# Practice through Play Trainieren durch Spielen

David Baird

Lernen fördern, Freude schaffen

### Einführung

Practice through Play (Trainieren durch Spielen) hat ein einfaches Ziel. Es soll Trainer und Eltern dabei unterstützen, eine fröhliche und förderliche Lernumgebung im Fußballtraining zu schaffen. Die Hoffnung von mir und den anderen Mitwirkenden ist es, dass das Werk Ihnen dabei hilft, dieses Ziel zu erreichen.

HINWEIS: Zu allen Übungen und Spielen finden Sie Animationen bei youtube unter practicethroughplay.

Die empfohlene Altersgruppe für die Inhalte liegt zwischen 8 und 14 Jahren, auch wenn dies je nach Erfahrung und Fähigkeitsstufe variieren kann. Vielen Dank an die Trainer, die ihre Lieblingsübungen und -spiele beigesteuert haben. Wir hoffen, dass Sie unter all den bewährten Inhalten auch einige neue Ideen und Konzepte finden. Mit freundlichen Grüßen

Band

David Baird

### Üben

Spaßige und fesselnde Übungsformen. Maximale Beteiligung zur Förderung der Spielerentwicklung durch Ausprobieren.

### Spielen

Spiele mit einfallsreichen Anpassungen spielen, um Einzelne zu unterstützen oder zu fordern.
Spielerisch lernen.





Unterhaltsame Übung "Vulkane gegen Raumschiffe" mit einer Vielzahl von technischen Wiederholungen.

### Spielform 1

Kleinfeldspiele mit dem spaßigen Spiel "Vulkane gegen Raumschiffe", gemeinsame Spielstandsanzeige in der Mitte.





Bei dieser Übungsform mit Hütchentoren stehen enge Ballführung, Richtungs- und Tempowechsel im Mittelpunkt.

### Spielform 2

3 gegen 3-Spiele mit dem Ziel, in die Endzone des Gegners zu dribbeln.





3 gegen 3-Übungsform mit vielen Situationen für das Angreifen in Überzahl und das Verteidigen in Unterzahl.

### Spielform 3

3 gegen 3-Spiele mit "4 Gewinnt" in der Mitte zum Zählen der Tore.





Die Spieler können bei dieser Übungsform selbstständig zwischen 1vs1, 1vs2, 2vs1 oder 2vs2 wählen.

### Spielform 4

2 gegen 2-Spielform, um schnelle Entscheidungen zu begünstigen und technische Fähigkeiten zu fördern.

# Hinweise für Trainer

Der gezeigte Inhalt ist nur eine Anleitung. Zahlen sollten entsprechend angepasst werden.
Das Wichtigste ist, die Spielintensität zu maximieren. Verwenden Sie bei Bedarf die Idee des Spielmachers, d.h. jemanden, der für das Team spielt, das in Ballbesitz ist, oder verwenden Sie ungleiche Teams – dies macht Spaß und ist für die Spieler eine Herausforderung.

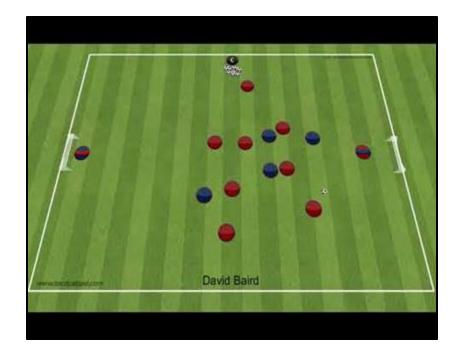
Kinder lieben es, Tore zu schießen. Viele der gezeigten Spiele können so angepasst werden, dass sie in beiden Toren multidirektional treffen. Oder mehr Tore hinzufügen, 4/6 Torspiele.

Diese geringfügigen Anpassungen schaffen neue Szenarien für Spieler sowohl im angreifenden als auch im verteidigenden Sinne.

Springer für Torpfosten sind absolut in Ordnung.

Fußball ist unvorhersehbar. Deshalb sollten wir versuchen, so viel wie möglich in unvorhersehbaren Umgebungen zu spielen. Die Bonusball-Idee ist eine großartige Möglichkeit, das Tempo hochzuhalten und die Spieler zum Nachdenken zu bewegen. Ich würde empfehlen, dass der Trainer immer Fußbälle zu seinen Füßen hat, um in die Praxis oder das Spiel zu spielen, wenn ein Ball aus dem Spiel kommt oder wenn er es für angebracht hält, Spieler mehr zu fordern und zu testen.

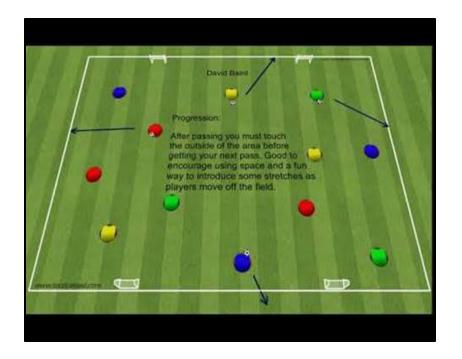


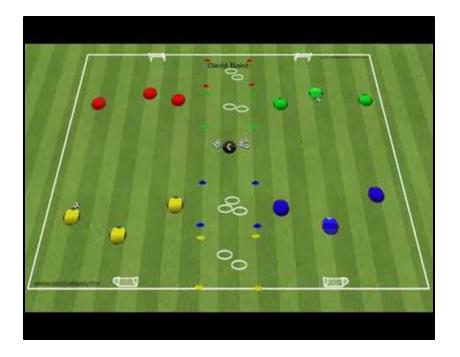


Der Trainer ruft die Anzahl der Spieler, die ins Spielfeld laufen, und spielt einen Ball ein. Verwenden Sie nach Möglichkeit die Idee des Bonusballs.

### Spiel 5

Best vs Rest. Ungleiche Teamspiele sind eine großartige Möglichkeit, Spieler im Training zu unterstützen und individuelle Fähigkeiten zu fördern.



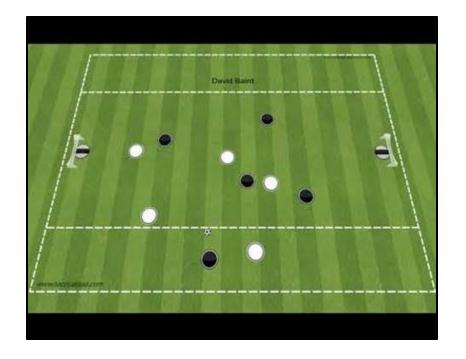


Scannen eines wichtigen Verhaltens, an dem in dieser Umgebung gearbeitet wird. Der Fortschritt wird in der Animation gezeigt.

### Spiel 6

3 vs 3 Spiele mit einem lustigen Anreiz in der Mitte, der als Anzeigetafel fungiert.





Verteidiger bewachen die Linie zwischen 2 Hütchen. Angreifer versuchen, vorbei zu kommen. Spaß und Wettkampfübung.

### Spiel 7

Spiel mit einer weiten Zone, damit die Spieler in Bereichen, in denen sie dribbeln könnten, den Ball bekommen können.





Eine Umgebung, in der einige Spieler Pressing und Tackling üben können, während die anderen das Spiel breit machen, passen und sich anbieten müssen.

### Spiel 8

Spielen Sie dieses Spiel, um das Breitmachen, den Torabschluss und die Entscheidungsfindung mit dem Ball zu verbessern.

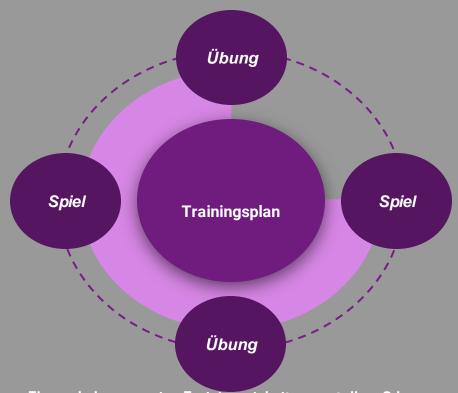
### Nutzung dieser Sammlung

Sie können eine Trainingseinheit wie folgt planen:

Übung - Spiel - Übung - Spiel

Spiel - Spiel - Spiel - Spiel

Spiel - Übung - Übung - Spiel



Sie können Inhalte aus dieser Sammlung auswählen, die ein gemeinsames Thema haben, um eine Trainingseinheit zu erstellen. Oder Inhalte, die überhaupt nicht zusammengehören? Chaos ist ein großartiger Lehrer. Ihr Trainingsplan kann bei der Umsetzung in die Praxis über den Haufen geworfen werden, wenn eine Aktivität wirklich gut funktioniert und ihre Ziele erreicht. Dann verlängern Sie diese Aktivität einfach.



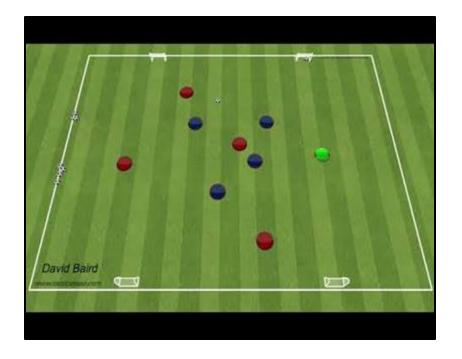


Spieler, die keinen Ball haben, bleiben stehen. Spieler mit Ball schaffen Passoptionen und gehen gleichzeitig den Verteidigern aus dem Weg.

