

# fussball



# 6 training

In Kooperation  
mit dem  
Deutschen  
Fußball-Bund

von  
Norbert Vieth

## praxisplaner



### MITTLERER AMATEURBEREICH II

Trainingsplanung – schnell, unkompliziert,  
maßgeschneidert und praktikabel



mit Online-Anbindung

## Vorwort

# Spaß und Leistung miteinander verbinden!



Vereine, Trainer und Spieler ab der Bezirksliga aufwärts haben alle ambitionierte sportliche Ziele. Im mittleren Amateurfußball ist die Leistungsorientierung viel ausgeprägter als in Spielklassen darunter. Andererseits müssen sich die Trainer auch hier nicht selten mit Abmeldungen vom Training aufgrund beruflicher und privater Verpflichtungen der Spieler herumschlagen. Terminkollisionen sind seitens der Spieler möglichst einzuzgrenzen, aber gerade in der aktuellen Berufsrealität schwer zu vermeiden. Umso wichtiger ist die Qualität jeder absolvierten Trainingseinheit: Um sich am Wochenende als Ein-

zelspieler und Team bestmöglich zu präsentieren, müssen Ziele, Schwerpunkte, Belastungen und nicht zuletzt Motivation und Einstellung der Spieler in der Trainingsarbeit stimmen!

Mit dem **fußballtraining-praxisplaner** haben (nicht nur) Trainer im mittleren Amateurfußball ein praxisorientiertes Instrument in der Hand, das bei der individuellen, schnellen, höchstflexiblen und dennoch systematischen Trainingsplanung hilft. Schließlich können Trainer mit Hilfe von konkreten Inhaltsbausteinen variantenreiche, interessante, motivierende und immer wieder neue Programme zusammenpuzzeln, die garantiert alle wichtigen Schwerpunkte in diesen Klassen berücksichtigen.

Ihr

*Norbert Vieth*

**Norbert Vieth**

## IMPRESSUM

### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89417-182-7

© 2009 by Philippka-Sportverlag, Postfach 15 01 05, D-48061 Münster  
Erschienen als Band 6 der Reihe „fußballtraining praxisplaner“

Medienkonzept: Norbert Vieth

Redaktion/Autor: Norbert Vieth

Lektorat: Dietrich Späte, Klaus Schwarten

Grafisches Konzept: Thorsten Krybus

Grafiken: Patrick Woess

Fotos: Axel Heimken

Gesamtherstellung: Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigungen jeder Art, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages..

**Kapitel 1**

---

<b>Das erwarten Fußballer vom Verein im mittleren Amateurbereich</b>	<b>4</b>
--	----------

**Kapitel 2**

---

<b>Mit Inhaltsbausteinen optimal planen</b>	<b>6</b>
---	----------

**Kapitel 3**

---

<b>So lässt sich Training einfach planen und organisieren</b>	<b>16</b>
---	-----------

**Kapitel 4**

---

<b>Bedienen Sie sich aus dem Trainingsformen-Katalog!</b>	<b>20</b>
---	-----------

**Kapitel 5**

---

<b>Für jede Situation die passende Lösung</b>	<b>78</b>
---	-----------

**Kapitel 6**

---

<b>Für jede Saisonphase das passende Training</b>	<b>82</b>
---	-----------

**Kapitel 7**

---

<b>Mit der Zonen-Einteilung der Grundorganisation das Training variieren!</b>	<b>84</b>
---	-----------

**Kapitel 8**

---

<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 20 bis ??] 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!

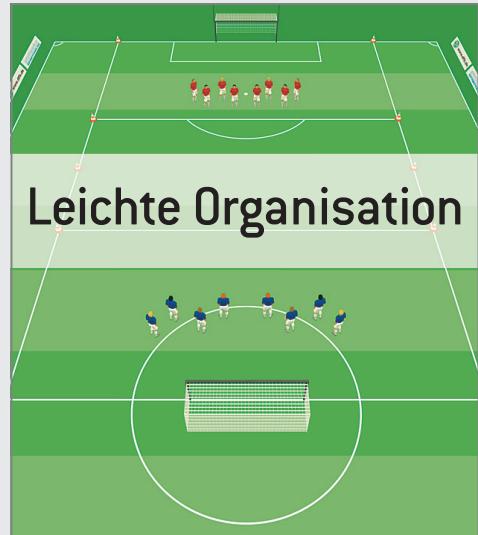
Die positiven Effekte dieses *fußballtraining-praxisplaner*-Konzepts sind überaus hoch zu bewerten: Denn gerade im Amateurfußball sind Trainer 'Mädchen für alles'. Sie haben vielfach keinen Co-Trainer, der beispielsweise auch bei der Trainings-(um)organisation hilft. Sie sind die meiste Zeit auf sich 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



