

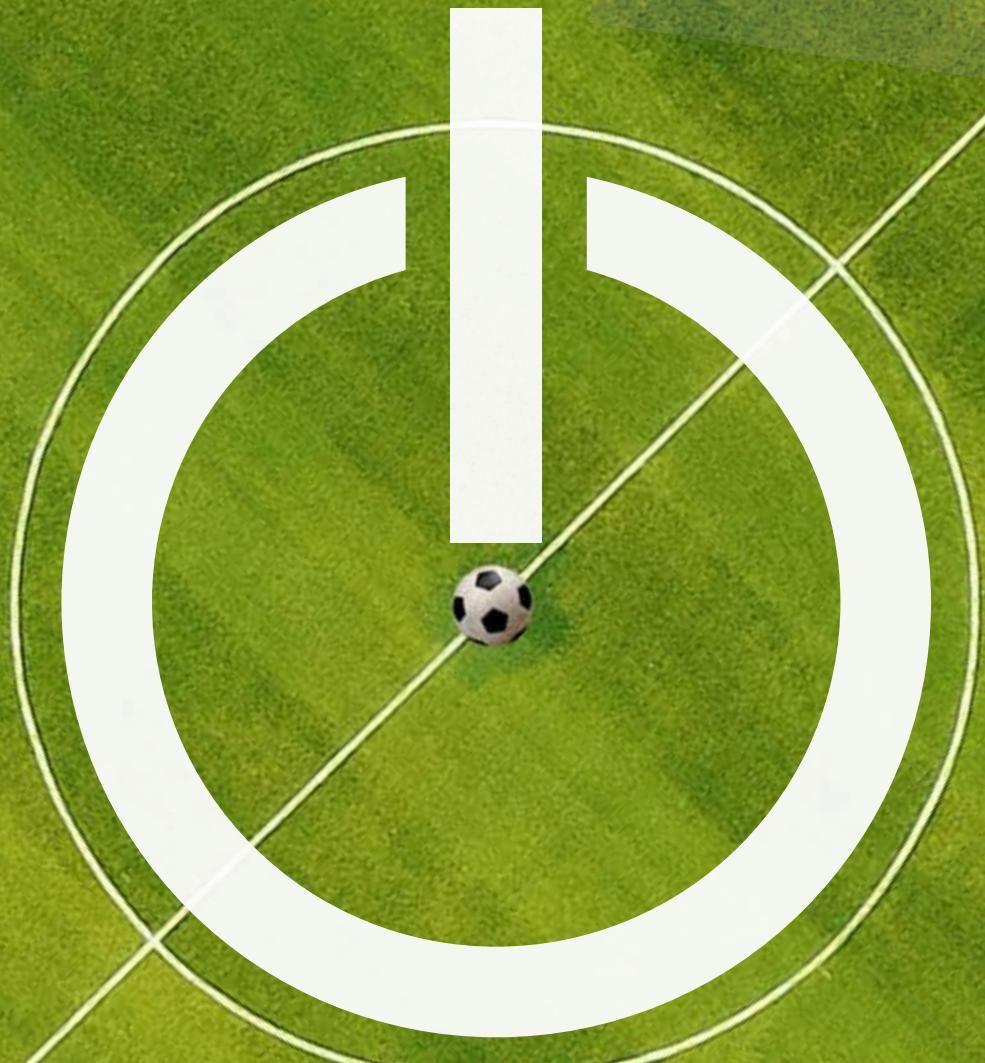
Fußballtraining



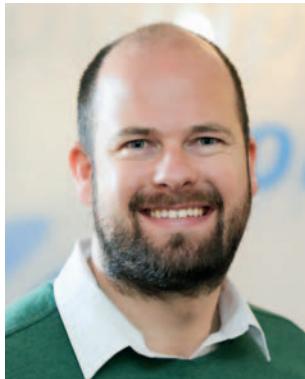
Die Trainerzeitschrift des
Deutschen Fußball-Bundes

RESTART

Gratis Trainingseinheit



ENDLICH WIEDER AUF DEM PLATZ
Mit Spaß zurück zur Bestform



LIEBE TRAINERIN, LIEBER TRAINER,

unsere Redaktion hat weit über 200 Jahre Trainererfahrung auf dem Buckel, aber diese Situation ist auch für uns neu: Wie fangen wir nach einer so langen Pause am besten wieder an? Wie holen wir den Trainingsrückstand auf? Und wie machen wir unsere Truppe wieder fit, ohne überzubelasten oder zu demotivieren?

