FC FUTURES ACADEMY

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

DAS IST DIE EA SPORTS FC FUTURES ACADEMY, PRAKTISCHE ÜBUNGEN FÜR DAS BASISTRAINING. HIER MACHEN WIR DIE ÜBUNGEN AUS DEM SPIEL IM RICHTIGEN LEBEN

EA SPORTS FC | UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

UNSERE TRAINER

FERNANDO MORIENTES
REAL MADRID & SPAIN LEGEND

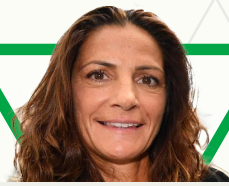
EMMA HAYES
CHELSEA FC WOMEN MANAGER

VERÓ BOQUETE
ACF FIORENTINA & SPAIN LEGEND

GIANFRANCO ZOLA
CHELSEA FC & ITALY LEGEND

IAN WRIGHT
PREMIER LEAGUE & ENGLAND LEGEND

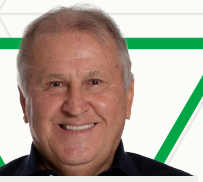
MARTA
ORLANDO PRIDE & BRAZILIAN LEGEND



PATRIZIA PANICO
MANAGER & ITALY LEGEND

LAURA GEORGES
OL / PSG & FRENCH LEGEND

BIXENTE LIZARAZU
FRENCH LEGEND



ZICO
FC24 ICON & BRAZILIAN LEGEND

SIMONE LAUDEHR
GERMAN LEGEND

EA SPORTS FC | UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

EA SPORTS FC FUTURES

NACHRICHT DER TRAINER

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

Als UEFA-Trainer ist es immer interessant, die unterschiedlichen Trainingsmethoden und -stile bei einem Spiel zu beobachten. FC FUTURES Academy bietet die einzigartige Möglichkeit, das Spielverständnis und die Trainings, die wir in der digitalen Welt spielen, ins echte Leben zu übertragen. Sowohl in der digitalen als auch in der realen Welt dreht sich alles um die Aufregung, das Trainieren neuer Fähigkeiten, den Wissenszuwachs über das Spiel und die Begeisterung. Für Trainer sind das die wichtigsten Aspekte. Als Trainer ist es unsere Aufgabe, Fußball zugänglich und lustig zu gestalten und unsere Spieler dabei zu unterstützen, nicht nur ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln, sondern auch ihnen eine lebenslange Liebe für dieses wunderbare Spiel zu vermitteln. In diesem Dokument haben wir die Basiselemente vorgestellt, um eine Trainingseinheit zu gestalten. Du kannst die Übungen natürlich gerne an deinen Stil anpassen, um den Bedürfnissen und Fähigkeiten deines Teams gerecht zu werden.

Die Übungen sollen mental und körperlich begeistern.
Bleibe kreativ.
Es soll Spaß machen.

THE UEFA GRASSROOTS COACHES

EA SPORTS FC | UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

INHALTSVERZEICHNIS

1 DRIBBEL HERAUSFORDERUNG

2 WINKELSPIELE

3 CHIP BALL

4 FREISTÖSSE

5 FLANKE IN DEN STRAFRAUM

6 IN BALLBESITZ BLEIBEN

7 SPIELE DAS SPIEL

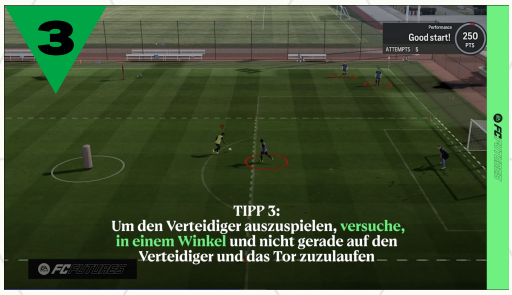
1 DRIBBEL HERAUSFORDERUNG

ZIEL
Das Ziel ist es, so schnell wie möglich durch die Stangen zu dribbeln, den Verteidiger auszuspielen und auf das Tor zu schießen.
Die Übung soll die enge Ballführung verbessern. Und auch den Abschluss.

AUSRÜSTUNG
3 Hütchen oder Puppen oder abgeschrägte Stangen für das Labyrinth
1 Stürmer
1 Torwart
1 Fußball

Dribble schnell auf das erste Hindernis zu und nutze dann einen Trick oder ändere die Richtung, um es zu umgehen.

