fussballtraining

KARTOTHEK

AUFWÄRMEN MIT UND OHNE BALL

Technik Karten 1 – 10	**Koordination** Karten 11 – 20

Fangspiele Karten 21 – 30	**Wahrnehmungsspiele** Karten 31 – 40	**Teamspiele** Karten 41 – 50

fussballtraining

KARTOTHEK

DAS AUFWÄRMEN MIT UND OHNE BALL

Im modernen Fußball dient das Aufwärmprogramm längst nicht mehr nur dazu, den Körper angemessen auf die Herausforderungen im Trainingsbetrieb vorzubereiten. Wer sein Training systematisch plant, der versucht schon beim Warm-up, die Spieler in speziellen Bereichen wie Technik oder Koordination zu schulen. Das stupide Rundenlaufen ist also 'out'. Diesen Platz haben kleine, motivierende und bewegungsintensive Spiel- und Übungsformen mit vielen Wiederholungen und Ballkontakten eingenommen.

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek bietet Trainingsformen zum Aufwärmen mit **technischen** und **koordinativen** Schwerpunkten. Darüber hinaus stellen die Autoren zahlreiche kleine Spielformen vor, die nicht nur die Motivation Ihrer Spieler fördern, sondern auch gezielt Leistungsvoraussetzungen schulen. So sind in den **Fangspielen** neben Geschicklichkeit auch gute Orientierung und viele kleine Sprints gefragt. Ähnlich verhält es sich bei den **Wahrnehmungsspielen**. In den **Teamspielen** lernen Ihre Spieler, gemeinsam Lösungswege zum Erreichen des Ziels zu kreieren. Außerdem eignen sie sich hervorragend zur Einführung eines mannschaftstaktischen Schwerpunktes.

DIE AUTOREN

MARC KUHLMANN

Der ft-Redakteur – in dieser Eigenschaft vor allem für die DFB-Fachzeitschrift *fussballtraining JUNIOR* verantwortlich – kann auch abseits seines Jobs nicht genug vom Fußballsport bekommen und ist seit einigen Jahren als DFB-Stützpunkttrainer für die Ausbildung der größten Talente in der Region Münster (Westfalen) verantwortlich. Seit der Saison 2014/15 hat er sein nebenberufliches Tätigkeitsfeld auf den Amateurfußball ausgeweitet und gehört dem Trainerstab des Verbandsligisten DJK Eintracht Coesfeld an. In dieser Funktion trifft er im Spielbetrieb ausgerechnet auch auf den Mitautor dieser Kartothek, Dennis Schunke, …

DENNIS SCHUNKE

… der als Co-Trainer der Amateure des SC Preußen Münster regelmäßig Insider-Wissen über kommende Gegner mit ihm austauscht. In den Tagen, bevor die beiden Autoren mit ihren Teams gegeneinander antreten, herrscht in der Redaktion jedoch großes Schweigen. Der Sportwissenschaftler für Medien und Kommunikation hetzt nach Dienstschluss allabendlich ‘aufn Platz’, um der SCP-Reserve seine in der ft-Redaktion gesammelten Erkenntnisse zugutekommen zu lassen.

fussballtraining

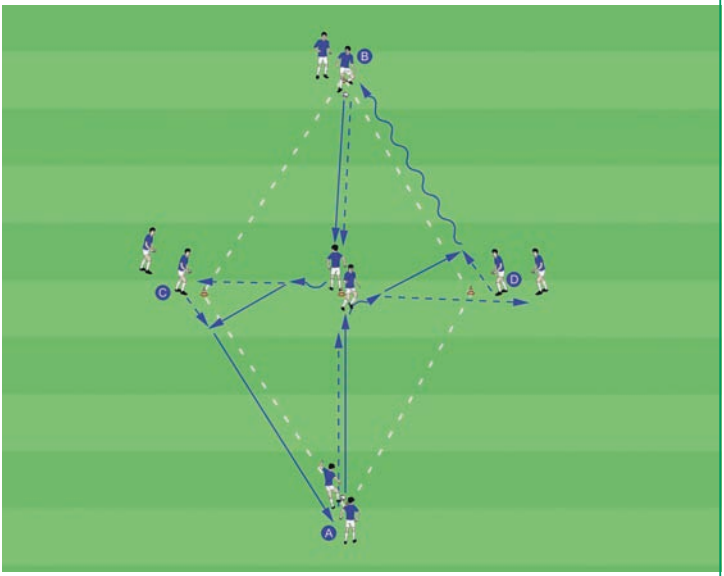
SO ‘LESEN’ SIE DIE TRAININGSKARTEN

VORDERSEITE

- Diese Kartothek ist in fünf Kategorien, die spezielle Themen zusammenfassen, gegliedert. In der Kopfleiste finden Sie die jeweilige Rubrik sowie die Kartennummer.
- Die Kartenvorderseite beschreibt Organisation der Übung und Trainingsaufbau.

