

Fußballtraining



KARTOTHEK



u. a. mit



Aus europäischen (Spitzen-)Vereinen

DIE 50 BESTEN TRAININGSFORMEN

Fußballtraining



KARTOTHEK

SO ARBEITEN EUROPÄISCHE (SPITZEN-)VEREINE

Real Madrid, FC Arsenal London, Hajduk Split, Antalyaspor oder der FC Basel – diese Klubs sind nur eine kleine Auswahl, wenn es um klangvolle Namen aus dem europäischen Fußball geht. Wir haben eine ganze Reihe von Profiteams, Verbänden, aber auch kleineren Talentschmieden besucht, die teils europaweit für ihre Arbeit bekannt sind und hohes Ansehen genießen. In dieser Kartothek stellen wir ihre 50 besten Trainingsformen vor. Gegliedert sind diese in erster Ordnung nach dem Land: Österreich (Karten 1 - 10), Schweiz (Karten 11 - 20), Kroatien (Karten 21 - 30), Türkei (Karten 31 - 35), Serbien (Karten 36 - 40), England (41 - 45) und Spanien (46 - 50). In zweiter Instanz ordnen wir die jeweilige Trainingsform den Trainingsschwerpunkten Technik und Taktik zu.



Fußballtraining

DER AUTOR



MARC KUHLMANN

verantwortet seit ihrer Gründung im Jahr 2012 die DFB-Trainerzeitschrift *Fußballtraining JUNIOR* und hat seitdem für sie sowie ihre große „Schwester“ Fußballtraining zahlreiche Auslandsreisen gemacht, um sich Ausbildungs-, Trainings- und Entwicklungsstand in anderen Nationen anzuschauen.

Die besten Trainingsformen – unter anderem von renommierten Klubs wie dem FC Arsenal London, FC Basel oder Real Madrid – hat er in dieser Kartothek für Sie festgehalten.

Neben seiner Tätigkeit bei *philippka* steht Kuhlmann seit nunmehr 13 Jahren auch beim DFB-Stützpunkt Münster auf dem Trainingsplatz und gibt viele der im Verlag gesammelten Inhalte an seine Talente weiter.



Fußballtraining

SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

Fußballtraining **43**

ENGLAND **TECHNIK**

DRIBBELN UND FINTIEREN
ORGANISATION

- > Für je 8 Spieler ein 20 x 15 Meter großes Feld mit je 1 Monitor auf den Grundlinien markieren.
- > 2 Gruppen A und B mittig an den Seitenlinien gegenüberstellen.
- > A mit Bällen, B ohne Bälle

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

VORDERSEITE

- > Diese Kartothek ist nach Ländern (hier z. B. England) und Trainingsthemen (hier z. B. Technik) aufgeteilt.
- > Die Kartenvorderseite beschreibt die Organisation und den Aufbau der Trainingsform.

43

ABLAUF

- > A passt zu B.
- > A wird Verteidiger und B Angreifer.
- > 1 gegen 1 auf die Monitore: A agiert zunächst teilkaktiv, B führt vor A eine Finte aus, geht rechts oder links vorbei und schließt auf das Monitor ab.
- > A kontert nach Ballgewinn auf eines der beiden Monitore.
- > Danach wechseln A und B die Positionen und Aufgaben.

VARIATION

- > A wirft zu B. Das erschwert die Ballkontrolle.

COACHINGPUNKTE VERTEIDIGER

- > Distanz zum Angreifer verkürzen.
- > Körperkontakt herstellen.
- > Auf den Ball konzentrieren und zupacken bei 'offenem Ball'.

COACHINGPUNKTE ANGREIFER

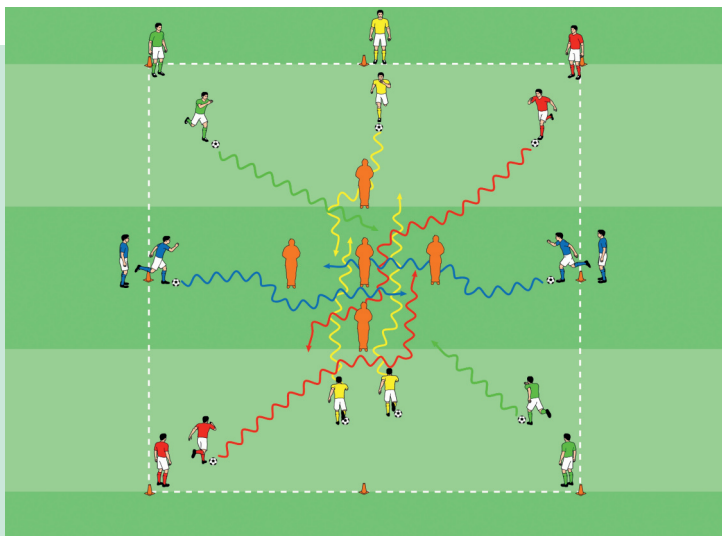
- > erster Kontakt in die Bewegung
- > Den Verteidiger mit einer Finte auf eine Seite lenken und mit einem Tempowechsel zur anderen Seite wegstarten.

