

BFV-Return to play

Übungsformen zur Gestaltung eines
eingeschränkten, kontaktfreien Trainingsbetriebs

(Stand: 08.03.2021)

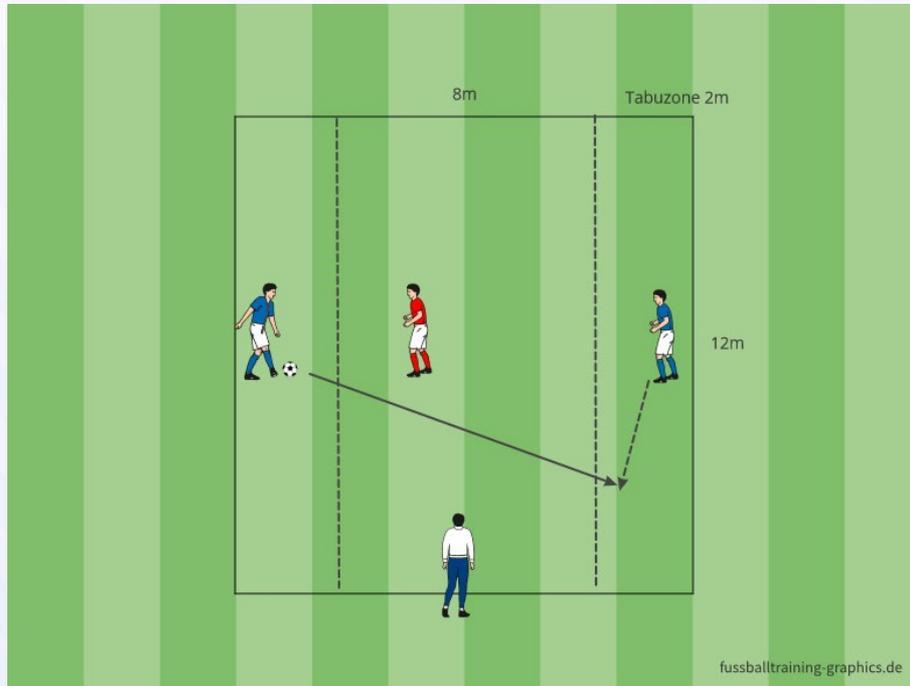
Organisatorische Hinweise

- Die Durchführung sämtlicher Trainingsinhalte erfolgt kontaktfrei
- Der Mindestabstand von 1,5m zwischen den beteiligten Personen ist jederzeit zu wahren
- Sämtliche Innenbereiche (Duschen/Umkleiden) dürfen nicht benutzt werden
- Die mögliche Höchstzahl der teilnehmenden Spieler*innen richtet sich nach dem lokalen Inzidenzwert (vgl. 12. Bayerische Infektionsschutzmaßnahmenverordnung):
 - Stabile 7-Tage-Inzidenz von unter 50: Kontaktfreier Sport in kleinen Gruppen (max. 10 Personen) im Außenbereich
 - Stabile 7-Tage-Inzidenz von 50 bis 100: Sport in Gruppen von bis zu zwanzig Kindern unter 14 Jahren

Methodische Hinweise

- Beachte bitte bei der Durchführung der vorgestellten Übungsformen die methodischen Grundsätze:
 - vom Einfachen zum Schweren
 - vom Bekannten zum Unbekannten
 - vom Elementaren zum Komplexen
- Verwende bitte die methodischen Steuerungsgrößen, um eine Übungsform zu erleichtern oder zu erschweren (orientiere dich am Können der Spieler/innen)
 - Übungsformen-Technik
 - Abstand zum Tor / Abstand zum Mitspieler (je jünger die Spieler/innen, umso geringer der Abstand)
 - Anzahl der Ballkontakte
 - Tempo des Balles oder der Ausführung
 - Beim Passen gilt der Grundsatz: so scharf wie nötig und so präzise wie möglich

1) Übungsform zum Freilaufverhalten



Material:

