FABIAN SEEGER

SPIELNAHES FUßBALL TRAINING

350 TRAININGSFORMEN FÜR ALLE LEISTUNGSSTUFEN

MEYER & MEYER VERLAG

Inhalt

Vorwort ... 16

1 Spielformen ... 18

1.1 Passspiel ... 20

1.1.1 5 gegen 3 (auf Minitore) ... 20
1.1.2 4 gegen 4 plus 4 (auf Minitore) ... 21
1.1.3 4 gegen 4 (auf Passtore) ... 22
1.1.4 4 gegen 4 plus 4 (Spiel in die Tiefe) ... 23
1.1.5 4 gegen 4 (Spiel in die Tiefe mit Spielrichtungsänderung) ... 24
1.1.6 4 gegen 4 plus 2 (Spiel über den Außenspieler) ... 25
1.1.7 4 gegen 4 plus 2 (auf Passquadrate) ... 26
1.1.8 4 gegen 4 plus 4 (auf Ballhalten) ... 27
1.1.9 4 gegen 4 plus 2 (Spielverlagerung) ... 28
1.1.10 4 gegen 4 (Überzahl in Ballbesitz) ... 29
1.1.11 4 gegen 4 (Angriff gegen Verteidigung) ... 30
1.1.12 3 gegen 3 plus 3 (Schnittstellen) ... 31
1.1.13 3 gegen 3 plus 3 (auf Ballhalten) ... 32
1.1.14 3 gegen 3 plus 4 (auf Ballhalten im Schlauch) ... 33
1.1.15 3 gegen 3 (auf 3 gegen 2) ... 34
1.1.16 6 gegen 6 plus 6 (auf Ballhalten) ... 35

1.2 Dribbling ... 36

1.2.1 4 gegen 4 (Dribbling und erster Kontakt) ... 36
1.2.2 4 gegen 4 (auf Dribbeltore außen) ... 37
1.2.3 4 gegen 4 (auf Dribbeltore im Zentrum) ... 38
1.2.4 4 gegen 4 (auf Dribbeltore mit Torabschluss) ... 39
1.2.5 4 gegen 4 (auf Dribbellinien mit Torabschluss) ... 40
1.2.6 4 gegen 4 (auf Dribbellinien mit Anschlussaktion) ... 41
1.2.7 4 gegen 4 (durch Dribbelfelder) ... 42
1.2.8 4 gegen 4 (auf zentrales Dribbelfeld) ... 43
1.2.9 4 gegen 4 (auf Dribbeltore mit anschließendem Passspiel) ... 44
1.2.10 4 gegen 4 plus 2 (mit Außenspielern) ... 45
1.2.11 4 gegen 4 plus 2 (mit Dribbelspielern) ... 46
1.2.12 4 gegen 4 (im Kontaktwettkampf) ... 47

1.3 Umschalten und Reagieren ... 48
1.3.1 3 gegen 3 plus 4 (auf Minitore) ... 48
1.3.2 4 gegen 4 (auf Minitore mit Umschalten nach Torabschluss) ... 49
1.3.3 4 gegen 4 plus 1 (mit wechselnden Zielen) ... 50
1.3.4 4 gegen 4 plus 2 (auf wechselnde Minitore) ... 51
1.3.5 4 gegen 4 plus 2 (mit Umschalten in Richtung Tor) ... 52
1.3.6 4 gegen 4 (mit wechselnden Spielzielen) ... 53
1.3.7 4 gegen 4 (auf wechselnde Tore) ... 54
1.3.8 8 gegen 8 (mit 3 Bällen) ... 55
1.3.9 4 gegen 4 (mit drehender Spielrichtung) ... 56
1.3.10 4 plus 1 gegen 4 plus 1 (mit wechselnden Zielen) ... 57
1.3.11 2 gegen 2 (mit Umschalten zum 3 gegen 2 und Richtungswechsel) ... 58
1.3.12 4 gegen 8 (auf 4 Minitore mit Umschalten auf Angriff) ... 59

1.4 Kleine Spiele ... 60
1.4.1 Fangspiel (Zweikampf) ... 60
1.4.2 Fangspiel (Teamwettkampf) ... 61
1.4.3 Fangspiel (1 gegen 1) ... 62
1.4.4 Handball-Kopfball (freies Passspiel) ... 63
1.4.5 Handball-Kopfball (auf Tore) ... 64
1.4.6 Handball (Torschussspiel) ... 65
1.4.7 Zahlen-Fußball (1) ... 66
1.4.8 Zahlen-Fußball (2) ... 67
1.4.9 Der weiße Hai ... 68
1.4.10 Bewegliche Tore ... 69
1.4.11 Namen rufen ... 70
1.4.12 Memory® ... 71

1.5 Taktik ... 72
1.5.1 Defensivtaktik (hohes Verteidigen) ... 72
1.5.2 Defensivtaktik (Passwege zustellen) ... 73
1.5.3 Defensivtaktik (Pressing) (1) ... 74
1.5.4 Defensivtaktik (Pressing) (2) ... 75
1.5.5 Defensivtaktik (Pressing) (3) ... 76
1.5.6 Offensivtaktik (Umschalten auf Angriff im 4 gegen 4 plus 4) ... 77

1.5.7 Offensivtaktik (Umschalten auf Angriff im 8 gegen 5 plus 3) 78
1.5.8 Offensivtaktik (diagonale Pässe) 79
1.5.9 Offensivtaktik (Spiel über den Außenspieler) 80
1.5.10 Offensivtaktik (Spieleröffnung) (1) 81
1.5.11 Offensivtaktik (Spieleröffnung) (2) 82
1.5.12 Offensivtaktik (Spieleröffnung) (3) 83

1.6 Varianten im Spielstart 84
1.6.1 Spielstart (Tennisball) 84
1.6.2 Spielstart (freies Passspiel) 85
1.6.3 Spielstart (Abrollen) 86
1.6.4 Spielstart (Außenspieler) 87
1.6.5 Spielstart (Passfolge) 88
1.6.6 Spielstart (Dribbelwettkampf) 89
1.6.7 Spielstart (Positionstechnik) 90
1.6.8 Spielstart (Reagieren) 91
1.6.9 Gestaffeltes 3 gegen 3 (Torschuss) 92
1.6.10 Gestaffeltes 3 gegen 3 (Umschalten) 93
1.6.11 Gestaffeltes 3 gegen 3 (Passfolge und Torschuss) 94
1.6.12 Gestaffeltes 4 gegen 4 (Passfolge) (1) 95
1.6.13 Gestaffeltes 4 gegen 4 (Passfolge) (2) 96
1.6.14 Gestaffeltes 5 gegen 5 (Passfolge und Torschuss) 97