FC Arsenal London
Aufbaubereich

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

RÜCKSEITE

- > Hier wird der Ablauf der Trainingsform im Detail beschrieben.
- > Mit den zusätzlichen Variationen oder Coachingpunkten sind Sie nun bestens vorbereitet!
- > An dieser Stelle erfahren Sie, aus welchem Verein (hier FC Arsenal London) und welchem Leistungsbereich (hier Aufbaubereich) die Trainingsform entstammt.



DRIBBELN

ORGANISATION

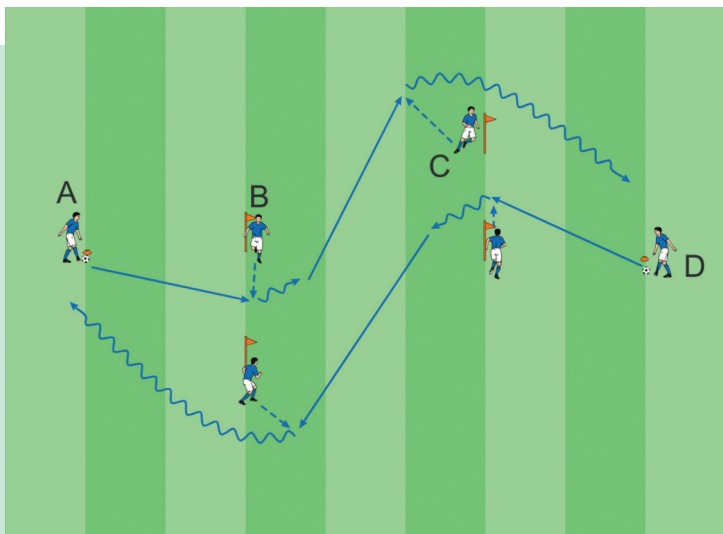
- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld mit 5 Dummies in der Mitte markieren.
- > 4 Gruppen à 4 Spieler bilden und gemäß Abbildung verteilen.
- > 2 Bälle je Gruppe

ABLAUF

- > Die ersten Spieler dribbeln durch den „Dummywald“ auf die gegenüberliegende Seite und übergeben den Ball an den nächsten usw.
- > Kopf hoch: Das Feld und die anderen Spieler im Blick haben. Immer in den freien Raum dribbeln.
- > Enge Ballführung: Den Ball stets unter Kontrolle behalten. Genauigkeit vor Schnelligkeit!
- > Nach kurzem Andribbeln zur anderen Seite passen.



JAZ GU-SÜD 2011
Leistungsbereich



PASSEN

ORGANISATION

- > 4 Stangen und 2 Starthütchen gemäß Abbildung aufstellen.
- > Die Spieler gemäß Abbildung verteilen.
- > A und D haben jeweils 1 Ball.

ABLAUF

- > A passt zu B, der sich seitwärts von seiner Stange absetzt und das Zuspiel in den gegnerfernen Fuß erhält.
- > B nimmt mit und spielt mit dem zweiten Kontakt zu C, der sich seitwärts nach hinten von seiner Stange absetzt.
- > C nimmt in die Vorwärtsbewegung mit und dribbelt an der Stange vorbei zu Position D usw.
- > Gleicher und paralleler Ablauf ab Position D.
- > Alle Spieler rücken nach ihrem Pass eine Position weiter.

VARIATION

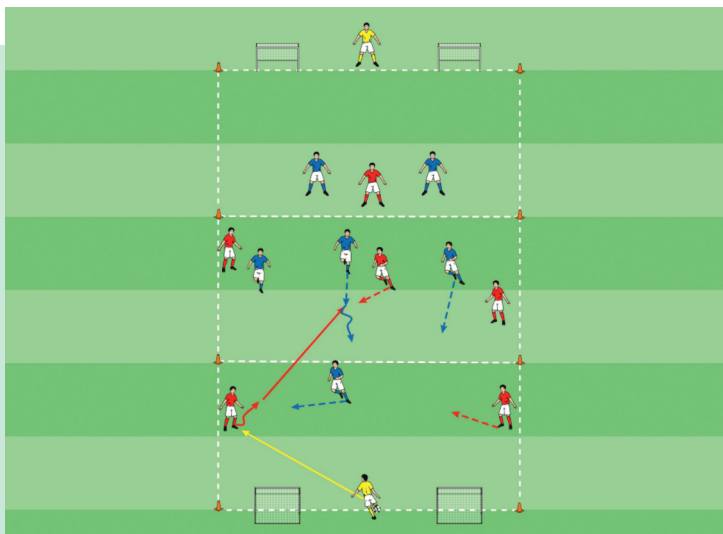
- > A passt zu B, der klatschen lässt.
- > A spielt tief zu C, der auf B klatschen lässt.
- > B spielt mit C einen Doppelpass und dann direkt in den Lauf von C, der zum nächsten Starthütchen mitnimmt.

