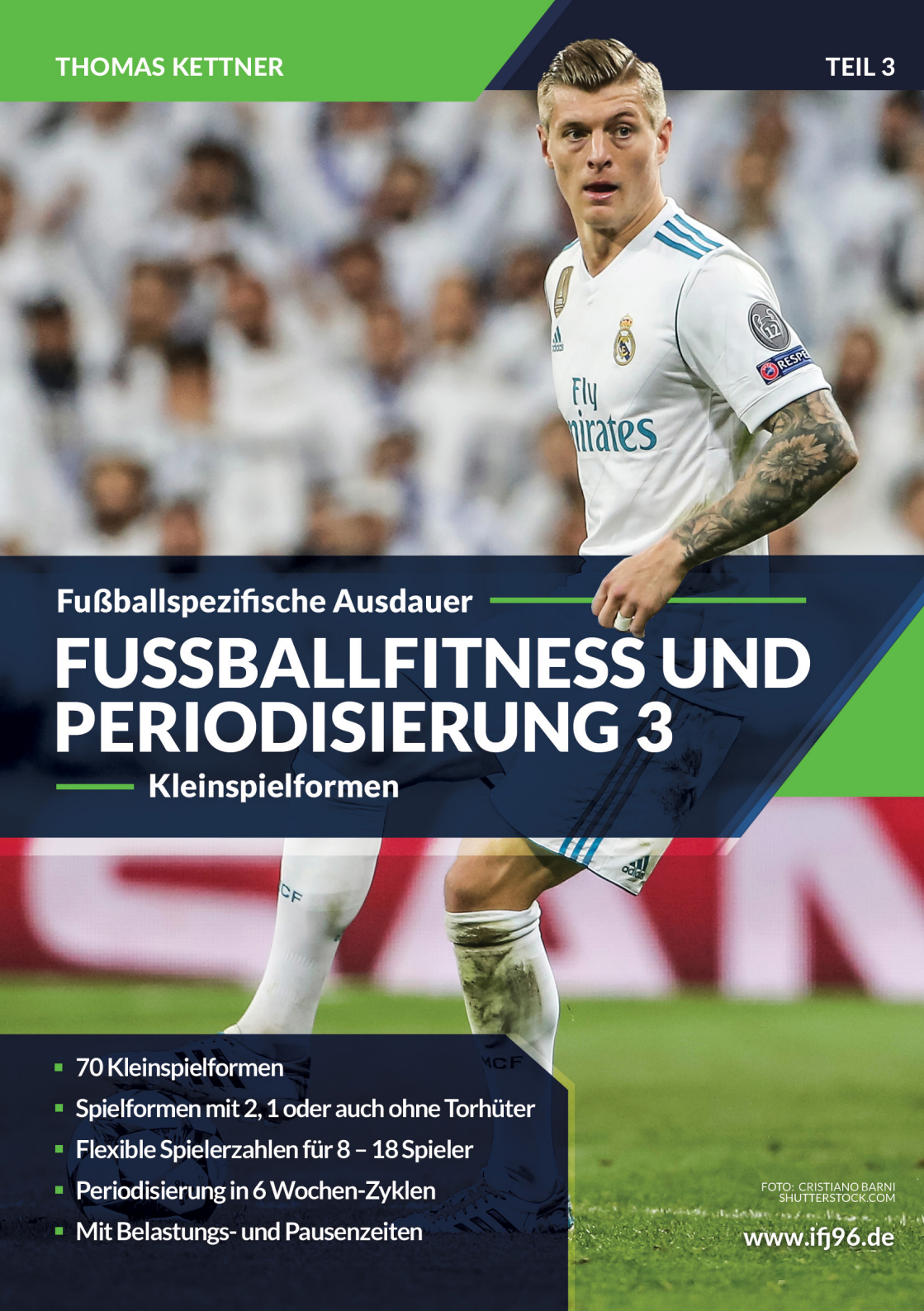
THOMAS KETTNER

TEIL 3



Fußballspezifische Ausdauer

FUSSBALLFITNESS UND PERIODISIERUNG 3

Kleinspielformen

- 70 Kleinspielformen
- Spielformen mit 2, 1 oder auch ohne Torhüter
- Flexible Spielerzahlen für 8 – 18 Spieler
- Periodisierung in 6 Wochen-Zyklen
- Mit Belastungs- und Pausenzeiten