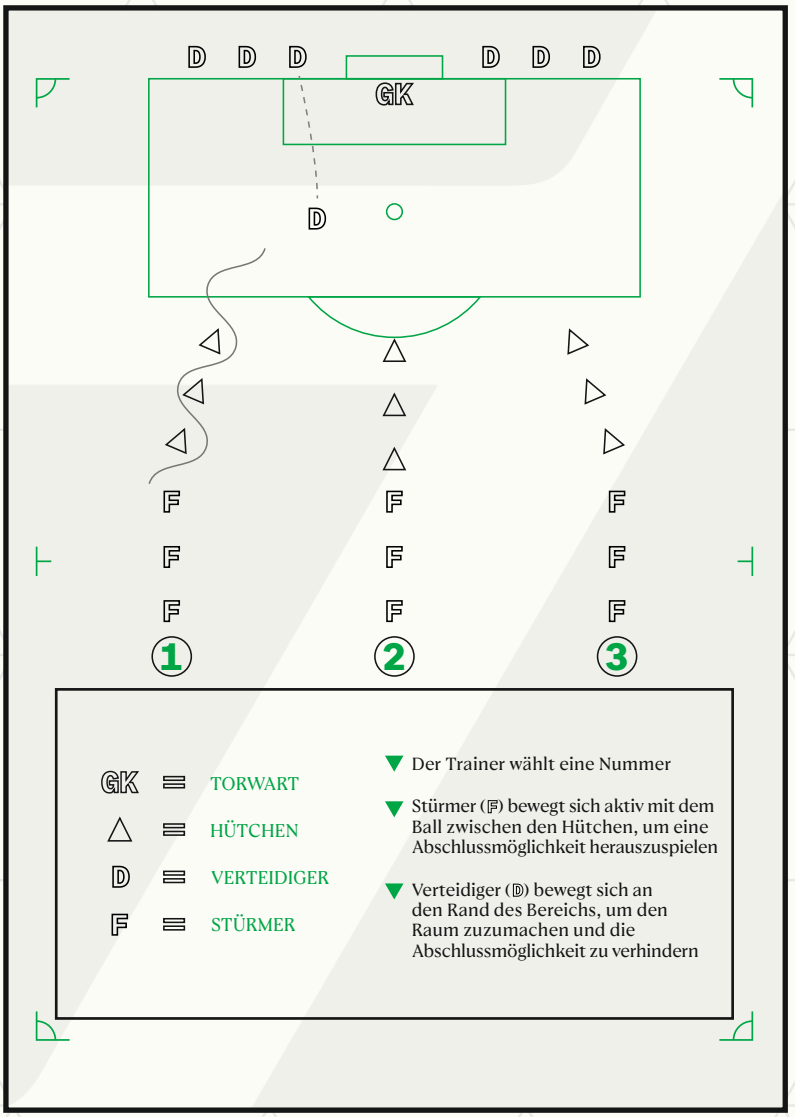
Verwende verschiedene Bereiche beider Füße, um schneller zu werden und den Ball auf dem Weg durch die Hindernisse zu kontrollieren. Diese Feinheiten können bei einem Angriff einen großen Unterschied machen.



Versuche, in einem Winkel auf den Verteidiger zuzulaufen, ohne direkt auf ihn und das Tor zuzusteuern. Damit hast du mehr Raum und Freiheit, um den Verteidiger auszuspielen und hast auch gleichzeitig mehr Angriffsmöglichkeiten.

Schieße den Ball am Torwart vorbei in Richtung der Ecken. Wenn du auf die Ecken schießt, ist es schwerer für den Torwart, den Ball abzuwehren. Und wenn man in einem echten Spiel eher seitlich auf das Tor schießt, hat ein Teamkollege eine bessere Möglichkeit, den Abpraller zu verwerten.

1 DRIBBEL HERAUSFORDERUNG



ERWEITERUNGEN FÜR DIE ÜBUNG

- Wenn du diese Übung mit Klassen- oder Teamkameraden machst, könntest du mehr als nur einen Trainingsbereich aufbauen. Die Spieler könnten in verschiedenen Zonen anfangen, links und rechts vom Tor anstatt nur zentral davor. Das heißt, du kannst Winkel und Herausforderung ändern.
- Verteile die Hütchen am besten in einem Bereich von 8 bis 10 Meter. Die Distanz kannst du je nach Alter und Fähigkeiten der Spieler variieren.
- Vergiss nicht, die Torwarte und die Anfangspositionen zu wechseln und auch die Verteidiger und Stürmer zu tauschen, damit alle Spieler alle Elemente der Übung durchmachen.

2 *WINKELSPIELE*

ZIEL
Ziel dieser Übung ist es, den Ball erfolgreich zwischen dir und einem Teamkollegen hin und her zu passen und dabei Verteidiger und Hindernisse zu vermeiden.
Die Schwerpunkte hierbei sind Passgenauigkeit, Bewegung ohne Ball und Übersicht.

