

Philipp Kaß & Helge Hohl

FUSSBALL

TECHNIK – TAKTIK – ATHLETIK – KOGNITION



Trainings-, Übungs- und Spielformen

MEYER
& MEYER
VERLAG

Besonderer Dank für die Mitarbeit an diesem Buch geht an: Rafael Agacinski, Rezeart Halili, Thomas Staack, Jan Tell, Dustin Wilk

Allgemeiner Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Philipp Kaß & Helge Hohl

FUSSBALL
TECHNIK - TAKTIK - ATHLETIK -
KOGNITION

Trainings-, Übungs- und Spielformen

MEYER & MEYER VERLAG

Fußball: Technik - Taktik - Athletik - Kognition

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

ISBN 978-3-8403-7752-5

eISBN 978-3-8403-3756-7

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Cover und Umschlaggestaltung: Katerina Georgieva

Layout: Katerina Georgieva

Satz: Guido Maetzing, www.mmedia-agentur.de

Lektorat: Dr. Irmgard Jaeger

Umschlag: © AdobeStock, dpa picture alliance

Bilder Kapitelaufmacher: © AdobeStock

Schmuckbilder: [S. 23](#), [27](#), [37](#), [45](#), [55](#), [59](#), [73](#), [87](#), [107](#), [121](#), [131](#), [151](#), [155](#), [177](#), [181](#), [187](#), [217](#), [229](#) © dpa picture alliance

Grafiken: © easy sports graphics

INHALT

Einleitung

Die Übungsformen

Schussfinte

Farbendribbling

Farbige Balljagd

Felder besetzen

Felderwechsel

Finten im 4 gegen 4

Flugball

Flugbälle 1

Flugbälle 2

Flügelspiel mit Option

Flügelspiel aus dem Stand

Flügelspiel

Flussüberquerung

Flanken und Torschuss

Flankenabwehr 1

Flankenabwehr 2

Einwurf-Zuspiele

Eröffnung am Flügel
Rundlauf
Rivelino 1
Rivelino 2
Passspiel im Team
Torjäger Number One
Torjäger Number Two
Kombi-Torschuss
1-Minuten-Torschuss
Torschusswette 1
Torschusswette 2
Finten im Zentrum
Fintenrundlauf
Lokomotive 1
Lokomotive 2
Mehrfachtorschuss mit Flanke
Mit Tiefe
Passfolgen im Rechteck
Pass-Rundlauf
Passspiel im Dreieck
Passspiel mit 3 Teams
Platzsuche
Zuspiel im Halbfeld
Torhüterzuspiel
Rauten-Zuspiel

Felder-Passjagd
Dribblingteam
Dribblingziel
Zielkombi
Passziele
Zonen freihalten
Wettlauf-Torschuss
Wettspiel-Torschuss
Torschuss-Übersteiger
Kopfballwettkampf
Torschuss mit Überzahl und Unterzahl und Flanke
Torschuss über Außen
Ballan- und -mitnahme 1
Ballan- und -mitnahme 2
Ballan- und -mitnahme 3
Ballan- und -mitnahme 4
Ballan- und -mitnahme 5
Dribbling 1
Dribbling 2
Dribbling 3
Dribbling 4
Dribbling 5
Passspiel 1
Passspiel – Flugbälle
Passspiel 2

Passspiel 3
Passspiel 4
Aufwärm-Passspiel
Torschuss mit Flanken
Ballbesitzspiel 1
Ballbesitzspiel 2
Ballbesitzspiel 3
Ballbesitzspiel 4
Ballbesitzspiel 5
Verdoppeltes Torschusspiel
3-Tore-Kreis-Spiel
3-Tore-Konter-Rondo
Dribbeltor-Zweierduell
Eishockeyspiel
Verschieden-Tore-Spiel
Tore-Frei-Spiel
Koordinationsaufgabenspiel
Überzahlspiel
Unterzahlspiel
Ballorientiertes Verschieben
Flügelspiel 1
Flügelspiel 2
Gegenpressing
6 + 2 gegen 5 auf Schnittstellenpässedreieck
5 gegen 2 auf 8 gegen 5 auf Umschalttore

4 gegen 2 Linien überspielen mit Umschaltangriff auf Tore

3 gegen 3 + 2 mit Dribbling und Pass auf optisches akustisches Signal

Kleinspielform

Spiel in die Tiefe 1

Spiel in die Tiefe 2

5 gegen 5

7 gegen 7

10 gegen 10

Rondo 1

Rondo 2

Frontales 1 gegen 1

Gegenpressing Rondo

Ballbesitzspiel Flügelangriff

Überzahlspiel mit Umschalten

Überzahlspiel mit wechselnder Überzahl

Umschaltspielform

Vertikalspiel

Zweikampf 3 gegen 2 zu 1 gegen 1

Kleinspielform Umschalten

Rondo mit Felderwechsel

Übergangsspiel

Zonenspielform

Überzahlspiel

3-gegen-1-Überzahl

Pressing in Überzahl
Pressing unter Zeitdruck
Räume nutzen
Rotationsspiel
Rotierende Anspieler
Überzahl mit Rückstandoption
Umschalten à la Valencia
Risikobonus
Hinter den Toren
Schnelligkeitstraining mit Balljagen
Schnelligkeitstraining
Schnelligkeitstraining als Wettkampf
Fangbelohnung
Fangfalle
Richtungswechsel
Teambuilding
7 gegen 2 - gemeinsam sieben Bälle behaupten