RÜCKSEITE

- Für die Durchführung der Übung drehen Sie die Karte einfach um. Hier ist der Ablauf der Trainingsform im Detail beschrieben.
- Weitere Grafiken veranschaulichen entweder detailliert den Ablauf der Übung oder zeigen Variationen.
- Mit den Variationen und Trainingstipps sind Sie nun bestens vorbereitet!

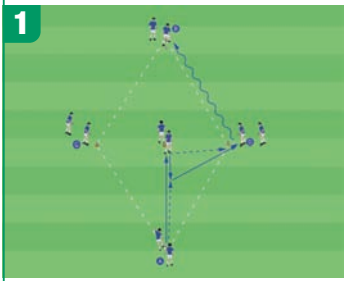


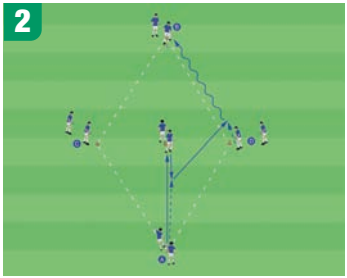
Dribbel- und Passkombination

ORGANISATION

- Eine Raute von 20 x 20 Meter Größe markieren
- Die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen

AUFWÄRMEN TECHNIK





ABLAUF

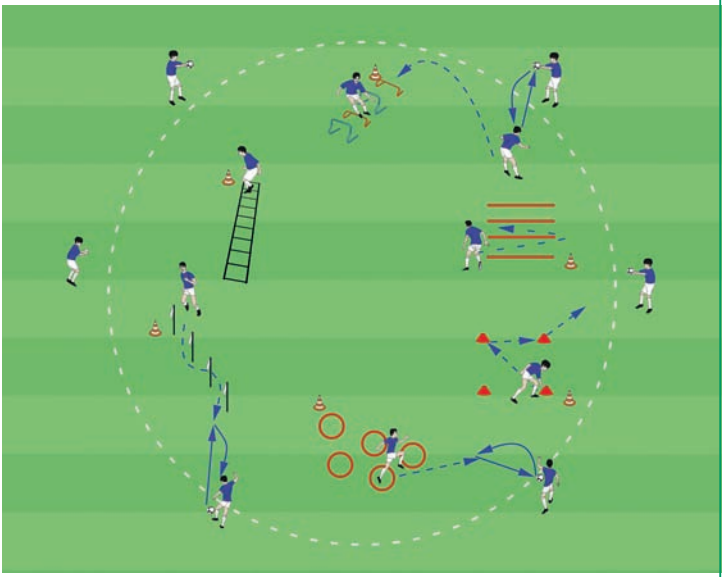
- A passt zum Spieler im Zentrum, der sich aufdreht und zu D weiterspielt.
- D nimmt das Zuspiel an und mit und dribbelt zur Position von B.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter (Abb. 1).
- Gleicher Ablauf von B über den Zentrumsspieler zu C usw.

VARIATIONEN

- Die Zuspiele variieren: Pässe in den Lauf, in den Fuß usw.
- Nach dem Zuspiel von A lässt der Zentrumsspieler prallen und A setzt das Spiel mit einem Direktpass zu D fort (Abb. 2).

COACHINGPUNKTE

- Offene Spielstellung
- Druckvolles Passspiel auf den gegnerfernen Fuß



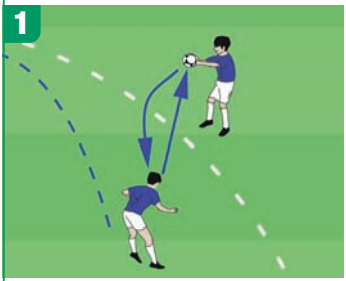
Koordination 1

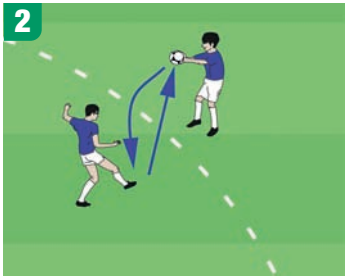
ORGANISATION

- Einen Koordinationskreis mit unterschiedlichen Trainingsmaterialien (Stangen, Reifen, Koordinationsleiter, Hürden usw.) gemäß Abbildung aufbauen

