Philipp Kaß & Helge Hohl

FUSSBALL

TECHNIK – TAKTIK – ATHLETIK – KOGNITION

Trainings-, Übungs- und Spielformen

MEYER & MEYER VERLAG

INHALT

Einleitung **12**

Die Übungsformen **14**

Schussfinte 14

Farbendribbling 16

Farbige Balljagd 18

Felder besetzen 19

Felderwechsel 20

Finten im 4 gegen 4 22

Flugball 24

Flugbälle 1 26

Flugbälle 2 28

Flügelspiel mit Option 30

Flügelspiel aus dem Stand 31

Flügelspiel 32

Flussüberquerung 34

Flanken und Torschuss 36

Flankenabwehr 1 38

Flankenabwehr 2 ... 40
Einwurf-Zuspiele ... 42
Eröffnung am Flügel ... 44
Rundlauf ... 46
Rivelino 1 ... 48
Rivelino 2 ... 49
Passspiel im Team ... 50
Torjäger Number One ... 51
Torjäger Number Two ... 52
Kombi-Torschuss ... 53
1-Minuten-Torschuss ... 54
Torschusswette 1 ... 56
Torschusswette 2 ... 58
Finten im Zentrum ... 60
Fintenrundlauf ... 62
Lokomotive 1 ... 64
Lokomotive 2 ... 66
Mehrfachtorschuss mit Flanke ... 67
Mit Tiefe ... 68
Passfolgen im Rechteck ... 69
Pass-Rundlauf ... 70
Passspiel im Dreieck ... 71
Passspiel mit 3 Teams ... 72
Platzsuche ... 74
Zuspiel im Halbfeld ... 76
Torhüterzuspiel ... 77
Rauten-Zuspiel ... 78
Felder-Passjagd ... 79
Dribblingteam ... 80
Dribblingziel ... 82
Zielkombi ... 84
Passziele ... 86
Zonen freihalten ... 88
Wettlauf-Torschuss ... 90
Wettspiel-Torschuss ... 92
Torschuss-Übersteiger ... 94
Kopfballwettkampf ... 96
Torschuss mit Überzahl und Unterzahl und Flanke ... 98
Torschuss über Außen ... 100
Ballan- und -mitnahme 1 ... 101
Ballan- und -mitnahme 2 ... 102
Ballan- und -mitnahme 3 ... 104
Ballan- und -mitnahme 4 ... 106
Ballan- und -mitnahme 5 ... 108
Dribbling 1 ... 110
Dribbling 2 ... 112
Dribbling 3 ... 113
Dribbling 4 ... 114
Dribbling 5 ... 116
Passspiel 1 ... 118
Passspiel – Flugbälle ... 120
Passspiel 2 ... 122

Passspiel 3 ... 124
Passspiel 4 ... 126
Aufwärm-Passspiel ... 128
Torschuss mit Flanken ... 129
Ballbesitzspiel 1 ... 130
Ballbesitzspiel 2 ... 132
Ballbesitzspiel 3 ... 134
Ballbesitzspiel 4 ... 136
Ballbesitzspiel 5 ... 138
Verdoppeltes Torschussspiel ... 140
3-Tore-Kreis-Spiel ... 142
3-Tore-Konter-Rondo ... 143
Dribbeltor-Zweierduell ... 144
Eishockeyspiel ... 145
Verschieden-Tore-Spiel ... 146
Tore-Frei-Spiel ... 147
Koordinationsaufgabenspiel ... 148
Überzahlspiel ... 149
Unterzahlspiel ... 150
Ballorientiertes Verschieben ... 152
Flügelspiel 1 ... 154
Flügelspiel 2 ... 156
Gegenpressing ... 158
6 + 2 gegen 5 auf Schnittstellenpässedreieck ... 160
5 gegen 2 auf 8 gegen 5 auf Umschalttore ... 162
4 gegen 2 Linien überspielen mit Umschaltangriff auf Tore ... 164
3 gegen 3 + 2 mit Dribbling und Pass auf optisches akustisches Signal ... 166
Kleinspielform ... 168
Spiel in die Tiefe 1 ... 169
Spiel in die Tiefe 2 ... 170
5 gegen 5 ... 172
7 gegen 7 ... 173
10 gegen 10 ... 174
Rondo 1 ... 175
Rondo 2 ... 176
Frontales 1 gegen 1 ... 178
Gegenpressing Rondo ... 180
Ballbesitzspiel Flügelangriff ... 182
Überzahlspiel mit Umschalten ... 184
Überzahlspiel mit wechselnder Überzahl ... 186
Umschaltspielform ... 188
Vertikalspiel ... 190
Zweikampf 3 gegen 2 zu 1 gegen 1 ... 192
Kleinspielform Umschalten ... 194
Rondo mit Felderwechsel ... 196
Übergangsspiel ... 198
Zonenspielform ... 200
Überzahlspiel ... 202
3-gegen-1-Überzahl ... 203
Pressing in Überzahl ... 204
Pressing unter Zeitdruck ... 205

