

MARTIN HASENPFLUG

300 ÜBUNGEN FÜR EIN NEUES FUSSBALL- TRAINING

ERFOLGREICH DURCH VIER
SUPER-SCHWERPUNKTE

BALL-
ZIRKULA-
TION



EINS
GEGEN
EINS



ERSTER
KONTAKT



TOR-
ERFOLG



77 KOMPLETTE TRAININGSEINHEITEN

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

| | |
|--|------------|
| Vorwort | 6 |
| Martin Hasenpflug | |
| Legende | 8 |
| Abkürzungen und Grafiken | |
| 1 Trainingsmethode | 10 |
| Blitzerfolg mit vier Super-Schwerpunkten | |
| 2 Aufwärmübungen | 12 |
| Mit athletischen und kognitiven Elementen | |
| 3 Sprinttraining | 42 |
| Schneller durch Sprints und Fangspiele | |
| 4 Ballzirkulation | 62 |
| SS1: Zusammenspiel und Umschalten verbessern | |
| 5 1-gegen-1 | 146 |
| SS2: Ballbehandlung und offensives Dribbling | |
| 6 Torerfolg | 208 |
| SS3: Torchancen erspielen und verwerten | |
| 7 Erster Kontakt | 284 |
| SS4: Tempofußball durch Ballmitnahme | |
| 8 Viererkette | 316 |
| Defensivspiel verbessern | |
| 9 Formation 4-2-3-1 | 326 |
| Der solide Klassiker | |
| 10 Abschlussspiel | 340 |
| Mannschaftstaktik lernen mit Spaß | |
| 11 Standardsituationen | 346 |
| Perfekt ausführen und verteidigen | |
| 12 Spielvorbereitung | 354 |
| Mini-Trainingseinheit zur Einstimmung | |
| Anhang | 360 |
| 1 Literaturverzeichnis | 360 |
| 2 Bildnachweis | 362 |

1 TRAININGS- METHODE

Blitzerfolg mit vier Super-Schwerpunkten

Die wenigsten Trainer können vom Fußball leben. Sie müssen einer anderen Tätigkeit zum Geldverdienen nachgehen und haben daher für die Trainingsplanung nicht viel Zeit. Für diese Leute ist dieses Buch eine große Hilfe. Es enthält 77 fertige Trainingseinheiten, die sie sofort eins zu eins übernehmen können. Erfahrene Trainer können dagegen etwas mit den einzelnen Übungen „jonglieren“ und sich dank der Zeitersparnis auf die Details konzentrieren.

Die Trainingseinheiten sind nach dem Prinzip vom Leichten (Techniktraining ohne Gegnerdruck) zum Schweren (komplex und mit Gegnerdruck) aufgebaut. In jeder Trainingswoche finden idealerweise alle vier **Super-Schwerpunkte** statt. Entsprechend der Anzahl der Trainingstage empfiehlt sich folgende Trainingsplanung:

- ⊕ **Zwei TE/Woche:** Ballzirkulation und Torerfolg. Nach Bedarf 1-gegen-1 und Erster Kontakt.
- ⊕ **Drei TE/Woche:** 1-gegen-1, Ballzirkulation und Torerfolg. Nach Bedarf Erster Kontakt.
- ⊕ **Vier TE/Woche:** 1-gegen-1, Ballzirkulation, Erster Kontakt und Torerfolg.

Das Training beginnt immer mit einer Aufwärmübung (außer SS 1-gegen-1). Es geht dann wie folgt weiter: Technik → Spielform → Abschlusspiel. Ziel ist es, dass die Spieler drei Viertel des Trainings unter Gegnerdruck Fußball spielen. Dies wird durch die zahlreichen Spielformen und das Abschlusspiel erreicht. Verlierer erhalten „Sonderaufgaben“ (Burpees oder Liegestütze) zwecks Kompensierung eines fehlenden Athletiktrainings.

Das Abschlusspiel wird zur taktischen Schulung der Mannschaft genutzt. Dazu werden Formationen entsprechend dem realen Spiel (z. B. 4-2-3-1) vorgegeben. Die Teams bekommen taktische Aufgaben (z. B. Spielaufbau, Pressing) die in Kap. 9 **Formation 4-2-3-1** ab Seite 326ff. beschrieben sind. Präferiert man ein anderes System, passt man die Vorgaben entsprechend an.

