



RESTART VEREINSFUSSBALL –

TRAINING IN CORONA-ZEITEN
FÜR DEN FRAUEN- UND
MÄNNERBEREICH

Ablauf

1

Begrüßung / Vorstellung



2

Durchführung Webinar



3

Regeln – Was ist erlaubt?



4

Hinweise zum Training



5

Onlineangebote



6

Zusammenfassung





Vorstellung

Norman Loose (40)

Landestrainer seit Oktober 2019

**verantwortlich für die männlichen
Auswahlmannschaften von U14 bis U17**

UEFA-A-Level

Durchführung



Mikrofone lautlos



Fragen können im Chat gestellt werden

Seminar wird aufgezeichnet



Regeln Verein



Hinweise & Tipps:

- LSB-Handlungsempfehlung
- DFB Hygienekonzept – Leitfaden für Vereine
- Alle Infos auf der Homepage des TFV: www.tfv-erfurt.de

Regeln

Trainer*innen



DISTANZREGELN EINHALTEN (>2M)

KÖRPERKONTAKTE MÜSSEN UNTERBLEIBEN

HYGIENEREGELN BEFOLGEN

UMKLEIDEN BLEIBEN GESCHLOSSEN

FAHRGEMEINSCHAFTEN VORÜBERGEHEND AUSSETZEN

TRAININGSGRUPPEN VERKLEINERN (MAX. 5 PERSONEN) UND NICHT WECHSELN

ANGEHÖRIGE VON RISIKOGRUPPEN BESONDERS SCHÜTZEN

RISIKEN IN ALLEN BEREICHEN MINIMIEREN

Regeln

Spieler*innen



ICH GEHE MIT GRIPPALEN SYMPTOMEN NICHT INS TRAINING

ICH VERSUCHE AUF FAHRGEMEINSCHAFTEN ZU VERZICHTEN

**ICH BEANTWORTE DEN FRAGEBOGEN SARS-COV2-RISIKO
VOR JEDER TRAININGSMASSNAHME**

ICH KOMME BEREITS UMGEZOGEN ZUM TRAINING UND DUSCHE ZUHAUSE

ICH BRINGE MEINE EIGENE, BESCHRIFTETE TRINKFLASCHE MIT

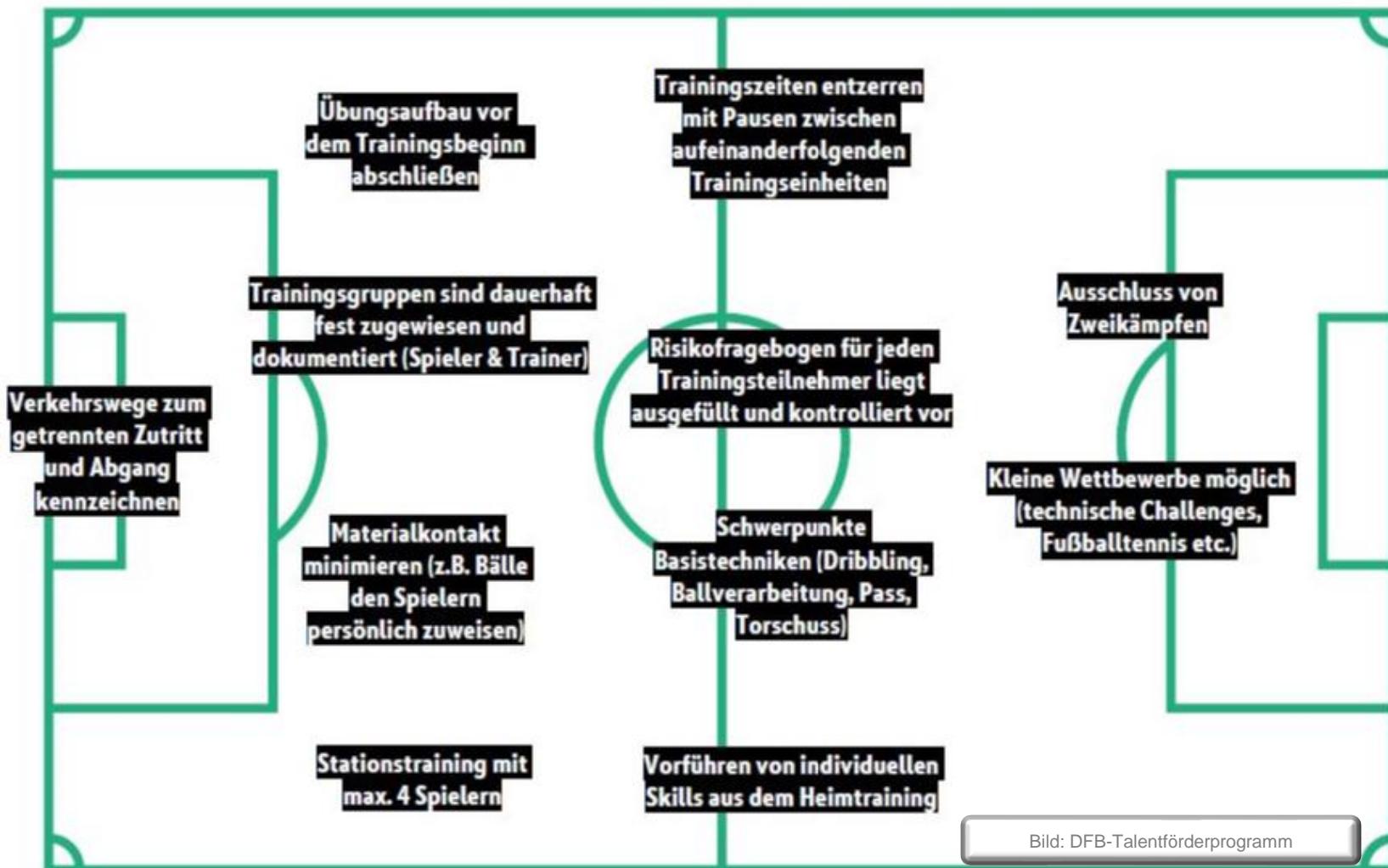
ICH VERZICHTE IM TRAINING GRUNDSÄTZLICH AUF JEDEN KÖRPERLICHEN KONTAKT

**ICH VERLASSE NACH DEM TRAINING DAS SPORTGELÄNDE DIREKT
AUF DEN AUSGEWIESENEN WEGEN!**

MEINE ELTERN HALTEN ABSTAND ZU TRAINERN UND SPIELERN

Regeln Trainingsgestaltung

11 POSITIONEN DER TRAININGSGESTALTUNG





Hinweise zum Training

Abstandsregeln bleiben das wichtigste Gebot

Keine Zweikämpfe

Kein Abklatschen

Kein Freies Spiel

Techniktraining steht im Vordergrund

Individualisiertes Coaching

Stationstraining; alternative Organisationsformen

Viele Wiederholungen

Hinweise zum Training

Methodische Grundsätze beachten

vom Einfachen zum Schweren

vom Bekannten zum Unbekannten

vom Elementaren zum Komplexen

Steuerungsmittel und Provokationsregeln nutzen

Aufbau und Größe der Felder

Kontaktvorgaben

Punkt- und Torregeln

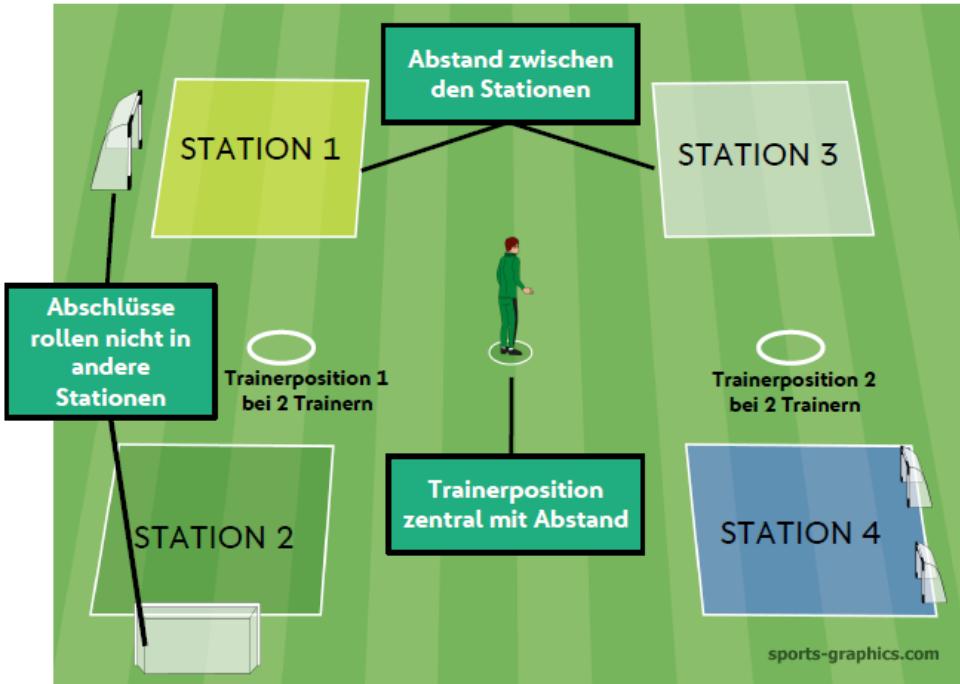
Hinweise zum Training

TRAINING NACH DER PAUSE: INHALT & METHODIK

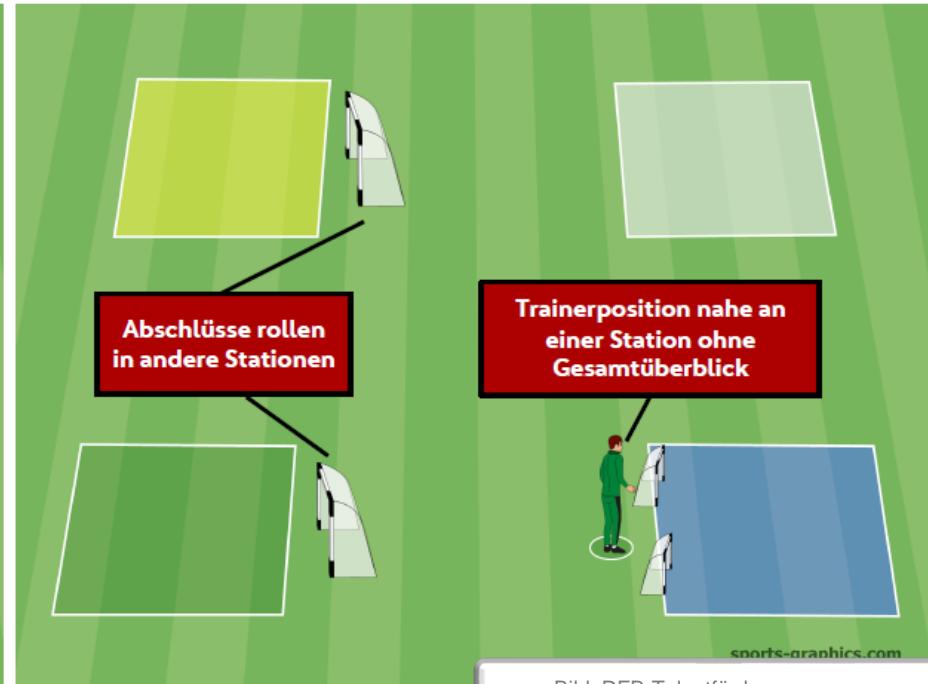
AUFBAU & TRAINERPOSITION



BEST PRACTICE



BAD PRACTICE



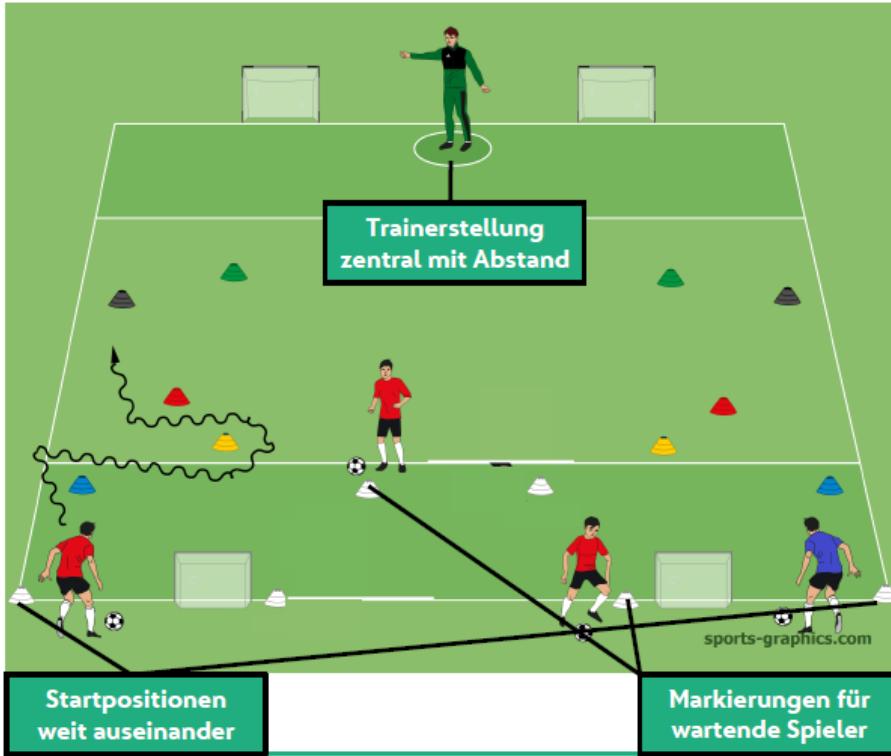
Hinweise zum Training

TRAINING NACH DER PAUSE: INHALT & METHODIK

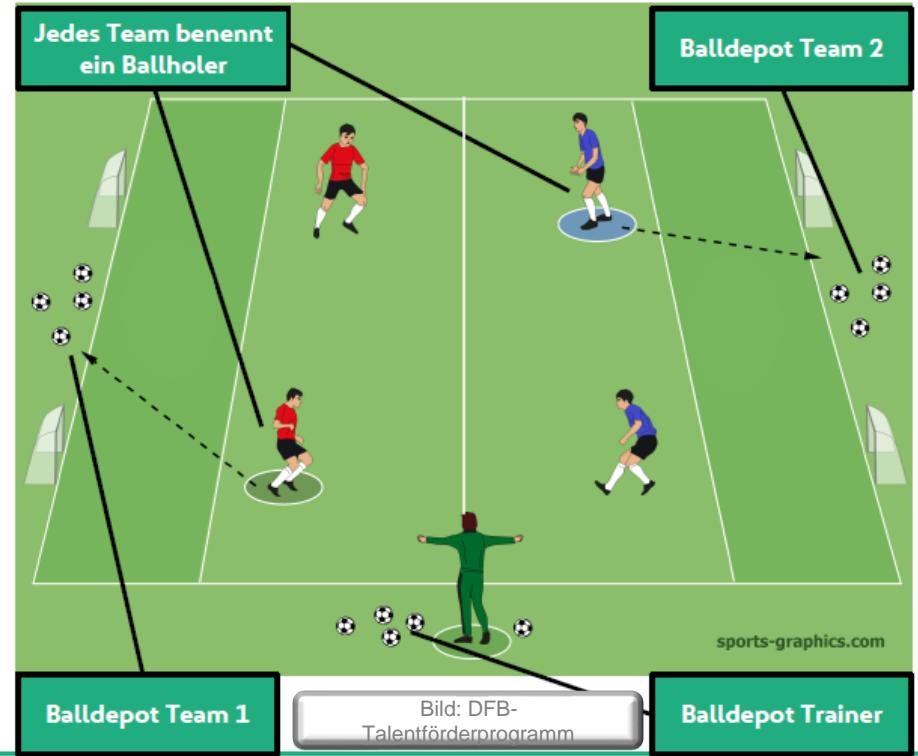
BALLDEPOTS & TRAINERPOSITION



BEST PRACTICE ÜBUNG

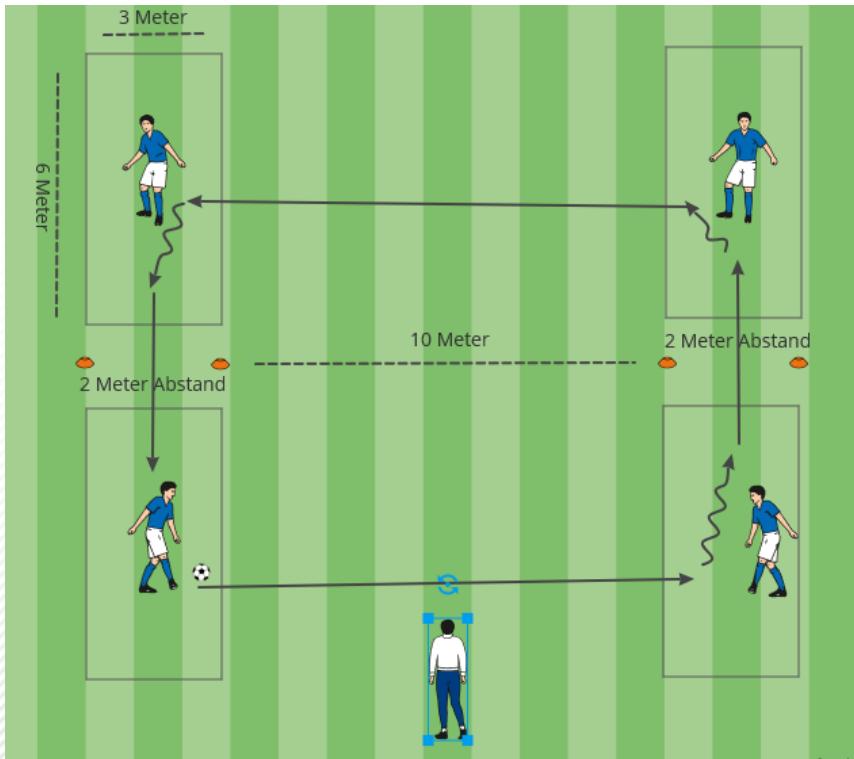


BEST PRACTICE SPIELFORM (OHNE ZWEIKAMPF)



Hinweis zum Training

Wettspiele organisieren



Passrundlauf:

Wie viele Runden schafft das Team in 4 Minuten?

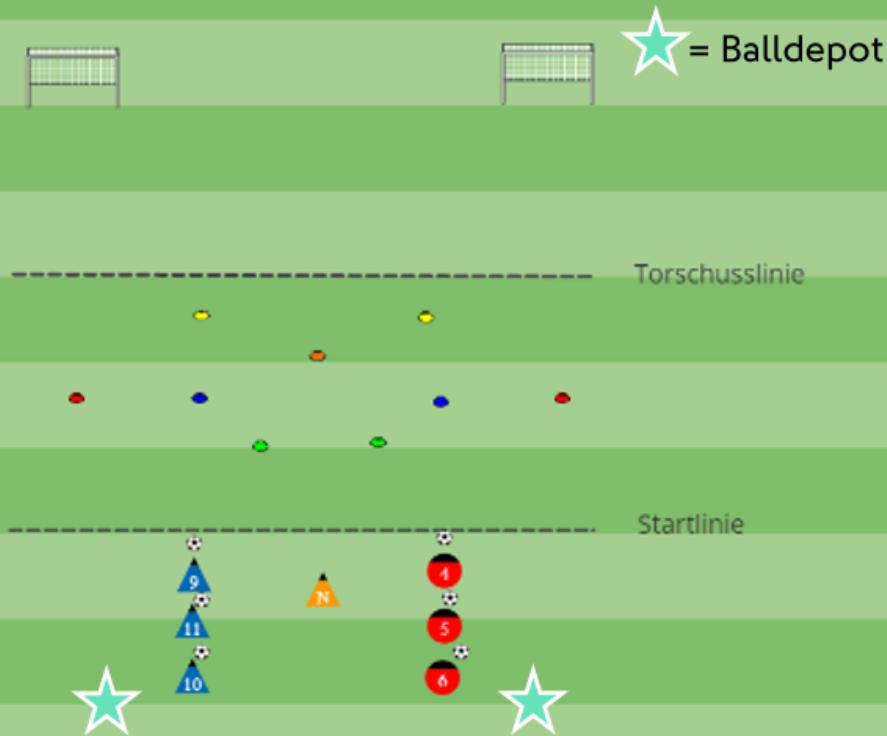
Je Seite zwei Felder markieren (hier 3 x 6 Meter), jeder Spieler bleibt in seinem Feld

Nach der Hälfte der Zeit die Spielrichtung wechseln.

Hinweis zum Training

Wettspiele organisieren

Dribbel-Battle (4) + Zielstoß



Ablauf

2 parallele Dribblingparcours werden nach Signal durchlaufen
Hütchenwald wird nach Trainervorgabe durchdribbelt
Wer zuerst abschließt erhält einen Punkt, Zusatzpunkt bei Torerfolg
anschließend Seitenwechsel

Regeln

- > Schüsse erst nach Überdribbeln der Torschusslinie erlaubt

Variationen

- > Unterschiedliche Anordnungen im Dribbelparcours
- > Vorgaben des Dribblings (re, li, Fußwechsel etc.)
- > Vorgabe von Finten bei entsprechenden Farben

Hinweis zum Training

Mustertrainingseinheit: Corona-Training mit 18 Spielern und 2 TW



MUSTERTRAININGSEINHEIT – CORONA-TRAINING

GRUNDAUFBAU / VORÜBERLEGUNGEN

Name: Stephan Howaldt | Thema: **Verbesserung Technik/Taktik**

BEZEICHNUNG

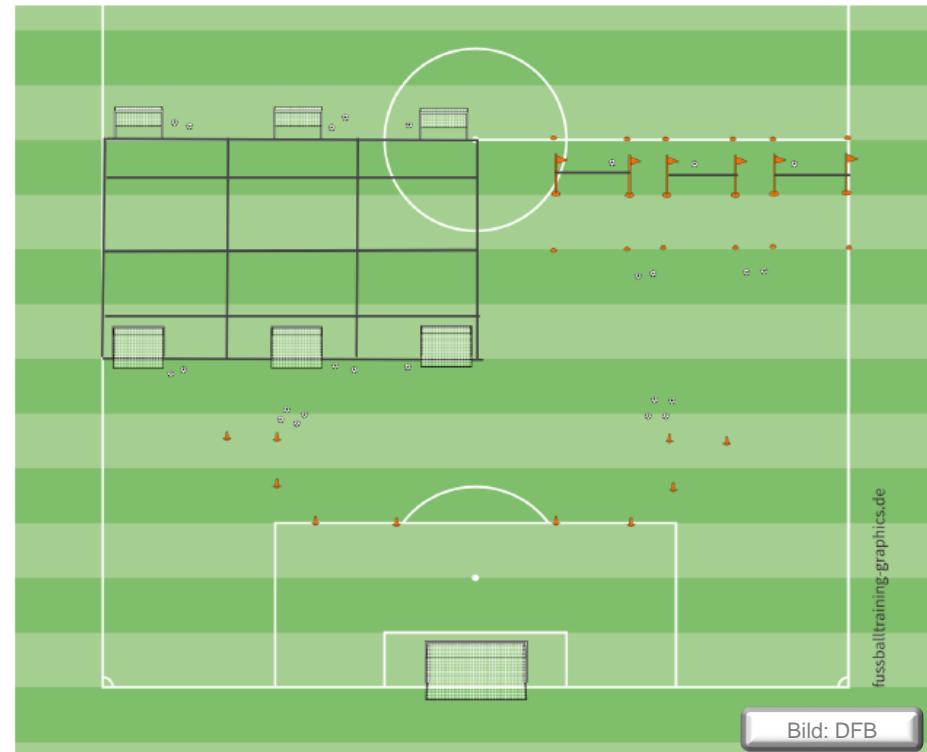
- › Grundaufbau

ORGANISATION

- › Stationstraining – zu Beginn separates Torwartraining
- › Spieler kommen in 6er Gruppen nacheinander (jeweils 10 Minuten voneinander getrennt) – da Spieler möglichst einzeln kommen sollen
- › Nach der Erwärmung geht Gruppe 1 zur Station 1 (Fußballtennis) – Gruppe 2 beginnt mit der Erwärmung
- › Nach der Erwärmung geht Gruppe 2 zur Station 1 (Fußballtennis) – Gruppe 1 geht zur Station 2 (Torschuß) – Gruppe 3 beginnt mit der Erwärmung
- › Nach der Erwärmung von Gruppe 3 wird das Feld zur Station 3 (Spielform) – jede Gruppe geht eine Station weiter
- › Jede Gruppe ist zweimal an jeder Station => Verabschiedung der Gruppen nacheinander
- › An jeder Station findet ein Wettkampf Blau gegen Rot statt

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › ...



Hinweis zum Training

Mustertrainingseinheit: Corona-Training mit 18 Spielern und 2 TW



MUSTERTRAININGSEINHEIT – CORONA-TRAINING

ERWÄRMUNG - AKTIVIERUNG

Name: Stephan Howaldt | Thema: Verbesserung Technik/Taktik

BEZEICHNUNG

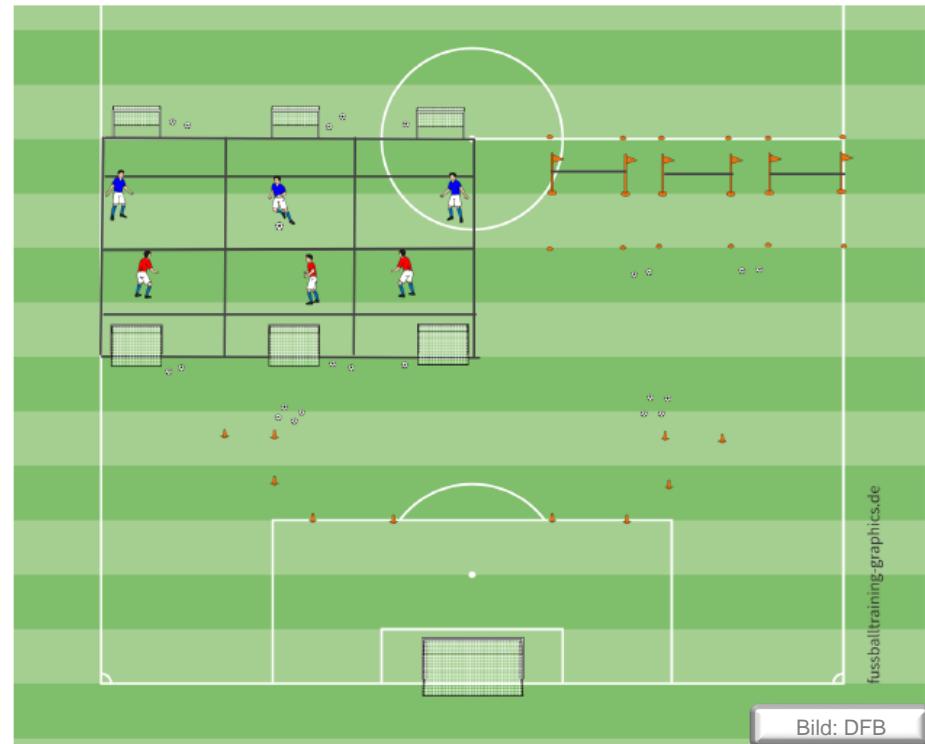
- › Spielen und Gehen

ORGANISATION

- › Dribbeln – passen im gesamten Feld – kein Direktspiel
- › Variationen:
- › Nur Pässe diagonal oder über ein Feld hinweg erlaubt
- › jeder Spieler besetzt ein Feld – ein Spieler beginnt durch Dribbling oder Pass in ein anderes Feld – nach dem Abspiel zu einem Spieler in einem anderen Feld
-> Feldwechsel (Pass und Lauf dürfen nicht in dasselbe Feld gehen)
- › Ball darf nicht direkt weitergespielt werden – der Ball muss aus dem Feld hinaus mitgenommen werden –

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Passschärfe/-genauigkeit
- › 1.Kontakt
- › Wahrnehmung/Orientierung



Hinweis zum Training

Mustertrainingseinheit: Corona-Training mit 18 Spielern und 2 TW

MUSTERTRAININGSEINHEIT – CORONA-TRAINING

STATION 1 - FUSSBALLTENNIS

Name: Stephan Howaldt | Thema: Verbesserung Technik/Taktik



BEZEICHNUNG

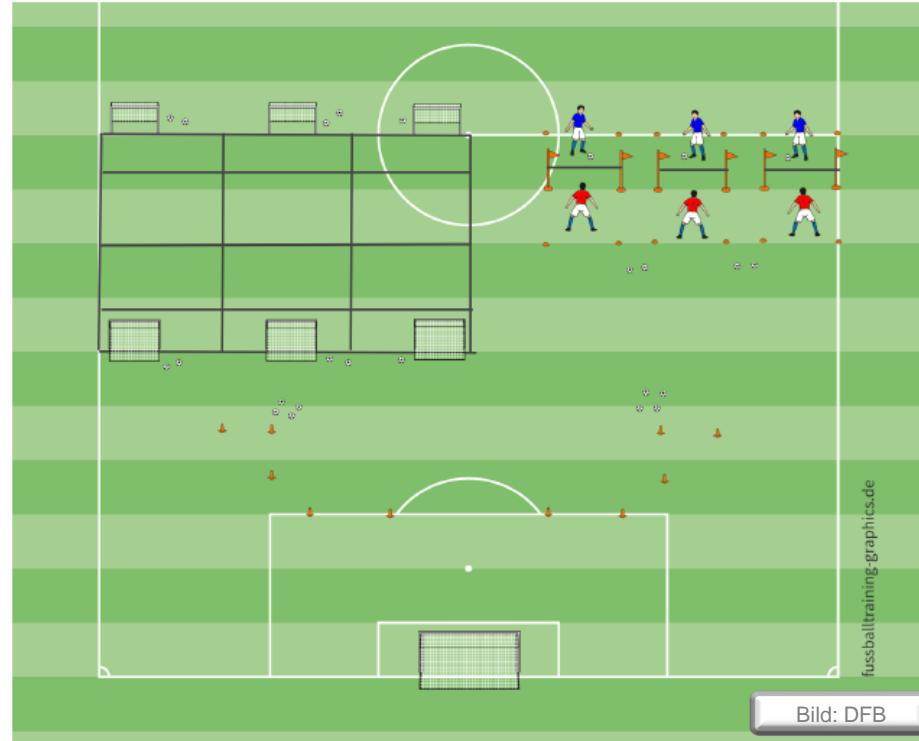
- › Fußballtennis

ORGANISATION

- › 3 Felder (5 x 10 m) nebeneinander aufbauen
- › In jedem Feld wird 1 gegen 1 gespielt (jeweils Team Blau gegen Team Rot)
- › Regeln: Angabe als „DropKick“, jeder Punkt zählt, wer den Punkt macht, hat die nächste Angabe, Ball darf nur einmal im Feld auftreffen, max. 3 Kontakte
- › Spielzeit: 2 x 4 Minuten

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Kopf oben und Blickkontakt zum Passempfänger!
- › Passempfänger ansprechen!
- › Freies Passfenster finden!
- › Passschärfe anpassen!



Hinweis zum Training

Mustertrainingseinheit: Corona-Training mit 18 Spielern und 2 TW

MUSTERTRAININGSEINHEIT – CORONA-TRAINING

STATION 2 - TORSCHUSS

Name: Stephan Howaldt | Thema: Verbesserung Technik/Taktik



BEZEICHNUNG

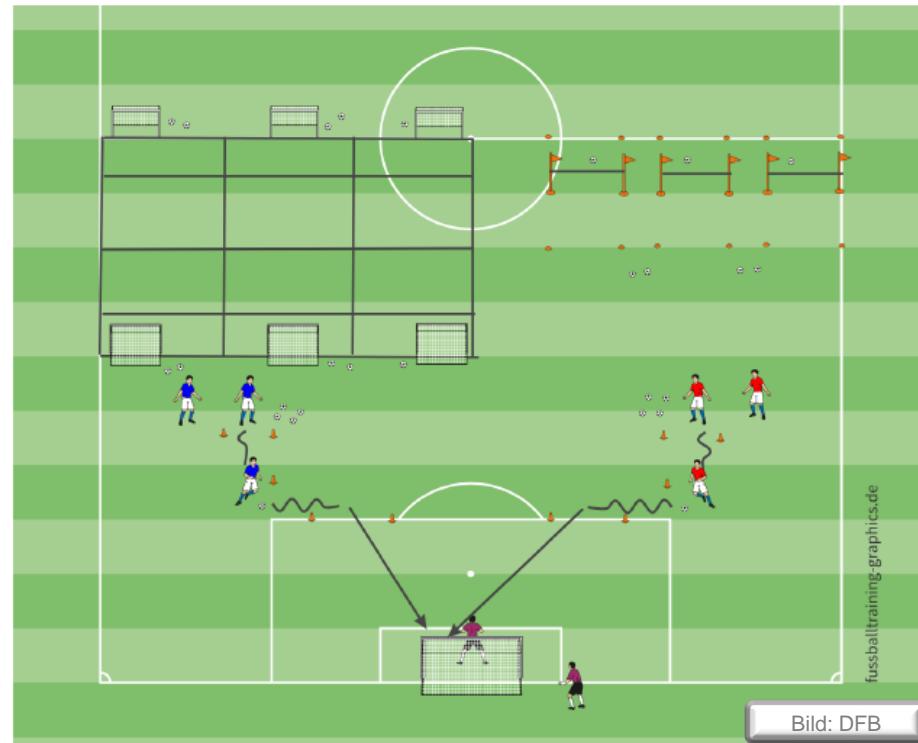
- › Torschuß á la Robben

ORGANISATION

- › Immer abwechselnd Team Blau und Team A
- › Andribbeln – Haken nach innen – Torschußvorlage parallel zur 16er-Linie – Abschluß mit dem nächsten Kontakt
- › Tore zählen nur, wenn Technik korrekt ausgeführt wurde (Dynamik, u.a.)
- › Spielzeit: 2 x 4 Minuten (nach 4 Minuten werden die Seiten gewechselt)

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Abschluß mit dem richtigen Fuß
- › Dynamik
- › Vollspann kurze Ecke oder Effetball lange Ecke



Hinweis zum Training

Mustertrainingseinheit: Corona-Training mit 18 Spielern und 2 TW



MUSTERTRAININGSEINHEIT – CORONA-TRAINING

STATION 3 – SPIELFORM PASSSPIEL

Name: Stephan Howaldt | Thema: Verbesserung Technik/Taktik

BEZEICHNUNG

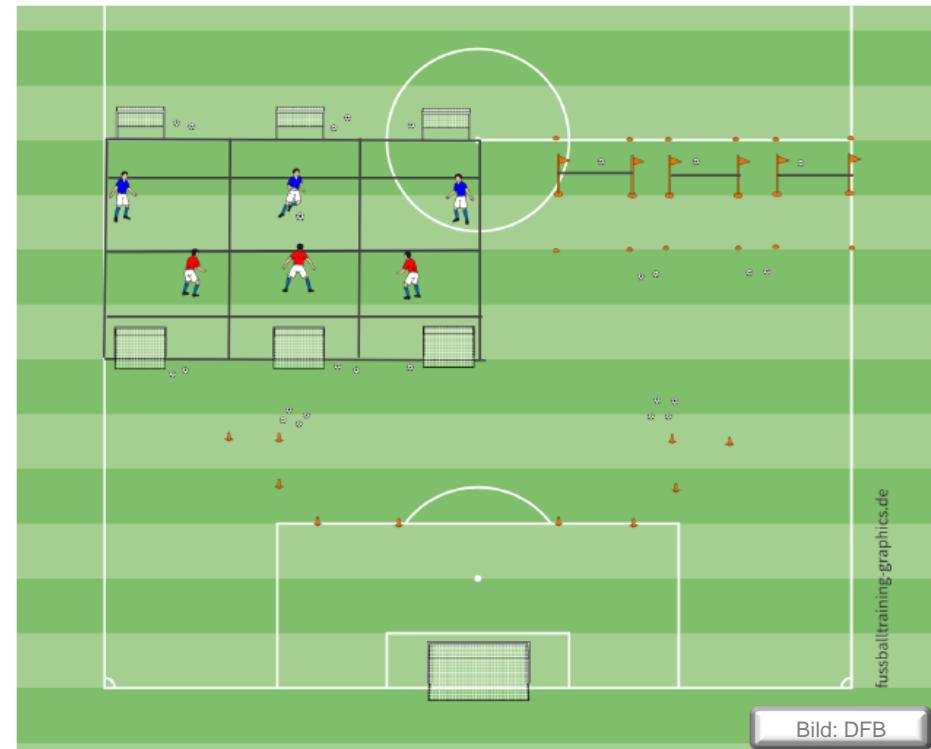
- › Spielform Passspiel

ORGANISATION

- › Jeder Spieler besetzt ein Feld seiner Spielfeldhälfte, das er nicht verlassen darf
- › vor den Minitoren eine Tabuzone von 4m markieren
- › Tore können durch Passspiel in alle 3 gegnerische Tore erzielt werden
- › Variation: kein Direktspiel
- › Spielzeit: 2 x 4 Minuten

KORREKTURSCHWERPUNKTE

- › Passschärfe/-genauigkeit
- › 1.Kontakt
- › Wahrnehmung/Orientierung
- › Kommunikation (Verteidiger)



Onlineangebote



TRAINER/IN

BAMBINI F-JUNIOR/IN E-JUNIOR/IN D-JUNIOR/IN C-JUNIOR/IN B-JUNIOR/IN A-JUNIOR/IN AKTIVE/R Ü 20 SENIOR/IN Ü 35 HANDICAP-FUSSBALLER/IN



◀ AKTIVE/R Ü 20

TRAINING IN DER CORONAZEIT

TRAINING ONLINE

TRAINING PLUS

TRAINERWISSEN

QUALIFIZIERUNG

ARBEITSHILFEN

FACHMEDIEN FÜR TRAINER

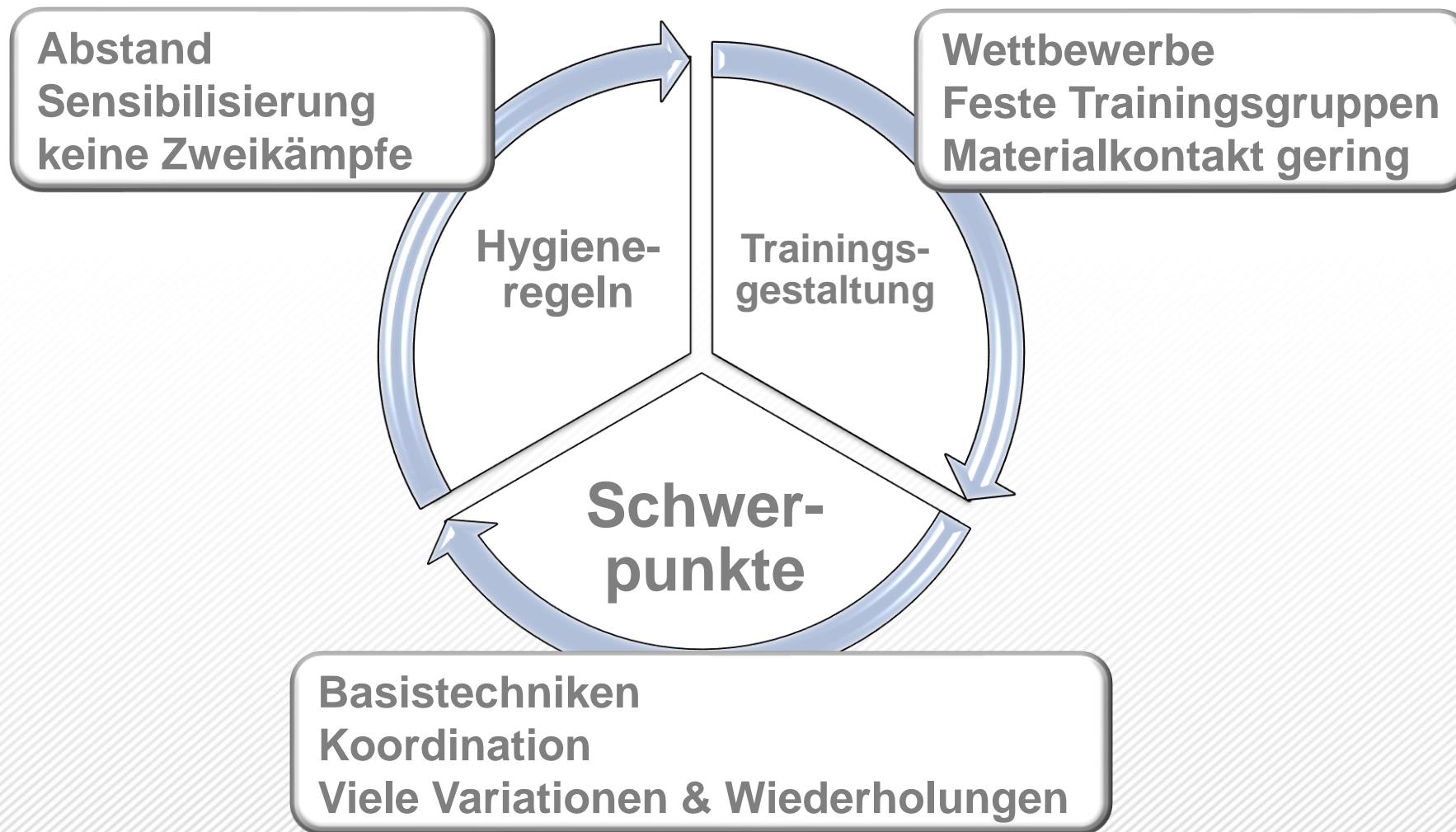
FAQ – EURE FRAGEN, UNSERE ANTWORTEN

SENIOREN: JETZT ZÄHLT DER WETTKAMPF!

Senioreentrainer sind Wettkampftrainer! Die Spieler – egal ob in der Ersten oder der Vierten

WERBUNG

Zusammenfassung



Zusammenfassung

HYGIENETIPPS



Abstand halten



Hände aus dem
Gesicht fernhalten



Richtig husten und
niesen



Regelmäßig Hände
waschen



Hände gründlich
waschen



Wunden schützen



Wäsche heiß
waschen



Mit Lebensmitteln
hygienisch umgehen



Auf ein sauberes
Zuhause achten

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), <http://www.infektionsschutz.de>

Die vorherigen Bestimmungen sind nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Haftung bzw. Gewähr im Rechtssinne kann nicht übernommen werden. Es ist stets zu beachten, dass durch die zuständigen Behörden beziehungsweise Stellen, weitergehende oder abweichende Regelungen zum Infektionsschutz getroffen werden können. Prüfen Sie dies bitte regelmäßig!



Danke für die Aufmerksamkeit und das Engagement!

Fragen gerne per Email an
n.loose@tfv-erfurt.de