Räume nutzen 206
Rotationsspiel 208
Rotierende Anspieler 210
Überzahl mit Rückstandoption 212
Umschalten à la Valencia 214
Risikobonus 215
Hinter den Toren 216
Schnelligkeitstraining mit Balljagen 218
Schnelligkeitstraining 220
Schnelligkeitstraining als Wettkampf 221
Fangbelohnung 222
Fangfalle 224
Richtungswechsel 226
Teambuilding 228
7 gegen 2 – gemeinsam sieben Bälle behaupten 230

EINLEITUNG

Technik – Taktik – Athletik – Kognition

Fußball. Die Begeisterung und Faszination für diesen Sport ist überall spürbar. Es gibt kaum eine Sportart mit so vielen Emotionen. Großartige Triumphe und bittere Niederlagen liegen oftmals nur Sekunden voneinander entfernt. Kein Wunder, dass der Fußball für viele Menschen auch in Zukunft anziehend bleibt. Ja, die schönste Nebensache der Welt eben. Für uns bedeutet er sogar ein bisschen mehr. Und aus Liebe zum Spiel ist dieses Buch entstanden.

Betrachtet man das Spiel rational, dann lassen sich aus sportwissenschaftlicher Sicht u. a. die Begriffe Technik, Taktik, Athletik und Kognition als Leistungsfaktoren eines Fußballspielers ausmachen. Die Technik dient als Basis und absolutes Grundgerüst, wobei sie in engem Bezug zu den koordinativen Fähigkeiten steht. Je besser diese sind, desto schneller wird ein Spieler sich gerade im Kindesalter im technischen Bereich verbessern.

Technik wird somit immer das entscheidendste Kriterium sein, ob jemand überhaupt in der Lage ist, „Fußball spielen zu können". Die Technik ist mitunter allerdings auch der Leistungsfaktor, der beim Erlernen die meiste Zeit kostet. Er lässt sich gerade im „goldenen Lernalter" am besten schulen.

Die taktischen Anforderungen an einen Fußballspieler haben sich in den letzten Jahren immer weiter verändert und erleben in der heutigen Zeit eine Art „Hochkonjunktur", da jene den Ausschlag darüber geben können, ob eine Mannschaft erfolgreich ist oder nicht. Insbesondere das Beherrschen verschiedenster Grundordnungen, Spielsysteme sowie taktischer Varianten und Handlungsmöglichkeiten stellt im Fußball die Grundlage eines effektiven und effizienten Zusammenspiels dar.

Indem ständig neue, komplexe Situationen für den Fußballspieler entstehen, werde diese hinsichtlich ihrer variablen Handlungsverfügbarkeit und Flexibilität maximal gefordert. Und ein Ende ist nicht in Sicht. Selbst im Kindes- und Jugendalter werden Spiele bis zum Äußersten „taktisiert", damit am Ende ja der Erfolg dabei herausspringt. Ob dies der richtige Weg einiger Trainer ist, sei einmal dahingestellt.

Zu dieser Entwicklung trägt maßgeblich auch die Geschwindigkeit des Spiels bei, welche in den letzten Jahren nochmals an Fahrt gewonnen hat. Die Schnelligkeit eines Fußballspielers ist eine unverzichtbare „Waffe" geworden, um Gegenspieler überwinden zu können. Darüber hinaus stellen alle weiteren athletischen Parameter immens wichtige Faktoren dar, um die Assets eines Fußballspielers zu komplettieren.

