

# fussball



In Kooperation  
mit dem  
Deutschen  
Fußball-Bund

# 3 training

Ideen, Konzepte und Know-how für die Praxis

von  
Norbert Vieth

## praxisplaner



### MITTLERER AMATEURBEREICH

Trainingsplanung – schnell, unkompliziert,  
maßgeschneidert und praktikabel



mit Online-Anbindung

## Vorwort

# Spaß und Leistung miteinander verbinden!



### Fußball in unteren Amateurklassen?

Hier ist das Fußballspielen im Verein ein Hobby, das vor allem Spaß machen soll. Bei Spiel und Training kann jeder Spieler vom täglichen Stress abschalten, das Laufspiel Fußball hat viele positive Effekte für Fitness und Gesundheit. Darüber hinaus bietet das lockere Beisammensein rund um Training und Spiel soziale Kontakte. Für viele Fußballer ist der Verein so etwas wie eine zweite Heimat.

**Fußball in höheren Spielklassen?** Hier ist das Fußballspielen eine weitaus 'ernstere' Angelegenheit. Ab der Oberliga aufwärts, bei einigen ambitionierten Clubs auch in Spielklassen darunter dominiert eine klare professionelle Ausrichtung. Das zeigt sich u. a. an relativ hohen finanziellen Zuwendungen an Trainer und Spieler, (fast) täglichen Trainingseinheiten, einem ausgeprägten Konkurrenzdenken im Spielerkader und einer eindeutigen Orientierung am Leistungsprinzip.

Vereine, Trainer und Spieler in **mittleren Amateurklassen** von der Bezirksliga an aufwärts bewegen sich genau in der Mitte dieses weiten Spektrums von Hobby- und Leistungsfußball. Je nach Verein schlägt das Pendel in die eine oder andere Richtung aus. Auf alle Teams übertragbare Patentrezepte und Modelle für das Trainieren und Spielen im mittleren

Amateurbereich kann es also nicht geben, denn dafür unterscheiden sich allein die Trainingsumfänge (2, 3 oder sogar 4 Trainingseinheiten pro Woche) erheblich.

Dennoch lassen sich für diese Spielklassen einige Prinzipien nennen, von denen kein Trainer abrücken darf: Basis für alle (Trainer **und** Spieler) ist eine positive Einstellung zu leistungsorientiertem Spiel und Training. Diese leistungssportliche Ausrichtung schließt vor allem eine systematische Trainingsarbeit ein, die Spieler und Team fußballerisch voranbringt. Gleichzeitig muss jede Trainingseinheit Spaß machen und immer wieder aufs Neue motivieren!

Das gelingt nur, wenn alle Trainer diesen Trainingsprozess sorgfältig vorbereiten und begleiten. Genau zu diesem Zweck bekommen sie mit dem *fußball-training-praxisplaner* ein Instrument an die Hand, das bei der individuellen, schnellen, systematischen und praxisorientierten Trainingsplanung hilft. Denn sie können mit Hilfe von ausgesuchten Inhaltsbausteinen variantenreiche, interessante, motivierende und immer neue Trainingsprogramme zusammenpuzzeln!

Ein weiterer Vorteil: Alle präsentierten Spiel- und Übungsformen (immerhin über 70!) laufen in einer identischen Organisation ab. Ein kompliziertes und zeitraubendes Umorganisieren entfällt damit!

Ihr

*Norbert Vieth*

Norbert Vieth

<b>Kapitel 1</b>	
<b>Das erwarten Fußballer vom Verein im mittleren Amateurbereich</b>	<b>4</b>
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Mit Inhaltsbausteinen optimal planen</b>	<b>6</b>
<b>Kapitel 3</b>	
<b>So lässt sich Training einfach planen und organisieren</b>	<b>16</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Bedienen Sie sich aus dem Trainingsformen-Katalog!</b>	<b>20</b>
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Für jede Situation die passende Lösung</b>	<b>62</b>
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Für jede Saisonphase das passende Training</b>	<b>66</b>
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Leichte Variationen der Organisation bieten neue Möglichkeiten!</b>	<b>82</b>
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Mischen Sie die Trainingsformen richtig!</b>	<b>84</b>
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Mit Buch und Web optimal informiert</b>	<b>94</b>

## Schluss mit organisatorischen Problemen!

Viele inhaltlich bis ins Detail geplante Trainingseinheiten scheitern in der Praxis plötzlich an organisatorischen Problemen. Beim *fußballtraining-praxisplaner*-Konzept wird deshalb eine funktionierende Organisation gleich mitgeliefert!



