

# Fußballtraining

## KARTOTHEK



### HALLENTRAINING

Die Vielfalt der Geräte kreativ nutzen

# Fußballtraining



## KARTOTHEK

### AUSNUTZEN, WAS DIE HALLE BIETET!

Die Vielfalt der Hallengeräte ermöglicht ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, das den Spielern Spaß bereitet und zielgerichtet ist. Matten, Kästen und Bänke sind Hilfsmittel, die in den meisten Hallen in ausreichender Anzahl vorhanden und flexibel einsetzbar sind. Je nach Größe, Alter und Zustand der Halle können zudem verschiedene Geräte und Hilfsmittel genutzt werden, die teilweise fest installiert aber auch variabel nutzbar sind. So verfügen die meisten Hallen über Weichbodenmatten und Basketballkörbe, klassische Turngeräte wie Ringe, Täue und eine Sprossenwand lassen sich ebenfalls häufig vorfinden.

Falls Sie die Möglichkeit haben, lohnt sich der Einsatz dieser Geräte auch im Training mit Ihren Spielern, denn sie ermöglichen Bewegungsabläufe, die heutzutage nicht mehr selbstverständlich sind und den Spielern viel Spaß, Abwechslung und Motivation bieten.

### ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek besteht aus 50 Trainingsformen, die ein motivierendes Hallentraining garantieren. Die Kategorien **Bänke, Kästen, Matten, Hallenwand, Stangen, Reifen, Hüttchen** und **Material-Mix** bilden den Einsatz vielfältiger Hallengeräte ab und ermöglichen ein zielgerichtetes Training von unterschiedlichen fußballspezifischen Techniken und Taktiken.



# Fußballtraining

## DER AUTOR



### DENNIS SCHUNKE

Der Sportwissenschaftler hat seine Erfahrungen als Trainer sowohl bei den Junioren in der DFB-Talentförderung als auch bei den Senioren der U 23 des SC Preußen Münster sammeln dürfen. Als Kurzschulungsreferent ist er beim Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen in der

Traineraus- und -fortbildung tätig und widmet sich dort grundsätzlichen Themen der Trainingslehre aller Altersklassen.

Beim Philippka-Sportverlag arbeitet der A-Lizenz-Inhaber in der Fußball-Redaktion. Hier verfasst er Inhalte für die Magazine 'Fußballtraining' und 'Fußballtraining Junior' sowie online für das Service-Portal 'Training und Service' auf DFB.de und FUSSBALL.DE. Zudem betreut er das interne Service-Portal des DFB-Talentförderprogramms. Zuletzt hat er sich in einer Fußballtraining-Kartothek mit der Steuerung von Trainingsinhalten in Spielformen beschäftigt.



# Fußballtraining

## SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

**Fußballtraining**

**50**

**MATERIAL-MIX**

**FARBENFUßBALL ORGANISATION**

- > Ein Spielfeld mit mehreren farblich markierten Zielen errichten, z. B. Tore (blau), Kasten-Tore (gelb) und Langbanktore (grün).
- > 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden.
- > Die Hallentore mit Hütchen besetzen.

FT-Trainingskarte > Hallentraining

### VORDERSEITE

- > In der Kopfleiste finden Sie die zugehörige Kartennummer und die Kategorie, in welche die betreffende Spielform eingeordnet ist.
- > Die Kartenvorderseite beschreibt die Organisation und den Aufbau.

### RÜCKSEITE

- > Die Grafiken auf Vorder- und Rückseite veranschaulichen detailliert den Ablauf sowie ausgewählte Variationen.
- > Hier ist der Ablauf der Übungen und Spiele im Detail beschrieben.
- > Mit den Hinweisen zur Trainingssteuerung und zum Coaching sind Sie nun bestens vorbereitet!

**50**

**ABLAUF**

- > 4 gegen 4: Die Teams müssen auf die Tore in der vom Trainer angesagten Farbe treffen (Abb.).
- > Die anderen Tore sind währenddessen 'geschlossen'.
- > Der Trainer ruft immer wieder neue Farben auf.
- > Die Spieler müssen entsprechend reagieren und auf die neuen Ziele spielen.

