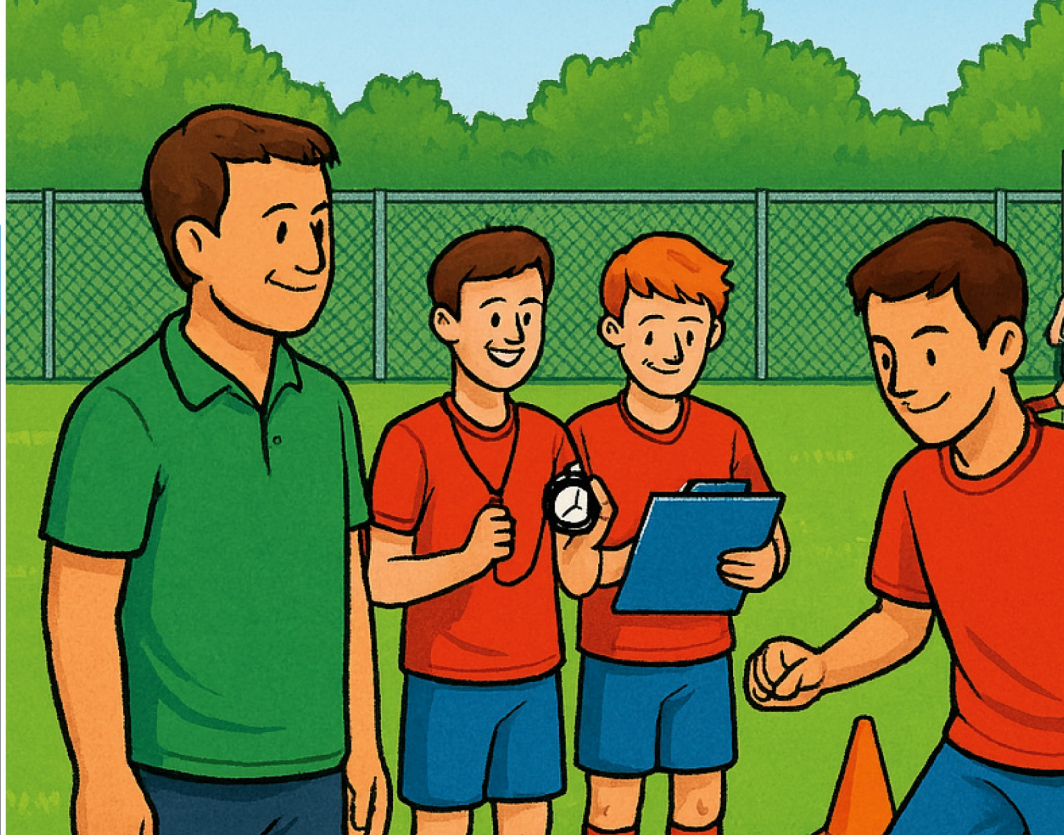




Wolfgang Schnepfer

**SPIELORIENTIERTES
FUSSBALLTRAINING FÜR
DIE B-/A-JUGEND UND
KREISLIGATEAMS MIT 20
TRAININGSEINHEITEN
AUS DER PRAXIS**





Wolfgang Schnepfer

**Spielorientiertes Fußballtraining für die B-/A-Jugend
und Kreisligateams mit 20 Trainingseinheiten aus der
Praxis**



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 Covergrafik:

© iStockphoto LP

Bilder Seite 13, 16 bis 21, 31,32, 46, 56, 57, 58, 76, 84, 90 und
91 und Coverbild erstellt von Wolfgang Schnepfer

Herstellung und Verlag:

BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg

ISBN: 978-3-6963-2849-8



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Einleitungsteil des Trainings in Selbstverantwortung.....	7
1. Trainingseinheit / Schnelles Spiel und Übersicht.....	13
2. Trainingseinheit / Überzahl / Unterzahl.....	20
3. Trainingseinheit / Die Flankentrainingseinheit.....	23
4. Trainingseinheit / Die kleinen Fußballspiele.....	27
5. Trainingseinheit / Training der kognitiven Fähigkeiten....	31
6. Trainingseinheit / 11 gegen 4.....	46
7. Trainingseinheit / Training der fußballspezifischen Ausdauer.....	48
8. Trainingseinheit / Schnelles Spiel.....	52
9. Trainingseinheit / Trainingstag der komplexen Fußballspiele.....	56
10. Trainingseinheit / Trainingstag der Grundtechniken....	59
11. Trainingseinheit / Überzahl / Unterzahl 2. Einheit.....	72
12. Trainingseinheit / Spieler wird zum Trainer.....	76
13. Trainingseinheit / Training der Standardsituationen im Stationentraining.....	77
14. Trainingseinheit / Zwei Spieler werden zum Trainer....	84
15. Trainingseinheit / Tag der komplexen Fußballspiele....	86
16. Trainingseinheit / Angriff der vielen Bälle.....	90
17. Trainingseinheit / Zeitspiel oder Konterspiel.....	92
18. Trainingseinheit / Fußballspiele der besonderen Art....	95
19. Trainingseinheit / Fußballkicker im Großformat.....	99
20. Trainingseinheit / Trainingstag der komplexen Spielsituationen.....	103
Literaturverzeichnis.....	110



Vorwort

Die in diesem Buch vorgestellten 20 Trainingseinheiten bilden einen umfassenden Rahmentrainingsplan für eine gesamte Saison. Jede Einheit ist detailliert beschrieben und wird durch anschauliche Skizzen ergänzt. Die Trainingsmodule lassen sich flexibel einsetzen und können im Verlauf einer Saison problemlos zwei- bis dreimal wiederholt werden.

