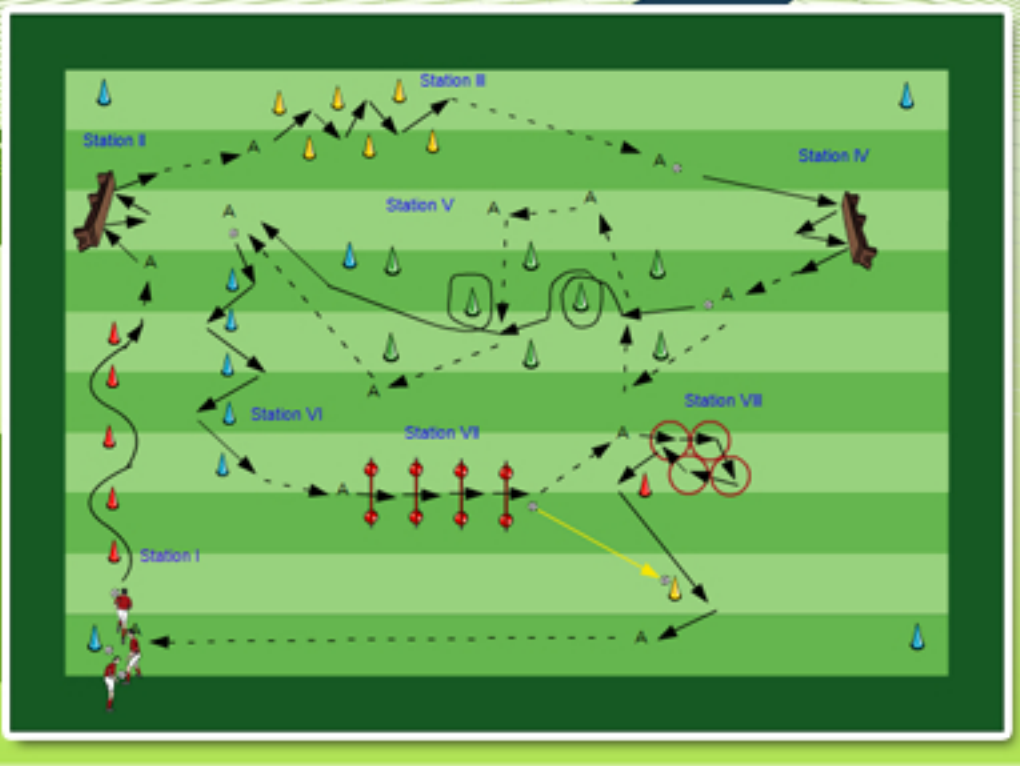
Tom Dooley | Christian Titz

Vom Talent zum Profi durch gezieltes Individual- und Teamtraining

95 Trainingsübungen mit anschaulichen Grafiken



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

Inhaltsverzeichnis

Vom Talent zum Profi durch gezieltes Individual- und Teamtraining

1. Vorwort - In 7 Schritten zum besseren Fußballspieler
2. Inhaltsangabe - In 7 Schritten zum besseren Fußballspieler
3. Zitat - Entscheidungen
4. Technikratgeber für Dribbling, Ballführungstechniken/Ballgeschicklichkeit, Ballkontrolle, Jongliertechniken, Finten, Pass- und Schusstechniken, Kopfball, Koordination, Schnelligkeit und Zweikampfschulung
5. Ballgeschicklichkeit
6. Ballhochnahme hinter dem Standbein
7. Ballhochnahme mit dem Standbein von vorne
8. Ballhochnahme mit beiden Füßen
9. Jonglieren -Fuß links/Oberschenkel links, Fuß rechts/Oberschenkel rechts
10. Jonglieren - Kopf
11. Jonglieren - Fuß/Oberschenkel/Schulter/Kopf/Schulter/Oberschenkel/Fuß
12. Jonglieren - Vollspann im Wechsel rechts/links
13. Jonglieren - Fuß, Kopf, Oberschenkel
14. Ball jonglieren zu dritt
15. Treppenjonglieren
16. Ballführungstechniken/Finten
17. Ballführungstechniken und Finten - Dribbling + Finten im Viereck
18. Technikschulung zum Aufwärmen in zwei Feldern
19. Technikschulung in 4 Vierecken Variante I
20. Technikschulung in 4 Vierecken Variante II
21. Dribbling mit Finten in zwei Vierecken Variante I
22. Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Finte
23. Ballführungstechniken und Finten - Dribbling kombiniert mit einer Finte
24. Ausfallschritt
25. Übersteiger
26. Ball mit der Sohle zurückziehen und am Gegner seitlich vorbeispielen
27. Ronaldo Trick
28. Holländer + Kurzpasskombination
29. Übersteiger + Jongliertechniken
30. Pirouette + American Fake + Vollspann
31. Sprungfinte + American Fake + Vollspann
32. Lokomotive + Rosicky
33. Ballmitnahmetechniken
34. Ballführungstechniken und Finten - Ballübergabe bzw. Übernahme
35. Nummernpassspiel
36. Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Ballübergabe, Ballannahme und Ballmitnahme
37. Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Passtiming, Ballannahme und Ballmitnahme
38. Torschuss mit Dribbling auf zwei Tore

