

Fußballtraining



KARTOTHEK



Mit Rangnick, Tedesco, Streich,
van Gaal und vielen mehr ...

Vom Kreisliga- bis zum Bundesligatrainer

DIE 50 BESTEN TRAININGSFORMEN

Fußballtraining



KARTOTHEK

VOM NEWCOMER BIS ZUM STAR-TRAINER

In der DFB-Zeitschrift *Fußballtraining* kommen Monat für Monat Trainer unterschiedlicher Alters- und Leistungsklassen zu Wort und präsentieren dort ihre Trainings- und Spielphilosophie – untermauert mit anschaulich aufbereiteten Auszügen aus der Arbeit mit ihrer Mannschaft. Wir haben für diese Kartothek Spiel- und Übungsformen vom nur lokal bekannten Amateurtrainer aus der Kreisklasse bis hin zum Starcoach aus der Bundesliga zusammengetragen, die in *Fußballtraining* 'aus dem Nähkästchen' geplaudert haben. Herausgekommen ist eine spannende Sammlung zu verschiedenen Themen und Facetten des Fußballtrainings.

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek präsentiert 50 Trainingsformen, die Trainern aus den vier Spielklassen der Kreisliga, Landesliga, Oberliga und Bundesliga und solchen mit Champions-League-Erfahrung zuzuordnen sind.

Die höchste Spielklasse, in der sie als Trainer tätig waren bzw. sind, gibt den Ordnungsrahmen vor. Jedem Coach werden sodann zwei Karten gewidmet. Seine dort präsentierten Spiel- und/oder Übungsformen sind nicht zwangsläufig mit dem Team des jeweiligen Leistungsniveaus trainiert worden und nur für solche geeignet, sondern gehören vielmehr zu seinem Repertoire an bewährten Trainingsformen, die in dieser oder abgewandelter Form Übungsleitern auf allen Leistungsebenen als Anregung dienen können.



Fußballtraining

SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

Fußballtraining **4**
CHAMPIONS LEAGUE

ÜBUNGSFORM

IM ÄUSSEREN STREIFEN
ORGANISATION

- > In einer Spielhalbhälfte zwei 10 x 15 Meter große äußere Streifen markieren.
- > 8 Verteidiger (Rot) und 10 Angreifer (Blau) einteilen und den vorgegebenen Positionen zuweisen.

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

VORDERSEITE

- > Diese Kartothek ist in fünf Wettbewerbe aufgeteilt. Es kommen demnach Trainer von der Kreisliga bis zur Königsklasse zu Wort.
- > Die Kartenvorderseite beschreibt die Organisation und den Aufbau der Trainingsform.

4

ABLAUF

- > Auf ein Trainerkommando starten die ersten Angreifer zum 2 gegen 1 im äußeren Streifen, wobei nur nach vorne gespielt werden darf.
- > Die hintere Linie muss entweder überdrückt oder mit einem Pass in die Tiefe überspielt werden. Der durchbrechende Spieler setzt anschließend die Angreifer vor dem Tor im 3 gegen 2 ein.
- > Der Verteidiger darf nur bis zum Strafraum nachsetzen.

HINWEISE

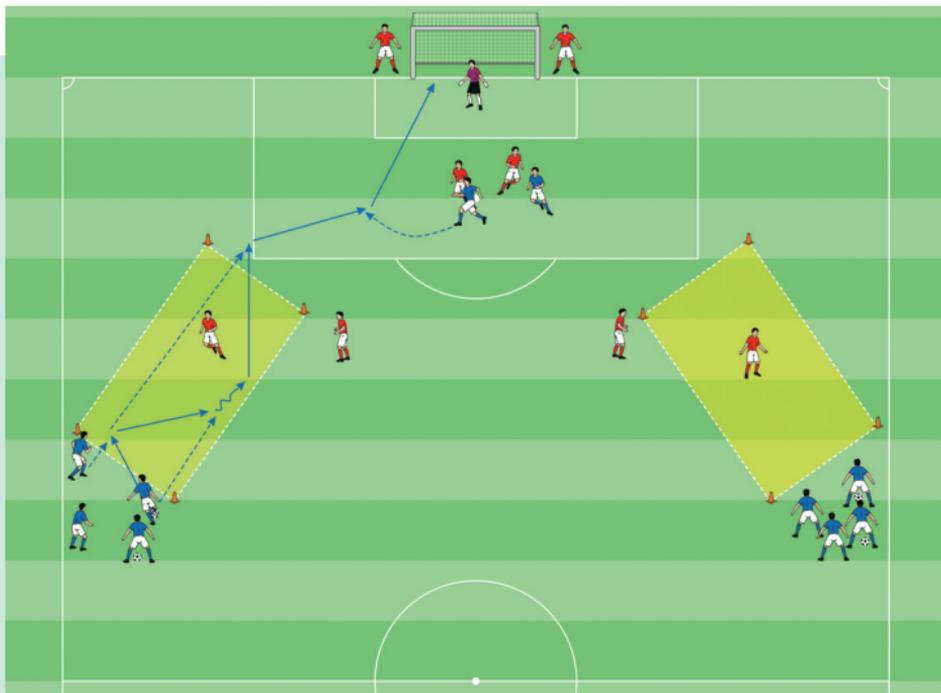
- > Das Spiel im Streifen simuliert eine Überzahlsituation am Flügel.
- > Dabei sollen die Angreifer mit möglichst wenigen Kontakten agieren und die Überzahlsituation zieltreffend ausspielen.
- > Als äußerst effektive Variation kann hier auch mit maximal 2 Ballkontakten gespielt werden. Die Spieler werden feststellen, dass sie häufiger erfolgreich sind, wenn sie mit weniger Kontakten spielen.

