FABIAN SEEGER
LOÏC FAVÉ

KREATIVES FUßBALL TRAINING 2.0

300 TRAININGSFORMEN

ZUR VERBESSERUNG VON

KREATIVITÄT • HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT • SPIELFÄHIGKEIT

MEYER & MEYER VERLAG

INHALT

Vorwort ... 6
Themenschwerpunkte ... 8
1 BALLSPIELE ... 10
2 FLITZERSPIELE ... 22
3 KÄMPFERSPIELE ... 34
4 BALLMITNAHME ... 48
5 PASSSPIEL ... 60
6 DRIBBLING ... 78
7 TORSCHUSS ... 90
8 KOPFBALLSPIEL ... 106
9 JAGEN UND EROBERN ... 116
10 SCHNITTSTELLEN ... 138
11 VORORIENTIERUNG ... 150
12 BALLZIRKULATION ... 160
13 ENTSCHEIDUNGSTRAINING ... 176
14 FARBSPIELE ... 190
15 FELDER BESPIELEN ... 202
16 GEGENPRESSING ... 214
16.1 Gegenpressing – Fangspiele ... 215
16.2 Gegenpressing – Hinführung ... 225
16.3 Gegenpressing – Spielformen ... 245
17 1 GEGEN 1 ... 257
18 2 GEGEN 1 ... 285
19 2 GEGEN 2 ... 296
20 3 GEGEN 3 ... 312

THEMENSCHWERPUNKTE

- Ballspiele
- Flitzerspiele
- Kämpferspiele
- Ballmitnahme
- Passspiel
- Dribbling
- Torschuss
- Kopfballspiel
- Jagen und Erobern
- Schnittstellen
- Vororientierung
- Ballzirkulation
- Entscheidungstraining
- Farbspiele
- Felder bespielen
- Gegenpressing

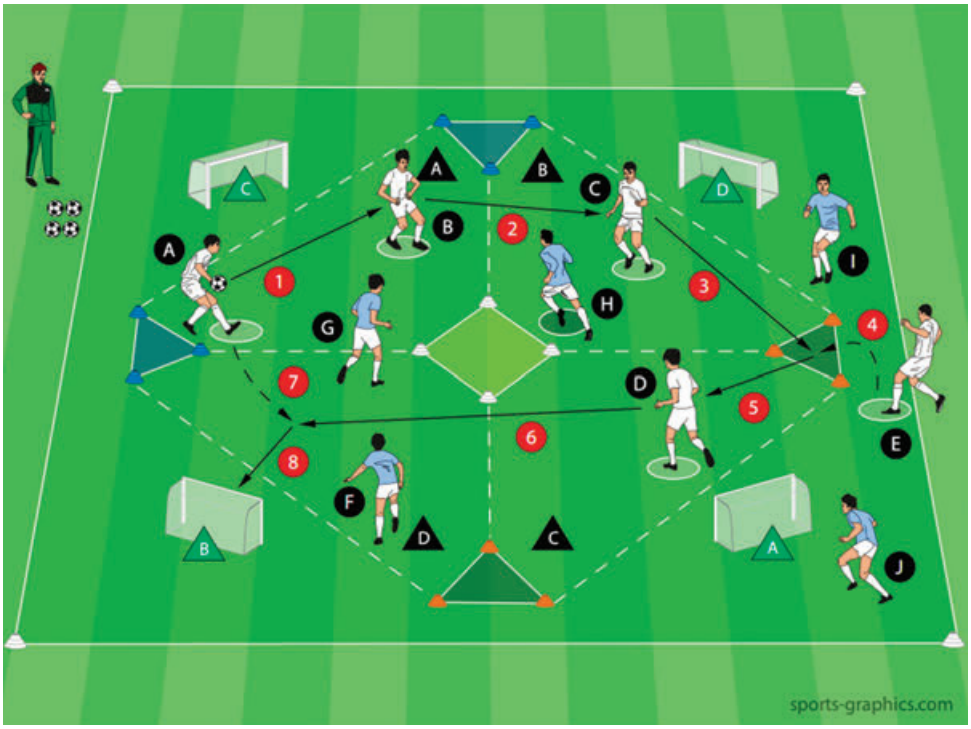
1 BALLSPIELE

Der Themenschwerpunkt Ballspiele beinhaltet Trainingsformen zur Verbesserung der Koordination und Bewegungsvielfalt. Der Fokus wird dabei auf verschiedene sportartübergreifende Bewegungen gerichtet. Der Grundgedanke besteht in wettkampforientierten Spielen, bei denen viel Bewegung entstehen soll durch verschiedene Spielfelder, Regeln und Aufgaben. Die Ballspiele können optimal in das Aufwärmen einer Trainingseinheit integriert werden.

Die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten werden durch die Ballspiele besonders intensiv trainiert. So wird die Differenzierungsfähigkeit durch den Wechsel aus Hand- zu Fußball und die ständig wechselnden Regeln geschult. Auch die Orientierungs- und Wahrnehmungsfähigkeit der Akteure wird durch die Übungen beansprucht. Das Ergebnis eines vielfältigen Ballspieltrainings ist eine verbesserte Freude am Sprinten der Spieler, eine gut ausgeprägte Agilität, sowie eine insgesamt erhöhte Trainingsintensität.

Die Spieler müssen durch die Zusatzregel des Tickens schnelle Entscheidungen treffen. Durch die erhöhte Geschwindigkeit ist insbesondere auch ein gutes Freilaufverhalten der Spieler gefordert. Die Trainingsformen, bei denen der Ball nach einer gewissen Aufgabenbewältigung von der Hand auf den Fuß wechselt, fördern zusätzlich die Verarbeitung von hohen und halbhohen Zuspielen.