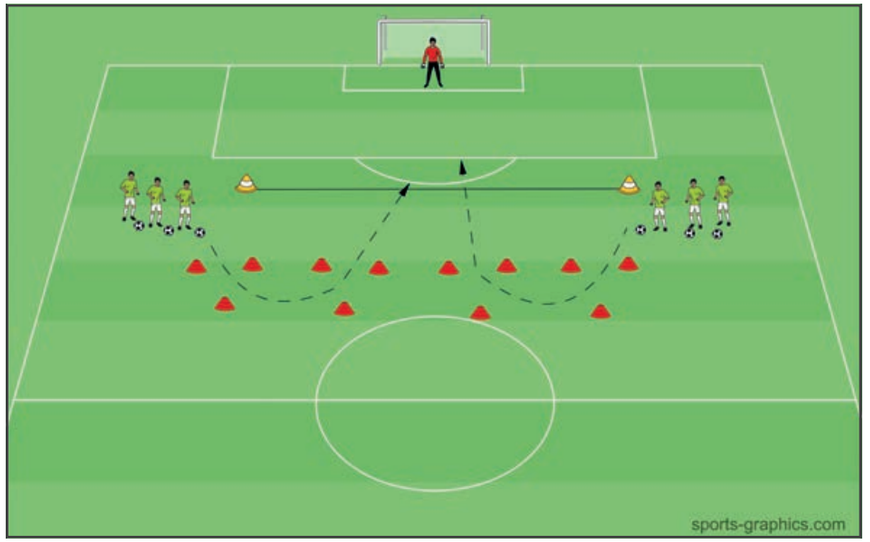
Dieses Setting wird abgerundet von den kognitiven Aspekten, sprich denen, die psychischer oder mentaler Natur sind.

Das Buch *Technik – Taktik – Athletik – Kognition* soll dir Anregungen für Trainingsübungen in den verschiedenen Bereichen deiner Trainingsarbeit geben und deinen Fußballhorizont erweitern. Du kannst es dabei „quer" lesen und bist nicht an die Chronologie gebunden. Wir sind uns sicher, dass du einige Übungen und Punkte für deine tägliche Arbeit nutzen kannst, deinen Weg als Trainer musst du letztlich aber selbst gehen und finden. Dabei wünschen wir nur das Beste – und nun viel Spaß mit diesem Buch.

Euer Philipp und Helge

DIE ÜBUNGSFORMEN

Schussfinte



- Entfernung des Dreiecks 2 ca. 10-12 m vom Tor
- Dreieckgröße 3 m
- Entfernung Starthütchen-Dreieck ca. 2 m
- Spielfeld ca. 20 x 10 m pro Station
- Die Spieler starten nacheinander links oder rechts am Starthütchen.
- Von einem Starthütchen wird der Ball in das Dreieck 1 gespielt, eine Schussfinte durchgeführt und der Ball mit dem Innenspann nach innen mitgenommen und zum Dreieck 2 gedribbelt.
- Vor dem Dreieck 2 wird ebenfalls der Ball angespielt, Schussfinte, Ballmitnahme mit dem Innenspann nach innen und vor einer Torschusslinie Torschuss auf ein Tor mit TW.
- Nach dem Torschuss wird der Ball geholt und am Starthütchen neu begonnen.

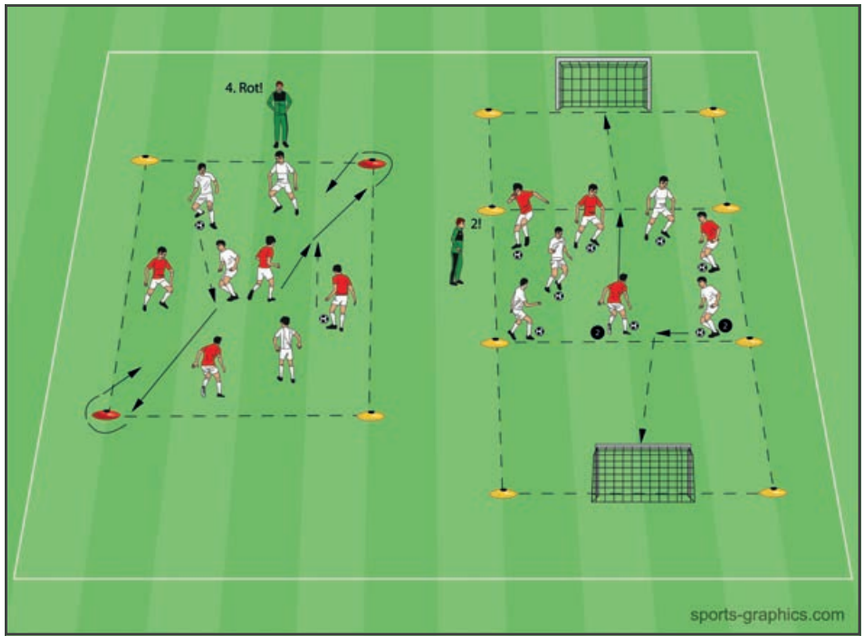
Variation

- Für jede gelungene Schussfinte 1 Punkt, für ein Tor ein weiterer Punkt, wer hat zuerst 15 Punkte?

