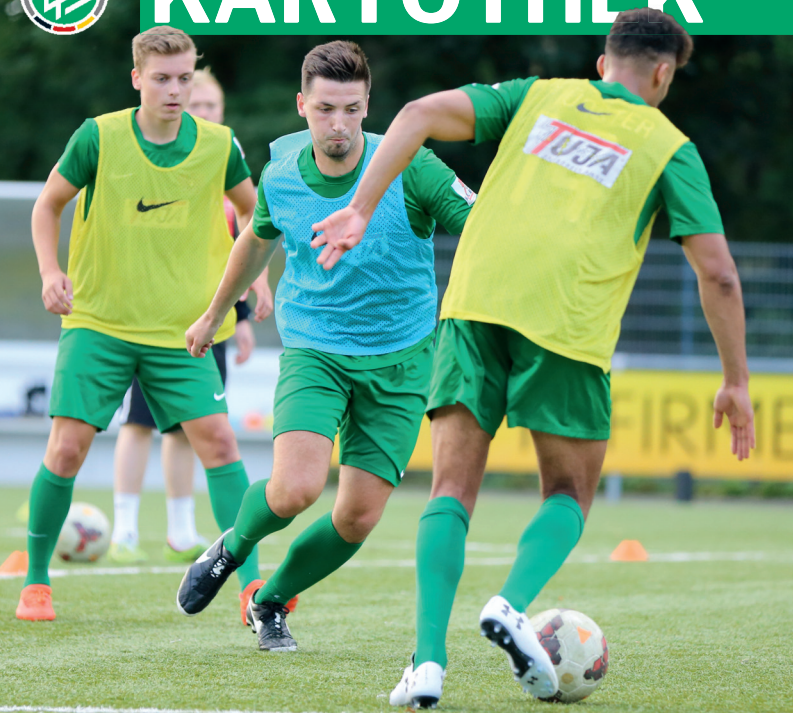


# Fußballtraining



## KARTOTHEK



Von Bewegungsspielen bis Ballhalteformen

# TRAINIEREN OHNE TORE

# Fußballtraining



## KARTOTHEK

### 50 IDEEN FÜR DAS TRAINING OHNE TORE

Tore im Trainingsbetrieb können für so manchen Fußballtrainer im Amateurbereich ein leidiges Thema sein. Denn je nach Ausstattung und Verfügbarkeit kann es vorkommen, dass er sein Training ganz ohne Tore planen muss. Entweder hat sie die parallel trainierende Mannschaft im Einsatz oder es gibt schlichtweg keine. Vielleicht sagen aber auch beide Torhüter kurzfristig das Training ab, womit sich auch der inhaltliche Schwerpunkt verändert. Dann geht es primär nicht auf Tore, sondern in Ballhalteformen beispielsweise um die Verbesserung des Zusammenspiels. Wo auch immer die Probleme liegen oder welche Absichten der Coach verfolgt: Diese Kartothek hält 50 Trainingsvorschläge ohne Tore bereit und deckt von Bewegungsspielen über das 1 gegen 1 bis hin zu Ballhalteformen zahlreiche Trainingsschwerpunkte ab.

### WENN ES DOCH AUF TORE GEHEN SOLL?

Dann haben wir auch das passende Pendant im Angebot: Unsere Kartothek ‚Trainieren mit Toren‘ liefert 50 Trainingsvorschläge für Spiele und Übungen auf Groß-, Mini- und Jugendtore. Denn bei einer Sache sind wir uns sicher einig: Unsere Spieler wollen so oft es nur geht auf das Tor schießen und den Ball im Netz zappeln sehen – nicht nur im Spiel, sondern auch im Training.





# Fußballtraining

## DER AUTOR



### MARC KUHLMANN

verantwortet seit der Startausgabe im Jahr 2012 die DFB-Trainerzeitschrift *Fußballtraining JUNIOR* und hat seitdem viele Trainingsformen, die er bei seinen zahlreichen Vereins- und Trainingsbesuchen im In- und Ausland gesehen hat, festgehalten und in der Praxis an ‚seinem‘ DFB-Stützpunkt Münster erneut ausprobiert bzw. verändert und angepasst. Herausgekommen ist dabei eine umfangreiche Sammlung mit Spielen und Übungen ohne Tore, die er in dieser Kartothek mit allen Trainern teilen möchte.

