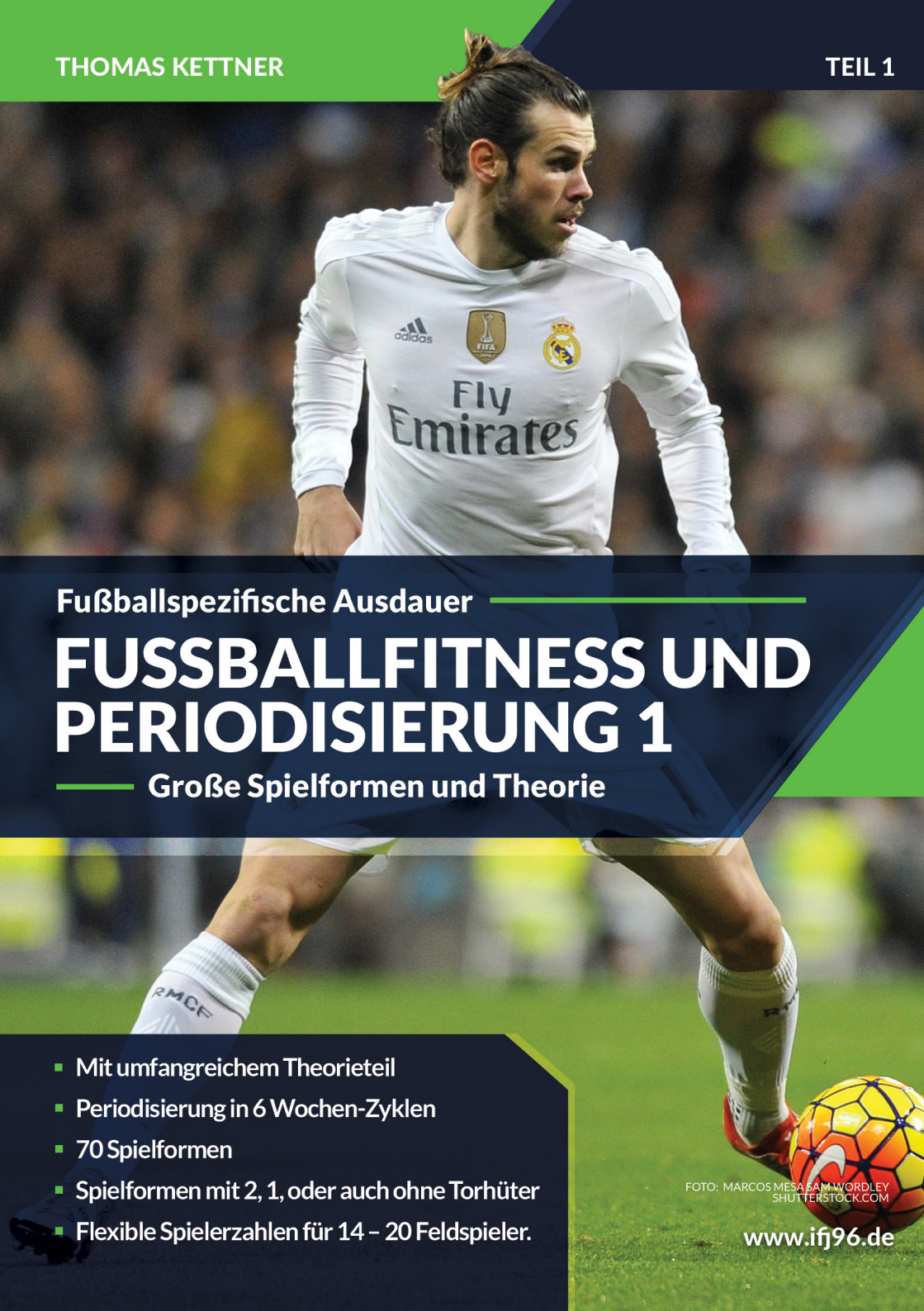
THOMAS KETTNER

TEIL 1



Fußballspezifische Ausdauer

FUSSBALLFITNESS UND PERIODISIERUNG 1

Große Spielformen und Theorie

- Mit umfangreichem Theorieteil
- Periodisierung in 6 Wochen-Zyklen
- 70 Spielformen
- Spielformen mit 2, 1, oder auch ohne Torhüter
- Flexible Spielerzahlen für 14 – 20 Feldspieler.