Hinweise und Coaching

- Schussfinte mit Torabschluss verbinden
- Erlernen der Schussfinte
- Ballmitnahme nach innen
- Den Blick vom Ball lösen

Farbendribbling



Organisation und Ablauf

- Feld 1: 1 Hütchenquadrat mit 2 verschiedenen Farben errichten.
- Feld 2: 1 Feld mit 2 Minitoren und einer Mittelzone markieren.
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

Feld 1

- 2 Gruppen bilden und die Spieler jeweils durchnummerieren.
- Die Spieler passen sich in freier Reihenfolge zu.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl und eine Farbe auf.
- Jetzt passen die Ballbesitzer zum aufgerufenen Spieler ihrer Gruppe, die ein Hütchen der aufgerufenen Farbe umdribbeln und anschließend zu einem Mitspieler zurück ins Feld passen.

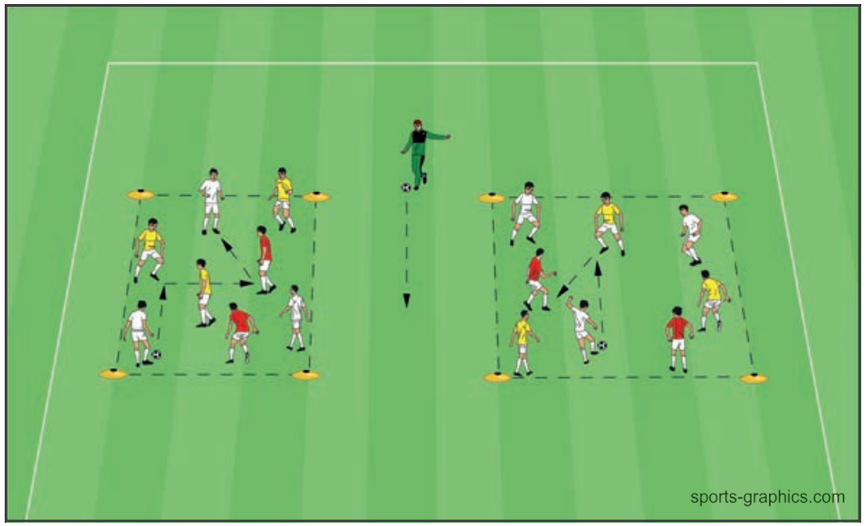
Feld 2

- 2 Gruppen bilden und die Spieler jeweils durchnummerieren.
- Die Spieler dribbeln frei in der Mittelzone des Feldes.
- Dabei bauen sie möglichst viele Finten ins Dribbling ein.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Die jeweils aufgerufenen Spieler müssen versuchen, schnellstmöglich in eines der Minitore zu passen.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.

Hinweise und Coaching

- Im Aufwärmen zunächst mit gemäßigtem Tempo agieren. Erst nach einigen Minuten ein Wettspiel organisieren.
- In Feld 1 kann der Trainer die Hütchenfarbe auch durch Hochhalten entsprechender farbiger Leibchen vorgeben.

Farbige Balljagd



Organisation und Ablauf

- 2 Felder markieren.
- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuweisen.
- Die Gruppen innerhalb der Teams beibehalten.
- Der Trainer startet die Aktion, indem er zwischen die beiden Felder passt.
- Die Spieler müssen nun in einer vorgegebenen Reihenfolge von Gruppe zu Gruppe 6 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Der Empfänger des sechsten Passes lässt den Ball liegen und sprintet zum Ball zwischen den Feldern.
- Der Spieler, der zuerst den Ball berührt, erzielt für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Welches Team gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

