

Fußballtraining



KARTOTHEK



SPIEL GEGEN DEN BALL

Den Gegner lenken und Bälle erobern

Fußballtraining



KARTOTHEK

EGAL OB MIT 3ER- ODER 4ER-KETTE: DEN BALL EROBERN!

Über Jahre hinweg war die Viererkette das alleinige Allheilmittel im Abwehrverbund. Erst in der letzten Zeit hat sich hier mit vorgezogenen Außenverteidigern zusätzlich die Dreierkette als weitere taktische Alternative etabliert. Doch egal ob mit Dreier- oder Viererkette – das strategische Vorhaben bleibt das gleiche: Durch ein geschicktes Verschieben wollen die Verteidiger Überzahl am Ball schaffen und so Druck auf den gegnerischen Ballbesitzer ausüben. Das Ziel: Den Ball erobern, sofort umschalten und zielstrebig kontern.

Sich eine gute defensive Grundlage zu erarbeiten, ist häufig bereits Thema der Saisonvorbereitung. Das Spiel auch ohne Ball gezielt zu lenken, im richtigen Moment 'zuzupacken' und schnell selbst gefährlich zu werden, kann sich dabei zu einer echten Stärke des Teams entwickeln – doch das bedarf viel Zeit und gut geschulter Abläufe.

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek bietet 50 Trainingsformen, die die komplette inhaltliche Ausgestaltung des Trainings zum Spiel gegen den Ball ermöglichen. Die Kapitel **Aufwärmspiele, Überzahl am Ball, Kompaktes Verschieben, Den Ball gewinnen, Einrücken/Ausschwärmen, Pressing im 4-2-3-1, und Pressing im 3-5-2** bieten dem Trainer ein umfangreiches Paket zum Schärfen der eigenen 'Handschrift', wenn er mit seinem Team auf Ballgewinn, schnelles Umschalten und zielgerichtetes Kontern setzen möchte.



Fußballtraining

SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

Fußballtraining **28**

DEN BALL GEWINNEN

1

TORSICHERUNG AUF GANZER BREITE
ORGANISATION

- > Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren.
- > Auf der Grund- und der Mittellinie je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > 20 Meter vor dem Tor auf der Mittellinie eine Aufbauzone markieren.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- > Das Coaching-Team Rot im 4-2-1-System aufstellen.

FT-Trainingskarte • Spiel gegen den Ball

VORDERSEITE

- > In der Kopfleiste finden Sie die zugehörige Kartenummer und die Kategorie, in die 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 eine ausgewählte Variation.
- > Hier ist der Ablauf der Übungen und Spiele im Detail beschrieben.
- > Mit den Hinweisen zur Trainingssteuerung und zum Coaching sind Sie bestens vorbereitet!

28

ABLAUF

- > 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- > Jeder Angriff wird vom Torhüter der Angreifer (Blau) aus gestartet.
- > Das Coaching-Team Rot verteidigt kompakt auf ganzer Breite.
- > Sie dürfen die Angreifer in der Aufbauzone nicht attackieren.
- > Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontrollieren sie sofort auf das gegenüberliegende Tor (Abb. 1).

VARIATIONEN

- > Die Mittelfeldspieler von Rot dürfen die gegnerischen Aufbauspieler bereits in der gegnerischen Spielhälfte unter Druck setzen (Abb. 2).
- > Erobern die Verteidiger den Ball bereits in der gegnerischen Aufbauzone, so erhalten sie 1 Zusatzpunkt. Dabei allerdings darauf achten, dass die Verteidiger zunächst kommen aus der Grundordnung starten.

COACHINGHINWEISE

- > Rot darf den Spielaufbau von Blau zunächst nicht stören.
- > Mit dem Zuspiel in die Pressingzone setzt Rot den Ballbesitzer sofort unter Druck und stellt alle ballnahen Gegenspieler zu.

