

Fußballtraining



KARTOTHEK



SCHNELLIGKEIT

Flink im Kopf und auf den Beinen



Fußballtraining

DER AUTOR



HEINZ RUSSEIM

Fußball ist sein Leben – könnte man sagen, wäre im Falle des 61-jährigen Schweizer aber fast noch untertrieben. Seit 2013 leitet er die Akademie des FC Zürich und damit eines der Top-Nachwuchsleistungszentren der Schweiz. Darüber hinaus ist er an der Eidgenössischen Technischen

Hochschule Zürich (ETH) als Dozent für Fußball und an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen (EHSM) als Prüfer für die höchste sportartübergreifende Trainerausbildung mit dem Ziel Spitzensport tätig.

Der dreifache Familienvater kann sich also auch für andere Sportarten begeistern und arbeitete bereits als Personaltrainer mit verschiedenen Topathleten – beispielsweise aus der Mountainbike- und Ski-Langlauf-Szene – zusammen. 2008 hat er sich bei Swiss Olympic und dem Schweizerischen Fußballverband (SFV) zum Athletiktrainer ausbilden lassen. Nicht zuletzt das befähigt ihn, diese Kartothek zum Trainieren und Verbessern der Schnelligkeit im Fußballsport zu verfassen.

Foto: Keystone-SDA



ANTRITTSSCHNELLIGKEIT 1

1



RAUTENLAUF

ORGANISATION

- > 2 Rauten mit je 4 unterschiedlich farbigen Hütchen in einem Abstand von 1 Meter markieren.
- > 10 Meter hinter einer Raute ein Zielhütchen aufstellen.
- > Die Spieler in 2 Teams (Hasen und Jäger) einteilen.
- > Hase (Blau) und Jäger (Rot) besetzen je eine Raute.



ABLAUF

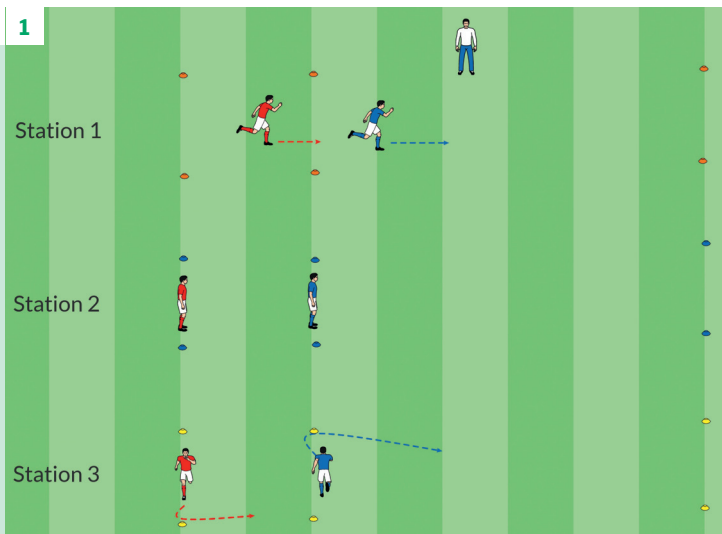
- > Der Hase startet plötzlich zu einem Hütchen seiner Wahl und läuft anschließend zum Zielhütchen.
- > Der Jäger läuft in seiner Raute ebenfalls zum Hütchen mit der vom Hasen gewählten Farbe und versucht anschließend, den Hasen zu fangen (Abb. 1).
- > Erreicht der Hase das Zielhütchen, bevor der Jäger ihn berührt, erhält er 1 Punkt.
- > Berührt der Jäger den Hasen zuvor, erhält er 2 Punkte.
- > Jeder Spieler agiert je einmal als Hase und einmal als Jäger.
- > Wettbewerb: Welches Team erläuft sich die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- > Statt eines Hütchens berührt der Hase 2 Farben, bevor er zum Zielhütchen läuft (Abb. 2). Der Jäger tut es ihm gleich und versucht, ihn vor dem Zielhütchen einzuholen.
- > Aus der Sitz-, Knie- oder Liegeposition starten.