### Spiel 9

3vs3 mit verschiedenen Zielen zwecks Training von Täuschungen beim Passen und Dribbeln.





Eine Torschussübung mit verschiedenen Varianten für die Spieler.

### Spiel 10

4vs4 + 1 neutraler Spieler mit der Bedingung, dass die Teams mindestens 3 aufeinanderfolgende Pässe spielen, bevor sie ein Tor erzielen.

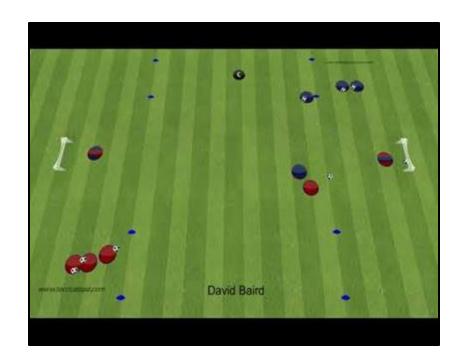


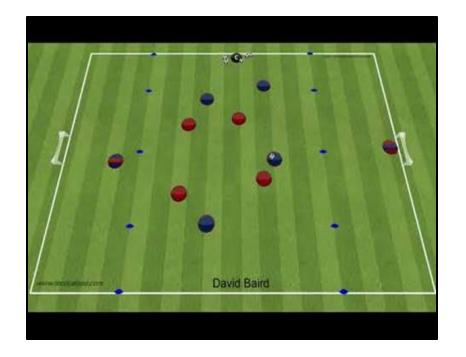


Es gibt schwarze Hütchen mit weißen darunter und umgekehrt. Ziel ist es, so viele Hütchen der eigenen Teamfarbe wie möglich an die Spitze nach oben zu bringen.

### Spiel 11

Die Idee der vorherigen Übung wird jetzt in die Spiele eingebracht und fungiert als Anzeigetafel in der Mitte.

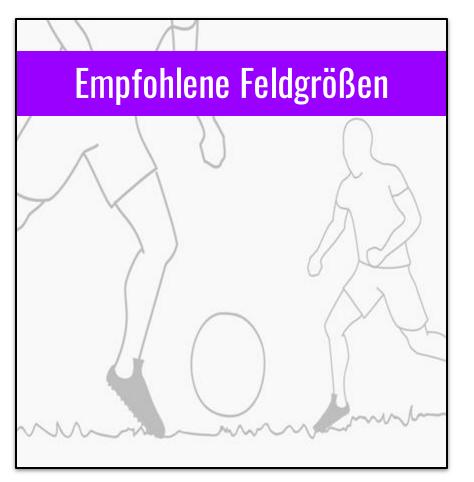




Die Spieler greifen an, verteidigen und stellen sich wieder in ihre Reihe, um in diesem schnellen 1-gegen-1-Training wieder einsatzbereit zu sein.

### Spiel 12

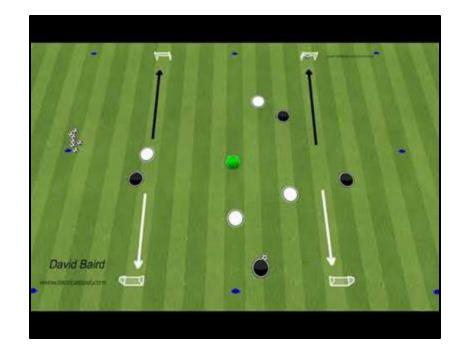
Ein Spiel, um das Laufen mit dem Ball zu fördern. Die Spieler müssen in die Endzone des Gegners dribbeln, bevor sie ein Tor erzielen können. .



Nutzen Sie dieselbe Feldgröße für Übungen and Spiele, um die Umbauzeit während des Trainings zu minimieren.

Feldgröße (Meter)
50 x 36
41 x 32
36 x 22
27 x 18
22 x 13
13 x 10



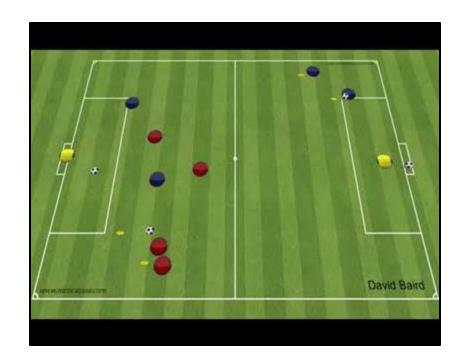


### Übungen 13

1vs2-Übung auf 2 Minitore. Es werden zwei Gruppen eingeteilt, die gleichzeitig trainieren, um die Ballaktionen zu maximieren.

### Spiel 13

4vs4 + 1 neutraler Spieler. Jedes Team hat die Aufgabe, 2 Tore anzugreifen und zu verteidigen.

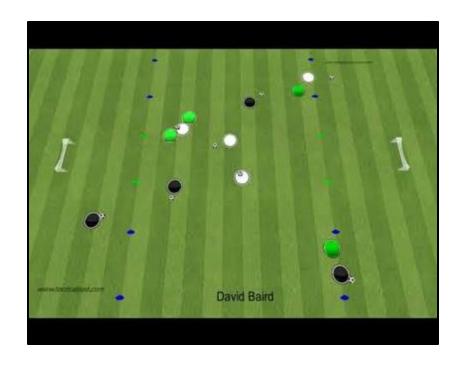




Schnelles Training, viele Möglichkeiten für Spieler, das Passspiel, Dribbeln, Schießen und Verteidigen zu üben.

### Spiel 14

Finde die Münze. 5 Sekunden Zeit für einen Spieler, unter ein Hütchen zu schauen, wenn er ein Tor erzielt oder der Trainer ihn für eine gute Spielaktion auswählt. Variante:



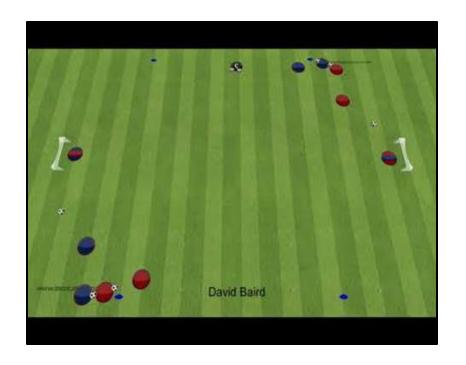


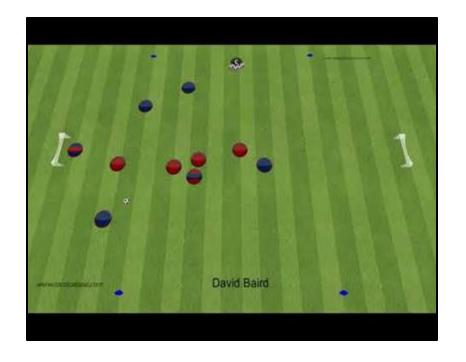
### Spiel 15

2 Verteidiger versuchen, 3 Tore zu bewachen, Spieler erhalten einen Punkt für jedes Tor, durch das sie dribbeln.

### Play 15

Eine Umgebung, um Spieler zum Dribbeln und Entscheiden zu ermutigen, wann und wo sie dribbeln, passen oder schießen sollten.





Einfache Torschussübung, die leicht in lustige Rennen oder 1 gegen 1 zum Tor angepasst werden kann. Auch geeignet zur Verbesserung von Volleyschüssen.

### Spiel 16

5vs5. Der Torwart des Teams in Ballbesitz muss sich dem Offensivspiel anschließen und höher als die Hütchenlinie bleiben.

# Spielumgebung RAUF Coachen RUNTER

Planen Sie Trainingseinheiten, um positive Spielumgebungen zu schaffen und das Coachen durch den Trainer zu reduzieren, insbesondere allgemeine Anweisungen für die Gruppe, die möglicherweise nur für einige Spieler relevant sind. Organisieren Sie die Spielumgebung so, dass jeder Fußball übt oder spielt, und unterstützen oder helfen Sie dann einzelnen Spielern in Bezug auf ihre spezifischen Bedürfnisse und Fähigkeiten.

## 4-Stufen-Entwicklungs-Modell

### 1. SPIELUMGEBUNG (RAUF)

Verwenden Sie das abgebildete Rad, um fördernde Spielumgebungen zu gestalten.

### 2. COACHEN (RUNTER)

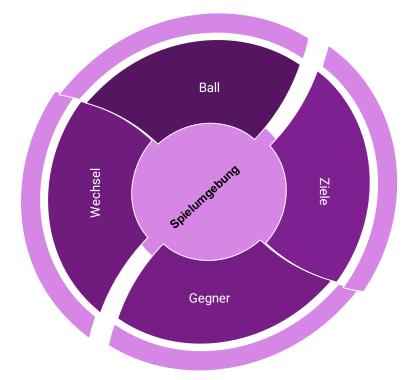
Vermeiden Sie übermäßige Anweisungen. Haben Sie Geduld, wenn Spieler versuchen, Spielsituationen in Ihrer Spielumgebung zu lösen.