AUSRÜSTUNG
4 Hütchen
2 Puppen
2 Stürmer
1 Verteidiger
1 Ball

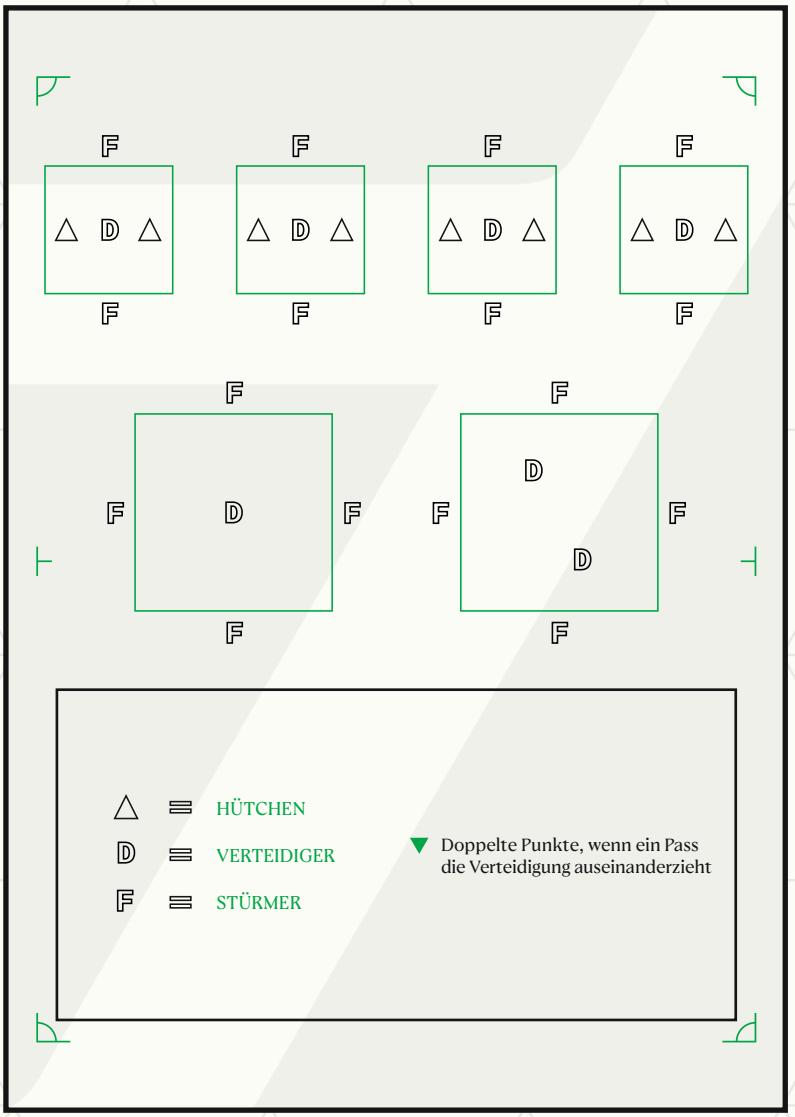
Sobald du den Ball bekommst, halte Ausschau nach einem Teamkollegen und schaffe mit dem ersten Ballkontakt einen Winkel. Dadurch kann der Verteidiger ihn schwerer abfangen.

Für den Spieler ohne Ball ist es immer wichtig, offene Räume zu besetzen. Du musst für deinen Teamkollegen sichtbar sein, damit immer die Option für einen Pass vorhanden ist. So bleibt deine Mannschaft in Ballbesitz.

Wenn ein Verteidiger einen Passweg abschneidet, dribble mit dem Ball von dem Verteidiger weg, damit er auf dich zu läuft, und halte Ausschau nach deinem Teamkollegen im offenen Raum.

Beim Pass auf deinen Teamkollegen benutze die Innenseite des Fußes und ziele auf die Mitte des Balls. Dann wird der Pass direkt und genau.

2 *WINKELSPIELE*



ERWEITERUNGEN FÜR DIE ÜBUNG

- Wenn diese Übung mit Klassen- oder Teamkameraden gemacht wird und wenn genug Platz vorhanden ist, baue mehr als nur 1 Trainingsbereich auf, um das meiste aus der Übung herauszuholen und die Standzeiten der Spieler zu verringern.
- Du könntest auch die Anzahl der Spieler pro Trainingsbereich erhöhen.
- Nicht vergessen, die Spieler rotieren zu lassen.

3 CHIP BALL

ZIEL
Ziel dieser Übung ist es, deinen Abschluss allein vor dem Tor mit Chip-Bällen aus verschiedenen Winkeln zu verbessern.
Das verbessert deine Chip-Technik bei Situationen, in denen du allein vor dem Torwart stehst.