Das Training gilt es, immer so zu organisieren, dass die Spieler permanent in Action sind. Um dies zu gewährleisten, orientiert man sich bei den Übungen am unteren Bereich der angegebenen

Spieleranzahl. Übungen gegebenenfalls doppelt oder dreifach aufbauen. Zumindest der Parcours der Aufwärmübung steht schon vor Trainingsbeginn. Während des Aufwärmens kann dann ein zweiter Trainer die restlichen Übungen aufbauen.

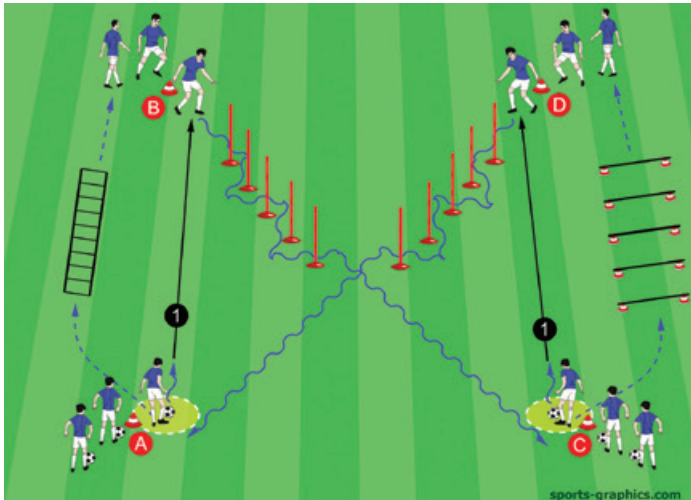
Die Trainingseinheiten sind in viele verschiedene Zeitabschnitte unterteilt. Diese dauern in der Regel 4-5 Minuten und werden Schlag auf Schlag hintereinander absolviert. Jeder Zeitabschnitt wird als Wettbewerb abgehalten. Die Spieler sind permanent in einem „Wettbewerbsmodus“ und vertiefen sich so immer stärker ins Training.

Sobald sie alles andere um sich herum vergessen, sind sie im *Flow* („Fußballtunnel“). Dieser Zustand ermöglicht die maximale Leistungs- und Lernfähigkeit. Um auch zahlreiche und sich unterscheidende Zeitabschnitte anbieten zu können, sind bei den Übungen immer Variationsmöglichkeiten beschrieben.

Strukturierung einer Trainingseinheit (in jedem Bereich gehen ca. 3-4 Minuten durch Erklärungen, Trinkpause und Bälleholen verloren):

- ⊕ **Bereich 1.-15. Minute:** Einstimmung/Aufwärmen. 2 x 4 Minuten effektiv.
- ⊕ **Bereich 16.-30. Minute:** Technik/Hinführung. 2 x 4 Minuten effektiv.
- ⊕ **Bereich 31.-55. Minute:** Zwei Spielformen. 4 x 5 Minuten effektiv.
- ⊕ **Bereich 56.-90. Minute:** Abschlusspiel mit fester Formation und Aufstellung.

Organisation und Ablauf (Athletik)



Ein Quadrat (20 Meter) mit 10 Slalomstangen aufbauen. Seitlich neben dem Quadrat eine KL und Hürden aufbauen.

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an den vier Positionen. Alle Spieler A/C mit Ball.

Die Spieler A/C starten gleichzeitig, indem sie zum Spieler gegenüber nach einem kurzen An dribbeln passen. Die Passempfänger nehmen das Zuspiel direkt in Richtung Stangenreihe mit und absolvieren ein Slalomdribbling. Sind Spieler B/D im mittleren Bereich der Stangenreihe, startet der nächste Durchgang.

