

Fußballtraining



KARTOTHEK



SPIELFORMEN STEUERN

4 gegen 4 – im doppelten Strafraum

6 gegen 6 – auf Ballhalten und im Strafraum

8 gegen 8 – in einer Spielfeldhälfte

Fußballtraining



KARTOTHEK

IN SPIELFORMEN SCHWERPUNKTE SETZEN!

Das Spiel ist das beste Training! Kleine und große Spielformen bilden in Trainingseinheiten das echte Spiel ab und dienen der zielgerichteten Schulung der Spieler. Doch nicht jede Spielform ist gleich: Veränderte Bedingungen von Raum, Spieleranzahl, Torbildung und Regeln akzentuieren verschiedene Techniken und Taktiken – ob das Dribbling, das Kombinationsspiel, den zielstrebigem Torabschluss oder das Umschaltverhalten auf Defensive oder Offensive.

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek bietet 50 Trainingsformen, die auf vier gängigen und im alltäglichen Training von Teams verschiedener Alters- und Spielklassen häufig durchgeführten Spielformen basieren. So werden in einem für die Spieler gewohnten Aufbau immer wieder neue Schwerpunkte gesetzt und das jeweilige Trainingsziel effektiv angesteuert.

Beim **4 gegen 4 im doppelten Strafraum**, dem **6 gegen 6 im Strafraum**, dem **6 gegen 6 auf Ballhalten** und dem **8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte** hat der Autor nicht nur eine unterschiedliche Spielerzahl berücksichtigt, sondern geht auch auf den Trainingsraum ein, der Ihnen bei Ihren Einheiten gewöhnlich zur Verfügung steht. So verbessern Sie Ihre Spieler zielgerichtet und ermöglichen ihnen spezifische Lernerfolge in vielen unterschiedlichen Spielsituationen.



Fußballtraining

GLOSSAR DER TRAININGSINHALTE

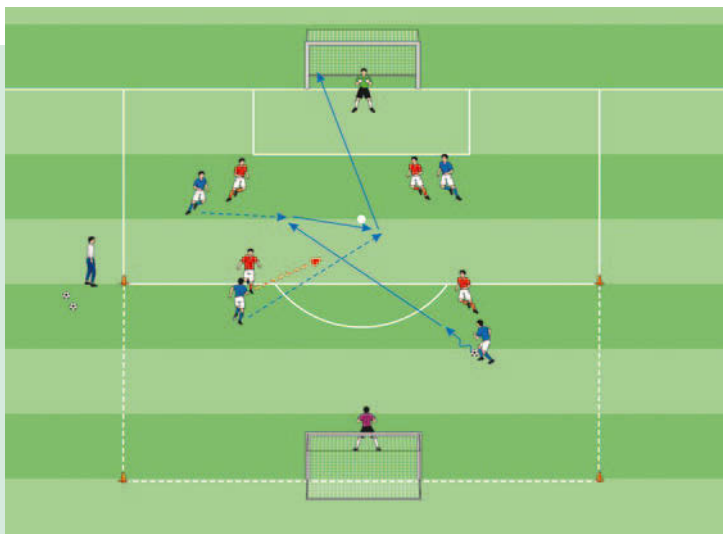
BASISFORMEN

- > **4 gegen 4 im doppelten Strafraum** ab Karte 1
- > **6 gegen 6 im Strafraum** ab Karte 13
- > **6 gegen 6 auf Ballhalten** ab Karte 25
- > **8 gegen 8 in einer Spielfeldhälfte** ab Karte 38