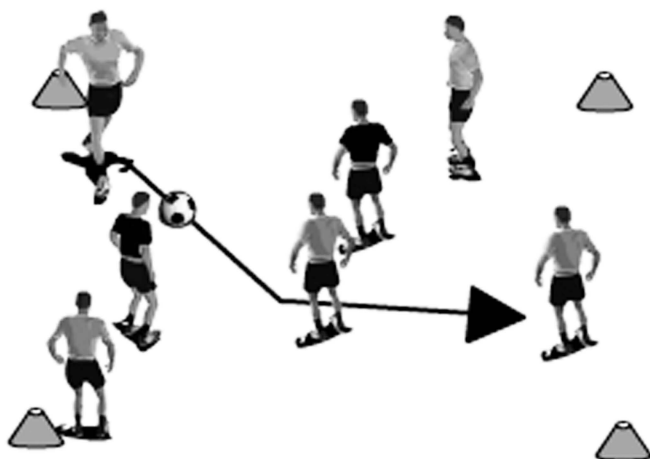
Im Mittelpunkt steht die Verbindung von höchster Trainingseffektivität mit der Förderung der Selbstständigkeit der Jugendlichen im Trainingsprozess. Die Übungen und Spielformen sind so konzipiert, dass sie sich für alle Leistungsstufen eignen - sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Spielerinnen und Spieler. Auch Trainerinnen und Trainer mit wenig Erfahrung finden dank der klaren und präzisen Anleitungen einen leichten Einstieg in die Umsetzung.

Die jungen Fußballerinnen und Fußballer sind während der Einheiten durchgehend aktiv und werden gezielt in den Bereichen Spielübersicht, Technik, Taktik, Schnelligkeit und fußballspezifische Ausdauer geschult. Dadurch lässt sich ein deutlicher Leistungszuwachs der gesamten Mannschaft in vergleichsweise kurzer Zeit erzielen. Die Trainingseinheiten sind auch für alle Kreisligen der Senioren geeignet.



Einleitungsteil

Der Einleitungsteil des Trainings wird von den Fußballern vollkommen selbstständig vorgenommen. Gibt der Trainer oder die Trainerin keine Anweisung in Bezug auf die erste Übung, starten die Fußballer z.B. immer mit einem 5 gegen 2.



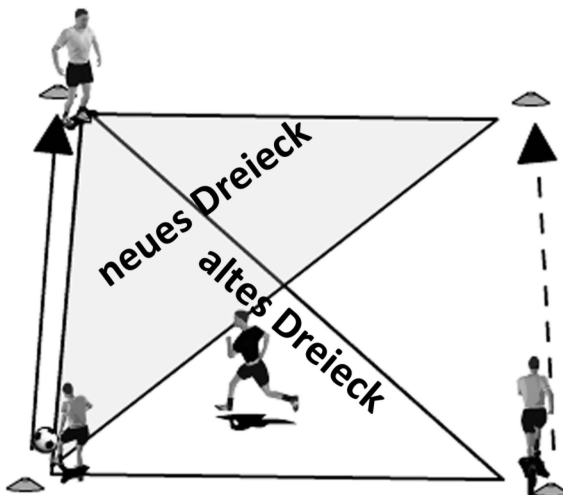


Einleitungsteil

Weitere Einleitungsteile des Trainings werden vorher mit der kompletten Mannschaft einstudiert, so dass der Trainer oder die Trainerin nur noch eine kurze Anweisung zu Beginn des Trainings geben muss und dann die entsprechenden Übungen von dem Team abgearbeitet werden.

Dies können auch mehrere Übungen sein, die nacheinander durchgeführt werden. Der Trainer oder die Trainerin überwacht nur noch den Ablauf, korrigiert falls nötig oder macht Verbesserungsvorschläge.

Weitere Übungen für den selbstständigen Trainingsteil können sein:



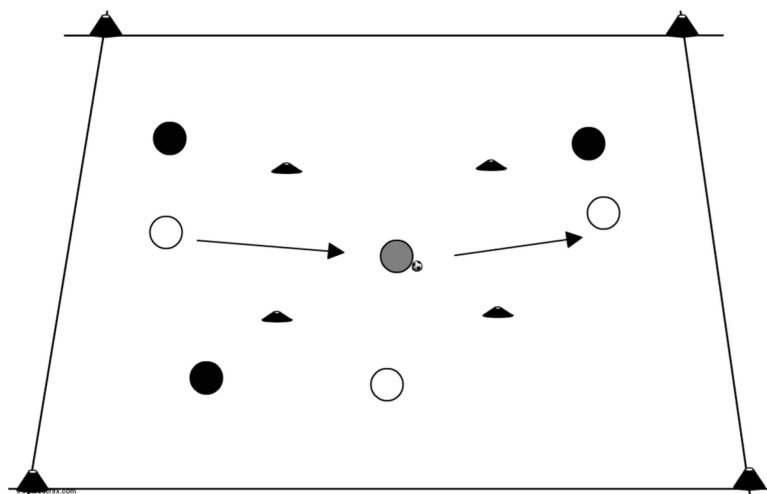
www.coachfx.com

3 gegen 1 mit immer neuer Dreiecksbildung



Einleitungsteil

3 gegen 3 mit Anspieler



Übungsaufbau und Übungsablauf:

Im abgesteckten Viereck spielen 3 gegen 3. Das mittlere kleine markierte Viereck darf nur vom neutralen Spieler betreten werden. Bei jedem 3. Pass z.B. muss der neutrale Spieler angespielt werden. Pässe durch das mittlere Viereck sind nicht erlaubt, wenn der neutrale Spieler nicht angespielt wird. Zuerst 3 Ballkontakte, dann 2 und 1.



Einleitungsteil

Training an der Koordinationsleiter