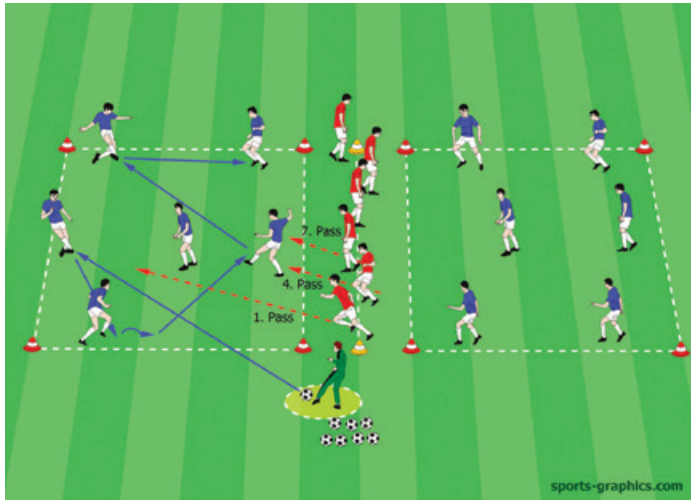
Spieler A/C absolvieren beim Wechsel zu B/D eine Aufgabe an der KL bzw. Schlussssprünge an den Hürden. Spieler B/D dribbeln diagonal weiter und stellen sich bei A/C an.

Spieleranzahl: 12-24 Spieler.

Variation: Spieler B/D lassen das Zuspiel klatschen, erhalten erneut den Ball (Doppelpass) und starten dann ins Slalomdribbling.

🔑 **Tipp:** Spieler B/D nehmen den Ball mit dem Ersten Kontakt zur Stangenreihe mit (kein Anstoppen). Angemessene Passschärfe. Beidfüßig mit Tempo dribbeln und keine Stange berühren. Der Kopf ist oben. Nach dem Slalomdribbling kurz das Dribbeltempo steigern. Stabiler Rumpf beim Absolvieren der athletischen Aufgaben.

Organisation und Ablauf (1. Spielform)



Zwei Quadrate (12 Meter) im Abstand von 10 Metern nebeneinander aufbauen. Für den „Zwischenraum“ eine Mittellinie markieren.

Sechs Balljäger bestimmen und auf der Mittellinie postieren. Je drei Balljäger sind für ein Quadrat zuständig. Die restlichen Spieler teilen sich als Überzahlspieler in die beiden Quadrate auf. Der Trainer steht mit ausreichend Bällen am Feld.

Der Trainer passt in ein Quadrat. Diesem Pass startet ein Balljäger nach. Das Überzahlteam spielt mit maximal zwei Kontakten auf Ballhalten. Mit der 4. Passfolge kommt der zweite Balljäger dazu und mit der 7. Passfolge der dritte Balljäger. Ab der 10. Passfolge darf in das andere Quadrat verlagert werden (Flachpass). Dort folgt nun der gleiche Ablauf mit den anderen drei Balljägern. Eine Verlagerung dürfen die Balljäger im Zwischenraum nicht abfangen.

Nach einer Verlagerung kehren die aktiven Balljäger auf die Mittellinie zurück und warten dort auf ihren nächsten Einsatz.

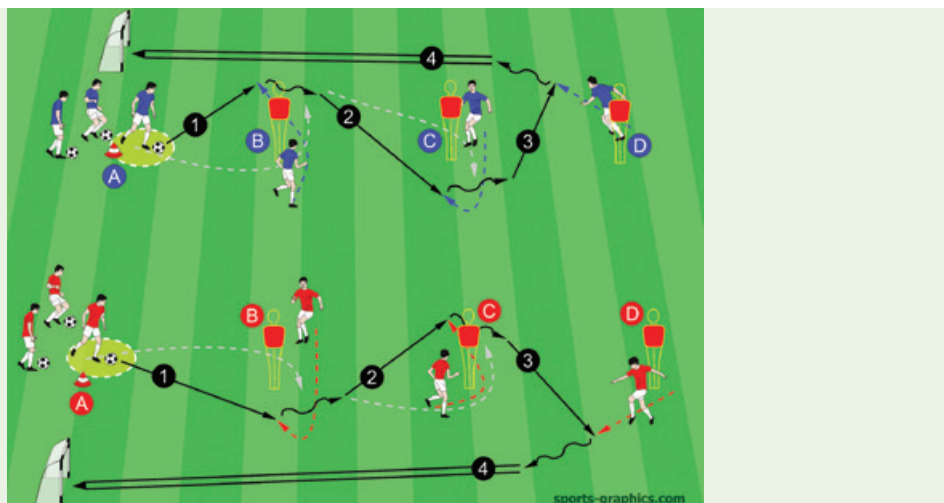
Spieleranzahl: 16-22 Spieler.