Neben seinem Job beim Philippka-Sportverlag steht der A-Lizenz-Inhaber seit 1998 ununterbrochen im Junioren- und Seniorenbereich auf dem Fußballplatz und musste sich hier immer wieder mit der Frage „Haben wir heute Tore zur Verfügung oder nicht?“ auseinandersetzen.

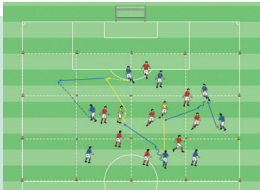


# Fußballtraining

## SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

**Fußballtraining** **9**

**BALLHALTEFORMEN**



**BALLHALTEN IN ZONEN**  
**ORGANISATION**

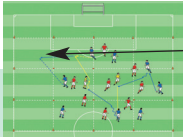
- > In einem 60 x 45 Meter großen Feld 12 gleich große Zonen gemäß Abbildung markieren.
- > 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden.
- > 2 weitere Neutrale benennen.

FT-Trainingskarte • Trainieren ohne Time

### VORDERSEITE

- > Diese Kartothek ist in die sechs Bereiche Ballhalteformen, 1 gegen 1, Bewegungsspiele, Fangspiele, Spiele mit Ziel(richtungen) und Trainingsformen mit Mehrfachanforderungen aufgeteilt.
- > Die Kartenvorderseite beschreibt die Organisation und den Aufbau der Trainingsform.

**Fußballtraining** **9**



**ABLAUF**

- > 8 plus 2 Neutrale gegen 8 auf Ballhalten
- > 10 Pässe in Folge ergeben 1 Punkt.
- > Es dürfen in jeder Zone maximal 2 Pässe in Folge gespielt werden.
- > Das Überspielen einer Zone ist erlaubt.
- > nach Ballverlust fliegender Aufgabenwechsel

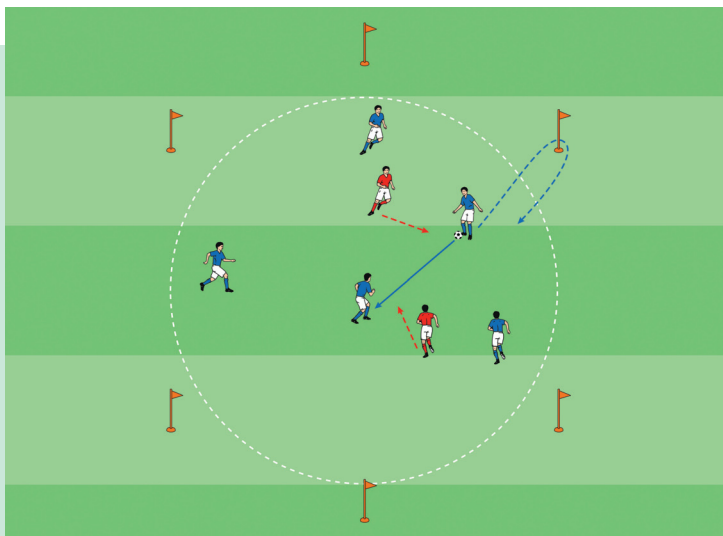
FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

### RÜCKSEITE

- > Hier wird der Ablauf der Trainingsform im Detail beschrieben.
- > Mit den zusätzlichen Hinweisen oder Variationen sind Sie nun bestens vorbereitet!



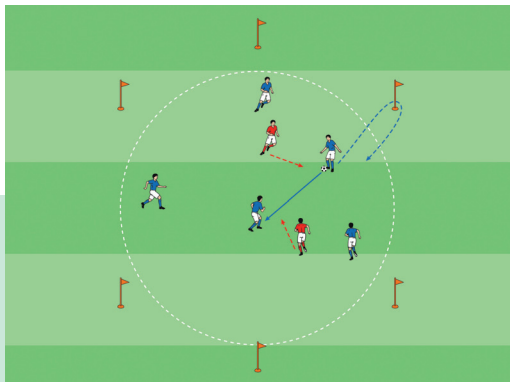
## BALLHALTEFORMEN



### KREISSPIEL 5 GEGEN 2 MIT POSITIONSWECHSELN

#### ORGANISATION

- > Einen Kreis von ca. 15 bis 20 Meter Durchmesser markieren.
- > 6 Stangen gemäß Abbildung um den Kreis herum aufstellen.
- > 2 Teams bilden: Blau mit 5, Rot mit 2 Spielern



## ABLAUF

- > Blau spielt gegen Rot im Kreis auf Ballhalten.
- > Nach jedem Abspiel muss der Passgeber den Kreis verlassen und um die nächstgelegene Stange laufen.
- > In dieser Zeit spielt Blau in einer 4-gegen-2-Überzahl weiter.

