Philipp Kaß & Helge Hohl

FUSSBALL

TECHNIK – TAKTIK – ATHLETIK – KOGNITION

Trainings-, Übungs- und Spielformen

MEYER & MEYER VERLAG

INHALT

Einleitung **12**

Die Übungsformen **14**

Schussfinte 14

Farbendribbling 16

Farbige Balljagd 18

Felder besetzen 19

Felderwechsel 20

Finten im 4 gegen 4 22

Flugball 24

Flugbälle 1 26

Flugbälle 2 28

Flügelspiel mit Option 30

Flügelspiel aus dem Stand 31

Flügelspiel 32

Flussüberquerung 34

Flanken und Torschuss 36

Flankenabwehr 1 38

Flankenabwehr 2 40
Einwurf-Zuspiele 42
Eröffnung am Flügel 44
Rundlauf 46
Rivelino 1 48
Rivelino 2 49
Passspiel im Team 50
Torjäger Number One 51
Torjäger Number Two 52
Kombi-Torschuss 53
1-Minuten-Torschuss 54
Torschusswette 1 56
Torschusswette 2 58
Finten im Zentrum 60
Fintenrundlauf 62
Lokomotive 1 64
Lokomotive 2 66
Mehrfachtorschuss mit Flanke 67
Mit Tiefe 68
Passfolgen im Rechteck 69
Pass-Rundlauf 70
Passspiel im Dreieck 71
Passspiel mit 3 Teams 72
Platzsuche 74
Zuspiel im Halbfeld 76
Torhüterzuspiel 77

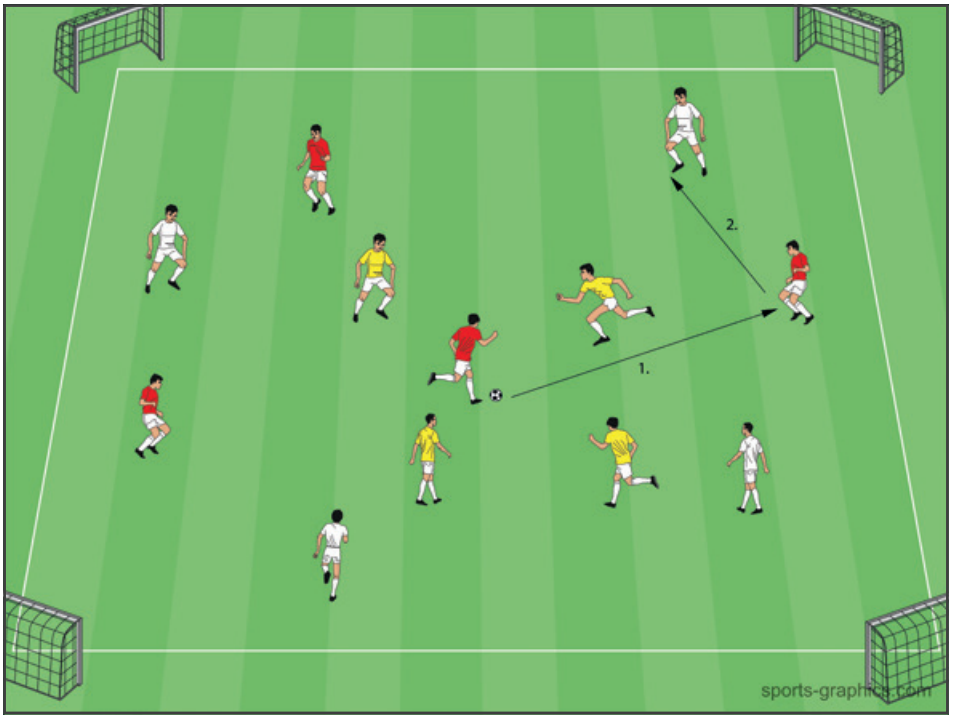
Rauten-Zuspiel ... 78
Felder-Passjagd ... 79
Dribblingteam ... 80
Dribblingziel ... 82
Zielkombi ... 84
Passziele ... 86
Zonen freihalten ... 88
Wettlauf-Torschuss ... 90
Wettspiel-Torschuss ... 92
Torschuss-Übersteiger ... 94
Kopfballwettkampf ... 96
Torschuss mit Überzahl und Unterzahl und Flanke ... 98
Torschuss über Außen ... 100
Ballan- und -mitnahme 1 ... 101
Ballan- und -mitnahme 2 ... 102
Ballan- und -mitnahme 3 ... 104
Ballan- und -mitnahme 4 ... 106
Ballan- und -mitnahme 5 ... 108
Dribbling 1 ... 110
Dribbling 2 ... 112
Dribbling 3 ... 113
Dribbling 4 ... 114
Dribbling 5 ... 116
Passspiel 1 ... 118
Passspiel – Flugbälle ... 120
Passspiel 2 ... 122

