

A colorful cartoon illustration. In the foreground on the right, a man with a beard and a blue cap, wearing a blue jacket, is gesturing with his right hand towards a group of young people. The group consists of about 15 children and teenagers of various ethnicities, all smiling. They are standing in front of a green bush. In the bottom left corner, a soccer player in an orange jersey with the number 7 is visible, along with a soccer ball on a green field.

Wolfgang Schnepfer

EFFEKTIVE
FUSSBALLSPIELFORMEN IM
TRAINING FÜR JUGEND-
UND
SENIORENMANNSCHAFTEN
ALLER SPIELKLASSEN



Wolfgang Schnepfer

Effektive Fußballspielformen im Training für Jugend- und Seniorenmannschaften aller Spielklassen

Trainieren wie die Profis - mit Spielfreude und Effektivität für
alle Spielklassen



Wolfgang Schnepfer, Jahrgang 1964, Diplomsportlehrer
Ex-Bezirksligaspieler im Fußball,
Sportwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Fußball,
1988-89 in der deutschen Triathlonspitze,
1990 Bayerischer Meister im Body-Building,
1998 Konditionstrainer im bezahlten Fußball,
Fußballabitur mit der Note "sehr gut",
2003 - 2006 Sportlehrer an einer Gesamtschule,
Autor und Übersetzer mit fast 60 geschriebenen Büchern
über Kurzgeschichten, Erzählungen und über Fußballtraining,
Fußballroman, Fußballgeschichte, Sportpsychologie, Fitness
und vieles mehr.



Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus
Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu
gewinnen, ist untersagt.

©2026 Wolfgang Schnepfer
Satz und Layout: Wolfgang Schnepfer
Grafiken und Bilder Manfred Claßen, coachfix
Coverbild erstellt von Wolfgang Schnepfer
Bilder Seite 20-24,31,33,34,42 und 43 erstellt von Wolfgang
Schnepfer

Herstellung und Verlag:
BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg

ISBN: 978-3-6963-4707-9



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Training der Übersicht und Reaktionsschnelligkeit im Fußballspiel mit der Königsübung.....	7
Koordinationsleiter / Sprinter ABC.....	9
Variationen der Königsübung.....	19
11 gegen 4.....	23
11 gegen 0.....	25
Fußballspiele im Training der "leichten" Art.....	26
Fußballspiele werden komplexer.....	35
Der Schwierigkeitsgrad der Fußballspiele wird weiter erhöht.....	61
Literaturverzeichnis.....	74



Vorwort

Nach der Saisonvorbereitung sollte das Fußballtraining möglichst effektiv gestaltet werden. Im Fokus stehen dabei Taktik, Technik, Torschuss, Schnelligkeit - mit und ohne Ball -, Übersicht, Reaktionsvermögen und die fußballspezifische Ausdauer. Um diese Aspekte gezielt zu fördern, eignen sich Trainingsformen, die dem Wettkampf am Wochenende möglichst nahekommen.

Die in diesem Buch vorgestellten Spielformen sind praxisbewährt, mit zahlreichen Skizzen veranschaulicht und bereits ab der D-Jugend einsetzbar. Wir starten direkt mit der sogenannten „Königsübung“ und ihren Variationen – ein effektiver Einstieg in ein intensives, spielnahes Training.

Trainieren und lernen wie Profis – aus der Praxis für die Praxis: Das ist die Devise. Durch gezielte Regelanpassungen, spezielle Spielvorgaben und kleinere Spielfelder lassen sich die genannten Trainingsziele besonders wirkungsvoll umsetzen. Lange Standzeiten und Leerlauf werden vermieden, die Spielfreude bleibt hoch, und die Trainingszeit wird optimal genutzt.

Eine komplette Einheit kann also allein mit variantenreichen Fußballspielen gestaltet werden – effektiv, motivierend und leistungsfördernd.



Königsübung

**Training der Übersicht und Reaktionsschnelligkeit
im Fußballspiel mit der Königsübung**



Besteht der Trainingstag überwiegend aus Variationen des normalen Fußballspiels der offiziellen Wettkampfform, empfehlen wir als Einleitungsteil das Sprinter ABC und / oder Training an der Koordinationsleiter (siehe hierzu Erklärungen ab Seite 9). Die Dauer der einzelnen Fußballspiel-Varianten beträgt in der Regel 5 - 10 Minuten. Aus diesen können also komplette Trainingstage erstellt werden. Wie beginnen hier mit den Königsübungen der Fußballspiele, die die Übersicht und schnelle Entscheidungsfindung optimal trainieren wie bei den Profi-Fußballern. Kommen wir hier zunächst zu der Hauptübung. Es wird ein Feld von 20 x 30 Meter markiert und mit insgesamt vier Mintonen bestückt.



Königsübung

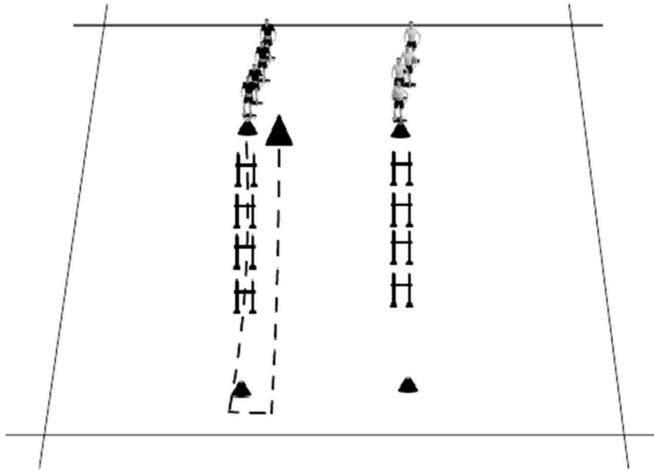
Es werden zwei Mannschaften mit je 6 bis 10 oder mehr Spielern gebildet. Die Mannschaften sollen sehr unterschiedliche Trikots tragen, da die Spieler schnelle Entscheidungen treffen müssen. Es sind nämlich immer nur zwei Ballkontakte pro Spieler erlaubt. Alle zwei bis drei Minuten wird zusätzlich das Spielfeld etwas vergrößert. Bei der letzten Vergrößerung der Spielfläche wird zur Belohnung ein "freies" Spiel angesetzt.

Bei regelmäßigem Einsatz dieser Trainingsübung lernen die Spieler, viel schneller die richtige Entscheidung zu treffen. Sie verschaffen sich blitzartig eine Übersicht über die Spielsituation und spielen mit höherem Tempo und trotzdem einem geringeren Energieverbrauch.

Mit Variationen der Königsübung geht es auf der Seite 19 weiter.



Training an der Koordinationsleiter



Sprinter ABC

1. Fußballenlauf mit minimalem Knieheben:

Nur die Fußspitze wird aufgesetzt und die Fortbewegung ist langsam, die Knie werden nur minimal angehoben. Die Wiederholung der Bewegung variiert zwischen langsamer und maximaler Frequenz.

