

# Fußballtraining



## KARTOTHEK



## SPIEL MIT DEM BALL

Training von Spielzügen mit Prinzip: Gezielt kombinieren!

# Fußballtraining



## KARTOTHEK

### MIT KLAREN PRINZIPIEN ZIELSTREBIG KOMBINIEREN!

Wer zielstrebig vom eigenen Torhüter bis vor das gegnerische Tor gelangen möchte, bedient sich – teilweise, ohne sich dessen bewusst zu sein – wiederkehrender Muster. Ob im Zickzackspiel über außen, mittels Überspielen von Linien durch das Zentrum oder mit geschickten Flügelwechseln – am besten kombiniert es sich mit klaren Prinzipien.

Wer diese Prinzipien im nächsten Schritt gezielt systematisiert, kreiert sogenannte „Spielzüge“, um so Angriffsabläufe wiederholbar machen und sie ins mannschaftstaktische Standardrepertoire der Mannschaft überführen zu können. Zwar sind im Fußball – anders als beispielsweise beim American Football – ganze Spielzugbücher nicht unbedingt weitverbreitet, doch einstudierte Passfolgen sind auch hier vielversprechend.

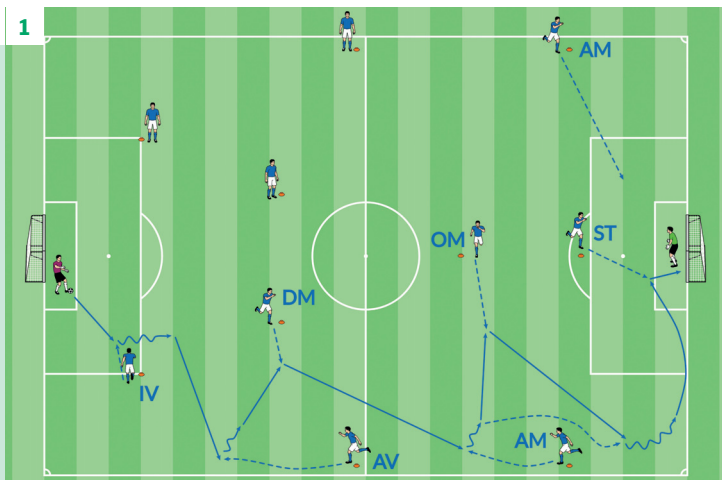
### ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek enthält 50 Trainingsformen, die eine systematische Erarbeitung von Spielzügen für ein zielstrebiges Kombinationsspiel bis vor das Tor des Gegners ermöglichen.

Die Kapitel **Passkombinationen** für das Aufwärmen, **Spielzüge im 11 gegen 0**, **Spielaufbau**, **Übergangsspiel**, **Herauspielen von Torchancen** und **Komplexes Training von Spielzügen** bieten dem Trainer eine umfangreiche Palette an Spielprinzipien, die ihm einen Werkzeugkasten zum Kreieren von eigenen Spielzügen – jeweils abgestimmt auf die bestehende Teamphilosophie – an die Hand gibt.



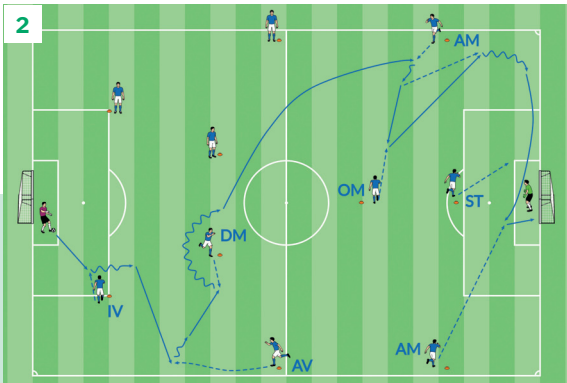
## SPIELZÜGE IM 11 GEGEN 0 (4-2-3-1-SYSTEM)



## ZICKZACKSPIEL IM 4-2-3-1 ÜBER DEN FLÜGEL

### ORGANISATION

- > Auf einem Großspielfeld Positionshütchen in einer 4-2-3-1-Grundformation markieren.
- > Auf den Grundlinien Tore mit Torhütern aufstellen.
- > Die Spieler den Positionen zuweisen.
- > Der Torhüter auf der Startseite hat die Bälle.