### 3. FEEDBACK (STÄNDIG)

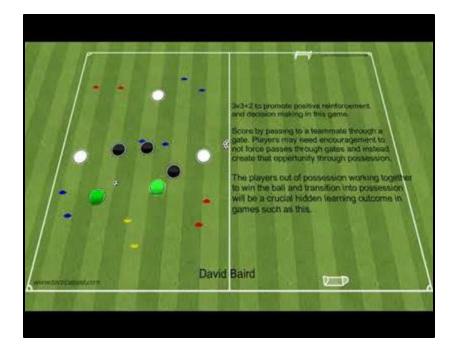
Beobachten Sie, welche Lösungen die Spieler in Ihrer Spielumgebung finden und geben Sie konstruktives Feedback, entweder durch Coaching-Punkte oder durch Fragen & Antworten.

### 4. REFLEXION (IMMER)

Denken Sie über Planung und Durchführung jeder Trainingseinheit nach und bitten Sie die Spieler um ihr Feedback. Seien Sie mutig, probieren Sie neue Dinge aus, mache Sie Fehler. Spieler entwickeln sich durch Spielen, Trainer entwickeln sich durch Training.



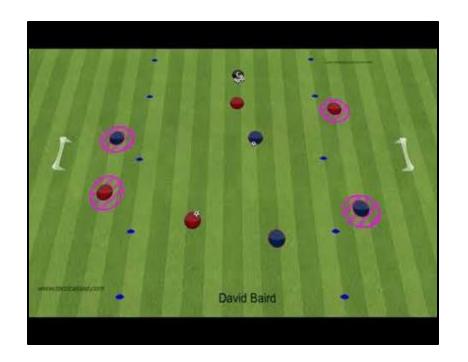




Viele Wiederholungen bei Passen und Ballannahme in dieser leicht veränderbaren Übung.

### Play 17

Ein auf Ballbesitz basierendes Spiel, das zu Passen, Bewegen und Teamwork anregt.





In dieser Spielumgebung arbeiten die Spieler am Wahrnehmen, schnellen Passen und Bewegen. Der Rotationsverlauf wird in der Animation gezeigt. .

### Spiel 18

2vs2 + 4 Spiel mit viel verstecktem Lernund Fitnesstraining. Ermutigen Sie die Spieler, schnelle Lösungen für den Torabschluss zu finden.

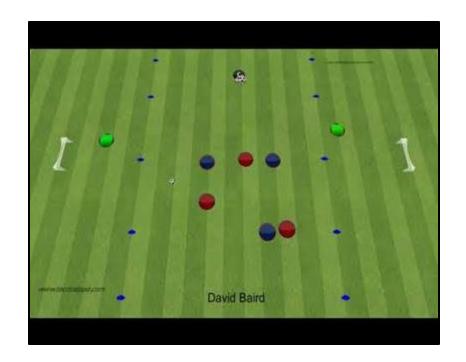




Einfache 1-gegen-1-Übung mit einem Mitspieler hinter dem Tor, den die Spieler anspielen oder als Lockvogel verwenden können.

### Spiel 19

Greife an und verteidige 2 Tore mit je 1 Torhüter. Das Wahrnehmen und Umschalten ist wahrscheinlich entscheidend für den Erfolg.





Versuchen Sie, den Ball in dieser Ballbesitzübung von einem Zielspieler zum anderen zu passen.

### Spiel 20

Verwenden Sie bei Bedarf Ihre eigene Zone für uneingeschränkten Besitz, aber um ein Tor zu erzielen, müssen Sie in die gegnerische Zone passen.

# Geleitetes Lernen

Die gezeigten Übungen und Spiele sollen den Spielern die Freiheit geben, zu üben und Probleme selbst zu lösen. Als Trainer sollten wir der Versuchung widerstehen, Antworten zu geben und Probleme für die Spieler zu lösen, da es ihnen die Selbstständigkeit beim Lernen nehmen würde. Dies ist entscheidend für ihre Entwicklung und die Entwicklung des Fußballs!

Sagen Sie Spielern nicht, wie das Spiel gespielt werden soll. Lassen Sie Spieler herausfinden, wie das Spiel gespielt werden könnte.



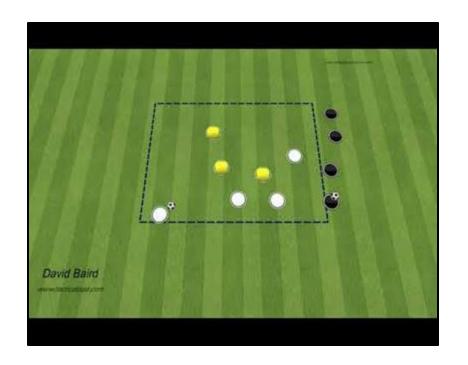


# Automatischer Spaß

Sei der beste Teil der Woche Deiner Spieler.

Einige Spieler werden zum Training kommen, weil sie das Spiel lieben, andere werden kommen, weil sie den Trainer lieben.



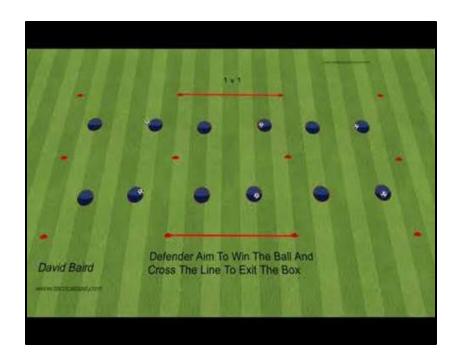


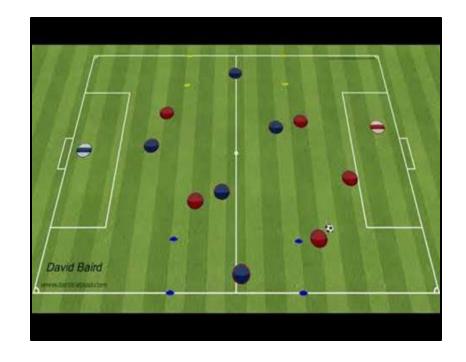


Fördern Sie eine konsequente Umsetzung bei Spielern, wenn sie versuchen, mit den schnellstmöglichen / sichersten Mitteln von einer Seite des Felds zur anderen zu

### Spiel 21

Wenn ein Spieler den Ball verliert, muss er um ein Hütchen laufen, bevor er wieder am Spiel teilnimmt.

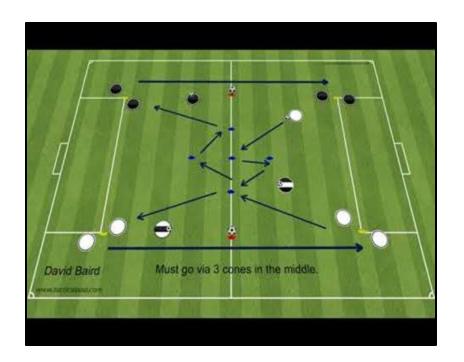


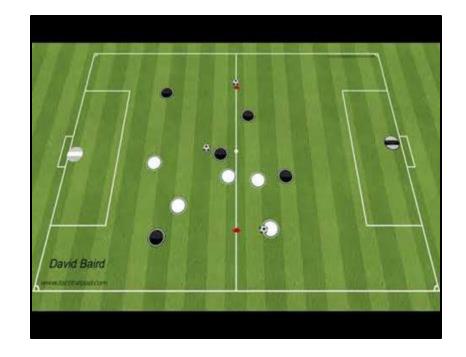


Gitter zum Üben des 1vs1. Kann als Wettbewerb mit Spielern verwendet werden, indem sie je nach Sieg/Niederlage ein Feld auf-/absteigen.

### Spiel 22

Ein Team kann nur punkten, wenn es einen seiner Mitpieler in den Feldern an der Seite befreit hat. Der nächstgelegene Gegner muss das Feld ausfüllen.

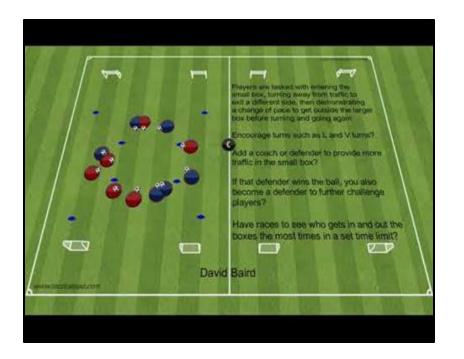


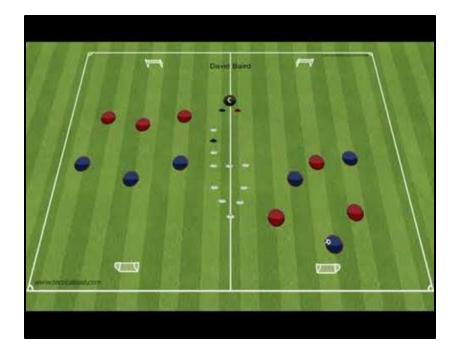


Fußtechniken üben, um Spieler mit dem Ball in Bewegung zu bringen und die Richtung zu ändern.

### Spiel 23

Bei einem Treffer setzt die andere Mannschaft das Spiel mit einem neuen Ball auf den Hütchen direkt fort. Während dessen legt der Torschütze den Spielball auf das freigewordene Hütchen. Alternativ kann der Ball aus dem Spiel genommen werden.