EINLEITUNG



Technik - Taktik - Athletik - Kognition

Fußball. Die Begeisterung und Faszination für diesen Sport ist überall spürbar. Es gibt kaum eine Sportart mit so vielen Emotionen. Großartige Triumphe und bittere Niederlagen liegen oftmals nur Sekunden voneinander entfernt. Kein

Wunder, dass der Fußball für viele Menschen auch in Zukunft anziehend bleibt. Ja, die schönste Nebensache der Welt eben. Für uns bedeutet er sogar ein bisschen mehr. Und aus Liebe zum Spiel ist dieses Buch entstanden.

Betrachtet man das Spiel rational, dann lassen sich aus sportwissenschaftlicher Sicht u. a. die Begriffe Technik, Taktik, Athletik und Kognition als Leistungsfaktoren eines Fußballspielers ausmachen. Die Technik dient als Basis und absolutes Grundgerüst, wobei sie in engem Bezug zu den koordinativen Fähigkeiten steht. Je besser diese sind, desto schneller wird ein Spieler sich gerade im Kindesalter im technischen Bereich verbessern.

Technik wird somit immer das entscheidendste Kriterium sein, ob jemand überhaupt in der Lage ist, „Fußball spielen zu können“. Die Technik ist mitunter allerdings auch der Leistungsfaktor, der beim Erlernen die meiste Zeit kostet. Er lässt sich gerade im „goldenen Lernalter“ am besten schulen.

Die taktischen Anforderungen an einen Fußballspieler haben sich in den letzten Jahren immer weiter verändert und erleben in der heutigen Zeit eine Art „Hochkonjunktur“, da jene den Ausschlag darüber geben können, ob eine Mannschaft erfolgreich ist oder nicht. Insbesondere das Beherrschen verschiedenster Grundordnungen, Spielsysteme sowie taktischer Varianten und Handlungsmöglichkeiten stellt im Fußball die Grundlage eines effektiven und effizienten Zusammenspiels dar.

Indem ständig neue, komplexe Situationen für den Fußballspieler entstehen, werde diese hinsichtlich ihrer variablen Handlungsverfügbarkeit und Flexibilität maximal gefordert. Und ein Ende ist nicht in Sicht. Selbst im Kindes- und Jugendalter werden Spiele bis zum Äußersten

„taktisiert“, damit am Ende ja der Erfolg dabei herauspringt. Ob dies der richtige Weg einiger Trainer ist, sei einmal dahingestellt.

Zu dieser Entwicklung trägt maßgeblich auch die Geschwindigkeit des Spiels bei, welche in den letzten Jahren nochmals an Fahrt gewonnen hat. Die Schnelligkeit eines Fußballspielers ist eine unverzichtbare „Waffe“ geworden, um Gegenspieler überwinden zu können. Darüber hinaus stellen alle weiteren athletischen Parameter immens wichtige Faktoren dar, um die Assets eines Fußballspielers zu komplettieren.

Dieses Setting wird abgerundet von den kognitiven Aspekten, sprich denen, die psychischer oder mentaler Natur sind.

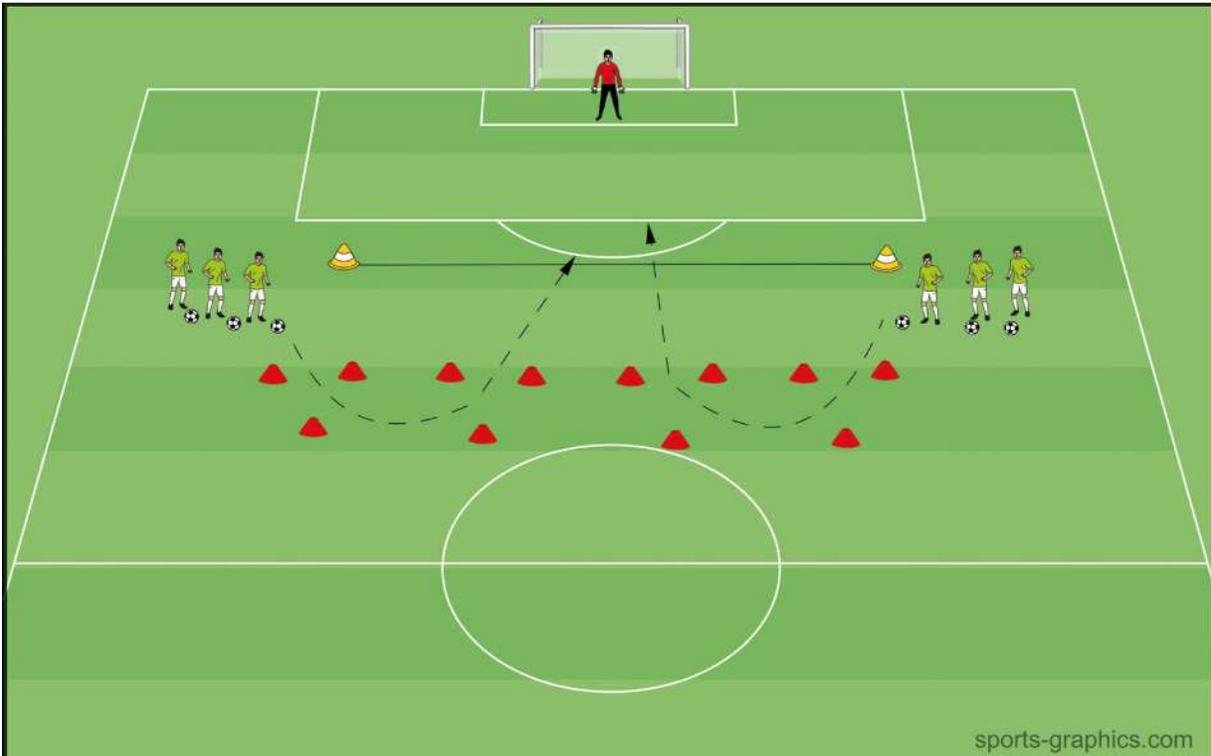
Das Buch *Technik - Taktik - Athletik - Kognition* soll dir Anregungen für Trainingsübungen in den verschiedenen Bereichen deiner Trainingsarbeit geben und deinen Fußballhorizont erweitern. Du kannst es dabei „quer“ lesen und bist nicht an die Chronologie gebunden. Wir sind unsicher, dass du einige Übungen und Punkte für deine tägliche Arbeit nutzen kannst, deinen Weg als Trainer musst du letztlich aber selbst gehen und finden. Dabei wünschen wir nur das Beste - und nun viel Spaß mit diesem Buch.