Passspiel 3 124
Passspiel 4 126
Aufwärm-Passspiel 128
Torschuss mit Flanken 129
Ballbesitzspiel 1 130
Ballbesitzspiel 2 132
Ballbesitzspiel 3 134
Ballbesitzspiel 4 136
Ballbesitzspiel 5 138
Verdoppeltes Torschussspiel 140
3-Tore-Kreis-Spiel 142
3-Tore-Konter-Rondo 143
Dribbeltor-Zweierduell 144
Eishockeyspiel 145
Verschieden-Tore-Spiel 146
Tore-Frei-Spiel 147
Koordinationsaufgabenspiel 148
Überzahlspiel 149
Unterzahlspiel 150
Ballorientiertes Verschieben 152
Flügelspiel 1 154
Flügelspiel 2 156
Gegenpressing 158
6 + 2 gegen 5 auf Schnittstellenpässedreieck 160
5 gegen 2 auf 8 gegen 5 auf Umschalttore 162
4 gegen 2 Linien überspielen mit Umschaltangriff auf Tore 164

3 gegen 3 + 2 mit Dribbling und
Pass auf optisches akustisches Signal 166
Kleinspielform 168
Spiel in die Tiefe 1 169
Spiel in die Tiefe 2 170
5 gegen 5 172
7 gegen 7 173
10 gegen 10 174
Rondo 1 175
Rondo 2 176
Frontales 1 gegen 1 178
Gegenpressing Rondo 180
Ballbesitzspiel Flügelangriff 182
Überzahlspiel mit Umschalten 184
Überzahlspiel mit wechselnder Überzahl 186
Umschaltspielform 188
Vertikalspiel 190
Zweikampf 3 gegen 2 zu 1 gegen 1 192
Kleinspielform Umschalten 194
Rondo mit Felderwechsel 196
Übergangsspiel 198
Zonenspielform 200
Überzahlspiel 202
3-gegen-1-Überzahl 203
Pressing in Überzahl 204
Pressing unter Zeitdruck 205

Räume nutzen 206
Rotationsspiel 208
Rotierende Anspieler 210
Überzahl mit Rückstandoption 212
Umschalten à la Valencia 214
Risikobonus 215
Hinter den Toren 216
Schnelligkeitstraining mit Balljagen 218
Schnelligkeitstraining 220
Schnelligkeitstraining als Wettkampf 221
Fangbelohnung 222
Fangfalle 224
Richtungswechsel 226
Teambuilding 228
7 gegen 2 – gemeinsam sieben Bälle behaupten 230