39. Torschuss mit fixem Praller Variante II
40. Torschuss mit fixem Praller Variante III
41. Torschuss mit fixem Praller Variante V
42. Ballkontrolle mit dem Rücken zum Tor
43. Torschuss nach seitlichem Zuspiel
44. Torschuss auf zwei Tore nach diagonalem Pass
45. Torschuss auf zwei Tore mit Folgeaktionen
46. Variierendes Passspiel mit Positionswechsel I
47. Doppelpass auf vier Stationen
48. Passspiel in zwei Vierecken mit 10 Spielern
49. Passspiel in Dreiecken
50. Dreiecksbildung Doppelpässe im Dreieck Variante II
51. Passen in zwei Vierecken
52. Doppelter Doppelpass mit Gegenspieler
53. Doppelter Doppelpass gegen aktiven/passiven Gegenspieler
54. Passspiel + Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt genaues gegnerüberwindendes Passspiel
55. Dribbling + Doppelpass + Ballmitnahme
56. Spieleröffnung über die Viererabwehrkette - Spiel-/Passform 4
57. 2 gegen 2 + 2 Anspieler
58. 6 gegen 3 mit Anspieler
59. Kopfballspiel - Grundelemente des Köpfens
60. Gerader Kopfball nach Zuwurf
61. Kopfballzweikampf 1 gegen 1 mit zwei Einwerfern + Torhüter
62. Handballspiel kombiniert mit Kopf
63. Trainingsbeispiele
64. Kurze Bewegungen im Dreieck mit Doppelpass
65. Skipping vorwärts über Stangen + Sprint
66. Sprints nach Reaktion auf Bewegung des Gegners mit Richtungswechseln
67. Sprints mit Richtungswechsel
68. Sprints mit Torschuss und Pass
69. Dreisprung + Sprint
70. Einbein-/Beidbeinsprung mit Sprint
71. Schnelle Füsse
72. Nieder-/Hochsprünge mit Barren
73. Sprungvarianten mit Ringen
74. Einbeinsprünge im Rechteck + Sprint
75. Sprintparcour mit Koordination
76. Dribbelwettbewerb durch Hütchenparcour und Sprint
77. Sprints mit technischer Anforderung (Kopfball und Doppelpass mit anschl. Sprint)
78. Verschiedene Antritte + Sprint und Doppelpass mit anschließendem Torabschluss
79. Sprints nach Reaktion auf Bewegung des Gegners mit Richtungswechseln und Torschuss
80. Technik- und Beweglichkeitsparcours
81. 1 gegen 1 nach Sprintdribbling
82. 1 gegen 1 nach diagonalem Pass

83. 1 + 1 gegen 1 mit Gegner im Rücken
84. 1 gegen 1 durch Lösen vom Gegner
85. 1 gegen 1 mit Zonenzweikampf
86. 1 gegen 1 durch zentrale Spieleröffnung
87. 1 gegen 1 durch seitliche Spieleröffnung mit dem Rücken zum Tor
88. 1 gegen 1 nach Pass durch Torhüter
89. Dribbling in der Raute mit Zweikampf 1 gegen 1
90. 2 gegen 2 mit Gegner im Rücken
91. 2 gegen 3 in Zweikampfzone
92. 3 gegen 3 im 16er
93. 4 gegen 4 im Viereck mit dem Schwerpunkt Überdribbeln einer Linie
94. 8 gegen 8 + Torhüter in einer Spielhälfte auf 2 große Tore
95. Techniktraining zum Warmmachen
96. Dribblingparcour + Finten im Viereck-Labyrinth
97. Doppelpässe durch die Hütchentore
98. 1 gegen 2 mit Zonenzweikampf
99. 2 gegen 2 auf kleinem Spielfeld
100. 3 gegen 3 im doppelten 16er
101. 2 gegen 2 + 1, bedeutet 3-2 im Wechsel
102. 4 gegen 4 mit Anspieler