Euer Philipp und Helge

DIE ÜBUNGSFORMEN



Schussfinte



- Entfernung des Dreiecks 2 ca. 10-12 m vom Tor
- Dreieckgröße 3 m
- Entfernung Starthütchen-Dreieck ca. 2 m
- Spielfeld ca. 20 × 10 m pro Station
- Die Spieler starten nacheinander links oder rechts am Starthütchen.
- Von einem Starthütchen wird der Ball in das Dreieck 1 gespielt, eine Schussfinte durchgeführt und der Ball mit dem Innenspann nach innen mitgenommen und zum Dreieck 2 gedribbelt.
- Vor dem Dreieck 2 wird ebenfalls der Ball angespielt, Schussfinte, Ballmitnahme mit dem Innenspann nach

innen und vor einer Torschusslinie Torschuss auf ein Tor mit TW.

- Nach dem Torschuss wird der Ball geholt und am Starthütchen neu begonnen.

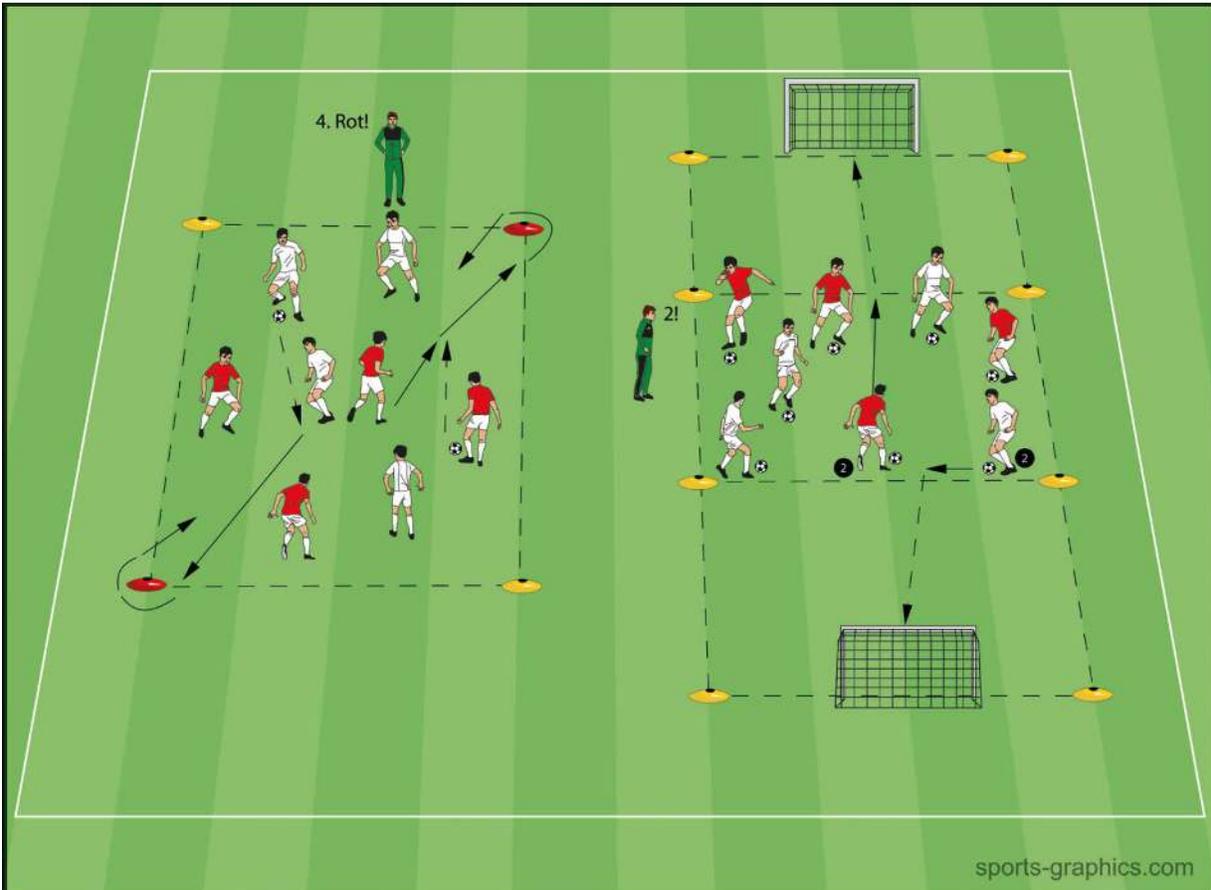
Variation

- Für jede gelungene Schussfinte 1 Punkt, für ein Tor ein weiterer Punkt, wer hat zuerst 15 Punkte?

Hinweise und Coaching

- Schussfinte mit Torabschluss verbinden
- Erlernen der Schussfinte
- Ballmitnahme nach innen
- Den Blick vom Ball lösen

Farbendribbling