## COACHINGPUNKTE

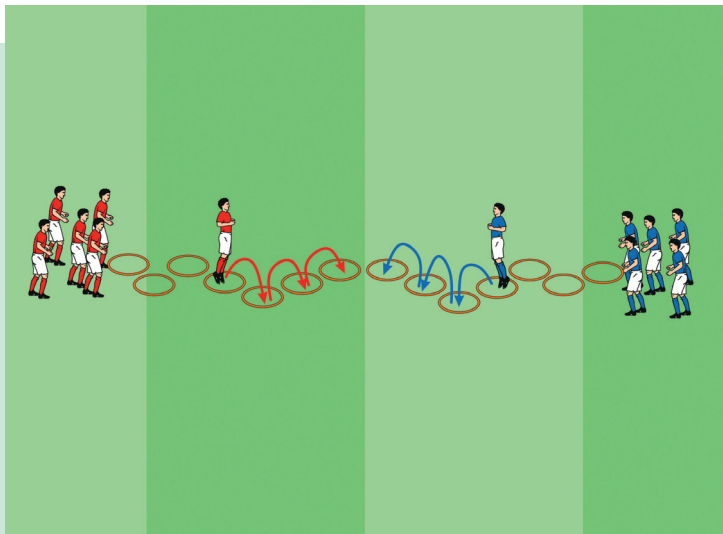
- > Nach einem Pass so schnell wie möglich um die Stange laufen, um wieder anspielbar zu sein.
- > Bei der Annahme den Ball weg vom Gegenspieler mitnehmen.

## HINWEISE

- > Die Spieler lernen, nach einem Pass nicht stehenzubleiben, sondern aktiv zu werden und ihre Position neu anzupassen.
- > Darauf achten, dass die Stangen nicht zu weit weg vom Kreis stehen (maximal 2 bis 4 Meter).



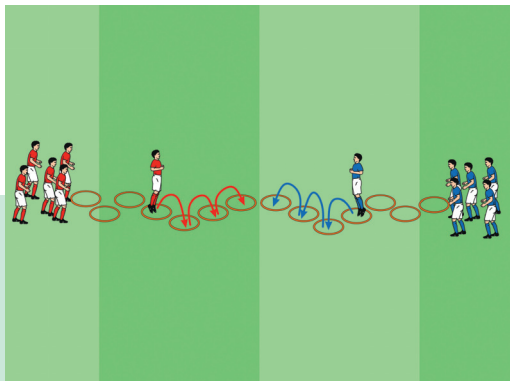
## BEWEGUNGSSPIELE



## SCHERE-STEIN-PAPIER

### ORGANISATION

- > Mehrere Reifen gemäß Abbildung auslegen.
- > 2 Gruppen bilden und auf beide Enden der Reifenbahn verteilen.