Unsere erste (kleine) Antwort findest du in dieser Gratis-Ausgabe: Mit Spaß und Freude! Das ist aus unserer Sicht das Wichtigste. Zum Restart haben wir eine Trainingseinheit für dich aufbereitet, mit der dir genau das zum Auftakt gelingt! Denn stimmt der Spaß, stimmt auch die Motivation und der gewünschte Erfolg stellt sich ein.

Erfolg und Spaß, das wünschen wir auch dir!
Mit dieser Trainingseinheit und natürlich darüber hinaus!

Dennis Schunke
DENNIS SCHUNKE

P. S.: Du hast Fragen, eine Idee oder einfach nur Feedback für uns? Dann schreib uns an ft@philippka.de!

JETZT DIE „RICHTIGEN“ AKZENTE SETZEN

Endlich zurück auf dem Platz: Die Spieler gleichzeitig motivieren und fordern!

AUTOREN
FT-Redaktion



Nach langer Pause stehen alle wieder gemeinsam auf dem Feld: Kein Dehnen und Kräftigen im Wohnzimmer per Video-Coaching, keine Technikübungen im Garten, keine Zielschüsse auf die Garage, kein Kleingruppentraining mit Mindestabstand, sondern das Mannschaftsspiel Fußball mit allem, was dazugehört. Doch welche Inhalte und Trainingsformen sind jetzt sinnvoll, um die Spieler passend „abzuholen“, ihnen den Spaß am Spiel zurückzugeben und sie dennoch bereits auf die kommenden Aufgaben vorzubereiten?

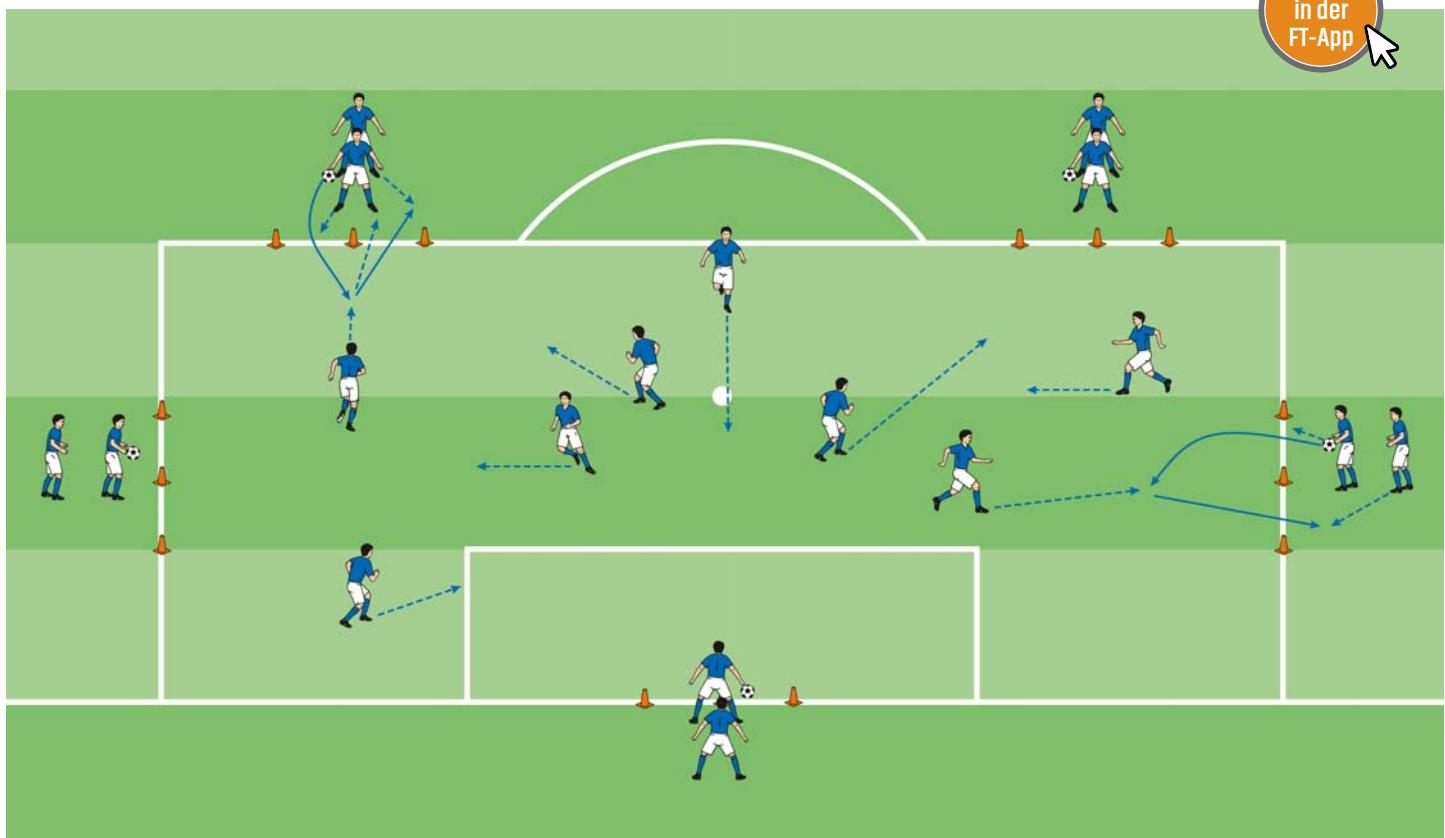
DER MIX MACHT'S!