Organisation und Ablauf

- Feld 1: 1 Hütchenquadrat mit 2 verschiedenen Farben errichten.
- Feld 2: 1 Feld mit 2 Miniretoren und einer Mittelzone markieren.
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

Feld 1

- 2 Gruppen bilden und die Spieler jeweils durchnummerieren.
- Die Spieler passen sich in freier Reihenfolge zu.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl und eine Farbe auf.
- Jetzt passen die Ballbesitzer zum aufgerufenen Spieler ihrer Gruppe, die ein Hütchen der aufgerufenen Farbe umdribbeln und anschließend zu einem Mitspieler zurück ins Feld passen.

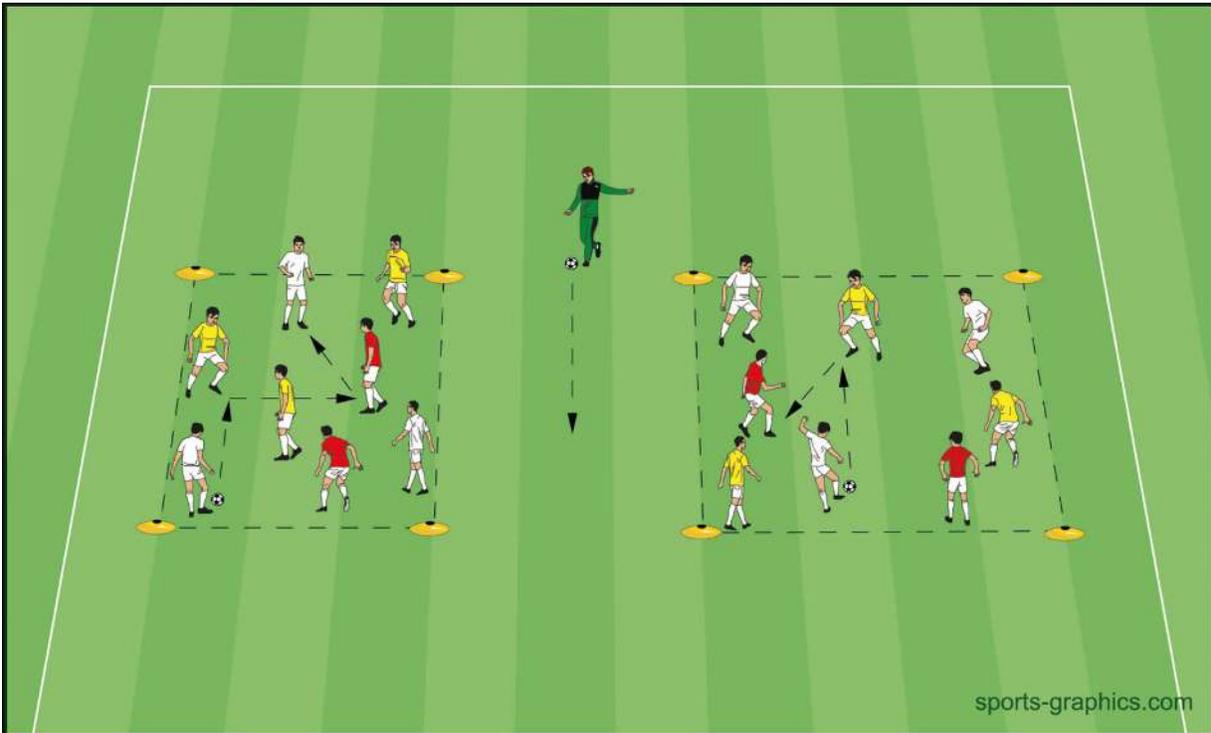
Feld 2

- 2 Gruppen bilden und die Spieler jeweils durchnummerieren.
- Die Spieler dribbeln frei in der Mittelzone des Feldes.
- Dabei bauen sie möglichst viele Finten ins Dribbling ein.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Die jeweils aufgerufenen Spieler müssen versuchen, schnellstmöglich in eines der Minitore zu passen.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.