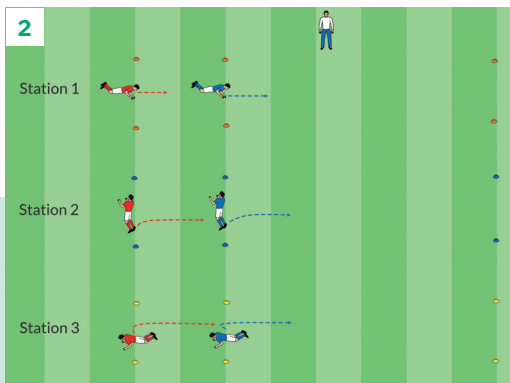
AKTIONSSCHNELLIGKEIT 1



HASE UND JÄGER

ORGANISATION

- > 3 Stationen à 40 bis 50 Meter Länge mit 2 Start- und 1 Ziellinie markieren.
- > Die Spieler in Paare einteilen und gleichmäßig gemäß Abbildung postieren.
- > Von jedem Paar agiert ein Spieler als Hase, der andere als Jäger.
- > Der Hase (Blau) startet jeweils 2 Meter vor dem Jäger (Rot).



ABLAUF

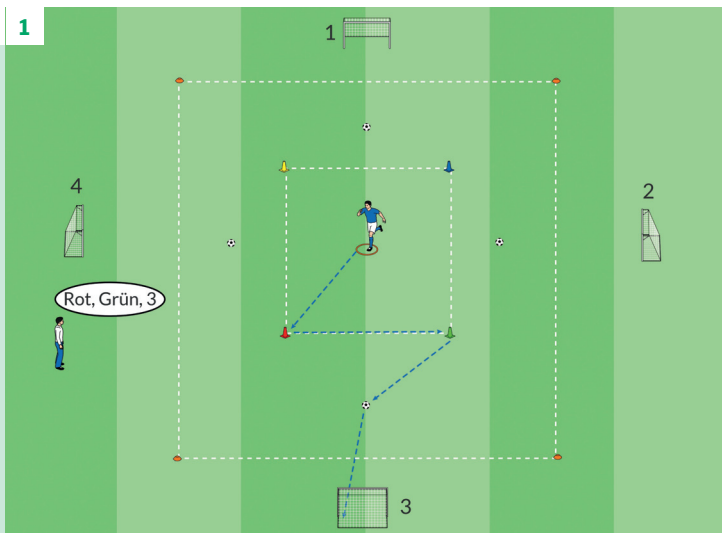
- > Der Jäger startet den Durchgang mit einem visuellen Signal.
- > Ziel des Hasens ist es, die Ziellinie zu überqueren, bevor der Jäger ihn abklatschen kann (Abb. 1).
- > Gelingt dies, erhält er 1 Punkt.
- > Berührt der Jäger den Hasen vor der Ziellinie, erhält er 2 Punkte.
- > Station 1: Aus der Hocke starten.
- > Station 2: Aus dem Stand starten.
- > Station 3: Vor dem Sprint zur Ziellinie muss erst ein beliebiges Hütchen berührt werden.
- > Jeder agiert je einmal als Hase und einmal als Jäger.
- > Anschließend rücken die Paare weiter zur nächsten Station.
- > Wettbewerb: Welcher Spieler erläuft die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- > Starts aus verschiedenen Liegepositionen (Abb. 2).
- > Der Hase oder der Jäger eröffnen mit einem visuellen Signal den Durchgang.



HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT 1



DREHWURM

ORGANISATION

- > In einem 15 x 15 Meter großen Quadrat ein 7 x 7 Meter großes Feld mit 4 Hütchen in verschiedenen Farben markieren.
- > Mittig im kleinen Feld einen Reifen auslegen.
- > 5 Meter hinter jeder Grundlinie des äußeren Quadrates ein Minitor aufstellen und diese durchnummerieren.
- > Zwischen den Quadraten auf jeder Seite mittig 1 Ball legen.
- > Einen Spieler im Reifen postieren.



ABLAUF

- > Auf ein Kommando des Trainers dreht sich der Spieler um die eigene Achse.
- > Nach einigen Sekunden gibt der Trainer ein weiteres Kommando (hier: „Rot, Grün, 3!“).
- > Der Spieler sprintet in der genannten Reihenfolge zu den entsprechenden Hütchen des inneren Quadrats und passt den Ball anschließend in das aufgerufene Minitor (Abb. 1).