FOTO: MARCOS MESA SAM WORDLEY SHUTTERSTOCK.COM

www.ifj96.de

Inhalt

Vorwort 8
Die Kunst der Belastungssteuerung 9
1. Theorie Fußball-Periodisierung 11
1.1. Allgemeines zur Fußball-Periodisierung 11
1.1.1 Allgemeine Grundsätze und Orientierungen 20
1.1.2 Belastungs-Variablen 21
1.1.3 Resteffekte 21
1.1.4 Regenerationszeiten 22
1.1.5 Erforderlicher Zustand für verschiedene Trainingsmethoden 22
1.2 Belastungssteuerung / 1.2.1 Superkompensation 23
1.2.2 Belastungsempfinden 25
1.2.2.1 RPE 25
1.2.2.2 s-RPE und ws-RPE 26
1.2.2.3 ACWR 27
1.2.3 Morphozyklus 29
1.2.3.1 Morphozyklus aus Sicht der Athletik 29
1.2.3.2 Länge der verschiedenen Morphozyklen 29
1.2.3.3 Morphozyklus mit 2 Trainingseinheiten 30
1.2.3.4 Morphozyklus mit 3 Trainingseinheiten 30
1.2.3.5 Morphozyklus mit 4 Trainingseinheiten 30
1.2.3.6 Morphozyklus mit 5 Trainingseinheiten 31
1.2.4 Meso- und Makrozyklus 32
1.2.5 Feldgrößen 38
1.2.6 Belastungs- und Pausendauer 39
1.2.7 Laufdistanzen als Ersatz für Spielformen 39
1.2.8 Be- und Entlastungs-Rythmus 40
1.2.8.1 Belastungssteigerung im Bereich Ausdauer 42
1.2.8.2 Belastungssteigerung im Bereich Schnelligkeit 43

GROSSE SPIELFORMEN FÜR 14 SPIELER 44

GSF 14_2: Spiel 7 vs 7 mit Aufrücken auf 2 Tore 45
GSF 14_2: Spiel im 7 vs 7 auf Tore 46
GSF 14_2: Spiel 7 vs 7 auf Ballhalten und dann auf 2 Tore 48
GSF 14_2: Spiel 7 vs 7 mit 3 Zonen und Kontaktbegrenzungen 50
GSF 14_2: Spiel 7 vs 7 mit 2 Tore in der Mitte 52
GSF 14_1: Spiel 7 vs 7 mit 1 Tor in der Mitte 53
GSF 14_1: Spiel 7 vs 7 auf Ballhalten und dann auf 1 Tor 54
GSF 14_0: Spiel 7 vs 7 auf 8 Passtore 55
GSF 14_0: Spiel 7 vs 7 auf Ballhalten 56
GSF 14_0: Spiel 7 vs 7 auf Ballhalten – Hälfte zu Hälfte 57
GSF 14_0: Spiel im 7 vs 7 auf Endzonen 58
GSF 14_0: Spiel im 7 vs 7 auf 6 Passtore und 2 Endzonen 59

GROSSE SPIELFORMEN FÜR 15 SPIELER 60

GSF 15_2: Spiel 7 + N vs 7 mit Aufrücken auf 2 Tore 61
GSF 15_2: Spiel im 7 + N vs 7 auf Tore 62
GSF 15_2: Spiel im 7 + N vs 7 auf 4 Tore 63
GSF 15_2: Spiel im 7 + N vs 7 mit 2 Tore in der Mitte 64
GSF 15_2: Spiel 7 + N vs 7 auf 2 Tore mit Tabuzonen 65
GSF 15_0: Spiel 7 + N vs 7 mit Umschalten in 2 Feldern 66
GSF 15_0: Spiel im 7 + N vs 7 auf Endzonen 67
GSF 15_0: Spiel 7 + N vs 7 - Endzone zu Endzone 68
GSF 15_0: Spiel im 7 vs 7 + 1 Neutraler auf Ballhalten 69
GSF 15_0: Spiel 7 + N vs 7 auf Ballhalten mit 4 Kontertoren 70
GSF 15_0: Spiel im 7 +N vs 7 auf 6 Passtore und 2 Endzonen 71