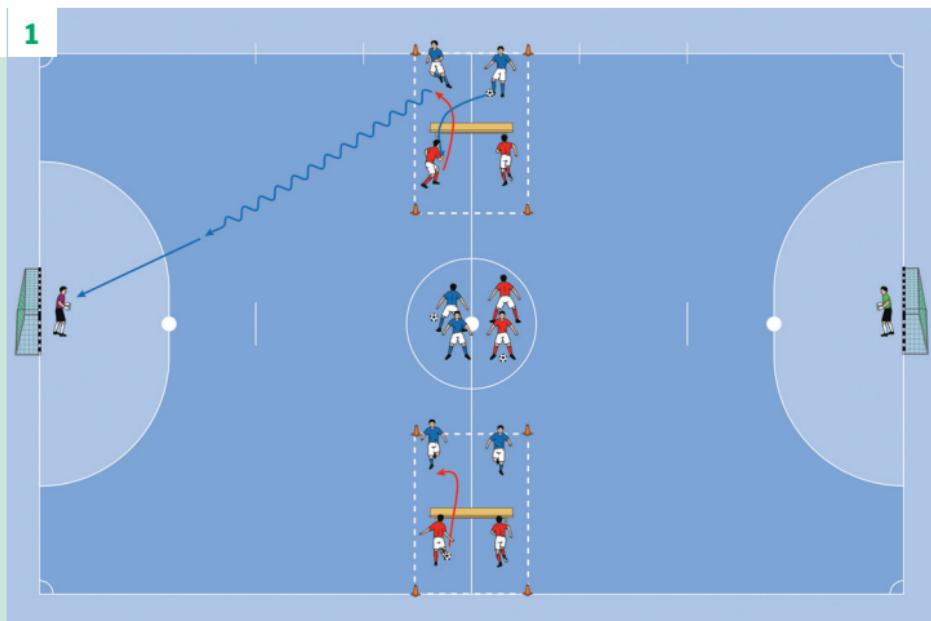
**VARIATION**

- > Treffer sind bei allen Toren möglich, werden aber unterschiedlich gewertet: Hallentore = 3 Punkte, Kastentore = 2 Punkte, Langbank-Tore = 1 Punkt (Abb. 2).

FT-Trainingskarte > fußballtraining.com



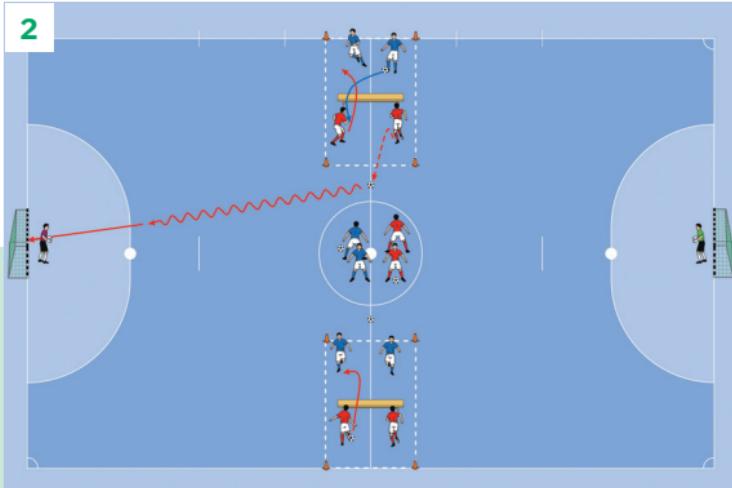
## BÄNKE



## FUSSBALLTENNIS MIT ABSCHLUSS

### ORGANISATION

- > An der Mittellinie 2 Felder nebeneinander markieren und jeweils mit einer Langbank teilen.
- > 2 Teams bilden und auf die Felder verteilen.
- > Die Tore mit Torhütern besetzen.



## ABLAUF

- > Fußballtennis im 2 gegen 2.
- > Die restlichen Spieler pausieren außerhalb.
- > Nach 5 Zuspielen kommt der Ballbesitzer zum Torabschluss (Abb. 1).

## VARIATIONEN

- > Per Trainerkommando zum Torabschluss auffordern.
- > Beim Fußball-Tennis mit maximal 2 Kontakten spielen.
- > Für jedes Feld einen weiteren Ball an der Mittellinie bereitlegen:  
Ein Spieler des Teams, welches beim Fußballtennis einen Punkt erzielt, dribbelt mit dem zweiten Ball in Richtung eines Tores und schließt ab.  
Ein Treffer zählt als Bonuspunkt (Abb. 2).