## ABLAUF (ABB. 1)

- > Der Torhüter spielt zum rechten Innenverteidiger (IV), der nach außen zum rechten Außenverteidiger (AV) auf den Flügel weiterleitet.
- > Der AV passt zum entgegenstartenden Sechser (DM), der auf den rechten Mittelfeldspieler (RM/AM) weiterleitet.
- > Der RM spielt mit dem Zehner (OM) einen Doppelpass, dribbelt zur Grundlinie und flankt auf den vor das Tor startenden Stürmer und den einlaufenden ballfernen AM, die abschließen.

## VARIATIONEN

- > Nach dem gleichen Prinzip über den linken Flügel kombinieren.
- > Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- > Der AV kombiniert über den entfernten DM auf den AM.
- > Der DM wechselt per Flugball auf den jeweils anderen AM die Seite (Abb. 2).

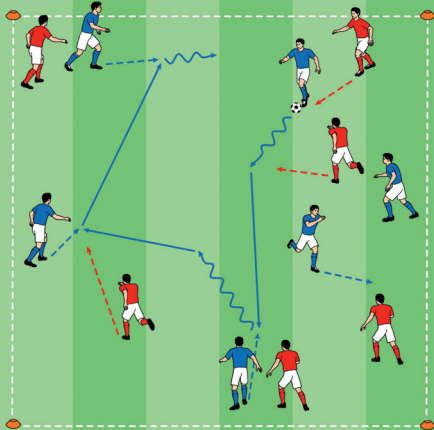
## COACHINGHINWEISE

- > Auf flüssige Abläufe mit präzisen, strammen Zuspielen achten.
- > Nach einer Weile nach und nach teilaktive Verteidiger einsetzen.



## ÜBERGANGSSPIEL

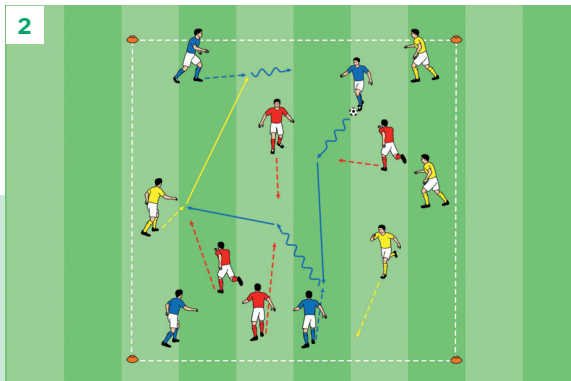
1



### SPIEL AUF BALLHALTEN

#### ORGANISATION

- > Ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren.
- > 2 Teams zu je 6 Spielern bilden.



## ABLAUF (ABB. 1)

- > 6 gegen 6 auf Ballhalten.
- > Die Ballbesitzer versuchen, mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

## VARIATIONEN

- > 3 Teams zu je 4 Spielern bilden. Je 2 Teams spielen im 8 gegen 4 zusammen und versuchen, in Überzahl 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt für beide Teams). Verliert eine Mannschaft den Ball, so wechselt das betreffende Team sofort mit den Verteidigern die Positionen und Aufgaben (Abb. 2).
- > Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

