

# Training - 18.05.2026

90min

Lokstedter Steindamm 62 - Lokstedter Steindamm 62, 22529 Hamburg, Deutschland

Trainer: Fernando Venturino, Karl Strobel

Gruppen: 2

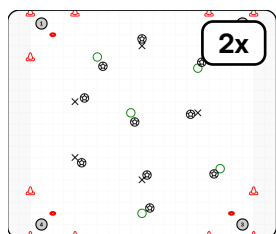
Hauptkategorien: with-ball-focus, Balleroberung, technique-top, Abschlussspiel

## Ablauf:

- Aufwärmen
  - Hauptteil
  - Abschlussspiel •
- 0 ————— 11 ————— 20 ————— 41 ————— 60 ————— 90

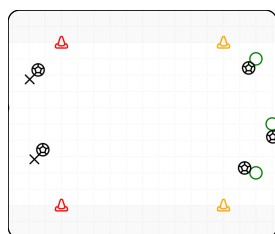
### Eckendribbling

Alle



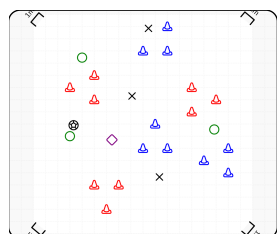
### Felderwechsel mit

Alle



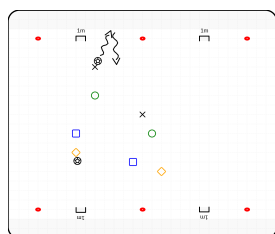
### Leibchenklau &

Gruppe 1



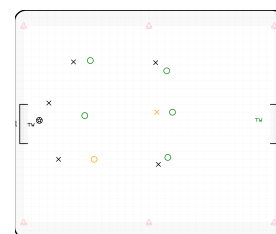
### 180°-Drehung –

Gruppe 1



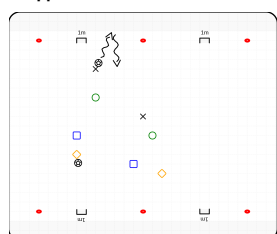
### Goldenplayer –

Alle



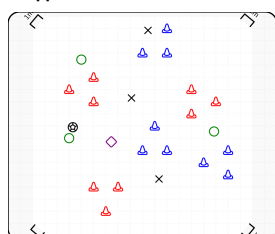
### 180°-Drehung –

Gruppe 2



### Leibchenklau &

Gruppe 2



## Equipment

22 Kleine Hütchen

18 Plättchen

10 Ball groß

4 Minitor Klein (1m)

10 Leibchen

1 Tor (5m)

# Trainingsgruppen - 18.05.2026

90min

Lokstedter Steindamm 62 - Lokstedter Steindamm 62, 22529 Hamburg, Deutschland

Trainer: Fernando Venturino, Karl Strobel

Gruppen: 2

## Gruppe 1

Spieler

**Nelson Bah**

**Leon Pophal**

**Theo Schirmer**

**Finn Becker**

**Erik Klage**

**Emre Uzun**

**Minh Duv**

## Gruppe 2

Spieler

**Hakan Demiral**

**Mateo Kovac**

**Fabian Fröhlich**

**Moritz Eicheler**


**Piet Wager**

**Nick Franz**

**Henri Prössl**

## Legende


Icons


 1 x Tor (5m)

 4 x Minitor Klein (1m)