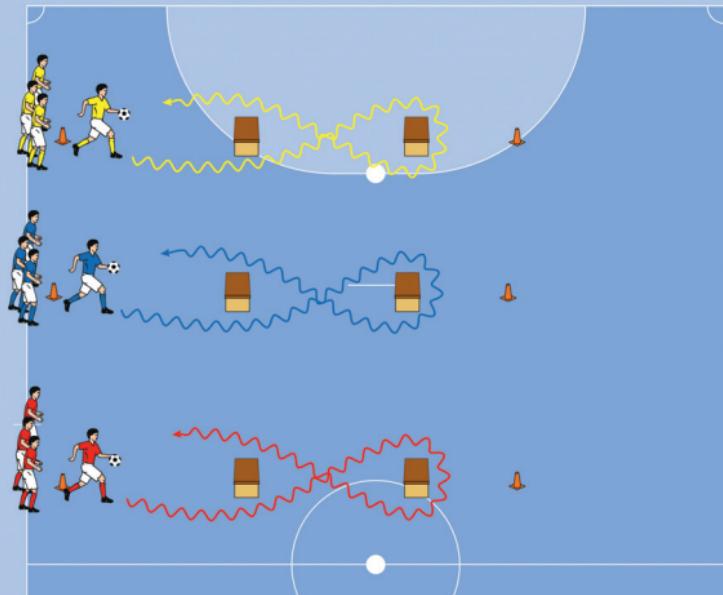
## COACHINGPUNKTE

- > Versuche, den Ball direkt in die Spielrichtung mitzunehmen.
- > Lasse einen halbhohen oder hohen Ball möglichst nicht aufspringen.
- > Gehe dem Ball entgegen und beobachte stets die Spielumgebung.



## KÄSTEN

1



## KASTEN-TRIATHLON

### ORGANISATION

- > Ein Übungsfeld gemäß Abbildung errichten und Starthütchen, Kästen und Wendehütchen verteilen.
- > 3 Gruppen einteilen: Der jeweils erste Spieler einer Gruppe hat 1 Ball in der Hand.



## ABLAUF

> Staffelwettbewerb in 3 Varianten:

**Variante 1:** Die Spieler prellen den Ball in einer 8er-Form um die beiden Kästen und übergeben ihn wieder (Abb. 1).

**Variante 2:** Die Spieler rollen den Ball mit der Hand am Boden und springen über beide Kästen (Abb. 2).

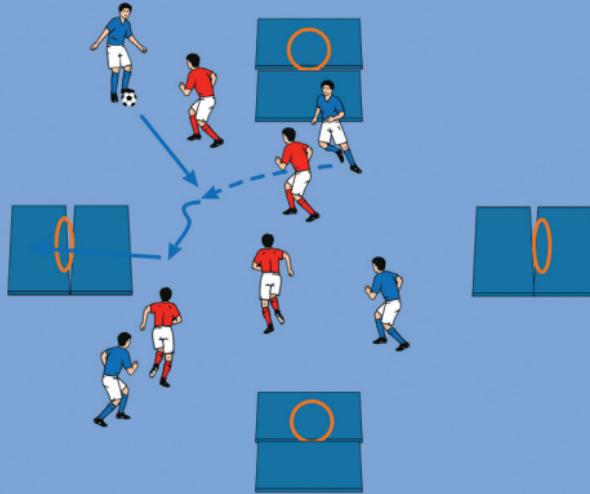
**Variante 3:** Die Spieler prellen den Ball, legen ihn auf jedem Kasten ab und umkreisen ihn vollständig. Dabei bleiben beide Hände immer am Ball.

## HINWEIS

> Verschiedene Bewegungsaufgaben sorgen für Abwechslung und verbessern die allgemeine Koordination der Spieler. Dabei kann der Aufbau der Trainingsform beibehalten werden.

## REIFEN

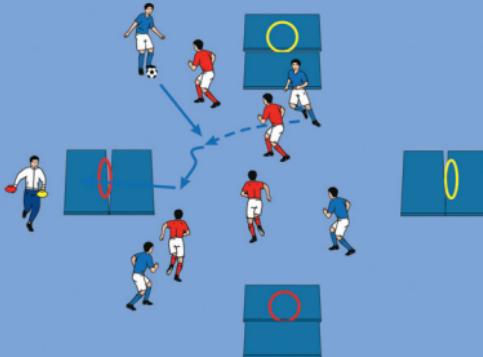
1



## SPIELFORM AUF REIFEN

### ORGANISATION

- > 4 Reifen zwischen je zwei Turnmatten einklemmen und gemäß Abbildung verteilen.
- > 2 Teams zu je 4 Spielern einteilen.



## ABLAUF

- > Freies Spiel auf die 4 Reifen, die als Tore dienen.
- > Treffer dürfen von allen Seiten und auf alle Reifen erzielt werden (Abb. 1).
- > Welches Team erzielt in 4 Minuten mehr Treffer?

