



## **VIERERDRILLS:**

Material:

Jeder Spieler einen Ball  
Ueberzieh-Leibchen  
Markierungshütchen

4 E-Tore (5 x 2 Meter) Die 5 Drills sind:

- Ballführen
- Zuspiel
- Ballannahme
- Torschuss
- Kopfstoss

Wechsel von Spiel und Uebung

Zuerst Technik erlernen

Der Trainer kennt den richtigen Bewegungsablauf

Intensität: Viele Ballberührungen(1000)

Beide Füße gleichwertig

Teamwork(Motivation)

Ein Drill pro Training

Den gleichen Drill über einige Wochen

Alle Drills pro Saison

Drillen heisst : **ENERGISCH UEBEN**

Jedes Mal : Noch besser/ Noch schneller und trotzdem fehlerfrei

Dauer eines Drills: 7 – 10 Minuten

**Hütchen:** Den Ball nicht zu nahe an den Hütchen vorbeispielen

Blickkontakte suchen : **TEAMWORK**

Warum Viererdrill: 1 Gruppe besteht aus 4 Spielern

Es gibt 4 Wiederholungen

Alle 4 sind am Drill beteiligt

Viererzahl: Einer-zwei-drei Spieler sind überflüssig. **Was nun ???**

Korrektur ist Qualitätssicherung

Viel verlangen im technischen Bereich

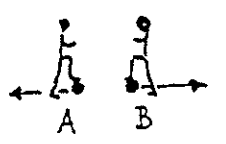
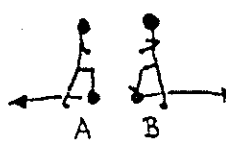
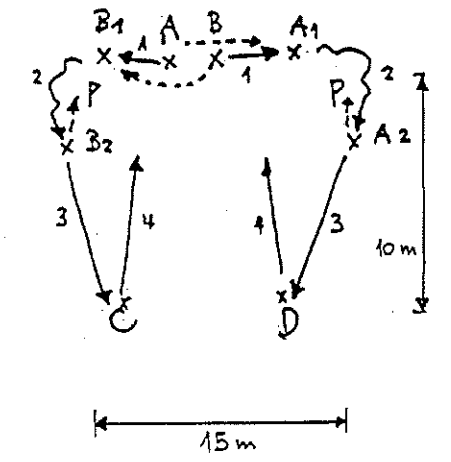


## Viererdrill 1/Ballführen

Ziel	Beschreibung	Organisation	Hinweise
<p><b>Effizienz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viele richtige Ballberührungen</li> </ul> <p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Ball eng führen</li> <li>• Den Ball zügig führen</li> <li>• Mit dem Ball die Richtung ändern</li> <li>• Den Blick vom Ball lösen</li> <li>• Beidfüßigkeit</li> </ul> <p><b>Übersicht</b></p> <p>Kopf hoch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beim Tor (zweimal)</li> <li>- beim Zuspiel</li> </ul> <p><b>Teamwork</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genau zuspielen</li> <li>• Im engen Tor Rücksicht nehmen</li> <li>• Viele fehlerlose Umgänge ausführen</li> </ul>	<p><b>Ablauf</b></p> <p>Alle vier Spielenden stehen am Anfang hinter der Startlinie, die beiden vorderen (A und B) haben den Ball am Fuss.</p> <p>Nun starten A und B mit dem Ball. Beim engen «Tor» achten sie darauf, dass sie sich nicht gegenseitig behindern. Nachdem sie das Tor durchquert haben, wendet sich A nach links, B nach rechts. Das letzte Hütchen umkreist A von links (li Fuss), B von rechts (re Fuss).</p> <p>Nun führen sie den Ball zum Tor zurück. Nachdem beide das Tor durchquert haben, spielen sie den Ball flach zum wartenden Spielenden auf der Gegenseite, also A zu D und B zu C. A läuft ohne Ball auf die Position von D, B auf die Position von C.</p> <p>C und D nehmen die zugespielten Bälle an, indem sie ihnen entgegenlaufen. Der Ball muss das Hütchen vor der Startlinie umkreisen: Wenn das Zuspiel auf der rechten Seite kam, führt die Spielerin/der Spieler den Ball links vorbei (und umgekehrt).</p> <p>Nachher führen D und C den Ball auf dem gleichen Weg.</p> <p>Weil die Startpositionen jedesmal gewechselt werden, wird auch das Spielbein beim Umkreisen jedesmal gewechselt.</p>	<p><b>1. Phase</b></p> <p><b>2. Phase</b></p>	<p><b>Material pro Gruppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 Hütchen</li> <li>- 2 Bälle</li> <li>- Startlinie (eine Linie des Fussballfeldes)</li> </ul> <p><b>Start</b></p> <p>Die Spielerin/der Spieler wartet auf der Startlinie bis der Pass gespielt ist, erst nachher läuft sie/er dem Ball entgegen.</p> <p><b>Beidfüßigkeit</b></p> <p>Die Trainerin/der Trainer beachtet besonders das Umkreisen des letzten Hütchens: Auf der linken Seite mit dem li Fuss auf der rechten Seite mit dem re Fuss.</p> <p><b>Bewegungsablauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberkörper leicht nach vorne neigen</li> <li>- Ball in der Ballmitte treffen</li> <li>- Blick vom Ball lösen</li> <li>- Ball bei jedem Schritt berühren, dennoch muss der Ablauf flüssig sein</li> <li>- Innenrist: Fussspitze leicht nach oben angezogen</li> <li>- Aussenrist: Fussspitze zeigt einwärts gegen den Boden</li> <li>- Vollrist: Fussspitze zeigt gerade gegen den Boden</li> </ul>