Den Ball in die Mitte zu werfen und einfach frei zu spielen lassen, wäre die eine Alternative. Das hat in der ersten Trainingseinheit sicher Sinn ergeben, doch schon dort wird aufgefallen sein, dass der eine oder andere die Laufeinheiten während der trainingsfreien Zeit nicht gerade ernst genommen hat. Also doch die „Konditions-Keule“ schwingen und

erstmal an der Ausdauer arbeiten, bevor es an die fußballerischen Feinheiten geht? Die Sorge, dass es dann aber mit der hohen Motivation schnell wieder vorbei ist, ist sicher auch nicht unbegründet. Um die Trainingsbeteiligung hoch zu halten und das Leistungsvermögen zielgerichtet zu steigern, bedarf es einer guten Planung, einer aufmerksamen Beobachtung während der Belastung und eventueller Anpassungen der Umfänge und Intensitäten: Ziel ist, die Spieler individuell wieder an das Mannschaftstraining heranzuführen. Wir stellen euch eine motivierende und gleichzeitigfordernde Trainingseinheit zur Verfügung, bei der eure Spieler häufig auf das Tor schießen, sich in Wettkampfformen messen und in kleinen Spielen viele Aktionen sammeln, um sich mehr und mehr dem großen Spiel des 11 gegen 11 anzunähern. Ein weiterer Vorteil: Jede der für 16 Spieler und zwei Torhüter konzipierten Trainingsformen ist leicht auf kleinere Teilnehmerzahlen umzubauen – einfach die Felder verkleinern und/oder die Positionen mit weniger Spielern besetzen.

VERARBEITEN HOHER ZUSPIELE

Übung
in der
FT-App



ORGANISATION

- > Auf den Strafraumlinien und der Torlinie 5 „doppelte“ Hütchentore gemäß Abbildung aufstellen.
- > Je 2 Spieler (Torhüter machen mit) stehen hinter den Hütchentoren. Der vordere Spieler hält 1 Ball in den Händen.
- > Die übrigen bewegen sich im Feld.

ABLAUF

- > Die Innenspieler bieten sich einem beliebigen Ballbesitzer an.

- > Mit dem Zuwurf setzt sich der Anwerfer nach rechts oder links und der hinter ihm stehende Spieler entgegengesetzt ab.
- > Der Innenspieler passt zum hinteren Spieler und besetzt dessen Position.
- > Der Passempfänger wird Anwerfer, der Anwerfer wechselt ins Feld.