Hinweise und Coaching

- Im Aufwärmen zunächst mit gemäßigtem Tempo agieren. Erst nach einigen Minuten ein Wettspiel organisieren.
- In Feld 1 kann der Trainer die Hütchenfarbe auch durch Hochhalten entsprechender farbiger Leibchen vorgeben.

Farbige Balljagd



Organisation und Ablauf

- 2 Felder markieren.
- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuweisen.
- Die Gruppen innerhalb der Teams beibehalten.
- Der Trainer startet die Aktion, indem er zwischen die beiden Felder passt.
- Die Spieler müssen nun in einer vorgegebenen Reihenfolge von Gruppe zu Gruppe 6 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Der Empfänger des sechsten Passes lässt den Ball liegen und sprintet zum Ball zwischen den Feldern.
- Der Spieler, der zuerst den Ball berührt, erzielt für seine Mannschaft 1 Punkt.

- Welches Team gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

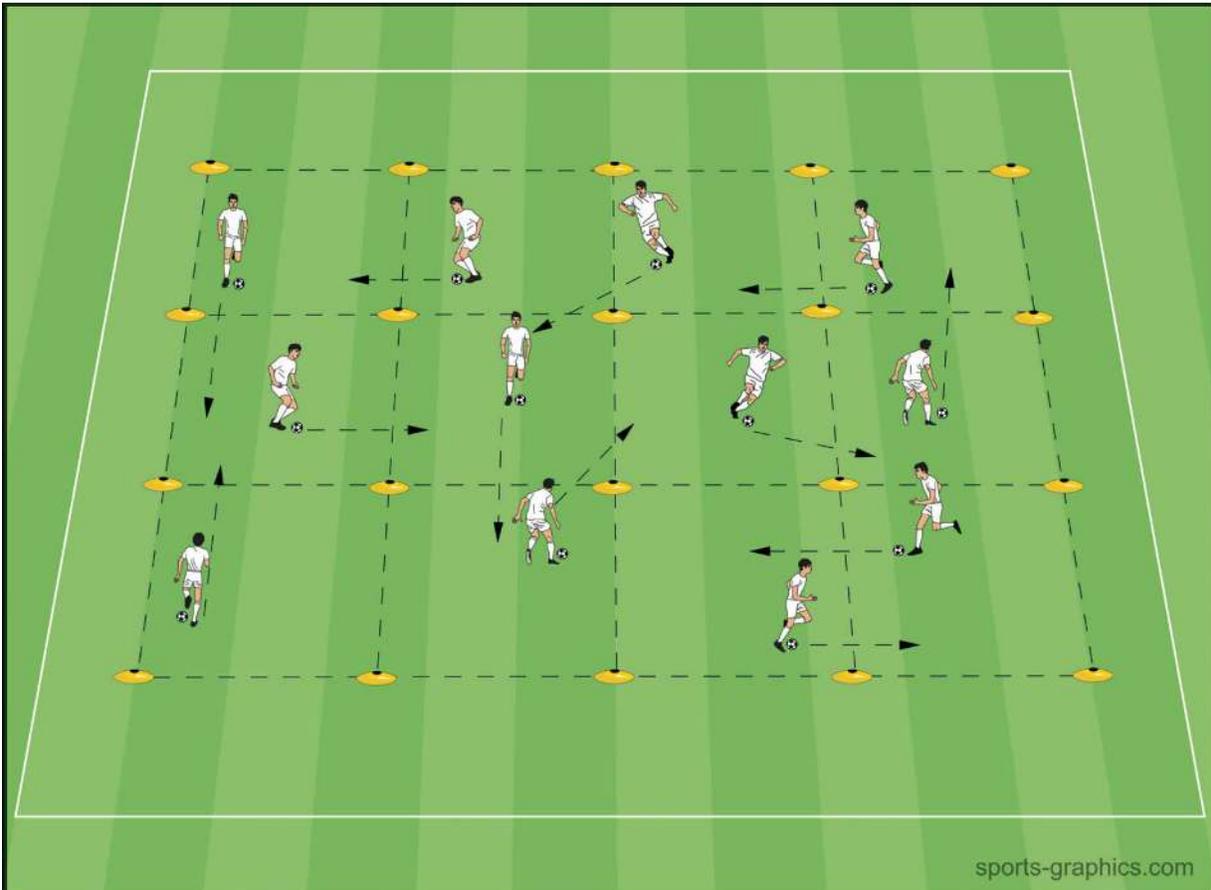
Variationen

- Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- Die Spieler passen sich mit genau 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).

Hinweise und Coaching

- Darauf achten, dass jeder Durchgang von einem Spieler einer anderen Farbe gestartet wird, sodass nach und nach alle Spieler zum Ball in der Feldmitte sprinten müssen.
- Außerdem auf eine gleichmäßige Besetzung der Räume achten.

Felder besetzen



Organisation und Ablauf

- Ein 40 × 30 m großes Feld markieren und in kleinere Hütchenfelder von je 10 × 10 m unterteilen.
- Jedes Quadrat mit einem Spieler besetzen.
- Die Spieler dribbeln von Feld zu Feld durcheinander und sollen dabei darauf achten, dass sich nie 2 Spieler gleichzeitig in einem Quadrat befinden.

