

Fußballtraining

KARTOTHEK



Für 6 Spieler
Karten 1 – 7

Für 7 Spieler
Karten 8 – 13

Für 8 Spieler
Karten 14 – 34

Für 9 Spieler
Karten 35 – 41

Für 10 Spieler
Karten 42 – 50

KLEINE FUSSBALLSPIELE



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 978-3-89417-280-0

2. Auflage 2018

© by Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG,
Rektoratsweg 36, 48159 Münster • www.philippka.de

Autoren: Michael Köllner/Rolf Mayer

Lektorat: Marc Kuhlmann

Design/Layout: Janosch Peltzer

Illustrationen: Janosch Peltzer, Lin Lütke-Glanemann

Titelfoto: Klaus Schwarten

Druck: Bitter & Loose GmbH, Greven

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch foto-mechanische 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.

Fußballtraining



KARTOTHEK

WENIGE SPIELER = MIESE STIMMUNG? DAS MUSS NICHT SEIN!

Es gibt wohl kaum einen Trainer, der noch nie damit zu kämpfen hatte: Kaum werden die Abende kürzer, kälter und häufig auch regnerischer, reduziert sich fast wie von Geisterhand auch die Zahl der Spieler, die zum Training erscheinen. Und selbst wenn Sie beim Eintreffen in der Kabine noch guter Laune sind, verändert sich die Stimmung spätestens auf dem Platz: »Heute wieder nur 9 Leute? Und wieder kein Torwart?«

Dabei hatten Sie die Einheit doch für mehrere Spieler vorbereitet. Jetzt muss nicht nur improvisiert werden, auch die Sorge ob des berühmten Domino-Effektes tritt ein: Macht nämlich heute das Training keinen Spaß, müssen Sie befürchten, dass in der kommenden Woche auch der eine oder andere dieser letzten Aufrechten 'länger' arbeiten muss ...

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek ist das Rezept gegen derart schlimme Befürchtungen. Die Autoren Rolf Mayer und Michael Köllner haben für Sie **Spielformen** zusammengestellt, die auf die häufigsten Konstellationen abgestimmt sind – nämlich von **6 bis 10 Feldspielern** und jeweils **ohne, mit einem oder 2 Torhütern**. Inhaltlich heben alle Trainingsformen einen technisch-taktischen Schwerpunkt hervor und garantieren so Ihren Spielern bestmögliche Lernerfolge.



Fußballtraining

DIE AUTOREN



MICHAEL KÖLLNER

war 12 Jahre lang maßgeblich am Aufbau und der Weiterentwicklung des DFB-Talentförderprogramms beteiligt, als er für den Verband als Stützpunktkoordinator in der Region Ostbayern fungierte. 2014 suchte er dann eine neue Herausforderung und übernahm als Cheftrainer die U17-Mannschaft der SpVgg Greuther Fürth in der B-Junioren-Bundesliga, bevor er 2017 Cheftrainer der Lizenzspielermannschaft des 1. FC Nürnberg wurde, mit der er in diesem Jahr in die 1. Bundesliga aufstieg. Der Fußballlehrer ist u. a. Autor des Fachbuches 'Spielfähigkeit im Fußball'.



ROLF MAYER

Nach seiner aktiven Karriere beim VfR Pforzheim in der 1. und 2. Amateurliga widmete sich Rolf Mayer schnell dem Trainerjob. Hier coachte er über 25 Jahre lang Mannschaften in verschiedenen Leistungs- und Altersklassen, unter anderem den VfL Sindelfingen in der Damen-Bundesliga, aber auch die größten Talente am DFB-Stützpunkt Pforzheim. Sein angeeignetes Fußball-Fachwissen gab Mayer dann auch bei seiner Tätigkeit als Referent des Badischen Fußballverbandes in Trainerfortbildungen an jüngere Kollegen weiter.



Fußballtraining

SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

Fußballtraining

44

KLEINGRUPPENSPIELE



10 Feldspieler ohne Torhüter

WECHSELNDE ÜBERZAHL

ORGANISATION

- > Ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren.
- > Zwei Mannschaften zu je 5 Spielern einteilen.
- > Jeweils 1 Spieler pro Team als Überzahlspieler kennzeichnen.
- > Als Trainer mit Bällen neben dem Feld postieren.

