

Fußballtraining



KARTOTHEK



KOMPLEXTRAINING

Aufwärmspiele · Technik/Taktik · 'Versus'-Spiele
'Verstecktes' Konditionstraining
Wahrnehmungstraining (Koordination)

Fußballtraining



KARTOTHEK

KOMPLEX TRAINIEREN – INHALTE GESCHICKT VERBINDEN

Welcher Trainer kennt das nicht: Trainingsbedarf an allen Ecken und Enden, aber kaum Einheiten verfügbar? Wenn fehlende Zeit zum limitierenden Faktor wird, gilt es umzudenken: Dem Komplexspiel 'Fußball' nähert man sich am besten eben komplex – und schlägt so gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe.

Denn im Training lassen sich verschiedene Inhalte geschickt miteinander kombinieren, sodass die Spieler umfassend und auch spezifisch (z. B. positionsbezogen) geschult werden. Zudem sind Spezialthemen (wie z. B. Kondition, Koordination usw.) hervorragend dafür geeignet, in technisch-taktischen Spielformen 'versteckt' mittrainiert zu werden. Komplextraining ist spielorientiert und wettkampfnah. Damit garantiert es eine hohe Motivation der Spieler sowie die bestmögliche Vorbereitung auf die Anforderungen des Wettspiels.

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek bietet 50 Trainingsformen, die jeweils mehrere Schwerpunkte akzentuieren und miteinander verbinden. Die Inhalte werden durch Organisation, Ablauf und Einsatz von Provokationsregeln gezielt angesteuert. Während die Bereiche **Aufwärmspiele**, **Technik/Taktik**, **'Verstecktes' Konditionstraining** und **Wahrnehmungstraining (Koordination)** alle Spieler gleichermaßen schulen, wird in den **'Versus'-Spielen** teamspezifisch trainiert (pro Mannschaft ein Schwerpunkt).



Fußballtraining

TRAININGSINHALTE NACH SCHWERPUNKTEN

TECHNIK

- > **Dribbeln/Fintieren:** 1, 13, 17, 18, 22, 23, 26, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 41, 43
- > **Passen:** Karten 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 14, 19, 21, 25, 34, 37, 38, 39, 42, 47
- > **Hoch zuspiesen:** Karten 11, 12, 42, 47, 49
- > **An- und Mitnehmen:** Karten 10, 39
- > **Schießen:** Karten 9, 13, 14, 27, 40, 41
- > **Köpfen:** Karten 12, 20

TAKTIK

- > **Zweikampfverhalten:** Karten 17, 26, 33
- > **Anbieten und Freilaufen:** Karten 17, 20, 32, 36, 47
- > **Doppelpässe/Spiel über den Dritten:** Karten 20, 36, 38
- > **Kombinationsspiel/Spielaufbau:** Karten 9, 10, 11, 14, 15, 19, 45, 47, 48
- > **Spiel in die Breite/Flügelspiel:** Karten 13, 14, 16, 18, 44, 49, 50
- > **Spielverlagerung:** Karten 5, 6, 16, 17, 25
- > **Spiel in die Tiefe:** Karten 8, 9, 13, 14, 43, 44, 50
- > **Konterspiel:** Karten 12, 15, 16, 44, 45, 46, 49
- > **Pressing/Gegenpressing:** Karten 6, 7, 46, 48
- > **Umschalten:** Karten 13, 15, 16, 28, 29, 31, 35
- > **Kompakt verteidigen:** Karten 8, 16, 18, 49, 50
- > **Spelsysteme:** Karten 30, 47, 48, 49, 50

KONDITION

- > **Spezifische Ausdauer:** Karten 17, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
- > **Handlungsschnelligkeit:** Karten 14, 20, 27, 28, 29, 36, 38