HINWEIS

- > Variabel zurückpassen: mit der Innenseite, mit dem Vollspann (hoch/flach), mit mindestens 2 Kontakten, Kopf usw.



DETAIL 1: INNENSEITE

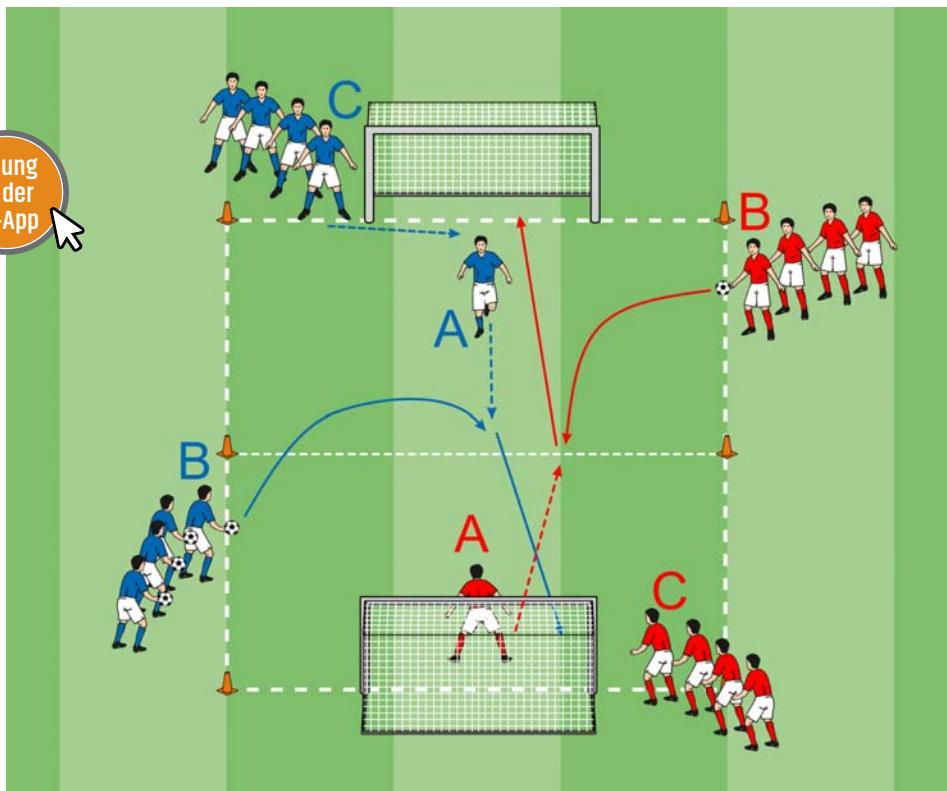
Das halbhohe Zuspiel mit der Innenseite verarbeiten. Dafür das Fußgelenk fixieren und mit „angemessenem“ Druck zurückspielen.



DETAIL 2: VOLLSPANN

Das halbhohe Zuspiel mit dem Vollspann verarbeiten. Dafür den Fuß strecken und ebenfalls mit „dosiertem“ Druck zurückspielen.

KOPFBALL-WETTBEWERB



ORGANISATION

- > Ein 12 x 15 Meter großes Feld mit Mittellinie und 2 Toren markieren.
- > 2 Gruppen bilden.
- > Die Torhüter spielen mit.
- > Jeweils die Positionen A bis C gemäß Abbildung besetzen.
- > B jeweils mit 1 Ball

ABLAUF

- > A läuft zur Mittellinie (= Abschlusslinie) und köpft nach Zuwurf von B auf das Tor. Danach ist A an der Reihe usw.
- > Positionswechsel: A zu B, B zu C und C zu A
- > Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?
- > Danach die Seiten wechseln.

VARIATIONEN

- > B spielt aus der Hand per Dropkick zu.
- > Volleyabschlüsse sind erlaubt.
- > Der Torhüter darf den Kopfball direkt ins gegnerische Tor klären.