1.7 Chaos und Aktion 98
1.7.1 Vom 1 gegen 1 zum 2 gegen 2 98
1.7.2 Vom 1 gegen 1 zum 3 gegen 2 99
1.7.3 Vom 2 gegen 1 zum 3 gegen 2 100
1.7.4 Vom 1 gegen 1 zum 4 gegen 3 101
1.7.5 Chaos 1 gegen 1 102
1.7.6 Chaos 3 gegen 3 (auf 6 Tore) 103
1.7.7 Chaos 3 gegen 3 (auf 3 Tore) 104
1.7.8 Schnelles 2 gegen 2 105
1.7.9 4 gegen 4 (Bälle in der Hand) 106
1.7.10 Kombinierte Spielfelder 107

1.8 Turnierformen, Spielfelder und Regelvariationen ... 108
1.8.1 Turnierform (Champions League) ... 108
1.8.2 Turnierform (4 gegen 4) ... 109
1.8.3 Turnierform (4 gegen 4) – Erläuterungen ... 110
1.8.4 Turnierform (Kontakte) ... 112
1.8.5 Turnierform (Torejagd) ... 113
1.8.6 Turnierform (Sieger spielt) ... 114
1.8.7 Spielfeld (vertikales Spiel im Zentrum) ... 115
1.8.8 Spielfeld (vertikales Spiel zum Tor) ... 116
1.8.9 Spielfeld (Spielverlagerungen) ... 117
1.8.10 Spielfeld (Spiel durch das Zentrum) ... 118
1.8.11 Spielfeld (Breite und Tiefe) ... 119
1.8.12 Spielfeld (Zielzonen) ... 120
1.8.13 Kreative Regelvarianten ... 121

2 Übungsformen ... 124
2.1 Passspiel (Passschleifen) ... 126
2.1.1 Passdreieck (einfaches Passspiel) ... 126
2.1.2 Passdreieck (Ballmitnahme und erster Kontakt) ... 127
2.1.3 Passdreieck (Ballmitnahme und Tempodribbling) ... 128
2.1.4 Passdreieck (doppelter Doppelpass) ... 129
2.1.5 Passdreieck (Absetzen) ... 130
2.1.6 Passquadrat (Pingpong gerade) ... 131
2.1.7 Passquadrat (Pingpong diagonal) ... 132
2.1.8 Passquadrat (Pingpong Wechsel) ... 133
2.1.9 Passquadrat (Doppelpass) ... 134
2.1.10 Passquadrat (Spiel über den Dritten) ... 135
2.1.11 Passquadrat (Positionssuche) ... 136
2.1.12 Passquadrat (Spiel durch das Zentrum) ... 137
2.1.13 Passraute (Doppelpass) ... 138
2.1.14 Passraute (Doppelpass mit Nachsetzen) ... 139
2.1.15 Passraute (Hinterlaufen) ... 140
2.1.16 Passraute (Hinterlaufen und Spiel über den Dritten) ... 141
2.1.17 Passrechteck (Hinterlaufen und tiefes Spiel) (1) ... 142
2.1.18 Passrechteck (Hinterlaufen und tiefes Spiel) (2) ... 143
2.1.19 Passhexagon (Doppelpass und Spiel über den Dritten) ... 144
2.1.20 Passhexagon (Positionssuche) ... 145

2.1.21 Passstern (Wettkampf) 146
2.1.22 Doppeltes Passquadrat 147
2.1.23 Doppelte Passschleife 148
2.1.24 Passschleifen (Organisation als Wettkampf) 149

2.2 Passspiel (Passkreise) 150
2.2.1 Passkreis (einfaches Passspiel) 150
2.2.2 Passkreis (Doppelpass) 151
2.2.3 Passkreis (doppelter Doppelpass) 152
2.2.4 Passkreis (Hinterlaufen) 153
2.2.5 Passkreis (Spannstoß und Kopfball) 154
2.2.6 Passkreis (Spiel über den Dritten) 155
2.2.7 Erweiterter Passkreis (Hinterlaufen und Spiel über den Dritten) 156
2.2.8 Kombination Passkreis und freies Passspiel (Störspieler) 157
2.2.9 Passkreis (Passspiel und Positionssuche) 158
2.2.10 Passkreis (Verhalten 6er) 159

2.3 Freies Passspiel 160
2.3.1 Freies Passspiel (Kommandos) 160
2.3.2 Freies Passspiel (Dreiergruppe) 161
2.3.3 Freies Passspiel (Dreiergruppe plus Handball) 162
2.3.4 Freies Passspiel (Farbenspiel) 163
2.3.5 Freies Passspiel (Reihenfolge) (1) 164
2.3.6 Freies Passspiel (Reihenfolge) (2) 165
2.3.7 Freies Passspiel in Zweiergruppen (Hütchentore) (1) 166
2.3.8 Freies Passspiel in Zweiergruppen (Hütchentore) (2) 167
2.3.9 Freies Passspiel in der Dreiergruppe (Hütchentore) 168
2.3.10 Freies Passspiel in der Dreiergruppe (Dreiecke umspielen) 169
2.3.11 Freies Passspiel in der Vierergruppe (Dreiecke bespielen) 170
2.3.12 Freies Passspiel (Fänger) 171

2.4 Dribbling 172
2.4.1 Individuelles Dribbling 172
2.4.2 Schattendribbling 173
2.4.3 Lineares Dribbling 174
2.4.4 Lineares Dribbling (Finten) 175

2.4.5 Individuelles Dribbling (Felderwechsel) 176
2.4.6 Individuelles Dribbling (Hütchentore durchdribbeln) 177
2.4.7 Individuelles Dribbling (Achten dribbeln) 178
2.4.8 Dribbling (Wettkampf) 179
2.4.9 Dribbling (Felder) 180
2.4.10 Kombination individuelles und lineares Dribbling 181

2.5 Torschuss 182
2.5.1 Einfacher Torschuss 182
2.5.2 Torschuss (Ballmitnahme) 183
2.5.3 Torschuss mit Passspiel (1) 184
2.5.4 Torschuss mit Passspiel (2) 185
2.5.5 Torschuss mit Passspiel (3) 186
2.5.6 Torschuss mit Passspiel (4) 187
2.5.7 Torschuss mit Passspiel (5) 188
2.5.8 Torschuss mit Passspiel (6) 189
2.5.9 Torschuss mit Passspiel (7) 190
2.5.10 Torschusswettkampf (Dribbling) 191
2.5.11 Torschusswettkampf (Eindrehen) 192
2.5.12 Torschusswettkampf (Passspiel) (1) 193
2.5.13 Torschusswettkampf (Passspiel) (2) 194
2.5.14 Torschussfolge mit zwei Abschlüssen 195
2.5.15 Torschussfolge mit zwei Abschlüssen (plus 2 gegen 2 und 3 gegen 3) 196
2.5.16 Torschussfolge mit drei Abschlüssen (1) 197
2.5.17 Torschussfolge mit drei Abschlüssen (2) 198
2.5.18 Torschussfolge mit drei Abschlüssen (3) 199
2.5.19 Torschussfolge mit fünf Abschlüssen 200
2.5.20 Torschuss (Zweikämpfe) 201