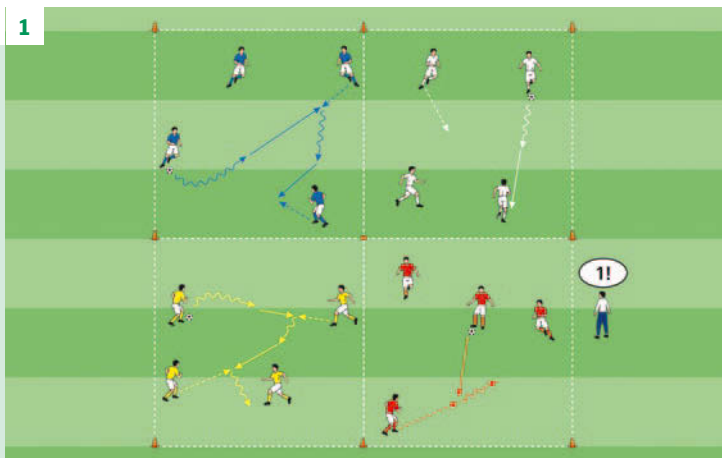
KOORDINATION

- > **Wahrnehmung:** Karten 1, 2, 3, 13, 23, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38
- > **Geschicklichkeit:** Karten 4, 24



AUFWÄRMSPIELE

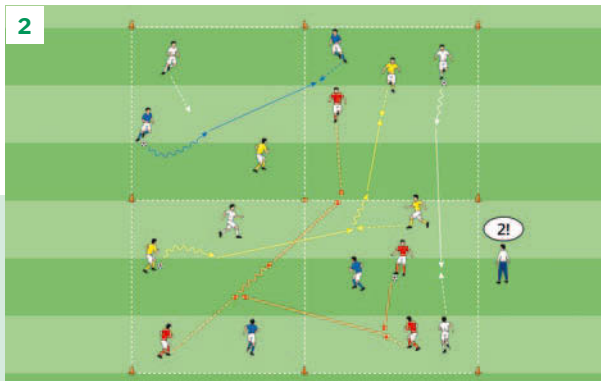
1



PASSLEITER

ORGANISATION

- > Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren und in vier 15 x 15 Meter große Zonen unterteilen.
- > 4 Teams zu je 4 Spielern bilden und jeweils einer Zone zuweisen.
- > Die Spieler jeweils durchnummerieren.
- > Die Spieler mit der Nummer 1 erhalten je 1 Ball.



ABLAUF

- > Die Gruppen spielen sich mit verschiedenen Aufgaben zu.
- > Der Trainer gibt verschiedene Kommandos und startet so die Aktion:
 Kommando »1«: Die Spieler passen sich frei in ihren Zonen zu (Abb 1).
 Kommando »2«: Die Spieler nutzen das gesamte Feld und spielen sich frei in den eigenen Reihen zu (Abb. 2).
 Kommando »3«: Die Passreihenfolge vorgeben (1 passt zu 2, der auf 3 weiterleitet usw.).
 Kommando »4«: Die Passreihenfolge rückwärts ablaufen lassen (4 passt zu 3, der auf 2 weiterleitet usw.).

VARIATIONEN

- > 2 Kommandos gleichzeitig geben (z. B. »1 und 3«, »2 und 4« usw.).
- > 2 Teams halten ihren Ball in der Hand und werfen sich zu.
- > Je 2 Teams spielen zusammen (z. B. 4 von Blau spielt zu 1 von Rot usw.).

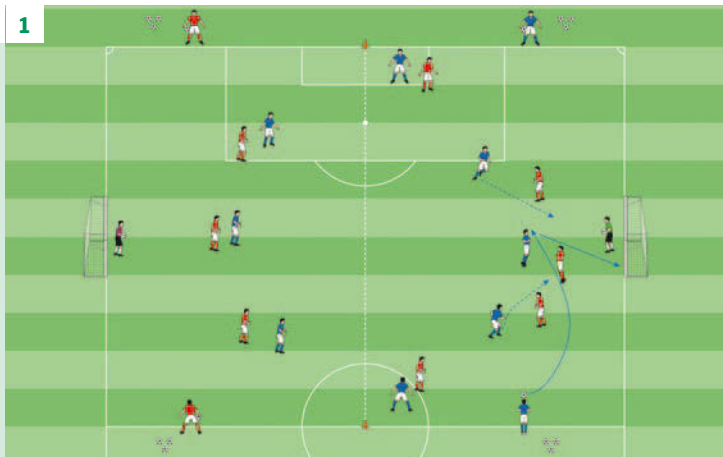
HINWEIS

- > Diese Übung verbindet das Passen mit der Schulung der Orientierung.