Diese herausfordernde Spielumgebung kann angepasst werden, um eine genaue Kontrolle, Richtungsänderung und Geschwindigkeitsänderung zu fördern.

### Spiel 24

Ein Spiel, bei dem Trainer Tore und positives Spiel mit der zentralen Anzeigetafel belohnen. Ggf. Können auch gelungene Ballaktionen belohnt werden. Erlauben Sie den Spielern, die Teams auszuwählen.

Erlauben Sie den Spielern, die Übungen oder Spiele auszuwählen / zu entwerfen.

Erlauben Sie Spielern, Kapitäne oder Schiedsrichter in Spielen zu sein.

Fragen Sie die Spieler, was sie beim Training machen möchten.

Bauen Sie während der Sitzungen ein freies Spiel ein und lassen Sie die Spieler Kinder sein, die mit anderen Kindern interagieren.



Lassen Sie die Spieler vor Trainingsbeginn wissen, dass sie eine Übung oder ein Spiel selbst bestimmen können.

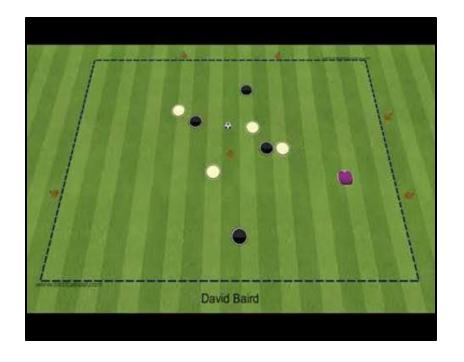
Erlauben Sie den Spielern, beim Spielen ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.

Stellen Sie Fragen, um die Spieler und ihre Denkprozesse besser zu verstehen.

Zeigen Sie echtes Interesse an ihnen als Menschen, nicht nur als Spieler.

Begrüßen Sie neue Ideen.





6vs3-Rondo, um an Winkeln und Techniken für Passen und Ballannahme zu arbeiten.

### Spiel 25

Geschicklichkeit und Strategie sind ein wesentlicher Bestandteil dieses unterhaltsamen Spiels, bei dem die Hütchen umgestoßen werden. Stellen Sie





Ein Wettbewerb, so viele Drehungen / Techniken wie möglich auszuführen und sich der Hindernisse, anderer Spieler und Verteidiger bewusst zu sein.

### Spiel 26

Hütchen auf dem gesamten Spielfeld zum Testen der Wahrnehmung, des Passens und Täuschens. 1 Extra-Tor für das gegnerische Team, wenn beim Spielen ein Hütchen getroffen wird.

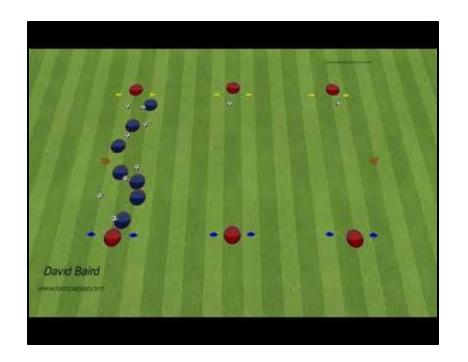


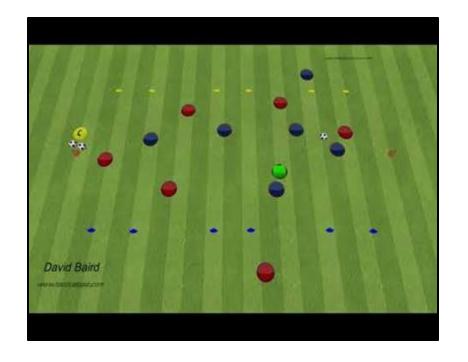


Das zentrale Hütchenfeld ist ein Ziel. Die Teams versuchen, mindestens 2 Pässe zu machen, bevor sie durch das Feld mit einem Torwart schießen.

### Spiel 27

Der Ball muss in in 2 Zonen berührt werden, bevor ein Tor erzielt werden darf. Variante: Die Anzahl der Zonen, die Sie vor dem Torerfolg durchquert werden, bestimmt, wie





Wie viele Pässe können gespielt werden, bevor das Dribbling-Team 6 Mal die Startzone erreicht? Jeder Spieler vermeidet die Kollision mit Bällen.

### Spiel 28

Die Spielumgebung fördert Umschalten und Torhüterbeinarbeit / -paraden. Treffer können in je 3 Toren erzielt werden.

# "Wo sind die Coachingpunkte?!"

Diese Sammlung hat das Ziel, das Coachen einzuschränken und lehrreiche Spielumgebungen durch Übungen und Spiele zu fördern. Um kritisch denkende Spieler zu entwickeln, ist es meiner Meinung nach wichtig, die Trainer zum kritischen Denken zu bewegen.

### **Konventionelle Herangehensweise:**

Der Trainerausbilder vermittelt dem Trainer vorgefasste Coachingpunkte.

Der Trainer benutzt gegenüber allen Spielern vorgefasste Coachingpunkte. Die Spieler erhalten standardisierte Coachingpunkte, die für ihre individuellen Bedürfnisse möglicherweise nicht relevant, evtl. sogar kontraproduktiv sind.

### Vorgeschlagene Alternative:

Der Trainerausbilder vermittelt dem Trainer Ideen und Spielumgebungen, um das Lernen zu fördern.

Der Trainer implementiert diese Spielumgebungen in sein Training und passt sie für seine Spieler an. Die individuellen Spieler stehen in einer wechselseitigen Kommunikation mit dem Trainer und werden unterstützt/herausgefordert.

Vermeiden Sie standardisiertes Coaching. Holen Sie die Spieler auf ihrem individuellen Leistungsniveau ab. Bedenken Sie: Ihre Trainingseinheit ist nicht für 15 anonyme Spieler, sondern für 15 Individuen mit Namen, die Sie kennen.

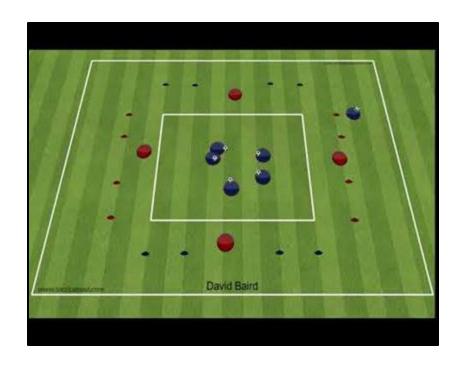


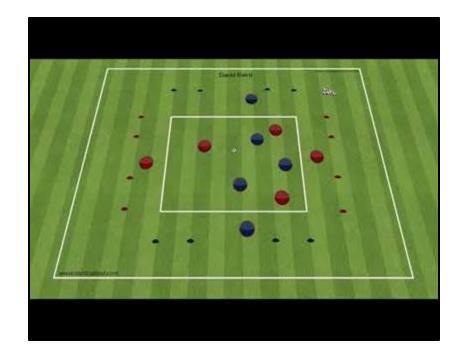


2vs1 mit entgegenkommendem zweiten Verteidiger. Kurze Acht-Sekunden-Spiele mit angemessener Pause zwischen den Runden für die Spieler.

### Spiel 29

Acht Sekunden Spiele, um schnelle Lösungen zum Tor zu fördern. Einfache Rotation wie gezeigt. Suchen Sie ein gutes Verhältnis von Belastung und Erholung für die Spieler.

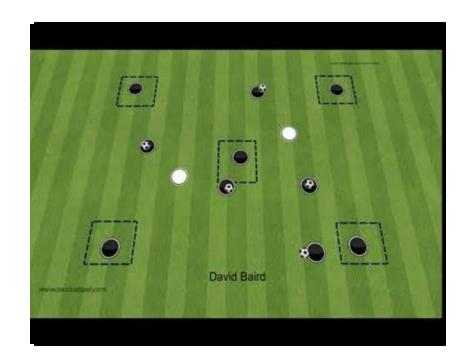




1 Verteidiger bewacht 2 Tore, durch die die Angreifer für einen Punkt zu gelangen versuchen. Tauschen Sie die Verteidiger häufig aus.

### Spiel 30

Multidirektionales Spiel mit viel Passen, Richtungswechseln, Bewegen, Wahrnehmen und Verteidigen.





Durchgehend werden kurze schnelle Bewegungen geübt, um einen Pass zu erhalten. Die Kommunikation hilft den Spielern, Erfolg zu haben.

### Spiel 31

Seien Sie geduldig und lassen Sie die Spieler den Vorteil entdecken, schnell zu reagieren und sich manchmal vom Ball zu entfernen.





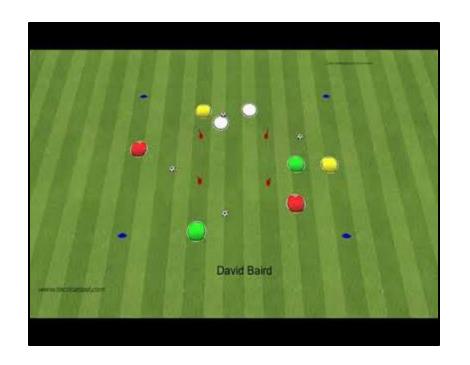
Torwarttraining, 1vs1-Angriff / - Verteidigung und Torabschluss sind Teil dieser Wettbewerbsübung.