- > **Angreifen vs. verteidigen** (Karte 41)
- > **Ballbesitz vs. Balleroberung** (Karte 15)
- > **Balleroberung** (Karten 34 und 42)
- > **Balleroberung und Spielverlagerung** (Karte 28)
- > **Bei Ballbesitz aufrücken** (Karte 12)
- > **Die Kondition verbessern** (Karte 44)
- > **Direktabnahme** (Karten 5 und 9)
- > **Direktes Passspiel** (Karten 4 und 24)
- > **Dribbeln** (Karten 18 und 26)
- > **Flügelspiel** (Karten 46, 47 und 49)
- > **Handlungsschnelligkeit** (Karten 19 und 50)
- > **Kombinationsspiel** (Karten 2, 16, 21, 27, 33, 40 und 48)
- > **Konterspiel** (Karten 29 und 45)
- > **Mitspieler einsetzen** (Karte 22)
- > **Schnelles Umschalten** (Karte 14)
- > **Spiel in die Tiefe** (Karten 8, 30 und 37)
- > **Spielverlagerung** (Karten 32 und 36)
- > **Torabschluss** (Karten 11, 20 und 43)
- > **Ziellinien überspielen** (Karte 31)
- > **Zielstrebig abschließen** (Karten 3, 6, 7 und 17)
- > **Zweikampfverhalten** (Karten 10, 35, 39 und 23)



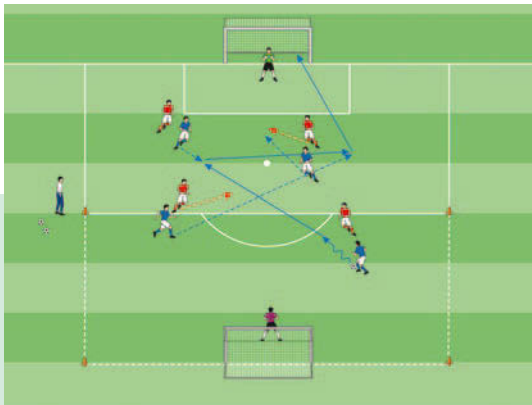
4 GEGEN 4 IM DOPPELTEN STRAFRAUM



DIREKTABNAHME I

ORGANISATION

- > Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren.
- > Mittig auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden und im Feld verteilen.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.



ABLAUF

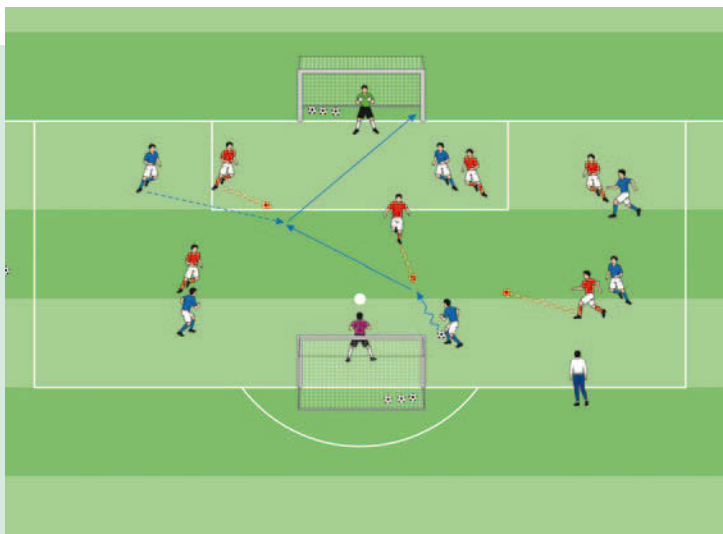
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- > 4 Durchgänge zu je 3 Minuten spielen.
- > Treffer zählen nur bei Abschluss per Direktabnahme (s. Abb.).
- > Der Trainer spielt nach jedem Treffer und Ausball neu ein.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Diese Spielform fördert das Stellungsspiel und fordert den Einsatz der Angreifer.
- > Um einen gültigen Treffer zu erzielen, müssen zuvor Anspielstationen geschaffen werden.
- > Kein Ballbesitzer kann sich ausruhen, denn bei der geringen Spielerzahl ist jeder Angreifer wichtig.
- > Auch die Verteidiger schulen hier ihr Stellungsspiel. Das Augenmerk liegt nicht nur beim aktuellen Ballbesitzer, denn er kann nach dem Dribbling keinen gültigen Treffer erzielen. Vor allem die sich freilaufenden Angreifer müssen beachtet und gedeckt werden.