GROSSE SPIELFORMEN FÜR 16 SPIELER 72

GSF 16_2: Spiel 8 vs 8 mit Aufrücken auf 2 Tore 73
GSF 16_2: Spiel im 8 vs 8 auf 2 Tore 74
GSF 16_2: Spiel 8 vs 8 auf 2 Tore mit Tabuzonen 75
GSF 16_2: Spiel 8 vs 8 mit 3 Zonen und Kontaktbegrenzungen 76
GSF 16_2: Spiel 8 vs 8 auf Ballhalten und dann auf 2 Tore 78
GSF 16_1: Spiel 8 vs 8 mit 1 Tor in der Mitte 80

GSF 16_1: Spiel 8 vs 8 auf Ballhalten und dann auf 1 Tor 82
GSF 16_0: Spiel 8 vs 8 auf 9 Passtore 84
GSF 16_0: Spiel 8 vs 8 auf Ballhalten 85
GSF 16_0: Spiel im 8 vs 8 – Hälfte zu Hälfte 86
GSF 16_0: Spiel im 8 vs 6 + 2 – Hälfte zu Hälfte 87
GSF 16_0: Spiel im 7 v 7 mit 2 Neutralen in den Endzonen 88
GSF 16_0: Spiel im 8 vs 8 Spiel auf Endzonen 90

GROSSE SPIELFORMEN FÜR 17 SPIELER 92

GSF 17_2: Spiel 8 + N vs 8 mit Aufrücken auf 2 Tore 93
GSF 17_2: Spiel im 8 + N vs 8 auf 2 Tore 94
GSF 17_2: Spiel im 8 vs 8 + Neutraler auf 4 Tore 95
GSF 17_2: Spiel 8 + N vs 8 mit 2 Tore in der Mitte 96
GSF 17_2: Spiel 8 + N vs 8 mit 2 Tore in der Mitte 98
GSF 17_0: Spiel 8 + 1 N vs 8 mit Umschalten in 2 Feldern 100
GSF 17_0: Spiel im 8 vs 8 + 1 Neutraler auf Ballhalten 101
GSF 17_0: Spiel 8 + N vs 8 - Endzone zu Endzone 102
GSF 17_0: Spiel im 7 + N v 7 mit 2 Neutralen in den Endzonen 104
GSF 17_0: Spiel im 8 + N vs 8 auf 6 Passtore und 2 Endzonen 106

GROSSE SPIELFORMEN FÜR 18 SPIELER 108

GSF 18_2: Spiel 9 vs 9 mit Aufrücken auf 2 Tore 109
GSF 18_2: Spiel 9 vs 9 auf 4 Tore 110
GSF 18_2: Spiel im 9 vs 9 mit 3 Zonen und Kontaktbegrenzungen 111
GSF 18_2: Spiel 9 vs 9 mit 2 Tore in der Mitte 112
GSF 18_2: Spiel 9 vs 9 auf 2 Tore mit Tabuzonen 113
GSF 18_1: Spiel 9 vs 9 mit 1 Tor in der Mitte 114
GSF 18_0: Spiel 9 vs 9 auf 10 Passtore 115
GSF 18_0: Spiel im 9 vs 7 + 2 – Hälfte zu Hälfte 116
GSF 18_0: Spiel 9 vs 9 auf Ballhalten mit 4 Minitore 118
GSF 18_0: Spiel im 8 v 8 mit 2 Neutralen in den Endzonen 119
GSF 18_0: Spiel im 7 vs 7 als Übergangsspiel mit 2 x 2 Anspieler 120
GSF 18_0: Spiel im 9 v 9 auf Endzonen 122

GROSSE SPIELFORMEN FÜR 19 SPIELER 124
GSF 19_2: Spiel 9 + N vs 9 auf 4 Tore 126
GSF 19_2: Spiel 9 + N vs 9 mit Aufrücken auf 2 Tore 128
GSF 19_2: Spiel 9 + N vs 9 mit 2 Tore in der Mitte 130
GSF 19_0: Spiel im 7 + N vs 7 als Übergangsspiel mit 2 x 2 Anspieler 132
GSF 19_0: Spiel im 9 vs 9 + 1 Neutraler auf Ballhalten 134
GSF 19_0: Spiel im 8 + N vs 8 mit 2 Neutralen in den Endzonen 136