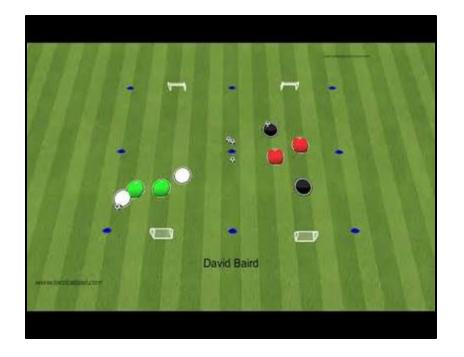
### Spiel 32

Erzielen die Spieler einen Treffer, erhalten sie einen Bonusschuss, aber sie müssen die Gelegenheit schnell nutzen, damit Sie ihrem zahlenmäßig unterlegenen Team wieder helfen können.

Geduld und Unterstützung während dieses Prozesses zu zeigen, ist der

Lionel Messi von Coaching-Fähigkeit.

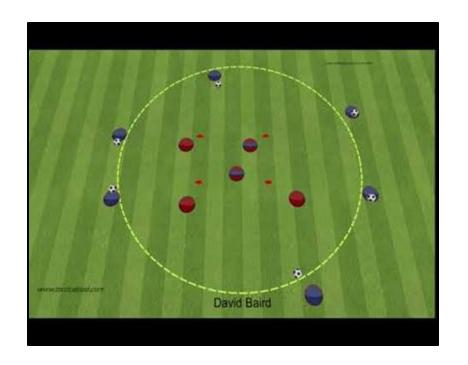


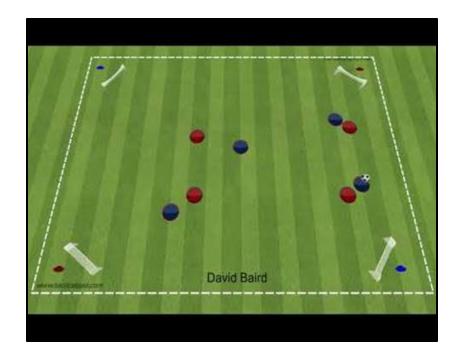


Wahrnehmen der Umgebung, bevor der Ball angenommen und gedribbelt wird.

### Spiel 33

Der Trainer legt ein Zeitlimit fest, teilt es den Spielern jedoch nicht mit. Wenn der Pfiff ertönt, hat die Mannschaft gewonnen, die das letzte Tor erzielt hat.

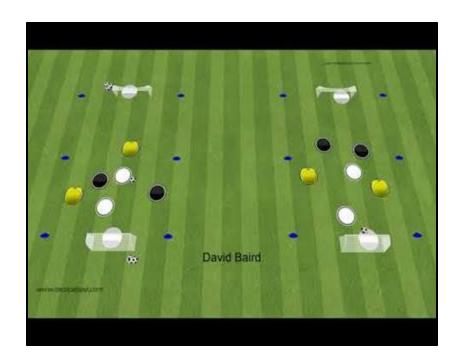


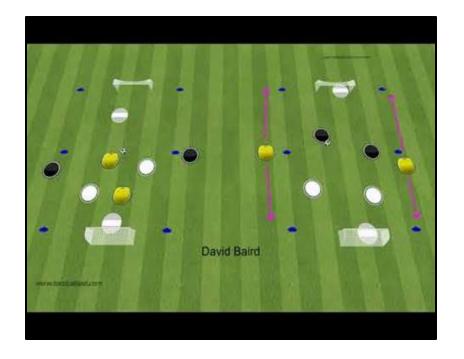


Die Spieler außen erhalten 1 Punkt für Pässe zu Mitspielern in der Mitte.Die Verteidiger arbeiten an ihrer Wahrnehmung, um dies zu verhindern.

### Spiel 34

Mind. 3 Pässe innerhab des Teams, bevor auf eines der beiden Tore abgeschlossen werden darf. Muss danach auf das andere Tor abgeschlossen werden? Anpassungsfähige Spielumgebung.





Zwei Teams spielen 4vs2. Das Team mit der letzten Berührung verteidigt den nächsten Ball. Spaß und wettbewerbsfähige Belastungen üben.

### Spiel 35

Das Gewinnerteam bleibt im Feld. Das angreifende Team kann die Spieler an der Seite einsetzen.





Torschussübung, die leicht zu einem Wettbewerb gemacht werden kann. Wer erzielt zuerst eine bestimmt Anzahl Treffer? Wer verschießt, wird Torwart?

### Spiel 36

Jedes Team hat 2 Tore, die es angreifen kann, sowie Zusatzspieler, die ins Feld dribbeln und das Tempo hochhalten.

# Verbessern der Spielumgebung

Den Spielern offenes und ehrliches Feedback geben

Die Spieler um offenes und ehrliches Feedback bitten Begeisternde Körpersprache

Spaß haben

Reflexion über Trainingseinheiten:

Was lief gut? Was war herausfordernd? Anpassung für die Zukunft? Bereiten Sie
Trainingseinheiten so
vor, dass nahtlose
Übergänge zwischen
den Übungen/Spielen
stattfinden und die
Spieler beschäftigt
bleiben

Offene Fragen stellen, die Spieler in das Nachdenken über die Trainingseinheit und das Gelernte einbinden

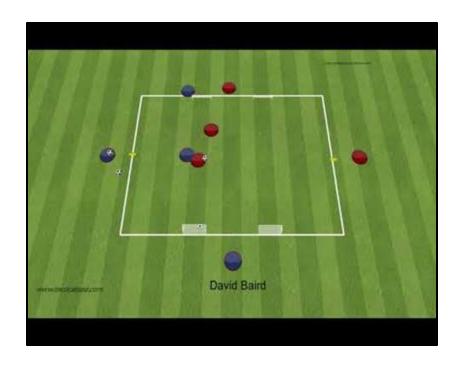




Der Trainer für jedes Team signalisiert, welche Tore den Spielern offen stehen. Wahrnehmen und Strategie sind für die Spieler von zentraler Bedeutung.

### Spiel 37

Wahrnehmen. Die Mannschaft kann nur in den Toren Treffer erzielen, die ihr Trainer vorgibt, indem er farbige Hütchen hochhebt.



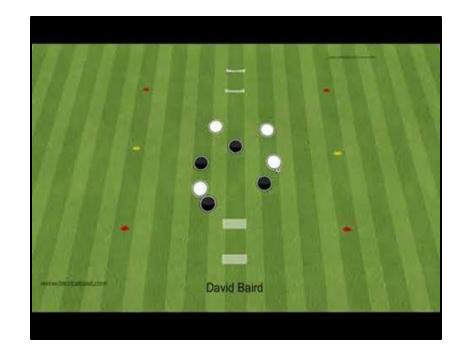


Verteidiger üben das Verteidigen in Unterzahl und Konter, während Angreifer schnell spielen, um Erfolg zu haben.

### Spiel 38

Außenspieler helfen dem Team im Ballbesitz, indem sie frühzeitig zum Spiel in die Breite motivieren. Dann kreativ mit dem Ball sein.

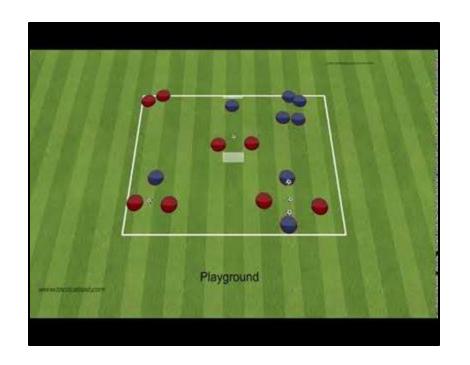


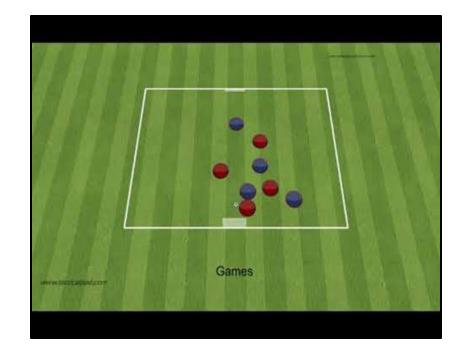


2 Spieler kämpfen um 1 Ball. Kurze intensive Aktivitätsphase, durch den Trainer erleichtert. Tauschen Sie die Partner oft aus.

### Spiel 39

Spiel, bei dem die Spieler in beiden Toren treffen können. Sie müssen über die rote Linie dribbeln, bevor auf das hintere Tor abgeschlossen werden darf (ohne Gegner).





Spielplatz. Unstrukturiertes und von Kindern frei bestimmtes Spiel.

### Spiel 40

Freies Spiel. Fußball ohne Bedingungen oder Anweisungen.

# Wiederkehrender Plan (Beispiel):

Übung

Spiel

Übung

Spiel

### **SPIELPLATZ**

Unstrukturiertes und von Kindern bestimmtes Spiel. Fußball oder anderes.

### **FREIES SPIEL**

Fußballspiele ohne Bedingungen oder Anweisungen.