FOTO: CRISTIANO BARNI
SHUTTERSTOCK.COM

www.ifj96.de

Inhalt

Vorwort 8
Die Kunst der Belastungssteuerung 9
1. Theorie Fußball-Periodisierung 11
1.1. Belastungssteuerung 11
1.1.1 Meso- und Makrozyklus 11
1.1.2 Halbjahresplanung (Macrozyklus) 13
1.1.3 Beispielhafte Ausdauer-Periodisierung 14
1.1.4 Feldgrößen 15
1.1.5 Belastungs- und Pausendauer 16
1.1.6 Laufdistanzen als Ersatz für Spielformen 16
1.1.7 Belastungssteigerung im Bereich Ausdauer 17

KLEINSPIELFORMEN FÜR 8 SPIELER 18
KSF 8_2: Spiel 2 vs 2 auf 2 Tore 19
KSF 8_2: Spiel 2 vs 2 auf 2 Tore, bzw. auf 2 Minitore 20
KSF 8_2: Spiel 3 vs 3 mit 3 Längszonen auf 2 Tore 21
KSF 8_1: Spiel 2 vs 2 mit 4 Neutralen auf 1 Tor 23
KSF 8_1: Spiel 2 vs 2 mit Wandspieler auf 1 Tor 24
KSF 8_1: Spiel 2 vs 2 auf 1 Tor und 2 Minitore 25
KSF 8_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Großtor 26
KSF 8_0: Spiel 2 vs 2 mit stirnseitigen Wandspielern auf Minitore 27
KSF 8_0: Spiel 2 vs 2 mit seitlichen Wandspielern auf Minitore 28
KSF 8_0: Spiel 2 vs 2 auf Minitore 29

KLEINSPIELFORMEN FÜR 9 SPIELER 30
KSF 9_2: Spiel 2 vs 2 auf 2 Tore 31
KSF 9_2: Spiel 3 vs 3 auf 2 Tore 32
KSF 9_2: Spiel 3 vs 3 mit 2 neutralen Anspieler auf 2 Tore 33
KSF 9_2: Spiel 3 vs 3 auf 2 Großtore 34
KSF 9_1: Spiel 3 vs 3 mit Zuspieler an Stirnseite auf 1 Tor 35

KSF 9_1: Spiel 3 vs 3 mit 3 Wandspieler auf 1 Tor 36
KSF 9_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Tor und 2 Minitore 37
KSF 9_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Großtor 38
KSF 9_0: Spiel 3 vs 3 auf Minitore 39

KLEINSPIELFORMEN FÜR 10 SPIELER 40
KSF 10_2: Spiel 2 vs 2 auf 2 Großtore 41
KSF 10_2: Spiel 3 vs 3 auf 2 Großtore 42
KSF 10_2: Spiel 2 vs 2 auf 2 Großtore 43
KSF 10_1: Spiel 3 vs 3 mit 2 Wandspieler pro Team auf 1 Tor 44
KSF 10_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Tor und 2 Minitore 45
KSF 10_0: Spiel 3 vs 3 auf Minitore 46
KSF 10_0: Spiel 3 vs 3 mit seitlichen Wandspielern auf Minitore 47
KSF 10_0: Spiel 5 vs 5 auf 2 Minitore 48