COACHINGPUNKTE

- > Pass in den gegnerfernen Fuß
- > Auf Timing und Schärfe der Zuspiele achten.



Hajduk Split
Aufbaubereich



SPIELAUFBAU

ORGANISATION

- > Ein 30 x 20 Meter großes Feld in 3 Querzonen unterteilen.
- > Auf den Grundlinien je 2 Minitorre aufstellen.
- > 2 Teams zu je 6 Feldspielern bilden.
- > Die Torhüter als Aufbauspieler zwischen den Minitorre postieren.
- > Beide Teams in Spielrichtung im 2-3-1 auf Aufbau-, Mittel- und Endzone verteilen.

ABLAUF

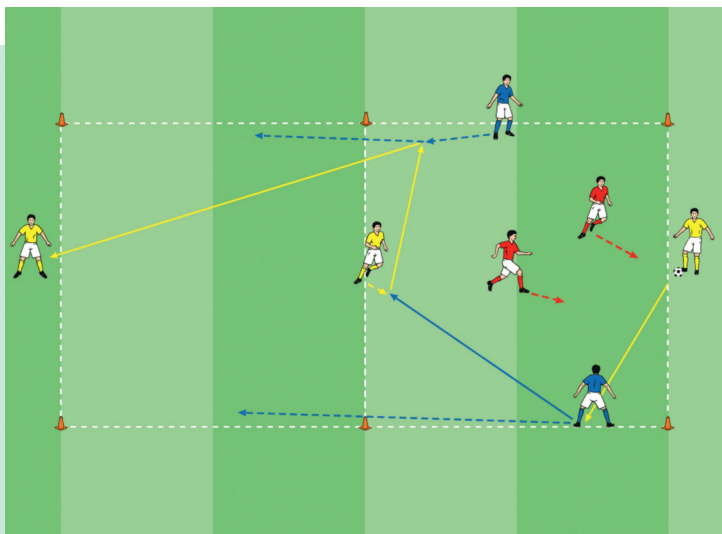
- > Ein Torhüter eröffnet das Spiel.
- > Das ballbesitzende Team versucht, von der Aufbau- (3 gegen 1) in die Mittel- (3 gegen 3) und von dort in die Endzone zu gelangen.
- > In die Mittelzone muss gepasst werden. In die Endzone darf gepasst oder gedribbelt werden. Zudem dürfen zwei Angreifer zum 3 gegen 2 in die Endzone nachrücken.
- > Erobern die Verteidiger den Ball, erfolgt ein Konter nach denselben Provokationsregeln.

VARIATIONEN

- > Den Verteidigern in der Mittelzone erlauben, bei passender Gelegenheit aus der Mittelzone nach vorne zu verteidigen, einen Aufbauspieler anzulaufen und in der Endzone den Ball zu erobern.
- > Dem Verteidiger in der Aufbauzone erlauben, nach einem Pass in die Mittelzone nach hinten nachzusetzen und dort Überzahl zu schaffen.
- > Die Zoneneinteilung aufheben. Ansonsten identischer Ablauf mit Abseits ab den Drittelinien.



FC Arsenal London
Aufbaubereich



BALLZIRKULATION

ORGANISATION

- > Ein 20 x 10 Meter großes Feld in der Mitte teilen.
- > Ein Team zu 3 Spielern (hier: Gelb) sowie 2 Teams zu je 2 Spielern (hier: Rot und Blau) bilden.
- > Je ein Spieler von Gelb steht auf der Mittellinie sowie an den beiden Stirnseiten außerhalb des Feldes.

ABLAUF

- > Blau spielt mit Gelb auf Ballhalten gegen Rot und darf nach einem Pass auf den zentralen gelben Spieler auf die andere Seite verlagern.
- > Nach einer Verlagerung rücken Blau und Rot auf die andere Seite nach.
- > Geht der Ball ins Aus oder erobert Rot den Ball, spielt Rot mit Gelb auf Ballhalten.



Real Madrid
Leistungsbereich