fussballtraining 20

AUFWÄRMEN KOORDINATION



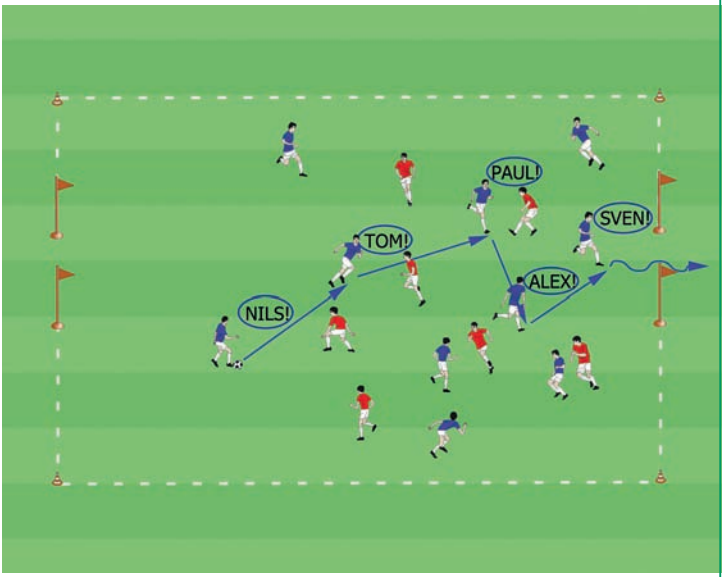


ABLAUF

- Die Gruppe teilen: Die Hälfte der Spieler startet im Kreis an den jeweiligen Stationen, die anderen Spieler stellen sich außerhalb des Kreises mit jeweils 1 Ball auf.
- Rundlauf durch die Stationen: Die Spieler bewältigen die koordinative Aufgabe (z. B. über die Hürden springen, durch die Koordinationsleiter laufen usw.), bieten sich dem jeweiligen Außenspieler anschließend für einen Doppelpass an und laufen zur nächsten Station usw.
- Nach kurzer Zeit tauschen Innen- und Außenspieler die Aufgaben.

VARIATION

- Die Zuspiele variieren: flach, halbhoch, hoch, Rückpass, Spann usw. (Abb. 1 und 2)



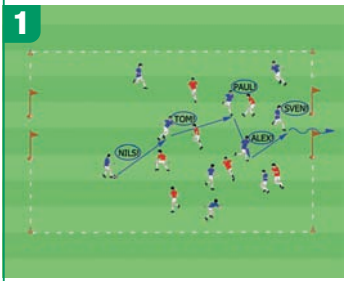
Spiel ohne Ball einmal anders

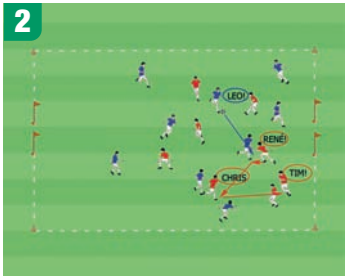
ORGANISATION

- Ein 40 x 30 Meter großes Feld mit 2 Stangentoren (Breite: 5 Meter) markieren
- 2 Mannschaften à 7 bis 9 Spieler bilden

fussballtraining 30

AUFWÄRMEN FANGSPIELE



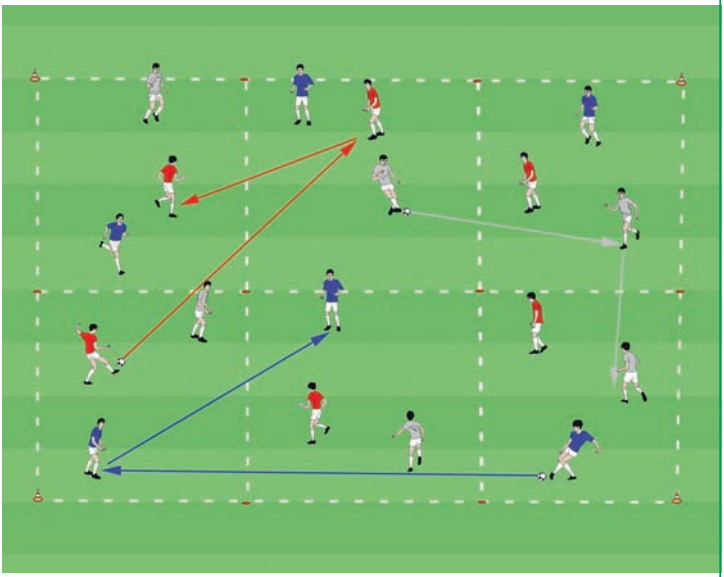


ABLAUF

- Die Teams spielen ohne Ball gegeneinander. Ziel ist es, dass ein Spieler im ‘Kombinationsspiel’ durch das gegnerische Stangentor läuft, ohne abgeschlagen zu werden (1 Treffer).
- Der Ballbesitzer wird jeweils durch Zuruf bestimmt: A hat den imaginären Ball, ruft „B“ usw.
- Es sind nur Pässe über maximal 10 Meter erlaubt.
- Ballverlust, wenn ein Verteidiger den Ballbesitzer antippt.
- So ergeben sich ständig neue Spielsituationen und intensive Laufbelastungen.
- Es wird mit Abseits gespielt.