AUSRÜSTUNG
6 Hütchen, um Tore zu bilden
1 Stürmer
1 Verteidiger
1 Torwart
1 Ball

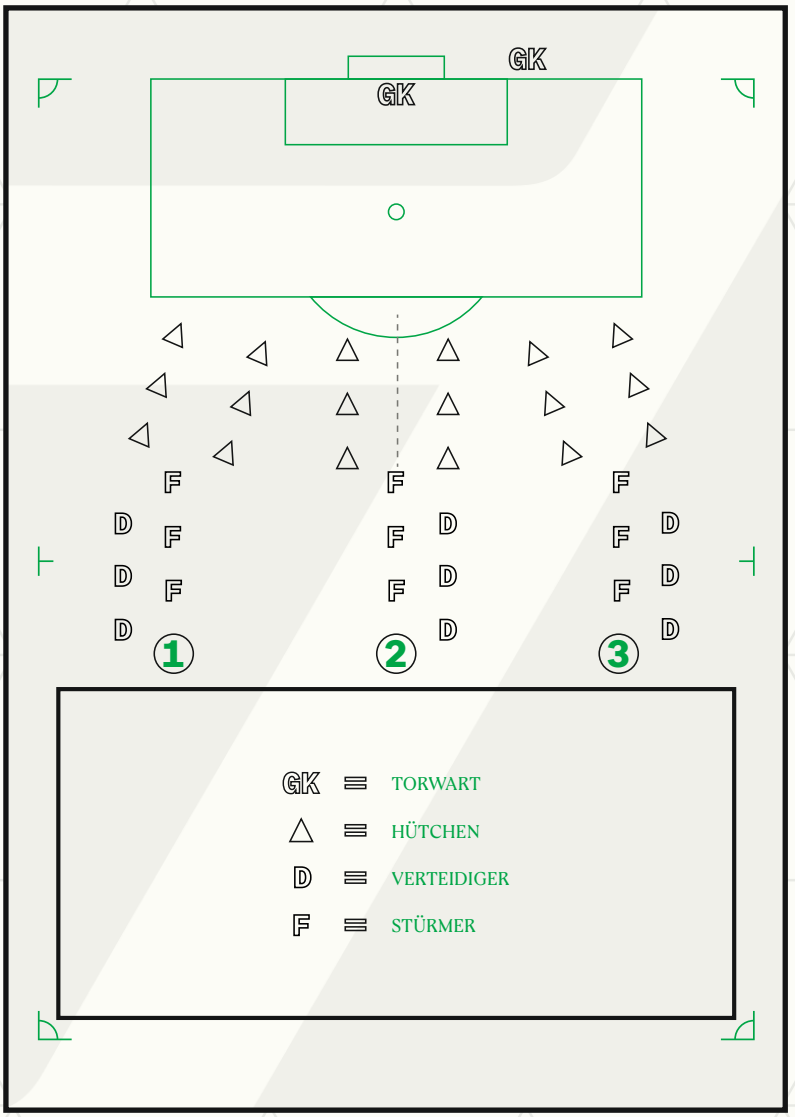
Dribble durch die Tore, konzentriere dich auf die Ballkontrolle und das Tempo, um den Ball eng zu halten, während du auf den Torwart zuläufst.

Das Timing ist enorm wichtig bei einem Chip-Ball. Du musst den Chip-Ball im richtigen Moment spielen und auch die Position des Torwarts und die Distanz zwischen dir und dem Tor mitberechnen. Ein gut gesetzter Chip-Ball kann den Torwart überraschen.

Du brauchst eine gute Technik für einen Chip-Ball. Bemühe dich, den Ball sauber in der unteren Hälfte zu treffen, um den Ball über den Torwart zu chippen. Chip-Bälle sind auch angewinkelt eine gute Methode, wenn der Torwart von der Linie läuft.

Selbstbewusstsein ist entscheidend. Glaube an dich und deine Fähigkeit, einen guten Chip-Ball zu spielen. Es ist eine schwierige Technik, und es braucht Selbstbewusstsein, um einen Chip-Ball zu spielen.

3 CHIP BALL



ERWEITERUNGEN FÜR DIE ÜBUNG

- Wenn du diese Übung mit Klassen- oder Teamkameraden machst, sind 3 Startpositionen sinnvoll.
- Der Trainer gibt an, welche Gruppe wann dran ist.
- Sei aktiv, nutze den Raum, um eine Abschlussmöglichkeit herauszuspielen. Entscheide je nach Bewegung des Torwarts, wann du schießen kannst.
- Du kannst auch einen Verteidiger hinzufügen, der den Raum abdeckt, sobald der Stürmer das 3. Hütchen passiert.
- Du könntest den Druck erhöhen und dem Verteidiger erlauben, den Raum zuzumachen, sobald der Stürmer am 2. Hütchen vorbei ist.
- Tolle Möglichkeit, um verschiedene Schusstechniken zu trainieren, und nicht die Abpraller vergessen.
- Nicht vergessen, die Spieler zwischen Verteidigung und Angriff rotieren zu lassen und die Startpositionen zu wechseln, damit alle viel üben können und eine Herausforderung haben.

4 FREISTÖSSE

ZIEL
Ziel hierbei ist es, so viele Tore wie möglich aus verschiedenen Situationen mit ruhendem Ball zu schießen.
Bei dieser Übung lernst du, wie du aus verschiedenen Winkeln Tore schießt und deine Schusstechnik, Schussstärke und den Drall des Balls verbessern kannst.

AUSRÜSTUNG
4 Puppen oder Spieler für eine Mauer
1 Torwart
1 Spieler für den Freistoß
1 Ball

