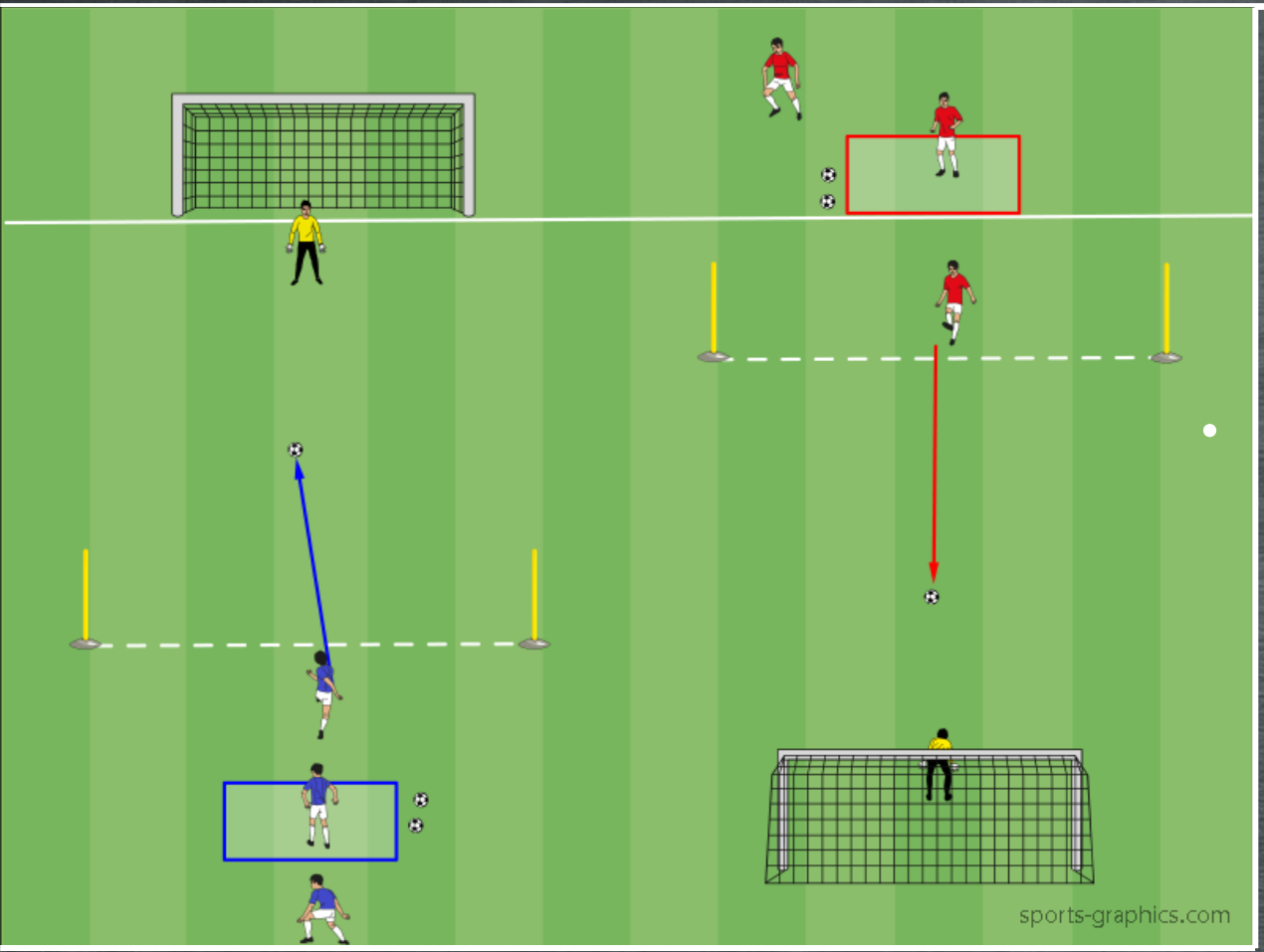
Variationen

- Mit kleinen Bällen spielen
- Tormann ins Tor, der die Bälle zurückspielt

Spieleranzahl
3 Spieler/Team

Materialien
Stangen, 2 Langbänke
2 Minitore
1 Ball pro Spieler

Freistoßkönig wie David



Ablauf

- Die Mannschaften starten gleichzeitig
- Der Spieler muss einen ruhenden Ball von der Linie aufs Tor schießen
- Die Torhüter bleiben im Tor
- Die Teams haben nur 3 Bälle
- Die Bälle müssen immer wieder geholt werden, die Reihenfolge eingehalten werden

Punkte

- Wer erzielt am Ende mehr Tore?