2.6 Finten und Jonglage 202
2.6.1 Einfache Finten (1) 202
2.6.2 Einfache Finten (2) 203
2.6.3 Einfache Finten (3) 204
2.6.4 Fintenwettkampf (Team) 205
2.6.5 Fintenwettkampf (individuell) 206
2.6.6 Finten (1 gegen 1) 207

2.6.7 Finten (Torschuss) 208
2.6.8 Jonglage (1) 209
2.6.9 Jonglage (2) 210
2.6.10 Jonglage (3) 211

2.7 1 gegen 1 212
2.7.1 Einfaches 1 gegen 1 212
2.7.2 1 gegen 1 (Umschalten) 213
2.7.3 1 gegen 1 (Entscheidung) 214
2.7.4 1 gegen 1 (Reagieren) (1) 215
2.7.5 1 gegen 1 (Reagieren) (2) 216
2.7.6 1 gegen 1 (Reagieren) (3) 217
2.7.7 1 gegen 1 (Reagieren) (4) 218
2.7.8 1 gegen 1 (Reagieren) (5) 219
2.7.9 1 gegen 1 (Reagieren) (6) 220
2.7.10 1 gegen 1 (Reagieren) (7) 221
2.7.11 Frontales 1 gegen 1 222
2.7.12 Diagonales 1 gegen 1 (1) 223
2.7.13 Diagonales 1 gegen 1 (2) 224
2.7.14 Diagonales 1 gegen 1 (3) 225
2.7.15 1 gegen 1 (Flügel) 226
2.7.16 1 gegen 1 (zwei Tore) (1) 227
2.7.17 1 gegen 1 (zwei Tore) (2) 228
2.7.18 1 gegen 1 (Arena) (1) 229
2.7.19 1 gegen 1 (Arena) (2) 230
2.7.20 1 gegen 1 (Arena) (3) 231
2.7.21 1 gegen 1 (Arena) (4) 232
2.7.22 1 gegen 1 (Arena) (5) 233

2.8 Aktives Verteidigen 234
2.8.1 Jagen und Erobern (1) 235
2.8.2 Jagen und Erobern (2) 235
2.8.3 Jagen und Erobern (Zweierteam) 236
2.8.4 Jagen und Erobern (Abschluss) 237
2.8.5 Jagen und Erobern (plus 1 gegen 1) 238
2.8.6 Jagen und Erobern (Dreierteam) 239

3 Konditionstraining ... 240
3.1 Fußballspezifisches Schnelligkeitstraining ... 242
3.1.1 Schnelligkeit (Wiederholungsmethode) ... 242
3.1.2 Schnelligkeit (Pendelstaffel) ... 243
3.1.3 Schnelligkeit (Reagieren und Richtungswechsel) ... 244
3.1.4 Schnelles 1 gegen 1 (Anschlussaktion) (1) ... 245
3.1.5 Schnelles 1 gegen 1 (Anschlussaktion) (2) ... 246
3.1.6 Schnelles 1 gegen 1 (Dribbling mit Anschlussaktion) ... 247
3.1.7 Schnelles 1 gegen 1 (Torschuss) (1) ... 248
3.1.8 Schnelles 1 gegen 1 (Torschuss) (2) ... 249
3.1.9 Schnelles 1 gegen 1 (Kreisläufe) ... 250
3.1.10 Schnelles 1 gegen 1 (Torschuss und Fangen) ... 251
3.1.11 Schnelles 1 gegen 1 (Zweikampf und Torschuss) (1) ... 252
3.1.12 Schnelles 1 gegen 1 (Zweikampf und Torschuss) (2) ... 253
3.1.13 Schnelligkeit (Fangspiel) ... 254
3.1.14 Schnelligkeit (Sprintspiel) (1) ... 255
3.1.15 Schnelligkeit (Sprintspiel) (2) ... 256
3.1.16 Schnelles Reagieren und Orientieren ... 257
3.1.17 Schnelles 3 gegen 7 ... 258

3.2 Fußballspezifisches Athletiktraining (Kraft, Dehnung, Stabilisation und Koordination) ... 259
3.2.1 Dehnung (Balance Pad®) ... 259
3.2.2 Kräftigung (Balance Pad®) ... 261
3.2.3 Kräftigung (Körperhaltung) (1) ... 264
3.2.4 Kräftigung (Körperhaltung) (2) ... 266
3.2.5 Kräftigung (Körperhaltung) (3) ... 268
3.2.6 Kräftigung (Körperhaltung) (4) ... 269
3.2.7 Kräftigung (Körperhaltung) (5) ... 270
3.2.8 Kräftigung (Körperhaltung) (6) ... 272
3.2.9 Kräftigung (Körperhaltung) (7) ... 274
3.2.10 Kräftigung (Körperhaltung) (8) ... 276
3.2.11 Kräftigung (Thera-Band®) (1) ... 278
3.2.12 Kräftigung (Thera-Band®) (2) ... 279
3.2.13 Kräftigung (Pezziball) (1) ... 280
3.2.14 Kräftigung (Pezziball) (2) ... 282
3.2.15 Kräftigung (Pezziball) (3) ... 283
3.2.16 Regeneration und Massage (Black Roll®) (1) ... 284
3.2.17 Regeneration und Massage (Black Roll®) (2) ... 285

3.3 Fußballspezifisches Ausdauertraining ... 286
3.3.1 Ausdauerparcours (Dauermethode) ... 286
3.3.2 Ausdauerparcours (Passspiel) ... 287
3.3.3 Ausdauerparcours (Torschuss) (1) ... 288
3.3.4 Ausdauerparcours (Torschuss) (2) ... 289
3.3.5 4 gegen 2 (Intervallläufe) ... 290
3.3.6 Ausdauerspielform (3 gegen 2 plus 1) ... 291
3.3.7 Ausdauerspielform (4 gegen 4) ... 292
3.3.8 Ausdauerspielform (4 gegen 4 plus 4 auf 2) ... 293

4 Hallentraining ... 294
4.1 Hallentraining ... 296
4.1.1 Linienläufe ... 296
4.1.2 Bewegungsaufgaben (Ringe) ... 297
4.1.3 Bewegungsaufgaben (Langbänke) ... 298
4.1.4 Bewegungsaufgaben (Springseile) ... 299
4.1.5 Kettenticken ... 300
4.1.6 Brückenticken ... 301
4.1.7 Zwillingsfußball ... 302
4.1.8 Fußball-Baseball ... 303
4.1.9 Torschussspiel (Wandtreffer) ... 304
4.1.10 Torschussspiel (Hütchentreffer) ... 305
4.1.11 Torschussspiel (saubere Hälfte) ... 306
4.1.12 Torschussspiel (3 plus 3 gegen 3 plus 3) ... 307
4.1.13 Team-Völkerball ... 308
4.1.14 Individuelles Dribbling ... 309
4.1.15 Dribbling (Bewegungswettkampf) ... 310
4.1.16 Dribbling (Koordinationswettkampf) ... 311
4.1.17 Passspiel in Gruppen ... 312
4.1.18 Passschleife (Langbänke) ... 313
4.1.19 Passspiel (Langbänke) ... 314
4.1.20 Torschuss (1) ... 315
4.1.21 Torschuss (2) ... 316
4.1.22 Torschuss (3) ... 317
4.1.23 Torschuss (4) ... 318
4.1.24 Torschuss (Rundlauf) ... 319
4.1.25 Variables 1 gegen 1 ... 320