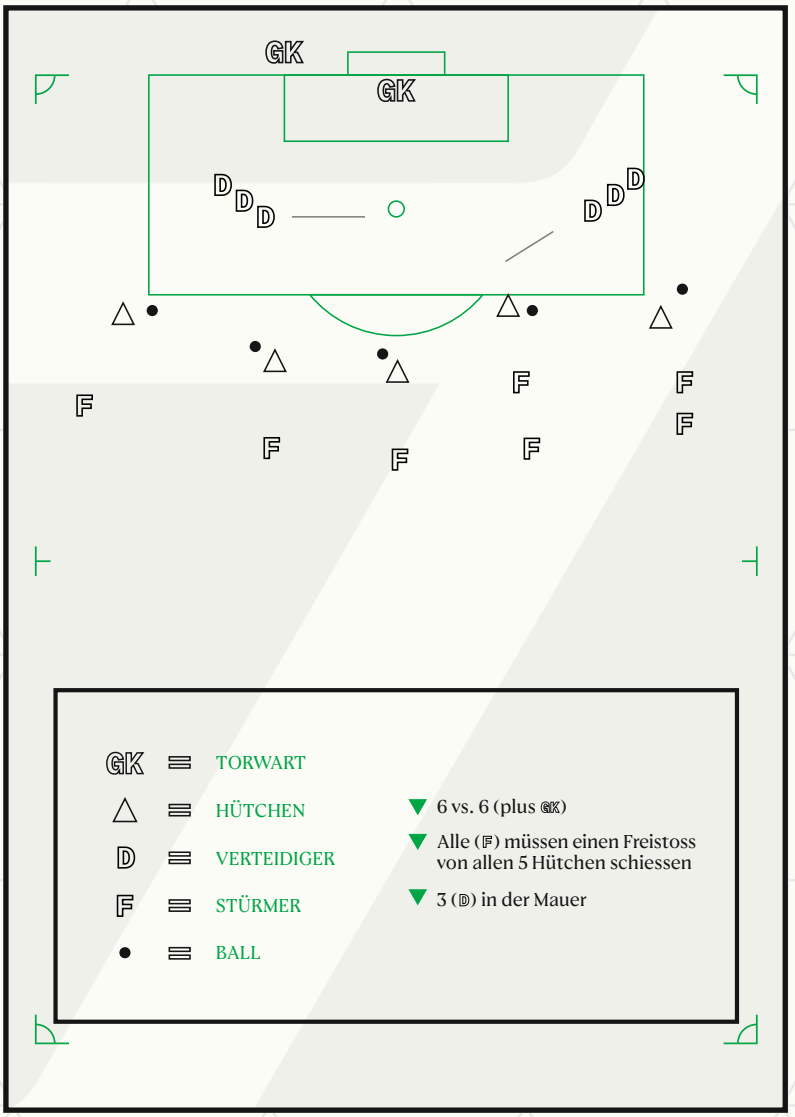
Ziele beim Freistoß auf einen bestimmten Teil des Tores, zum Beispiel eine Ecke. Konzentriere dich darauf, den Ball platziert und außer Reichweite des Torwarts zu schießen. So machst du wahrscheinlicher das Tor.

Um bei einem Freistoß den Ball anzuschneiden, schieße den Ball mit der Innenseite des Fußes. Dieser Bereich des Fußes hat eine größere Oberfläche, deshalb dreht sich der Ball beim Schuss besser.

Um bei einem Freistoß den Ball in die Höhe zu bekommen, ziele auf den unteren Teil des Fußballs.“ So fliegt er höher und fällt in einem vorteilhafteren Winkel über die Mauer.

Eine andere Möglichkeit, um die Mauer zu durchbrechen, ist ein flacher Schuss. Diese Technik ist wirkungsvoll, weil der Ball unter der Mauer durchgeht und es für den Torwart schwerer ist, den Ball zu fangen.

4 FREISTÖSSE



ERWEITERUNGEN FÜR DIE ÜBUNG

- Wenn du diese Übung mit Klassen- oder Teamkameraden machst, könntest du zwei Torbereiche aufbauen oder mehrere Startpunkte festlegen.
- Du kannst auch einen Wettbewerb erzeugen und das Team in zwei Gruppen aufteilen. Gewonnen hat, wer mehr Tore schießt.
- Vergiss nicht, die Torwarte zu wechseln, nicht immer die gleichen Spieler in die Mauer zu stellen (wenn es keine Puppen gibt) und abwechselnd Freistöße schießen zu lassen.

5 FLANKE IN DEN STRAFRAUM

ZIEL
Das Ziel für den Flügelspieler oder Mittelfeldspieler (diese Rollen könnten auch Außenverteidiger einnehmen) istes, den Ball weit in den Strafraum zu flanken, damit der Stürmer angreifen kann.
Aus Sicht des Flügelspielers geht es darum, mit dem Ball Meter zu machen und aus der Bewegung heraus quer zu flanken. Der Stürmer nutzt die Bewegung, um in den offenen Raum und zum Ziel zu kommen.