 22 x Kleine Hütchen

 18 x Plättchen

 10 x Leibchen

 10 x Ball groß

# Alle Eckendribbling

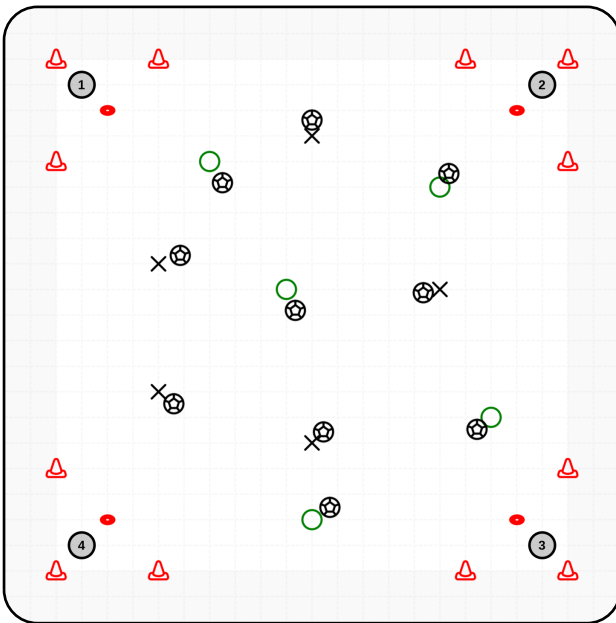
2x

**Aufwärmen**  
Teil

**10min**  
Dauer

**Übung 1/5**  
Anzahl

0 ————— 11 ————— 20 ————— 41 ————— 60 ————— 90



## Einführung

Mit Hütchen wird ein Übungsfeld (Breite: 20 m – Höhe: 20 m) gesetzt. Die Ecken werden mit je zwei Hütchen und einem Plättchen abgeschnitten und nummeriert.

In dieser Übung trainieren die Spieler ihre Fähigkeiten im Dribbling. Außerdem ist durch den Wettbewerb ein hoher Spaßfaktor gegeben.

## Ablauf

- Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt und farblich gekennzeichnet. Jeder Spieler erhält einen Ball.
- Die Spieler dribbeln durch das Übungsfeld und bauen dabei flexibel Finten ein.
- Der Trainer ruft die Farbe der Teams in Kombination mit einer Zahl (bspw. schwarz 1, grün 3).
- Nun muss das gesamte Team schnellstmöglich in die benannte Ecke dribbeln.
- Das schnellere Team erhält einen Punkt.
- Anschließend dribbeln alle Spieler im Feld weiter, bis der Trainer das nächste Kommando gibt.