## So lässt sich Training einfach planen und organisieren

### Planung, die in der Praxis gelingt!

Puzzelt der Trainer mit Hilfe der Inhaltsbausteine (Seiten 12 bis 15) sein ganz spezielles Trainingsprogramm für seine Mannschaft zusammen, so hat er die Sicherheit, dass er alle wichtigen Schwerpunkte berücksichtigt.

Das *fußballtraining-praxisplaner*-Konzept erleichtert die Trainingsvorbereitung noch von einer anderen Seite aus: Der Trainingsformen-Katalog (Seiten 26 bis 65) ist nicht nur exakt nach Inhaltsbausteinen strukturiert, sondern **alle hier präsentierten Spiel- und Übungsformen laufen in einer identischen Grundorganisation ab!**

### Die richtige Organisation wird mitgeliefert!

Die Konsequenzen für die Trainingsplanung und vor allem Trainingspraxis sind offensichtlich:

- Egal, welche Praxisteile ein Trainer für sein Puzzle herauspickt: Er muss nicht befürchten, von Trainingsform zu Trainingsform zunächst aufwendig umorganisieren zu müssen!

- Ganz im Gegenteil: Die Organisation bleibt über die komplette Trainingseinheit (im Aufwärmen, Hauptteil und Abschluss) unverändert

### Ein reibungsloser Ablauf ist garantiert!

Die positiven Effekte dieses *fußballtraining-praxisplaner*-Konzepts sind überaus hoch zu bewerten: Denn gerade im Amateurfußball sind Trainer 'Mädchen für alles'. Sie haben vielfach keinen Co-Trainer, der beispielsweise auch bei der Trainings-(um)organisation hilft. Sie sind die meiste Zeit auf sich alleine gestellt und müssen für den reibungslosen Ablauf sorgen. Aufwendige Auf- und Umbauten oder das Bilden neuer Spiel- und Übungsgruppen kosten nicht nur Zeit, sondern können mithin 'nerven' und Motivation, Konzentration und Spielfreude stören.

Der *fußballtraining-praxisplaner* garantiert dagegen eine reibungslose Organisation von einer Phase und Trainingsform zur nächsten – eine bessere Hilfe für die Praxis ist kaum möglich!

## Info: Grundidee

**1**

AUFWÄRMEN

**2**TECHNIK-  
INTENSIVTRAINING**3**INDIVIDUALTAKTIK-  
INTENSIVTRAINING**4**GRUPPENTAKTIK-  
INTENSIVTRAINING

## Trainingsbausteine

**5**POSITIONS-  
TRAINING**6**KOORDINATION/  
SCHNELLIGKEIT**7**AUSDAUER/  
REGENERATION**8**MANNSCHAFTS-/  
SPIELTAKTIK

## Leichte Organisation



## TRAINING

- leistungsgerecht
- motivierend
- lernintensiv
- leicht organisierbar
- praktikabel
- maßgeschneidert



# Trainingsbaustein 5

## Standard-Spielzug mit 2 Spitzen I

Schwerpunkte/Ziele	Ablauf
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schnelle, präzise Kombinationen zum Herausspielen von Torchancen</li> <li>2. Einschleifen von Ball- und Laufwegen</li> <li>3. Schaffen von Überraschungsmomenten für den Gegner</li> <li>4. Sicheres Verwerten von Torchancen</li> </ol>	Nach vorgegebenen Kombinationen flankt jeweils ein Spieler auf die beiden Spitzen, die aus dem 2-gegen-2 zum Abschluss kommen müssen.
<b>Organisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gruppe A:</b> Positionen 4 + 5 (Innenverteidiger) vor dem Tor (3-fach besetzt)</li> <li>• <b>Gruppe B:</b> Flügelpositionen 3/11 (links) + 2/7 (rechts) mit je einem Wechselspieler</li> <li>• <b>Gruppe C:</b> 2 Angriffsspitzen (9/10) + 2 zentrale Mittelfeldspieler (6/8) mit je 1 Wechselspieler</li> </ul>	<p><b>Kombination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Trainer leitet die Aktion mit einem Pass zu 2 ein, der direkt auf 7 weiterleitet.</li> <li>• 7 lässt diagonal zu 2 prallen. 2 wiederum passt auf die Spalte 9, die auf 6 zurücklegt.</li> <li>• 6 spielt steil auf den Außenstürmer 7, der schließlich auf die kreuzenden Stürmer und die nachrückende 6 vor das Tor flankt.</li> <li>• Nach Abschluss startet der Trainer die neue Aktion zur anderen Seite!</li> </ul>