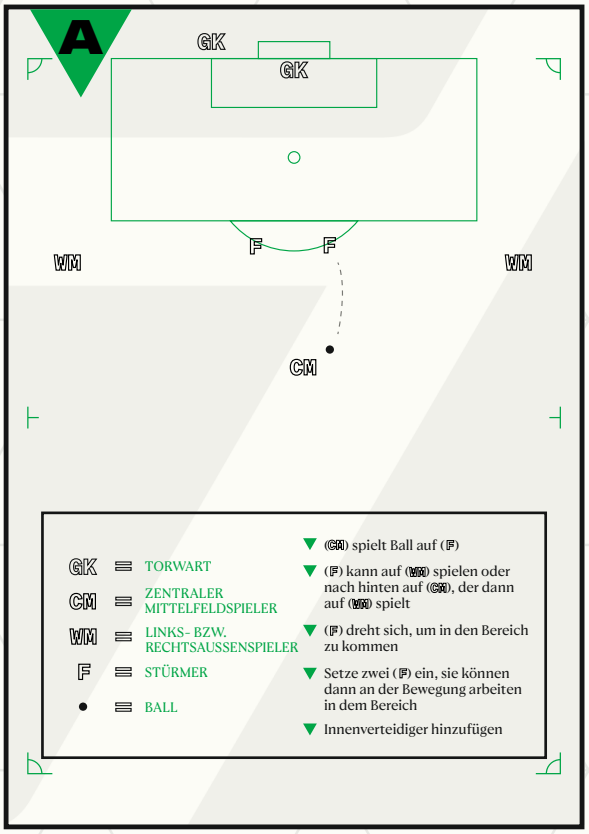
AUSRÜSTUNG
2 Hütchen
1 Stürmer
1 Natürlich
1 Fußball

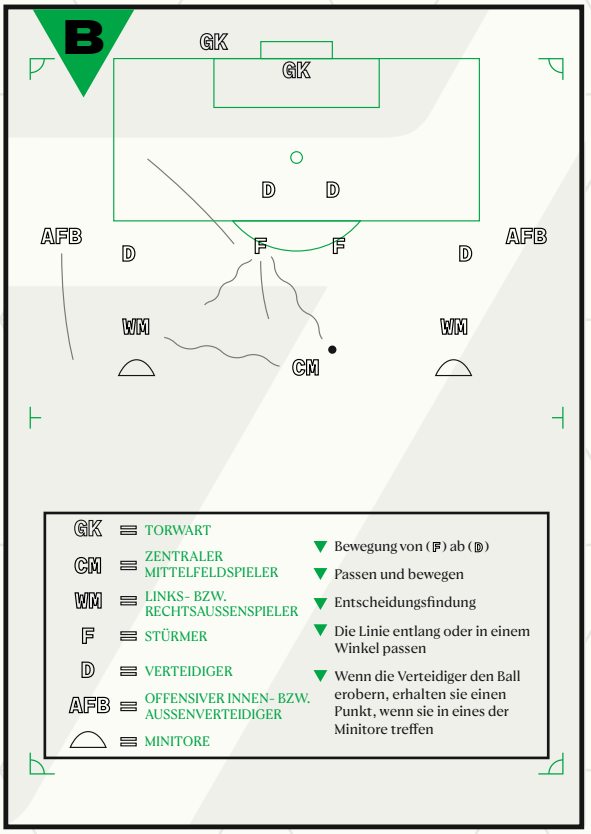
Ein guter erster Ballkontakt ist wichtig. So kannst du den perfekten Winkel für die Flanke und die Richtung für einen genauen Ball finden.

Halte unbedingt den Kopf oben bei einem Pass zu einem Teamkollegen. Dadurch wird der Pass genauer und das Timing stimmt.

Als Stürmer sind Positionierung und Bewegung wichtige Bestandteile des Spiels. So schaffst du für dich und die anderen Abschlussmöglichkeiten.

5 FLANKE IN DEN STRAFRAUM





ERWEITERUNGEN FÜR DIE ÜBUNG

- Das ist eine tolle Übung für das Teamtraining mit deiner Klasse oder deinem Team, weil du sie immer weiter ausbauen und mehr Spieler und Herausforderungen hinzufügen kannst.
- Du könntest zum Beispiel 2 Stürmer und 4 Mittelfeldspieler und offensive Innen- und Außenverteidiger spielen lassen. Die zentralen Mittelfeldspieler bedienen den Stürmer, der auf die zentralen Mittelfeldspieler oder Rechts- bzw. Linksaußenspieler spielen kann. Dann können sie der Linie entlang spielen, damit der Außenverteidiger flanken kann, oder das zentrale Mittelfeld spielt in die Lücke zwischen Innen- und Außenverteidiger.
- Oder die Verteidiger erhalten ein Ziel, auf das sie passen können, wenn sie den Ball erobern. Sei kreativ, übe viel. Vergiss nicht, die Spieler zu rotieren, sodass jeder alles üben kann.

6 *IN BALLBESITZ BLEIBEN*

ZIEL
Ziel dieser Übung ist es, den Ball erfolgreich zu deinem Teamkollegen zu passen und den Ball von den Verteidigern wegzuhalten.
Die Übung soll die Passgenauigkeit, Ballkontrolle und das Raumbewusstsein verbessern.

