

Lernfußball-Turbo-0-

Eine innovative
Trainingsmethode
für den
Jugendfußball

Klatsch & Dreh

Spiel über den Dritten

Schnelligkeit

Ballzirkulation

Offensivfußball

EINFACH. ABWECHSLUNGSREICH. EFFEKTIV.

DIE 125 BESTEN
FUSSBALLÜBUNGEN

MARTIN HASENPFLUG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Martin Hasenpflug

Turbo-Lernfußball

Vergleich zu DFB & U.S. Soccer

Legende

Erläuterung der Grafiken

Trainingseinheit

Aufbau & Organisation

Technikübungen

1. Spielthema: Klatsch & Dreh

Schnelligkeitsübungen

2. Spielthema: Antrittsschnelligkeit

Ballzirkulation

3. Spielthema: Zusammenspiel

Viererkette

4. Taktikthema: Spielphilosophie

Pressing

4. Taktikthema: Spielphilosophie

Spielaufbau

4. Taktikthema: Spielphilosophie

Turbo-Lernfußball Plus

Offensivtraining

Technikübungen

1. Spielthema: Spiel über den Dritten

Offensivtraining

4. Thema: Großgruppe

Offensivtraining

4. Thema: Zwei Kleingruppen

Spielsituationen lösen

Positionen & Spiel über den Dritten

Aufwärmen vor dem Spiel

Entsprechend dem Turbo-Lernfußball

Spaßtraining

Eine Regenerations-Trainingseinheit

Schlusswort

Martin Hasenpflug

Vorwort

Martin Hasenpflug

Der **Turbo-Lernfußball** ist eine von Martin Hasenpflug entwickelte Trainingsmethode für den Jugendfußball. Anders als klassische Trainingslehren basiert es nicht auf über einem Dutzend voneinander getrennten Schwerpunkten, sondern auf nur sechs und miteinander verbundenen **Spiel-** und **Taktikthemen**. Die Spielthemen sind Technik, Schnelligkeit und Ballzirkulation und die Taktikthemen Viererkette, Pressing und Spielaufbau.

Eine **Trainingseinheit** des Turbo-Lernfußballs besteht aus vier aneinandergereihten Trainingsformen: drei Übungen zu je einem Spielthema und eine Übung zu einem Taktikthema. Die Taktikthemen werden schwerpunktmäßig trainiert und wechseln nach einer Trainingswoche.

Das Training der Spielthemen schafft die Basis für eine gelungene Umsetzung der Taktikthemen. Die drei Taktikthemen ergeben zusammen die **Spielphilosophie** des Turbo-Lernfußballs. Diese ist durch kollektive Handlungsmuster bei gegnerischem Ballbesitz gekennzeichnet. Ziel dabei ist die Balleroberung in Tornähe. Bei eigenem Ballbesitz wird ein sicheres, zielgerichtetes und variantenreiches Flachpassspiel angestrebt.

Durch die einzigartige Verbindung zwischen Trainingsformen und Spielphilosophie ist bereits nach **drei Wochen** (neun Trainingseinheiten) ein extrem organisiertes Spiel möglich. In einem zweiten **Drei-Wochen-Zyklus** werden die gleichen Taktikthemen mit neuen Technik-, Schnelligkeits- und Ballzirkulationsübungen kombiniert. Auf dieser Art wird

die Spielfähigkeit verbessert und die Spielphilosophie verinnerlicht.

Nach dem zweiten Drei-Wochen-Zyklus wird der Turbo-Lernfußball durch den **Turbo-Lernfußball Plus** ersetzt. Beim Turbo-Lernfußball Plus steht das **Offensivspiel** im Mittelpunkt. Die Trainingseinheiten gleichen denen des Turbo-Lernfußballs, jedoch haben die Technikübungen einen anderen Schwerpunkt (Spiel über den Dritten) und die Taktikthemen werden durch Trainingsformen zum Erspielen von Torchancen ersetzt.

Von Zeit zu Zeit und je nach Bedarf werden die Taktikthemen, besonders das Pressing von Seite [→](#), auch beim Turbo-Lernfußball Plus integriert.

