

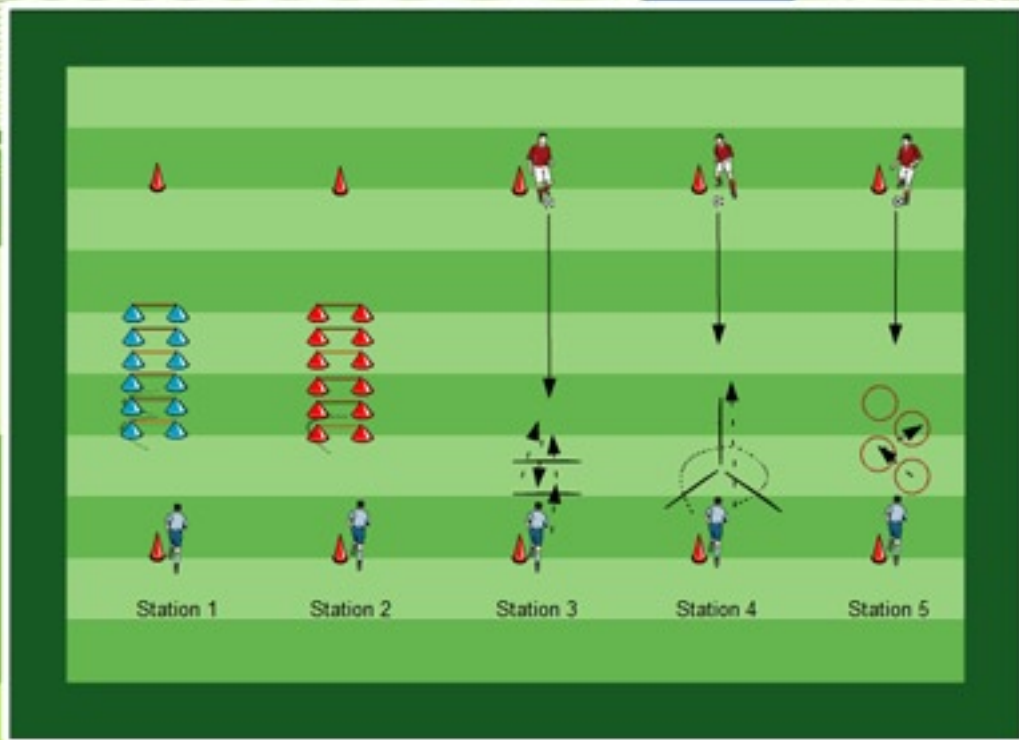
Tom Dooley | Christian Titz

# Lehrerhandbuch für den Schulfußball

79 Trainingsübungen + umfassender Ratgeber



easy2coach



Professionell ausgearbeitete Fußballübungen von den Experten der Dooley Soccer University in Zusammenarbeit mit Easy2Coach, dem Software-Partner zahlreicher nationaler und internationaler Top-Clubs

## Lehrerhandbuch für den Schulfußball

1. Vorwort Fußball in der Schule
2. Kriterien und Hinweise für die einzelnen Trainingsschwerpunkte
3. Gliederung Fußball in der Schule
4. Technikratgeber für Dribbling, Ballführungstechniken/Ballgeschicklichkeit, Ballkontrolle, Jongliertechniken, Finten, Pass- und Schusstechniken, Kopfball, Koordination, Schnelligkeit und Zweikampfschulung
5. Kriterien eines Techniktrainings
6. Sprinter - ABC
7. Kriterien eines Taktiktrainings
8. Torhütertraining
9. Prinzipien/Grundtechniken des Torhütertrainings
10. Technikausführung des Torhüters bei torverhindernden Aktionen
11. Allgemeine Beispiele
12. Trainingsschwerpunkte für Feldspieler
13. Trainingsschwerpunkte U 7/Bambini (6 Jahre und jünger)
14. Trainingsschwerpunkte U 8 - U 9
15. Trainingsschwerpunkte U 10 (9 Jahre)
16. Trainingsschwerpunkte U 11/U 12 (10 - 11 Jahre)
17. Trainingsschwerpunkte U 13/U 14 (12 - 13 Jahre)
18. Trainingsschwerpunkte U 15/16 (14 - 15 Jahre)
19. Trainingsschwerpunkte U 17 - U 19 (16 - 18 Jahre)
20. Trainingsschwerpunkte U 23 (18 - 22 Jahre) und Profi-/Erwachsenen-Mannschaften (18 Jahre und älter)
21. Komplette Trainingseinheiten für Schulen
22. Altersstufe 6 - 7 Jahre - 1. Trainingseinheit
23. Völkerball
24. Einfaches Passspiel
25. Universalspiel
26. Altersstufe 6 - 7 Jahre - 2. Trainingseinheit
27. Ballführungstechniken und Finten - Dribbling mit Torabschluss
28. Universalspiele
29. Altersstufe 6 - 7 Jahre - 3. Trainingseinheit
30. Kettenfangen
31. Torschuss nach Dribbling mit Finte
32. Torschuss nach Doppelpass
33. Universelle Spielformen
34. Altersstufe 8 - 10 Jahre - 1. Trainingseinheit
35. Balltechniken Viereck
36. Parcour - 5 Stationen
37. Universelle Spielform
38. Altersstufe 8 - 10 Jahre - 2. Trainingseinheit