- Kleine Hütchen, ggf. Plättchen, 2-3 Bälle
- Leibchen

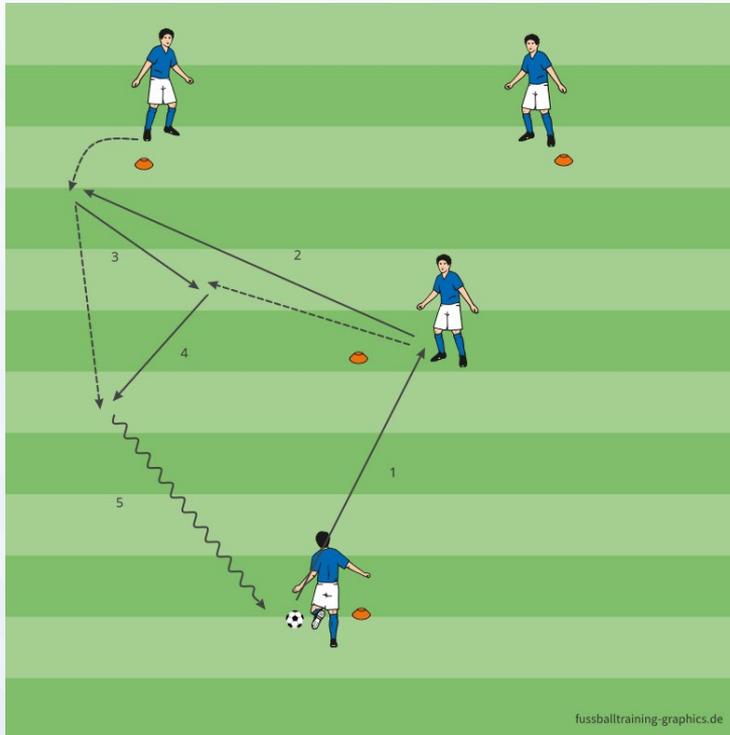
Aufbau des Feldes:

- 12m breit, 8m lang (Veränderung möglich)
- 2x Tabuzone 2m

Ablauf:

- Blau darf von Rot in der Tabuzone nicht angegriffen werden
- Max. 2 Ballkontakte von Blau (je nach Altersklasse und Können anpassen)
- Rot versucht durch geschicktes Anlaufen, den Passweg zuzustellen.
- Blau muss sich stets aus dem Deckungsschatten bewegen
- Wechsel nach Balleroberung durch Rot oder Fehler von Blau, max. 10-12 Pässe, danach Wechsel

2a) Übungsform – Y-Passen



Material:

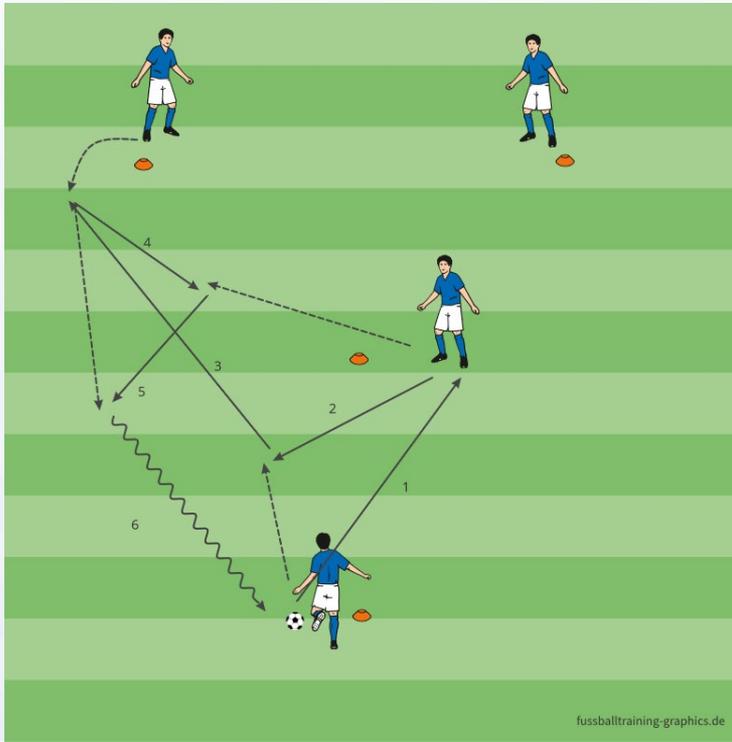
- 3-4 Bälle, große oder kleine Hütchen

Ablauf:

- 1 spielt auf inneren Fuß von 2 (setzt sich schräg hinter dem Hütchen ab)
- 2 spielt tief auf äußeren Fuß von 3 und läuft zum Doppelpass nach
- 3 nimmt den Ball mit und stellt sich auf Position 1 an, jetzt wird in die andere Richtung gespielt (Doppelpass zwischen 2 und 4).

- Jeder Spieler läuft auf die angespielte Position
- Den Abstand der Mitspieler an das Können anpassen

2b) Übungsform – Y-Passen (Variation)