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

VORDERSEITE

- > Diese Kartothek ist in Kategorien für 6 bis 10 Feldspieler, jeweils ohne, mit einem und zwei Torhütern, gegliedert. In der Kopfleiste finden Sie die jeweils zugehörige Kartennummer.
- > Die Kartenvorderseite beschreibt darüber hinaus die Organisation und den Trainingsaufbau der Spielform.

Fußballtraining

44

KLEINGRUPPENSPIELE



ABLAUF

- > Der Trainer spielt den ersten Ball ein.
- > Das Team in Ballbesitz spielt zusammen mit ihrem Überzahlspieler im 5 gegen 4 auf Ballhalten.
- > Der Überzahlspieler der Verteidiger pausiert derweil.
- > Bei Ballbesitzwechsel wechselt auch die Aufgabe der Überzahlspieler.
- > 5 Pässe nacheinander ergeben 1 Punkt.
- > Welches Team erreicht nach 4 Minuten die meisten Punkte?

VARIATION

- > Beide Überzahlspieler agieren mit der ballbesitzenden Mannschaft.

HINWEISE

- > Die Überzahlspieler nach jedem Durchgang wechseln.
- > Als Trainer ins Aus gespielte Bälle zügig neu einspielen, um das Tempo hoch zu halten.

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

RÜCKSEITE

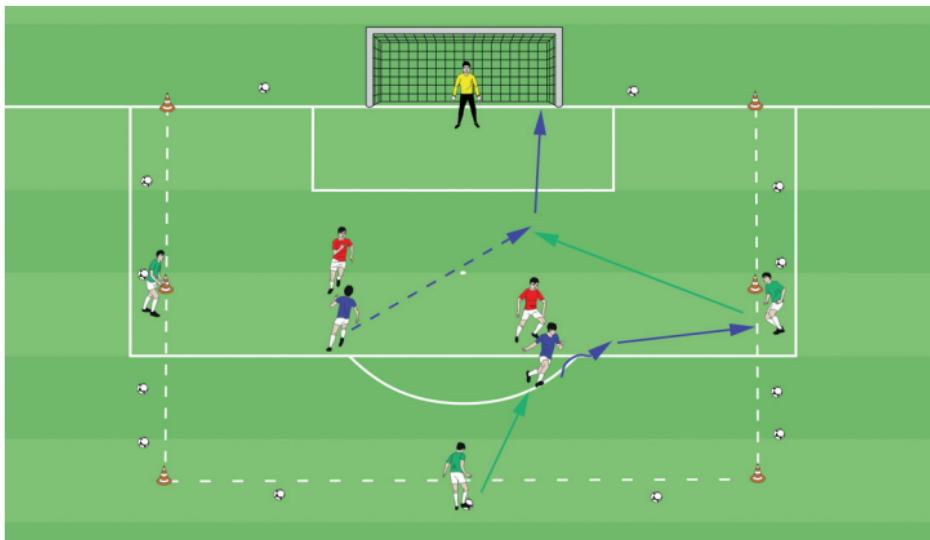
- > An dieser Stelle ist der Ablauf der Spielform im Detail beschrieben.
- > Weitere Grafiken veranschaulichen entweder detailliert den Ablauf in Phasen oder zeigen Variationen.
- > Mit den Hinweisen und Trainings-tipps sind Sie nun bestens vorbereitet!



Fußballtraining

11

KLEINGRUPPENSPIELE



7 Feldspieler plus 1 Torhüter

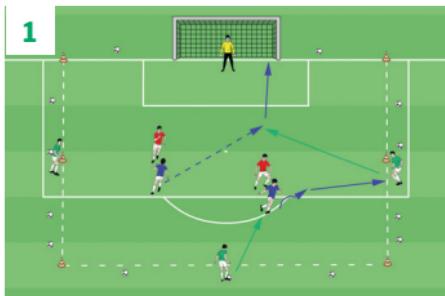
ZWEIER- UND DREIERTEAMS

ORGANISATION

- > Ein 25 x 25 Meter großes Feld mit 1 Großtor mit Torhüter markieren.
- > 1 Dreier- und 2 Zweierteams bilden.