KLEINSPIELFORMEN FÜR 11 SPIELER 50
KSF 11_2: Spiel 2 vs 2 auf 2 Großtore 51
KSF 11_2: Spiel 3 vs 3 im doppelten STR 52
KSF 11_2: Spiel 2 vs 2 auf 2 Großtore 54
KSF 11_1: Spiel 3 vs 3 mit 3 Wandspieler pro Team auf 1 Tor 56
KSF 11_0: Spiel 3 vs 3 auf Minitore 57
KSF 11_0: Spiel 5 vs 5 auf 2 Minitore 58

KLEINSPIELFORMEN FÜR 12 SPIELER 60
KSF 12_2: Spiel 2 vs 2 mit neutralen Außenspieler im doppelten STR 61
KSF 12_2: Spiel 2 vs 2 auf 2 Großtore, sowie auf 2 Minitore 62
KSF 12_2: Spiel 3 vs 3 auf 2 Großtore, sowie auf 2 Minitore 63
KSF 12_2: Spiel 3 vs 3 auf 2 Großtore 64
KSF 12_2: Spiel 2 vs 2 auf 2 Großtore 65
KSF 12_1: Spiel 3 vs 3 mit 3 Wandspieler pro Team auf 1 Tor 66
KSF 12_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Großtor und 2 Minitore 68
KSF 12_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Großtor 69
KSF 12_0: Spiel 3 vs 3 auf Minitore 70

KLEINSPIELFORMEN FÜR 13 SPIELER 72
KSF 13_2: Spiel 3 vs 3 auf 2 Großtore 74
KSF 13_2: Spiel 3 vs 3 auf 2 Großtore, sowie auf 2 Minitore 76
KSF 13_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Großtor 78
KSF 13_1: Spiel 3 vs 3 mit 3 Wandspieler pro Team auf 1 Tor 80
KSF 13_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Großtor und 2 Minitore 82
KSF 13_0: Spiel 3 vs 3 auf Minitore 84

KLEINSPIELFORMEN FÜR 14 SPIELER 86
KSF 14_2: Spiel 3 vs 3 auf 2 Großtore 87
KSF 14_2: Spiel 3 vs 3 auf 2 Großtore, sowie auf 2 Minitore 88
KSF 14_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Großtor und 2 Minitore 90
KSF 14_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Großtor 92
KSF 14_1: Spiel 3 vs 3 mit 3 Wandspieler pro Team auf 1 Tor 94
KSF 14_0: Spiel 3 vs 3 auf Minitore 96

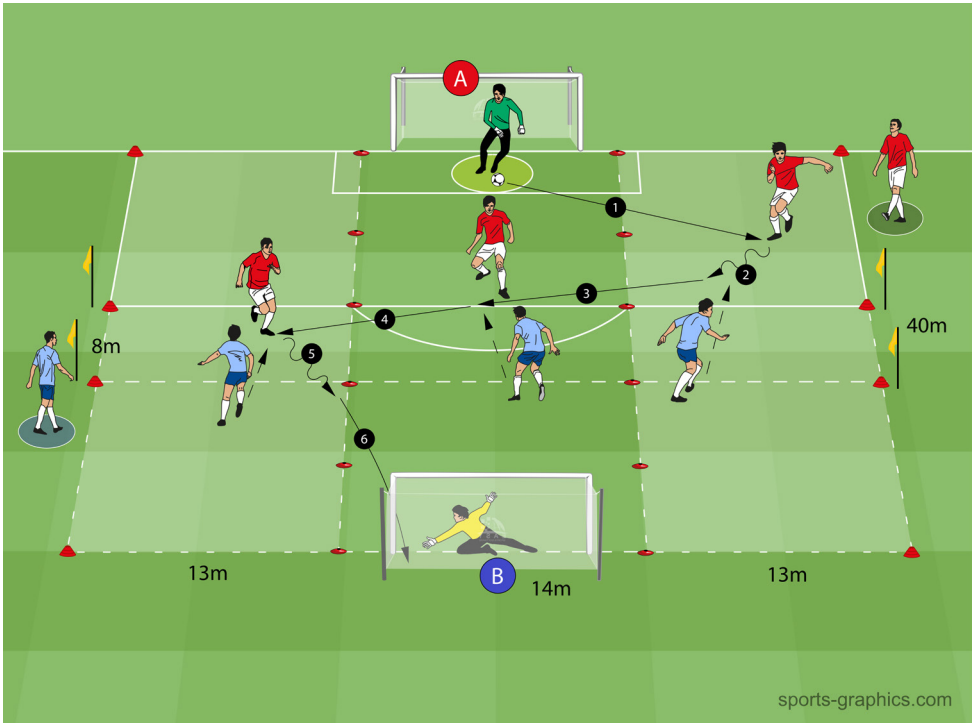
KLEINSPIELFORMEN FÜR 15 SPIELER 98
KSF 15_2: Spiel 3 vs 3 auf 2 Großtore 99
KSF 15_2: Spiel 3 vs 3 auf 2 Großtore, sowie auf 2 Minitore 100
KSF 15_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Großtor und 2 Minitore 102
KSF 15_1: Spiel 3 vs 3 mit 3 Wandspieler pro Team auf 1 Tor 104
KSF 15_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Großtor 106
KSF 15_0: Spiel 3 vs 3 auf 2 Minitore 108