AUSRÜSTUNG
5 Stürmer
4 Hütchen
2 Verteidiger

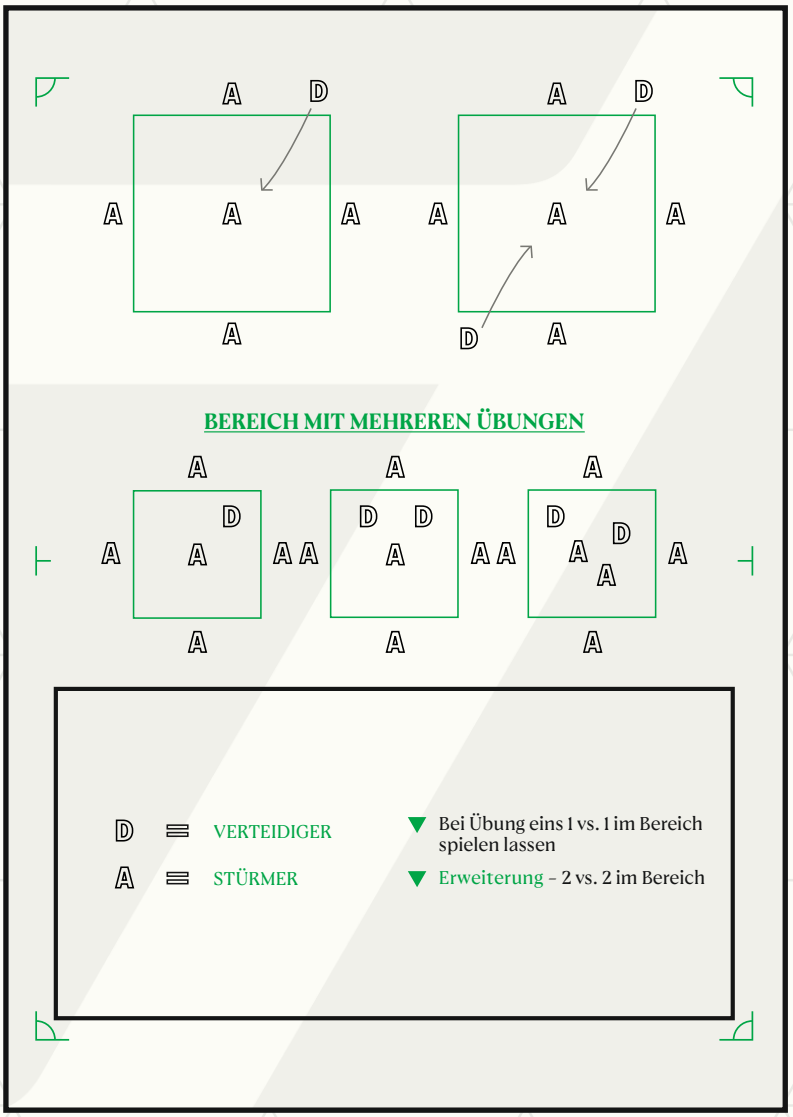
Führe den Ball beim ersten Ballkontakt weg vom Verteidiger, um einen Passwinkel zwischen dir und deinem Teamkollegen zu schaffen. Das verbessert die Genauigkeit und hilft, die richtige Richtung zum Spielen des Balles zu finden.

Erkenne den offenen Raum und positioniere dich sichtbar auf einer Linie, damit dein Teamkollege zu dir passen kann. So bleibt man in Ballbesitz und schafft kontinuierlich Angriffsmöglichkeiten im Spiel.

Kontrolliere den Ball und finde eine Lücke, um einen Winkel für den Pass auf deinen Teamkollegen zu schaffen. Wenn du den Ball vor dem Pass abstoppst, schaffst du Platz und sorgst für maximale Genauigkeit und Effizienz beim Pass. Wenn Platz und Winkel es zulassen, kannst du dich auch ohne Ballkontakt drehen.

Wenn die Verteidiger dich unter Druck setzen, berühre den Ball so wenig wie möglich. Versuche, den Ball so schnell wie möglich abzugeben, um ihn nicht zu verlieren und in einen Konter der gegnerischen Mannschaft zu laufen.

6 *IN BALLBESITZ BLEIBEN*



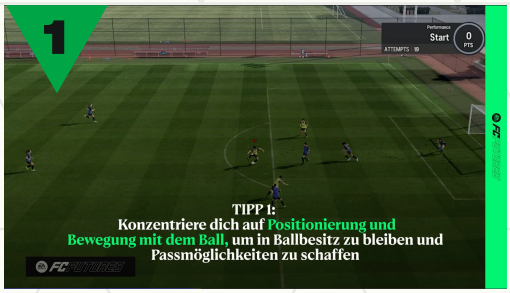
ERWEITERUNGEN FÜR DIE ÜBUNG

- Der Schwerpunkt liegt darauf, in Ballbesitz zu bleiben, indem ein offener Raum für den Stürmer mit Ball geschaffen wird, und Abschlussmöglichkeiten herauszuspielen.
- Alle Spieler in dieser Einheit müssen aktiv sein, Winkel schaffen, um anspielbar zu sein, und einen guten 1. Ballkontakt schaffen, um den Winkel hinzubekommen.
- Die Spieler arbeiten an der Bewegung, um Räume zu finden, in denen sie anspielbar sind. Sie konzentrieren sich auf die Ballgeschwindigkeit und die nächste Phase des Spiels.
- Die Verteidiger können sie unter Druck setzen, wodurch Übersicht und Entscheidungsfindung noch wichtiger werden.
- Beim Teamtraining könntest du mehr als 1 Übungsbereich aufbauen, damit alle Spieler trainieren können. Wenn du mehr als 1 Übungsbereich verwendest, könntest du in jedem Bereich eine andere Herausforderung trainieren lassen, um den Bedürfnissen der Spieler entgegenzukommen.
- Du könntest auch die Anzahl der Stürmer im Bereich erhöhen, sodass 2 gegen 2 spielen.

