

Fußballtraining



KARTOTHEK



Freistoß

Karten 1 - 22

Eckstoß

Karten 23 - 41

Anstoß

Karten 42 - 43

Einwurf

Karten 44 - 50

STANDARDSITUATIONEN

Fußballtraining



KARTOTHEK

STANDARDS SOLLTEN 'STANDARD' SEIN

Etwa ein Drittel aller Tore in der Fußball-Bundesliga werden durch oder unmittelbar im Anschluss an eine Standardsituation erzielt. Allein diese statistische Zahl unterstreicht schon die Bedeutung des 'ruhenden Balles' für den Ausgang eines Spiels. Ohne Frage ist für deren Entwicklung und Erarbeitung eine hohe leidenschaftliche Besessenheit und viel Arbeit im Detail notwendig, um sie am Spieltag letztendlich in Zählbares, sprich Tore, umzumünzen. Schließlich ist es nicht damit getan, jede zur Verfügung stehende Variante einmal einzustudieren und in der Folge von den Spielern zu verlangen, sie jederzeit in Perfektion abrufen zu können.

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek bietet einfache, aber auch komplexe Varianten zur Ausführung von **Freistößen**, **Eckstößen**, **Einwürfen** und des **Anstoßes**. Gerade zu den beiden letzten Situationen werden im Amateurfußball seitens des Trainers zumeist überhaupt keine Vorgaben gemacht. Dennoch überwiegen in dieser Sammlung natürlich die Angebote zu den 'klassischen' Standardsituationen wie Freistoß und Eckball. Für beide Fälle hält diese Kartothek auch Ideen, Anregungen und Lösungen parat, wie die Standards des Gegners effektiv und erfolgversprechend verteidigt werden können.



Fußballtraining

DIE AUTOREN



HELMUT HORSCH

kann heute auf eine bewegte Fußballtrainer-Karriere zurückblicken. 1989 stieg er als Verbandssportlehrer beim Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen ein und kümmerte sich dort vorrangig um die Talentförderung und Trainerausbildung. Seit 2013 ist Helmut Horsch im wohlverdienten Ruhestand – bleibt dem Fußball aber dennoch erhalten, u. a. als Sprecher der Verbandssportlehrer im Vorstand des Bund Deutscher Fußball-Lehrer (BDFL). Auf Vereinsebene trainierte er neben dem VfL Bochum auch den SC Preußen Münster, mit dem ihm Ende der 1980er der Aufstieg in die 2. Bundesliga gelang.



MAIK WESSELS

In der Münsteraner Szene bewegt sich auch der Co-Autor dieser Kartothek. Der 42-Jährige trainierte jahrelang den Stadtteilverein 1. FC Gievenbeck und führte den Klub sogar bis in die Oberliga. Markenzeichen der von ihm trainierten Teams sind eine Vielzahl von Standardvariationen, die Woche für Woche im Training einstudiert werden. Aktuell ist Weßels für den Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) in der Traineraus- und -fortbildung tätig.



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 978-3-89417-294-7

2. Auflage 2019

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

Autoren: Helmut Horsch/Maik Weißels

Lektorat: Marc Kuhlmann

Design/Layout: Janosch Peltzer

Illustrationen: Pascal Koopmann

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

SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

Fußballtraining 18

FREISTOSS



**VARIANTE LEVERKUSEN I
ORGAUSGANGSPPOSITIONEN**

- > Freistoß aus fast zentraler Position
- > A und D stehen am Ball, B und C links neben der Mauer.
- > Alle anderen Spieler postieren sich am Strafraumreck.

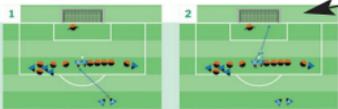
FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

VORDERSEITE

- > Diese Kartothek ist in vier verschiedene Standardsituationen – Freistoß, Eckstoß, Einwurf und Anstoß – gegliedert. In der Kopfleiste finden Sie die jeweilige Rubrik sowie die Kartenummer.
- > Die Kartenvorderseite beschreibt die Ausgangspositionen aller beteiligten Spieler vor der Ausführung des jeweiligen Standards.

Fußballtraining 18

FREISTOSS



ABLAUF

- > A läuft an und passt auf B (1).
- > B spielt den Ball mit der rechten Innenseite hinter dem Standbein in den Laufweg von C.
- > C dreht sich und schließt mit dem ersten oder zweiten Kontakt auf das Tor ab (2).

HINWEIS

- > Abschlussspieler B ist nach Möglichkeit ein Rechtsfuß.