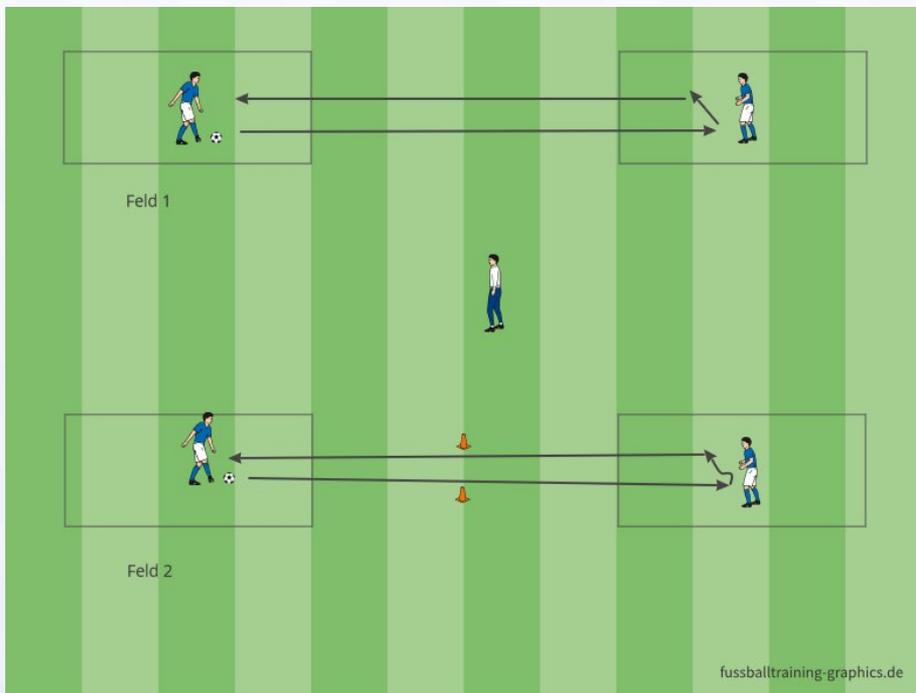
Material:

- 3-4 Bälle, große oder kleine Hütchen

Ablauf:

- 1 spielt auf äußeren Fuß von 2 (kommt diagonal einen Schritt entgegen)
- 2 lässt diagonal auf 1 klatschen (Passfenster ist auf für tiefen Ball auf 3)
- 1 spielt tief auf äußeren Fuß von 3
- 3 lässt auf 2 wieder klatschen (vgl. Variante 1)
- Andere Variation
 - 1 Doppelpass mit 3
 - 3 läuft auf Position 1 und es wird in die andere Richtung gespielt

3) Übungsform – Pass-Wettbewerb



Material:

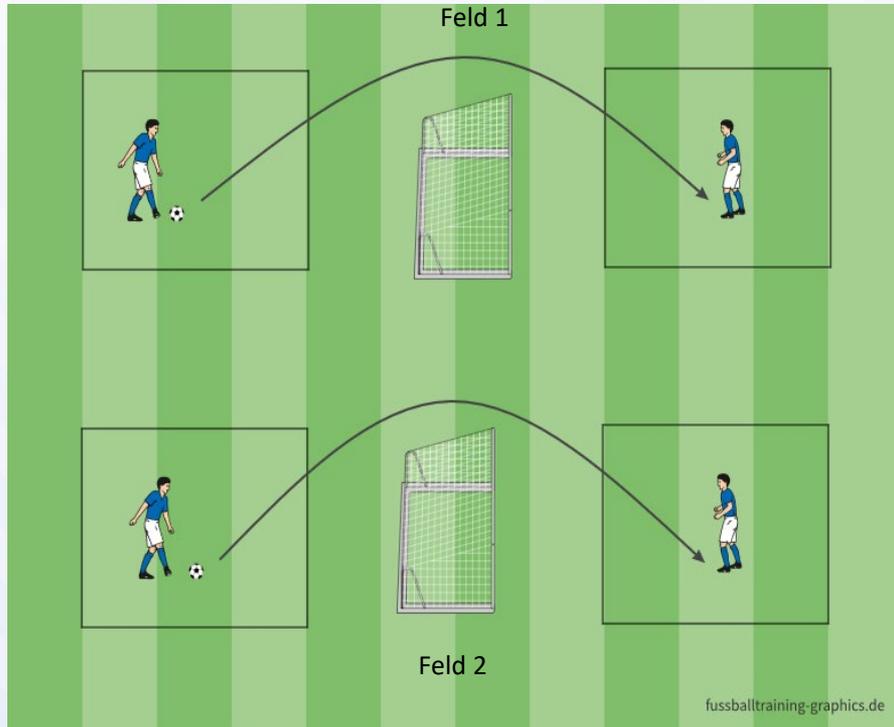
- Mehrere Bälle, große oder kleine Hütchen für die Zone

Ablauf:

- Jeweils ein Spieler in einem Viereck
- Zonengröße und Abstand an das Können der Spieler anpassen
- Spielt man den Ball vorbei, oder stoppt den Ball ins Aus = Fehler, 1 Punkt für den anderen Spieler
- Spieldauer 4 Minuten, Gewinner steigt auf

- Feld 1 (Champions League)
 - 2 Kontakte englische Bälle (Unterschnitt mit dem Spann)
 - nicht höher als Kniehöhe
- Feld 2 (Bundesliga)
 - Flache Zuspiele mit der Innenseite durch das Passtor
 - Variation mit 2 oder 3 Pflichtkontakten
 - Ball darf nicht ruhen und ist stets in Bewegung
 - Kein „Totstoppen“ des Balles