Ballspiele #1: Hand- und Fußball mit Zonen



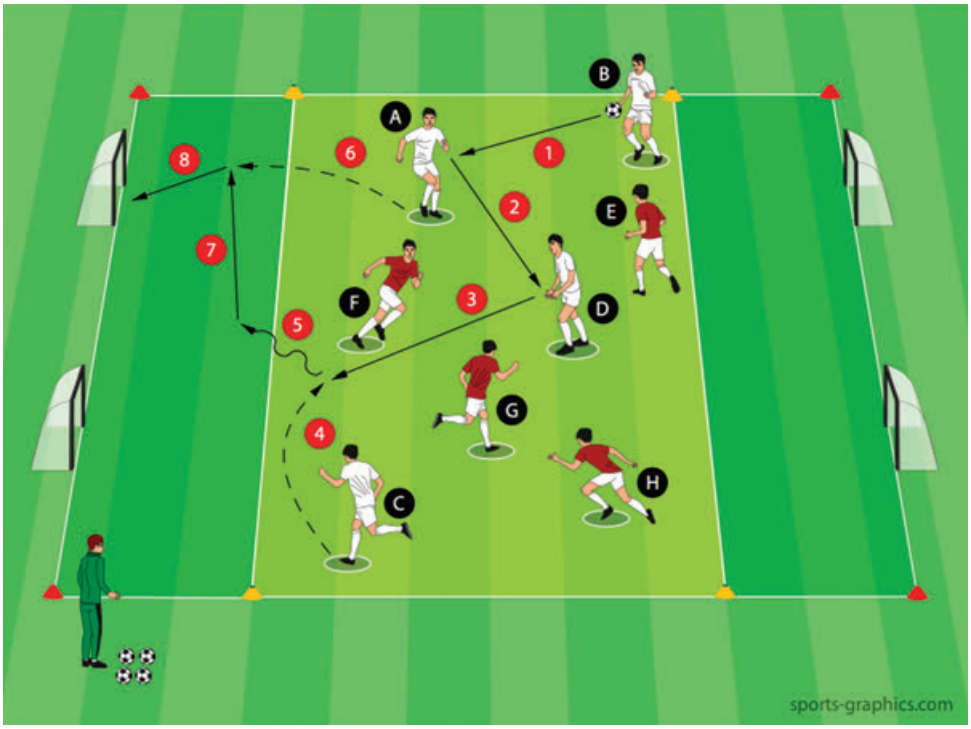
Durchführung

Team WEISS spielt gegen Team BLAU zunächst auf Ballhalten (vgl. 1 und 2). Der Ball wird mit der Hand gespielt. Dabei gilt für die verteidigende Mannschaft eine Tickregel. Wird der ballbesitzende Spieler getickt oder fällt der Ball auf den Boden, wechselt das Angriffsrecht. Ziel für die ballbesitzende Mannschaft ist es, in einem der vier Dreiecke oder im zentralen Feld einen Punkt zu erzielen. Ein Punkt wird erzielt, indem der Ball auf einen in das Dreieck einlaufenden Spieler geworfen wird (vgl. 3 und 4). Der Ballempfänger verarbeitet den Ball mit einem Körperteil und fängt ihn mit dem zweiten Kontakt auf. Mit dem nächsten Pass muss der ballerwartende Spieler (vgl. Spieler D) den Ball per Fuß verarbeiten (vgl. 5). Sobald der Ball von einem Spieler mit dem Fuß verarbeitet wurde, startet ein Fußballspiel auf die Minitore (vgl. 6, 7 und 8). Wird ein Treffer auf eines der Minitore erzielt, so beginnen die Spieler anschließend wieder mit dem Handballspiel.

Varianten

- Den Minitoren Farben zuordnen, sodass ein Bespielen der orangefarbenen und blauen Dreiecke unterschiedliche Tore öffnet.
- Erhöhung der zu bespielenden Felder, bevor das Fußballspiel gestartet werden kann.
- Technikvorgaben des ersten Kontakts (Annahme Brust/Kopf/Oberschenkel).

Ballspiele #2: Hand- und Fußball auf Endzonen



Durchführung

Team WEISS spielt gegen Team ROT zunächst auf Ballhalten (vgl. 1 und 2). Der Ball wird mit der Hand gespielt. Dabei gilt für die verteidigende Mannschaft eine Tickregel. Wird der ballbesitzende Spieler getickt oder der Ball fällt auf den Boden, wechselt das Angriffsrecht. Ziel für die ballbesitzende Mannschaft ist es, sich durch kluges Passspiel einer der beiden Endzonen zu nähern (vgl. 3 und 4). Der Ball muss mit dem ersten Ballkontakt prellend über die Linie mitgenommen werden (vgl. 5) und als direkter Abschluss von einem einlaufenden Spieler (vgl. 6) aus der Luft mit dem Fuß im Tor versenkt werden (vgl. 7 und 8). Die Linie kann nur von innen nach außen bespielt werden.

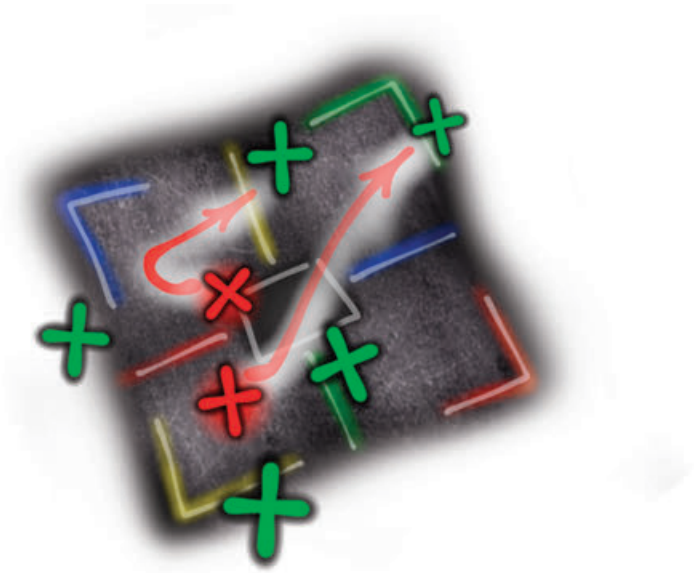
Varianten

- Vorgabe einer Anzahl von Pässen (drei, fünf oder sieben Pässe).
- Bespielen der Linie mit dem ersten Kontakt per Fuß, Brust oder Oberschenkel.