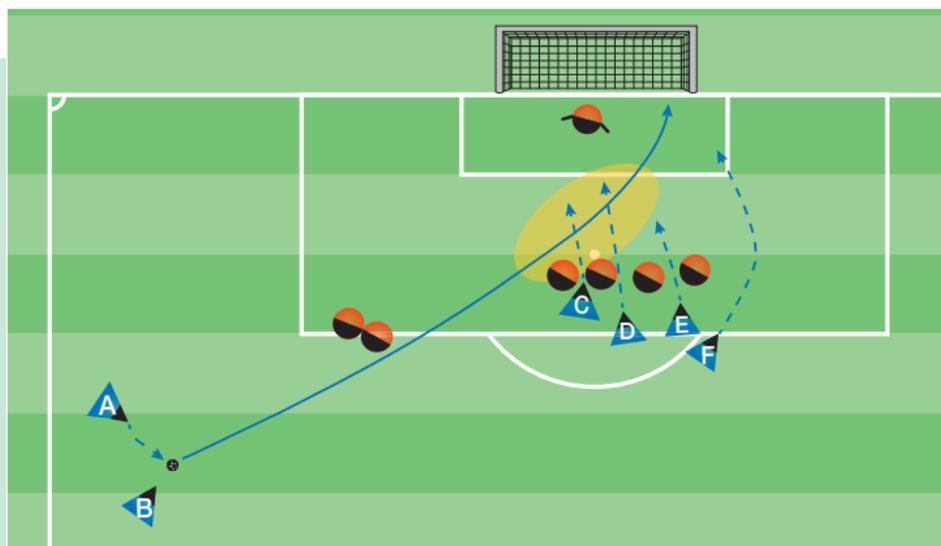
FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

RÜCKSEITE

- > Weitere Grafiken veranschaulichen entweder detailliert den Ablauf in Phasen oder zeigen Variationen.
- > Hier sind die Abläufe, also sämtliche Lauf- und Ballwege, im Detail beschrieben.
- > Mit den Hinweisen und Trainingstips sind Sie nun bestens vorbereitet!



FREISTOSS



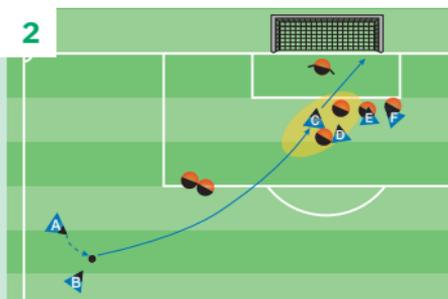
VARIANTE BUKAREST

AUSGANGSPOSITIONEN

- > Freistoß außen 16 bis 25 Meter vor der Torauslinie
- > 2 Schützen (Links-Rechtsfuß)! Rechtsfuß A führt aus.
- > C, D, E und F stehen fast zentral vor dem Tor (Abseits beachten!) nahe der voraussichtlichen Flugkurve des Balles. Bei längerem Anlauf sind sie oft nicht rechtzeitig vor dem Tor (Ausprobieren!).



FREISTOSS



ABLAUF

- > Auf den letzten Schritt von A vor dem Treffen des Balles starten C, D und E in Richtung Tor und F im Bogen zum Torraum (1).
- > A spielt einen harten über Kopf hohen Ball in Richtung zweiter Pfosten über die Abwehr.
- > C, D und E versuchen, den Ball ins Tor zu verlängern. F ist für einen zu langen Ball zuständig (2).

ZIEL

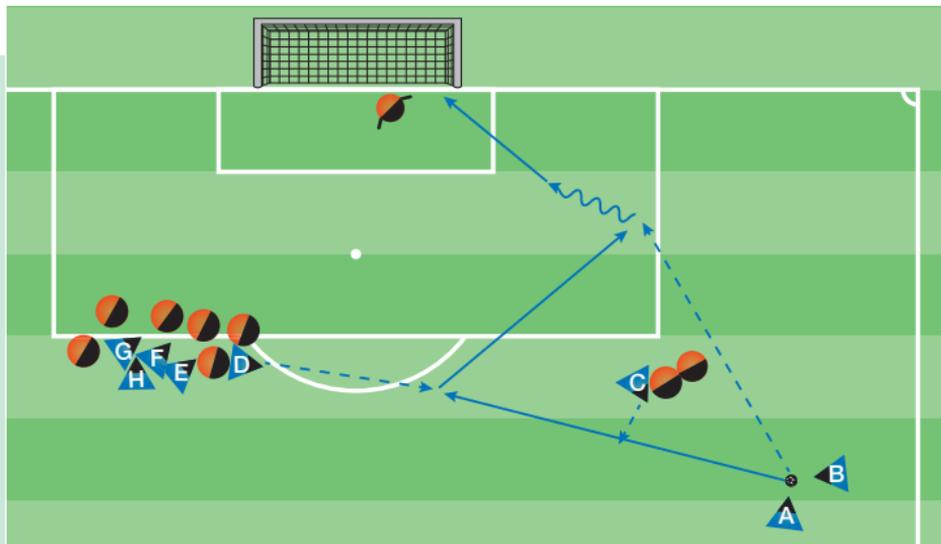
- > 'Durchrutscher' auf den zweiten Pfosten

TIPP

- > A soll 'hinter die Abwehr' spielen, um die nötige Länge zu erzielen!