## Trainingsbausteine



## TRAINING

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



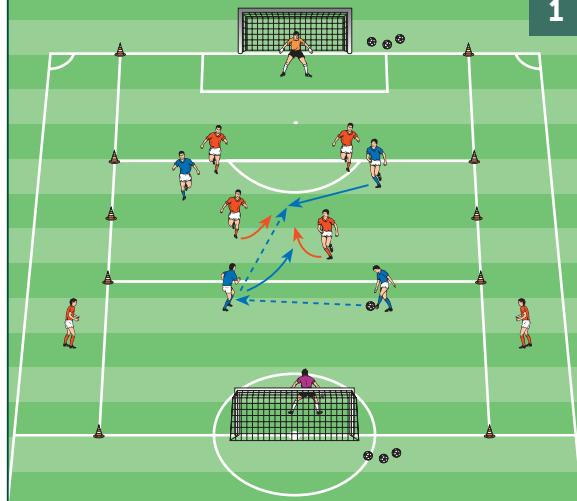
# Trainingsbaustein 5

## Sondertraining: Defensives Zusammenwirken Innenverteidiger + Doppel-6

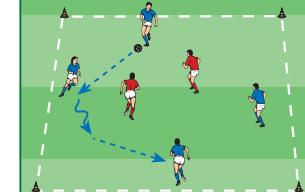
Schwerpunkte/Ziele	Ablauf
<p>1. Positionsspezifisches Training mit dem Schwerpunkt „Zusammenwirken der Innenverteidiger mit der Doppel-6“</p> <p>2. Spezielles Sondertraining der beiden zentralen Angreifer</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zu Beginn jeder Aktion passen sich beide offensiven MF-Spieler von B kurz hinter der Mittelzone zu, die Doppel-6 von A stellt in der Mittelzone die Passwege zu!</li> <li>Nach einem Anspiel in die Spitze setzt der Passgeber von B zum 3-gegen-4 auf das Tor mit Torhüter nach.</li> </ul>
<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gruppe A:</b> 2 Innenverteidiger und 2 zentrale defensive MF-Spieler in der Mittelzone (2 weitere zentrale Defensivspieler pausieren)</li> <li>– 2 Flügelspieler vor dem Tor gegenüber</li> <li><b>Gruppe B:</b> 2 Spitzen + 2 offensive MF-Spieler kurz hinter der Mittelzone – 4 Spieler pausieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erobern die zentralen Defensivspieler von A den Ball, kontern sie mit einem der beiden Flügelspieler auf das Tor gegenüber.</li> <li>Anschließend startet eine neue Aktion, indem sich die MF-Spieler wieder zuspielen.</li> <li>Regelmäßig auf einzelnen Positionen mit pausierenden Spielern wechseln lassen!</li> </ul>

## Sondertraining: Spielaufbau der Innenverteidiger

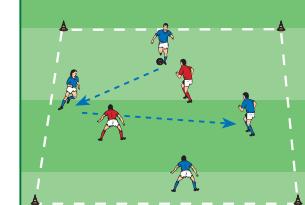
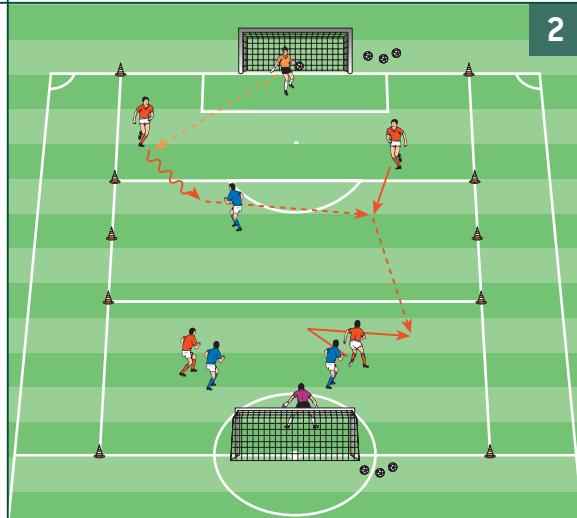
Schwerpunkte/Ziele	Ablauf
<p>1. Positionsspezifisches Training mit dem Schwerpunkt: „Sicherer, in die Tiefe angelegter Spielaufbau der Innenverteidiger“</p> <p>2. Abgestimmtes Anbieten der MF-Spieler für ein Anspiel der Innenverteidiger</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jede Aktion startet, indem der Torhüter aus Tor 1 einen Innenverteidiger anspielt.</li> <li>Die beiden Innenverteidiger müssen gegen die attackierende Spitze aus dem 2-gegen-1 den Ball in das zentrale Mittelfeld bringen!</li> <li>Nach dem Pass ins Mittelfeld schließt sich ein 2-gegen-2 auf Tor 2 an.</li> <li>Schließt Gruppe A ab oder erobert B den Ball, beginnt sofort eine neue Aktion bei Torhüter 1.</li> </ul>
<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gruppe A:</b> 2 Innenverteidiger in der Zone vor Tor 1 – 2 MF-Spieler in der Zone vor Tor 2 – 4 Spieler pausieren und wechseln ein</li> <li><b>Gruppe B:</b> 1 Spitze in der Mittelzone – ebenfalls 2 MF-Spieler in der Zone vor Tor 2 – 5 Spieler pausieren und wechseln ein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variation: Nach einer Balleroberung durch B hat das Team eine Konterchance auf das Tor gegenüber!</li> <li>Regelmäßig auf einzelnen Positionen mit pausierenden Spielern wechseln lassen!</li> </ul>

**Gruppe A (6 Spieler) + B (4 Spieler)****1****Restliche 6 Spieler von A + B – Aufgabe 1****Kreisspiel 4-gegen-2 I**

- Ein kleines Feld von 12 x 12 Metern markieren!
- 4-gegen-2: maximal 2 Ballkontakte in Folge für die 4 Außenspieler

**Restliche 6 Spieler von A + B – Aufgabe 2****Kreisspiel 4-gegen-2 II**

- Gleiches Feld
- Nur direktes Spiel der Außenspieler/Angreifer

**Gruppe A (4 Spieler) + B (3 Spieler)****2****Restliche Spieler: Aufgabe 1****Zuspiel-Aufgaben**

- Kleines Feld: 15 x 15 m
- Gruppe A: Einfache Zuspiel-Aufgaben zu viert
- Gruppe B: Einfache Zuspiel-Aufgaben zu fünf

**Restliche Spieler: Aufgabe 2****Jonglier-Aufgaben**

- Kleines Feld: 15 x 15 m
- Gruppe A: Jonglier-Aufgaben zu viert
- Gruppe B: Jonglier-Aufgaben zu fünf