„Je einfacher etwas ist, desto mehr Kraft und Stärke liegt darin.“

Meister Eckhart 1260-1327

Vorteile des Turbo-Lernfußballs

1. Nur ein Trainer ist notwendig
2. Platzbedarf nur eine Spielfeldhälfte (auch bei den Taktikthemen)
3. Viele Aktionen für jeden Spieler (höhere Lerneffizienz)
4. Spaß durch viele Wettbewerbe und interessante Aufgaben
5. Durch Reduzierung der Fußballschwerpunkte ist ein gezielteres, übersichtlicheres, konzentrierteres und somit effektiveres Lernen möglich
6. Unabhängig von der Größe der Trainingsgruppe
7. Wenig aufzubauen und umzubauen. Wenig Material nötig. Einfache Organisation
8. Abwechslungsreiches Training

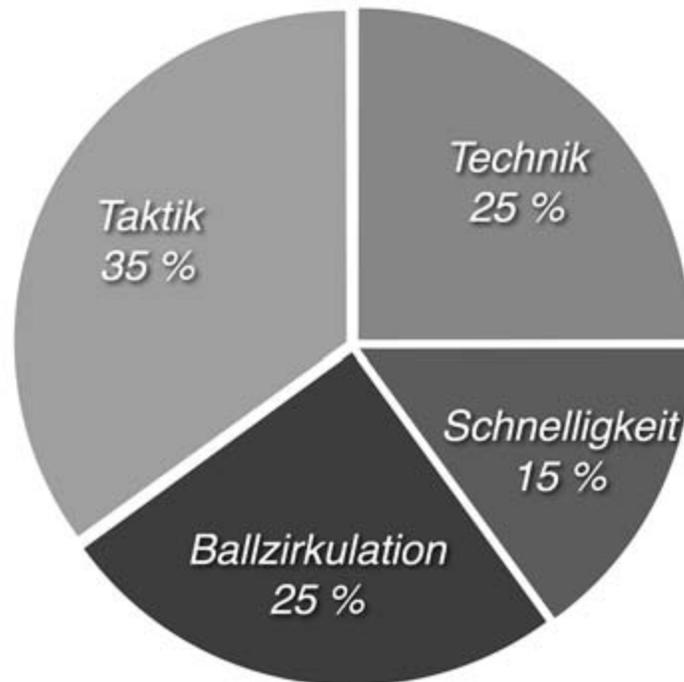
9. Trainingsformen mit einfachen Regeln / Abläufen, die nach dem ersten Pass ohne weiteres Eingreifen des Trainers ablaufen
10. Übungen und Spielformen sehr spielnah
11. Durch einfache Anpassungen der Ballzirkulations-
Übungen lässt sich das Team an seinem Leistungsstand
„abholen“
12. Die Mechanismen des Turbo-Lernfußballs sind bereits
nach drei Wochen erlernt und erfolgreich im Spiel
umsetzbar



Aufbau: Turbo-Lernfußball

Turbo-Lernfußball

Vergleich zu DFB & U.S. Soccer



Im nebenstehenden Diagramm sieht man die Gewichtung der Schwerpunkte im **Turbo-Lernfußball**.

Die Technik beinhaltet die zwei großen Schwerpunkte **Klatsch & Dreh** und **Spiel über den Dritten**.

Bei der Schnelligkeit geht es vor allem um den **Antritt**, aber auch die **Kondition** wird dabei verbessert. Alles mit Ball!

Bei der Ballzirkulation handelt es sich um Spiele mit Provokationsregeln. Anstatt Tore müssen **Passfolgen** erzielt werden.

Taktik wird ausschließlich in **freien Spielen** vermittelt. Spielnah und auf kleine Teams heruntergebrochen.