4.1.26 Diagonales 1 gegen 1 oder 3 gegen 2 ... 321
4.1.27 2 gegen 2 plus 4 gegen 4 ... 322
4.1.28 Vom 1 gegen 0 zum 4 gegen 3 ... 323
4.1.29 4 gegen 3 plus 2 ... 324
4.1.30 Doppeltes 3 gegen 3 ... 325
4.1.31 Spielform (Spiel über die Bande) (1) ... 326
4.1.32 Spielform (Spiel über die Bande) (2) ... 327
4.1.33 Spielform (Raute) ... 328
4.1.34 Spielform (tiefe Anspieler) ... 329

5 Torhütertraining ... 330
5.1 Torhütertraining ... 332
5.1.1 Warm-up (1) ... 332
5.1.2 Warm-up (2) ... 333
5.1.3 Warm-up (3) ... 334
5.1.4 Beinarbeit (Anschlussaktion) ... 335
5.1.5 Beinarbeit (flache Bälle) (1) ... 336
5.1.6 Beinarbeit (flache Bälle) (2) ... 337
5.1.7 Beinarbeit (flache Bälle) (3) ... 338
5.1.8 Reagieren (1) ... 339
5.1.9 Reagieren (2) ... 340
5.1.10 Fangen hoher Bälle (1) ... 341
5.1.11 Fangen hoher Bälle (2) ... 342
5.1.12 Abwurf und Abstoß ... 343

6 Teambuilding ... 344
6.1 Teamwork ... 345
Kettenwettkampf – Balltransport – Gruppenlauf – Einbeinlauf ... 345
Werfen und Fangen 1 – Werfen und Fangen 2 – Sortieren – Seilspringen ... 346
Seillaufen – Fliegen – Felderlaufen – Standbeine ... 347
Dribbelkette – 2-gegen-2-Challenge – Vertrauenspendel – 1-gegen-1-Gleichgewicht ... 348
Schere-Stein-Papier – Raupe – Fliegender Teppich – Massenaufstand ... 349
5 gegen 1 mit Aufgabe – 1 gegen 1 mit Aufgabe – Figuren ... 350

7 Hintergrundwissen ... 352
7.1 Fußballspezifische Trainingsprinzipien ... 353
7.2 Fußballspezifische Trainingssteuerung ... 354
7.3 Coaching zur Trainings- und Spielsteuerung ... 354
7.3.1 Individualtaktisches Defensivcoaching ... 355
7.3.2 Individualtaktisches Offensivcoaching ... 356
7.3.3 Gruppentaktisches Defensivcoaching ... 357
7.3.4 Gruppentaktisches Offensivcoaching ... 357

8 Anhang ... 358
8.1 Legende ... 358
8.2 Definitionen, Begriffserklärungen und Lesehilfen ... 360
8.3 Literaturverzeichnis ... 361
8.4 Bildnachweis ... 362

VORWORT

Stephan Kerber

In meiner Funktion als DFB Stützpunkt Koordinator im Hamburger Fußball Verband galt es seit 2002 stets trendnahe Inhalte den regionalen Talenten näher zu bringen. So erfolgreich der deutsche Nachwuchsfußball in den letzten Jahren Dank der immer besser funktionierenden Förderinstanzen wurde, so wichtig ist es, stets zu analysieren welches Training auch den Erfolg in Jahren sicherstellt. Welche neuen Elemente werden benötigt, um sich im Topfußball behaupten zu können. Hierfür bietet diese Sammlung attraktiver Trainingsformen sehr variabel einsetzbare Inhalte, die es ermöglichen, gezielt technische oder taktische Ziele zu akzentuieren.

Altersgemäßes Training, zum anstrengungsbereiten, laufbereiten, technisch versierten Teamspieler hinwirkende Einheiten, waren ein Ziel für die Schaffung neuer Trainingsinhalte. Dies geschah vor allem über den intensiven Austausch mit den DFB-Stützpunkttrainern und HFV-Auswahltrainern und deren gute Ideen mussten weiter gedacht und in eine für den Leser nachvollziehbare Form gebracht werden. In diesem Buch finden sich viele Spielformen wieder, die keines-

wegs nur vom Schreibtisch in das Buch eingeflossen sind, sondern nahezu alle Formen wurden ausprobiert, variiert und verfeinert mit den unterschiedlichen Altersklassen im DFB Talentförderprogramm in Hamburg und im HFV-Auswahlbereich – hier vornehmlich in den Altersklassen der Jahrgänge 1998, 1999, 2000, 2001, 2002 und 2003 (A-Junioren zu D-Junioren – eine weite Bandbreite).

Fabian Seeger begann als DFB-Stützpunkttrainer mit dem 01.10.2009 am DFB-Stützpunkt Sachsenweg in Hamburg. Die Arbeit mit den unterschiedlichen Altersklassen und das ständige ausprobieren eigener Ideen und hinzugewonnene Tipps ergaben ein so breites Spektrum, welches den Buchinhalt in diese anwenderfreundliche Form hat entwickeln lassen. Fortan bestand ein toller Austausch und ich gratuliere ihm zu dieser Fleißarbeit aus Gesehenem Neues geschaffen zu haben, Standardformen neu gedacht und praxisnah mit neuen Impulsen versehen zu haben. Es bedeutet auch heute noch für mich eine große Motivation in der gemeinsamen Ausarbeitung der komplexen Spielformen, mit sehr variablen Regelwerk sehr bedeutsame Lernprozesse für Toptalente zu kreieren. Entgegen der Monotonie zu wirken, hin zu erlebnisorientierten freudbetonten Trainingseinheiten für dauerhaften Spaß und Lernerfolg.

Ich hoffe auf weite Verbreitung dieses Buchs und auf weitere Anwendung der Trainingsformen –
Viel Spaß dabei!

Stephan Kerber

2 ÜBUNGSFORMEN

Das Training in Übungsformen wird in erster Linie dazu genutzt, dass grundlegendste Bewegungsformen, wie Passspiel, Ballverarbeitung und Dribbling, erlernt, präzisiert, stabilisiert und automatisiert werden können. Während der Anwendung von Kapitel 2 „Übungsformen" besteht die Möglichkeit, die im Spiel geforderten Bewegungsmuster isoliert zu trainieren. Innerhalb bestimmter Übungen wird auf Gegnerdruck verzichtet, sodass sich der Trainierende voll und ganz auf den technischen Bewegungsablauf konzentrieren kann. Wie für alle anspruchsvollen Inhalte, sollte Techniktraining, gerade wenn es sich um sehr komplexe oder für die Spieler unbekannte Inhalte handelt, im ausgeruhten Zustand erfolgen.