4) Übungsform – Flugball-Wettbewerb



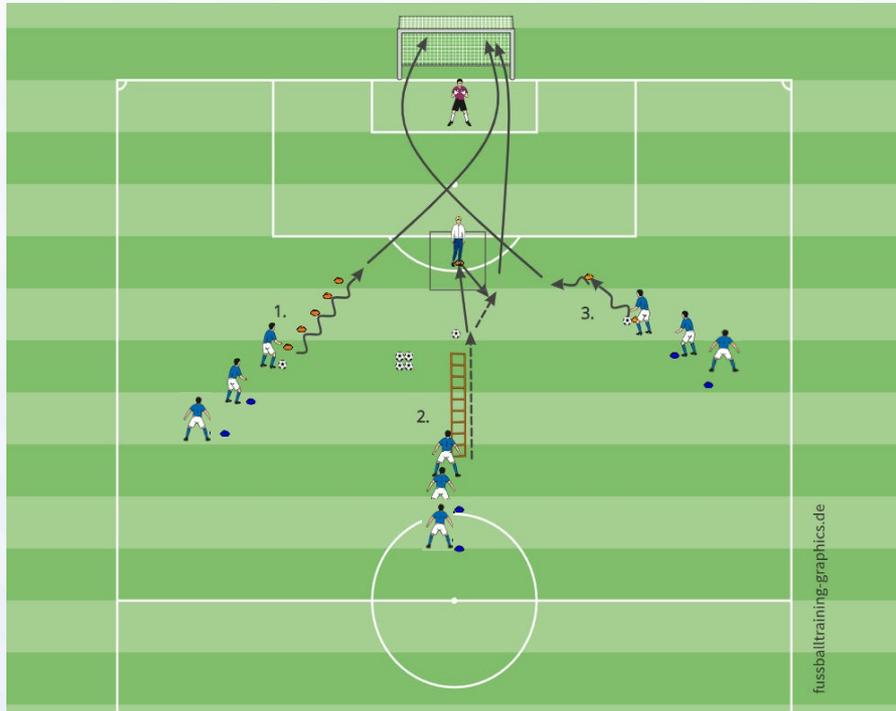
Material:

- Mehrere Bälle, große oder kleine Hütchen für die Zone
- Zwei Kleinfeldtore gekippt (im Seniorenbereich große Tore)

Ablauf:

- Jeweils ein Spieler in einem Viereck
- der Ball wird per Flugball ins gegenüberliegende Viereck gespielt,
- spielt man vorbei oder stoppt den Ball ins Aus = Fehler, 1 Punkt für den anderen Spieler
- Spieldauer 4 Minuten, Gewinner steigt auf
- Feld 1
 - Max.4 Kontakte
 - Ball wird aus der Luft angenommen und wieder aus der Luft auf die andere Seite gespielt
 - 1 Bodenkontakt erlaubt
- Feld 2
 - Max. 2 Kontakte
 - Flugball mit Unterschnitt

5) Übungsform – 3 Stationen mit technisch-koordinativem Schwerpunkt + Torabschluss



Material:

- Ein großes Tor, mehrere Bälle, kleine Hütchen, Koordinationsleiter

Ablauf:

- Die drei Stationen werden nacheinander von einer Kleingruppe (3 Spieler) absolviert
- Torabschluss spätestens auf Höhe der 16er-Linie
- Blaue Hütchen markieren den „Wartepunkt“ des nächsten Spielers (immer mind. zwei Meter Abstand)
- Kennzeichnen einer Zone für den Coach, um den Abstand einzuhalten

- Station 1:
 - Dribbling durch den Hütchen-Parcours mit versch. Vorgaben: nur re, nur li, abwechselnd re/li, re außen/innen, li außen/innen, Sohlenzieher
 - Torabschluss mit rechtem Fuß