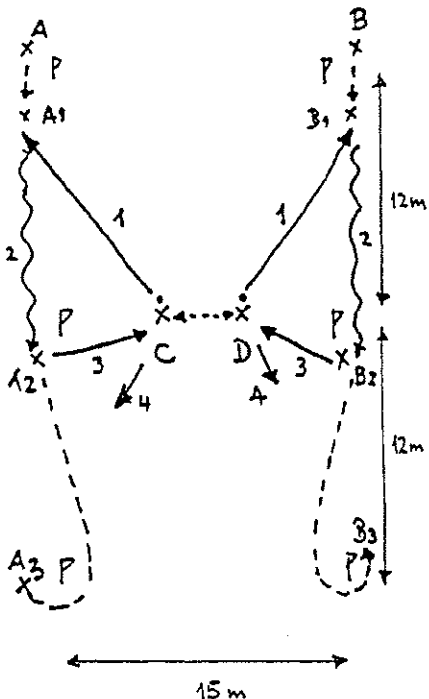



## Viererdrill 2/Zuspiel

Ziel	Beschreibung	Organisation	Hinweise
<p><b>Effizienz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Viele genaue Zuspiele</li> </ul> <p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Den Ball flach spielen</li> <li>Den Ball zügig spielen</li> <li>Den Ball genau spielen</li> <li>Beidfüssigkeit</li> </ul> <p><b>Übersicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bei jedem Zuspiel zuerst den Blick auf den Gegner richten</li> <li>Beim Start Blickkontakt suchen</li> </ul> <p><b>Teamwork</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Viele fehlerlose Umgänge ausführen</li> <li>Den Ball so zuspielen, dass ihn die Partnerin/der Partner gut annehmen kann</li> </ul>	<p><b>Ablauf</b></p> <p>Die beiden Spielenden A und B stehen fünf Meter voneinander entfernt mit dem Ball in der Startposition und blicken sich an. Startposition heisst, ein Fuss ruht auf dem Ball.</p> <p>Sobald beide bereit sind, beginnt die Übung mit einer Art Rückpass: A und B spielen ihren Ball mit der Sohle zwei, drei Meter zurück. Nun erläuft jede/jeder den noch rollenden Ball der Partnerin/des Partners. Sie/er führt den Ball nun in der gleichen Richtung zum Hütchen und spielt ihn nach der Drehung flach und genau zur Partnerin/zum Partner, also A zu D und B zu C.</p> <p>Die Helferinnen/Helfer D und C spielen den Ball nach zwei Ballberührungen (nur wenn es ganz gut geht, direkt) flach zu ihren Partnern zurück, welche schon wieder auf dem Weg zur Startposition sind.</p> <p>A und B stoppen nun den Ball ungefähr an der gleichen Stelle wie vorher (Startposition), suchen den Blickkontakt und starten, sobald beide bereit sind, in die entgegengesetzte Richtung.</p> <p>Nach zwei Pässen auf jeder Seite (total vier Zuspiele) wechseln die Spielenden: Die Helferinnen/Helfer C und D nehmen jetzt die Startpositionen ein. Der Wechsel geht fließend, indem A und B einfach dem zugespielten Ball folgen und auf die Positionen von C und D gehen, während C und D den Ball zur Startposition führen.</p> <p>Variante: Die Helferinnen C und D wechseln die Seite, so dass sie immer mit der/dem gleichen Partnerin/Partner zusammenspielen.</p>	<p><b>Startposition</b></p>  <p><b>Start</b></p>  <p><b>Ablauf</b></p> 	<p><b>Material pro Gruppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 Hütchen</li> <li>2 Bälle</li> <li>Evtl. 2 Hütchen, welche die Position der Helfenden markieren</li> </ul> <p><b>Bewegungsablauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zuerst Blick auf das Ziel (Partnerin/Partner)</li> <li>Ball in der Ballmitte treffen</li> <li>Standbein leicht gebeugt</li> <li>Fussspitze des Standbeins zeigt in die Spielrichtung</li> <li>Fussgelenk fixiert</li> <li>Spielbein holt aus und schwingt aus</li> </ul> <p><b>Innenristpass:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ball nahe am Standbein treffen</li> <li>Fussspitze ist nach aussen gedreht</li> <li>Fussspitze ist leicht angehoben</li> </ul> <p><b>Aussenristpass:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ball liegt etwas vom Standbein entfernt</li> <li>Fussspitze zeigt einwärts und gegen den Boden</li> </ul>