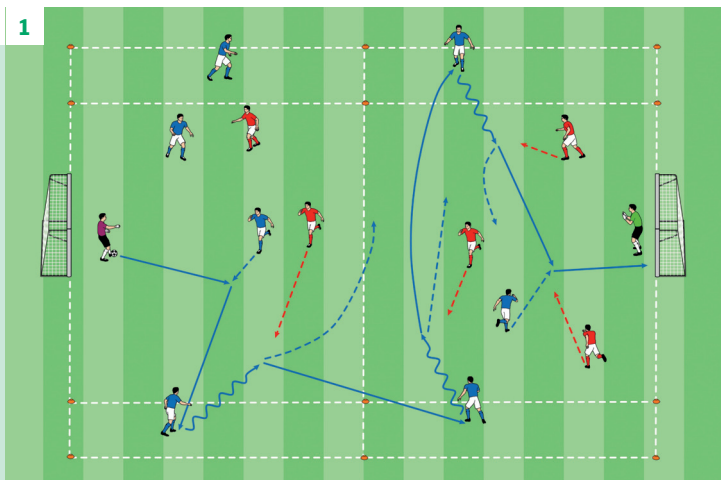
## COACHINGHINWEISE

- > Die Ballbesitzer sollen den Ball auf engstem Raum in den eigenen Reihen halten. Hierfür gilt es, viel Platz zu schaffen, die Außenlinien zu besetzen und dem Ballführenden den Weg zur Feldmitte zu öffnen.
- > Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten, mit dem ersten Kontakt ins Feld mitnehmen und nach dem Abspiel sofort wieder anbieten.



## HERAUSSPIELEN VON TORCHANCEN ÜBER DEN FLÜGEL

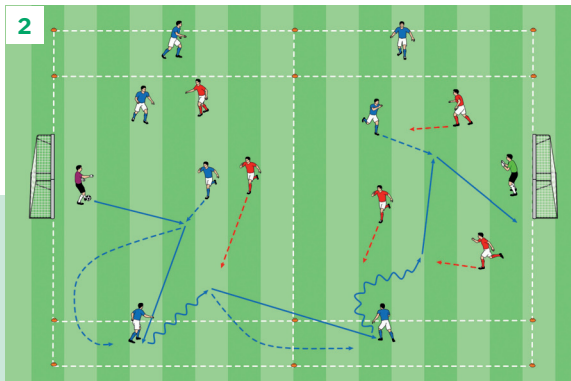
1



### SPIELER REINHOLEN

#### ORGANISATION

- > Ein 60 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > An den Seiten zwei 5 Meter breite Außenzonen abstecken.
- > 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen.
- > 4 Angreifer in den Außenzonen beider Feldhälften aufstellen.
- > Alle übrigen Spieler im Feld postieren.



2

## ABLAUF (ABB. 1)

- > Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer gestartet.
- > Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 5 auf das gegenüberliegende Tor abzuschließen.
- > Dabei dürfen sie jedoch weitere Mitspieler mit einem Pass in die Außenzonen ins Feld holen: Die Passempfänger nehmen die Zuspiele jeweils zum 4 gegen 5, 5 gegen 5 usw. ins Feld an und mit.
- > Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie sofort auf das andere Tor.

## VARIATIONEN

- > Treffer der Außenspieler zählen doppelt.
- > Alle Außenzonen müssen jeweils besetzt sein: Die Außenspieler tauschen sofort mit den jeweiligen Passgebern die Positionen und Aufgaben (Abb. 2).

## COACHINGHINWEIS

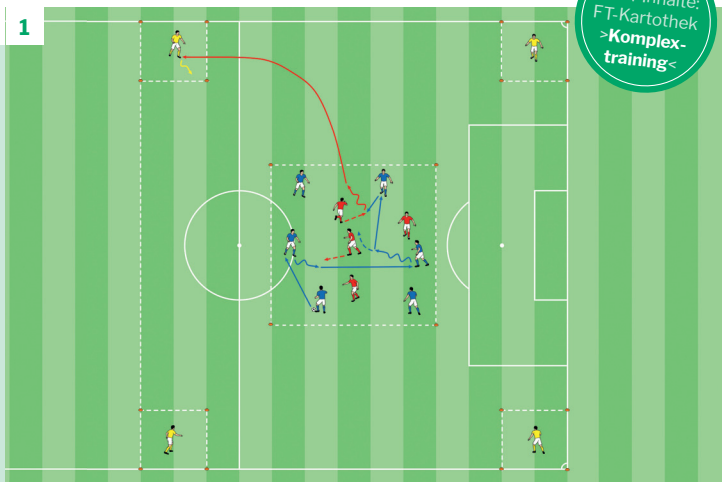
- > Die Ballbesitzer sollten zügig nach außen spielen, um die Unterzahl im Feld schnellstmöglich ausgleichen bzw. gegebenenfalls sogar in eine Überzahl wandeln zu können.