Variationen

- Mit kleinen Bällen spielen

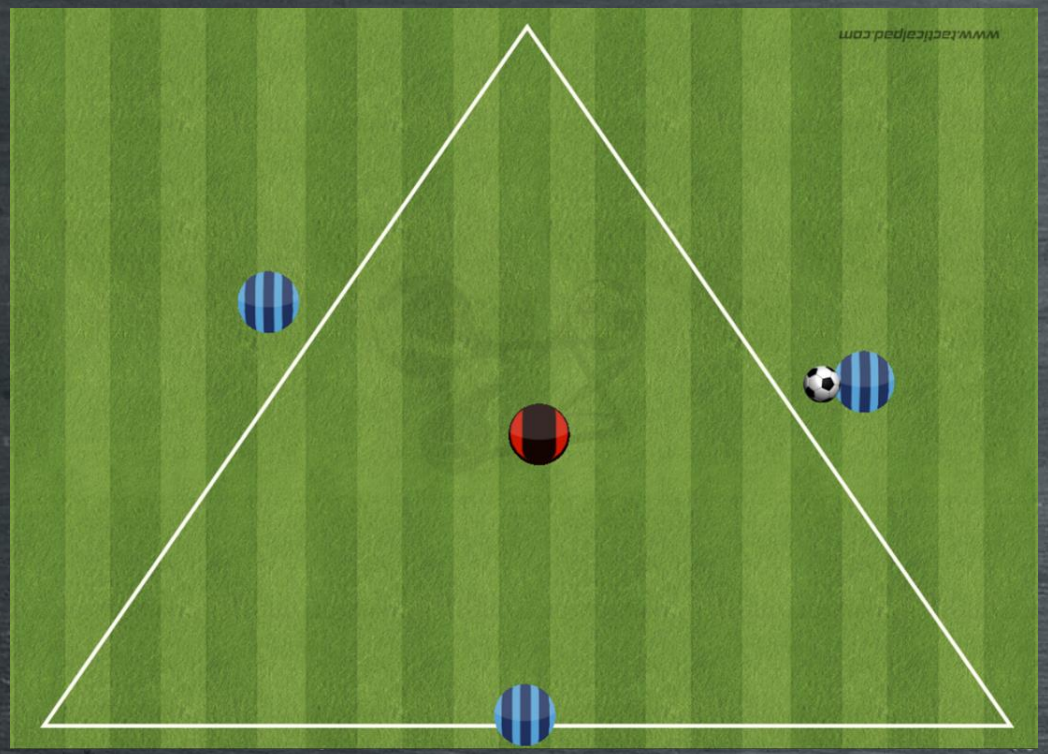
Spieleranzahl

3 Spieler/Team

Materialien

2 Tore, 4 Stangen
3 Bälle pro Team

3v1 Empfehlung: Kindertraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- 🔵 versucht den Ball zu zirkulieren, 🔴 den Ball zu erobern/abzufangen und auf die Minitore zu kontern, 🔵 kann dies durch Schließen der Passlinie verhindern
- Positionen und Verteidiger durchwechseln