GROSSE SPIELFORMEN FÜR 20 SPIELER 138
GSF 20_2: Spiel 10 vs 10 mit 2 Tore in der Mitte 140
GSF 20_2: Spiel im 10 vs 10 auf 4 Tore 142
GSF 20_0: Spiel 10 vs 10 auf 11 Passtore 143
GSF 20_0: Spiel im 10 vs 8 + 2 – Hälfte zu Hälfte 144
GSF 20_0: Spiel im 10 vs 7 + 3 – Hälfte zu Hälfte 146
GSF 20_0: Spiel im 9 v 9 mit 2 Neutralen auf Endzonen 148

ÜBER DEN AUTOR 150
Thomas Kettner 151

1.2.4 Meso- und Makrozyklus

Ein Mesozyklus in der Fußball-Periodisierung besteht immer aus 6 Wochen.
In einem Mesozyklus wird die Ausdauer zuerst 2 Wochen lang in großen Spielformen (GSF), dann 2 Wochen in mittleren Spielformen (MSF) und danach 2 Wochen in kleinen Spielformen (KSF) trainiert.

- **Kleine Spielformen:** 1vs1, 2vs2, 3vs3
- **Mittlere Spielformen:** 4vs4, 5vs5, 6vs6
- **Große Spielformen:** 7vs7, 8vs8, 9vs9, 10vs10

Diese Spielerzahlen verstehen sich ohne Torspieler. Falls Torspieler dabei sind, werden diese separat aufgeführt. Im Unterschied hierzu sind bei der Betrachtungsweise von Rajmond Verhejien, bei Spielerzahlen immer 2 Torspieler inbegriffen. Zudem sieht Rajmond Verhejien ausschließlich Spielformen mit 2 Toren als eine Fußballspezifische Ausdauerspielform an. Aus Sicht des Autors greift dies jedoch deutlich zu kurz. Vor allem im Junioren- und Amateurbereich ist dies nicht praktikabel, da oft nur ein, oder manchmal sogar gar kein Torhüter zur Verfügung steht. Sofern es die Trainingssituation jedoch zulässt, sollte unser Training so nah wie nur möglich am eigentlichen Spiel sein.

Parallel hierzu wird im 6-Wochen Mesozyklus und auch die Schnelligkeit periodisiert trainiert. 2 Wochen Sprintvorbereitung, 2 Wochen Schnelligkeitsausdauer und 2 Wochen Explosivität. Ein Macrozyklus (z.B. Halbjahresplanung) besteht wiederum aus mehreren Mesozyklen. Nach den 6 Wochen startet immer direkt der nächste 6-Wochen Mesozyklus.

8-Wochen-Grobplanung für Ausdauer und Schnelligkeit

Zyklus I						Zyklus II	
Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
Große Spielformen 11vs11 - 8vs8		**Mittlere Spielformen** 7vs7 - 5vs5		**Kleine Spielformen** 4vs4 - 3vs3		**Große Spielformen** 11vs11 - 8vs8	
Spielfeld 80 x 40m		Spielfeld 60 x 30m		Spielfeld 30 x 15m		Spielfeld 80 x 40m	
Spieldauer 2 x 10´	Spieldauer 2 x 11´	Spieldauer 2 x 10´	Spieldauer 2 x 11´	Spieldauer 2 x 10´	Spieldauer 2 x 11´	Spieldauer 2 x 11´	Spieldauer 2 x 12´
6 x 60m Sprints mit 60% Intensität und 60´´ Pause		5 x 15m Sprints mit 10´´ Pause		5 x 5m Sprints mit 30´´ Pause		7 x 50m Sprints mit 70% Intensität und 50´´ Pause	

Quelle: Athletik Fußball A-Lizenz, Referent: Jesper M. Schwarz (eigene Darstellung)