TECHNISCH-TAKTISCHES TRAINING

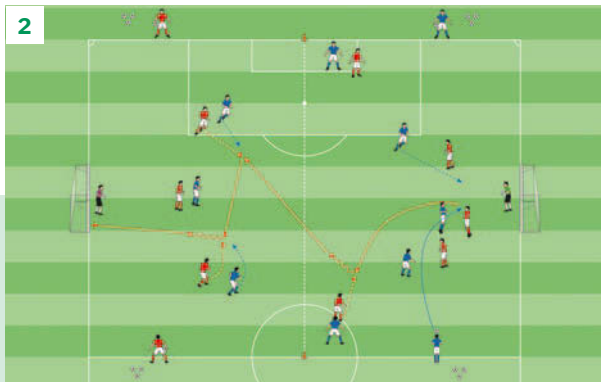
1



EINWURF-SPIEL

ORGANISATION

- > Ein 70 x 50 Meter großes Feld mit Toren errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter und 2 Einwurfspieler, die sich mit Bällen auf Höhe des gegnerischen Strafraums an den Seitenlinien postieren.



ABLAUF

- > 8 gegen 8 im Feld auf die Tore mit Torhütern
- > Der erste Einwurfspieler startet die Aktion mit einem hohen Einwurf vor das Gegner-Tor.
- > Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss

VARIATIONEN

- > Tore per Kopf nach einem Einwurf zählen doppelt.
- > Die Ballbesitzer können die eigenen Einwurfspieler mit einem hohen Flugball in die Arme einbeziehen. Treffer per Kopf nach einem Flugball auf einen Einwurfspieler zählen dreifach.

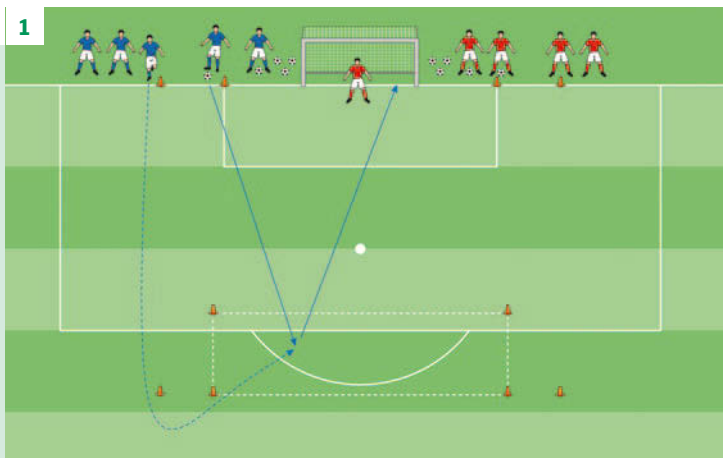
HINWEISE

- > Ohne Ecken und Abstöße spielen: Jeder Angriff wird von einem Einwurfspieler mit einem hohen Einwurf vor das Gegner-Tor gestartet.
- > Die Angreifer versuchen, per Kopf einen Treffer zu erzielen (Abb. 1).
- > Gleichzeitig sollen die Verteidiger per Kopf nach außen klären, um bei dem folgenden freien Spiel keinen Abschluss aus der zweiten Reihe zuzulassen und gegebenenfalls Räume zum Kontern zu finden (Abb. 2).



'VERSTECKTES' KONDITIONSTRAINING

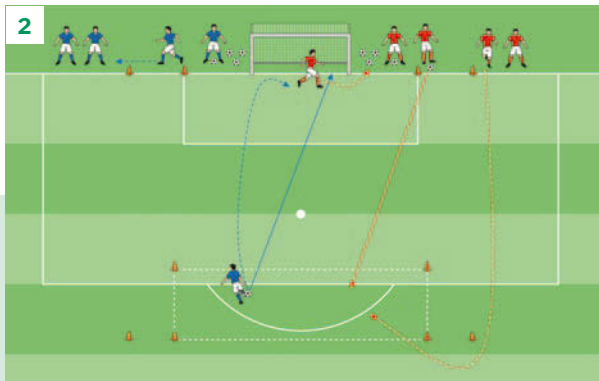
1



TORSCHUSS-SPIEL MIT TORWARTWECHSEL

ORGANISATION

- > 15 Meter vor 1 Großtor ein 5 x 20 Meter großes Schussfeld markieren.
- > Neben dem Tor Positionshütchen aufstellen.
- > Auf beiden Seiten neben dem Schussfeld je 1 Wendehütchen errichten.
- > 2 Teams bilden und die Spieler auf den Positionen verteilen.
- > Die Spieler an den inneren Positionshütchen haben Bälle.
- > 1 Spieler einer Mannschaft postiert sich als Torhüter im Tor.