DETAIL: KOPFBALL AUS DEM LAUF

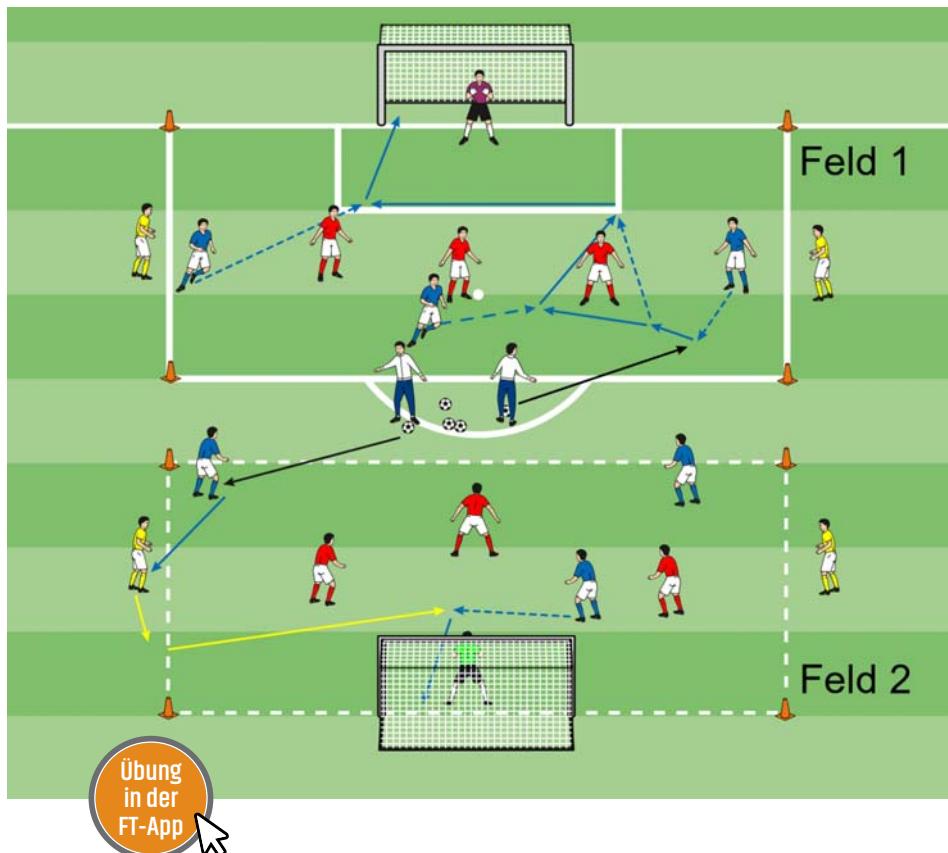
In Richtung Tor laufen (1) und nach dem Zuwurf mit einem Bein abspringen (2). In der Flugphase möglichst Bogenspannung aufbauen (3) und druckvoll mit der Stirn köpfen (4).



„Bei dieser Trainingsform kommt schnell Tempo auf: Die Teamkameraden feuern sich gegenseitig an und auch die Feldspieler dürfen sich mal wie der Torwart fühlen und den Bällen hinterherhechten. Selbst größere Punktabstände sind hier schnell wieder ausgeglichen.“

Jan Hardelauf

SCHNELLE ABSCHLÜSSE



Übung
in der
FT-App



„Häufig läuft ja ein Spiel an den Neutralen etwas vorbei. Um das zu verhindern, zählen Sie Treffer, die über sie vorbereitet werden, doch mal doppelt. Oder erlauben Sie ihnen, nach dem Anspiel ins Feld zu dribbeln und dort Überzahl herzustellen!“

Didi Wedegärtner

ORGANISATION

- > In einem Abstand von 5 Metern 2 Strafräume mit je 1 Tor und Torhüter markieren.
- > 4 Dreier-Teams bilden und 4 Neutrale bestimmen.
- > Die Spieler gemäß Abbildung auf die Felder 1 und 2 verteilen.
- > Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Feldern.

