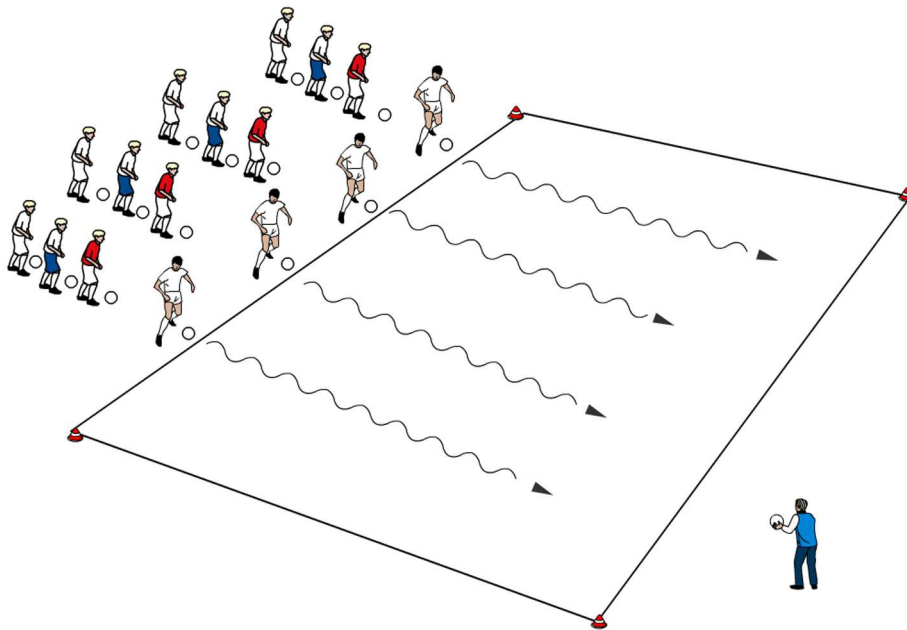


## Peter Schreiner: Sprint- und Reaktionstraining für Fußballer - Teil 2

### Ballübungen plus Sprint

ruhender Ball



#### Organisation:

Die Spieler stehen mit Ball auf der Startlinie, die 8-10m von der Ziellinie entfernt ist.

#### Ablauf:

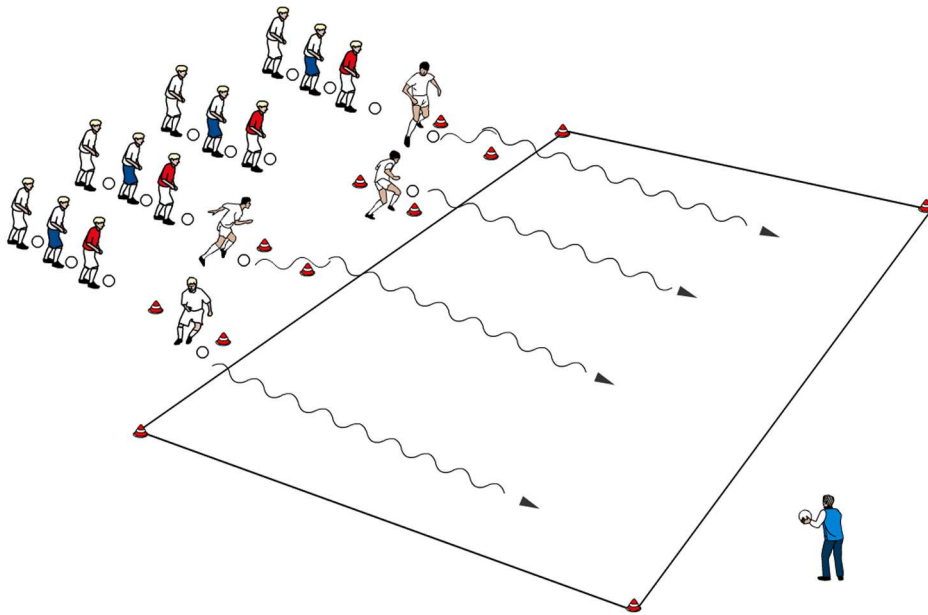
Die Spieler berühren den Ball abwechselnd mit der linken und rechten Fußspitze bis ein Startsignal vom Trainer erfolgt. Es folgt ein schnelles Dribbling über die Ziellinie (Entfernung 8- 10m). Der Ball muss am Fuß sein, wenn die Spieler die Ziellinie überdribbeln.