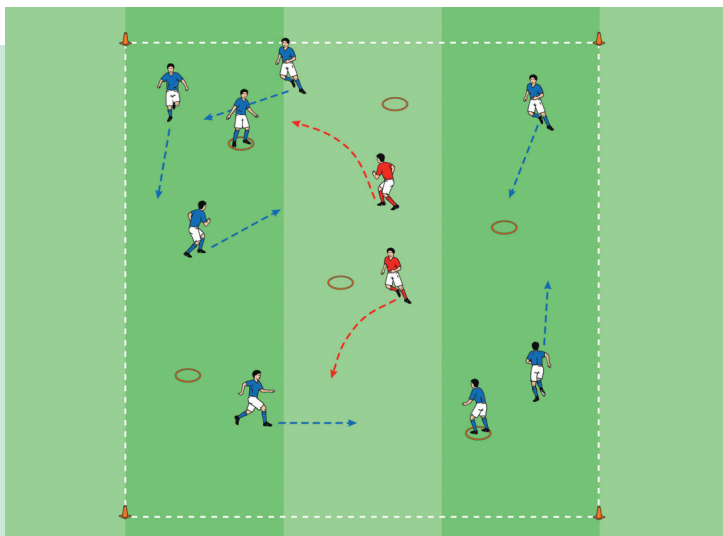
## ABLAUF

- > Die jeweils ersten Spieler jeder Gruppe hüpfen mit geschlossenen Beinen von Reifen zu Reifen, bis sie sich gegenüberstehen.
- > Dann spielen sie Schere-Stein-Papier.
- > Der Verlierer verlässt die Bahn und stellt sich wieder bei seiner Gruppe an, während der nächste Spieler seines Teams am Start sofort los-hüpft.
- > Der Gewinner hüpfert ebenfalls sofort weiter zur anderen Seite, bis er wieder auf den nächsten Spieler trifft usw.
- > Das Team, das zuerst die andere Seite erreicht, gewinnt.





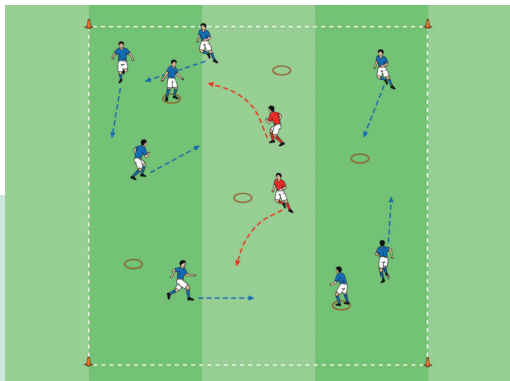
## FANGSPIELE



### RETTE SICH, WER KANN!

#### ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren und darin 6 Ringe verteilen.
- > 2 Fänger bestimmen (hier: Rot).



## ABLAUF

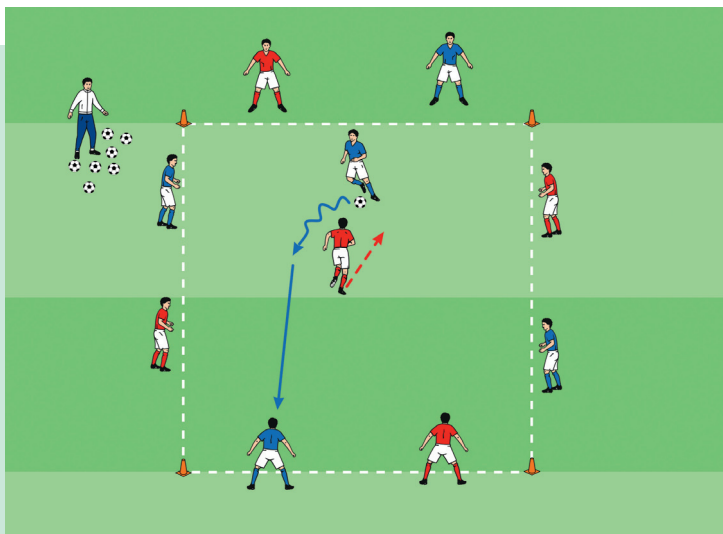
- > Die Läufer dürfen sich in die Ringe 'retten', dort aber nur 3 Sekunden verweilen, bevor sie wieder am Spiel teilnehmen müssen.
- > Wurde ein Läufer gefangen, muss er sich sofort an Ort und Stelle mit gespreizten Beinen hinstellen.
- > Indem ein anderer Läufer durch seine Beine krabbelt, wird er befreit.
- > Die Fänger nach maximal 1,5 Minuten tauschen.
- > Wer fängt die meisten Läufer?

## VARIATION

- > Läufer und Fänger tauschen die Aufgaben, wenn ein Läufer gefangen wurde.