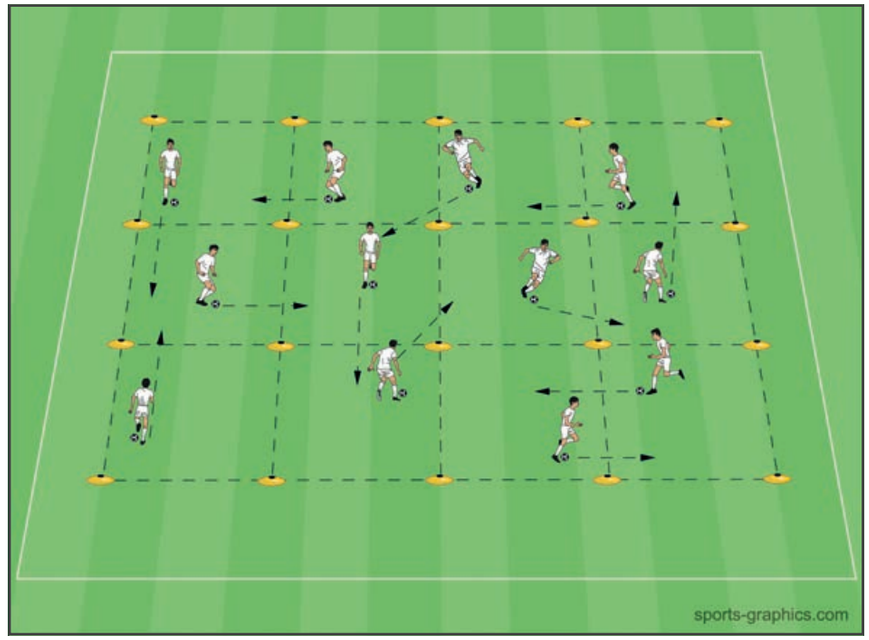
Variationen

- Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- Die Spieler passen sich mit genau 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).

Hinweise und Coaching

- Darauf achten, dass jeder Durchgang von einem Spieler einer anderen Farbe gestartet wird, sodass nach und nach alle Spieler zum Ball in der Feldmitte sprinten müssen.
- Außerdem auf eine gleichmäßige Besetzung der Räume achten.

Felder besetzen



Organisation und Ablauf

- Ein 40 x 30 m großes Feld markieren und in kleinere Hütchenfelder von je 10 x 10 m unterteilen.
- Jedes Quadrat mit einem Spieler besetzen.
- Die Spieler dribbeln von Feld zu Feld durcheinander und sollen dabei darauf achten, dass sich nie 2 Spieler gleichzeitig in einem Quadrat befinden.

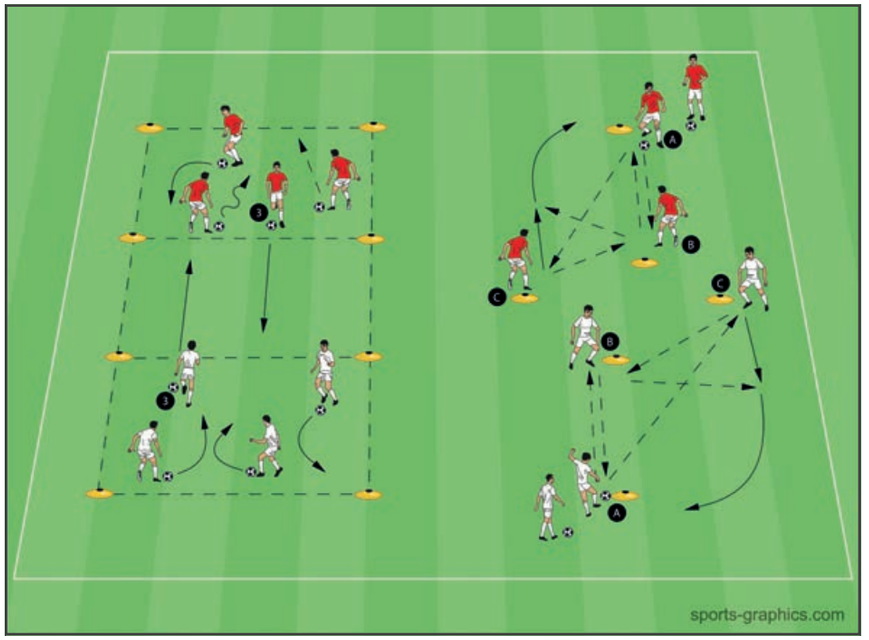
Variation

- Die Felder durchnummerieren. Auf ein Signal dribbeln alle Spieler in das aufgerufene Feld.