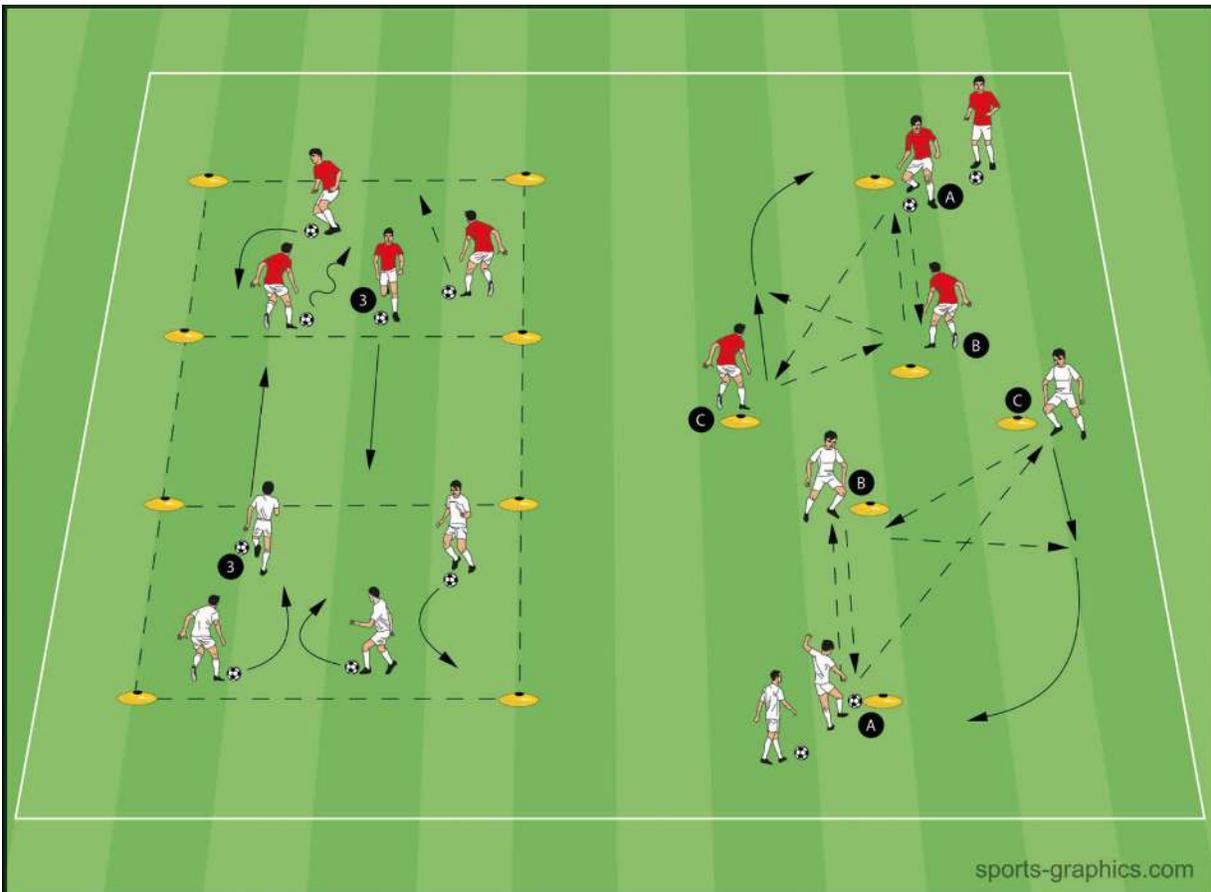
Variation

- Die Felder durchnummerieren. Auf ein Signal dribbeln alle Spieler in das aufgerufene Feld.

Hinweise und Coaching

- Vielseitigkeit und Erweiterung des Bewegungsspektrums
- Spielerische Verbesserung der Schnellkraft und der Gewandtheit/Geschicklichkeit
- Verbesserung der Ballführung

Felderwechsel



Organisation und Ablauf

- Feld 1: 1 Bewegungsraum markieren und in 3 Zonen unterteilen.
- Feld 2: 1 Hütchenraute sowie 2 Starthütchen errichten.
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

Feld 1

- Die Spieler gleichmäßig auf die beiden Endzonen verteilen und jeweils durchnummerieren.

- Jeder Spieler hat 1 Ball.
- Die Spieler dribbeln frei in ihrer Zone.
- Der Trainer ruft laut 2 Zahlen auf und startet so die Aktion: Mit der ersten Zahl bestimmt er die Spieler, die jeweils in die andere Endzone wechseln sollen. Die zweite Zahl gibt die Anzahl der Kontakte vor, die den Spielern hierfür in der Mittelzone zur Verfügung stehen.
- Der Spieler, der zuerst die andere Endzone erreicht, erhält 1 Punkt.
- Welcher Spieler hat zum Schluss die meisten Punkte erzielt?