7) Übungsform – Technisch-koordinativer Schwerpunkt mit Torabschluss



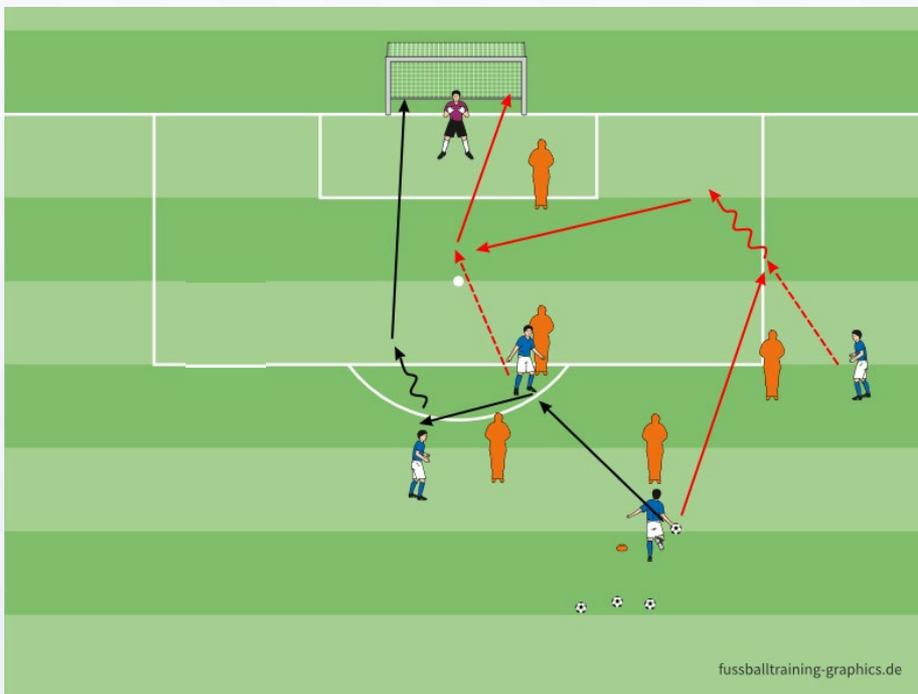
Material:

- Ein großes Tor, mehrere Bälle, große Hütchen, Steckstangen

Ablauf:

- Die Übungsform kann als ein Teil eines Stationstrainings eingebaut werden. Parallel kann eine zweite Vierer-Kleingruppe auf der Plathälfte eine andere Übungsform durchführen. Trainerposition zwischen den zwei Gruppen.
- Torabschluss spätestens auf Höhe der 16er-Linie
- Blaue Hütchen markieren den „Wartepunkt“ des nächsten Spielers (immer mind. zwei Meter Abstand)
- Parcours durch die Stangen (Alternativ: Hütchen) mit unterschiedlichen Vorgaben des Laufstils: vorwärts, rückwärts, seitlich, Side-Steps...
- Nach der letzten Stange: Doppelpass mit Anspieler, dann Parcours im gleichen Laufstil zurück
- 2. Anspiel – Dribbling durch den Hütchen-Parcours (unterschiedliche Vorgaben: nur re, nur li, abwechselnd re/li, re außen/innen, li außen/innen, Sohlenzieher) + Torabschluss
- Der Anspieler wird nach 5-6 Aktionen durchgewechselt

8) Übungsform zum differenzierten Torschuss mit Steil-Klatsch-Muster



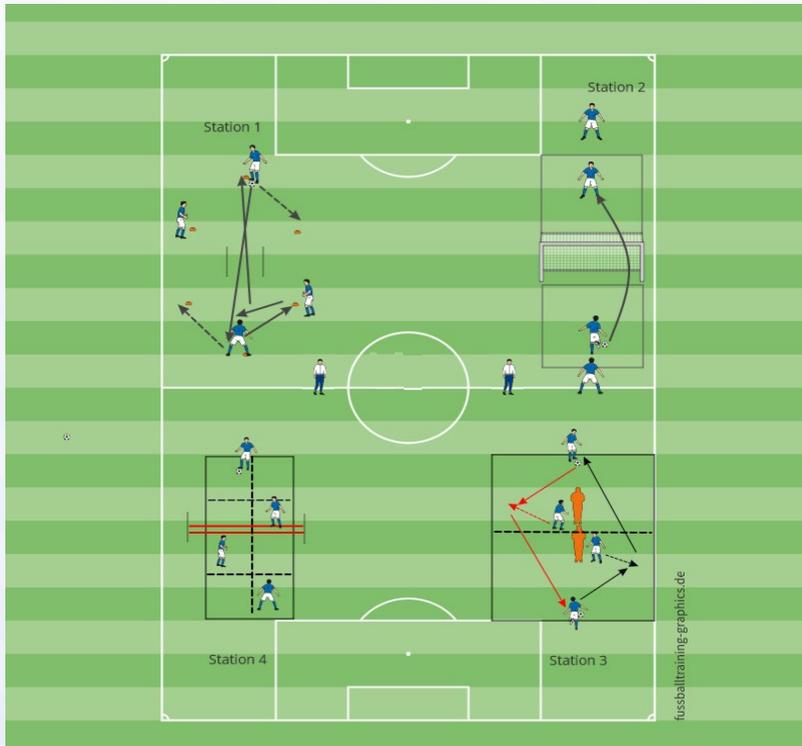
Material:

- Ein großes Tor, mehrere Bälle
- Steckstangen oder Dummys

Ablauf:

- Die Übungsform kann als ein Teil eines Stationstrainings eingebaut werden. Parallel kann eine zweite Vierer-Kleingruppe auf der Platzhälfte eine andere Übungsform durchführen. Trainerposition zwischen den zwei Gruppen.
- Schwarz
 - Tiefer Pass auf den Stürmer
 - Dieser klatscht den Ball zum gestaffelt stehenden Mitspieler
 - An- und Mitnahme in die Bewegung mit anschließendem Abschluss
- Rot
 - Gerader tiefer Pass und diagonaler Laufweg treffen sich im Rücken des Verteidigers
 - Außenspieler nimmt den Ball in die Bewegung mit
 - Stürmer startet in den Rückraum und bekommt den Pass vom Außenspieler
 - Direkter Abschluss oder mit zwei Kontakten
- Abläufe im Wechsel (schwarz beginnt)
- Varianten beidseitig trainieren

9) Stationstraining 1: Technik (Ballkontrolle, Passen)



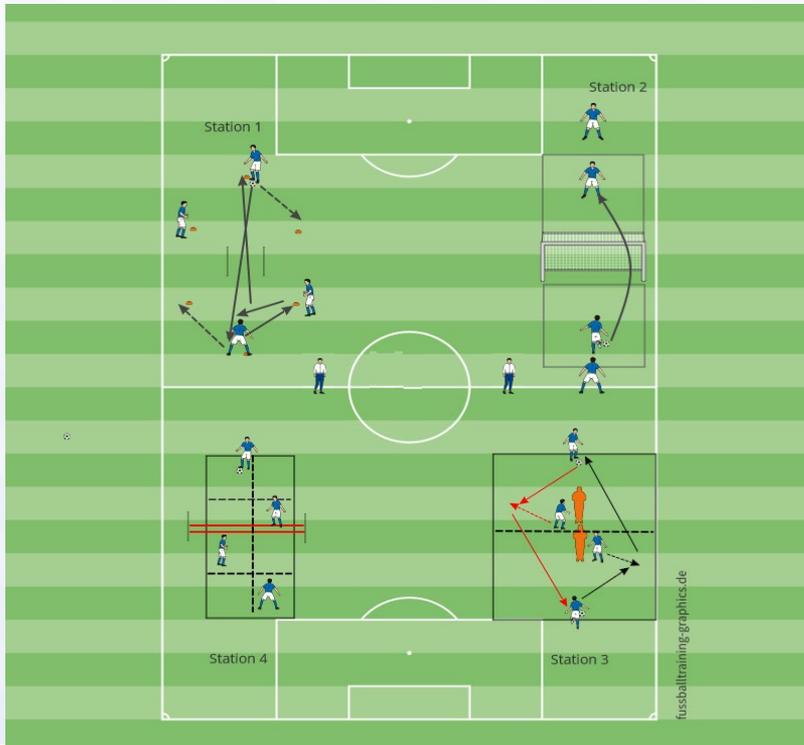
Material:

- Ein großes Tor, mehrere Bälle, Plättchen, kleine Hütchen
- Steckstangen oder Dummies, Fußballtennisnetz

Ablauf:

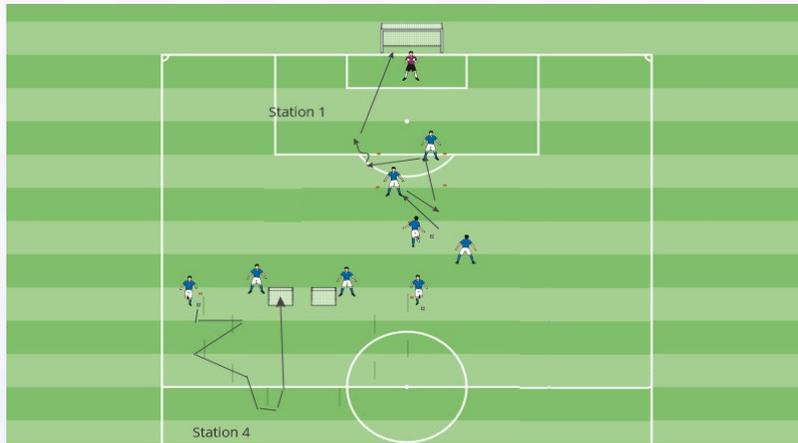
- Die vier Stationen werden nacheinander von maximal zwei Kleingruppen (a 4 Spieler) gleichzeitig absolviert.
- Station 1:
 - Pass-Wettbewerb durch Stangentor
 - Lang-Kurz-Kurz-Lang
 - Minuspunkt für das Team, das nicht durch das Stangentor passt
 - Pass durch das Stangentor direkt (Kontakte an das Können anpassen)
 - Nach dem Pass durch das Stangentor wechselt das Zweierteam auf ihrer Seite die Position
- Station 2:
 - Flugball-Wettbewerb mit zwei Kontakten (Kontakte an das Können anpassen)
 - Flugball muss über das große Tor gespielt werden und in der Zielzone ankommen. (Zielzone ca. 8x15m)
 - Ein Spieler darf sich jeweils in der Zone aufhalten
 - Fehlerpunkte zählen