39. Techniktraining zum Erwärmen
40. Einfaches Passspiel/Ballannahme und -mitnahme I
41. Abschlussspiele
42. Altersstufe 8 - 10 Jahre - 3. Trainingseinheit
43. Skipping vorwärts über Stangen + Sprint
44. Nummernpassspiel
45. 6 gegen 5 + 1
46. Altersstufe 8 - 10 Jahre - 4. Trainingseinheit
47. Pendelstaffel mit Finten und Ballführungstechnik
48. Torschuss mit fixem Praller Variante III
49. Torschuss nach eigener Ballvorlage
50. 3 gegen 3 mit Wechselspieler
51. Altersstufe 8 - 10 Jahre - 5. Trainingseinheit
52. Doppelpass parallel mit Hindernissen auf vier Stationen
53. Schnelle Füße
54. Angriff gegen Abwehr auf ein Tor
55. Altersstufe 11 - 14 Jahre - 1. Trainingseinheit
56. Handballspiel kombiniert mit Kopf
57. Kopfballspiel - Grundelemente des Köpfens
58. 3 gegen 3 im ständigen Wechsel
59. Altersstufe 11 - 14 Jahre - 2. Trainingseinheit
60. Techniktraining zum Aufwärmen
61. Torschuss mit fixem Praller Variante IV
62. Torschuss nach seitlichen Doppelpass
63. Torschuss nach Passkombination
64. Altersstufe 11 - 14 Jahre - 3. Trainingseinheit
65. Technikübung: Tannenbaum
66. Treppenjonglieren
67. Doppelpass auf vier Stationen
68. 4 gegen 4 auf ein Tor
69. Altersstufe 11 - 14 Jahre - 4. Trainingseinheit
70. Ballführungstechniken und Finten - Tempodribbling
71. Ballführungstechniken und Finten - Ballübergabe bzw. Übernahme
72. Gegnerüberwindendes Passspiel
73. Abschlussspielvarianten
74. Altersstufe 11 - 14 Jahre - 5. Trainingseinheit
75. Ballführungstechniken und Finten - Dribbling kombiniert mit einer Finte
76. Ballkontrolle mit dem Rücken zum Tor
77. Torschusswettbewerb auf mehrere Tore
78. Altersstufe 11 - 14 Jahre - 6. Trainingseinheit
79. 5 gegen 2
80. Torschuss auf zwei Tore, mit Hinterlaufen, Flanken, Kreuzen und Torabschluss
81. 5 gegen 5 auf vier Hütchentore
82. Altersstufe 11 - 14 Jahre - 7. Trainingseinheit

83. Technikübung: Viereck/Würfel-Fünf
84. 1 gegen 1 in Zonenbegrenzung
85. 1 gegen 1 nach Pass durch Torhüter
86. 3 gegen 3 auf sechs Hütchentore
87. Altersstufe 15 - 18 Jahre - 1. Trainingseinheit
88. Jonglieren im Viereck
89. Sprint mit dem Rücken zum Kommandogeber
90. Sprints nach Reaktion auf Bewegung des Gegners mit Richtungswechseln und Torschuss
91. 8 gegen 8 in zwei Viertel der Spielfeldhälfte
92. Altersstufe 15 - 18 Jahre - 2. Trainingseinheit
93. Doppelpässe durch die Hütchentore
94. Passspiel mit hoher Wiederholungszahl
95. Passen in zwei Vierecken
96. Altersstufe 15 - 18 Jahre - 3. Trainingseinheit
97. Techniktraining zum Warmmachen
98. Zweikampfmöglichkeiten im Rechteck
99. 3 gegen 3 im 16-Meter-Raum auf zwei Tore
100. Altersstufe 15 - 18 Jahre - 4. Trainingseinheit
101. Dribbelwettbewerb durch Hütchenparcour und Sprint
102. 1 gegen 1 nach Nummernzuruf
103. 2 gegen 2 nach einem diagonalen Pass
104. Altersstufe 15 - 18 Jahre - 5. Trainingseinheit
105. 3 gegen 2 mit Passvorgabe
106. 6 gegen 6
107. Altersstufe 15 - 18 Jahre - 6. Trainingseinheit
108. Sidestep-Parcour
109. 3 gegen 3 mit Flügeltoren und Flügelspielern
110. Alternative Spielform
111. Finten
112. Übersteiger
113. Schussfinte + Abkappen Innenseite
114. Pirouette
115. American-Fake
116. Alternative Trainingsbeispiele
117. Technik- und Koordinationsparcour mit Torabschluss
118. Zweifacher Doppelpass
119. Hindernissüberwindendes Passspiel
120. Ball jonglieren zu dritt
121. Torschuss auf zwei Tore nach Diagonalpass
122. Spielzug Außenbahn VIII
123. Einfacher Spielzug II
124. 6 gegen 8
125. Sprints mit technischer Anforderung (Kopfball und Doppelpass mit anschl. Sprint)
126. Fussballolympiade