## VARIATIONEN

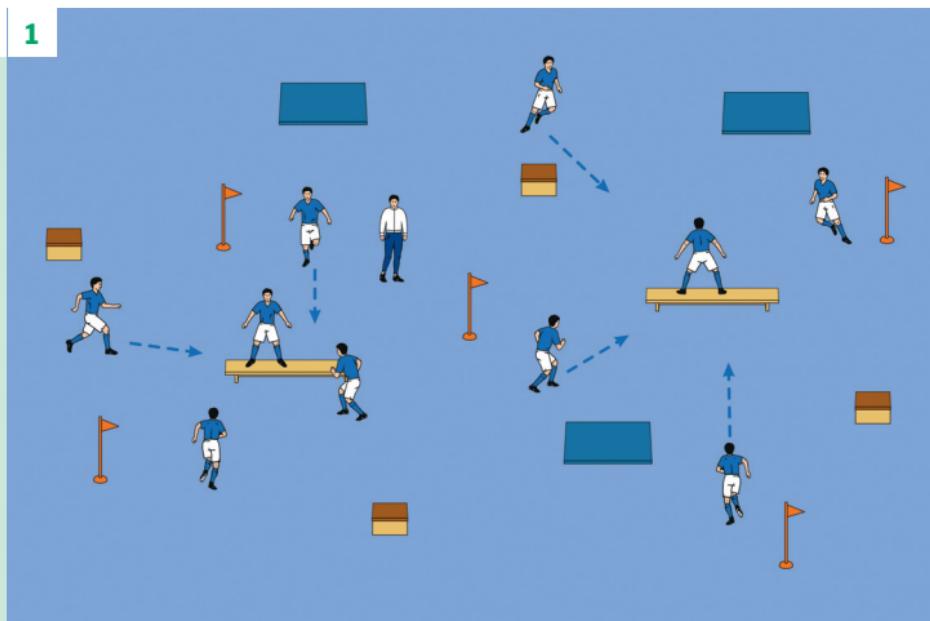
- > Welcher Mannschaft gelingt es zuerst, bei allen 4 Reifen einen Treffer zu erzielen?
- > Die Reifen verschiedenfarbig markieren. Der Trainer läuft mit den entsprechenden farbigen Hütchen um das Feld. Die Spieler schließen auf die vom Trainer angezeigten Reifen ab (Abb. 2).

## HINWEIS

- > Das Spiel fördert die Orientierungsfähigkeit sowie das präzise Passen und Schießen.

## MATERIAL-MIX

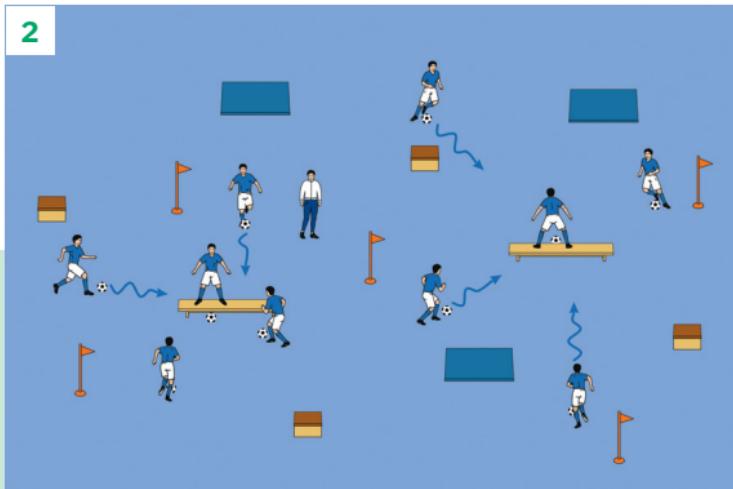
1



## WETTERPHÄNOMENE

### ORGANISATION

- > Einen Parcours gemäß Abbildung mit unterschiedlichen Geräten wie Bänken, Kästen, Matten und Stangen errichten.
- > Die Spieler frei in der Halle verteilen.



## ABLAUF

> Der Trainer läuft durch die Halle und stellt das Wetter dar, auf das die Kinder entsprechend reagieren müssen:

**Flut:** Der Trainer kreist mit den Armen – die Spieler müssen sich schnellstmöglich vor dem Wasser retten und auf die Bänke steigen (Abb. 1).

**Sturm:** Der Trainer dreht sich um die eigene Körperachse – die Spieler suchen sich eine Stange und halten sich an ihr fest.

**Vulkanausbruch:** Der Trainer streckt die Arme in die Luft – die Spieler bringen sich auf den Kästen in Sicherheit.

**Erdbeben:** Der Trainer und die Spieler legen sich flach auf die Matten.

## VARIATIONEN

- > Die Spieler laufen mit je 1 Ball in der Hand durch die Halle und reagieren entsprechend auf die Wettervorhersagen.
- > Statt mit einem Ball in der Hand dribbeln die Spieler durch die Halle (Abb. 2).