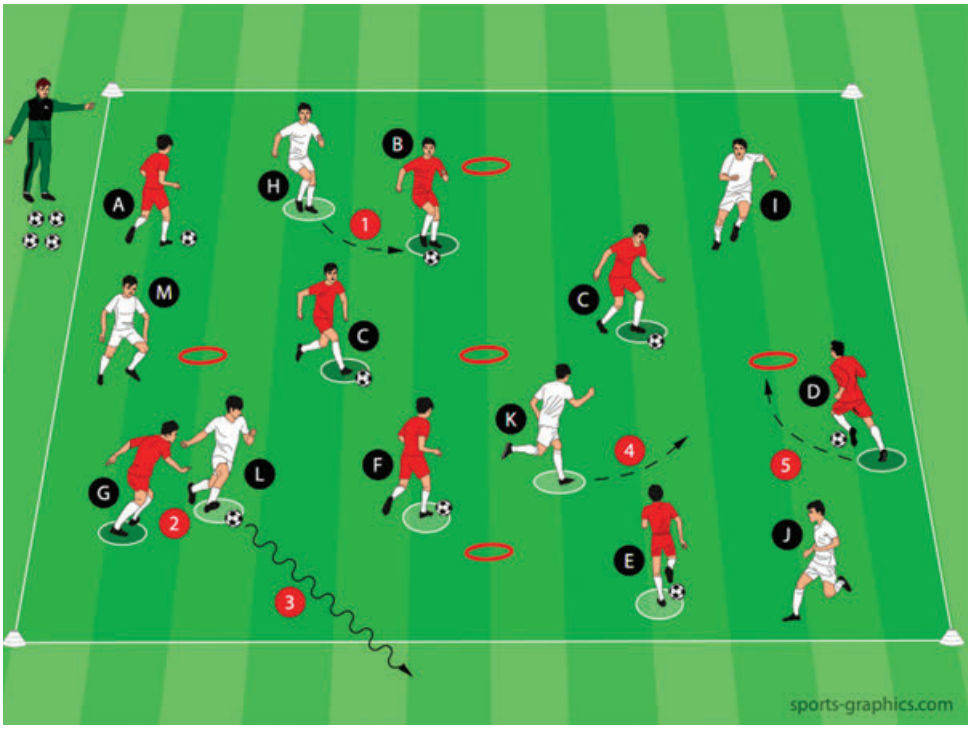
2 FLITZERSPIELE

Der Themenschwerpunkt Flitzerspiele beinhaltet Trainingsformen zur Verbesserung der Agilität und Bewegungsfreude. Der Fokus wird dabei auf die Sprintbereitschaft und Freude am Sprinten gerichtet. Die Schnelligkeit hat sich im modernen Fußball zum leistungslimitierenden Faktor entwickelt. Auch wenn die Spieler genetisch bedingt ein gewisses Potenzial für die Schnelligkeit und Explosivität mitbringen, ist es unsere Aufgabe als Trainer, immer wieder gerade im Kindes- und Jugendalter Schnelligkeitsreize zu setzen. Nebeneffekt der Flitzerspiele ist eine Menge Spaß durch die verschiedenen Wettbewerbe und Fangspiele.

Ziel der Flitzerspiele ist es, Sprintserien und stupide, einseitige Antrittsübungen durch komplexere Schnelligkeitsspiele zu ersetzen, wodurch die Spieler auch multidirektional gefordert werden. Durch den Wettkampf wird zudem die maximale Sprintleistung der Spieler mit vielen explosiven Richtungswechseln provoziert. Ein weiterer Aspekt ist die Schnelligkeit im Kopf, die durch die Formen vielseitig trainiert wird. Die Spieler müssen verschiedene Signale wahrnehmen und schnell darauf reagieren.



Flitzerspiele #1: Duelle über Ringe



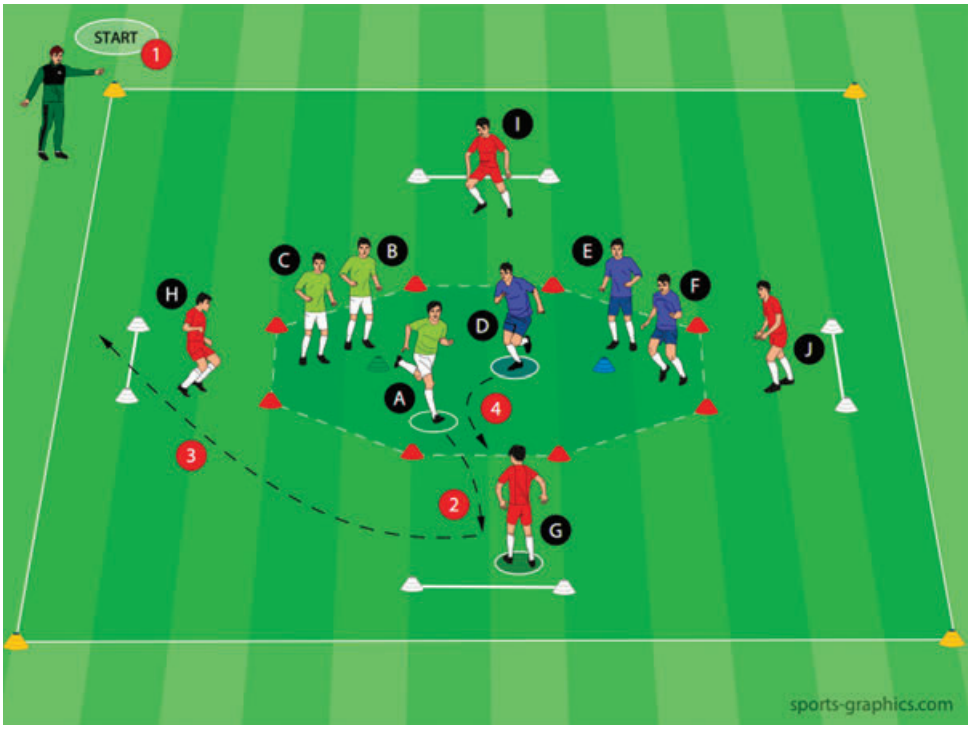
Durchführung

Die Spieler des roten Teams führen alle einen Ball am Fuß und dribbeln frei im Feld. Die Aufgabe für die Spieler des weißen Teams besteht darin, einem roten Spieler den Ball abzunehmen (vgl. 1) und mit dem eroberten Ball über eine Linie des Feldes zu dribbeln (vgl. 2 und 3). Ist der Spieler erfolgreich, behält er nun selbst den Ball. Der Verlierer des Zweikampfs wird zum Jäger ohne Ball. Die ballbesitzenden Spieler können sich bei Gegnerdruck (vgl. 4) in einem Reifen retten (vgl. 5). Hier dürfen sie von den Jägern nicht getickt werden. Welches Team hat nach drei Minuten die meisten Bälle?