Hinweise und Coaching

- Vielseitigkeit und Erweiterung des Bewegungsspektrums
- Spielerische Verbesserung der Schnellkraft und der Gewandtheit/Geschicklichkeit
- Verbesserung der Ballführung

Felderwechsel



Organisation und Ablauf

- Feld 1: 1 Bewegungsraum markieren und in 3 Zonen unterteilen.
- Feld 2: 1 Hütchenraute sowie 2 Starthütchen errichten.
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

Feld 1

- Die Spieler gleichmäßig auf die beiden Endzonen verteilen und jeweils durchnummerieren.
- Jeder Spieler hat 1 Ball.
- Die Spieler dribbeln frei in ihrer Zone.
- Der Trainer ruft laut 2 Zahlen auf und startet so die Aktion: Mit der ersten Zahl bestimmt er die Spieler, die jeweils in die andere Endzone wechseln sollen. Die zweite Zahl gibt die Anzahl der Kontakte vor, die den Spielern hierfür in der Mittelzone zur Verfügung stehen.
- Der Spieler, der zuerst die andere Endzone erreicht, erhält 1 Punkt.
- Welcher Spieler hat zum Schluss die meisten Punkte erzielt?

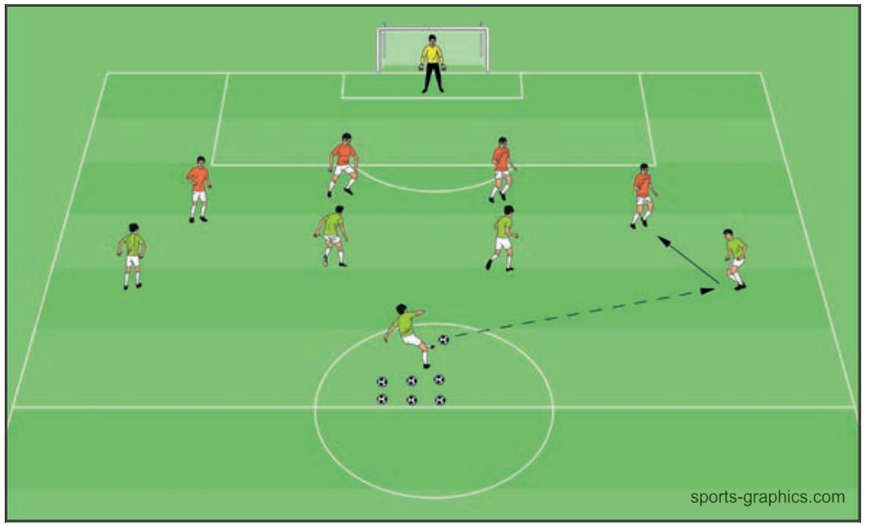
Feld 2

- 2 Gruppen bilden, und die Spieler gemäß Abbildung an den Hütchen verteilen.
- Die Spieler an den Starthütchen haben jeweils die Bälle.
- A passt auf B, der sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend spielt A zu C weiter.
- Jetzt spielt C mit B einen Doppelpass und dribbelt danach zurück zum Starthütchen.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Hinweise und Coaching

- In Feld 1 sollte der Trainer darauf achten, dass die Spieler zunächst einige Minuten locker dribbeln, bevor er das Wettkampfspiel startet.
- Zur Steigerung der Motivation kann der Trainer noch kleine Zusatzaufgaben für den unterlegenen Spieler verteilen (z. B. 5 Liegestütze).
- In Feld 2 auf einen reibungslosen Ablauf der Passfolgen und ein präzises Kombinationsspiel achten.

Finten im 4 gegen 4



Organisation und Ablauf

- 2 Teams à 4 Spieler bilden.
- 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- Den Ballverteiler mit Balldepot gemäß Abbildung postieren.
- Spiel im 4 gegen 4
- Grün greift an, Orange verteidigt als Viererkette.
- Jeder Spieler von Grün muss entscheiden, ob er durch Finten ins 1 gegen 1 geht oder ob er abspielt.
- Es müssen Entscheidungen getroffen werden, wie im Spiel.
- Erobert Orange den Ball und spielt ihn zum Ballverteiler, gibt es 1 Punkt.