ABLAUF

- > Der Trainer spielt den Ball jeweils zum 3 plus 2 gegen 3 auf das Tor ein.
- > Mit Abseits spielen.
- > Die verteidigende Mannschaft passt nach Balleroberung zum Trainer.
- > Nach einem Treffer oder einer Ecke bleibt das Team in Ballbesitz.
- > Nach Ausball oder vom Torhüter gehaltenem Schuss wechselt der Ballbesitz.
- > Wer erzielt zuerst 6 Treffer?
- > Danach neue Teams bilden und neue Neutrale bestimmen.
- > 4 Durchgänge



DETAIL 1: SCHUSSBAHN FREIZEIHEN

Durch Wegbleiben oder Weglaufen eine Schussbahn für den Mitspieler öffnen oder freizeihen.



DETAIL 2: OFFENE SCHUSSBAHN NUTZEN

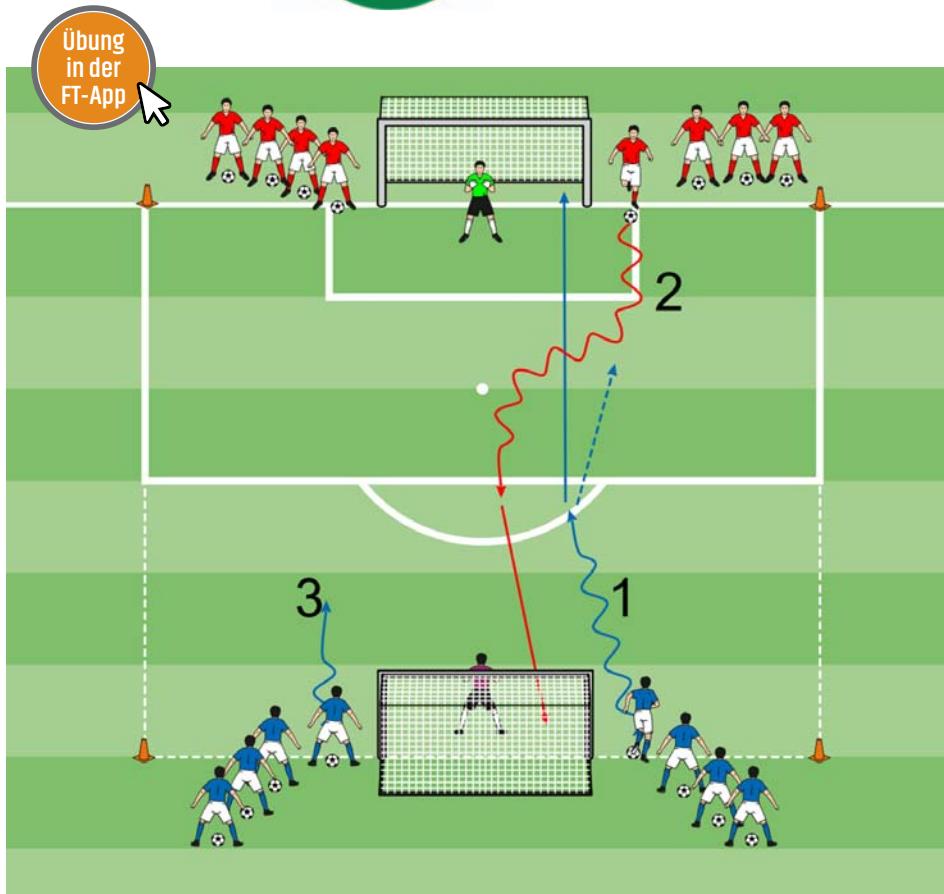
Möglichkeiten zum Torabschluss schnellstmöglich und konsequent ausnutzen.

VOM 1 GEGEN 0 ZUM 6 GEGEN 6



„Torabschlüsse, Umschaltmomente, Zweikämpfe: Diese Spielform ist hochattraktiv und fordert die Spieler in jeder Aktion. Der Wettbewerb sorgt zusätzlich für einen hohen Anreiz.“

Dennis Schunke



ORGANISATION

- > Einen doppelten Strafraum mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- > 2 Gruppen bilden und neben die Tore verteilen.
- > Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- > Der erste Spieler Blau dribbelt zum 1 gegen 0 und schließt ab (1).
- > Der erste Spieler Rot startet zum 1 gegen 1 ins Feld (2).
- > Der nächste Spieler Blau dribbelt zum 2 gegen 1 ein (3) usw.
- > Bis zum 6 gegen 6 durchspielen.
- > danach Neubeginn Rot
- > Mit Abseits spielen.
- > maximal 20 Sekunden pro Aktion
- > insgesamt 6 Durchläufe
- > Wer erzielt zuerst 10 Treffer?