## Coachingpunkte

Achte bei der Durchführung auf folgendes

- ständige Orientierung im Dribbling
- hohe Aufmerksamkeit

### Equipment



4 Kleine Hütchen



5 Plättchen



4 Ball groß

### Alle Gruppen

Spieler

**Nelson Bah**

**Leon Pophal**

**Theo Schirmer**

**Finn Becker**

**Erik Klage**

**Emre Uzun**

**Minh Duv**

**Hakan Demiral**

**Mateo Kovac**

**Fabian Fröhlich**

**Moritz Eicheler**

**Piet Wager**

**Nick Franz**

**Henri Prössl**

## Alle Felderwechsel mit Dribbling

**Aufwärmen**

Teil

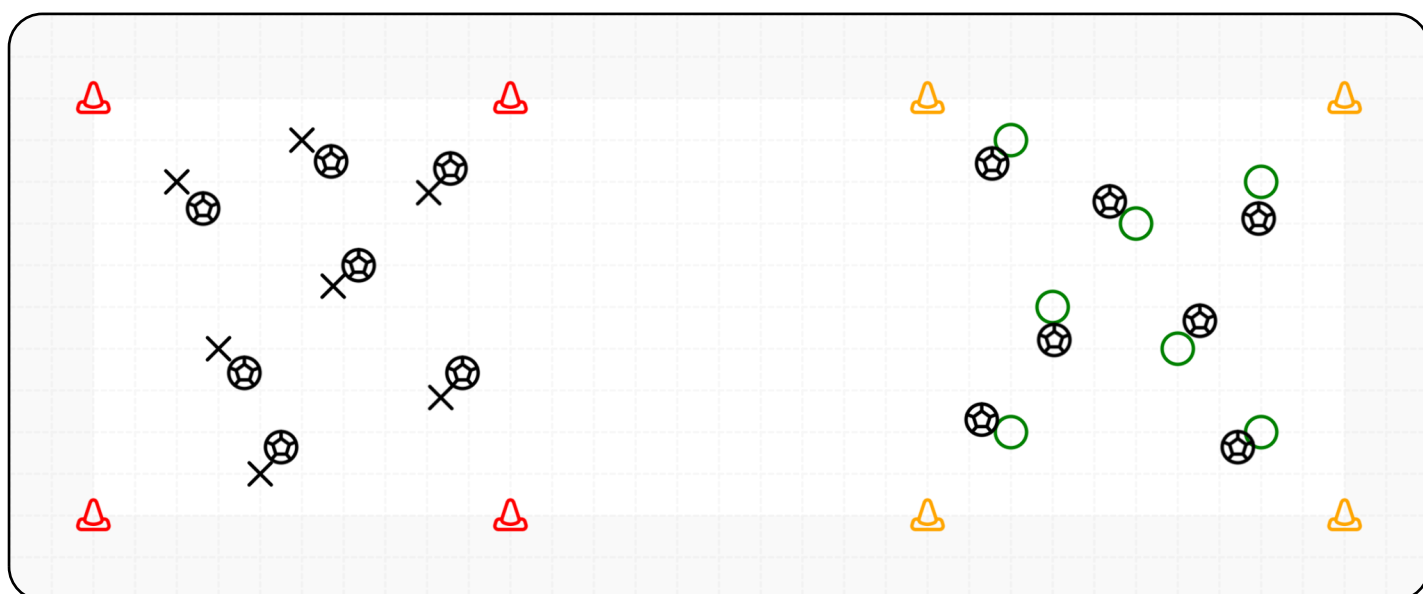
**8min**

Dauer

**Übung 2/5**

Anzahl

0 ————— 11 ————— 20 ————— 41 ————— 60 ————— 90



### Einführung

Auf einem Übungsfeld (Breite: 30 m – Höhe: 10 m) werden zwei Felder (Breite und Höhe: 10 m) im Abstand von 10 m mit Hütchen markiert.

In dieser Übung trainieren die Spieler, im Dribbling auf ihre Umgebung zu achten, sich anzupassen und den eigenen Ball zu schützen.

### Ablauf

- Die Spieler werden in zwei Gruppen X und O aufgeteilt und auf die beiden Felder verteilt.
- Jeder Spieler hat einen Ball am Fuß.
- Die Spieler dribbeln zunächst frei durch ihre jeweiligen Felder und sammeln unter höchstmöglichem Tempo maximal viele Ballkontakte.
- Auf Kommando des Trainers haben die Teams die Aufgabe, innerhalb von 10 Sekunden in das andere Feld zu dribbeln.
- Dabei treffen sie in der Mitte aufeinander. In dieser Zone dürfen die Bälle des gegnerischen Teams weggeschossen werden.
- Alle Spieler, die es nicht in 10 Sekunden schaffen, das Feld zu wechseln, zählen als Punkte für den Gegner.
- Nach zwei Minuten wird das Siegerteam bestimmt und ein neuer Durchgang wird gestartet.