Varianten

- Durchführung als Wettkampf (Start mit der gleichen Anzahl an Bällen für Team ROT und Team WEISS).
- Ballgewinne dürfen nur bei Spielern des anderen Teams erzielt werden.
- Die Spieler dürfen nur maximal 3-5 Sekunden im Reifen verbleiben.

Flitzerspiele #2: Linienläufe nach Abklatschen



Durchführung

Die Spieler von Team BLAU und Team GRÜN positionieren sich entsprechend ihrer Teamfarbe an den zentralen Starthütchen. Das Feld beinhaltet zusätzlich vier weiße Linien, die von je einem Spieler des roten Teams besetzt werden. Ein Team (vgl. Team GRÜN) beginnt als Läufer.

Nach einem Trainersignal (vgl. 1) versucht Spieler A, einen Spieler von Team ROT abzuklatschen (vgl. 2) und über eine andere weiße Linie des Vierecks zu laufen (vgl. 3). Ein Spieler des blauen Teams (vgl. Spieler D) ist als Fänger aktiv, versucht, Spieler A zu ticken und im Anschluss ebenfalls nach einem Abklatschen mit einem roten Spieler über eine weiße Linie zu gelangen. Nach einigen Minuten werden die Teams und die Aufgaben gewechselt.

Varianten

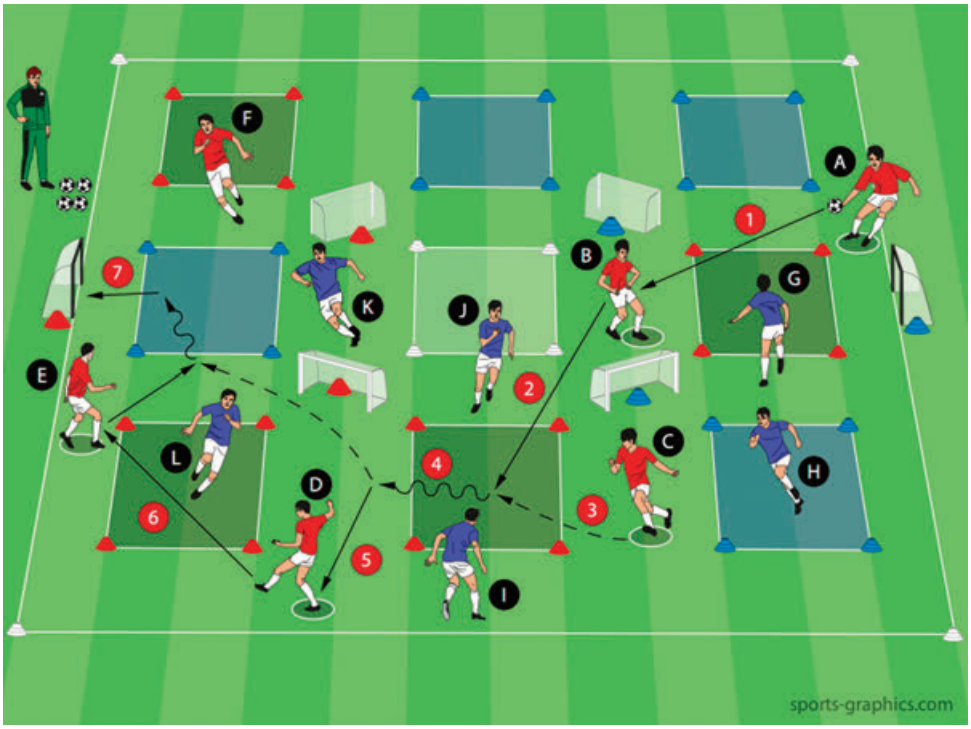
- Vorgabe einer Anzahl an roten Spielern, mit denen abgeklatscht werden muss.
- Mit dem Abklatschen von Team ROT wird auch der rote Spieler zum Fänger.
- Vorgabe einer Anzahl an Hütchentoren, die durchlaufen werden müssen.

4 BALLMITNAHME

Der Themenschwerpunkt Ballmitnahme beinhaltet Trainingsformen zur Verbesserung von Ballverarbeitungstechniken. Der Fokus wird dabei auf die variantenreiche, variable und situationsangemessene Technikausführung gerichtet. Verschiedene Felder und Linien müssen mit dem ersten Ballkontakt erfolgreich bespielt werden. Dabei müssen die Spieler zwischen ersten Ballkontakten entscheiden, die eng oder weit nach vorne je nach Position des Spielers erfolgen.

Alle Trainingsformen beinhalten Spielziele, die nach der erfolgreichen Ballmitnahme zügig bespielt werden sollen. Dabei werden spielnahe Situationen geschaffen, die Spieler müssen ihre Ballmitnahme immer unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck ausführen und entsprechend auch im Bereich der Wahrnehmungs- und Entscheidungsfindung schnelle Lösungen finden.