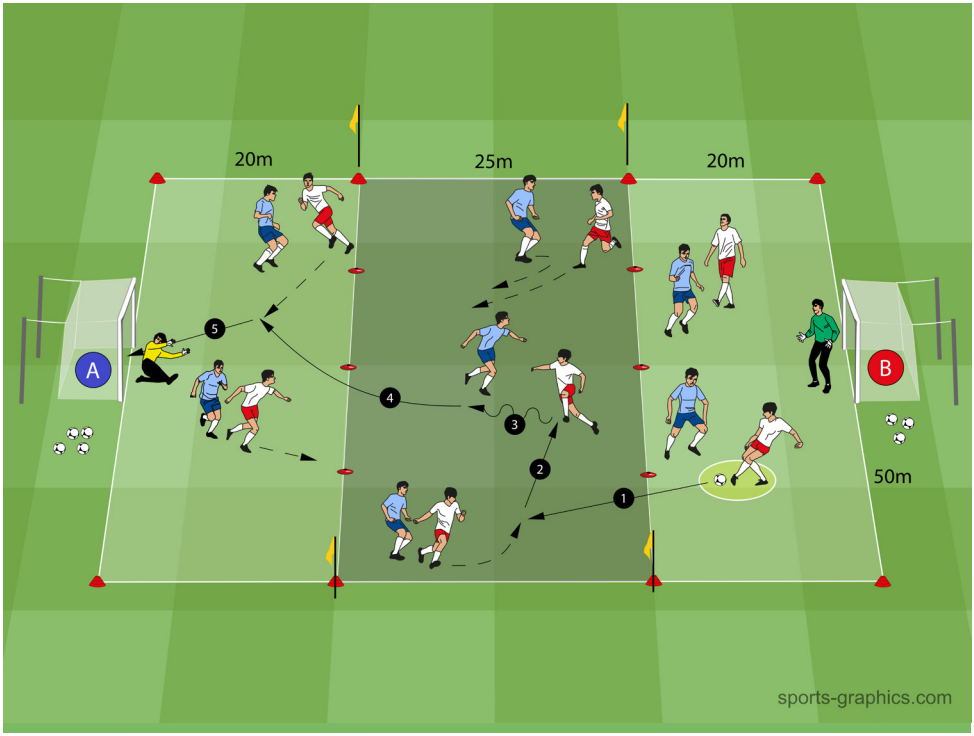
Hinweis:
Die in dieser Tabelle aufgeführten Spielerzahlen beinhalten immer 2 Torspieler! Demzufolge ist ein 3vs3 dann ein 2vs2 mit 2 TS auf 2 Großtore! Basis für die Spielfläche: 10 x 5m pro Spielerpaar (1vs1). Bei 3 vs 3 ergibt sich hier ein Feld von 30 x 15m mit 2 Großtoren.

8-Wochen-Übersicht - Schnelligkeit

Wann	Fokus	Wie	Dauer	Pausen
Woche 1	Sprintvorbereitung	6x 60m Sprint mit 60% und 6m Abbremszone	10´	60´´ Pause
Woche 2	Sprintvorbereitung	6x 60m Sprint mit 60% und 6m Abbremszone	10´	50´´ Pause
Woche 3	Sprintausdauer	3x15m Sprint mit 10´´ Pause 3x 20m Sprint mit 10´´ Pause 2x 25m Sprint mit 10´´ Pause	15´	4´ Pause zw. den Serien
Woche 4	Sprintausdauer	3x15m Sprint mit 10´´ Pause 3x 20m Sprint mit 10´´ Pause 3x 25m Sprint mit 10´´ Pause	15´	4´ Pause zw. den Serien
Woche 5	Explosivität	8x 5m Sprint mit 30´´ Pause; 4x 15m Sprint mit 60´´ Pause; 2x 25m Sprint mit 90´´ Pause	20´	4´ Pause zw. den Serien
Woche 6	Explosivität	9x 5m Sprint mit 30´´ Pause; 4x 15m Sprint mit 60´´ Pause 2x 25m Sprint mit 90´´ Pause	20´	4´ Pause zw. den Serien
Woche 7	Sprintausdauer	7x 50m Sprint mit 70% und 5m Abbremszone	10´	60´´ Pause
Woche 8	Sprintausdauer	7x 50m Sprint mit 70% und 5m Abbremszone	10´	50´´ Pause

Quelle: Athletik Fußball A-Lizenz, Referent: Jesper M. Schwarz (eigene Darstellung)