Gegenpressing



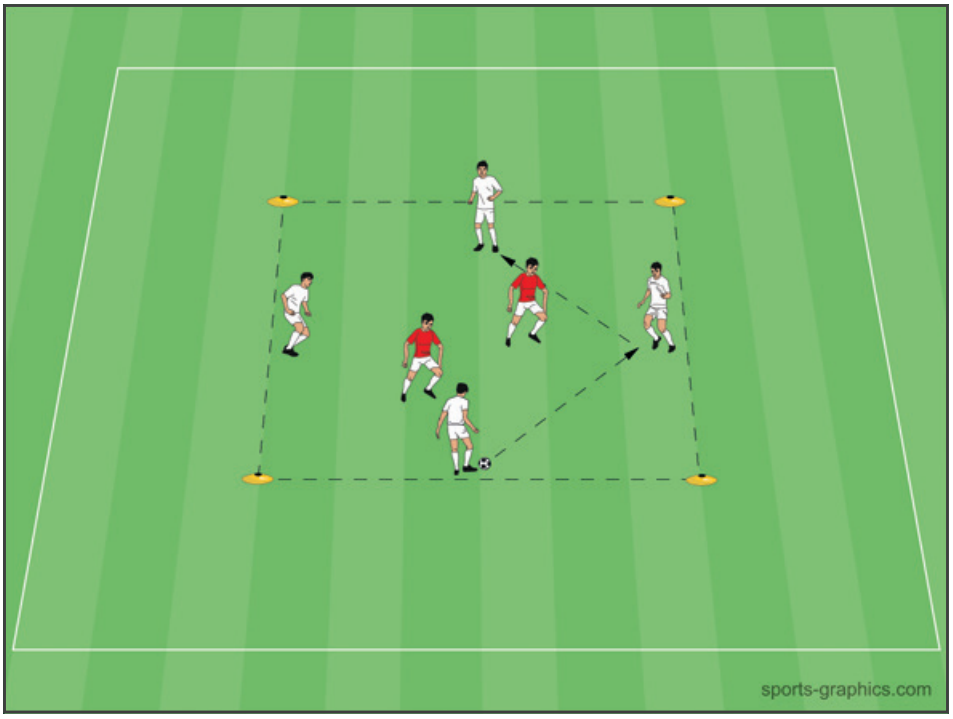
Organisation und Ablauf

- Spielfeld ca. 25 x 25 bis 30 x 30 m, 4 Minitore außerhalb des Spielfelds mit Winkel positionieren, 12 Spieler in 3 Teams zu je 4 Spielern aufteilen.
- Drei-Farben-Spiel auf Ballbesitz: Rot spielt mit Weiß gegen Gelb auf Ballhalten im 8 gegen 4. Gelb versucht, über Ball- und Raumdruck den Ball zu gewinnen und auf eines der 4 Minitore einen Anschlusspass/Torerfolg zu erzielen. Rot und Weiß versuchen, dies über Gegenpressing zu verhindern. Gelingt Gelb ein Torerfolg, wechselt die Aufgabe. Das Team, welches den Fehler gemacht hat, geht in die Mitte.

Variationen

- Kontaktbegrenzung für die ballhaltenden Teams
- Nach 10 Pässen dürfen die beiden ballhaltenden Teams ebenfalls ein Tor erzielen über einen Pass in eines der Minitore.

Gegenpressing Rondo



Organisation und Ablauf

- Spielfeld: 8 x 8 m
- 4 Spieler mit 1 Ball an den Außenlinien
- 2 Verteidiger in der Mitte
- Die 4 Spieler lassen den Ball in den eigenen Reihen laufen.
- Die 2 Verteidiger versuchen, den Ball per Ballkontakt zu erobern.