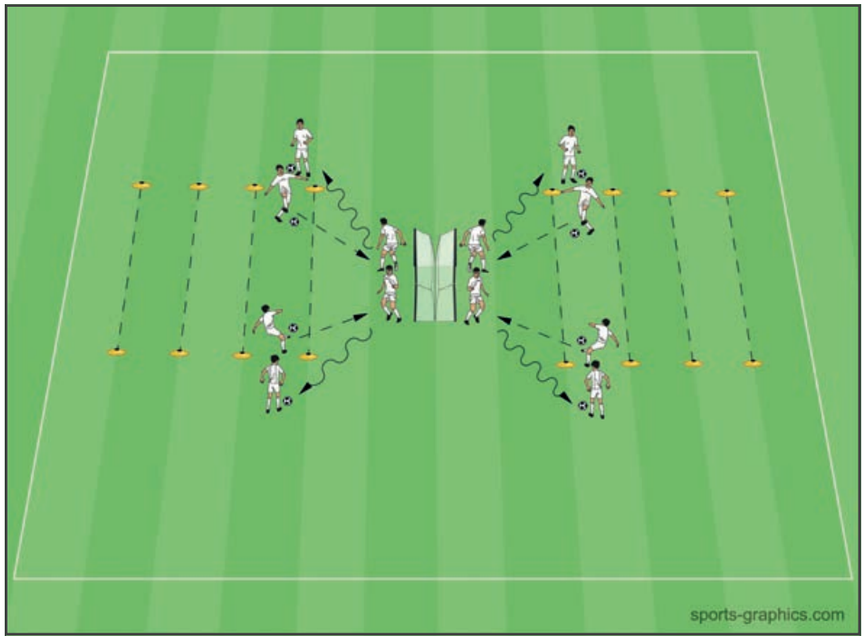
Variationen

- Zeitlimits festlegen.
- Maximale Anzahl an Kontakten festlegen.

Hinweise und Coaching

- Jeder Spieler hat seine eigene „Waffe", seine eigene Finte! Nicht jeder beherrscht jede Finte gleich gut – allerdings sollte jeder Spieler genau eine perfekt beherrschen!
- Finten sind speziell im Angriffsspiel erforderlich, hier machen sie in jeder offensiven Aktion, die dir einen Vorteil verschaffen können, Sinn!

Flugball



Organisation und Ablauf

- Bei 12 Spielern werden mindestens 8 Bälle benötigt.
- Entfernung der ersten Linie zum Tor ca. 5 m, die nachfolgenden Linien in 2-3 m Entfernung
- Aufbau der Linien auf beiden Seiten eines Tors
- Teilung des Tors und der Spielzone in zwei Hälften auf jeder Seite eines Tors
- 4-6 Spieler spielen von zwei Seiten mit ruhendem Ball Flugbälle auf ein Tor mit Netz.
- Jede Torseite ist geteilt in zwei Torhälften.
- Jeweils ein Spieler jeder Gruppe steht in einer Torhälfte, holt den Ball des Flugballspielers, dribbelt auf dem Rückweg um ein Hütchen außen und wechselt zum Flugballspiel, während der Torschütze ins Tor geht.
- Zu Beginn des Spiels startet jeder Spieler auf der Linie mit der geringsten Entfernung zum Tor (Kreisliga, 1 Punkt).
- Wird der Ball 2 x hintereinander erfolgreich als Flugball in die Torhälfte gespielt, darf in das nächste Feld (Landesliga) gewechselt werden.
- Bei zwei Fehlschüssen hintereinander steigt der Spieler wieder ab.

Variationen

- Wer erreicht und bestätigt zuerst die Bundesliga?
- Einzelwettbewerb: Der Spieler, dem zuerst ein erfolgreicher Versuch aus der Bundesligazone gelingt, gewinnt.
- Mannschaftswettkampf: Welche Mannschaft bestätigt die Oberliga als Erste 5 x?

Hinweise und Coaching

- Mit Flugbällen können Tore erzielt werden.
- Im Wettbewerb geht es um Auf- und Abstieg, was besonders motivierend wirkt.
- Spaß und Freude vermitteln, indem man Tore erzielt.
- Erlernen der Fußhaltung, um Flugbälle zu spielen: Den Ball mit der Innenseite unterhalb des Ballzentrums treffen, das Fußgelenk etwas strecken, die Fußspitze zeigt leicht nach unten, schräg zum Ball anlaufen.