Gewichtung der Trainingsinhalte in der Jugendausbildung
des **DFBs** (U18)



Gewichtung der Trainingsinhalte in der Jugendausbildung des **U.S. Soccers** (U18)

Legende

Erläuterung der Grafiken

Aktive Spieler und Bälle werden groß und wartende Spieler mit ihren Bällen klein dargestellt. Die zwei Punkte (Augen) der Spieler-Symbole zeigen die Richtung ihrer Stellung an. Für die einzelnen Spielpositionen werden in diesem Buch folgende Kürzel verwendet: TW = Torwart, IV = Innenverteidiger, AV = Außenverteidiger, 6er = defensiver Mittelfeldspieler, 10er = offensiver Mittelfeldspieler, MA = Mittelfeldaußen (offensiver Außenspieler) und ST = Stürmer.

-  Verteidiger
-  Angreifer
-  Neutraler Spieler
-  Spieler eines dritten Teams
-  Ball
-  Hütchen groß
-  Hütchen klein
-  Laufweg
-  Ballweg
-  Dribbelweg

Trainingseinheit

Aufbau & Organisation

Die Trainingseinheiten des Turbo-Lernfußballs beginnen jeweils mit einer **Technikübung (1)**. Diese dient gleichzeitig dem Aufwärmen und aufgrund des Schwerpunkts **Klatsch & Dreh** wird darüber hinaus das Zusammenspiel und der Balltransport nach vorne verbessert. Es folgt eine Übung zur Verbesserung der **Antrittsschnelligkeit (2)**. Bei der nächsten Trainingsform **Ballzirkulation (3)** wird das Zusammenspiel verbessert. Der Schwerpunkt liegt hier auf dem **Spiel über den Dritten**.

Das **Spiel über den Dritten** ist ein gruppentaktisches Angriffsmittel, welches die Qualität im Spielaufbau und im Offensivspiel erhöht. Beendet werden die Trainingseinheiten jeweils mit einem **Taktikschwerpunkt (4)**. Der Taktikschwerpunkt wird mit einer möglichst kleinen Gruppe (10 bis 14 Feldspieler) durchgeführt. Somit wird erreicht, dass das Handeln jedes Spielers direkte Auswirkung auf das gesamte Spiel hat. In jeder Trainingswoche findet ein neuer Taktikschwerpunkt statt. Dieser soll gerade zum Beginn des Turbo-Lernfußballs mindestens 30 Minuten je Einheit dauern. Insgesamt ergeben die drei Taktikschwerpunkte (Viererkette, Pressing und Spielaufbau) die komplette Spielweise.

Die **vier Trainingsformen** einer **Trainingseinheit** werden hintereinander absolviert. Je nach Spieleranzahl werden die Parcours mehrfach aufgebaut und die Übungen parallel durchgeführt. Alle **Technik- (1)** und **Schnelligkeitsübungen (2)** sind für eine variable