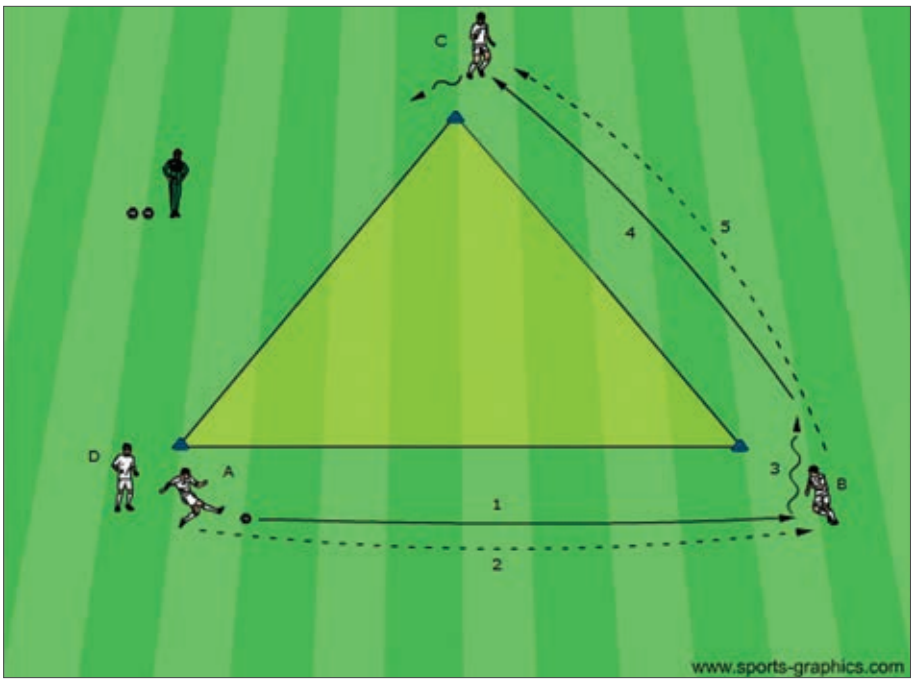
Ein wichtiges Kriterium bei technischen Trainingsschwerpunkten ist eine möglichst hohe Wiederholungszahl, um die Bewegungen einzuschleifen. Nur durch entsprechend hohe Wiederholungszahlen stellen sich die gewünschten Automatismen ein, die einem Spieler in Drucksituationen während des Spiels helfen. Weiterhin ist es sinnvoll, die Spieler möglichst beidfüßig auszubilden, damit im Spiel mehr Lösungsmöglichkeiten in Form von Richtungsänderungen möglich sind. In den klassischen Übungsformen reicht dafür oft die Änderung der Spielrichtung.

Das Training in Übungsformen und häufiges Wiederholen gleicher Bewegungsaufgaben mit ähnlichem Übungsaufbau birgt aber auch eine gewisse Gefahr, denn Monotonie kann Mängel in den Bereichen Konzentration, Motivation und letztlich Präzision hervorrufen. Der handelnde Trainer hat die Möglichkeit, dem entgegenzuwirken, indem er Wettkämpfe anlegt, Übungen kreativ auswählt und kurzweilig Übungen variiert.

Präzisieren
Einschleifen
Beidfüßigkeit
Wiederholungen
Erlernen
Anwenden
Verbessern
Stabilisieren

2.1 PASSSPIEL (PASSSCHLEIFEN)

2.1.1 Passdreieck (einfaches Passspiel)



Durchführung

Der Ball läuft in einer endlosen Passschleife immer außen um das Dreieck herum. Spieler A spielt auf Spieler B (vgl. 1), geht seinem Pass nach und wechselt auf die Position von Spieler B (vgl. 2). Spieler B verarbeitet in die Spielrichtung (vgl. 3), passt zu Spieler C (vgl. 4) und wechselt auf die Position von Spieler C (vgl. 5). Spieler C und D setzen die Passschleife fort.

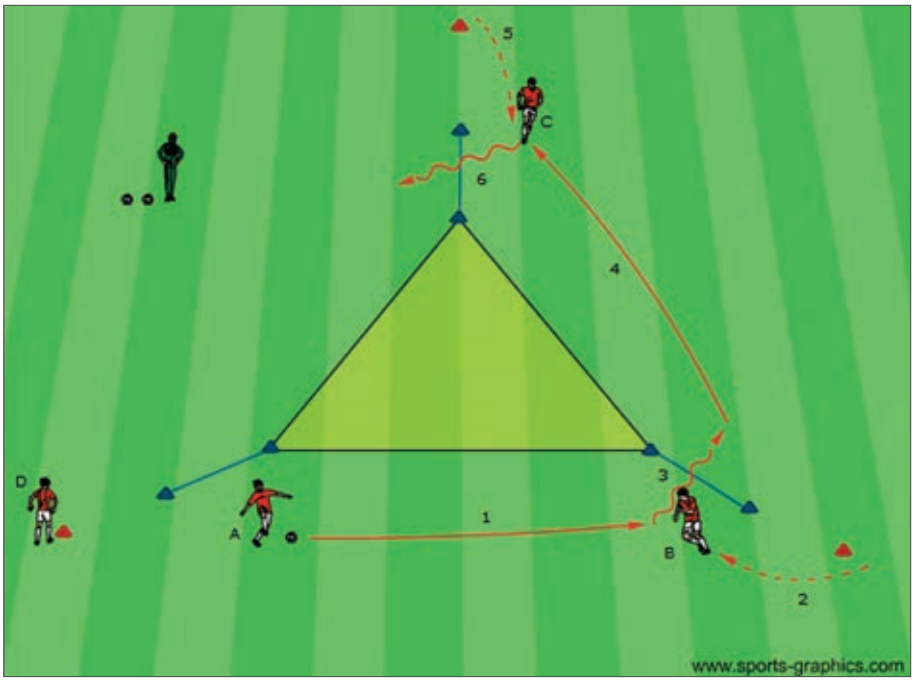
Coaching

- Druckvolles Passspiel mit Nachsetzen (vgl. Positionswechsel).
- Zielgerichtetes Passspiel für die Fortsetzung des Ballempfängers.
- Auftaktbewegung und Absetzen vor jedem Ballerhalt.

Varianten

- Wechsel der Spielrichtung (Beidfüßigkeit).
- Übungsaufbau als Passquadrat (mindestens fünf Spieler nötig).
- Vorgabe der Passtechnik: direktes Passspiel.
- Vorgabe von drei Ballkontakten pro Spieler (Verarbeitung/Mitnahme/Pass).

2.1.2 Passdreieck (Ballmitnahme und erster Kontakt)



Durchführung

Der Ball läuft in einer endlosen Passschleife um das Passdreieck, wobei jeder Spieler nach Passerhalt präzise durch die Hütchentore verarbeitet. Spieler A spielt den Ball auf Spieler B (vgl. 1), geht seinem Pass nach und wechselt auf die Position von Spieler B. Spieler B löst sich gut getimt vom ROTEN Hütchen (vgl. 2) und verarbeitet mit dem ersten Kontakt durch das blaue Hütchentor am Dreieck (vgl. 3). Spieler B passt zu Spieler C (vgl. 4) und wechselt auf die Position von Spieler C. Spieler C löst sich vom Hütchen (vgl. 5) und verarbeitet mit dem ersten Kontakt (vgl. 6) in Spielrichtung und setzt die Passschleife, wie beschrieben, über Spieler D fort.