## Viererdrill 3/Ballannahme

Ziel	Beschreibung	Organisation	Hinweise
<p><b>Effizienz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Viele Zuspiele von vorne so annehmen, dass der Ball nicht wegspringt</li> </ul> <p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dem Ball entgegenlaufen</li> <li>Den Ball weich annehmen</li> <li>Übergang von der Ballannahme zum Ballführen geschieht fließend</li> <li>Beidfüßigkeit</li> </ul> <p><b>Übersicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vor jedem Zuspiel Blick zur Partnerin/zum Partner (Empfänger)</li> <li>Beim Start (muss gleichzeitig erfolgen) Blickkontakt der beiden Zuspielenden</li> </ul> <p><b>Teamwork</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Viele fehlerlose Umgänge ausführen</li> <li>Den Ball genau zuspielen</li> <li>Fehler rasch ausbessern</li> </ul>	<p><b>Ablauf</b></p> <p>Startaufstellung: Die Spielenden C und D stehen mit den Bällen in der Spielfeldmitte, A und B stehen in der Startposition.</p> <p>Auf Blickkontakt zwischen C und D wird gleichzeitig gestartet. C spielt den Ball sofort in den Lauf von A, D ebenfalls sofort in den Lauf von B.</p> <p>A nimmt nun das Zuspiel mit dem rechten Fuss an, B mit dem linken. Beide Spielende führen den Ball bis auf die Höhe des mittleren Hütchens und spielen ihn dort zurück, allerdings zu einem neuen Partner, denn C und D haben inzwischen die Plätze gewechselt.</p> <p>A und B umkreisen nun das gegenüber liegende Hütchen ohne Ball von innen her. Nun spielen ihnen C und D den Ball wieder zu. A (mit links) und B (mit rechts) nehmen die Zuspiele wieder an und führen den Ball zum mittleren Hütchen, wo das nächste Zuspiel erfolgt.</p> <p>Nach zwei Ballannahmen auf jeder Seite (vier Zuspiele) werden die Rollen fliegend gewechselt: Die Helfenden in der Platzmitte (C und D) gehen zum Startplatz, A und B übernehmen die Bälle und spielen sie nach dem Blickkontakt gleichzeitig zu C und D.</p> <p><b>Wichtig:</b> Die Spielenden müssen die Hütchen auf beiden Seiten von innen nach aussen umlaufen (das ergibt eine Achterschleufe).</p>	<p>Startposition</p>   <p>Variante</p> 	<p><b>Material pro Gruppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 Hütchen</li> <li>2 Bälle</li> </ul> <p><b>Varianten</b></p> <p>Die beiden Spielenden in der Mitte (C und D) können auch an ihren Plätzen bleiben (als Erleichterung am Anfang).</p> <p>Anstatt eines flachen Zuspiels kann auch ein halbhohes Zuspiel (Ball wird geworfen und springt vorher zwei-, dreimal auf) oder ein hohes Zuspiel (Outeinwurf) erfolgen.</p> <p><b>Bewegungsablauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zuerst Blick auf den anrollenden Ball</li> <li>Standbein leicht gebeugt</li> <li>Spielbein ist locker</li> <li>Wenn der Ball auf das Spielbein trifft, federt es leicht nach (Netz-Effekt)</li> <li>Aus der Ballannahme entsteht sofort der erste Schritt zum Ballführen</li> </ul> <p><b>Innenrist:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fussspitze ist leicht angehoben</li> </ul> <p><b>Aussenrist:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fussspitze zeigt einwärts und gegen den Boden</li> </ul>