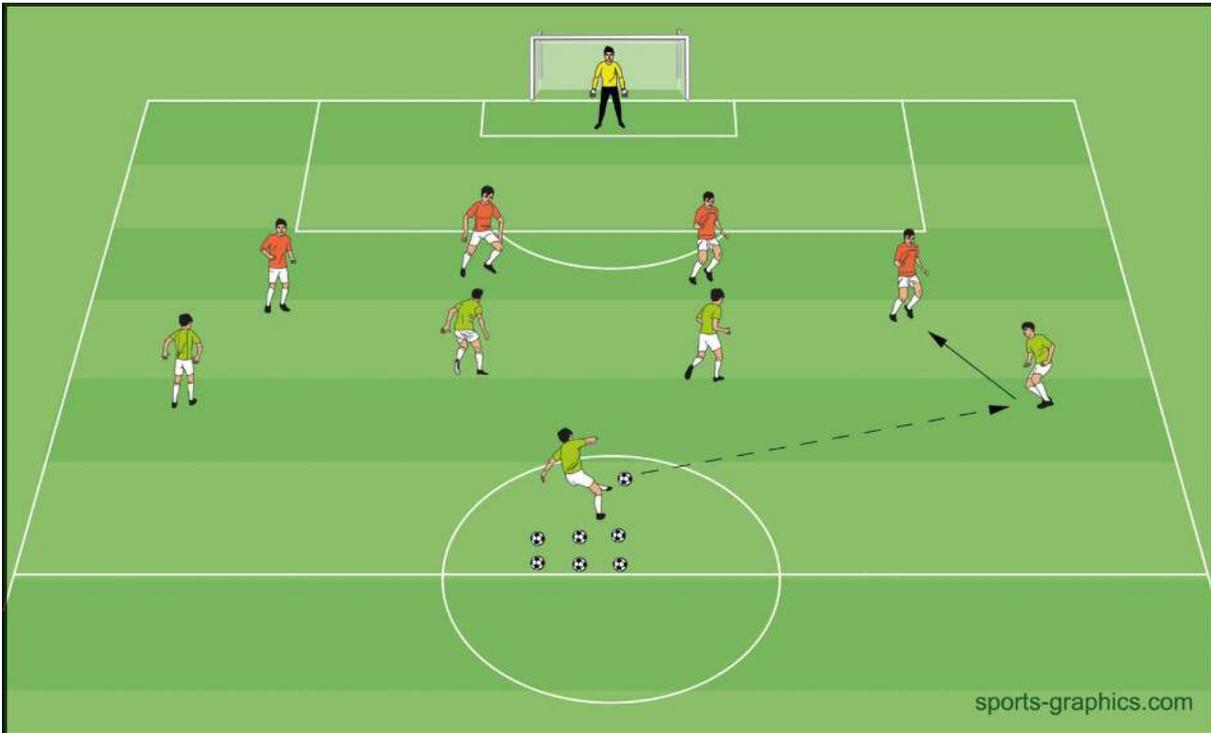
Feld 2

- 2 Gruppen bilden, und die Spieler gemäß Abbildung an den Hütchen verteilen.
- Die Spieler an den Starthütchen haben jeweils die Bälle.
- A passt auf B, der sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend spielt A zu C weiter.
- Jetzt spielt C mit B einen Doppelpass und dribbelt danach zurück zum Starthütchen.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Hinweise und Coaching

- In Feld 1 sollte der Trainer darauf achten, dass die Spieler zunächst einige Minuten locker dribbeln, bevor er das Wettkampfspiel startet.
- Zur Steigerung der Motivation kann der Trainer noch kleine Zusatzaufgaben für den unterlegenen Spieler verteilen (z. B. 5 Liegestütze).
- In Feld 2 auf einen reibungslosen Ablauf der Passfolgen und ein präzises Kombinationsspiel achten.

Finten im 4 gegen 4



Organisation und Ablauf

- 2 Teams à 4 Spieler bilden.
- 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- Den Ballverteiler mit Balldepot gemäß Abbildung postieren.
- Spiel im 4 gegen 4
- Grün greift an, Orange verteidigt als Viererkette.
- Jeder Spieler von Grün muss entscheiden, ob er durch Finten ins 1 gegen 1 geht oder ob er abspielt.
- Es müssen Entscheidungen getroffen werden, wie im Spiel.

- Erobert Orange den Ball und spielt ihn zum Ballverteiler, gibt es 1 Punkt.

Variationen

- Zeitlimits festlegen.
- Maximale Anzahl an Kontakten festlegen.