FT-Trainingskarte • fuessballtraining.com

KOMPLEXTRAINING

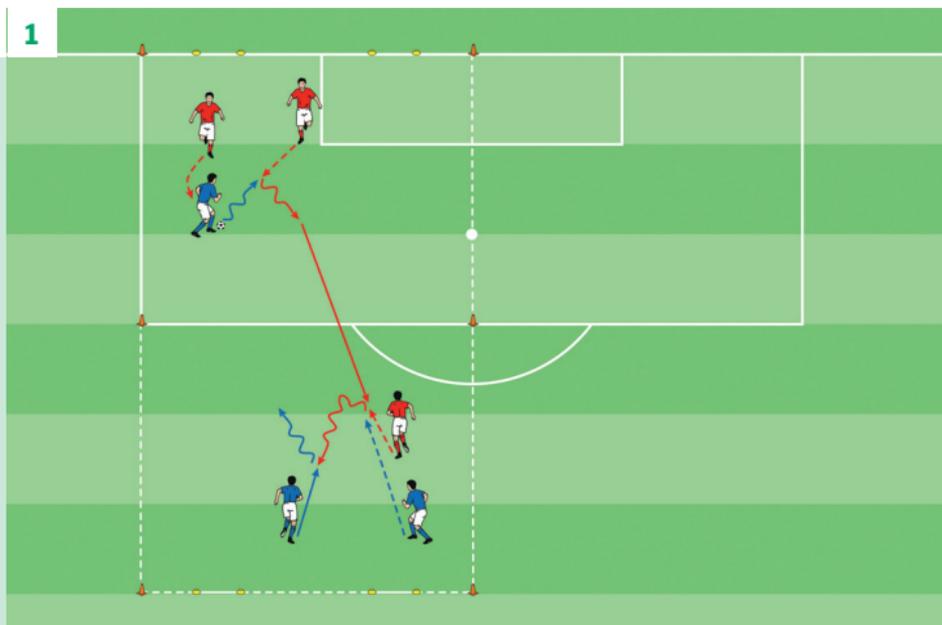
- > Im nächsten Schritt lassen sich die Inhalte dieser Kartothek auch in komplexen Spielformen anwenden: Wie das geht, erfahren Sie hier!





ÜBERZAHL AM BALL

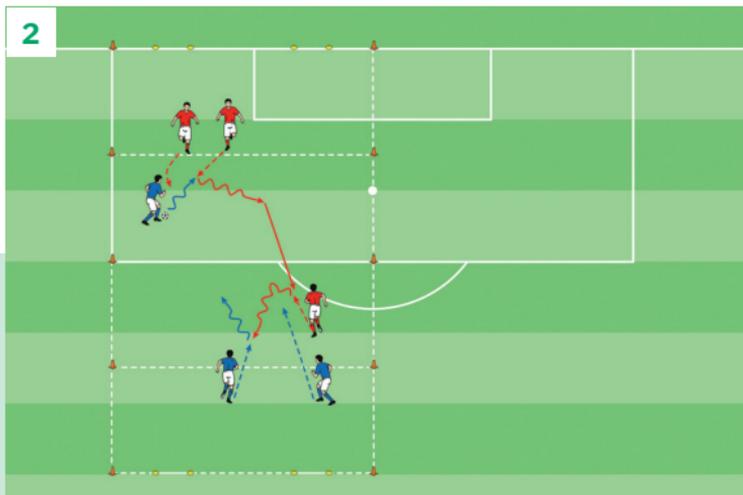
1



2 GEGEN 1 AUF 1 GEGEN 2

ORGANISATION

- > Ein 32 x 20 Meter großes Feld errichten.
- > Die Mittellinie markieren.
- > Auf beiden Grundlinien 2 Dribbeltore (Breite: 3 Meter) aufstellen.
- > 2 Teams einteilen.
- > Je 2 Verteidiger und 1 Angreifer in den Spielfeldhälften postieren.



ABLAUF

- > 1 Angreifer gegen 2 Verteidiger in jeder Hälfte.
- > Spielbeginn jeweils an der Mittellinie: Der Angreifer versucht, im 1 gegen 2 durch eines der Hütchentore auf der gegenüberliegenden Grundlinie zu dribbeln (= 1 Punkt für die Teamwertung).
- > Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, schnellstmöglich zum Mitspieler in der jeweils anderen Feldhälfte zu spielen (Abb. 1).
- > Der Passempfänger versucht in seiner Spielfeldhälfte ebenfalls, im 1 gegen 2 durch eines der Dribbeltore zu dribbeln usw.

VARIATIONEN

- > Die Verteidiger müssen den Ball innerhalb von 10 Sekunden erobern.
- > Die Spielfeldhälften jeweils erneut halbieren, sodass 4 Zonen entstehen: Gelingt es den Verteidigern, den Ball jeweils in der gegnerischen Zone zu erobern, so erhalten sie einen Zusatzpunkt (Abb. 2).