## KOMPLEXES TRAINING VON SPIELZÜGEN

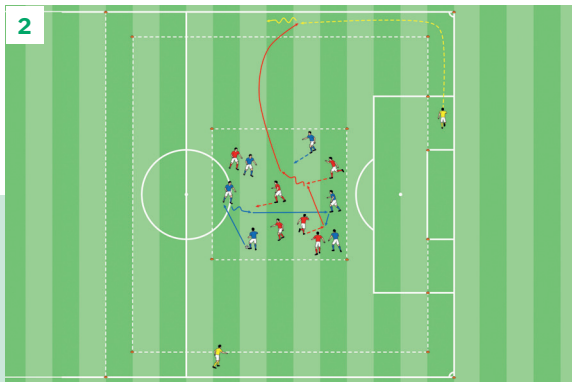
Noch  
mehr Inhalte:  
FT-Kartothek  
>Komplex-  
training<



### TEAM „KURZPASS“ GEGEN TEAM „FLUGBALL“

#### ORGANISATION

- > In einem 70 x 70 Meter großen Spielfeld mehrere Felder in Form einer Würfel-Fünf abstecken:  
Im Zentrum ein 25 x 25 Meter großes Hauptfeld markieren.  
In allen Ecken je ein 10 x 10 Meter großes Zielfeld errichten.
- > Ein Team zu 6 und eine Mannschaft zu 4 Spielern bilden und im Hauptfeld aufstellen.
- > Zusätzlich 4 Zielspieler bestimmen und in den Eckfeldern postieren.
- > Die Zielspieler spielen mit der Unterzahl-Mannschaft im Hauptfeld zusammen.



### ABLAUF (ABB. 1)

- > Blau versucht, im 6 gegen 4 im Hauptfeld 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt).
- > Rot versucht, den Ball zu erobern und per Flugball zum Zielspieler in einer der Eckzonen zu passen (= 1 Punkt).

### VARIATIONEN

- > Die Teams im Hauptfeld variieren (8 gegen 4, 6 gegen 6 usw.).
- > Die erste Variation erweitern: Eine 5 Meter breite Zielzone rund um das Feld markieren und im 6 gegen 6 mit nur 2 Zielspielern agieren (Abb. 2).

### COACHINGHINWEISE

- > Blau soll möglichst schnell Passfolgen auf engem Raum spielen. Der Raumgewinn spielt dabei zunächst nur eine untergeordnete Rolle. Die Ballsicherheit im Kombinationsspiel steht im Mittelpunkt („Tiki-Taka“).
- > Rot soll bei Ballgewinn schnell aus der Zone des größten Gegnerdrucks herauskombinieren und einen gezielten Diagonalball spielen.
- > Die Zielspieler müssen die Diagonalbälle sicher in den Eckzonen kontrollieren, um einen Punkt zu erzielen.



# Fußballtraining

## IMPRESSUM

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89417-324-1

1. Auflage 2023

© by philippka GmbH & Co. KG,

Rektoratsweg 36, 48159 Münster • [www.philippka.de](http://www.philippka.de)

Autor: Sven Hehl

Lektorat: Werner Böwing, Christopher Toetz

Design/Layout: Janosch Peltzer

Illustrationen: Sven Hehl

Titelfoto: Conny Kurth

Druck: wentker druck GmbH, Greven

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch fotomechanische Vervielfältigungen jeder Art, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Anmerkung zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der Kartothek die männliche Form verwendet, die jedoch die weibliche mit einschließt. Ist also von Spielern bzw. Trainern die Rede, so sind die Spielerinnen respektive Trainerinnen stets gemeint.