Ballmitnahme #1: Ballverarbeitung in quadratische Zonen



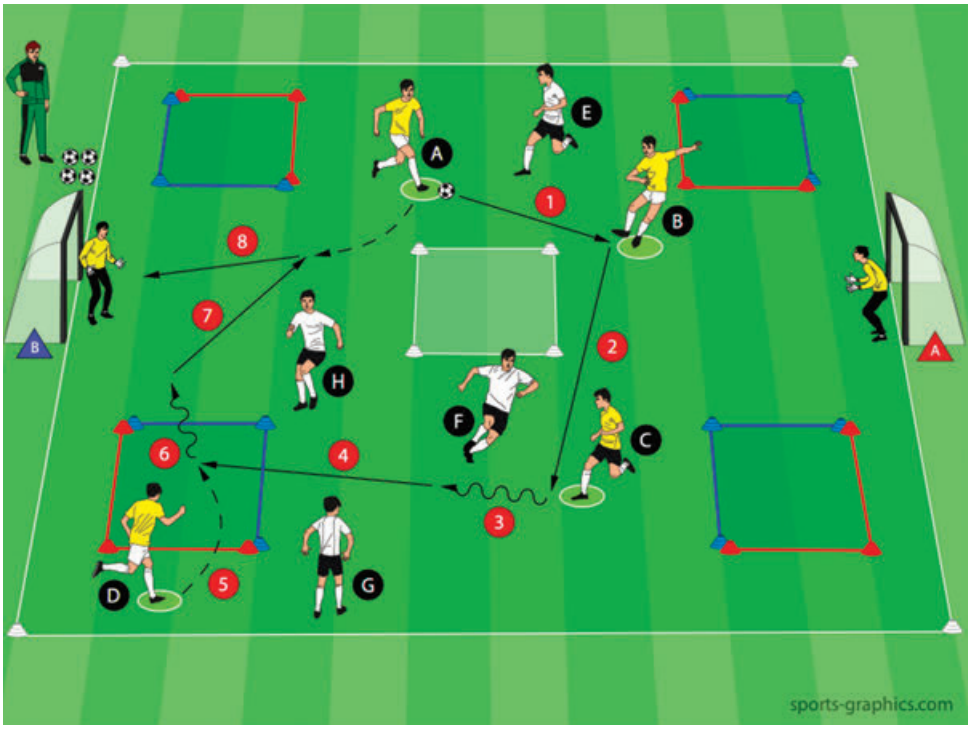
Durchführung

Team ROT spielt gegen Team BLAU zunächst auf Ballhalten. Im Feld sind neun Vierecke mit verschiedenen Farben positioniert. Die Teams greifen auf die Minitore an, die mit ihrer Teamfarbe gekennzeichnet sind. Der Ball wird mit der Hand gespielt. Dabei gilt für die verteidigende Mannschaft eine Tickregel. Wird der ballbesitzende Spieler getickt, oder der Ball fällt auf den Boden, wechselt das Angriffsrecht. Das Ziel des ballbesitzenden Teams ist, über eine geschickte Ballzirkulation (vgl. 1) einen in ein Viereck einlaufenden Spieler anzuspielen (vgl. 2 und 3). Der Ballempfänger nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt aus dem Feld per Fuß mit (vgl. 4) und spielt anschließend einen weiteren Spieler seines Teams an (vgl. 5). Ist ein Feld erfolgreich bespielt worden, wird so lange mit dem Ball am Fuß gespielt, bis ein Team einen Treffer erzielt (vgl. 6 und 7). Dabei darf das Team nur auf die eigenen Tore der jeweiligen Farbe angreifen. Der Trainer spielt nach einem Torerfolg einen neuen Ball ein, der wieder mit der Hand gespielt wird.

Varianten

- Ballmitnahme in ein Feld hinein.
- Die bespielten Farbfelder öffnen gleichfarbige Tore.
- Vorgabe der Mitnahmetechnik (per Fuß, Oberschenkel, Brust, Kopf).

Ballmitnahme #2: Ballverarbeitung über Farblinien



Durchführung

Team WEISS spielt gegen Team GELB zunächst auf Ballhalten. Im Feld sind verschiedene Vierecke positioniert, die es zu bespielen gilt. Die Vierecke werden seitlich durch farbige Linien begrenzt. Im Zentrum des Spielfeldes gibt es ein freies Feld. Das Ziel für die ballbesitzende Mannschaft besteht darin, über geschickte Ballzirkulation (vgl. 1, 2 und 3) einen in das Feld einlaufenden Spieler anzuspielen (vgl. 4 und 5). Der Ballempfänger nimmt den Ball mit dem ersten Ballkontakt aus dem Feld heraus mit (vgl. 6). Je nachdem, über welche Linie der Spieler den Ball mitgenommen hat, kann das entsprechende farbige Tor angegriffen werden (vgl. 7 und 8). Wird eine Linie im zentralen Feld bespielt, kann auf beide Tore angegriffen werden. Ist die technische Umsetzung nicht erfolgreich, der Spieler bleibt aber in Ballbesitz, geht das Spiel weiter. Ein Tor ist dann jedoch nicht geöffnet.

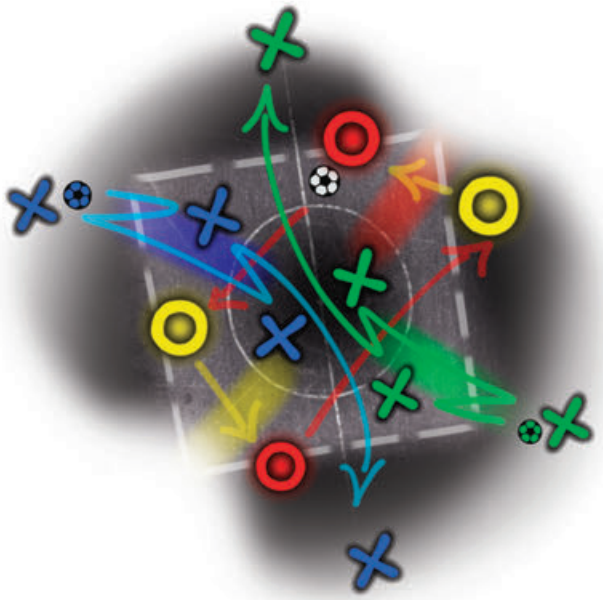
Varianten

- Pass und Ballmitnahme dürfen nicht über die gleiche Linienfarbe umgesetzt werden.
- Ein Zeitlimit einbauen (nach bespieltem Feld ist das Tor nur fünf Sekunden geöffnet).
- Variation der zu bespielenden Felder (den Ball aus dem Feld in das Feld mitnehmen oder ein komplettes Feld überspielen mit dem ersten Kontakt).