Sämtliche Übungen dieses eBooks wurden erstellt mit:

www.easy2coach.net

Autoren der Übungen sind Christian Titz und Thomas Dooley

www.dooleysoccer.org

1 Vorwort - In 7 Schritten zum besseren Fußballspieler

„In sieben Schritten zum besseren Fußballspieler" stellt einen methodischen Trainingsaufbau u.a. zu den Bereichen Verbesserung der Technik, der Beweglichkeit, der Schnelligkeit, sowie des kreativen und zielorientierten Lösens von Spielsituationen unter Gegnerdruck vor.

Aus langjähriger eigener Erfahrung weiß ich wie wichtig es ist, dass gerade junge Spieler, aber auch etwas ältere, noch in der Entwicklung befindende Spieler methodisch und zielorientiert trainiert werden.

Elementarer Trainingsbaustein für einen kompletten Fußballer ist, neben den Trainingsinhalten wie der Schulung von Ballfertigkeiten, der Förderung und Entwicklung von Spielintelligenz und Kreativität oder der Aneignung des richtigen Zweikampfverhaltens immer auch die methodische Vorgehensweise des verantwortlichen Trainers. Er allein bestimmt, wie, in welcher Phase der Entwicklung und vor allem, ob überhaupt eine methodisches Lernkonzept im Training angewendet wird.

Ich selbst und unsere Trainer in der Fußballschule trainieren seit Jahren mit methodischen Lerngerüsten.

Einige der besten davon, finden Sie in dem Buch, das Sie gerade in Ihren Händen halten.

Da Sie nun bestimmt neugierig sind und wissen wollen, ob die Übungen wirklich so effektiv und gut sind, möchte ich Sie auch mit diesem Vorwort nicht weiter aufhalten und wünsche Ihnen viel Spaß beim Studieren der Übungen und vor allem natürlich viel Spaß und Erfolg beim Anwenden!

Ihr Christian Titz

1. Technikratgeber für Dribbling, Ballführungstechniken/Ballgeschicklichkeit, Ballkontrolle, Jongliertechniken, Finten, Pass- und Schusstechniken, Kopfball, Koordination, Schnelligkeit und Zweikampfschulung

2. Ballgeschicklichkeit

2.1 Ballhochnahme
- Ballhochnahme hinter dem Standbein
- Ballhochnahme mit dem Standbein von vorne
- Ballhochnahme mit beiden Füßen

2.2 Jongliertechniken
- Jonglieren - Vollspann im Wechsel rechts/links
- Jonglieren - Fuß links/Oberschenkel links, Fuß rechts/Oberschenkel rechts
- Jonglieren - Fuß, Kopf, Oberschenkel
- Jonglieren - Fuß/Oberschenkel/Schulter/Kopf/Schulter/Oberschenkel/Fuß
- Jonglieren - Kopf
- Ball jonglieren zu dritt
- Treppenjonglieren

2.3 Ballführungstechniken/Finten
- Ballführungstechniken/Finten
- Ballführungstechniken und Finten - Dribbling + Finten im Viereck
- Technikschulung zum Aufwärmen in zwei Feldern
- Technikschulung in 4 Vierecken Variante I
- Technikschulung in 4 Vierecken Variante II
- Dribbling mit Finten in zwei Vierecken Variante I
- Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Finten
- Ballführungstechniken und Finten - Dribbling kombiniert mit einer Finte
- Ausfallschritt
- Übersteiger
- Ball mit der Sohle zurückziehen und am Gegner seitlich vorbeispielen
- Ronaldo Trick II

2.4 Technikdrills
- Holländer + Kurzpasskombinationen
- Übersteiger + Jongliertechniken
- Pirouette + American Fake + Vollspann
- Sprungfinte + American Fake + Vollspann
- Lokomotive + Rosicky