## Coachingpunkte

Achte bei der Durchführung auf folgendes


- viele Ballkontakte
- Blick nach oben

## Equipment

 4 Kleine Hütchen

 8 Plättchen

 4 Minitor Klein (1m)

 10 Ball groß

## Alle Gruppen

Spieler

**Nelson Bah**

**Leon Pophal**

**Theo Schirmer**

**Finn Becker**

**Erik Klage**

**Emre Uzun**

**Minh Duv**

**Hakan Demiral**

**Mateo Kovac**

**Fabian Fröhlich**

**Moritz Eicheler**

**Piet Wager**

**Nick Franz**

**Henri Prössl**

## Station A

# Leibchenklau & Dreiecke freischalten

### Hauptteil

Teil

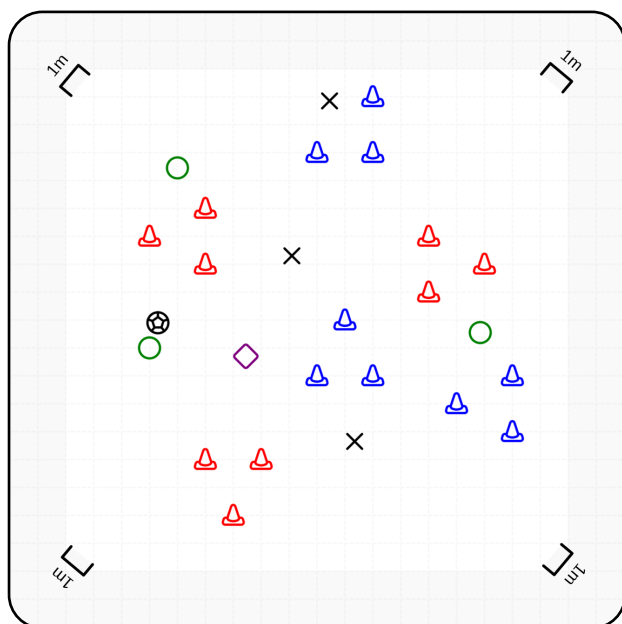
39min

Dauer

Übung 3/5

Anzahl

0 ————— 11 ————— 20 ————— 41 ————— 60 ————— 90



### Einführung

Auf einem Übungsfeld (Breite: 18 m – Höhe: 18 m) werden Minitore in den Ecken aufgestellt. Mit Hütchen werden 6 Dreiecke (Breite und Höhe: 2 m) im Feld markiert.

In dieser Übung lernen die Spieler, aktiv und mutig Druck auf den ballführenden Gegner auszuüben. Durch die Regel des Leibchenklauens wird der unmittelbare Zugriff auf den Ballführenden geschult. Die Spieler entwickeln dadurch ein Gefühl dafür, wann der passende Moment ist, in den Zweikampf zu gehen.

### Ablauf

- X und O spielen ein 3-gegen-3 auf die Minitore.
- Ein neutraler Spieler agiert mit dem Team im Ballbesitz.
- Alle Spieler haben ein Leibchen in der Hose stecken.
- Die Minitore sind geöffnet, sobald ein Team drei Dreiecke bespielt hat (Pass oder Dribbling).
- Das verteidigende Team darf das Leibchen des ballführenden Spielers klauen und verursacht damit einen Ballbesitzwechsel.
- Der Spieler, dessen Leibchen geklaut wird, darf erst wieder mitspielen, wenn er sein Leibchen vom Boden aufgesammelt hat und es sich wieder in die Hose gesteckt hat.

## Coachingpunkte

Achte bei der Durchführung auf folgendes

- Gegner und Ball im Blick
- mutig attackieren und den Ball erobern (bzw. Leibchen klauen)
- schnell reagieren, wenn der Gegner den Ball hat

## Equipment

□ 4 Minitor Klein (1m)