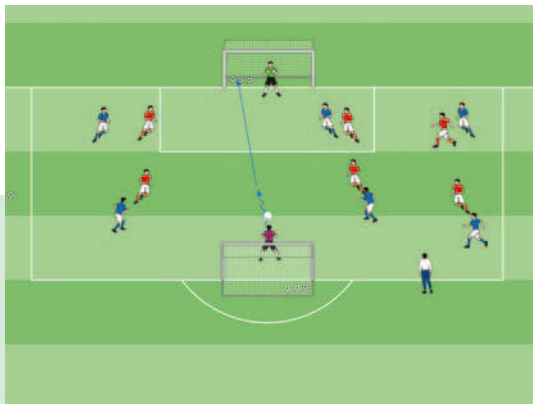
6 GEGEN 6 IM STRAFRAUM



TORABSCHLUSS

ORGANISATION

- > Den Strafraum als Spielfeld nutzen.
- > Auf 2 Grundlinien je 1 Großtor mit Torhüter aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen.
- > Ersatzbälle in den Toren bereitlegen.



ABLAUF

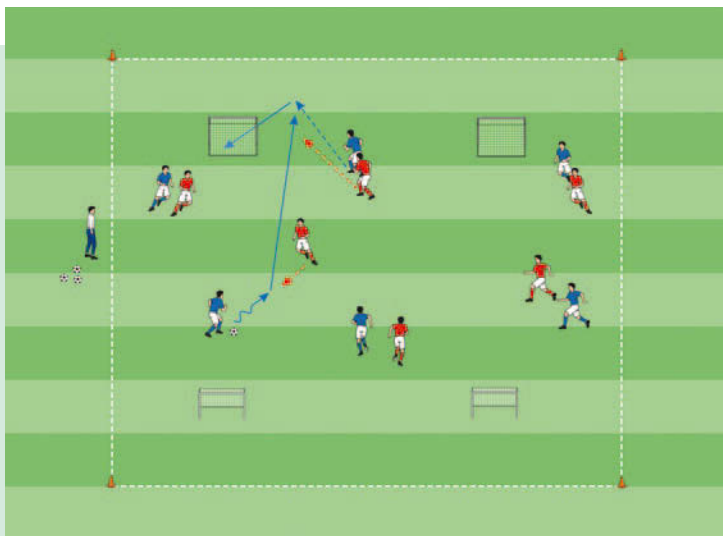
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 auf die beiden Tore.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten spielen.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Der kurze Spielraum birgt stets Torgefahr durch Abschlüsse aus allen Positionen der Ballbesitzer.
- > Selbst die Torhüter können abschließen, wenn sie in Ballbesitz keinen Druck der Verteidiger bekommen (s. Abb.).
- > Die Spielfeldbreite provoziert das Spiel über außen und viele Hereingaben vor das Tor, die mit dem ersten oder zweiten Kontakt abgeschlossen werden müssen.



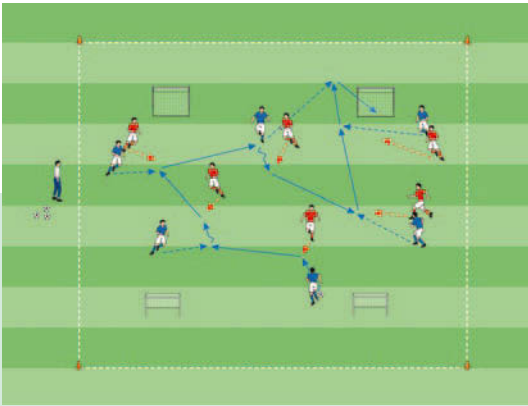
6 GEGEN 6 AUF BALLHALTEN



SPIEL IN DIE TIEFE I

ORGANISATION

- > Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld markieren.
- > 5 Meter vor 2 Grundlinien gegenüber je 2 Minitore mit dem Rücken zur Mitte aufstellen.
- > 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden.
- > Als Trainer mit Bällen außerhalb postieren.