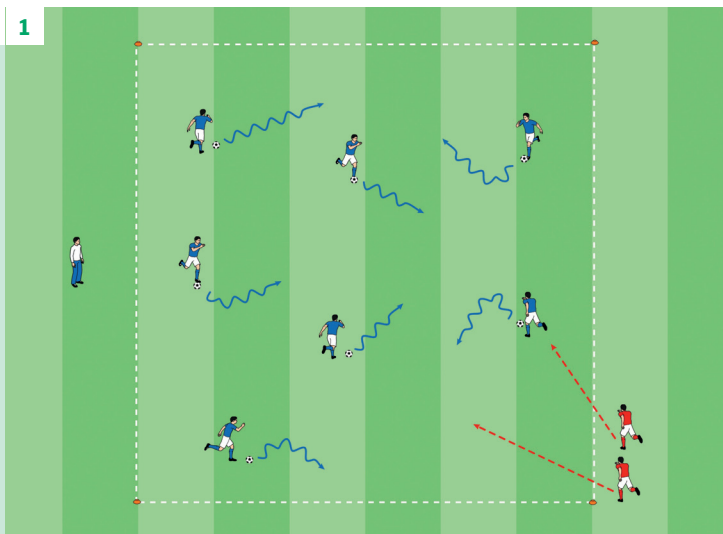
VARIATION

- > Der Spieler läuft nicht direkt zum zweiten Hütchen bzw. Tor, sondern immer erst zurück zum Reifen (Abb. 2).



AGILITÄT 1

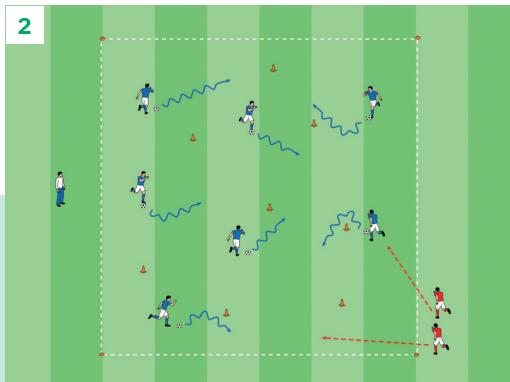
1



BALLSICHERUNG GEGEN ANGRIFF

ORGANISATION

- > Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- > 2 Jäger bestimmen, die übrigen Spieler agieren als Hasen.
- > Jeder Hase erhält 1 Ball.



ABLAUF

- > Auf ein visuelles Signal des Trainers versuchen die Jäger, so viele Bälle wie möglich zu erobern oder dosiert aus dem Quadrat zu spielen (Abb. 1).
- > Befindet sich ein Ball im Aus, darf der Spieler, dem der Ball herausgespielt wurde, diesen zurückholen und anschließend wieder im Quadrat dribbeln.
- > Dauer eines Durchgangs: 20 bis 30 Sekunden
- > Wechsel der Jäger nach jedem Durchgang
- > Wettbewerb: Welchem Jäger-Team gelingen die meisten Balleroberungen? Dabei zählen auch die Pässe aus dem Quadrat.

VARIATIONEN

- > Im Feld mehrere Hütchen aufstellen, die nicht berührt werden dürfen (Abb. 2).
- > Als Fangspiel ohne Bälle oder mit 2 Bällen durchführen.



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 978-3-89417-325-8

1. Auflage 2023

© by philippka GmbH & Co. KG,

Rektoratsweg 36, 48159 Münster • www.philippka.de

Autor: Heinz Russheim

Lektorat: Thomas Bentler, Marc Kuhlmann

Design/Layout: Janosch Peltzer

Illustrationen: Thomas Bentler

Titelfoto: IMAGO/Matthias Koch

Druck: wentker druck GmbH, 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: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der Kartothek die männliche Form verwendet, die jedoch die weibliche mit einschließt. Ist von Spielern bzw. Trainern die Rede, so sind die Spielerinnen respektive Trainerinnen stets gemeint.