

Fußballtraining



KARTOTHEK



TAKTIKTRAINING u. a. mit



Aus den deutschen Leistungszentren

DIE 50 BESTEN TRAININGSFORMEN

Fußballtraining



KARTOTHEK

SO ARBEITEN UNSERE LEISTUNGSZENTREN

Borussia Dortmund, RB Leipzig, TSG 1899 Hoffenheim oder der SC Freiburg – diese Klubs sind nur eine kleine Auswahl, wenn es um klangvolle Namen deutscher Leistungszentren geht. Wir haben gleich eine ganze Reihe von Talentschmieden vorzuweisen, die europaweit für ihre Nachwuchsarbeit bekannt sind und hohes Ansehen genießen. In dieser Kartothek stellen wir ihre 50 besten Trainingsformen zur „Taktik“ vor. Gegliedert sind diese nach den bekannten Spielphasen „Spiel mit dem Ball“ (Karten 1-20), „Umschalten“ (Karten 21-30) und „Spiel gegen den Ball“ (Karten 31-50). Zu jeder Trainingsform gibt der Autor eine Empfehlung, ab welcher Alters- bzw. Leistungsklasse die jeweilige Trainingsform im Amateurbereich durchführbar ist: Aufbaubereich (C-Junioren) oder Leistungsbereich (B- bis A-Junioren).

UND WAS IST MIT TECHNIKTRAINING?

Auch da haben wir ein Pendant im Angebot: Unsere Kartothek ‚Die 50 besten Trainingsformen Technik‘ liefert 50 Spiel- und Übungsvorschläge aus den Leistungszentren für das Techniktraining. Hier stehen dann neben Dribbeln und Fintieren, Passen, Schießen und der Ballkontrolle auch kombinierte Spiele im Fokus.





Fußballtraining

DER AUTOR



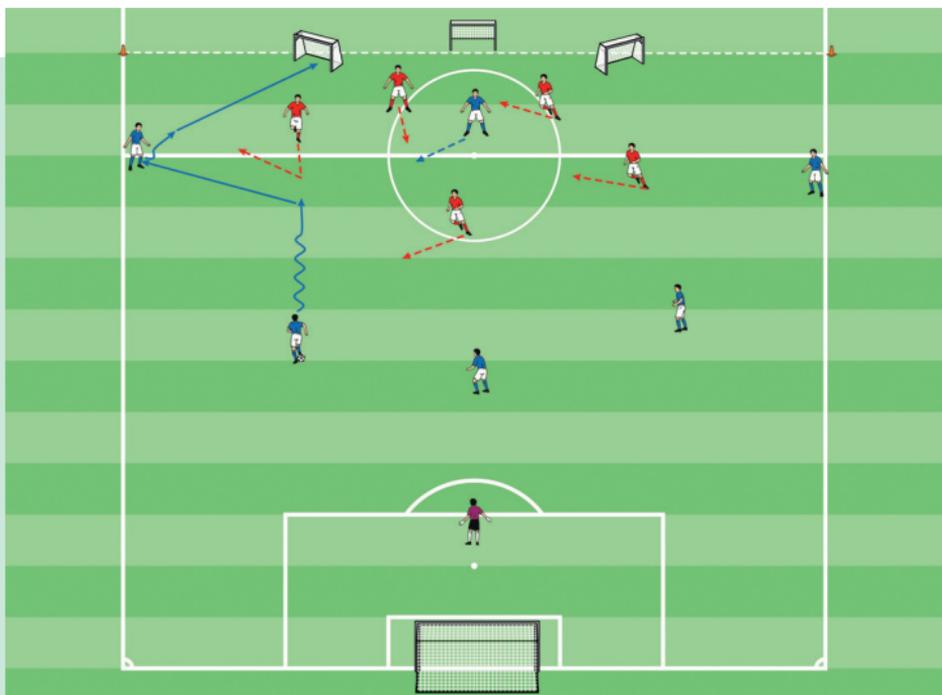
MARC KUHLMANN

verantwortet seit ihrer Gründung im Jahr 2012 die DFB-Trainerzeitschrift *Fußballtraining JUNIOR* und hat seitdem zahlreiche Trainer aus den Leistungszentren der Bundesrepublik vor Ort besucht und redaktionell begleitet. Genau hieraus entstand auch die Idee, in einer Kartothek die Trainingsideen zur Taktik aus den Talentschmieden der deutschen Profivereine zu sammeln und aufzuzeigen, wie sie sie im Alltag mit ihren Mannschaften gestalten und umsetzen.

Neben seinem Job bei *philippka* steht der A-Lizenz-Inhaber seit nunmehr zwölf Jahren auch beim DFB-Stützpunkt Münster auf dem Trainingsplatz und gibt viele der im Verlag gesammelten Inhalte – natürlich auch die dieser Kartothek – an seine Talente weiter.



SPIEL MIT DEM BALL



SPIELAUFBAU 6 GEGEN 5

ORGANISATION

- > 1 Tor mit Torhüter und 10 Meter hinter der Mittellinie 3 Minitore gemäß Abbildung aufstellen.
- > Ein aufbauendes Team (Blau) à 6 Spieler und ein verteidigendes Team (Rot) à 5 Spieler bilden.

ABLAUF

- > Blau spielt im 3-3, Rot im 4-1.
- > Blau hat das Ziel, in eines der 3 Minutore abzuschließen.
- > Rot kontert nach Ballgewinn auf das Tor mit Torhüter.
- > nach jedem Durchgang Aufgabenwechsel
- > Einen Wettbewerb durchführen.

COACHINGPUNKT

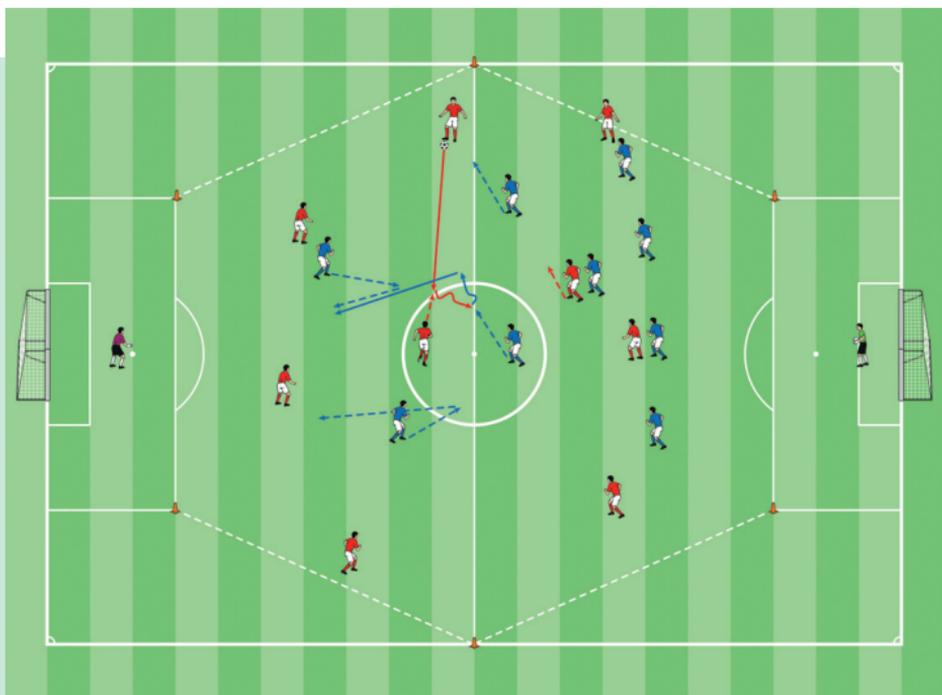
- > Der Halbverteidiger der Aufbaumannschaft dribbelt den gegnerischen Außenspieler an, bindet ihn und passt zum Außenverteidiger, der sich im Rücken des Außenspielers anbietet.



VfL Bochum
Aufbaubereich



UMSCHALTEN



10 GEGEN 10 IM DIAMANTEN

ORGANISATION

- > Im Großfeld mit 2 Toren mit Torhütern ein Sechseck von Strafraum zu Strafraum gemäß Abbildung markieren.
- > 2 Teams à 10 Spieler inklusive Torhüter bilden.

ABLAUF

- > freies Spiel 10 gegen 10
- > Mit Abseits spielen.
- > Ein Treffer aus einer Umschaltsituation heraus, die innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen wurde, zählt dreifach.

COACHINGPUNKTE

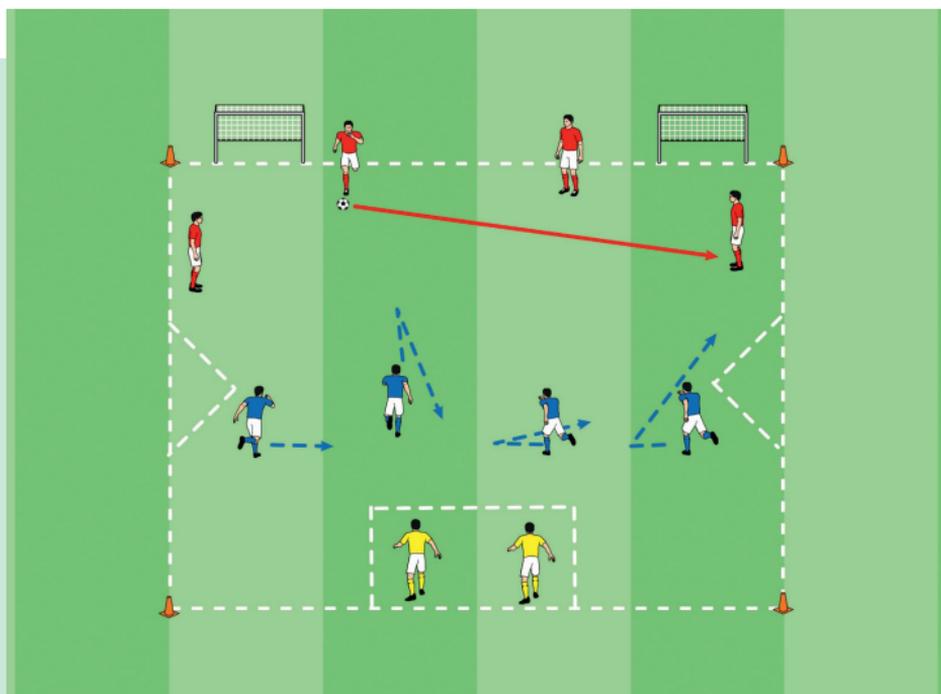
- > Pressingauslöser wie z. B. einen Quer- oder Rückpass sowie ein schlechtes Zuspiel erkennen und nutzen.
- > Pressingauflöser wie z. B. eine Verlagerung erkennen und in Richtung Ball fallen.



FC Energie Cottbus
Leistungsbereich



SPIEL GEGEN DEN BALL



VERBUNDEN BLEIBEN

ORGANISATION

- > Ein 15 x 20 Meter großes Feld mit 2 breit stehenden Minitoren auf einer Grundlinie markieren.
- > Die Seitenlinien mittig ca. 2 Meter einrücken.
- > An der gegenüberliegenden Grundlinie mittig eine 2 x 6 Meter große Zone mit 2 Neutralen markieren.
- > 2 Vierergruppen einteilen und einander gegenüber aufstellen.

ABLAUF

- > Rot lässt den Ball in den eigenen Reihen laufen mit dem Ziel, einen Neutralen anzuspielen.
- > Blau versucht, den Ball zu erobern und auf das Minitor zu kontern.

COACHINGPUNKTE

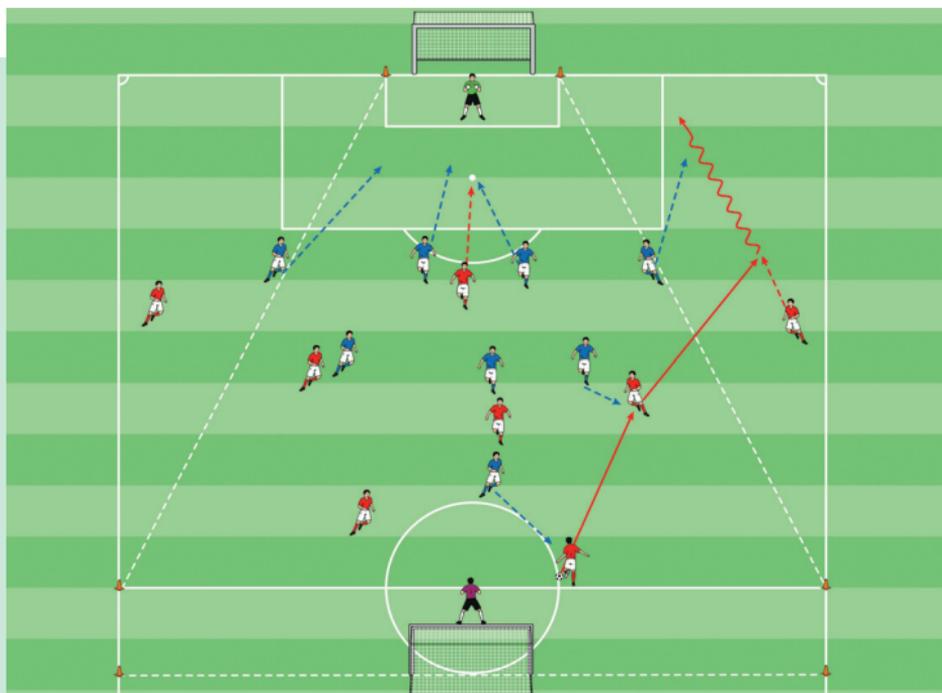
- > Ein Spieler übt Druck auf den Ballführenden aus, die anderen sichern ab.
- > Nach dem Anlaufen des Ballführenden wieder fallenlassen.
- > Blau hält enge Verbindung zueinander, um Schnittstellenpässe zu unterbinden.
- > Blau coacht sich gegenseitig.
- > Nach einem Ballgewinn schnell abschließen.



VfL Bochum
Aufbaubereich



SPIEL GEGEN DEN BALL



DAS ZENTRUM STÄRKEN IM 8-GEGEN-8-ABWEHRPRESSING ORGANISATION

- > In einem 2/3-Feld mit 2 Toren mit Torhütern 2 dreieckige Außenzonen von Mittellinie bis Torraum gemäß Abbildung markieren.
- > 2 Neuner-Teams inklusive Torhüter bilden.

ABLAUF

- > 9 gegen 9
- > Das Coaching-Team Blau verteidigt das Grundlinientor und agiert im 4-3-1-System.
- > Rot eröffnet immer beim Torwart im 2-3-3.
- > Bei Balleroberung kontert Blau auf das Tor.
- > In die Außenzone darf nur ein Spieler jedes Teams.
- > Die Innenverteidiger von Blau bleiben im Zentrum und dürfen die Außenzonen nicht betreten.

COACHINGPUNKTE

- > nach außen lenken
- > Das Zentrum stärken.
- > 1 gegen 1 defensiv
- > doppeln
- > Mannorientierung im Strafraum



FC St. Pauli
Leistungsbereich



Fußballtraining

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89417-332-6

1. Auflage 2023

© by philippka GmbH & Co. KG,

Rektoratsweg 36, 48159 Münster • www.philippka.de

Lektorat: Marc Kuhlmann

Design/Layout: Silke Richter

Illustrationen: Marc Kuhlmann

Titelfoto: Conny Kurth

Druck: wentker Druck GmbH, 48268 Greven

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch fotomechanische Vervielfältigungen jeder Art, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Anmerkung zum Sprachgebrauch: Im Folgenden wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet, die jedoch die weibliche mit einschließt. Ist also von Spielern bzw. Trainern die Rede, so sind die Spielerinnen respektive Trainerinnen stets mitgemeint.