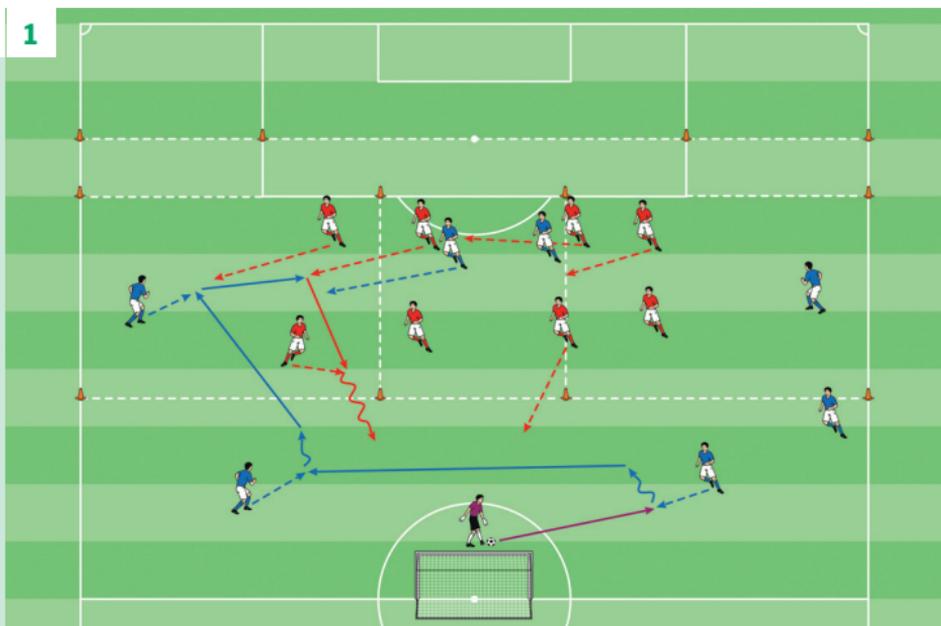
COACHINGHINWEISE

- > Bei fest installierten Großtoren die Grundlinie 2 Meter nach vorne ziehen.
- > Den Ball zielstrebig erobern. Schnell und präzise in die Tiefe spielen.



DEN BALL GEWINNEN

1



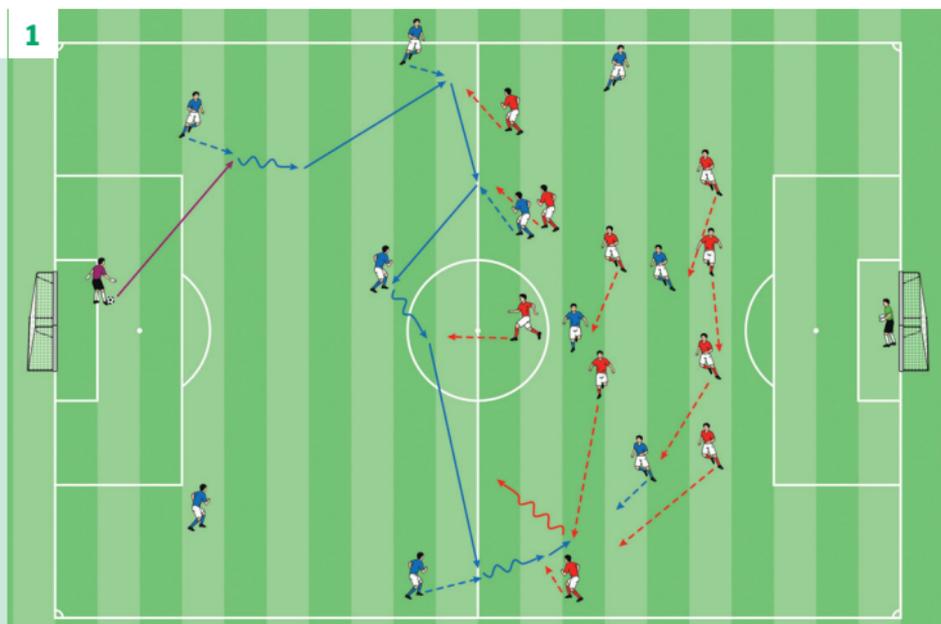
AM FLÜGEL DEN BALL GEWINNEN

ORGANISATION

- > Auf der Mittellinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- > Davor ein 45 x 70 Meter großes Feld markieren.
- > Am Strafraum eine 5 Meter tiefe Endzone errichten.
- > 1 Mittel- und 2 Außenzonen.
- > 2 Teams bilden.
- > Blau stellt 1 Torhüter und 2 Flügelspieler, die sich in den Außenzonen aufstellen.