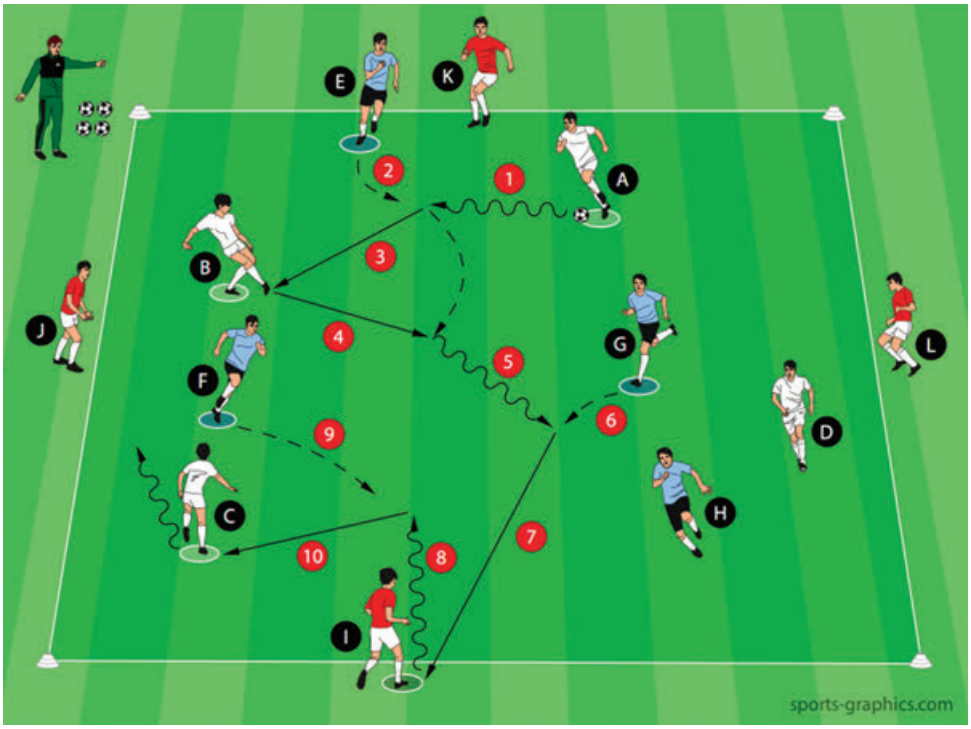
6 DRIBBLING

Der Themenschwerpunkt Finteneinsatz und Dribbling beinhaltet Trainingsformen zur Verbesserung von verschiedenen Dribbeltechniken, den gezielten und spielnahen Einsatz von Finten sowie eine Verknüpfung von Finten/Dribbling mit Anschlussaktionen. Der Fokus wird dabei auf die spielnahe Anwendung von Finten gerichtet. Zum einen werden Trainingsformen zum Andribbeln, dem Binden von Gegenspielern angeboten, durch die Überzahlsituationen und freie Spieler hergestellt werden. Auch verschiedene Dribbelwettbewerbe in Teams gehören zur Übungsauswahl in diesem Kapitel dazu.

Viele Trainingsformen beinhalten Spielformen, bei denen durch verschiedene Regeln oder Zonen ein mutiges Dribbling mit vielen 1-gegen-1-Situationen provoziert wird. Im Bereich des Finteneinsatzes wird eine Orientierung an der Position des Gegners empfohlen. Viele Finten werden in der Trainingspraxis häufig aus der frontalen Situation trainiert. Jedoch finden im Spiel sehr häufig 1-gegen-1-Situationen statt, wo der Gegner neben, hinter oder seitlich vom dribbelnden Spieler positioniert ist. Auch hierfür müssen den Spielern Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt werden.



Dribbling #1: Ballbesitzspiel mit Dribblings zur Gegnerbindung



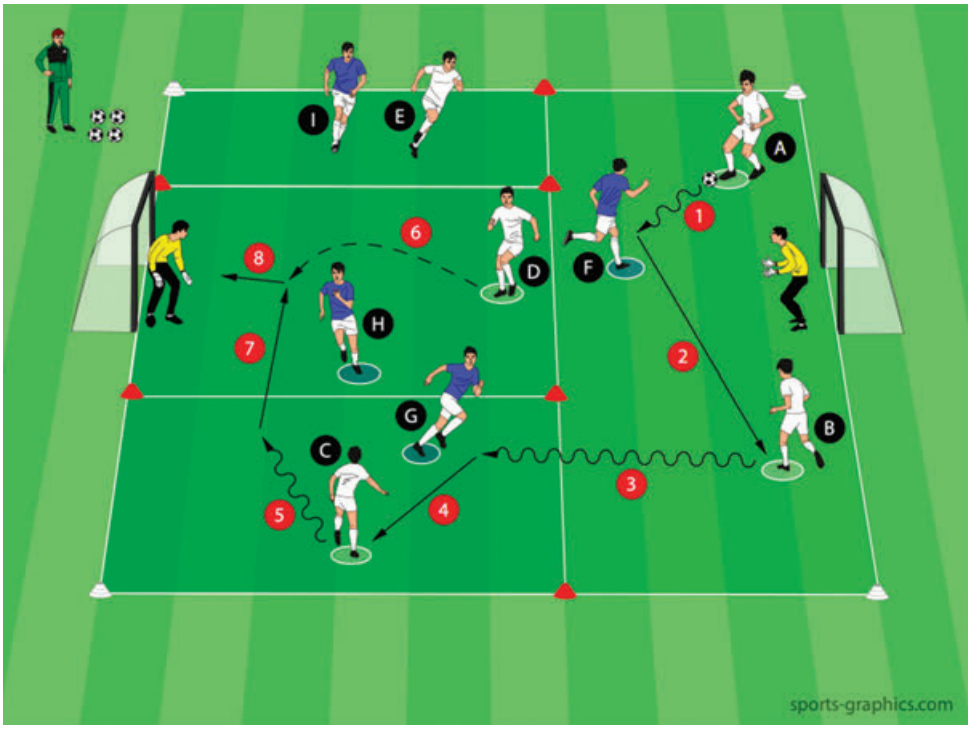
Durchführung

Team BLAU und Team WEISS spielen gegeneinander. Die Spieler des roten Teams agieren dabei als neutrale Spieler an den Außenseiten des Feldes. Das übergeordnete Ziel dieser Trainingsform ist es, die gegnerischen Spieler durch ein Dribbling zu binden (vgl. 1 und 2), um so einen freien Spieler (vgl. 3) anzuspielen. Durch geschickte Ballzirkulation (vgl. 4) und gegnerbindendes Dribbling (vgl. 5 und 6) soll der Ball zu einem neutralen Spieler gepasst werden. Für das Anspiel eines roten Spielers (vgl. 7) erhält das erfolgreiche Team einen Punkt. Auch der neutrale Spieler soll nach Ballerhalt ganz bewusst einen Gegenspieler andribbeln (vgl. 8 und 9), um einen Spieler freizuspielen (vgl. 10).

Varianten

- Variation der Positionswechsel (Tausch der Anspieler nach Pass ins Zentrum).
- Durchführung als Wettkampf (Welches Team erzielt als Erstes sieben Punkte in Folge?).

Dribbling #2: Zonenspiel mit Dribblings zur Gegnerbindung



Durchführung

Team BLAU und Team WEISS spielen im Feld gegeneinander. Dafür positionieren sich die Spieler in den oben dargestellten Feldern. Das übergeordnete Ziel dieser Trainingsform besteht darin, die gegnerischen Spieler durch ein Dribbling zu binden (vgl. 1), um so einen freien Spieler anzuspielen (vgl. 2). Das Spiel startet mit einer Ballbesitzphase von Team WEISS im rechten Feld. Hier soll die Überzahl so ausgespielt werden, dass einer der beiden Spieler frei in die nächste Ebene andribbeln kann (vgl. 3). Die Verteidiger agieren fest in ihrem jeweiligen Feld. Die offensive Mannschaft WEISS darf durch einen andribbelnden Spieler 2-gegen-1-Situationen in den Feldern herstellen (vgl. 4 und 5). Das Ziel ist ein schneller Abschluss auf das Großtor (vgl. 6, 7 und 8). Gewinnt Team BLAU den Ball, ist die Zuordnung der Felder nicht mehr gültig und Team BLAU kontert auf das große Tor.

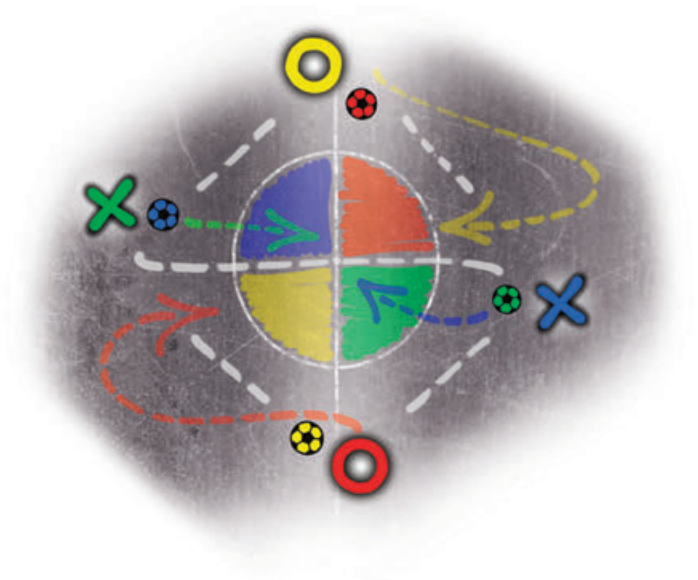
Varianten

- Freie Positionierung der Mannschaft ohne Ball.
- Durchführung als Wettkampf (Welches Team erzielt zuerst drei Tore?).

16 GEGENPRESSING

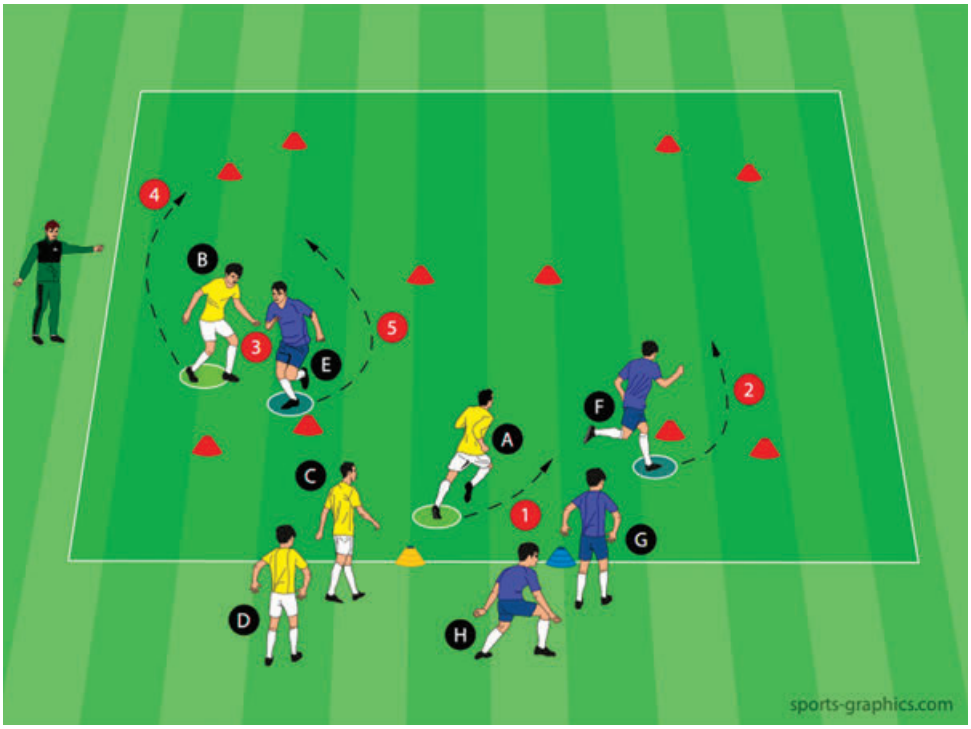
Der Themenschwerpunkt Gegenpressing beinhaltet Trainingsformen zur Verbesserung der spieltaktischen Handlungskompetenz in bestimmten Spielsituationen. Dabei wird ein Fokus auf die Situationen gelegt, die unmittelbar nach einem Ballverlust entstehen. In diesem Kontext entsteht Entscheidungsdruck. Es stellt sich die Frage, ob der ballabgebende Spieler und seine in Ballnähe positionierten Mitspieler bzw. letztlich auch das gesamte Team im sofortigen Gegenpressing versucht, den Ball zurückzuerobern. Alternativ lassen sich die Spieler fallen und konzentrieren sich auf passiveres Verteidigungsverhalten.