FREISTOSS



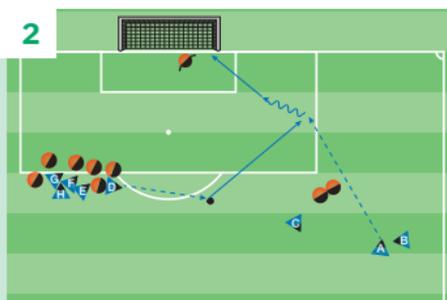
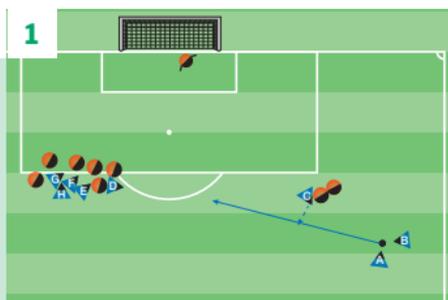
VARIANTE GLASGOW

AUSGANGSPOSITIONEN

- > A und B stehen am Ball.
- > C postiert sich neben der 2-Mann-Mauer.
- > D steht im Pulk mit den anderen Spielern am Strafraumeck.



FREISTOSS



ABLAUF

- > A läuft über den Ball und bringt ihn mit der Sohle ins Spiel.
- > C löst sich von der Mauer.
- > B passt zu C, der den Ball jedoch durchlaufen lässt (1).
- > D löst sich im Sprint vom Pulk und lässt den Ball in den freien Raum auf A prallen.
- > A nimmt an und mit und schließt ab (2).

VARIATION

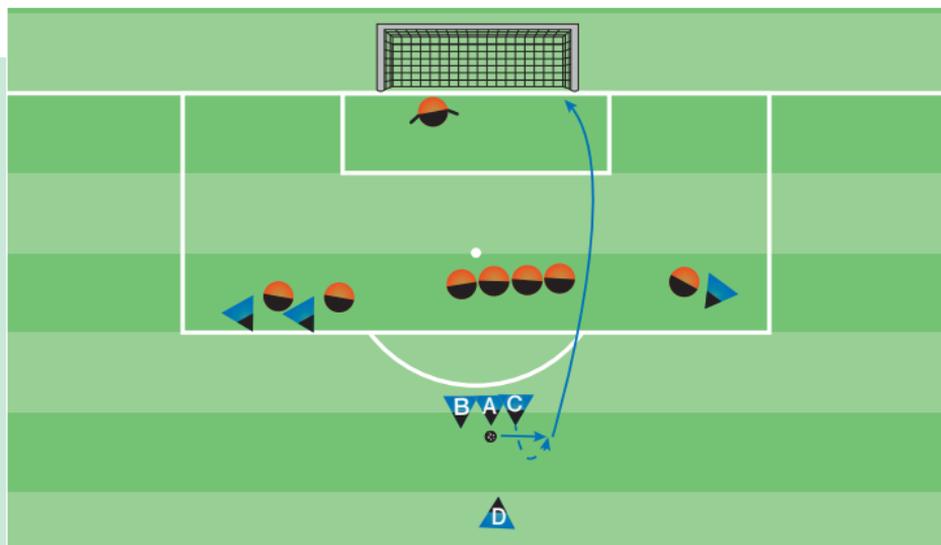
- > D dreht selbst auf und schließt ab.

HINWEIS

- > A muss auf Abseits achten!



FREISTOSS



VARIANTE BOCHUM

AUSGANGSPOSITIONEN

- > Freistoß ca. 20 Meter zentral vor dem Tor
- > D steht als vermeintlicher Schütze mit Blickrichtung zum Tor.
- > B, C und A bilden eine 'Mauer' vor dem Ball und stehen eng nebeneinander mit dem Rücken zum Tor.
- > Der Ball liegt vor den Füßen von A.



FREISTOSS



ABLAUF

- > A legt den Ball gefühlvoll zu seiner linken Seite ab (1).
- > C dreht sich, löst sich so aus der Mauer und schießt aus der Drehung ab (2).

HINWEIS

- > Durch das Ablegen des Balles zu seiner Seite öffnet A die Schussbahn für C.