👕 8 Leibchen

⚽ 5 Ball groß

🚫 18 Kleine Hütchen

### Gruppe 1

16:20-16:38

Spieler

**Nelson Bah**

**Erik Klage**

**Leon Pophal**

**Emre Uzun**

**Theo Schirmer**

**Minh Duv**

**Finn Becker**

### Gruppe 2

16:41-16:59

Spieler

**Hakan Demiral**

**Piet Wager**

**Mateo Kovac**

**Nick Franz**

**Fabian Fröhlich**

**Henri Prössl**

**Moritz Eicheler**

Station B

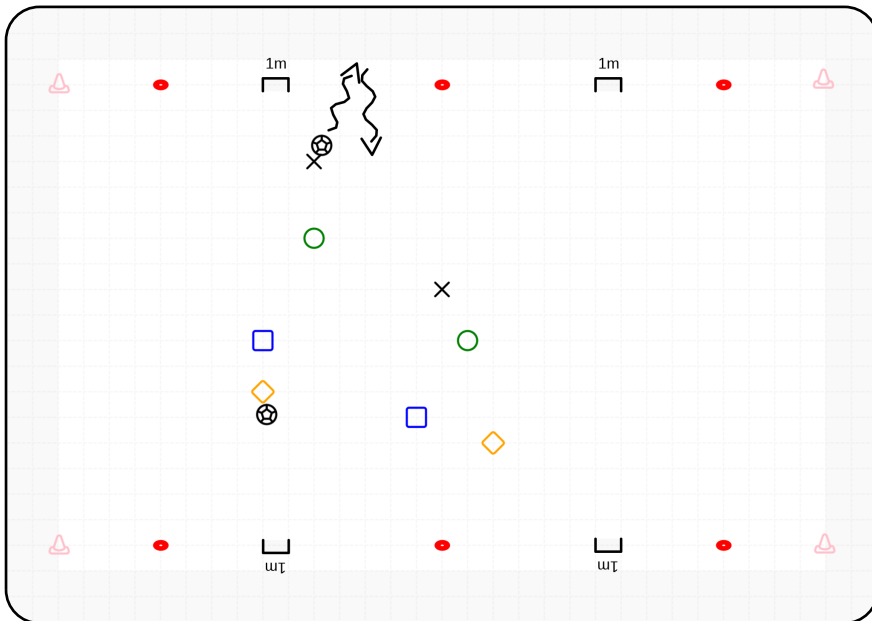
# 180°-Drehung – Pendelspiel auf Minitore

Hauptteil  
Teil

39min  
Dauer

Übung 4/5  
Anzahl

0 — 11 — 20 — 41 — 60 — 90



## Einführung

Mit Hütchen wird ein Übungsfeld (Breite: 30 m – Höhe: 20 m) gesetzt. Auf den Torauslinien werden jeweils zwei Minitore platziert. Die Torauslinie wird mit Plättchen sichtbar markiert.

In dieser Übung lernen die Spieler, in Spielsituationen 180°-Drehungen umzusetzen und den Ball auch in diesen Situationen stets unter Kontrolle zu halten.

## Ablauf

- X und O spielen gegeneinander ohne festgelegte Spielrichtung auf die Minitore. Gleichzeitig spielen □ und ◇ gegeneinander ohne festgelegte Spielrichtung in demselben Übungsfeld.

- Die Minitore sind zunächst geschlossen. Durch eine 180°-Drehung hinter der Torauslinie werden die gegenüberliegenden Minitore geöffnet. Dabei gibt es diese Möglichkeiten:

1. Die Drehung erfolgt über die Fußaußenseite mit einem Kontakt. Es gibt sofort einen Extrapunkt und beide Tore auf der gegenüberliegenden Seite sind geöffnet.
2. Die Drehung erfolgt mit mehreren Kontakten. Der Extrapunkt fällt weg und beide Tore auf der gegenüberliegenden Seite sind geöffnet.

## Coachingpunkte

Achte bei der Durchführung auf folgendes


- kontrollierter Kontakt: Ball so kontrollieren, dass er nah und spielbar bleibt
- Fußteile nutzen: Innenseite, Außenseite oder Sohle je nach Situation einsetzen
- Orientierung: vor und während der Aktion wahrnehmen, wo Raum ist