9) Stationstraining 1: Technik (Ballkontrolle, Passen)



- Station 3:
 - Zentrale Spieler setzen sich ab und kommen in die offene Stellung
 - Beim Absetzen → Vororientierung durch Schulterblick
 - Erster Kontakt in die Bewegung und flacher Pass auf die andere Seite, max. 2 Kontakte
 - Grundsatz: Rechts annehmen links passen oder links annehmen rechts passen
 - 4 Bälle rechts und 4 Bälle links, anschließend Wechsel
 - Beidseitig trainieren
- Station 4:
 - Fußballtennis in vier Zonen
 - Zone darf von Spielern nicht doppelt besetzt werden
 - Angabe vom Boden
 - Ein Bodenkontakt, 3-4 Teamkontakte
 - Regeln an das Können anpassen
 - Kein Kopfball erlaubt
- 8-10 min pro Station

10) Stationstraining 2: Technik (Torschuss, Passen, Dribbeln)



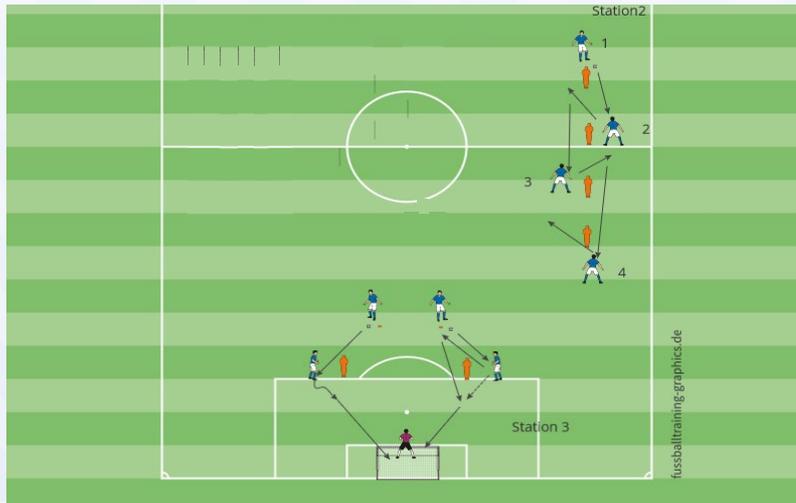
Material:

- Zwei große Tore, mehrere Bälle, Plättchen, kleine Hütchen
- Steckstangen oder Dummies, zwei Minitore

Ablauf:

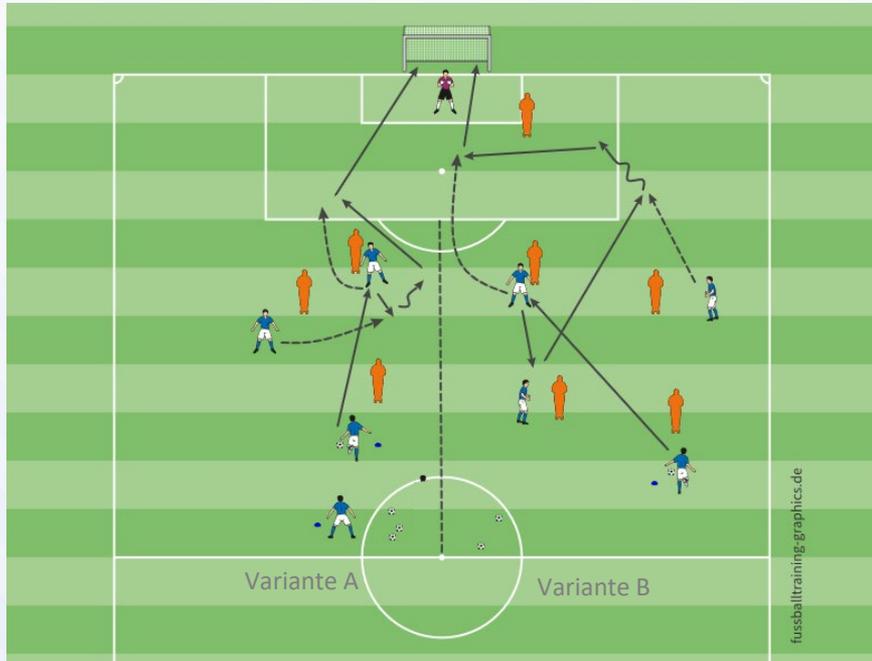
- Station 1:
 - Torschuss nach Steil-Klatsch-Steil-Klatsch in drei Ebenen
 - Tiefer Stürmer macht die Gegenbewegung zum Vordermann
- Station 4:
 - Dribbel-Wettbewerb
 - Nach Überwinden der letzten Steckstange passen die Spieler noch vor der Mittellinie auf das Minitor
 - Wer als erster passt =1 Punkt
 - Treffer = 1 Punkt

10) Stationstraining 2: Technik (Torschuss, Passen, Dribbeln)