KLEINSPIELFORMEN FÜR 16 SPIELER 110
KSF 16_2: Spiel 2 vs 2 auf 2 Großtore, sowie auf 2 Minitore 111
KSF 16_2: Spiel 3 vs 3 auf 2 Großtore, sowie auf 2 Minitore 112
KSF 16_2: Spiel 3 vs 3 auf 2 Großtore 113
KSF 16_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Großtor und 2 Minitore 114
KSF 16_1: Spiel 3 vs 3 mit 3 Wandspieler pro Team auf 1 Tor 116
KSF 16_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Großtor 118
KSF 16_0: Spiel 3 vs 3 auf 2 Minitore 120

KLEINSPIELFORMEN FÜR 18 SPIELER 122
KSF 18_2: Spiel 3 vs 3 im doppelten STR, bzw. auf Minitore..... 123
KSF 18_1: Spiel 3 vs 3 auf 1 Tor und 2 Minitore 124
KSF 18_0: Spiel 3 vs 3 auf Minitore..... 125

ÜBER DEN AUTOR..... 126
Thomas Kettner 127

KSF 8_2: Spiel 3 vs 3 mit 3 Längszonen auf 2 Tore

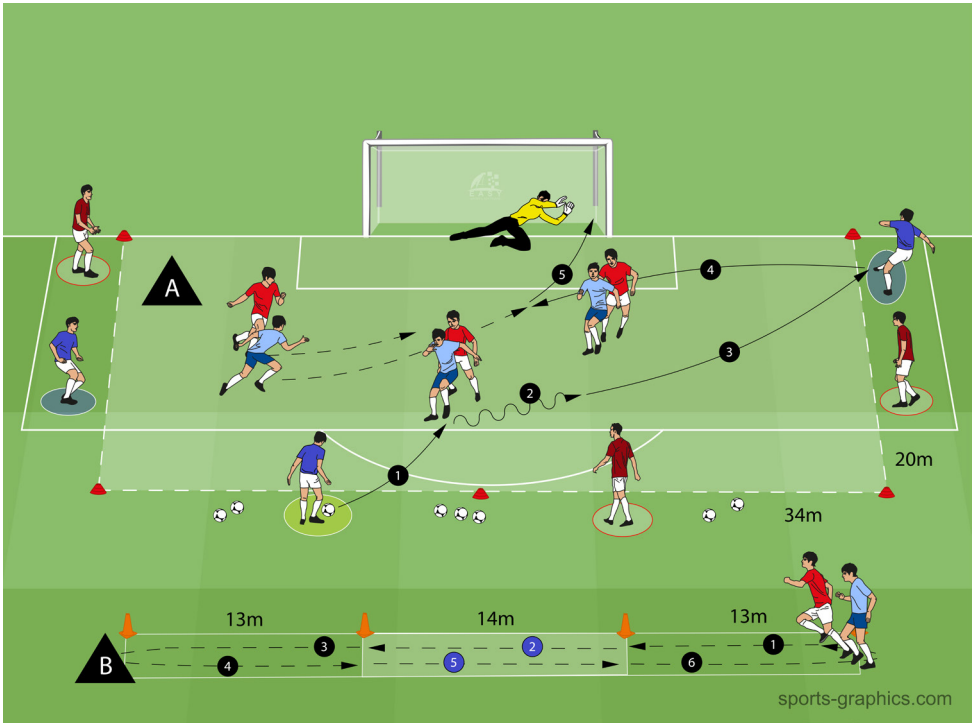


ORGANISATION & ABLAUF

2 Spielfeld: 40 x 40m mit 2 Toren in drei 13m-breite Längszonen teilen. Immer 16m vor dem gegn. Tor ist die Abseitslinie (2 Abseitslinien). 2 Mannschaften (Rot und Blau) mit je 4 Spieler einteilen. 2 Torhüter in die Großtore. Spieldauer: 50 - 90´´, Pausen: 1 ½´ - 2´, Wiederholungen: 3 - 6, Serien: 2 - 3 (mit 2 - 4´ Serienpause).

1. Spiel 3 vs 3 auf die beiden Großtore.
2. In jedem der 3 Felder befindet sich 1 Spieler pro Team, welcher ausschließlich in seiner zugewiesenen Zone agieren darf.
3. Die verbleibenden Spieler pausieren neben den Feldern.
4. Spiel mit Abseits (Abseitslinie jeweils 16m vor dem gegn. Tor).
5. Bei Torerfolg bleibt das Team in Ballbesitz und eröffnet neu von hinten.
6. Bei Ausball (Seiten- und Toraus) immer von hinten heraus neu aufbauen.
7. Nach jeder Spielsequenz schieben alle Spieler (gegenläufig) 1 Zone weiter, so dass jeweils der äußerste Spieler jedes Teams pausiert und sich an der anderen Seite wieder einreiht.