Ralf Rangnick
FC Schalke 04
Champions League-Saison
2005/06 und 2010/11

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

RÜCKSEITE

- > Hier wird der Ablauf der Trainingsform im Detail beschrieben.
- > Mit den zusätzlichen Hinweisen oder Variationen sind Sie nun bestens vorbereitet!
- > In welcher Saison und mit welcher Mannschaft stand der Trainer in diesem Wettbewerb an der Seitenlinie?



IM ÄUSSEREN STREIFEN

ORGANISATION

- > In einer Spielfeldhälfte zwei 10 x 15 Meter große äußere Streifen markieren.
- > 8 Verteidiger (Rot) und 10 Angreifer (Blau) einteilen und den vorgegebenen Positionen zuweisen.

ABLAUF

- > Auf ein Trainerkommando starten die ersten Angreifer zum 2 gegen 1 im äußeren Streifen, wobei nur nach vorne gespielt werden darf.
- > Die hintere Linie muss entweder überdribbelt oder mit einem Pass in die Tiefe überspielt werden. Der durchbrechende Spieler setzt anschließend die Angreifer vor dem Tor im 3 gegen 2 ein.
- > Der Verteidiger darf nur bis zum Strafraum nachsetzen.

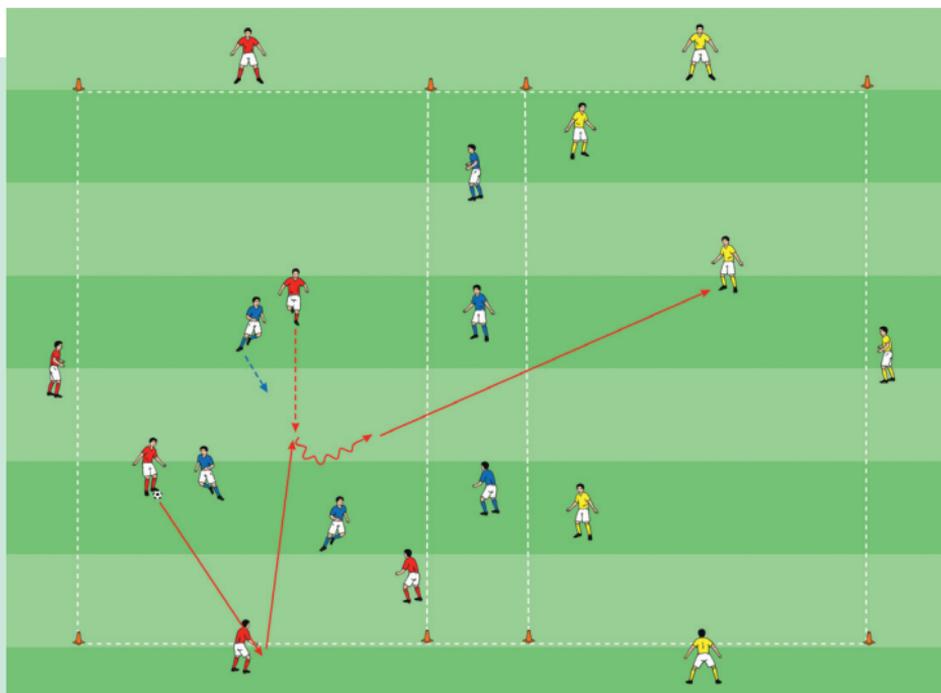
HINWEISE

- > Das Spiel im Streifen simuliert eine Überzahlsituation am Flügel.
- > Dabei sollen die Angreifer mit möglichst wenigen Kontakten agieren und die Überzahlsituation zielstrebig ausspielen.
- > Als äußerst effektive Variation kann hier auch mit maximal 2 Ballkontakten gespielt werden. Die Spieler werden feststellen, dass sie häufiger erfolgreich sind, wenn sie mit weniger Kontakten spielen.