## Viererdrill 4/Torschuss

Ziel	Beschreibung	Organisation		Hinweise
<p><b>Effizienz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Viele Torschüsse in die freie Torecke</li> </ul> <p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Präziser Schuss aus dem Lauf</li> <li>Freie Ecke treffen</li> <li>Schuss nicht mit voller Kraft aber doch scharf</li> <li>Beidfüssigkeit</li> </ul> <p><b>Übersicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vordem Start Blickkontakt mit dem Torhüter</li> <li>Vor dem Schuss Blick in die freie Ecke (Ziel)</li> </ul> <p><b>Teamwork</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Für schnellen Ablauf sorgen (vom Tor zum Start)</li> <li>Nicht im Weg stehen</li> </ul>	<p><b>Ablauf</b></p> <p>Startpositionen: A ist im Tor, steht in der linken oder rechten Torecke und berührt mit einer Hand den Pfosten. B, C und D stehen mit ihren Bällen beim Starthütchen.</p> <p>Acht bis zehn Meter vor dem Tor steht genau in der Tormitte ein Hütchen. Es zeigt ungefähr den Raum an, von wo geschossen wird.</p> <p>Nun startet B. Sie/er führt den Ball rechts am Hütchen vorbei, blickt dann aufs Tor und schießt ungefähr auf der Höhe des Hütchens mit dem rechten Fuss in die freie Ecke. Nach dem Schuss geht B ins Tor und stellt sich in eine Ecke. A nimmt den von B geschossenen Ball und führt ihn zum Start. Sobald B im Tor bereit ist, gibt es Blickkontakt mit C, der sofort startet und wie B schießt. Dann geht C ins Tor und D schießt in die freie Ecke. Als letzte/letzter schießt A.</p> <p>Sobald der letzte Spielende (A) auf das Tor geschossen hat, rückt D auf dem Rückweg das Hütchen leicht nach aussen, etwa zwischen Mitte und Pfosten. Es beginnt der zweite Umgang. Danach setzt die/der gleiche Spielerin/Spieler das Hütchen nochmals weiter nach aussen, diesmal ziemlich genau auf die Höhe des Pfostens. Es folgt der dritte Umgang.</p> <p>Nachher folgt dasselbe auf die andere Seite, also die Umgänge vier, fünf und sechs. In diesen Umgängen wird mit dem linken Fuss geschossen.</p> <p>Nachher wieder von vorne beginnen.</p>	<p><b>1. Umgang</b></p> <p><b>3. Umgang</b></p>	<p><b>4. Umgang</b></p> <p><b>6. Umgang</b></p>	<p><b>Material pro Gruppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ein E-Tor (Junioren E-Tor)</li> <li>2 Hütchen</li> <li>3 Bälle</li> </ul> <p>Wenn nicht genügend E-Tore zur Verfügung stehen, Tor mit zwei Malstäben etwa zwei Meter vor einem Ballfänger (Gitter) aufstellen.</p> <p><b>Wichtig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blick aufs Tor</li> <li>Gezielte Schüsse</li> <li>Nicht ganz volle Kraft, dafür Präzision</li> <li>Spielender im Tor darf die Ecke frei wählen</li> <li>Spielende im Tor ist nicht Torhüter, sie/er hält die Bälle nicht</li> </ul> <p><b>Bewegungsablauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zuerst Blick auf das Tor</li> <li>Standbein leicht gebeugt</li> <li>Fussspitze des Standbeins zeigt in Spielrichtung</li> <li>Fussspitze des Spielbeins zeigt gerade gegen den Boden</li> <li>Ball wird in der Mitte getroffen</li> <li>Spielbein holt aus und schwingt nach</li> </ul>