## Standard-Spielzug mit 2 Spitzen II

Schwerpunkte/Ziele	Ablauf
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schnelle, präzise Kombinationen zum Herausspielen von Torchancen</li> <li>2. Einschleifen von Ball- und Laufwegen</li> <li>3. Schaffen von Überraschungsmomenten für den Gegner</li> <li>4. Sicheres Verwerten von Torchancen</li> </ol>	Nach einer Kombinationsfolge flankt wieder ein Spieler auf die beiden Spitzen, die aus dem 2-gegen-2 abschließen.
<b>Organisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gruppe A:</b> Positionen 4 + 5 (Innenverteidiger) vor dem Tor (3-fach besetzt)</li> <li>• <b>Gruppe B:</b> Flügelpositionen 3/11 (links) + 2/7 (rechts) mit je einem Wechselspieler</li> <li>• <b>Gruppe C:</b> 2 Angriffsspitzen (9/10) + 2 zentrale Mittelfeldspieler (6/8) mit je 1 Wechselspieler</li> </ul>	<p><b>Kombination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Trainer passt flach und hart auf 2, der dann mit dem 7 einen Pass-Rückpass spielt. 6 bietet sich kurz an.</li> <li>• 2 dribbelt schräg zum Tor, 6 hinterläuft.</li> <li>• 2 passt zu 9, der sich kurz anbietet. 9 lässt den Ball jedoch durch seine Beine rollen, so dass 10 den Ball nach außen zu Spieler 6 weiterleiten kann.</li> <li>• Stürmer 9 oder 10 kommen zum Abschluss oder legen nochmals quer!</li> </ul>

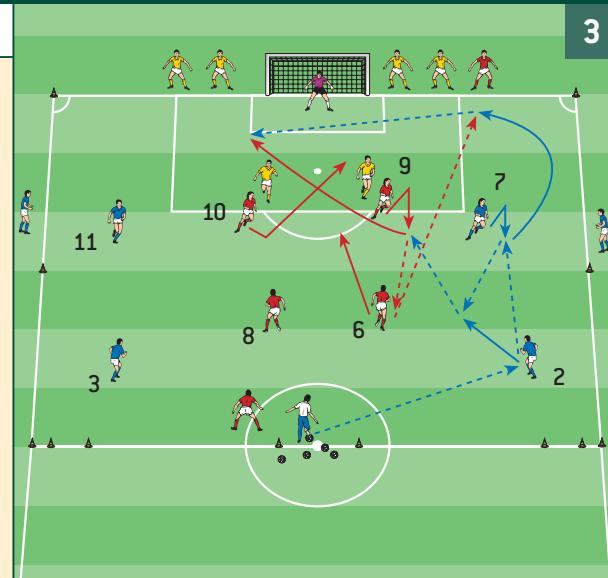
## Tipps/Variationen

### Tipps

- Alle Aufgaben und Rollen positionsspezifisch verteilen!
- Der Wechselspieler in allen Positionsgruppen ermöglicht Pausen, so dass auch nach langerer Übungsdauer noch konzentrierte, dynamische Abläufe erwartet werden dürfen!
- Kreativ weitere Kombinationsfolgen vorgeben – zusätzlich Ideen der Spieler erfragen!

### Variationen

- Verwerten der Flanken aus einem 2-gegen-1 vor dem Tor
- Anstelle des Trainers leitet ein zentraler Mittelfeldspieler die Aktionen ein!



## Tipps/Variationen

### Tipps

- Alle Aufgaben und Rollen positionsspezifisch verteilen!
- Auf den richtigen Moment des Anbietens und Freilaufens achten!
- Kreativ weitere Kombinationsfolgen vorgeben – die Spieler aktiv einbinden!

### Variationen

- Verwerten der Flanken aus einem 2-gegen-1 vor dem Tor
- Anstelle des Trainers leitet ein zentraler Mittelfeldspieler die Aktionen ein!