Foto: imago/MIS

Ralf Rangnick
FC Schalke 04
Champions League-Saison
2005/06 und 2010/11



URUGUAY-SPIEL

ORGANISATION

- > Ein 35 x 20 Meter großes Spielfeld in 3 Zonen unterteilen.
- > 3 Teams zu je 6 Spielern einteilen und gemäß Abbildung auf die Felder verteilen.
- > Je 3 Spieler von Rot und Gelb den Seitenlinien zuweisen.

ABLAUF

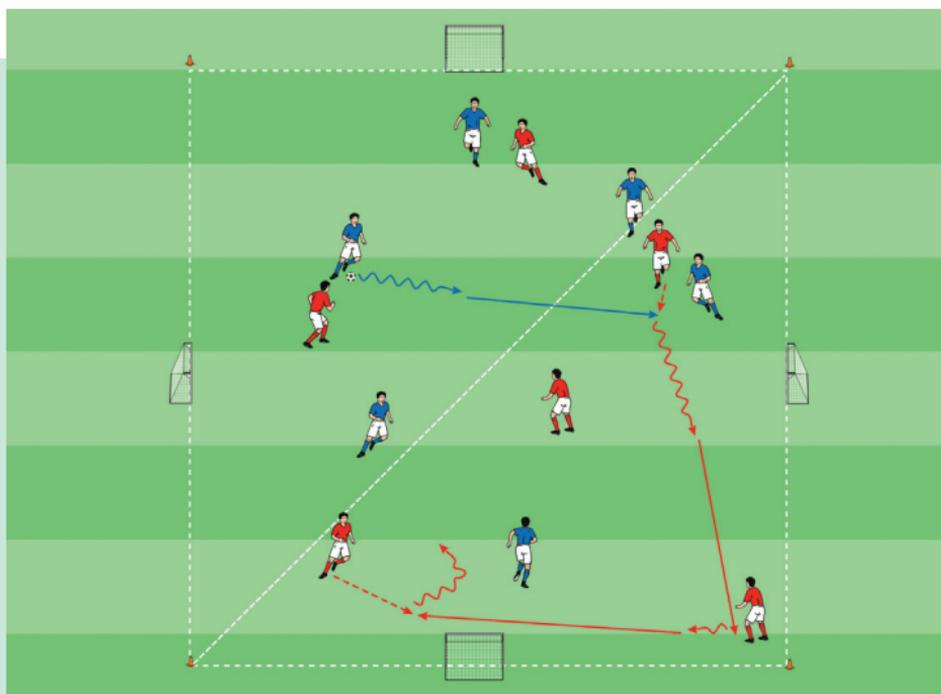
- > Rot spielt gegen Blau auf Ballhalten (6 gegen 3).
- > Nach 4 bis 8 Zuspielen erfolgt ein Pass durch die Mittelzone auf die andere Seite.
- > Die Spieler aus der Mittelzone laufen dem Ball nach, die anderen 3 Spieler von Blau besetzen die Mittelzone.
- > Erobern die Verteidiger den Ball erfolgt ein Aufgabenwechsel.

HINWEIS

- > Das Spiel mit Außenspielern akzentuiert das Lösen vom Gegenspieler sowie das Aufdrehen unter Druck (Gleichzahl im Feld).



Christian Streich
SC Freiburg
Bundesliga-Saison
2011/12 ff.



PRESSING IM DIAGONAL GETEILTEN SPIELFELD

ORGANISATION

- > Ein 35 x 35 Meter großes Feld mit 4 Miniretoren markieren und durch eine diagonale Mittellinie teilen.
- > 2 Mannschaften à 6 Spieler bilden.
- > Jedem Team 2 'nebeneinander' stehende Tore in ihrer Hälfte zuweisen.

ABLAUF

- > 6 gegen 6 auf je 2 Minutoren
- > Konter aus der eigenen Hälfte sind verboten.
- > Erobert eine Mannschaft den Ball in der eigenen Hälfte, muss sie zunächst 4 Stationen spielen, bevor sie über die Mittellinie dribbeln oder passen darf.
- > So erhält die Mannschaft, die den Ball verloren hat, die Gelegenheit, den neuen Ballbesitzer sofort unter Druck zu setzen und ggf. in einen Zweikampf zu verwickeln.
- > Bei Ballgewinn in der gegnerischen Hälfte freies Spiel

VARIATION

- > Die Tore stehen nebeneinander auf einer Linie.



Erdal Dasdan

DJK Eintracht Coesfeld
Landesliga-Saison
2013/14

ABLAUF

- > Im Außenfeld wird 4 gegen 4 gespielt.
- > 2 gegen 2 plus 2 Neutrale im Innenfeld
- > Im Innenfeld muss direkt gespielt werden, außen freies Spiel.
- > Spiel auf Ballhalten
- > 1 Punkt, wenn ein Team (zusammen mit den Neutralen) 10 Stationen in Folge schafft.
- > 1 weiterer Punkt, wenn eine horizontale oder vertikale Spielverlagerung durch das Innenfeld gelingt.



Kevin Busse
TUSEM Essen
Kreisliga-Saison
2013/14