Wettbewerb: Erreichen die Überzahlspieler in 4 Minuten sechs Verlagerungen?

Variation: Die Spielfeldgröße dem Leistungsstand anpassen. Die Überzahlspieler müssen eine Chance haben, den Wettbewerb zu gewinnen.

🕒 **Tipp:** Wird der Ball ins Aus gespielt, passt der Trainer einen neuen Ball ins andere Quadrat. Gegenpressing bei Ballverlust spielen.

Organisation und Ablauf (19. Hinführung)



Ein Feld 30 x 15 Meter mit zwei Minitoren im Abstand von etwa 10 Metern zu A abstecken. Die Positionen B-D bestehen aus Dummies (Stangen).

Zwei gleich große Teams bilden und sie je einer Stangenreihe zuweisen. Die Positionen B-D einfach besetzen und die restlichen Spieler gehen mit Ball zu A. Die Spieler B stehen innen und die Spieler C außen.

Die Teams starten gleichzeitig. Spieler B löst sich blitzartig von innen nach außen in offener Stellung und erhält von A einen Pass in den hinteren Fuß. B nimmt den Ball Richtung C mit und passt mit seinem zweiten Kontakt zu C, der sich ebenfalls löst (von außen nach innen). C spielt mit seinem zweiten Kontakt zu D, der sich in Richtung Minitor anbietet. D nimmt den Pass ③ mit und absolviert mit dem äußeren Fuß einen Zielschuss ins Minitor.

Die Spieler wechseln eine Position weiter. Positionen B und C werden, entsprechend der Ausgangsposition der Spieler, umsprintet.

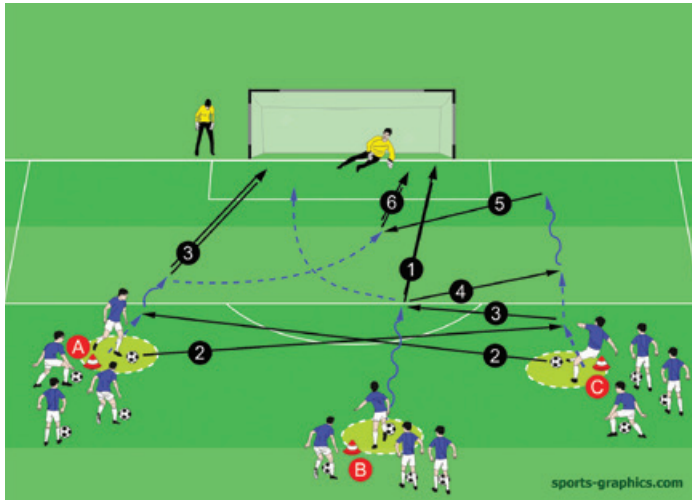
Spieleranzahl: 12-24 Spieler. Bei weniger Spielern die Position D weglassen.

Wettbewerb: Welches Team erzielt in 4 Minuten mehr Tore?

Variation: Zur anderen Stangenreihe wechseln.

🕒 **Tipp:** Direkt nach dem Zielschuss die Schussbahn räumen. Aggressiv und mit Handzeichen den Ball in den hinteren Fuß fordern. Optimales Timing beim Lösen. Mit dem Ersten Kontakt den anschließenden Pass vorbereiten.

Organisation und Ablauf (19. Torschuss)



Vor dem Strafraum drei Hütchen entsprechend der Zeichnung aufbauen.

Die Spieler gleichmäßig mit Bällen an den drei Hütchen verteilen.

Spieler B dribbelt in Richtung Tor und kommt vor dem Strafraum zum Torabschluss. Direkt im Anschluss passen sich die Spieler A und C einen Ball gegenseitig zu. A nimmt das Zuspiel kurz in Richtung Tor mit und kommt unmittelbar zum Torabschluss. C spielt Doppelpass mit B und dribbelt in Richtung Grundlinie. Die Spieler A und B starten in Richtung Tor und verwerten eine flache Hereingabe von C.

