

Straftraining

Wie oft hat man den Gedanken, die eigenen Spieler einmal richtig „lang“ zu machen. Der Gedanke alleine ist noch nicht verwerflich, jedoch sollte man immer Abstriche machen (Je jünger die Spieler sind, desto weniger darf man erwarten und **umso weniger angemessen ist ein Straftraining.**).

Daher hat dieses Kapitel auch ein bestimmtes Anforderungsprofil:

- Übungen sollen möglichst alle auf dem Platz durchführbar sein.
- Der Ball sollte weitestgehend Bestandteil der Übungen bleiben.

Sicherlich werden auch Elemente enthalten sein, die nicht dem o. g. Anforderungsprofil entsprechen. Dann sollte der Trainer jedoch selbst entscheiden, ob die Übung für die von ihm trainierte Altersklasse geeignet ist.

Sprintübung mit Ballkontrolle:

Jeder Spieler hat einen Ball. Mit diesem stellt er sich an der Seitenauslinie auf. Nun dribbelt er in Richtung der gegenüberliegenden Seitenauslinie. Auf ein Kommando des Trainers beginnt der Spieler mit dem Ball zu sprinten, um dann bei einem zweiten Kommando eine schnelle Kehrtwende aus dem Sprint heraus zu machen und in entgegengesetzte Richtung wieder zu sprinten. Das dritte Kommando beendet den Sprint. Hier sind mehrere Varianten möglich: Mit verschiedenen Kommandos (z. B. „Sprint“, „Wende“, „normal“) kann man die Übung den eigenen Bedürfnissen anpassen.

Diagonalen laufen:

Alle Spieler starten ohne Ball an einer Spielfeldecke und laufen nun die Seitenauslinie bis zur Mittellinie in normalem

Tempo. An der Mittellinie angekommen, laufen sie in vollstem Tempo zur schräg gegenüberliegenden Ecke des Spielfeldes, um dann die Seitenauslinie in Richtung Mittellinie wieder in normaler Laufgeschwindigkeit zu absolvieren. Ab der Mittellinie geht es wieder im Sprint zur anderen Spielfeldecke usw.

Ballführen:

Alle Spieler starten mit je einem Ball an einer Seitenauslinie im Dribbling zur gegenüberliegenden Seitenauslinie. Auf Kommando stoppen sie den Ball ohne Zuhilfenahme der Hände oder Füße mit dem Allerwertesten. Wenn der Ball gestoppt wurde, dribbeln sie ganz normal weiter (bis zum nächsten Kommando).

Kräftigung:

Jeder Spieler erhält einen Ball, den er vor sich ablegt. Nun setzt sich jeder Spieler so hin, daß er den Ball vor sich liegen hat. Die Kräftigungsübungen laufen dann wie folgt ab:

- Die Beine werden ausgestreckt und über dem liegenden Ball gehalten.
- Die ausgestreckten Beine werden im Scherenschlag über dem liegenden Ball hin und her bewegt.
- Die ausgestreckten Beine werden von der linken Seite über den liegenden Ball zur rechten Seite (und wieder zurück) bewegt, ohne dabei den Boden zu berühren.

Hierbei ist zu beachten, daß die Belastungszeit, d. h. die Übungszeit maximal 1 Minute dauert und die Erholungspause dementsprechend genauso lang ist. Die Spieler sollen sich bei den Übungen nicht mit den Händen abstützen und auch nicht ihre Beine festhalten. Diese Übung ist frühestens ab der C-Jugend anzuwenden.

Schlußsprünge:

Jeder Spieler erhält einen Ball, den er neben sich ablegt. Nun

springt er mit geschlossenen Beinen seitlich über den Ball und ohne Zwischenschritt wieder zurück. Hier sind je nach Altersklasse mehrere Durchgänge möglich (C-Jugend: 3 Durchgänge á 1 Minute mit 30 Sekunden Pause).

Torschußeinzelübung:

Für diese Übung benötigt man zusätzlich zum Absolventen vier weitere Spieler und einen Torwart. Auf der Strafraumgrenze werden acht Bälle abgelegt. Zwei der übrigen Spieler postieren sich neben den acht Bälle (auf jeder Seite 1 Spieler) und die anderen zwei Spieler stehen am Torpfosten (an jeder Seite einer). Ca. 25 m vor dem Tor wird ein Hütchen abgelegt. Der Absolvent startet an diesem Hütchen und sprintet zum ersten Ball, den er in Richtung Tor, in dem sich der Torwart befindet, schießt. Anschließend sprintet er zurück zum Hütchen und schießt den nächsten Ball Richtung Tor.

Die restlichen vier Spieler haben lediglich die Aufgabe, dafür zu sorgen, daß der Absolvent immer ausreichend Bälle auf der Strafraumgrenze liegen hat. Die gesamte Übung sollte z. B. für C-Jugendliche 10 Minuten nicht überschreiten.

Sprintstaffel:

An jeder Ecke der Spielfeldhälfte steht eine der vier Gruppen. Alle Gruppen laufen gleichzeitig in lockerem Tempo los. Gruppe 1 versucht nun, Gruppe 2, die locker weiterläuft, per Sprint einzuholen. Wenn sie dies geschafft hat, läuft sie locker weiter und Gruppe 2 setzt zum Sprint an, um Gruppe 3 einzuholen usw.