3. Ballannahme und –Mitnahme + Torabschluss
- Ballmitnahmetechniken
- Ballführungstechniken und Finten - Ballübergabe bzw. Übernahme
- Nummernpassspiel
- Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Ballübergabe, Ballannahme und Ballmitnahme
- Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Passtiming, Ballannahme und Ballmitnahme
- Torschuss mit Dribbling auf zwei Tore
- Torschuss mit fixem Praller Variante II
- Torschuss mit fixem Praller Variante III
- Torschuss mit fixem Praller Variante V
- Ballkontrolle mit dem Rücken zum Tor
- Torschuss nach seitlichem Zuspiel
- Torschuss auf zwei Tore nach diagonalem Pass
- Torschuss auf zwei Tore mit Folgeaktionen

4. Dribbling/Passspiel
- Variierendes Passspiel mit Positionswechsel I
- Doppelpass auf vier Stationen
- Passspiel in zwei Vierecken mit 10 Spielern
- Passspiel in Dreiecken
- Dreiecksbildung Doppelpässe im Dreieck Variante II
- Passen in zwei Vierecken
- Doppelter Doppelpass mit Gegenspieler
- Doppelter Doppelpass gegen aktiven/passiven Gegenspieler

- Passspiel + Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt genaues und gegnerüberwindendes Passspiel
- Dribbling + Passspiel in Vierecken Variante II
- Spieleröffnung über die Viererabwehrkette - Spiel-/Passform 4
- 2 gegen 2 + 2 Anspieler
- 6 gegen 3 mit Anspieler

5. Kopfball
- Kopfballspiel - Grundelemente des Köpfens
- Gerader Kopfball nach Zuwurf
- Kopfballzweikampf 1 gegen 1 mit zwei Einwerfern + Torhüter
- Handballspiel kombiniert mit Kopf

6. Bewegungs- und Aktionsschnelligkeit mit/ohne Ball
- Trainingsbeispiele
- Kurze Bewegungen im Dreieck mit Doppelpass
- Skippings vorwärts über Stangen + Sprint
- Sprints nach Reaktion auf Bewegung des Gegners mit Richtungswechseln
- Sprints mit Richtungswechsel
- Sprints mit Torschuss und Pass
- Dreisprung + Sprint
- Einbein-/Beidbeinsprung mit Sprint
- Schnelle Füße
- Nieder-/Hochsprünge mit Barren
- Sprungvarianten mit Ringen
- Einbeinsprünge im Rechteck + Sprint
- Sprintparcours mit Koordination
- Dribbelwettbewerb durch Hütchenparcours und Sprint
- Sprints mit technischer Anforderung (Kopfball und Doppelpass mit anschließendem Sprint)
- Verschiedene Antritte + Sprint und Doppelpass mit anschließendem Torabschluss
- Sprints nach Reaktion auf Bewegung des Gegners mit Richtungswechseln und Torschuss
- Technik- und Beweglichkeitsparcours

7. Spielformen/Zweikämpfe
- 1 gegen 1 nach Sprintdribbling
- 1 gegen 1 nach diagonalem Pass
- 1 + 1 gegen 1 mit Gegner im Rücken
- 1 gegen 1 durch Lösen vom Gegner
- 1 gegen 1 mit Zonenzweikampf
- 1 gegen 1 durch zentrale Spieleröffnung
- 1 gegen 1 durch seitliche Spieleröffnung mit dem Rücken zum Tor
- 1 gegen 1 nach Pass durch Torhüter
- Dribbling in der Raute mit Zweikampf 1 gegen 1
- 2 gegen 2 nach diagonalem Pass
- 2 gegen 2 mit Gegner im Rücken
- 2 gegen 3 in Zweikampfzone
- 3 gegen 3 im 16er
- 4 gegen 4 im Viereck mit dem Schwerpunkt Überdribbeln einer Linie
- 8 gegen 8 + Torhüter in einer Spielhälfte auf 2 große Tore

8. Trainingsbeispiele zur Entwicklung von Spielintelligenz/Kreativität
- Techniktraining zum Warmmachen
- Dribblingparcours + Finten im Viereck-Labyrinth
- Doppelpässe durch Hütchentore
- 1 gegen 2 mit Zonenzweikampf
- 2 gegen 2 auf kleinem Spielfeld
- 3 gegen 3 im doppelten 16er
- 2 gegen 2 + 1, (3 gegen 2 im Wechsel)
- 4 gegen 4 mit Anspieler