Punkte

- 8 Pässe = Punkt sowie Konter in Minitor

Coachingtipps offensiv

- Ball nach 1.Kontakt spielbereit
- Beste Anspieloption wahrnehmen

Coachingtipps defensiv

- Pässe antizipieren
- Feldposition – Distanz zu Gegenspielern

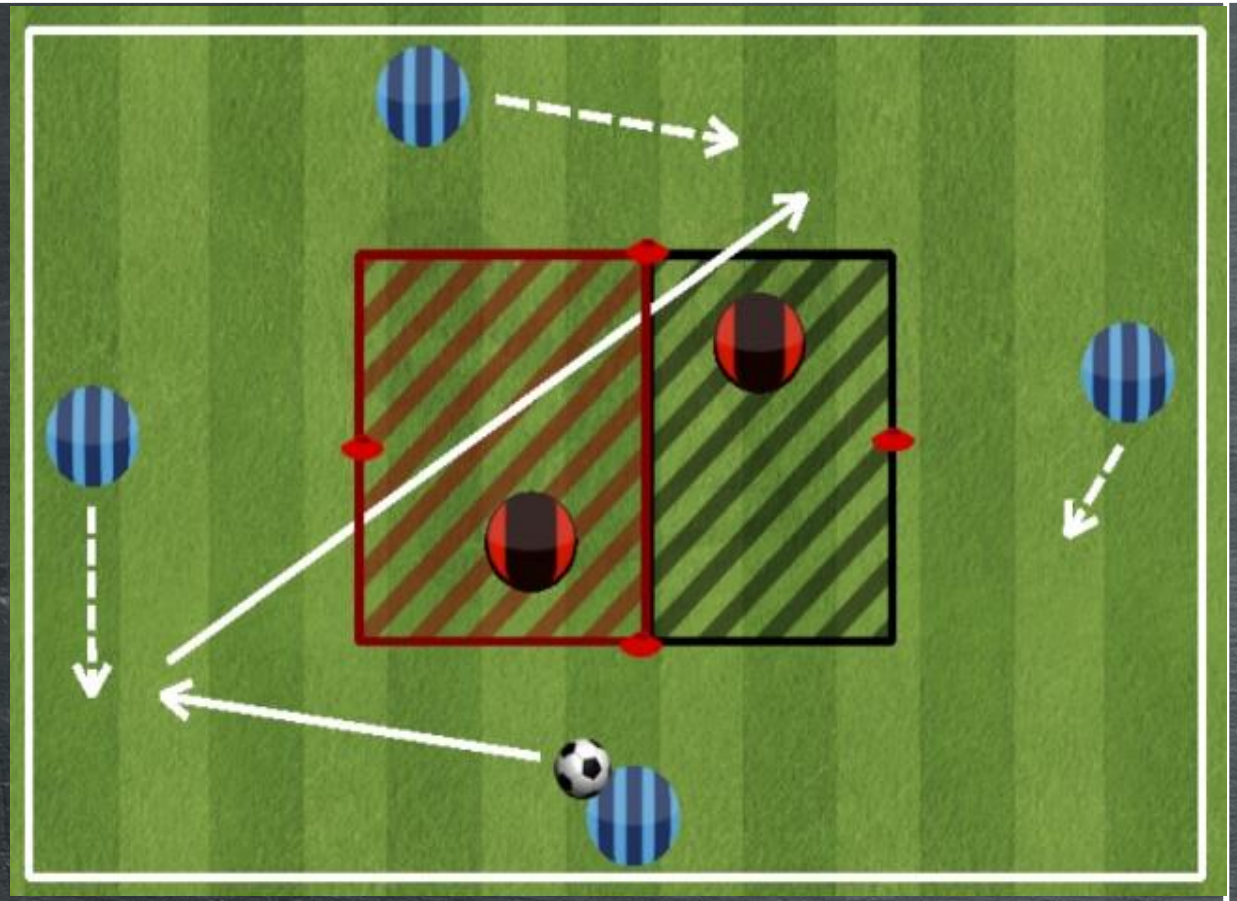
Spieleranzahl

4 Spieler/Feld

Materialien

Markierungen für das Feld
1 Ball/Feld

4vs2 Empfehlung: Kindertraining



Ablauf

- 🔵 und 🔴 spielen gegeneinander
- 🔵 versucht den Ball zu zirkulieren, 🔴 den Ball zu erobern/abzufangen und auf die Minitore zu kontern
- 🔵 kann dies durch Schließen der Passlinie verhindern
- Positionen und Verteidiger durchwechseln

Punkte

- 8 Pässe = Punkt sowie Konter in Minitor

Coachingtipps offensiv

- Ball nach 1.Kontakt spielbereit
- Locken/tiefsten Spieler suchen

Coachingtipps defensiv

- Pässe antizipieren
- Attackieren und Absichern – Mitte schließen

Spieleranzahl

6 Spieler/Feld

Materialien

Markierungen für das Feld
1 Ball/Feld