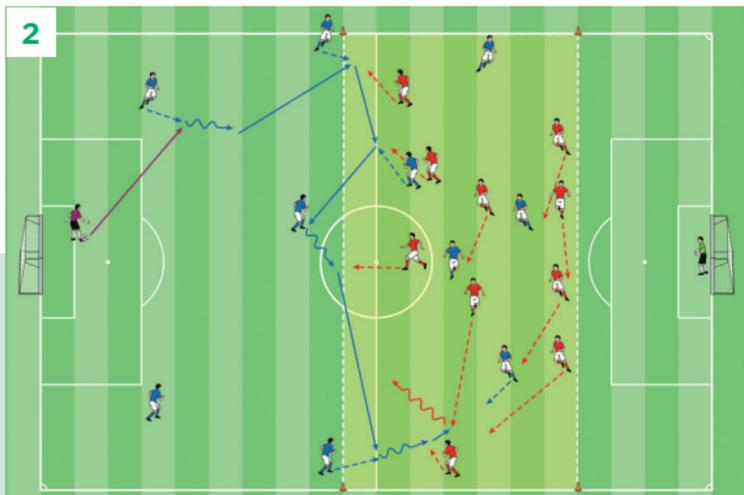
PRESSING IM 4-2-3-1



DEN BALL IN DER EIGENEN HÄLFTE EROBERN

ORGANISATION

- > Das ganze Feld als Spielfeld nutzen.
- > Auf den Grundlinien jeweils 1 Großtor aufstellen.
- > 2 Mannschaften einteilen.
- > Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- > Rot als Coaching-Team im 4-2-3-1 aufstellen.



ABLAUF

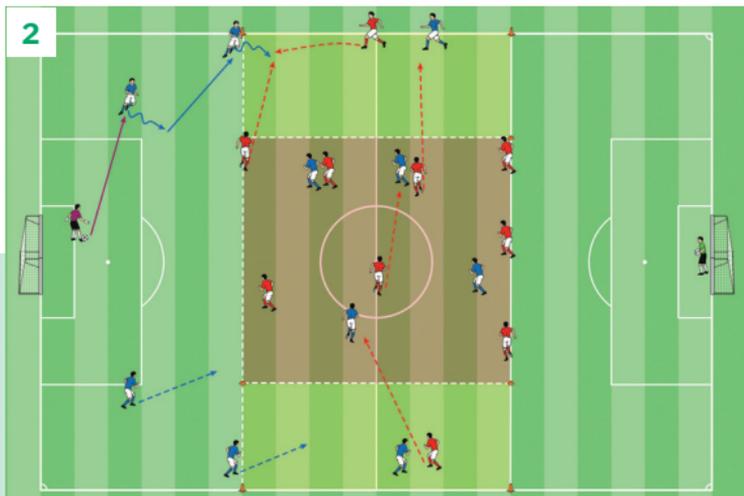
- > 11 gegen 11 auf dem Großspielfeld.
- > Die Verteidiger sollen den Ball in der eigenen Hälfte gezielt erobern.
- > Gelingt dies, so schalten sie sofort um und kontern auf das gegenüberliegende Tor (Abb. 1).

VARIATIONEN

- > Die Pressingzone deutlich sichtbar markieren (Abb. 2).
- > Jeder Ballgewinn in der Zone ergibt 1 Zusatzpunkt.
- > Gelingt es den Angreifern, nach vorne aus der Pressingzone herauszukombinieren, so erhalten sie ebenfalls 1 Zusatzpunkt.
- > Beide Teams im 4-2-3-1 aufstellen und frei spielen lassen.

COACHINGHINWEISE

- > Anwendung aller Trainingsinhalte im freien Spiel: Mit dem Anspiel in die Pressingzone den Gegner so lange 'jagen', bis der Ballgewinn erfolgt.
- > Darauf achten, dass die Viererkette stets den 'sicheren Abstand' von 35 Metern zum Ball einhält, da sie ansonsten mit einem gezielten Diagonalball einfach überspielt werden kann.



ABLAUF

- > 11 gegen 11 auf die Tore mit Torhütern (Abb. 1).
- > Jeder Angriff wird vom Torhüter der Angreifer (Blau) aus gestartet.
- > Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie sofort auf das Tor von Blau.

VARIATIONEN

- > Die hintere Grundlinie des Pressingfeldes als Dribbellinie markieren. Dribbeln die Angreifer über diese Linie, so erhalten sie 1 Zusatzpunkt.
- > 2 Außen- sowie 1 zentrale Zone markieren (Abb. 2). Dribbeln die Angreifer über die zentrale Linie, so erhalten sie 3 Zusatzpunkte, bei einem Dribbling über einer der äußeren Linien weiterhin 1 Zusatzpunkt.
- > Gelingen den Angreifern in der zentralen Zone 5 Pässe in den eigenen Reihen, so erhalten sie ebenfalls 1 Zusatzpunkt. Nach einem Pass in eine der Außenzonen bleiben sie in Ballbesitz, die Passkombination beginnt bei einem Rückpass ins Zentrum jedoch wieder von vorne.

COACHINGHINWEIS

- > Das Spiel läuft zunächst bewusst frei ab. Die Variationen provozieren später jeweils das gewünschte Verteidiger-Verhalten.