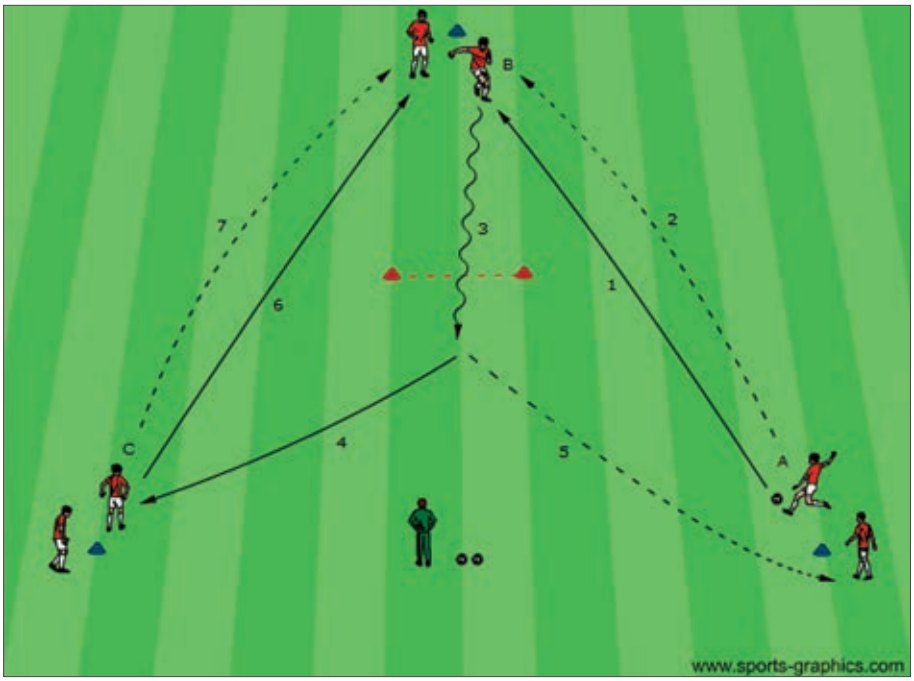
Coaching

- Sinnvolles Timing im Freilaufverhalten für eine flüssige Ballmitnahme.
- Auftaktbewegung unmittelbar vor dem Freilaufen zum Ball.
- Präzises Passspiel für die optimale Verarbeitung des Passempfängers durch das Tor.

Varianten

- Wechsel der Spielrichtung (Beidfüßigkeit).
- Beschränkung auf maximal zwei Ballkontakte (Mitnahme und Pass).

2.1.3 Passdreieck (Ballmitnahme und Tempodribbling)



Durchführung

Der Ball läuft in einer endlosen Passschleife stets über die Position B durch das Hütchentor im Zentrum des Dreiecks zu den beiden äußeren Positionen A und C. Spieler A spielt auf Spieler B (vgl. 1), setzt seinem Pass nach und wechselt auf die Position B (vgl. 2). Spieler B verarbeitet in Richtung Hütchentor und dribbelt im höchsten Tempo durch die Hütchen (vgl. 3). Anschließend legt er den Ball zur Seite auf Spieler C (vgl. 4) und wechselt auf die Position A (vgl. 5). Spieler C spielt den Ball auf den wartenden Spieler auf Position B (vgl. 6) und wechselt auf die Position B (vgl. 7). Der Ballempfänger auf Position B dribbelt, wie beschrieben, durch das Hütchentor, legt dann aber (anschließend im regelmäßigen Wechsel) auf Position A ab und wechselt auf die Position C.

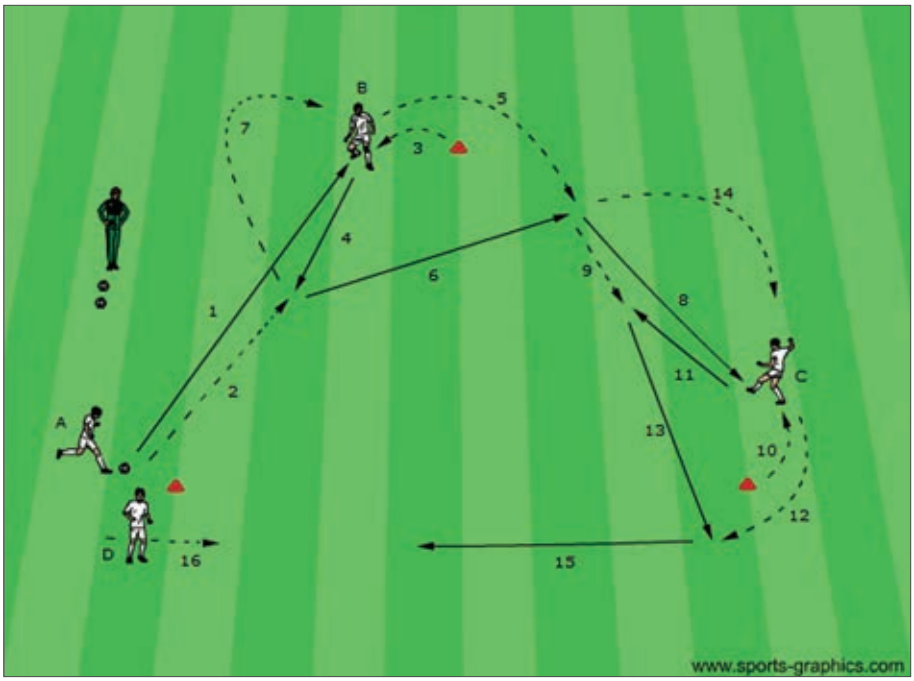
Coaching

- Präzises Passspiel für die optimale Verarbeitung des Passempfängers in Richtung Tor.
- Schnelle Ballverarbeitung/temporeiches Dribbling.
- Schulterblick vor dem Ablegen nach recht bzw. links.

Varianten

- Vorgabe der Passtechnik auf den Positionen A und C: direktes Passspiel.
- Vorgabe des Spielbeins zur Ballverarbeitung auf Position B (links/rechts).
- Vorgabe der Ballkontaktanzahl bis zum Ablegen des Spielers B (vgl. 3).
- Ausführen einer Finte auf Höhe des Hütchentores im Zentrum.