GSF 14_2: Spiel 7 vs 7 mit 3 Zonen und Kontaktbegrenzungen

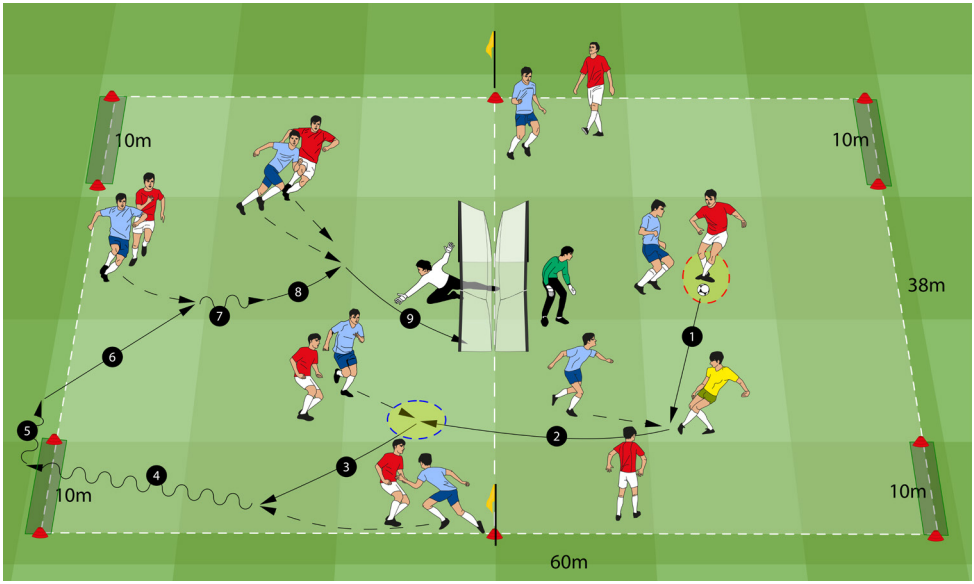


ORGANISATION & ABLAUF

Spielfeld: 65 x 50m mit 2 Großtore in 2 Endzonen (20m) und 1 Mittelzone (25m) teilen.
2 Mannschaften (Blau und Weiß) mit je 7 Spieler einteilen. 2 Torhüter in die Großtore.
Spieldauer: 6 - 10´, Pausen: 2 - 3´, Wiederholungen: 2 - 4

1. Spiel im 7 vs 7 auf 2 Tore.
2. Mit Abseits spielen. Abseitslinien jeweils nach der Mittelzone.
3. Bei Ausball immer von hinten heraus aufbauen (kein Einwurf).
4. Kontaktbegrenzungen in folgenden Zonen
   - Abwehrzone: max. 2 Kontakte
   - Mittelzone: max. 3 Kontakte
   - Angriffszone: freies Spiel

GSF 15_2: Spiel im 7 + N vs 7 mit 2 Tore in der Mitte



ORGANISATION & ABLAUF

Spielfeld: 60 x 38m mit 2 Großtore (Rücken an Rücken) an der Mittellinie und vier 10m breite Dribbellinien an den beiden Grundlinien verteilen. 2 Mannschaften mit je 7 Spieler (Rot und Blau) und 1 Neutraler (Gelb) einteilen. 2 Torhüter in die Großtore. Spieldauer: 6 - 10´, Pausen: 2 - 3´, Wiederholungen: 2 - 4.

1. Spiel im 7 + N vs 7 über das komplette Spielfeld.
2. Nach einem Ballgewinn muss das Team zuerst eine der 4 Dribbellinien überdribbeln, bevor ein Angriff auf ein Großtor (egal welches) möglich ist.
3. Bei Torerfolg bleibt das Team in Ballbesitz, muss aber wieder zuerst eine Dribbellinie überdribbeln.
4. Sollte der Torhüter den Ball dagegen fangen, wechselt der Ballbesitz zur anderen Mannschaft.
5. Erst nach einem Dribbling über die Dribbellinie kann auf die Tore angegriffen werden!
6. Spiel ohne Abseits! Bei Ausball mit Einwurf.