HINWEIS

- > Fallen bei großer Teamstärke keine Treffer, die Aktion länger laufen lassen. Irgendwann „zappelt der Ball im Netz“!



DETAIL 1: TORHÜTER BEOBACHTEN

Vor dem Torschuss die Position des Torhüters genau beobachten, um die Entscheidung, in welche Ecke geschossen wird, zu erleichtern.



DETAIL 2: GENAUIGKEIT VOR KRAFT

Je näher am Tor, desto genauer muss der Schuss sein. Abschlüsse im Strafraum sollten demnach möglichst mit der Innenseite erfolgen.

TSCHECHISCHE ROLLE



Übung
in der
FT-App

ORGANISATION

- > Einen doppelten Strafraum mit 2 Toren und Torhütern um 10 Meter verengen.
- > 3 Teams à 5 Spieler einteilen.
- > 1 Neutraler agiert mit den Ballbesitzern im Feld.
- > 1 Team wartet außerhalb des Feldes.

ABLAUF

- > 6 plus 1 gegen 6
- > Das Team, das einen Treffer erzielt, bleibt im Feld und in Ballbesitz.
- > Nach maximal 3 Minuten verlässt das Team, welches länger spielt, das Feld und tauscht mit dem wartenden.
- > Spieldauer insgesamt: 18 Minuten

VARIATIONEN

- > Nach einem Treffer wechselt die Spielrichtung.
- > Das Team, das das Feld betritt, erhält den Ball.



DETAIL 1: DISTANZSCHÜSSE

Verteidigt der Gegner passiv und ermöglicht so Schüsse aus der Distanz, sind diese konsequent zu nutzen.



DETAIL 2: ZIELSTREBIG UMSCHALTEN

Nach Ballgewinn zielstrebig und ohne Zeitverlust auf das gegnerische Tor kontern, um schnellstmöglich zum Abschluss zu kommen.



„Fast schon ein „Klassiker“, der Spielfreude und eine hohe Aktionsdichte optimal vereint. Auch die wartenden Spieler dürfen nie abschalten und verfolgen das Spielgeschehen aufmerksam, um schnell eingreifen zu können.“

Thomas Stillitano

MEHR INSPIRATION FÜR DEIN TRAINING?

Teste jetzt unsere Zeitschrift **Fußballtraining** über drei Ausgaben für nur 10 Euro!
Als Heft nach Hause und digital.

On top erhältst du bis zum 30.9.2021 gratis Zugang zu unserer [fussball.training.app](#):
über 2.000 Trainingsformen für alle Alters- und Leistungsklassen!

Interessiert? Alle Detail- und Bestellinformationen zum

[Test-Angebot](#)

JETZT UNSERE APP TESTEN!

- > 2.300+ Trainingsformen
- > für alle Alters- und Leistungsklassen
- > von erfahrenen Trainern
- > für Smartphone, Tablet und PC
- > und monatlich 60 neue Trainingsformen



(alle Preise inkl. MwSt., Abrechnungszeitraum
Monatszugang beträgt 30 Tage)

Als Abonent von **Fußballtraining** und
Fußballtraining Junior bist du im Jahrespaket
bereits umgerechnet ab einem Euro
monatlich dabei!

	Monatszugang	Jahreszugang
mit Abonnement	2 €	12 €
ohne Abonnement	4 €	39 €

Interessiert? Einfach in deinem Browser [fussball.training.app](#) eingeben und direkt ausprobieren!

VIELE WEITERE INFORMATIONEN UND ANGEBOTE FINDEST DU AUF ...

... FUSSBALLTRAINING.COM UND PHILIPPKA.DE.

Gern beantworten wir auch telefonisch deine Fragen!

Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG, Rektoratsweg 36, 48159 Münster
Abo - Tel.: 0251/23005-16, E-Mail: abo2@philippka.de
Bücher etc. - Tel.: 0251/23005-11, E-Mail: buchversand@philippka.de