KSF 14_1: Spiel 3 vs 3 mit 3 Wandspieler pro Team auf 1 Tor

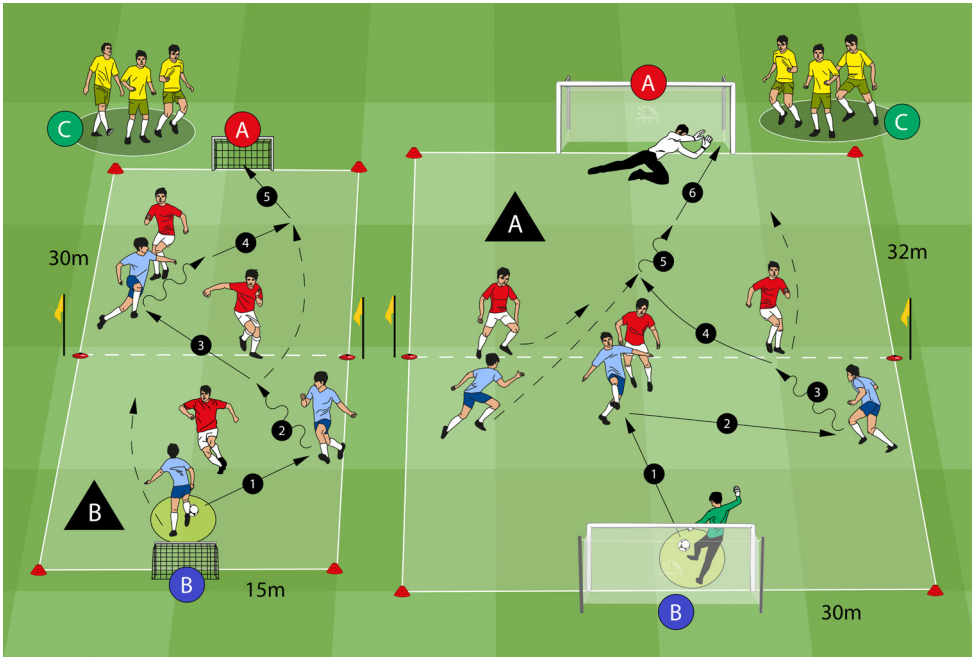


ORGANISATION & ABLAUF

Spielfeld: 34 x 20m mit 1 Großtor. Daneben eine 40m Laufstrecke mit Unterteilung 13m + 14m + 13m abstecken. 2 Mannschaften (Rot und Blau) mit je 7 Spieler einteilen. Die Spieler von 1-7 durchnummerieren. 1 Torhüter in das Großtor. Spieldauer: 1 ½´ - 3´, Pausen: 1´ - 3´, Wiederholungen: 3 - 8, Serien: 1 - 3 (mit 2 - 4´ Serienpause).

1. Die 7 Spieler von Rot und Blau werden in Rot-1 und Blau-1 mit je 4 Spieler, sowie Rot-2 und Blau-2 mit je 3 Spieler unterteilt
2. Spiel 3 vs 3 (Rot-1 vs Blau-1) auf 1 Tor.
3. Die Spieler von Rot-2 und Blau-2 agieren als Wandspieler. Es befinden sich an jeder Seitenlinie, sowie an der Stirnseite jeweils 1 Spieler von Rot und 1 Spieler von Blau.
4. Die verbleibenden Spieler von Rot-1 und Blau-1 absolvieren Tempoläufe parallel zum Spiel. Jeweils 14m Tempo mit 80% und 26m lockerer Trab…
5. Spieleröffnung durch Wandspieler (Stirnseite) zu Blau die nun direkt auf das Tor angreifen können.
6. Bei Ballgewinn der verteidigenden Mannschaft (hier Rot) muss zuerst ein eigener Wandspieler angespielt werden, dann kann Rot auf das Tor angreifen.