ABLAUF

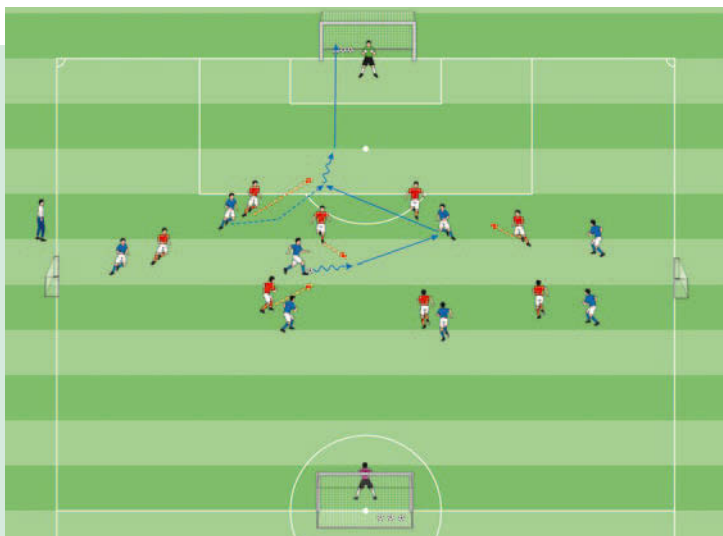
- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > 6 gegen 6 im Feld auf je 2 Minitore.
- > Die Spieler müssen zunächst 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie auf die gegnerischen Minitore abschließen dürfen (s. Abb.).
- > Erobern die Verteidiger den Ball, dürfen sie direkt in die Tiefe spielen.
- > Abseits ab Höhe der Minitore.
- > Pässe sind nur bis Kniehöhe erlaubt.
- > 3 Durchgänge zu je 4 Minuten.
- > Bei Ausball spielt der Trainer erneut ein.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Nach einer kurzen Ballstafette spielen die Angreifer tief.
- > In dieser Spielform werden kontrollierte Flachpässe ebenso geschult wie risikoreiche Pässe durch die Zwischenräume.
- > Nach Pass in die Tiefe gilt es, nachzurücken und möglichst viele Anspieloptionen zu schaffen.



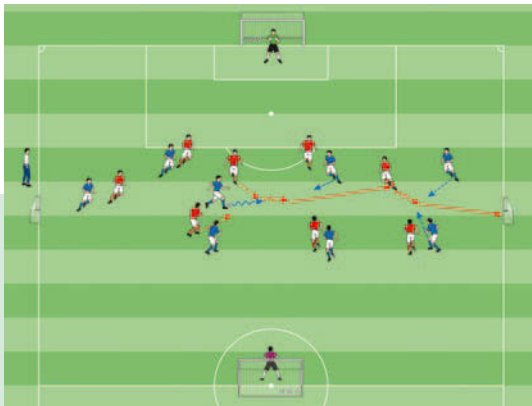
8 GEGEN 8 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



BALLEROBERUNG

ORGANISATION

- > Eine Feldhälfte als Spielfeld nutzen.
- > Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter und seitlich je 1 Minitor aufstellen.
- > Die Bälle auf beide Tore verteilen.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.
- > Die Mannschaften jeweils einem Tor mit Torhüter zuordnen und im Feld aufstellen.



ABLAUF

- > Erobert ein Team den Ball, sind auch die beiden Minitore freigeschaltet (s. Abb.).
- > Treffer auf die Minitore zählen einfach, auf die Großtore doppelt.
- > 2 Durchgänge zu je 8 Minuten spielen.

HINWEISE ZUR STEUERUNG

- > Die zusätzlichen Spielziele nach Ballgewinn vereinfachen das Spiel für die Ballbesitzer.
- > Das Team, das den Ballbesitz gerade verloren hat, geht sofort ins Gegenpressing und versucht, zurückzuerobern.
- > So ergibt sich nach Ballbesitzwechsel ein kompaktes Zusammenschieben der Verteidiger in Ballnähe.
- > Die Angreifer nutzen den Vorteil der Minitore als zusätzliche Spielziele und besetzen die Breite.