#### Variationen:

- Sprung über Ball (seitwärts, vorwärts-rückwärts)
- Ball zwischen den Beinen hin und herspielen
- Ballübungen + Arme

#### Tipps und Hinweise:

- Aus einer Bewegung mit dem ruhenden Ball führen die Spieler ein Tempodribbling durch. Der Ball darf dabei nicht zu weit vom Fuß weg springen. Die Spieler sollten in der Lage sein, den Ball zu jedem Zeitpunkt anhalten zu können.

**Dribbling****Organisation:**

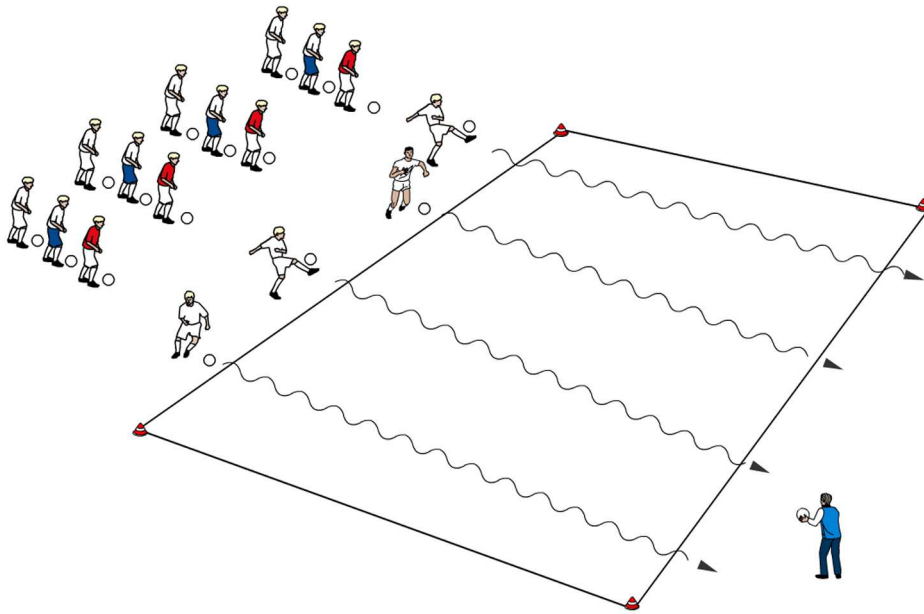
Ca. 1m vor der Startlinie befinden sich hintereinander 2 Hütchen in einem Abstand von ca. 1,50 m.  
Entfernung zur Ziellinie: 8-10m

**Ablauf:**

Die Spieler dribbeln den Ball in einer Acht um die beiden Hütchen. Nach dem Startsignal durch den Trainer führen die Spieler ein Tempodribbling über die Ziellinie (Entfernung 8-10m) aus. Der Ball muss am Fuß sein, wenn die Spieler die Ziellinie überdribbeln.

**Tipps und Hinweise:**

- Aus einer Bewegung mit dem Ball führen die Spieler ein Tempodribbling durch. Der Ball darf dabei nicht zu weit vom Fuß weg springen. Die Spieler sollten in der Lage sein, den Ball zu jedem Zeitpunkt anhalten zu können.

**Ball in der Luft****Organisation:**

Die Spieler jonglieren. Auf Zeichen des Trainers dribbeln sie über die Startlinie. Entfernung 8-10m

**Ablauf:**

Die Spieler jonglieren (je nach Leistungsvermögen mit einem Bodenkontakt oder direkt). Nach einem Startsignal dribbeln sie über die Ziellinie. Der Ball muss am Fuß sein, wenn die Spieler die Ziellinie überdribbeln.