KLEINGRUPPENSPIELE



ABLAUF

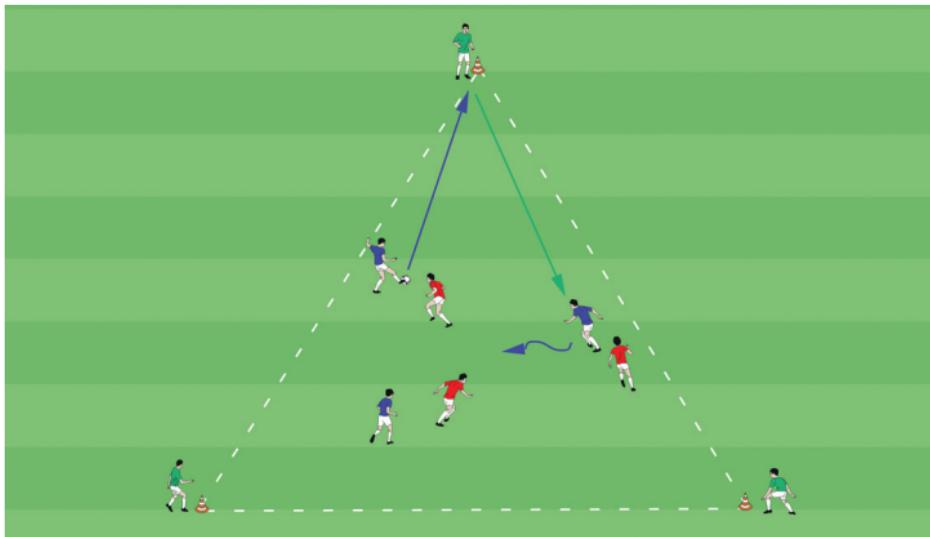
- > 2 gegen 2 auf ein Tor. Das Dreierteam fungiert als Anspieler an den 3 Spielfeldseiten.
- > Bei Balleroberung muss immer erst wieder einem Außenspieler zugepasst werden, um so das 'Abstauben' zu unterbinden und einen Neuaufbau zu gewährleisten (Abb. 1).
- > Mehrere Durchgänge à 2 Minuten mit Erholungsphasen und Aufgabentausch.

VARIATION

- > Feld wie zuvor, doch jetzt steht auf der anderen Grundlinie ein 4 bis 5 Meter breites Hütchentor. 1 Zweierteam B steht als Anspieler an den Längsseiten. Das Dreerteam spielt gegen das Zweierteam A auf das Großtor. A spielt mit B auf das Hütchentor. B muss direkt oder mit maximal 2 Kontakten spielen. Die Spieler der Zweierteams können fliegend wechseln (Abb. 2).



KLEINGRUPPENSPIELE



9 Feldspieler ohne Torhüter

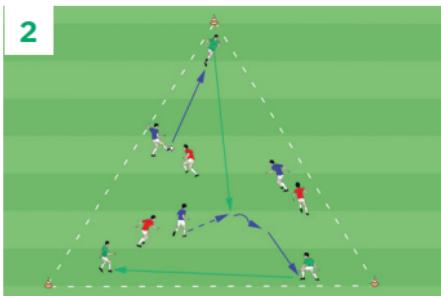
3 PLUS 3 GEGEN 3 IM DREIECK AUF BALLHALTEN

ORGANISATION

- > Ein Dreieck mit einer Schenkellänge von 25 Metern markieren.
- > 3 Dreierteams Rot, Blau und Grün bilden.
- > Die Spieler von Grün postieren sich auf den Scheitelpunkten des Dreiecks, die Teams Rot und Blau im Feld.



KLEINGRUPPENSPIELE



ABLAUF

- > 3 plus 3 gegen 3: Rot und Blau spielen jeweils mit den neutralen Spielern Grün auf Ballhalten.
- > Grün muss direkt spielen.
- > Rot und Blau haben freies Spiel (Abb. 1).
- > Spielzeit: 2 Minuten, danach wechselt Grün mit Rot usw.

VARIATIONEN

- > 2 (3) Kontakte für Rot und Blau bzw. für alle 3 Teams.
- > Das Feld vergrößern oder verkleinern.
- > Grün spielt als neutrales Team im Feld mit. Dabei gelten die gleichen Kontaktbegrenzungen wie zuvor (Abb. 2)!
- > Nach 15 Stationen in Folge muss das nicht ballbesitzende Team eine Sonderaufgabe erfüllen.