- Station 2:
 - Passen im Steil-Klatsch Muster
 - 1 zu 2, 2 zu 1, 1 zu 3, 3 zu 2, 2 zu 4 anschließend in die andere Richtung
 - Nach dem tiefen Pass von 2 zu 4 wechseln 2 und 1 die Position, das gleiche gilt für 3 und 4 nach dem Pass von 3 zu 1
- Station 3:
 - Torschuss aus der Halbspur
 - Variante 1:
 - Spieler passt mit nötiger Schärfe in den Fuß seines Mitspielers.
 - Dieser nimmt den Ball in die Bewegung mit und kommt nach 2-3 Kontakten zum Abschluss
 - Variante 2:
 - Steil-Klatsch-Steil in den Rücken des Verteidigers
 - Schneller Abschluss 1-2 Kontakten

11) Übungsform mit Steil-Klatsch-Steil-Aktionen mit Anschlussaktion



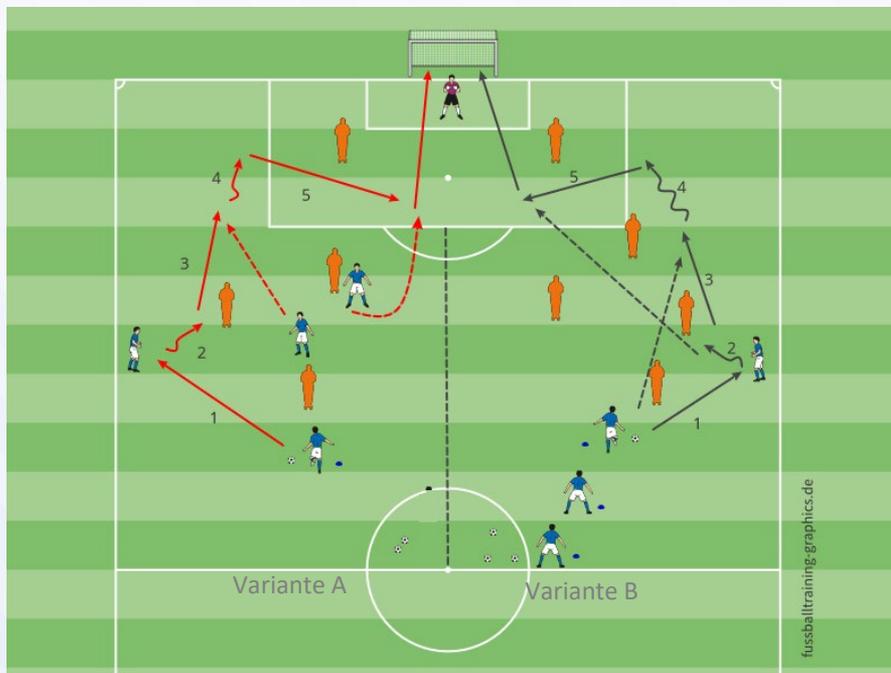
Material:

- Ein großes Tor, mehrere Bälle
- Steckstangen oder Dummies

Ablauf:

- Die beiden Varianten (Variante A: linke Hälfte, Variante B: rechte Seite) werden nacheinander von einer Kleingruppe (Vier Spieler) absolviert
- Steil-Klatsch-Steil-Muster mit unterschiedlichen Abläufen
- Varianten beidseitig trainieren

12) Übungsform zum Freilaufverhalten am Flügel mit Anschlussaktion



Material:

- Ein großes Tor, mehrere Bälle
- Steckstangen oder Dummys, kleine Hütchen

Ablauf:

- Die beiden Varianten (Variante A: linke Hälfte, Variante B: rechte Seite) werden nacheinander von einer Kleingruppe (Vier Spieler) absolviert
- Variante A (partnertaktischer Ablauf am Flügel)
 - Spielen und gehen mit tiefen Laufwegen
 - Anspieler startet nach seinem Pass zum Außenspieler in die Tiefe (Vorderlaufen)
 - Außenspieler nimmt den Ball in die Vorwärtsbewegung mit und passt anschließend in den Lauf seines Mitspielers
 - Außenspieler startet nach seinem Pass diagonal in die Tiefe Richtung Strafraum und erhält den Rückpass zum Torschuss
- Variante B (gruppentaktischer Ablauf am Flügel)
 - Nach dem Pass auf den Außenspieler startet der eingerückte Offensivspieler diagonal in den Rücken des Verteidigers und bekommt den Pass vom Außenspieler
 - Stürmer startet Richtung Strafraum und erhält den Rückpass zur Torschuss

Viel Spaß beim Training!!!

Verantwortlich für die Bearbeitung der Trainingsinhalte:

- Engin Yanova (BFV-Cheftrainer)
- Daniel Jungwirth (BFV-Trainer)
- Sarah Romert (BFV-Trainerin)