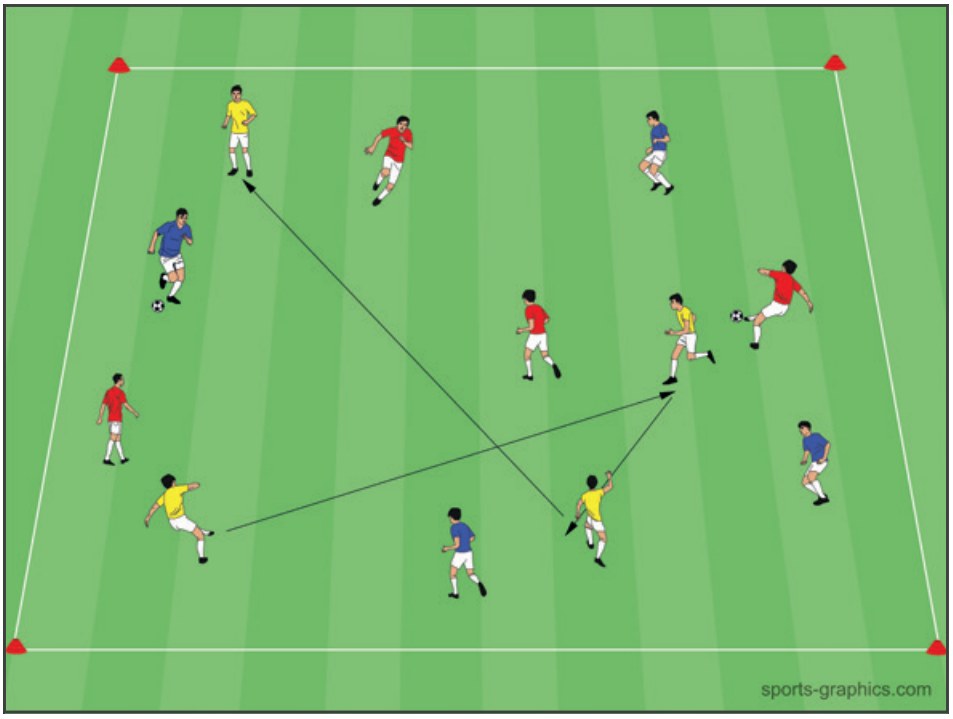
Variationen

- Weniger Kontakte
- Keine Rückspielmöglichkeit zum Passgeber

Hinweise und Coaching

- Saubere Zuspiele der ballhaltenden Spieler
- Pressing durch die Verteidiger

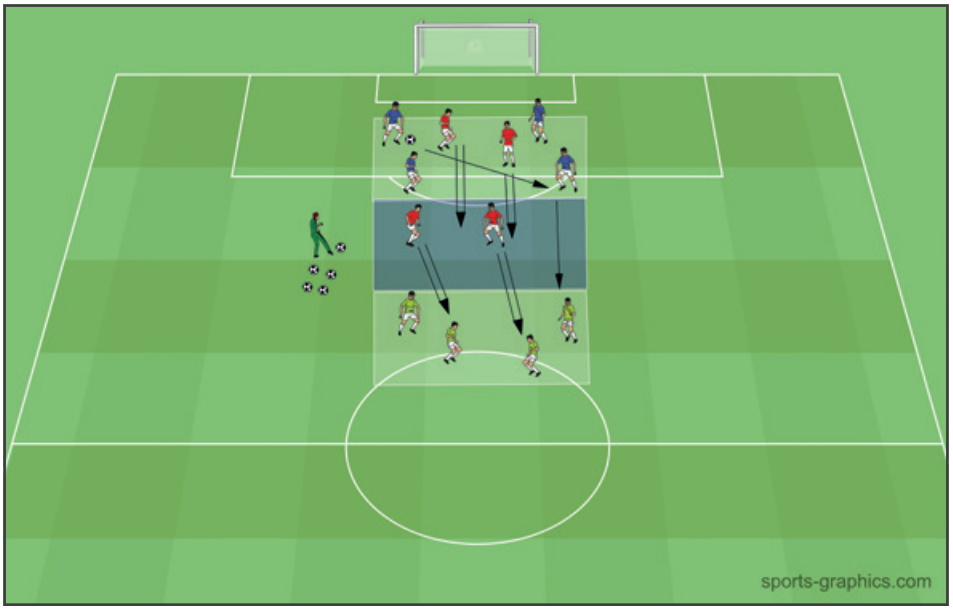
Räume nutzen



Organisation und Ablauf

- Die Spieler werden in 3 Vierergruppen eingeteilt.
- Pro Gruppe gibt es 1 Ball.
- Die Übung wird in 3 Phasen durchgeführt.
- Phase 1: 7 Minuten
- Phase 2: 7 Minuten
- Phase 3: 15 Minuten (1 Minute Pause)
- Phase 1: Die Spieler passen sich den Ball ohne Kontaktvorgabe zu. Nach dem jeweiligen Abspiel sucht sich der Passgeber sofort wieder einen freien Raum.
- Phase 2: Die Spieler passen sich den Ball mit maximal 2 Kontakten zu. Je nach Leistungsstandard auch nur direkt möglich. Das Anbieten so oft wie möglich so wählen, dass der Ball zwischen 2 Gegenspielern durchgepasst werden kann.
- Phase 3: Spielform 4 + 4 gegen 4 (Spielfeldgröße dem Leistungsniveau anpassen) mit maximal 2 Ballkontakten. Die Mannschaft, die einen Fehler verursacht, tauscht sofort mit dem Team, das den Ball erobert hat.

Umschalten à la Valencia



Organisation und Ablauf

- Das Spielfeld in 3 Zonen aufteilen.
- 3 Teams mit mindestens 4 Spielern bilden.
- Das Balldepot ist beim Trainer.
- In einer Zone wird 4 gegen 2 gespielt.
- Nach 5 Zuspielen kann eine Zone überspielt werden.
- 2 Spieler (Farbe 1) versuchen, in Ballbesitz zu kommen, die anderen 2 der verteidigenden Mannschaft befinden sich in der mittleren Zone und versuchen, das Zuspiel in die dritte Zone zu verhindern.

Variationen

- Bei Ballverlust spielt der Trainer den Ball in die dritte Zone ein und Farbe 2 wird zur verteidigenden Mannschaft gegen Farbe 3.
- Zuspiel in die entfernte Zone = 1 Punkt

Hinweise und Coaching

- Das Umschaltverhalten lautstark einfordern.
- Anbieten/Freilaufen als klares Prinzip
- Passspiel scharf und vor allem flach