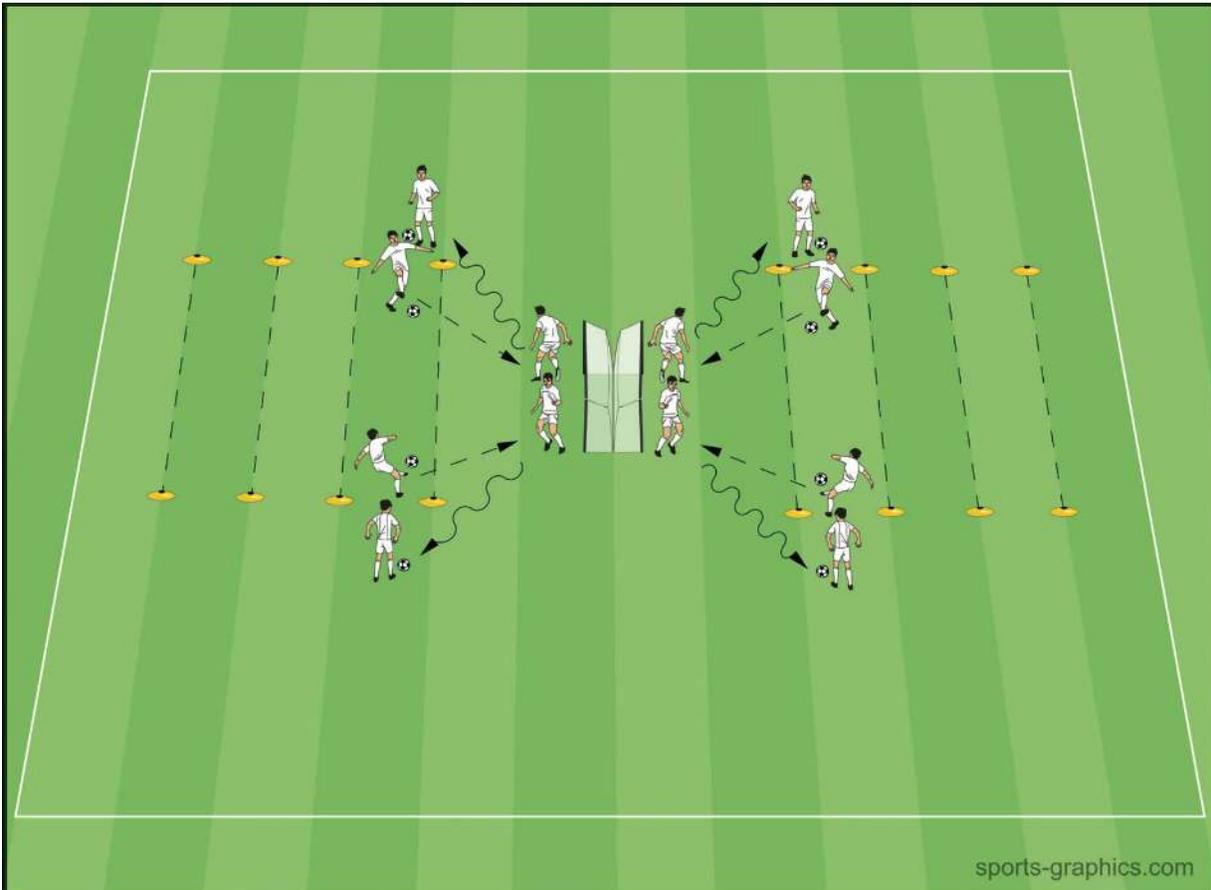
Hinweise und Coaching

- Jeder Spieler hat seine eigene „Waffe“, seine eigene Finte! Nicht jeder beherrscht jede Finte gleich gut - allerdings sollte jeder Spieler genau eine perfekt beherrschen!
- Finten sind speziell im Angriffsspiel erforderlich, hier machen sie in jeder offensiven Aktion, die dir einen Vorteil verschaffen können, Sinn!





Flugball



Organisation und Ablauf

- Bei 12 Spielern werden mindestens 8 Bälle benötigt.
- Entfernung der ersten Linie zum Tor ca. 5 m, die nachfolgenden Linien in 2-3 m Entfernung
- Aufbau der Linien auf beiden Seiten eines Tors
- Teilung des Tors und der Spielzone in zwei Hälften auf jeder Seite eines Tors
- 4-6 Spieler spielen von zwei Seiten mit ruhendem Ball Flugbälle auf ein Tor mit Netz.

- Jede Torseite ist geteilt in zwei Torhälften.
- Jeweils ein Spieler jeder Gruppe steht in einer Torhälfte, holt den Ball des Flugballspielers, dribbelt auf dem Rückweg um ein Hütchen außen und wechselt zum Flugballspiel, während der Torschütze ins Tor geht.
- Zu Beginn des Spiels startet jeder Spieler auf der Linie mit der geringsten Entfernung zum Tor (Kreisliga, 1 Punkt).
- Wird der Ball 2 × hintereinander erfolgreich als Flugball in die Torhälfte gespielt, darf in das nächste Feld (Landesliga) gewechselt werden.
- Bei zwei Fehlschüssen hintereinander steigt der Spieler wieder ab.

Variationen

- Wer erreicht und bestätigt zuerst die Bundesliga?
- Einzelwettbewerb: Der Spieler, dem zuerst ein erfolgreicher Versuch aus der Bundesligazone gelingt, gewinnt.
- Mannschaftswettkampf: Welche Mannschaft bestätigt die Oberliga als Erste 5 x?

Hinweise und Coaching

- Mit Flugbällen können Tore erzielt werden.
- Im Wettbewerb geht es um Auf- und Abstieg, was besonders motivierend wirkt.
- Spaß und Freude vermitteln, indem man Tore erzielt.
- Erlernen der Fußhaltung, um Flugbälle zu spielen: Den Ball mit der Innenseite unterhalb des Ballzentrums treffen, das Fußgelenk etwas strecken, die Fußspitze zeigt leicht nach unten, schräg zum Ball anlaufen.