## Viererdrill 5/Kopfball

Ziel	Beschreibung	Organisation	Hinweise
<p><b>Effizienz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Viele korrekte Kopfstöße auf das Tor</li> </ul> <p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ball mit der Stirne treffen</li> <li>Kopfball als Aufsetzer</li> </ul> <p><b>Übersicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vor dem Zuwurf Blickkontakt</li> <li>Vor dem Kopfstoss Blick auf das Ziel</li> </ul> <p><b>Teamwork</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schön zuwerfen</li> <li>Rasch bereit sein zum Wurf und zum Kopfstoss</li> <li>Viele erfolgreiche Umgänge ausführen</li> </ul>	<p><b>Ablauf</b></p> <p>A steht mit dem Ball ausserhalb neben dem Pfosten des Tores. Diagonal gegenüber – etwa auf der Höhe des anderen Pfostens – steht B, C steht im Tor und D steht frontal gegenüber A auf der Höhe des Pfostens.</p> <p>Nach Blickkontakt wirft A den Ball so zu B, dass diese/dieser ihn mit dem Kopf aus dem Lauf ins Tor «köpfeln» kann. C versucht den Ball zu fangen. Sobald C den Ball hat geht sie/er mit ihm auf die andere Seite des Tores neben den Pfosten</p> <p>In dieser Zeit hat B nach dem Kopfstoss ins Tor gewechselt und A ist nach dem Zuwurf in die Position von B gelaufen.</p> <p>Nun wirft C von der anderen Seite des Tores den Ball zu D, die/der ihn aus dem Lauf ins Tor «köpfelt». B versucht, den Ball zu halten. Sobald B den Ball hat, geht sie/er auf die andere Seite des Tores und ist für den Zuwurf zu A bereit, während D jetzt im Tor steht und C sich für den Kopfstoss bereit macht.</p> <p><b>Ablauf kurz:</b> Kopfstoss – Torhüter – Zuwerfer – Kopfstoss – Torhüter – Zuwerfer usw.</p>	<p>Phase 1</p> <p>Phase 2</p> <p>Phase 3</p> <p>Phase 4</p>	<p><b>Material pro Gruppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ein E-Tor</li> <li>1 Ball</li> </ul> <p>Wenn nicht genügend E-Tore zur Verfügung stehen, Tor mit zwei Malstäben etwa zwei Meter vor einem Ballfänger (Gitter) aufstellen.</p> <p><b>Achtung</b> Jede/jeder Spielende wirft immer von der gleichen Seite des Tores, also A und B z.B. immer von links, C und D immer von rechts.</p> <p><b>Bewegungsablauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oberkörper zurücknehmen (Spannung)</li> <li>Kinn zur Brust</li> <li>Nacken steif</li> <li>Hände nach vorne, ziehen beim Stoss zurück</li> <li>Augen offen</li> <li>Ball mit der Stirn treffen</li> <li>Stossbewegung nicht mit dem Kopf, sondern durch das Vorschneilen des Oberkörpers auslösen</li> </ul> <p>Im Sprung: - Absprung auf einem Bein</p>