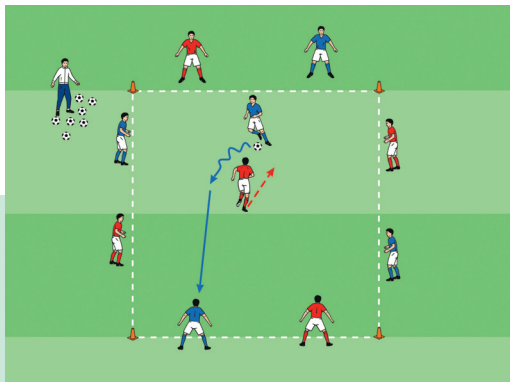
## 1 GEGEN 1



## 1 GEGEN 1 MIT AUSSENSPIELERN

### ORGANISATION

- > Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- > 2 Gruppen zu je 5 Spielern einteilen: Je 1 Spieler pro Team steht im Feld, die anderen verteilen sich abwechselnd auf die Seitenlinien.
- > Der Trainer steht mit Bällen außerhalb.



## ABLAUF

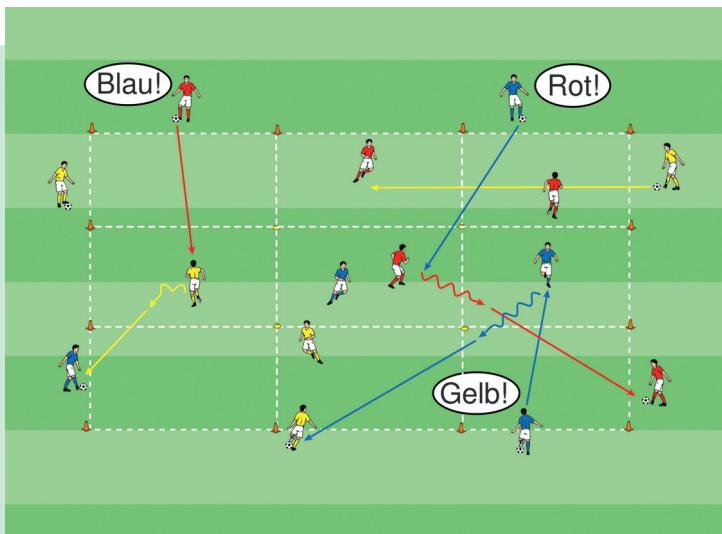
- > 1 gegen 1: Der Ballbesitzer spielt zusammen mit seinen äußeren Mitspielern.
- > Die Spieler im Feld haben maximal 3 Kontakte, die Außenspieler dürfen nur direkt spielen.
- > Spielzeit pro Durchgang: 45 Sekunden
- > Anschließend startet das nächste Spielerpaar usw.

## VARIATIONEN

- > Nach Balleroberung zum Trainer passen. Daraufhin wechseln die Innenspieler mit 2 Spielern von außen.
- > Ein weiterer Angreifer darf zum 2 gegen 1 ins Feld nachgehen.



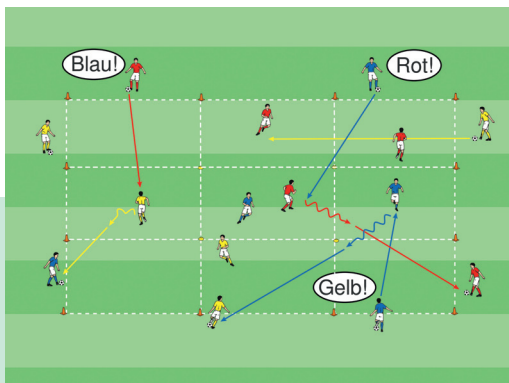
## MEHRFACHANFORDERUNGEN



## REIN UND RAUS NACH FARBEN

### ORGANISATION

- > Ein 30 x 18 Meter großes Feld in 9 Zonen (Größe: 10 x 6 Meter) aufteilen.
- > 3 Gruppen à 5 Spielern bilden.
- > 8 Spieler (3 Blau, 3 Gelb, 2 Rot) verteilen sich mit Bällen um das Feld herum, 7 (2 Blau, 2 Gelb, 3 Rot) befinden sich ohne Bälle im Feld.



## ABLAUF

- > Die Außenspieler passen zu den Innenspielern und rufen ihnen eine Farbe zu.
- > Die Innenspieler nehmen an und mit und passen zu einem Außenspieler der aufgerufenen Farbe.
- > Allerdings muss beim Pass von außen nach innen immer eine Zone überschlagen werden.

## COACHINGPUNKT

- > Im Zentrum per Schulterblick den Raum ,scannen‘.