2.1.4 Passdreieck (doppelter Doppelpass)



Durchführung

Der Ball läuft in einer endlosen Passschleife im Uhrzeigersinn über das Passdreieck. Spieler A startet die Passschleife und spielt einen Pass zu Spieler B (vgl. 1) und geht seinem Anspiel nach (vgl. 2). Spieler B kommt entgegen (vgl. 3) und spielt direkt zurück zu Spieler A (vgl. 4). Nach seinem Anspiel löst sich Spieler B sofort um das eigene Starthütchen (vgl. 5) und erhält einen Pass von Spieler A (vgl. 6). Spieler A nimmt die Position von Spieler B ein (vgl. 7). Spieler B spielt auf Spieler C (vgl. 8) und geht seinem Pass nach (vgl. 9). Spieler C kommt entgegen (vgl. 10), lässt direkt klatschen (vgl. 11) und löst sich ebenfalls um sein Starthütchen (vgl. 12). Spieler B spielt zu Spieler C (vgl. 13) und nimmt die Position von Spieler C ein (vgl. 14). Spieler C führt die Passfolge, wie beschrieben, mit Spieler D fort (vgl. 15 und 16).

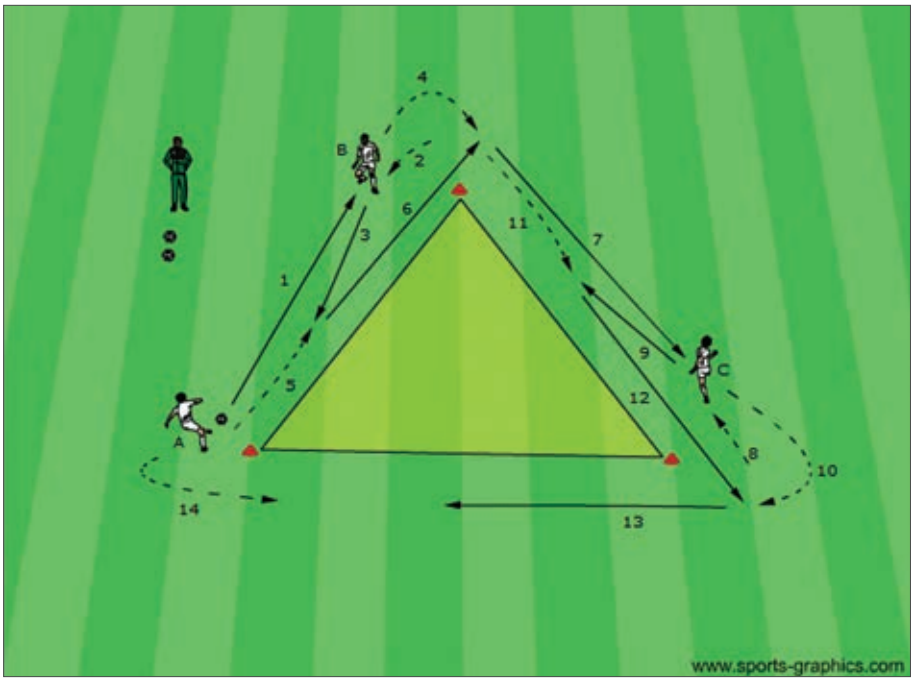
Coaching

- Aufrechterhaltung des Blickkontakts zum Ball und Mitspieler (vgl. 5).

Varianten

- Wechsel der Spielrichtung (Beidfüßigkeit).
- Vorgabe der Ballkontaktanzahl und Ausführung einer Finte nach Zuspiel 6 (bzw. 13).

2.1.5 Passdreieck (Absetzen)



Durchführung

Der Ball läuft in einer endlosen Passschleife im Uhrzeigersinn um das Passdreieck herum. Spieler A startet die Passschleife und spielt einen Pass zu Spieler B (vgl. 1). Spieler B startet dem Pass entgegen (vgl. 2) und lässt direkt klatschen (vgl. 3). Direkt nach dem Abspiel setzt sich Spieler B um sein Starthütchen ab (vgl. 4), sodass er den Rückpass (vgl. 6) des entgegenstartenden Spielers A (vgl. 5) direkt und in offener Spielstellung zu Spieler C spielen kann (vgl. 7). Die Passfolge wird gemäß des beschriebenen Ablaufs über Spieler C zu Spieler A fortgesetzt (vgl. 8 bis 14). Für diese Passform sind nur drei Spieler nötig. Es sind keine Positionswechsel erforderlich.

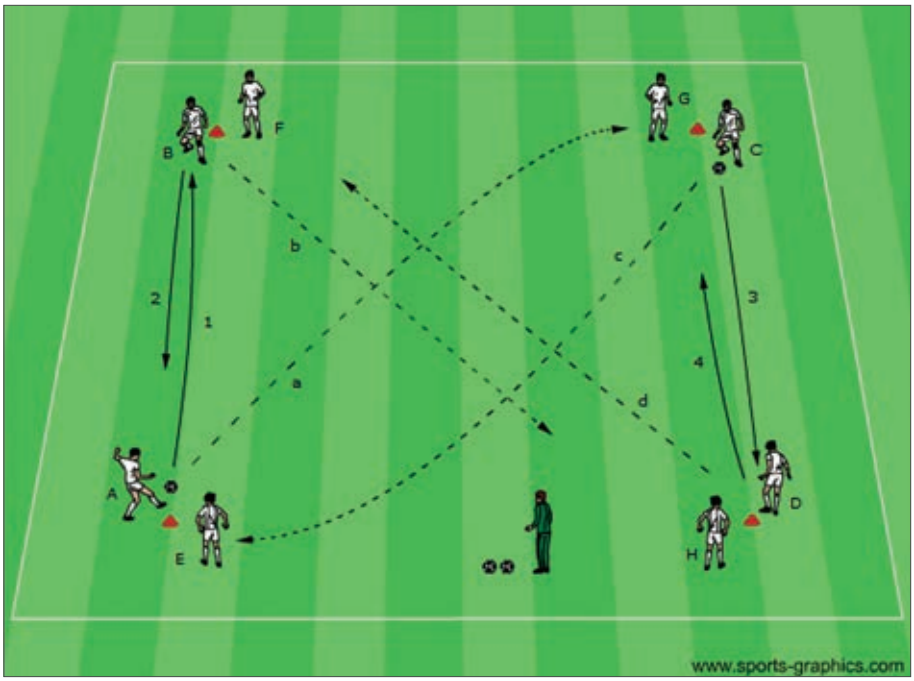
Coaching

- Aufrechterhaltung des Blickkontakts zum Ball und Mitspieler (vgl. 4).

Varianten

- Wechsel der Spielrichtung (Beidfüßigkeit).
- Vorgabe des Spielbeins für den Passempfänger durch Kommando des Passgebers.

2.1.6 Passquadrat (Pingpong gerade)



Durchführung

Alle Spieler lassen zeitgleich die beiden Bälle durch gerades Passspiel zwischen den Markierungshütchen laufen. Nach jedem Pass wird die diagonal versetzt markierte Position eingenommen. Spieler A passt zu Spieler B (vgl. 1) und nimmt die Position von G (vgl. a) ein. Spieler B passt zu Spieler E (vgl. 2) und nimmt die Position von Spieler H ein (vgl. b). Spieler C passt zu Spieler D (vgl. 3) und nimmt die Position von Spieler E ein (vgl. c). Spieler D passt zu Spieler G (vgl. 4) und nimmt die Position von Spieler F ein (vgl. d).