Ungewöhnlicher Plan (Beispiel):

**Spielplatz** 

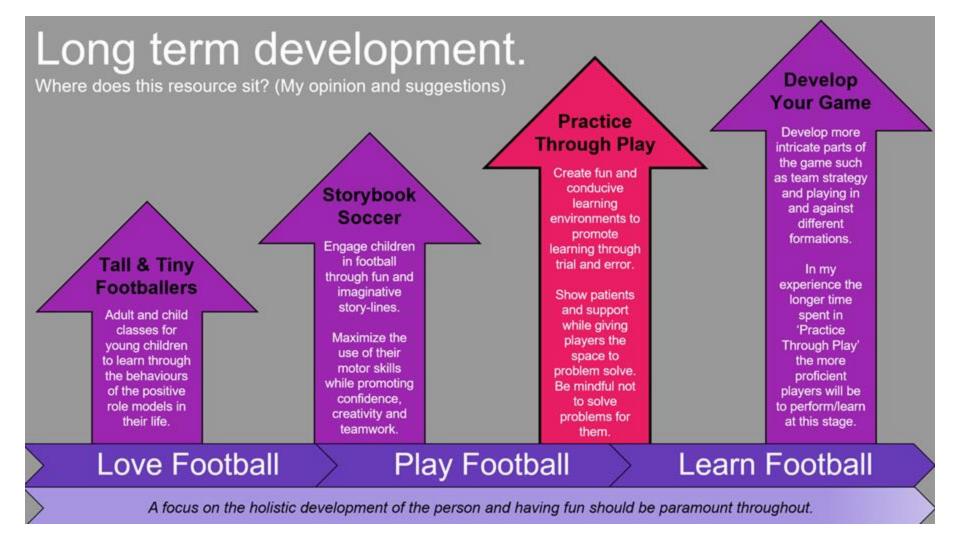
Spiel

Übung

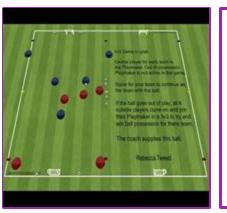
**Spiele** 

Ich empfehle, Ihrem Trainingsplan regelmäßig einen Spielplatz/ freies Spiel hinzuzufügen.

Das macht Spielern wirklich Spaß und ermöglicht die Entwicklung unabhängiger Gedanken und sozialer Fähigkeiten.







Schnelles und lustiges 3v2-Training. Erzielt das Team ein Tor, bleibtes in Ballbesitz. Eine großartige Möglichkeit, bestimmte Spieler zu stärken oder zu unterstützen, indem sie als Spielmacher fungieren.

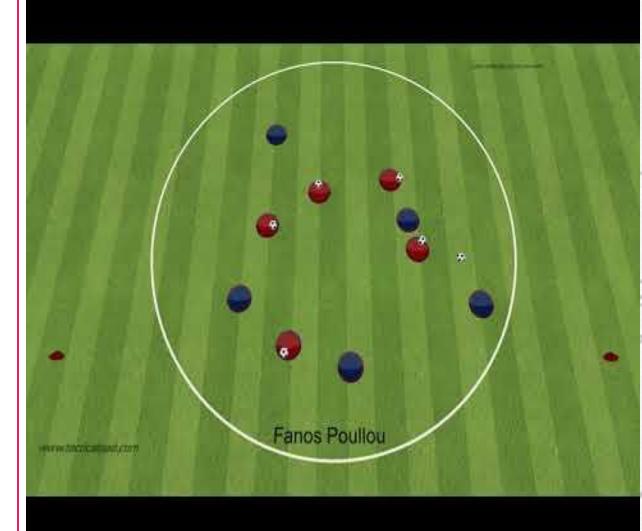


#### Spiel 41

Die Selbstständigkeit der Spieler ist entscheidend für die Entwicklung von Spielern. 2v2 als Beispiel, ab er die Spielerzahlen können flexibel sein. Je mehr Spieler aktiv sind, desto selbstbewusster/mutiger werden sie wahrscheinlich.

Mitwirkender Trainer: Fanos Poullou

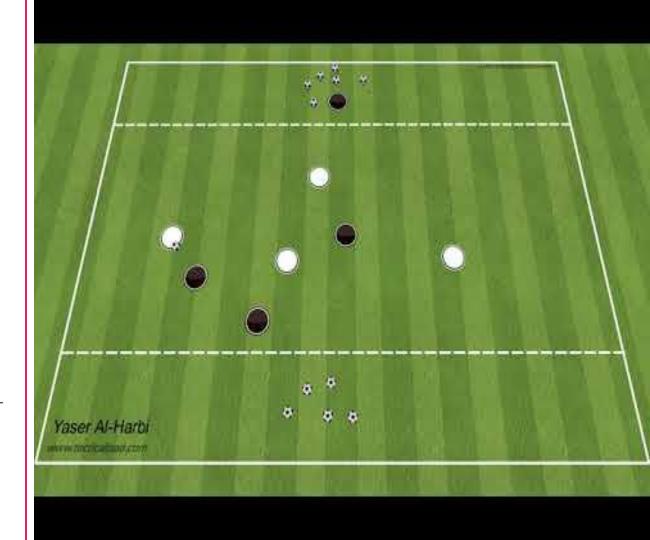
Das rote Team dribbelt und erschwert es dem blauen Team, zu den Mitspieler zu passen und sich zu bewegen, um den roten auszuweichen. Tauschen Sie die Rollen nach einer festgelegten Zeit.



# Spiel 42

Mitwirkender Trainer:
Yaser Al-Harbi

Das Team mit den wenigsten Fußbällen in ihrer Zone am Ende des Zeitspiels ist der Gewinner. Wenn ein Team einen Ball in die Zone des Gegners dribbelt, bleibt der Spieler dort stehen. Sein Team spielt in Unterzahl in dieser unterhaltsamen, herausfordernden Spielumgebung weiter.





Der Trainer ruft eine Nummer (Spieler) und eine Farbe (Hütchen).
Diese Spieler müssen Hütchen und Tor berühren, bevor sie ins Feld laufen.

#### Übung 44

Bei einem Treffer erhält
das
erfolgreiche
Team 1 Punkt.
Dem anderen
Team wird
1 Punkt
abgezogen.

Mitwirkender Trainer

**Ellis Notley** 





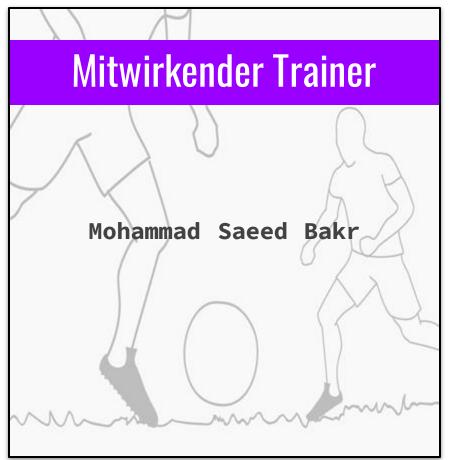
#### Spiel 43

Wenn ein Team
Trifft, tauschtes
Schnell mit dem
pausierenden
Team. Das
pausierende Team muss
aufmerksam und für das nächste
Spiel bereit zu sein.

#### Spiel 44

Eine tolle Spielumgebung für Spieler, um Lösungen für Spielsituationen zu finden und Außenspieler einzusetzen.





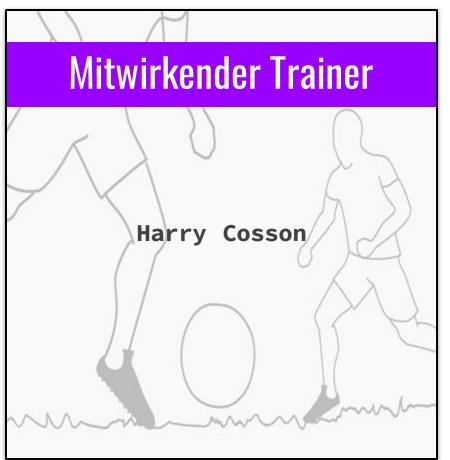


Auf Kommando des Trainers (oder Spielers?) dribbelt der Angreifer, durch ein Tor, ohne den Ball an den aktiven Verteidiger zu verlieren. Tauschen Sie die Aufgaben wie gezeigt und tauschen Sie häufig die Partner.



#### Spiel 45

2vs1 mit Druck durch den 2. Verteidiger. Es wird empfohlen, den Startpunkt des Balls nach einer festgelegten Zeit auf die andere Seite zu verändern, um verschiedene Positionen und Szenarien zu trainieren.





Die Spieler üben den ersten Kontakt bei Gegnerdruck von vorne.

Tauschen Sie die Verteidiger häufig aus und stellen Sie sicher, dass es einen Aufgabenwechsel für Verteidiger gibt, die den Ball gewinnen.



#### Spiel 47

Lustiges Spiel der Statuen. Ein 1vs1 in einer herausfordernden Situation mit vielen Spielern in der engen Spielumgebung.

# Spiel 46

# Mitwirkender Trainer: Jonathan Nash

3v3 + 3-Spiel. Wer zuerst trifft, gewinnt. Das Gewinnerteam bleibt im Feld, in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung. Das Spiel motiviert zum zielstrebigen Toreschießen. Das unterlegene Team wechselt mit den 3 Neutralen.



# Spiel 47

# Mitwirkender Trainer: Jonny McClean

3vs3vs3-Spiel. Die Angreifer spielen auf das Tor, die Verteidiger auf die Mittellinie. Erobern die Verteidiger den Ball und dribbeln über die Mittellinie, greifen sie gegen das andere Team auf das Tor gegenüber an. Hohes Tempo, konstantes Spiel, das den Spielern ein angemessenes Verhältnis von Belastung und Erholung bietet.