KSF 18_2: Spiel 3 vs 3 im doppelten STR, bzw. auf Minitore



ORGANISATION & ABLAUF

2 Spielfelder: Feld A: 30 x 32m mit 2 Großtoren. Feld B: 15 x 30m mit 2 Minitoren. 3 Mannschaften (Rot, Blau und Gelb) mit je 6 Spieler einteilen. Jede Mannschaft nochmals in zwei 3er-Gruppen teilen. 2 Torhüter in die Großtore. Spieldauer: 2 - 4´, Pausen: 1 ½´ - 4´, Wiederholungen: 3 - 4, Serien: 1 - 2 (mit 4´ Serienpause).

1. Feld A: Spiel 3 vs 3 (Rot vs Blau) mit 2 Torhüter auf Tore.
2. Feld B: Spiel 3 vs 3 (Rot vs Blau auf 2 Minitore.
3. Die dritte Mannschaft (hier Gelb) pausiert.
4. Spiel mit Abseits! Abseitslinie ist die Mittellinie.
5. Bei Torerfolg bleibt das Team in Ballbesitz und eröffnet neu von hinten.
6. Bei Ausball (Seiten- und Toraus) immer von hinten heraus neu aufbauen.
7. Nächste Partien: Rot vs Gelb, danach dann Gelb vs Blau….
8. 3 Partien (jedes Team 2x Spiel und 1x Pause) entsprechen 1 Durchgang.
9. Nach einigen Durchgängen die Paarungen ändern.

PRAXISBEISPIEL

- Spieldauer: 1 ½´. 6 Durchgänge: 3 x 2 x auf die Großtore und 3 x 2 x auf die Minitor. Belastung pro Spieler: 12 x 1 ½´ = 15´
- Zeitbedarf in der Trainingsplanung: 40´