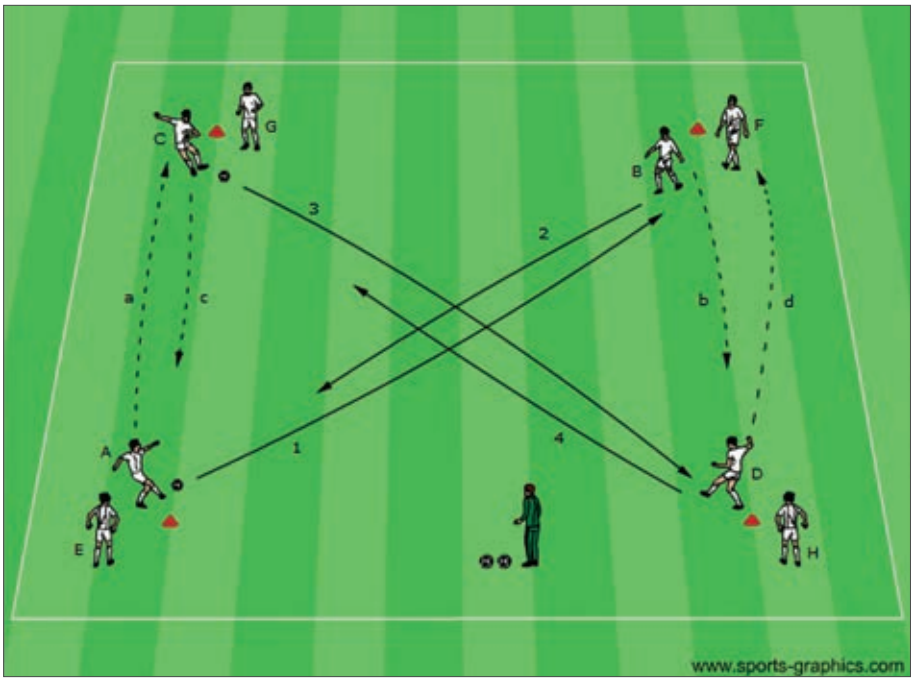
Coaching

- Auftaktbewegungen und Entgegenstarten der ballerhaltenden Spieler.

Varianten

- Vorgabe der Ballkontaktanzahl: direktes Spiel/Spiel mit 2 (3) Kontakten.
- Vorgabe des Annahmebeins (links/rechts) und des Passbeins (links/rechts).
- Ausführung verschiedener Laufübungen während des diagonalen Laufwegs.
- Ausführung einer Finte unmittelbar vor jedem Pass.

2.1.7 Passquadrat (Pingpong diagonal)



Durchführung

Alle Spieler lassen zeitgleich die beiden Bälle durch diagonales Passspiel zwischen den Markierungshütchen laufen. Nach jedem Pass wird die gerade versetzt markierte Position eingenommen. Spieler A passt zu Spieler B (vgl. 1) und nimmt die Position von G ein (vgl. a). Spieler B passt zu Spieler E (vgl. 2) und nimmt die Position von Spieler H ein (vgl. b). Spieler C passt zu Spieler D (vgl. 3) und nimmt die Position von Spieler E ein (vgl. c). Spieler D passt zu Spieler G (vgl. 4) und nimmt die Position von Spieler F ein (vgl. d).

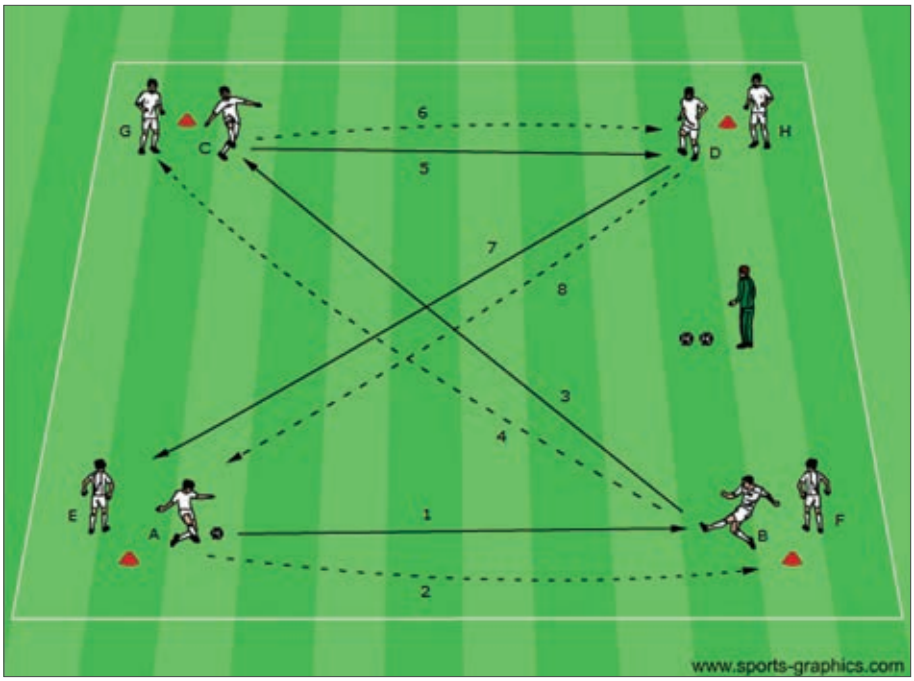
Coaching

- Auftaktbewegungen und Entgegenstarten der ballerhaltenden Spieler.

Varianten

- Vorgabe der Ballkontaktanzahl: direktes Spiel/Spiel mit 2 (3) Kontakten.
- Vorgabe des Annahmebeins (links/rechts) und des Passbeins (links/rechts).
- Ausführung verschiedener Laufübungen während des diagonalen Laufwegs.
- Ausführung einer Finte unmittelbar vor jedem Pass.

2.1.8 Passquadrat (Pingpong Wechsel)



Durchführung

Spieler A passt zu Spieler B (vgl. 1), geht seinem Pass nach und besetzt die Position von Spieler F (vgl. 2). Spieler B spielt diagonal zu Spieler C (vgl. 3), geht seinem Pass nach und besetzt die Position von Spieler G (vgl. 4). Spieler C passt zu Spieler D (vgl. 5), geht seinem Pass nach und besetzt die Position von Spieler H (vgl. 6). Spieler D spielt diagonal zur Ausgangsposition zu Spieler E (vgl. 7), geht seinem Pass nach und besetzt die Position von Spieler E (vgl. 8).

Coaching

- Auftaktbewegungen und Entgegenstarten der ballerhaltenden Spieler.

Varianten

- Vorgabe der Ballkontaktanzahl: direktes Spiel/Spiel mit 2 (3) Kontakten.
- Vorgabe des Annahmebeins (links/rechts) und des Passbeins (links/rechts).
- Ausführung verschiedener Laufübungen während des diagonalen Laufwegs.
- Ausführung einer Finte/Körpertäuschung unmittelbar vor jedem Pass.