**Variationen:**

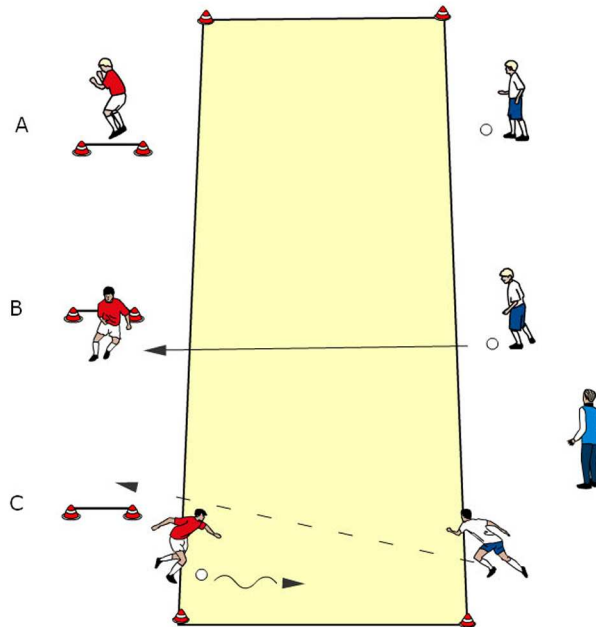
- Jonglieren Rücken zum Trainer (Nach einem Startsignal drehen sich die Spieler so schnell wie möglich um und dribbeln über die Ziellinie)

**Tipps und Hinweise:**

- akustische Signale (Los, Hopp, Pfiff, ...)
- optische Signale bei Blickkontakt (Ball werfen, prellen, Zeichen mit den Armen etc)
- wichtig: schnell den Ball unter Kontrolle bringen und enge Ballführung,

## Partnerübungen mit Ball

### Hürde mit Pass

**Organisation:**

Ca. 1 Meter vor der Startlinie ist eine Hürde aufgebaut, hinter der Ziellinie steht ein Spieler mit Ball.

**Ablauf:**

Die Spieler springen beidbeinig mit Zwischensprung mit dem Rücken zum Partner über die Hürde (A). Nach dem akustischen Startsignal drehen sich die Spieler und bekommen vom Partner einen Ball in den Lauf gespielt (B). Die Spieler nehmen den Ball mit und dribbeln über die Ziellinie. Der Ball muss am Fuß sein, wenn die Spieler die Ziellinie überdribbeln. Es folgt ein Wechseln der Position (C).

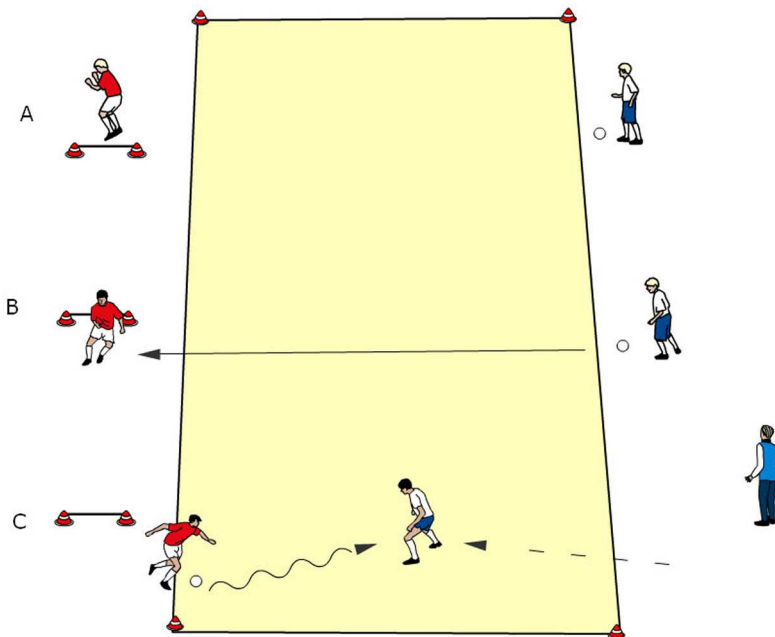
**Variation:**

- beidbeinige Prellsprünge, ohne Zwischensprung
- einbeinige Prellsprünge mit Zwischensprung
- einbeinige Prellsprünge ohne Zwischensprung
- Laufbewegungen mit Zweierkontakt

**Tipps und Hinweise:**

Die Spieler sollten den Ball nach der Drehung schnell kontrollieren und mit einem Tempodribbling über die Ziellinie führen. Der Ball muss am Fuß sein, wenn die Spieler die Ziellinie überdribbeln.

## Hürde und 1v1

**Organisation:**

Ca. 1 Meter vor der Startlinie ist eine Hürde aufgebaut, hinter der Ziellinie steht ein Spieler mit Ball.

**Ablauf:**

Ein Spieler springt beidbeinig mit Zwischensprung mit dem Rücken zum Partner über die Hürde (A). Nach dem akustischen Startsignal dreht sich der Spieler um und kontrolliert den zugespielten Ball (B). Es folgt ein teilaktives 1v1 und anschließend ein Dribbling über die Ziellinie. Der Ball muss am Fuß sein, wenn die Spieler die Ziellinie überdribbeln. Danach folgt ein Rollentausch (C).

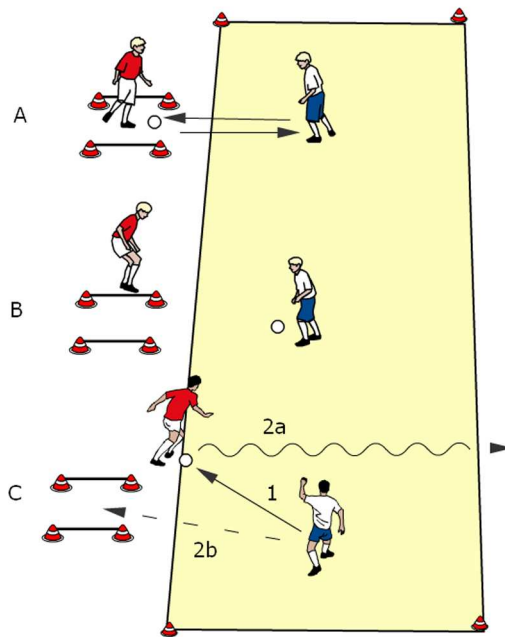
**Variation:**

- beidbeinige Prellsprünge, ohne Zwischensprung
- einbeinige Prellsprünge mit Zwischensprung
- einbeinige Prellsprünge ohne Zwischensprung
- Laufbewegungen mit Zweierkontakt

**Tipps und Hinweise:**

- Die Spieler sollten den Ball nach der Drehung schnell kontrollieren und nach dem Zweikampf über die Ziellinie dribbeln.

## Hürde\_plus\_Dribbling

**Organisation:**

Ca. 1 Meter vor der Startlinie stehen nebeneinander 2 Hürden in einem Abstand von 2 Meter. Zwischen den Hürden steht ein Spieler. Sein Partner steht mit Ball ca. 3 Meter vor und mit Blickrichtung zum Spieler.

**Ablauf:**

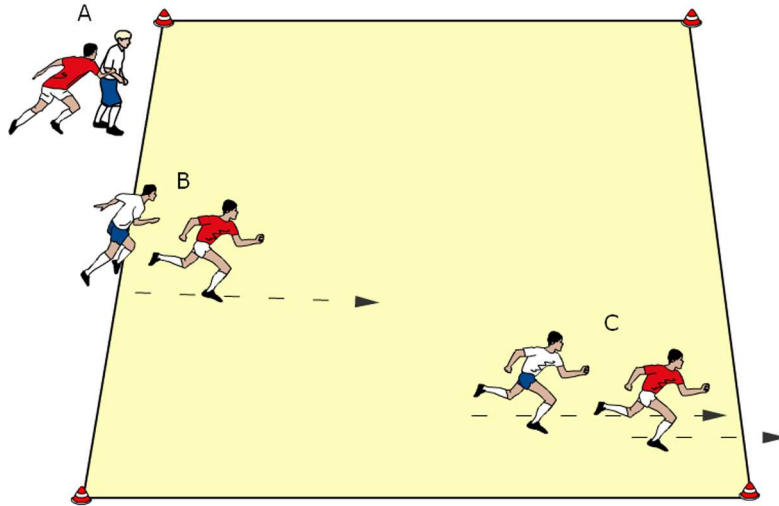
Zwei Spieler passen sich solange den Ball zu, bis der Spieler im Feld das Signal (links oder rechts) gibt. Der Spieler zwischen den Hürden springt über die linke (bzw. rechte) Hürde. Noch während des Sprungs spielt sein Partner den Ball in seine Richtung. Der Spieler kontrolliert den Ball und dribbelt über die Ziellinie. Danach folgt ein Rollentausch (C).

**Tipps und Hinweise:**

- Die Spieler sollten den Ball nach dem Sprung über die Hürde schnell kontrollieren und mit einem Tempodribbling über die Ziellinie führen.

## Partnerwettkämpfe ohne Ball

berühren



### Organisation:

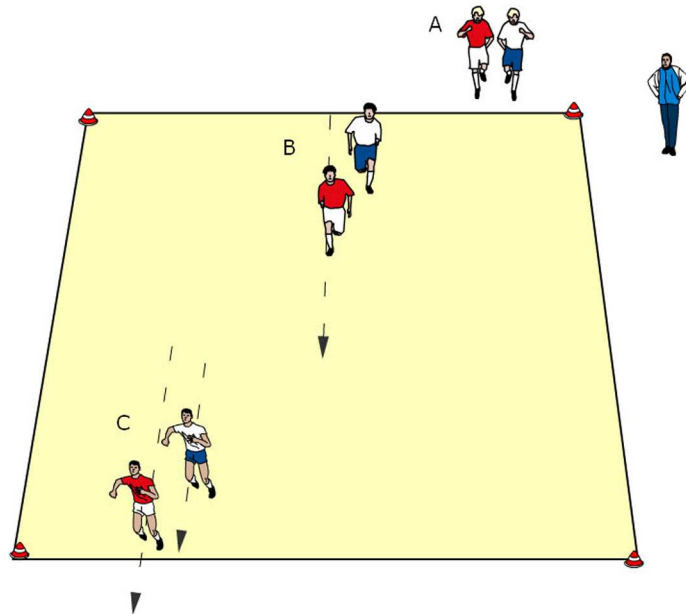
Zwei Spieler stehen hintereinander wobei der erste Spieler auf der Startlinie steht.

### Ablauf:

Der hintere Spieler berührt plötzlich seinen Partner mit der Hand und überholt ihn. Das ist nun das Startsignal für den vorderen Spieler, seinen Partner vor der Ziellinie abzuschlagen oder zu überholen.

### Variation:

- Ein Ball liegt 1-2m vor der Ziellinie. Der vordere Spieler hat gewonnen, wenn er über die Ziellinie dribbelt, ohne abgeschlagen zu werden.
- Beide Spieler haben einen Ball.

**Schiebekampf****Organisation:**

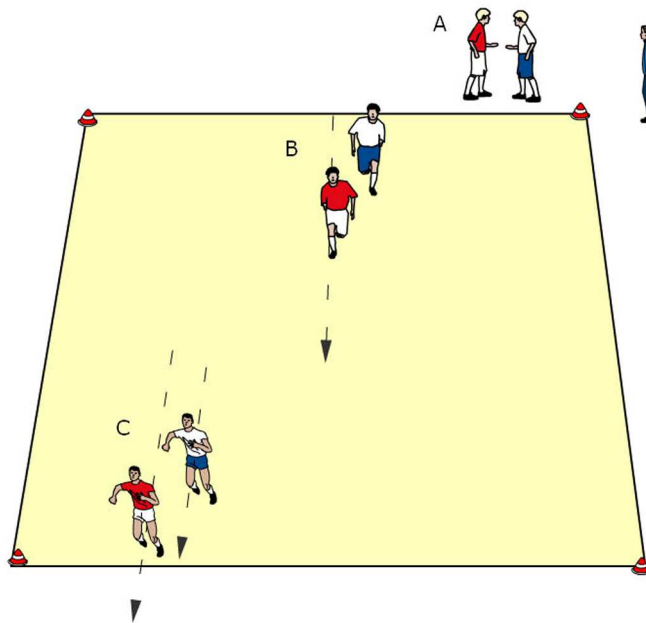
Die Spieler stehen sich einbeinig auf der Startlinie gegenüber und berühren sich mit den Händen.

**Ablauf:**

Zwei Spieler versuchen, den Partner auf einem Bein stehend (hüpfend) durch Drücken und Schieben aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Gewinner startet Richtung Ziellinie, sein Partner versucht, ihn vor der Ziellinie abzuschlagen oder zu überholen.

**Variation:**

- Ein Ball liegt 1-2m vor der Ziellinie. Der vordere Spieler hat gewonnen, wenn er über die Ziellinie dribbelt, ohne abgeschlagen zu werden.
- Beide Spieler haben einen Ball.

**Schnick-Schnack-Schnuck****Organisation:**

Zwei Spieler stehen mit den Gesichtern zueinander auf der Startlinie und spielen Schnick – Schnack – Schnuck.

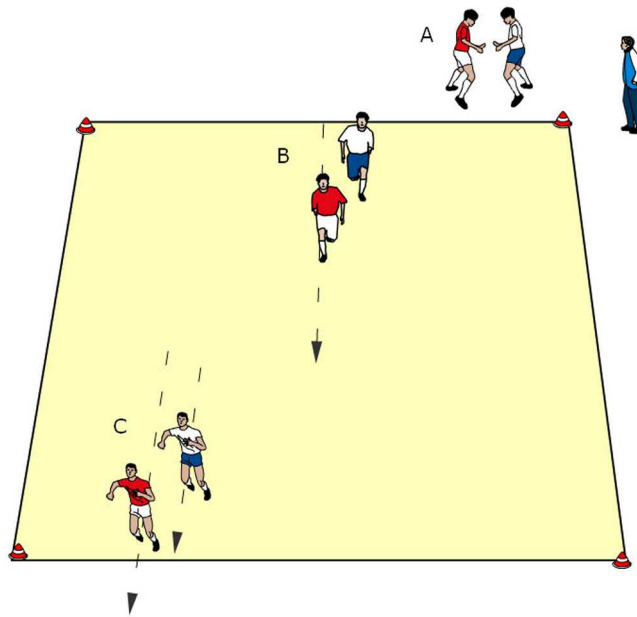
**Ablauf:**

Zwei Spieler spielen Schnick-Schnack-Schnuck mit den Elementen: Brunnen, Schere und Papier. Der Spieler, der als erstes zweimal gewonnen hat, läuft weg. Sein Partner versucht ihn vor der Ziellinie abzuschlagen oder zu überholen.

**Variation:**

- Ein Ball liegt 1-2m vor der Ziellinie. Der vordere Spieler hat gewonnen, wenn er über die Ziellinie dribbelt, ohne abgeschlagen zu werden.
- Beide Spieler haben einen Ball.

## Fußkampf

**Organisation:**

Die Spieler stehen sich ca. 1 Meter vor der Startlinie gegen über und berühren sich mit den Händen.

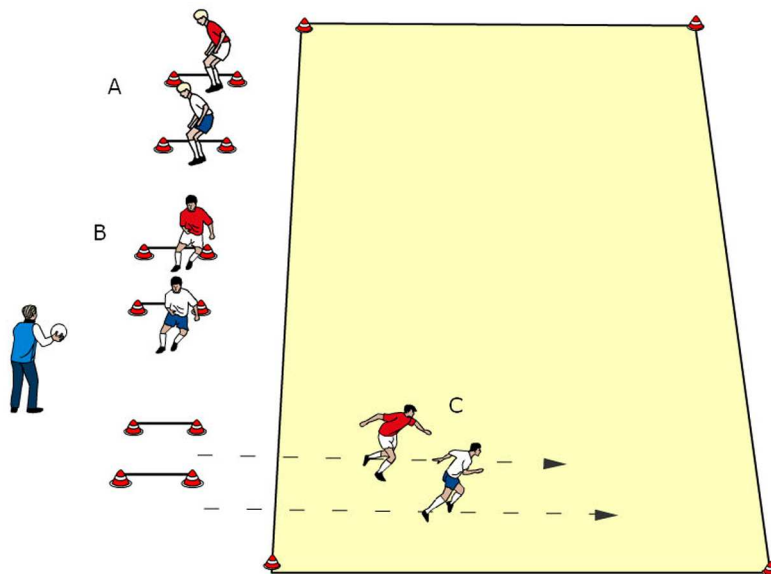
**Ablauf:**

Die Spieler versuchen sich nun gegenseitig „leicht“ auf den Fuß zu treten. Wenn ein Spieler dies zweimal geschafft hat startet er in Richtung Ziellinie. Sein Partner versucht ihn nun vor der Ziellinie abzuschlagen.