VARIATION

- 1 Punkt für jede sofortige Ballrückeroberung

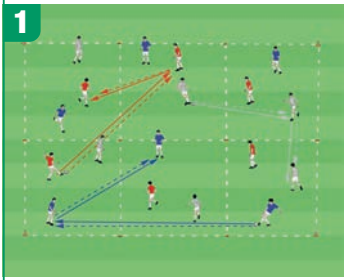


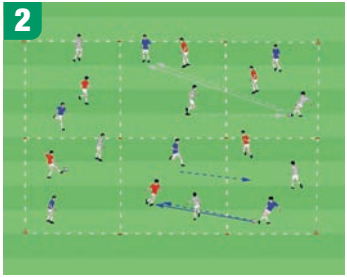
3-Farben-Spiel

ORGANISATION

- Ein 10 x 15 Meter großes Feld in 6 Quadrate unterteilen
- In jedem Quadrat befinden sich 3 Spieler mit 3 verschiedenen Leibchenfarben
- Pro Farbe 1 Ball

AUFWÄRMEN WAHRNEHMUNGSSPIELE



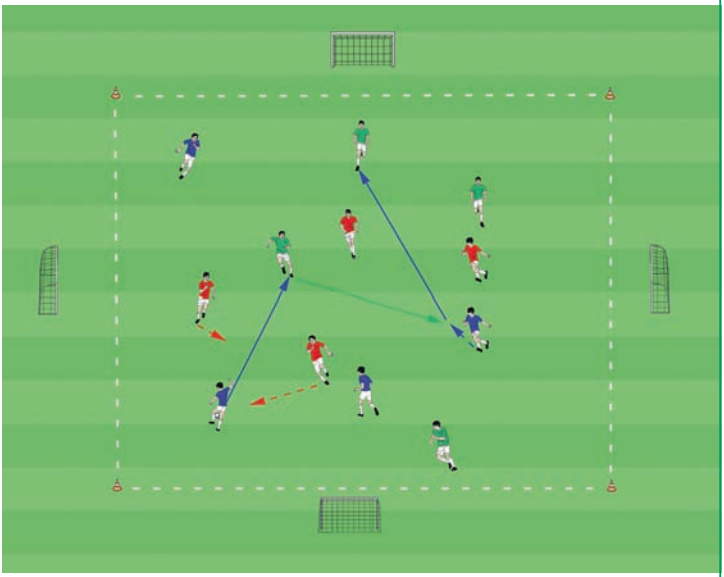


ABLAUF

- Die Spieler passen den Ball von Feld zu Feld, dürfen dabei aber nur ihre eigene Leibchenfarbe anspielen.
- Mit dem Pass bewegen sie sich wieder frei durch ihr Feld und bieten sich dem nächstmöglichen Zuspiel an.

VARIATIONEN

- Der Passgeber spielt zur eigenen Leibchenfarbe ins andere Feld und folgt dem Ball (Abb. 1).
- Die Pässe werden in einer bestimmten Farbreihenfolge gespielt (z. B. blau zu rot, rot zu weiß, weiß zu blau). Der Passgeber folgt dabei dem Pass. Seine Farbe muss nun in dem verlassenen Feld so ersetzt werden, dass in jedem Feld die 3 unterschiedlichen Farben wieder vertreten sind (Abb. 2).

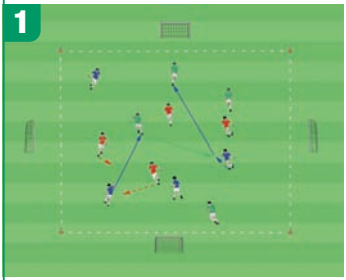


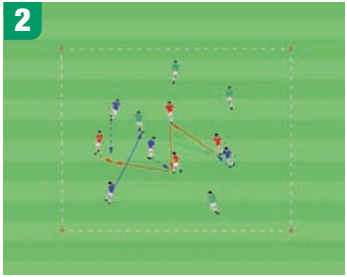
3-Farben-Spiel

ORGANISATION

- Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld markieren
- 3 Meter hinter jeder Seitenlinie je ein Minitor aufstellen
- 3 Teams à 4 Spieler einteilen

AUFWÄRMEN TEAMSPIELE





ABLAUF

- 8 (Team Blau plus Team Grün) gegen 4 (Team Rot) auf Ballhalten
- Für 15 Zuspiele erhalten Team Blau und Team Grün je 1 Punkt.
- Erobert Team Rot den Ball, versucht es, ihn möglichst schnell in eines der 4 Minitore zu spielen (1 Punkt für Rot).
- Nach kurzer Spielzeit die Aufgaben wechseln (Rot plus Blau gegen Grün usw.)

VARIATION

- Ohne Minitore: Nach Ballverlust einer Mannschaft ist diese sofort in der Unterzahlsituation (Abb. 2)