# Beispiel: Trainingsplan

1: Übung 24  Markieren Sie eine 10x10-Box in der Mitte eines Spielfelds. Die Spieler müssen durch die Box dribbeln und das Spielfeld verlassen, bevor sie sich drehen, um es zu wiederholen.	3: Übung 50 6 Spieler auf jedem Spielfeld sollten sicherstellen, dass diese Übung mit viel Wiederholung gut funktioniert.
Teilen Sie die Gruppe schnell auf, um zwei 3-gegen-3-Endzonenspiele auf jedem Spielfeld zu starten. Während der Spiele können sie die Box aus der vorherigen Übung einsammeln.	4: Spiel 42  Variante vom Endzonenspiel, die das Dribbeln weiter fördern sollte. Oder 3v3- Spiele als Abschluss.

#### Spielumgebung:

Wenn Sie 12 Spieler erwarten, markieren Sie zwei 30x20-Felder nebeneinander. Führen Sie Übung 24 auf einem Spielfeld aus, bevor Sie die Gruppe für Spiel 2 auf beide Spieler laufteilen. Halten Sie die Gruppen für Übung 50 und Spiel 42 aufgeteilt, und mischen Sie die Spieler häufig, um für immer neue Gegner zu sorgen. Wenn dies zu irgendeinem Zeitpunkt erforderlich ist, wechseln Sie zu kleinen Fußballspielen, um spielerisch zu üben.

#### Überlegungen:

Ist die Spielerzahl niedrigerals erwartet, führen Sie alles mit nur einer Gruppe aus. Wenn sie größer ist, nutzen Sie die Idee der Außenspieler in Spielen oder spielen einfach 4vs3. Verwenden Sie den Bonusball durchgehend, um das Tempo hochzuhalten und die Spieler zu beschäftigen / zu üben / zu spielen.



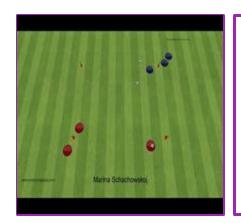
2:		4:

Notizen:

Überlegungen:

# Mitwirkender Trainer

### Marina Schachowskoj



#### Übung 48

Eine Übung, die sich auf Technik und Teamwork konzentriert, da alle Spieler fließend zusammenarbeiten. Passieren, Dribbeln und Kommunizieren sind durchweg wichtig.



#### Übung 49

Ein Rondo, bei dem die Spieler mit einem Partner zusammenarbeiten. Wenn sie den Ball verlieren, können sie und Ihr Partner versuchen, ihn zurück zu gewinnen, bevor die Verteidiger das Rondo an einer der leeren Seiten verlassen. Motivierender Aufgab enwechsel.



#### Spiel 48

Jede Mannschaft hat einen bestimmten Bereich, in den sie den Ball bringen/halten muss. Der Trainer stoppt die Ballbesitzzeit der Teams während des gesamten Spiels. Wer den Ball für die meiste Zeit in seinem Bereich hat, gewinnt.

# Spiel 49

# Mitwirkender Trainer: Darren Wilson

1vs1-Übung mit Wechsel des Verteidigers, die sich zu einem 3vs3-Spiel entwickelt. Verwenden Sie gegebenenfalls den Bonusball. 4-Tore-Spiel beim 3vs3-Übergang. Wechsel wie gezeigt.



# Mitwirkender Trainer: Stuart Brand



#### Übung 50

Die Spieler haben die Möglichkeit, das Schießen zu üben, bevor sie zu einem 2vs2-Spiel wechseln.



#### Übung 51

Schnelles und entschlossenes Spielen bedeutet wahrscheinlich Erfolg in diesem 2vs2-Spiel mit möglichen Varianten.



#### Übung 52

Kann der Verteidiger trotz ungünstiger Position ein Gegentor verhindern? Können die Angreifer schnell ein Tor erzielen?



#### Spiel 50

1v0, 2vs1, 3vs2, 4vs3. Dann 4vs4 mit vielen Lernmöglichkeiten. Die Verwendung des Bonusballs während des 4vs4 verlängert die Spiele.



#### Spiel 51

3vs3 in der Box plus 2 Außenspieler. Wenn ich in der Nähe des Tores Chaos schaffe, um den Spielern bei der Lösung des Problems zu helfen, gelingt dann ein Torschuss?



#### Spiel 52

Zielspieler als Täuschung einsetzen und auf das andere Tor spielen? Oder umgekehrt? Nur eine Entscheidung unter vielen in diesem Spiel, das Teamarbeit fördert.





Bewegungstraining für Spieler, das zu einem 1vs1-Wettkampf führt und sich auf Täuschung und Richtungswechsel konzentriert.



#### Spiel 53

Ein anpassungsfähiges Spiel mit vielen Lernergebnissen. Zum Beispiel Stürmerbewegung, 1vs 1-Angriff und -Verteidigung, Unterstützung des Stürmers, Kombinationsspiel und Läufe des dritten Spielers.

# Mitwirkender Trainer: Kenneth Vandesteene



#### Übung 54

Der Angreifer entscheidet, durch welches Tor er dribbelt. Der Verteidiger muss schnell reagieren und durch das gleichfarbige Tor laufen, er ins 1vs1 geht.



#### Übung 55

Simples, lustiges und schnelles 1vs1 zum Trainieren und Ausprobieren verschiedener Angriffs- und Verteidigungssituationen.



#### Übung 56

3 Verteidiger bewachen 4 Tore. Die Spieler in Ballbesitz müssen mit einfallsreichen Bewegungen durch ein Tor dribbeln.



#### Übung 57

1vs1-Aufbau. Die Spieler können kreativ sein und ihr Umschaltspiel verbessern, wenn sie den Ball gewinnen.



#### Übung 58

Spieler mögen "Stein, Schere, Papier"-Spiele und die Begeisterung wächst, wenn sie durch die Tore dribbeln.

# Spiel 54

Mitwirkender Trainer:
Raffaele De Vita

Ein spannendes 2vs2-Spiel.

In der gezeigten Variante haben die Spieler, sogar noch mehr Zeit mit Ball am Fuß.



# Spiel 55

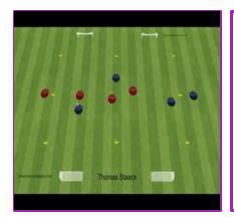
# Mitwirkender Trainer: Ian Ross

Torwart + 2vs3 in jeder
Hälfte, um zum Ausspielen zu
ermutigen und den
Zahlenvorteil in der anderen
Hälfte zu nutzen. In der
Variante können die ersten 3
Druck machen, wenn der Ball
die Mittellinie überquert,
um schnelle Lösungen zum Tor
zu finden.



# Mitwirkender Trainer

#### **Thomas Staack**



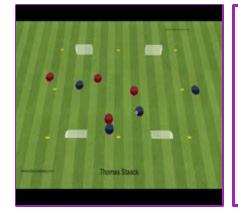
#### Spiel 56

3vs3 mit 1 Spieler, der jedes Mal ins Spiel wechselt, wenn ein Team ein Tor erzielt. Wenn ein Team 3 Tore Vorsprung hat, spielt das unterlegene Team in 4 gegen 3-Überzahl, bis sich der Abstand auf 1 Tor verringert. Angriff und Verteidigung auf 2 Tore.



#### Spiel 57

3vs3 mit 1 Spieler, der jedes Mal ins Spiel wechselt, wenn ein Team ein Tor erzielt. Wenn ein Team 3 Tore Vorsprung hat, spielt das unterlegene Team in 4 gegen 3-Überzahl, bis sich der Abstand auf 1 Tor verringert. Angriff und Verteidigung auf 2 diagonale Tore.



#### Spiel 58

3vs3 mit 1 Spieler, der jedes Mal ins Spiel wechselt, wenn ein Team ein Tor erzielt. Wenn ein Team 3 Tore Vorsprung hat, spielt das unterlegene Team in 4 gegen 3-Überzahl, bis sich der Abstand auf 1 Tor verringert. Angriff und Verteidigung auf 2 Tore.

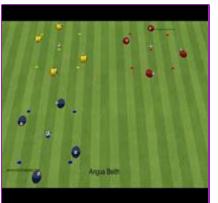
# Ausgesuchte gemeinnützige Organisation

Obwohl Practice Through Play (Trainieren durch Spielen) eine kostenlose Sammlung ist, haben wir die West Lothian Youth Foundation als gemeinnützige Organisation zur Unterstützung nominiert, falls der Leser in der Lage ist, zu spenden. Weitere Informationen über die West Lothian Youth Foundation finden Sie auf ihrer Website.



Spenden unter: <a href="https://gf.me/u/ybi92r">https://gf.me/u/ybi92r</a>





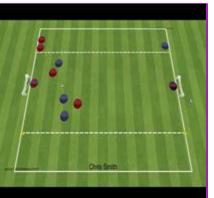
Ein lustiger Wettbewerb mit vielen Variationen, um zu enger Ballführung and Richtungswechseln zu ermutigen.