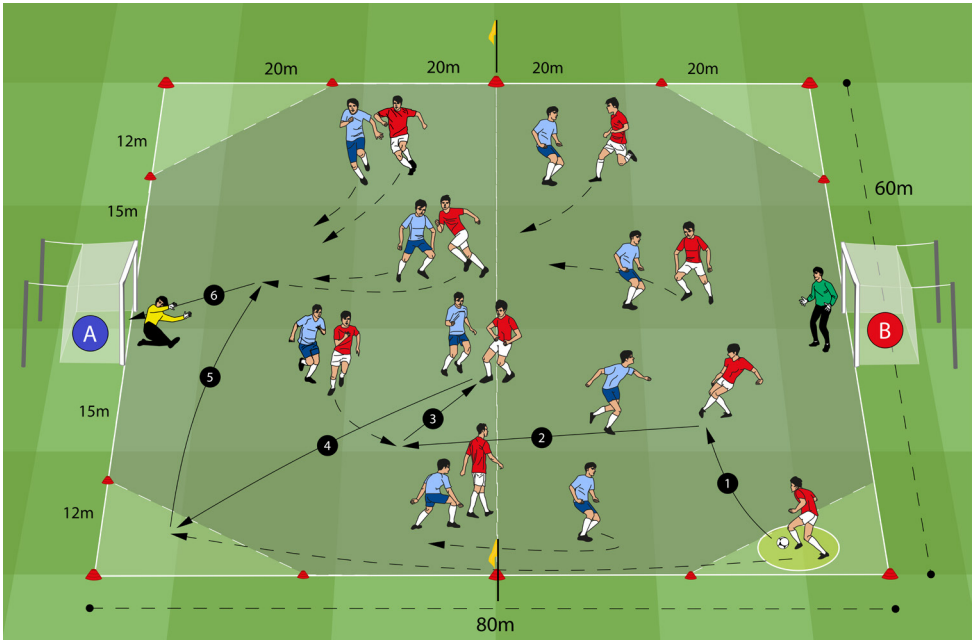
PRAXISBEISPIEL

- 3 Durchgänge mit je 7´ Spieldauer - Belastung pro Spieler: 3 x 7´ = 21´
- Nach jedem Durchgang eine Pause von 2´, Zeitbedarf in der Trainingsplanung: 30´

VARIATIONEN

- Jedem Team eine Spielhälfte zuweisen. Tore dürfen nur in der gegn Hälfte erzielt werden.
- Es müssen vor dem Torschuss min. 6 Pässe gespielt werden.
- Mit Kontaktbegrenzung (max. 3 Kontakte) spielen

GSF 18_2: Spiel 9 vs 9 auf 2 Tore mit Tabuzonen



ORGANISATION & ABLAUF

Spielfeld: 80 x 60m mit 2 Großtoren. Die 4 Ecken werden als Tabuzonen (20 x 12m) markiert.
2 Mannschaften (Blau und Rot) mit je 9 Spieler einteilen. Die beiden Torhüter in die Großtore.
Spieldauer: 10 - 16´, Pausen: 2 - 3´, Wiederholungen: 2 - 3.

1. 9 vs 9 auf 2 Großtore.
2. Spiel mit Abseits (Mittellinie).
3. Die beiden AV der ballbesitzenden Mannschaft (hier Rot) dürfen die äußeren Tabuzonen betreten!
4. Alle anderen Spieler dürfen lediglich in der Mittelzone (zum Tor hin verengt) agieren.
5. Bei Torerfolg bleibt die Mannschaft in Ballbesitz und baut über den Torhüter wieder neu auf.
6. Jede Spielfortsetzung (Einwurf, Eckball, Abstoß) erfolgt immer von hinten durch Abwurf des Torhüters.

PRAXISBEISPIEL

- 3 Durchgänge mit je 10´ Spieldauer - Belastung pro Spieler: 3 x 10´ = 3´
- Nach jedem Durchgang eine Pause von 3´
- Zeitbedarf in der Trainingsplanung: 40´

VARIATIONEN

- Mit Kontaktbegrenzung (max. 3 Kontakte) spielen

ÜBER DEN AUTOR

Thomas Kettner

Thomas Kettner ist seit über 28 Jahren Fußballtrainer, sein Motto: „Ein Trainer ist entscheidend dafür, die Spieler zu motivieren und zu begeistern“.

- Lizenzierter Fußballtrainer seit 1993
- Athletik Fußball A-Lizenz
- Trainer u.a. bis zur zweithöchsten Juniorenspielklasse (U19-Oberliga)
- Autor diverser Fußball-Trainingsbücher
- Referent von Fußball-Fachvorträgen (u. a. Altinordu Football Academy „ALFA“)

Der ehemalige Trainer der U19 (Oberliga BW) des FSV Hollenbach legt großen Wert darauf, an die Spieler heranzukommen und Sie dafür zu öffnen, sich taktische Flexiblität anzueignen. Dies erreicht er unter anderem durch Spielformen, die die Spieler extrem fordern, motivieren, und die je nach Spielerzahl flexibel einsetzbar sind.

So ist innerhalb der letzten 12 Jahre ein umfangreiches Kompendium aus Trainingsformen und Trainingseinheiten entstanden, das er nun beim Institut für Jugendfußball veröffentlicht.

Das Besondere an seinem Konzept ist das Ordnungs-System der Spielformen. Es ist sehr flexibel einsetzbar und auf die Spielerzahl des Trainingstages anzupassen.