**Variation:**

- Ein Ball liegt 1-2m vor der Ziellinie. Der vordere Spieler hat gewonnen, wenn er über die Ziellinie dribbelt, ohne abgeschlagen zu werden.
- Beide Spieler haben einen Ball.

Hürde und fangen
------------------

**Organisation:**

Ca. 1 Meter vor der Startlinie sind zwei Hürden in einem Abstand von 2 Meter aufgebaut.

**Ablauf:**

Zwei Spieler springen beidbeinig mit Zwischensprung über die Hürden. Nach dem Startsignal durch den Trainer drehen sich die Spieler und sprinten über die Ziellinie (Entfernung 8-10m). Wer gewinnt das Sprintduell?

**Variation:**

- Die Spieler geben abwechselnd selbst das Startzeichen, indem sie plötzlich lossprinten. Dabei versucht der hintere Spieler seinen Partner abzuschlagen.
- Beide Spieler führen gleichzeitig verschiedene Laufformen aus, die ein Spieler vorgibt.

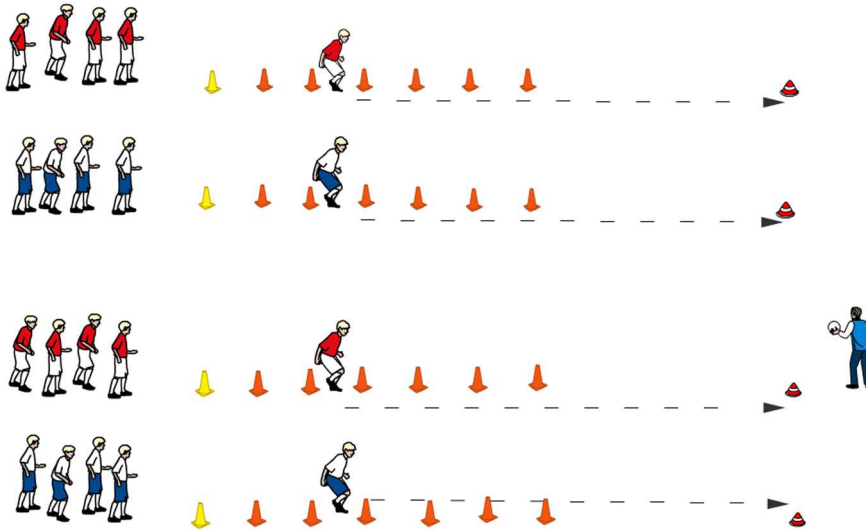
**Variation der Startbewegungen:**

- beidbeinige Prellsprünge, ohne Zwischensprung
- einbeinige Prellsprünge mit Zwischensprung
- einbeinige Prellsprünge ohne Zwischensprung
- Laufbewegungen mit Zweierkontakt

**Tipps und Hinweise:**

- Die Spieler sollten nach der Drehung schnell in den Laufrhythmus kommen.

Slalom plus Sprint
--------------------

**Organisation:**

Die Spieler stehen in Reihe (Anzahl je nach Gruppenstärke). Es ist ein Hütchenparcours mit einem Zielhütchen aufgebaut. Der Trainer steht hinter der Ziellinie mit einem Ball in der Hand.

**Ablauf:**

Die ersten 4 Spieler einer Gruppe führen gleichzeitig einen Slalom durch den Hütchenparcours aus. Der Trainer gibt das Startsignal für einen Sprint, indem er den Ball in die Luft hebt (oder auf den Boden prellt). Die Spieler verlassen den Parcours und führen ein Sprintduell aus.

**Variation der Startbewegungen:**

- Es gibt zwei unterschiedliche Startsignale  
(z. Bsp.: Ball hoch heißt - Sprint vorwärts, Ball prellen heißt - Sprint rückwärts)

**Tipps und Hinweise:**

- Der Trainer gibt das Startsignal überraschend an unterschiedlichen Stellen des Parcours.