ABLAUF

- > Der Startspieler passt dosiert in das Schussfeld.
- > Gleichzeitig sprintet der erste Mitspieler vom äußeren Positionshütchen um das Wendehütchen und schließt aus dem Schussfeld per Direktschuss auf das Tor mit Torhüter ab (Abb. 1).
- > Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- > Nach jedem Schuss tauscht der Schütze mit dem gegnerischen Torhüter Position und Aufgabe, und die jeweils ersten Spieler der anderen Mannschaft passen und laufen bzw. schießen (Abb. 2).
- > Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

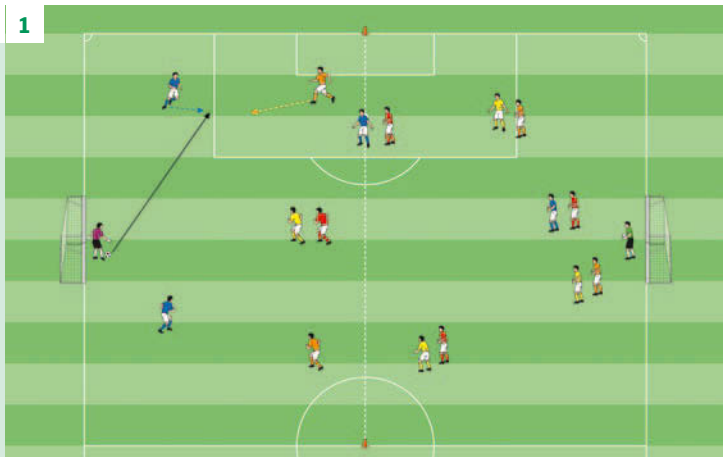
HINWEISE

- > Der Passgeber der jeweils anderen Mannschaft darf unmittelbar mit dem Torschuss des Vordermanns den dosierten Pass ins Schussfeld spielen.
- > Die Torhüter holen die Bälle und stellen sich bei der eigenen Mannschaft wieder an. Die Passgeber rücken zum Sprinthütchen weiter.
- > Die Position der Wendehütchen dem Leistungsstand der Mannschaft sowie der gewünschten Sprintbelastung vor dem Torschuss anpassen.



WAHRNEHMUNGSTRAINING (KOORDINATION)

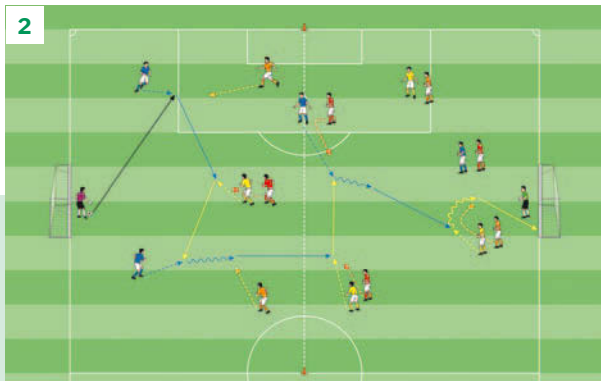
1



4-TEAMS-SPIEL

ORGANISATION

- > Ein 70 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > 4 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen.
- > Je 2 Mannschaften spielen zusammen.



ABLAUF

- > 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern (Abb. 1)
- > Die Ballbesitzer dürfen jeweils nur zu einem Mitspieler der jeweils anderen Mannschaft passen (Abb. 2).

VARIATIONEN

- > Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- > Die Teamzusammenstellung auf ein Trainerkommando wechseln (z. B. »Rot und Gelb gegen Blau und Orange!«).

HINWEISE

- > Die Spieler der Ballbesitzer müssen jeweils eine Aktion weiterdenken, da der Spieler am Ball zunächst zu einem Mitspieler des jeweils anderen Teams passen muss.
- > Neben der Wahrnehmung kommt es bei dieser Spielform außerdem auf ein intensives Anbieten und Freilaufen an.
- > Durch die Passvorgabe kommt es zudem zu zahlreichen Positionswechseln innerhalb der Mannschaften.
- > Jede Gelegenheit zum Torabschluss zielstrebig nutzen!