### Equipment

 4 Kleine Hütchen

 1 Tor (5m)

 2 Leibchen

 5 Ball groß

### Gruppe 2

16:20-16:38

Spieler

**Hakan Demiral**

**Piet Wager**

**Mateo Kovac**

**Nick Franz**

**Fabian Fröhlich**

**Henri Prössl**

**Moritz Eicheler**

### Gruppe 1

16:41-16:59

Spieler

**Nelson Bah**

**Erik Klage**

**Leon Pophal**

**Emre Uzun**

**Theo Schirmer**

**Minh Duv**

**Finn Becker**

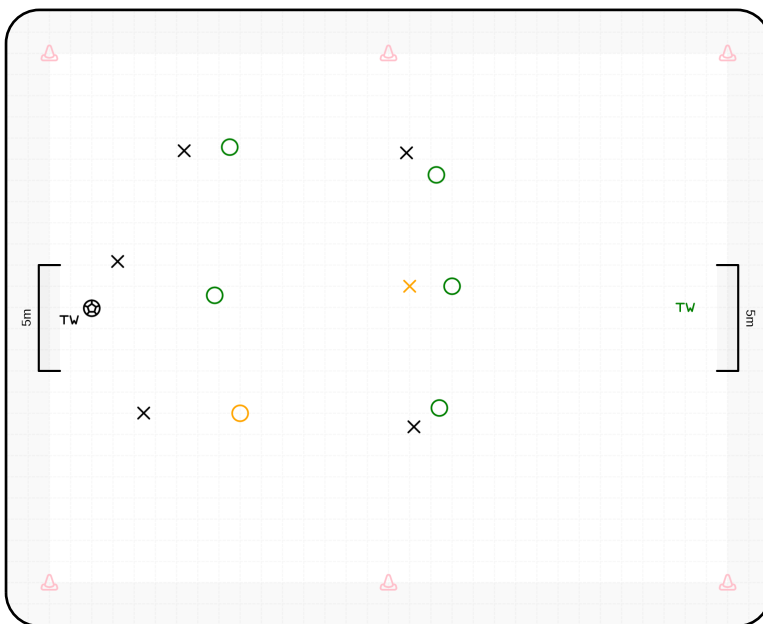
# Alle Goldenplayer – Abschlussspiel

**Abschlussspiel**  
Teil

**30min**  
Dauer

**Übung 5/5**  
Anzahl

0 ————— 11 ————— 20 ————— 41 ————— 60 ————— 90



## Einführung

Mit Hütchen wird ein Übungsfeld (Breite: 32 m – Höhe: 25 m) gesetzt. Auf den Torauslinien wird jeweils ein Tor platziert.

In dieser Übung wird mithilfe der Zusatzregel der Spaßfaktor erhöht.

## Ablauf

-  $\times$  und  $\circ$  spielen gegeneinander mit festgelegter Spielrichtung auf die Tore.

- Pro Mannschaft wird ein Spieler bestimmt, der mit einem Leibchen markiert wird (vgl.  $\times$ ,  $\circ$ ). Dieser Spieler agiert als Goldenplayer: Erzielt dieser Spieler ein Tor, zählt es fünffach und die gegnerischen Spieler müssen jeweils 10 Liegestütze o.ä. machen; bereitet dieser Spieler ein Tor vor, zählt das Tor dreifach und die gegnerischen Spieler müssen jeweils 5 Liegestütze o.ä. machen.

- Alle 3 Minuten werden zwei neue Spieler bestimmt.

## Coachingpunkte

Achte bei der Durchführung auf folgendes

- Im Abschlussspiel stehen die eigenen Entscheidungsfindungen der Spieler im Fokus. Beim Coaching sollte sich gleichermaßen auf Spieler und Mannschaft fokussiert werden: Auf individuelle Entscheidungen, aber auch auf gruppentaktische (bspw. das Verhalten der Verteidigungskette) und mannschaftstaktische Inhalte kann gleichermaßen eingegangen werden. Die Spielregeln und Spielbedingungen (bspw. unverhandelbare Inhalte) sollten zuvor klar kommuniziert werden und steuern die Trainingsimpulse.

## Equipment

18 Plättchen

4 Kleine Hütchen

3 Minitor Klein (1m)

2 Leibchen

4 Ball groß

## Alle Gruppen

Spieler

**Nelson Bah**

**Leon Pophal**

**Theo Schirmer**

**Finn Becker**

**Erik Klage**

**Emre Uzun**

**Minh Duv**

**Hakan Demiral**

**Mateo Kovac**

**Fabian Fröhlich**

**Moritz Eicheler**

**Piet Wager**

**Nick Franz**

**Henri Prössl**