Nach dem Durchgang wechseln die Spieler mit Ball zur jeweils nächsten Position (A zu B, B zu C und C zu A).

Spieleranzahl: 9-21 Feldspieler und mindestens zwei Torhüter.

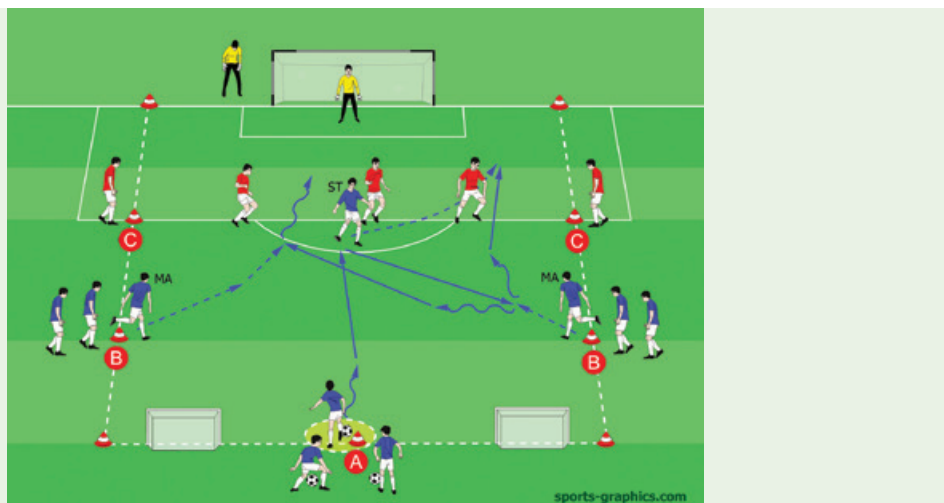
Wettbewerb: Torhüter gegen Feldspieler. Erzielen die Feldspieler in 3 Minuten 12 Tore?

Variation: Bei einem zweiten Wettbewerb kommt nun C direkt zum Torschuss und es wird Doppelpass zwischen A und B gespielt.

Situation: Ballmitnahme ST.

🕒 **Tip:** Die Torhüter wechseln immer nach zwei Durchgängen. Laufen die Spieler A und B zum Tor, um die Hereingabe 5 zu verwerten, machen sie ihre Laufwege voneinander abhängig. Ein Spieler ist nah am Tor und ein Spieler deutlich im Rückraum.

Organisation und Ablauf (19. Spielform)



Vor dem Großtor ein Feld (30 x 40 Meter) aufbauen. Auf die Grundlinie zwei Minitore und das Starthütchen A stellen. Vier Positionen B/C an den Seitenlinien markieren.

Fünf Verteidiger bestimmen und die restlichen Spieler sind Angreifer. Die Verteidiger bilden eine 3er-Abwehrkette und pausieren bei C. Ein Angreifer wechselt zur Abwehrkette und die restlichen Angreifer verteilen sich an den drei Positionen A/B. Alle Spieler A mit Ball.

Es wird immer im 4-gegen-3 angegriffen. Spieler A dribbelt ins Feld und passt zu ST. Gleichzeitig laufen die beiden Spieler B (MA) in Richtung ST. ST lässt das Zuspiel klatschen und bietet sich erneut an. A bleibt im Rückraum und sichert den Angriff ab. Die Angreifer kreieren eine Konstellation, um in den Rücken der Abwehr zu kommen. Die Verteidiger kontern nach einem Ballgewinn auf die Minitore.

ST bleibt im Feld. Ist dieser zurück auf der Ausgangsposition, startet der nächste Durchgang mit drei neuen Angreifern. Die Verteidiger wechseln selbstständig bei Bedarf.

Spieleranzahl: 12-24 Feldspieler.

Wettbewerb: Können die Angreifer in 4 Minuten einen 6:1-Rückstand drehen?

🕒 **Tipp:** Ein Wettbewerb mit kurzer Spielzeit und hohem Rückstand provoziert schnelle Angriffe. Einige mögliche Angriffskonstellationen: ST läuft in den Rücken des AV. MA dribbelt AV an und spielt einen Doppelpass mit ST. MA/ST bieten sich für einen Schnittstellenpass an.