#### Spiel 59

4vs4 mit 1 Teams aus 4
Außenspielern, die in das
Passen eingebunden werden
können. Trifft ein Team,
greift es anschließend das
andere Tor an, während das
gegnerische Team schnell mit
dem Team der Außenspieler
tauschen muss.





Eine Überzahl-Übung mit viel Umschaltspiel und Wettbewerb, hin zum 5vs5.



#### Spiel 60

Ein 5vs5-Spiel, in dem der Torschütze beide Tore umlaufen muss, bevor er sich wieder dem Spiel anschließt. Das gibt den Gegner die Chance, die Überzahl im Angriff auszunutzen.

# Mitwirkender Trainer

#### **Ana Bruni**



#### Übung 61

3vs3+2. Ziel ist es, als Team die meisten Pässe in Ballbesitz zu spielen. Ballverlust bei Seitenaus. Welches Team spielt die meisten aufeinanderfolgenden Pässe?



#### Übung 62

2vs2 in zentralem Feld. Spieler erhalten 1 Punkt, wenn sie aus dem Feld dribbeln und ihre Mitspieler eindribbeln.

Man darf nur von der Seite zurückkehren, die man betreten hat, nachdem man das gelbe Hütchen passiert hat.

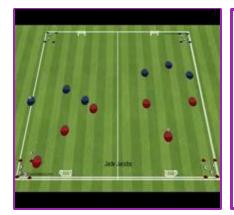


#### Spiel 61

4vs4, verändert in ein 2vs2 durch die Mittellinie, die Spieler nicht überqueren dürfen. Treffer dürfen nur in der Endzone erzielt werden. Verteidiger dürfen die Endzone nicht betreten (Variante: dürfen Endzone betreten).

# Mitwirkender Trainer

#### Jade Jacobs



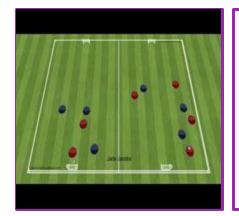
#### Spiel 62

Ein Spieler, der trifft, muss den Ball anschließend zurück in die eigene Box dribbeln. Das andere Team nimmt schnell einen Ball aus ihrer Box und setzt das Spiel fort. Es gewinnt, wer zuerst alle Bälle in der eigenen Box hat.



#### Übung 63

Torschussspiel mit dem Ziel, 21 Punkte zu erreichen. 2 Punkte für Treffer mit dem 1. Kontakt, 1 Punkt für Treffer mit dem 2. Kontakt. Das Team muss genau auf 21 Punkte kommen, anderenfalls wird es zurück auf 16 gesetzt.



#### Spiel 63

2 Spiele nebeneinander. Wer trifft, wechselt zum eigenen Team im anderen Feld. Pro Team muss immer mindestens 1 Spieler in einem Feld sein. Wer zuerst 10 Treffer erzielt, gewinnt.





1vs1-Übung mit dem Anreiz, gegen den entgegenkommenden Verteidiger anzutreten, der den Ball gewinnen will, um einen Punkt im Konter zu gewinnen.



#### Spiel 64

Ein Spiel, um zum Dribbeln und Ballhalten gegen Verteidigerdruck zu ermutigen.



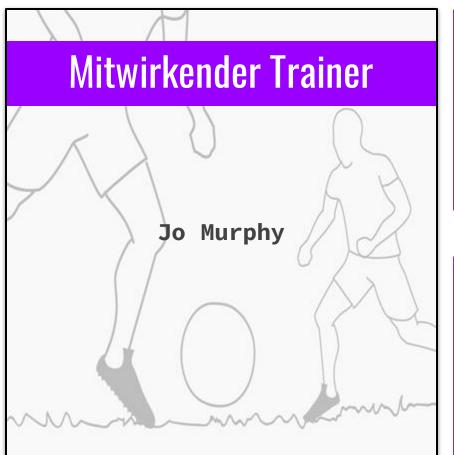


Ein Team übt, den Gegner laufen zu lassen, um im Zentrum zu punkten, während das andere Team kompakt verteidigt und bei Ballgewinn den Konter startet.



#### Spiel 65

Zeitspiel, in dem ein Team auf das zentrale Tor spielt und das andere Team bei Ballgewinn auf die Hütchentore außen kontert. Nach halber Zeit Aufgabenwechsel.



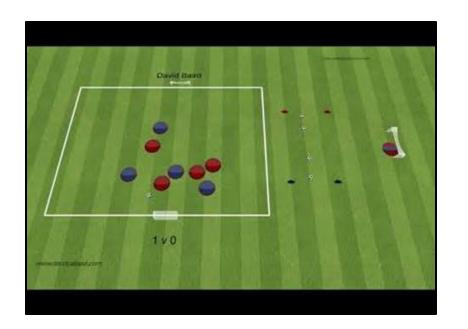


1vs1-Aufbau mit möglichen Varianten: Alle Tore frei oder 2vs2. Konteroption für Verteidiger bei Ballgewinn.



#### Übung 67

1v2-Aufbau, um Spieler zu Kreativität und selbstbewusstem Handeln zu ermutigen.





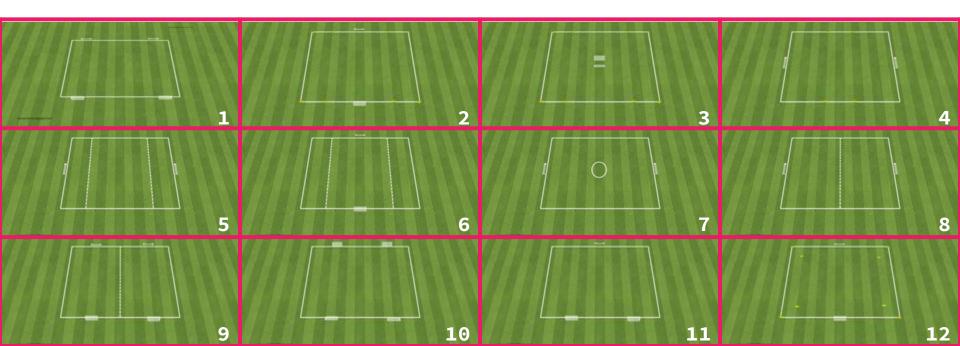
Spiel 66

Spiel 67

Einige Trainer sind möglicherweise mit einigen meiner früheren Arbeiten zur Schaffung unterhaltsamer und förderlicher Lernumgebungen vertraut, z.B. "Scoreboard Soccer". Spielen Sie Fußball, aber belohnen Sie die Spieler mit lustigen Spielen oder technischen Übungen, die als Anzeigetafel dienen. In dieser Sammlung gibt es Beispiele dafür, aber ich habe auch andere Herausforderungen wie lustige Rennen oder sogar Brettspiele verwendet! Gibt es etwas, das Ihnen (oder Ihren Spielern) einfällt, das als Nebenaufgabe eines Fußballspiels Spaß macht und spannend wäre?

# Das SPIEL der Spielfelder

Bitten Sie am Ende des Trainings 2 Spieler, sich auf eine Zahl zwischen 1 und 12 zu einigen. Zeigen Sie ihnen das von ihnen gewählte Feld und teilen Sie ihnen mit, dass dies das Setup für kleine Spiele in der nächsten Trainingseinheit sein wird. Ihre Hausaufgabe besteht darin, ein Spiel innerhalb dieses Aufbaus zu planen und es dem Team während der nächsten Trainingseinheit zu erklären.



# Torhüter

Es gibt in den meisten Übungen und Spielen dieser Sammlung Möglichkeiten, Torhüter zu integrieren, bei denen sie sich durch "Versuch und Irrtum" / "Lernen durch Handeln" weiterentwickeln. Hier sind einige zusätzliche Ideen für Torhüter, die Sie möglicherweise nützlich finden.



### Mitwirkender Trainer: Lorna Esson

Der Torhüter rollt den Ball zum Spieler, der ihn diagonal zum nächsten Torhüter spielt, um an der Ballverteilung zu arbeiten.



#### Mitwirkender Trainer: Lorna Esson

Eine Farbe rufen, die der Torhüter berühren muss, bevor er einen Volleyschuss fängt. Varianten: Torschuss / 1vs1.



### Mitwirkender Trainer: **Kieren Elder**

Torhüter-1v1-Wettkampf mit 2 zusätzlichen Angreifern, um den gegnerischen Torhüter einzusetzen und zu testen.



### Mitwirkender Trainer: Jenna Fife

Torhüter werfen, spielen volley, fangen and folgen den Trainervorgaben. Beim Ruf "Ball", werfen sich die Torhüter nach Bällen außerhalb des Felds. Eine lustige Variante: Entfernen Sie zwischendurch ein paar dieser Bälle.



### Mitwirkender Trainer: Jenna Fife

Setzen Sie andere Torhüter, Angreifer oder Trainer in dieser Torschuss-Reaktions-Übung ein. Hütchen liegen vor dem Tor, sodass der Ball abgelenkt wird und die Reaktion und Mobilität des Torhüters testet.



### Mitwirkender Trainer: Ross Ballantyne

Ballgefühl, Werfen and Reaktion finden sich in dieser Übung für Torhüter.





### Kontakt

#### David Baird

Email:

DavidBaird.coach@gmail.com

Social Media:

#PracticeThroughPlay

@CoachDavidBaird

Aus dem Englischen übersetzt von Thomas Staack



# Vielen Dank!

#PracticeThroughPlay