7 SPIELE
DAS SPIEL

ZIEL
Ziel dieses Trainings ist es, die erlernten Fähigkeiten zu üben und sie in einer spielähnlichen Situation anzuwenden. Hier geht es um das Passen, die Bewegung mit dem Ball, das Dribbeln und Abschließen – alles wichtige Aspekte des Spiels.

AUSRÜSTUNG
6 Verteidiger
7 Stürmer
1 Torwart
1 Ball

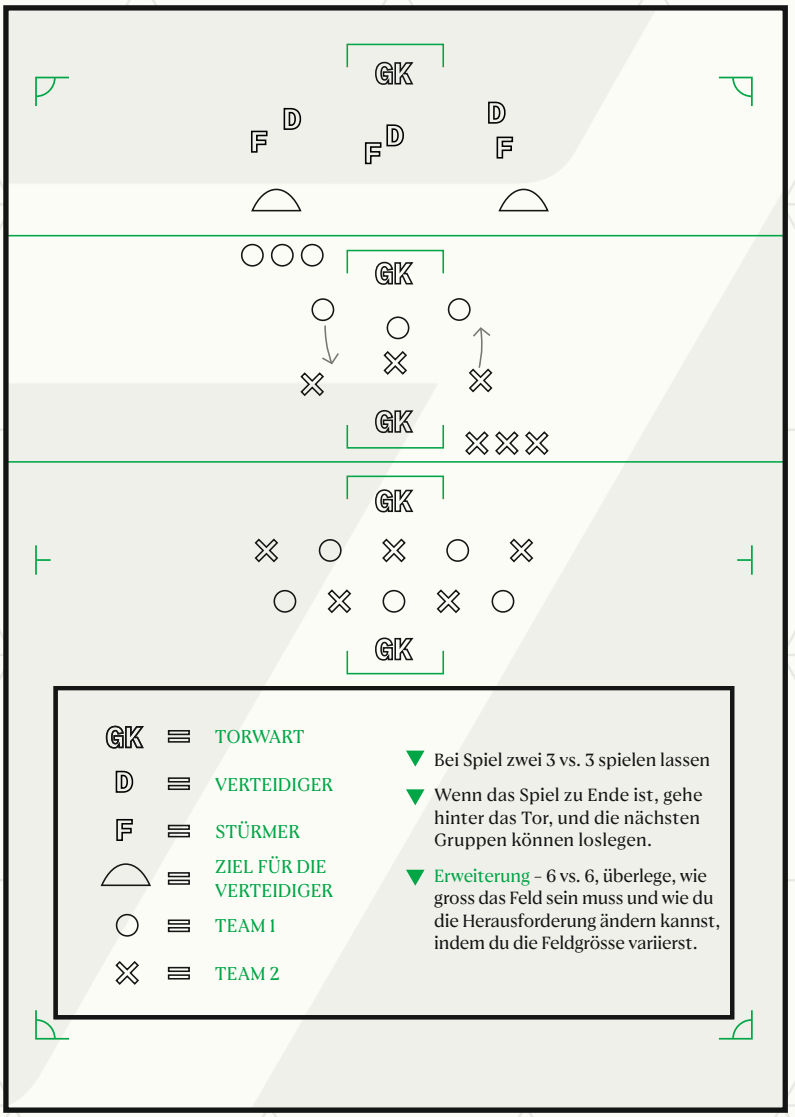


Positionierung und Bewegung mit dem Ball sind wichtige Fähigkeiten, die du in einem Spiel anwenden solltest. Dadurch entstehen Passmöglichkeiten für deine Teamkollegen und ihr bleibt in Ballbesitz.

Tricks und variables Tempo sind effektive Möglichkeiten, um deinen Verteidiger auszuspielen und eine Pass- oder Abschlussmöglichkeit zu schaffen.

Wenn du im letzten Drittel angreifst, nutze lange und zentral gesetzte Schüsse, um die Verteidigungslinie auseinanderzuziehen und mehr Abschlussmöglichkeiten zu schaffen.

7 SPIELE
DAS SPIEL



ERWEITERUNGEN FÜR DIE ÜBUNG

- Wenn du diese Übung mit Klassen- oder Teamkameraden machst, könntest du zwei Torbereiche aufbauen oder mehrere Startpunkte festlegen.
- Du kannst auch einen Wettbewerb erzeugen und das Team in zwei Gruppen aufteilen. Gewonnen hat, wer mehr Tore schießt.
- Vergiss nicht, die Torwarte zu wechseln, nicht immer die gleichen Spieler in die Mauer zu stellen (wenn es keine Puppen gibt) und abwechselnd Freistöße schießen zu lassen.

FC FUTURES ACADEMY

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME