

# Fußballtraining



## KARTOTHEK



TECHNIKTRAINING 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 eine ganze Reihe von Talentschmieden vorzuweisen, die europaweit für ihre Arbeit bekannt sind und hohes Ansehen genießen. In dieser Kartothek stellen wir ihre 50 besten Trainingsformen zur „Technik“ vor. Gegliedert sind diese nach den Basistechniken „Passen“ (Karten 1-18), „Torschuss“ (Karten 19-26), „Dribbeln und Fintieren“ (Karten 27-31), „Ballkontrolle“ (Karten 32-40), „Kopfball“ (Karten 41-44) sowie dem Techniktraining in kombinierten Spielen (Karten 45-50). Zu jeder Trainingsform gibt der Autor eine Empfehlung, ab welcher Alters- bzw. Leistungsklasse (leicht modifiziert) diese im Amateurbereich durchführbar sind: Grundlagen- (Bambini bis D-Junioren), Aufbau- (C-Junioren) und Leistungsbereich (B- bis A-Junioren).

### UND WAS IST MIT TAKTIKTRAINING?

Auch da haben wir ein Pendant im Angebot: Unsere Kartothek ‚Die 50 besten Trainingsformen Taktik‘ liefert Spiel- und Übungsvorschläge aus den Leistungszentren für das Taktiktraining. Hier stehen die Spielphasen „Spiel mit dem Ball“, „Umschalten“ und „Spiel gegen den Ball“ im Fokus.





# Fußballtraining

## DER AUTOR



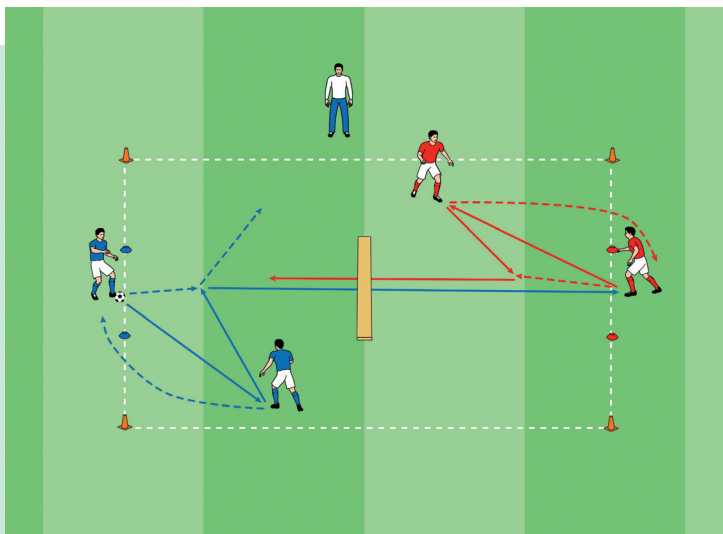
### MARC KUHLMANN

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 Technik 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.



## PASSSPIEL



## PARTNERPASSEN

### ORGANISATION

- > In der Mitte eines 16 x 8 Meter großen Feldes eine Bank aufstellen.
- > An beiden Stirnseiten je 1 Passtor (Breite: ca. 2 Meter) aufbauen.
- > 2 Zweier-Teams bilden und gemäß Abbildung verteilen.

## ABLAUF

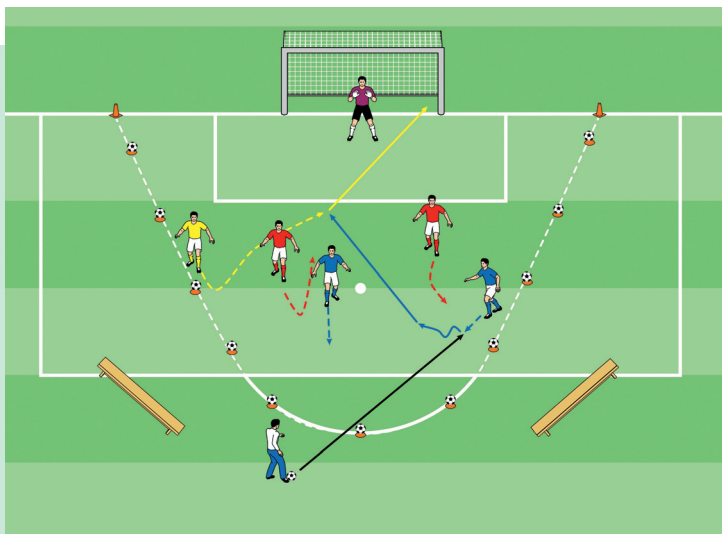
- > Blau eröffnet mit einem Doppelpass und spielt anschließend ins Pass-tor auf der gegenüberliegenden Seite.
- > Rot verarbeitet den Ball hinter dem Tor und spielt seinerseits einen Doppelpass usw.
- > Mit dem dritten Pass muss jeweils unter der Bank hindurch ins gegnerische Tor gespielt werden.
- > Alle agieren per Direktspiel.
- > Bei einem Fehler erhält das andere Team 1 Punkt.



**FC St. Pauli**  
Aufbaubereich



## TORSCHUSS



## 2 PLUS 1 GEGEN 2

### ORGANISATION

- > Vor einem Tor mit Torhüter ein parabelförmiges Feld gemäß Abbildung aufbauen.
- > Außerhalb des Feldes 2 Bänke diagonal zum Tor ausgerichtet aufstellen und auf der Feldbegrenzung mehrere Bälle bereitlegen.
- > 2 Zweier-Teams bilden und einen Neutralen bestimmen.
- > Der Trainer steht mit 1 Ball außerhalb des Feldes.

## ABLAUF

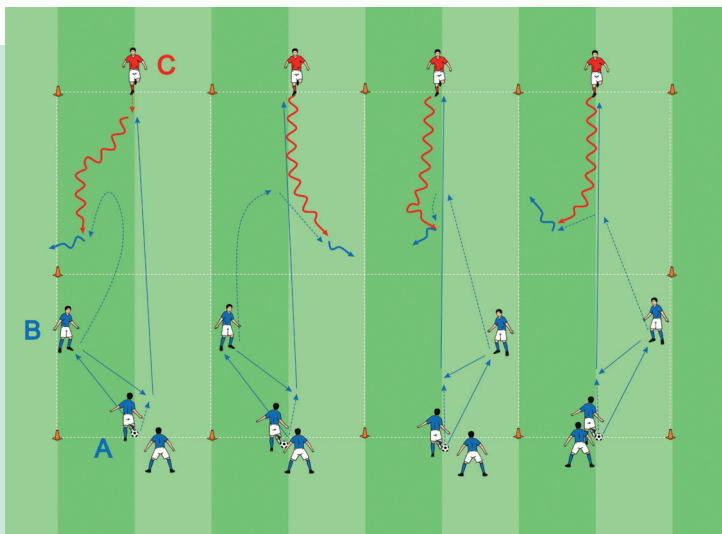
- > Der Trainer passt zu einem beliebigen Spieler, dessen Team (hier: Blau) im 2 plus 1 gegen 2 auf das Tor angreift.
- > Es muss mindestens 1 Pass gespielt werden, bevor auf das Tor geschossen werden darf.
- > Das Angriffsrecht wechselt, wenn Rot den Ball erobert und gegen eine der beiden Bänke passt.
- > Nach einem Treffer oder Ausball setzt das jeweils berechnigte Team das Spiel mit einem beliebigen Ball fort.



**FC St. Pauli**  
Aufbaubereich



## DRIBBELN UND FINTIEREN



## MITTELLINIEN-DURCHBRUCH

### ORGANISATION

- > Vier 20 x 10 Meter große Felder mit Mittellinie markieren.
- > Pro Feld 4 Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen A, B und C verteilen.



**ABLAUF**

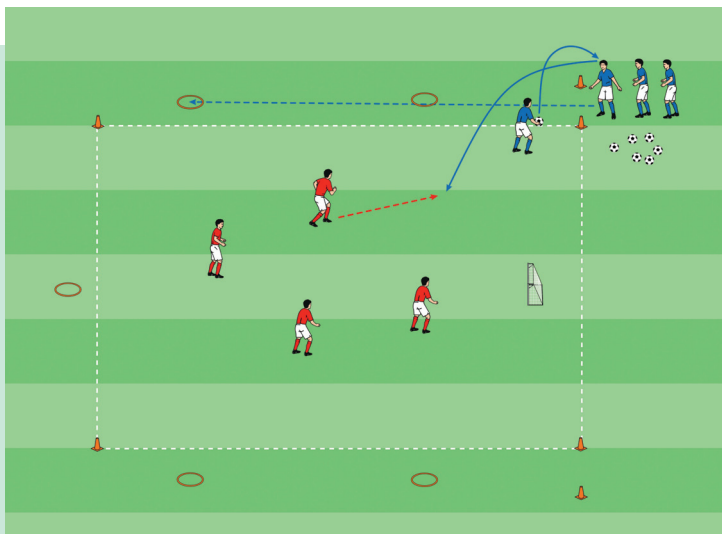
- > A und B spielen einen Doppelpass.
- > A passt flach zu C, der ins 1 gegen 1 gegen B geht.
- > C versucht, die Mittellinie zu überdribbeln (= 1 Punkt).
- > Erobert B den Ball vor der Mittellinie, erhält er 1 Punkt.
- > Alle rücken eine Position weiter.



**SC Freiburg**  
Aufbaubereich



## KOPFBALL



## KOPFBALL-BRENNBALL

### ORGANISATION

- > Für 8 Spieler ein 35 x 25 Meter großes Feld markieren.
- > Im Feld ein Minitor und außerhalb ein Start- und ein Zielhütchen aufstellen sowie 5 Ringe als „Bases“ gemäß Abbildung auslegen.
- > 2 Teams bilden (hier: Blau und Rot).
- > Blau steht außerhalb des Feldes am Starthütchen und hat einen Spieler als Anwerfer im Feld. Rot befindet sich komplett im Feld.

## ABLAUF

- > Der Anwerfer von Blau wirft den Ball auf Kopfhöhe zum ersten Mitspieler, welcher den Ball ins Feld köpft.
- > Der köpfende Spieler versucht anschließend, möglichst schnell um das Feld ins Ziel zu rennen.
- > Die verteidigende Mannschaft hat das Ziel, den Ball per Kopfbalstafette ins Minitor zu köpfen.
- > Dabei darf der Ball nicht auf den Boden fallen und jeder Spieler muss mindestens einmal den Ball köpfen.
- > Gelingt Rot ein Treffer, bevor der Angreifer das Ziel erreicht hat, ist dieser „verbrannt“ und kehrt wieder zum Starthütchen zurück.
- > Befindet sich der angreifende Spieler zu diesem Zeitpunkt in einem der 5 Ringe, darf er nach dem nächsten Kopfball seinen Lauf fortsetzen.
- > Schafft es der Angreifer über die Ziellinie, erhält seine Mannschaft einen Punkt.
- > Gelingt dies innerhalb einer Runde, zählt das 3 Punkte.

## COACHINGPUNKTE

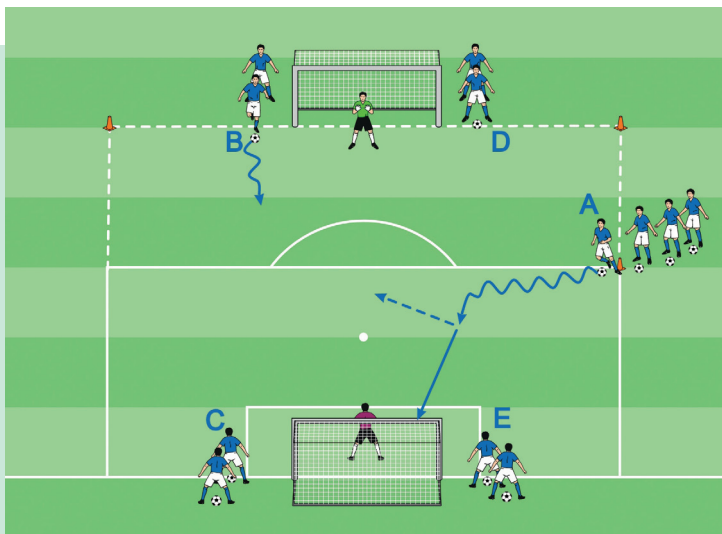
- > Blau: Länge und Richtung des Kopfballs variieren.
- > Rot: Nach oben köpfen und den Ball beobachten.



**TSG 1899 Hoffenheim**  
Grundlagenbereich



## TECHNIKTRAINING KOMBINIERT IN KLEINEN SPIELEN



### VOM 1 GEGEN 0 ZUM 3 GEGEN 2

#### ORGANISATION

- > Ein strafraumbreites Feld mit 25 Meter Tiefe und 2 Toren mit Torhütern markieren.
- > Die Positionen A mehrfach, B bis E doppelt besetzen.
- > Jeder Spieler hat 1 Ball.

## ABLAUF

- > A dribbelt ins Feld und schließt ab.
- > Danach spielt B gegen A im 1 gegen 1.
- > Anschließend spielt C mit A gegen B im 2 gegen 1.
- > Dann spielt D mit B gegen A und C im 2 gegen 2.
- > Zuletzt spielen E, A und C gegen D und B im 3 gegen 2.

## VARIATIONEN

- > Die Anzahl der Kontakte begrenzen.
- > Ein Zeitlimit für die Aktionen festlegen.

## INTEGRIERTE TECHNIKEN

- > Dribbeln und Fintieren
- > Passspiel
- > Ballkontrolle
- > Torabschluss



**RW Oberhausen**  
Aufbaubereich



# 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 978-3-89417-333-3

1. Auflage 2023

© by philippka GmbH & Co. KG,

Rektoratsweg 36, 48159 Münster • [www.philippka.de](http://www.philippka.de)

Lektorat: Marc Kuhlmann

Design/Layout: Silke Richter

Illustrationen: Marc Kuhlmann

Titelfoto: Nils Eden

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.