Die vorgestellten Trainingsformen zielen darauf ab, möglichst viele dieser Spielsituationen mit Entscheidungsdruck zu erzeugen, um die Qualität des Entscheidungshandelns durch viele Wiederholungen und Coaching zu verbessern. Weiterführend geht es dann in erster Linie um die Qualität des Gegenpressings und welche Aktionen und Handlungen von einzelnen Spielern umgesetzt werden sollten, damit eine sofortige Balleroberung gelingen kann.



16.1 GEGENPRESSING – FANGSPIELE

FANGSPIELE #1: Lauf durch Hütchentore



Durchführung

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU und Team GELB). Team GELB ist Fänger und Team BLAU agiert als Läufer. Team BLAU versucht, durch drei Hütchentore zu laufen (vgl. 2), ohne getickt zu werden (vgl. 1). Team GELB versucht, den Spieler des blauen Teams zu ticken (vgl. 3) und selbst zwei Tore zu durchlaufen (vgl. 4). Team BLAU versucht, dies durch schnelles Umschalten zu verhindern (vgl. 5). Welches Team erzielt die meisten Punkte?

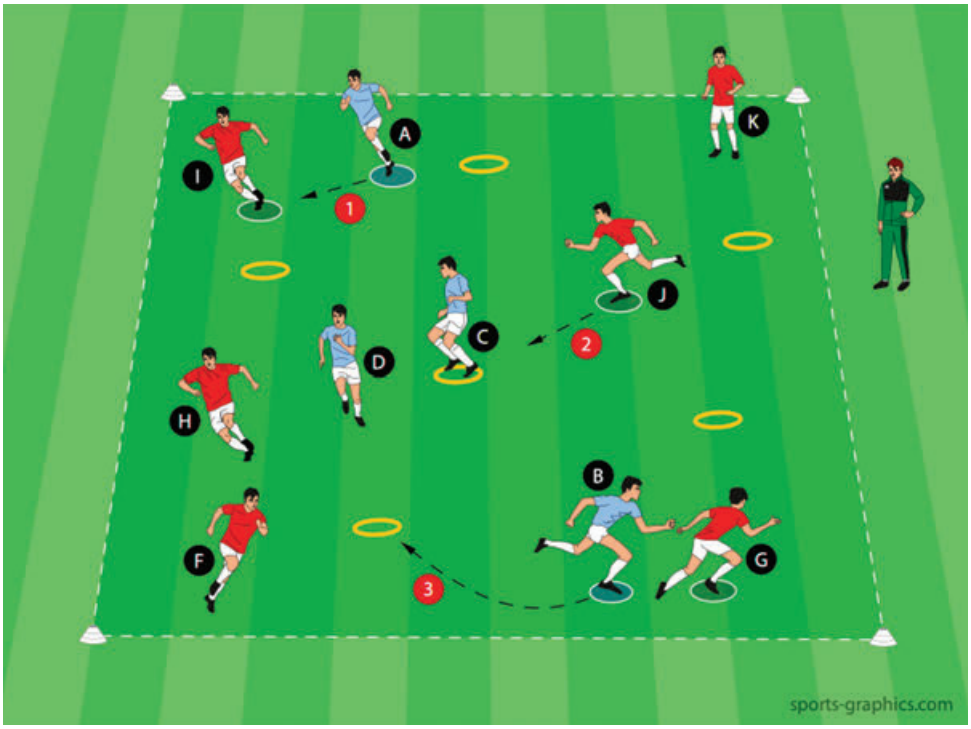
Spielidee

Das Fangmoment soll als Sinnbild für einen Ballverlust im Spiel dienen. Die Läufer sollen sich nicht über das Geticktwerden ärgern, sondern sofort umschalten und Druck auf den Fänger ausüben. Parallel wird auch immer eine Umschaltbewegung in die Offensive vom erfolgreichen Fänger mittrainiert.

Varianten

- Durchführung mit Ball.
- Der Fänger muss beim Fangen auch durch die Tore laufen.
- Der Fänger hat einen freien Laufweg.

FANGSPIELE #2: Reifen-Fangen



Durchführung

Die Spieler werden in zwei Teams aufgeteilt. Team BLAU ist Fänger und Team ROT Läufer. Team BLAU versucht, einen Spieler von Team ROT zu ticken (vgl. 1) und im Anschluss in einem Reifen beide Füße zu platzieren (vgl. 2). Gelingt dies, ohne dass ein roter Spieler den blauen Spieler ebenfalls tickt, bekommt der Spieler einen Punkt. Welches Team erzielt die meisten Punkte?

Spielidee

Der Fangmonent soll als Sinnbild für einen Ballverlust im Spiel dienen. Die Läufer sollen sich nicht über das Geticktwerden ärgern, sondern sofort umschalten und Druck auf den Fänger ausüben. Parallel wird auch immer eine Umschaltbewegung in die Offensive vom erfolgreichen Fänger trainiert.

Variante

- Durchführung mit Ball.