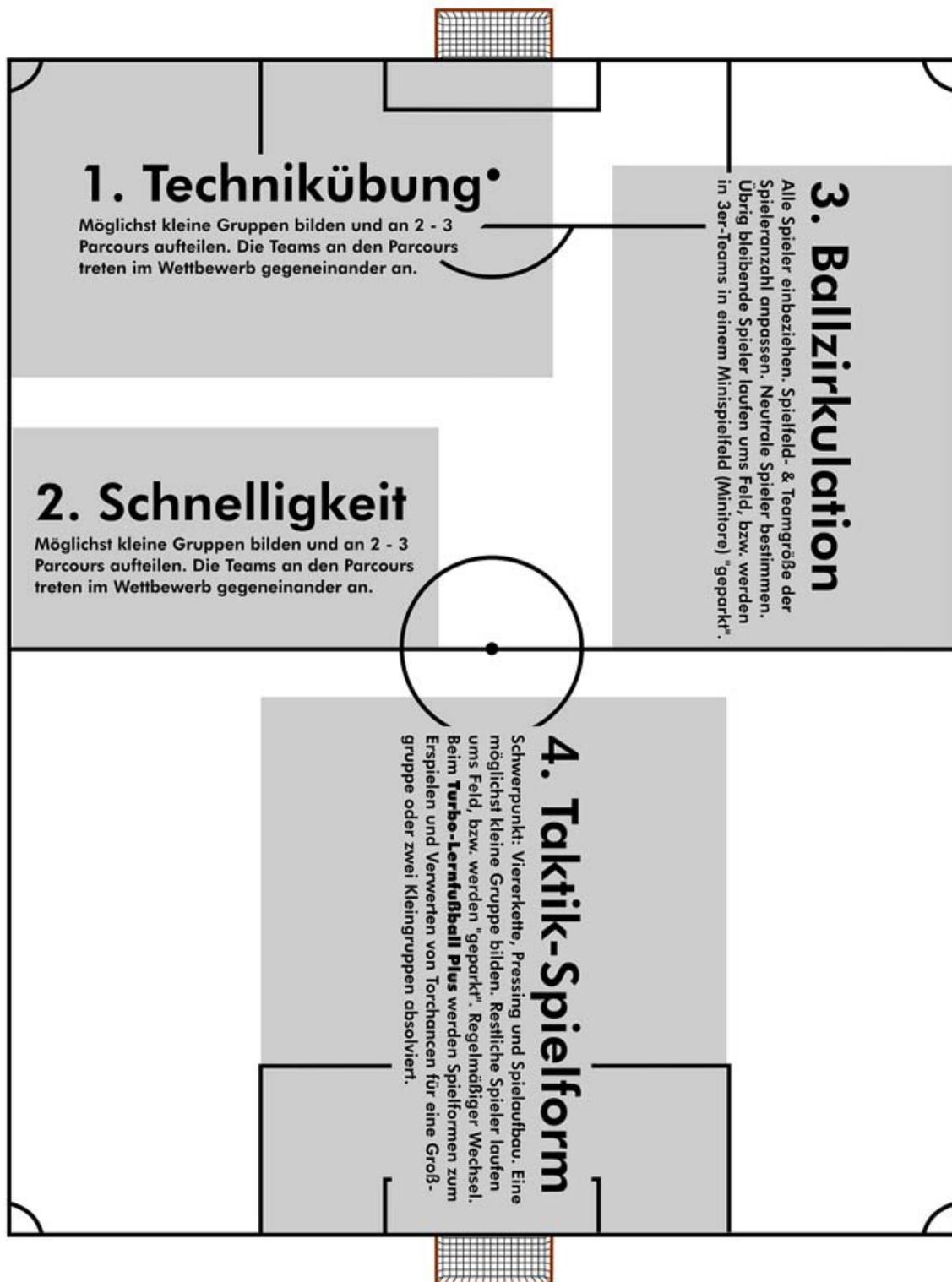
Spielerzahl konzipiert. Bei den Spielformen zur **Ballzirkulation (3)** kann die Teamgröße (oder Anzahl der neutralen Spieler) entsprechend der Spieleranzahl angepasst werden. Die Spielfeldgröße muss dann entsprechend verkleinert bzw. vergrößert werden. Alternativ laufen oder dribbeln die überzähligen Spieler um das Feld und tauschen regelmäßig mit den „aktiven“ Spielern die Aufgabe.

Turbo-Lernfußball

1. Technik (Klatsch & Dreh)
2. Schnelligkeit (Beschleunigung / Antritt)
3. Ballzirkulation (Spiel über den Dritten)
4. Taktik (Viererkette, Pressing und Spielaufbau)

Turbo-Lernfußball Plus

1. Technik (Spiel über den Dritten)
2. Schnelligkeit (Beschleunigung / Antritt)
3. Ballzirkulation (Spiel über den Dritten)
4. Offensivtraining (Groß- oder Kleingruppe)



So in etwa kann der Aufbau einer Trainingseinheit zum Turbo-Lernfußball aussehen. Für die vierte Trainingsform

müssen die vorherigen Parcours abgebaut werden. Beim **Turbo-Lernfußball Plus** (Offensivtraining) haben die Technikübungen den Schwerpunkt Direktspiel / Spiel über den Dritten. Die Taktikthemen werden durch Spielformen zum Erspielen und Verwerten von Torchancen ersetzt.

Technikübungen

1. Spielthema: Klatsch & Dreh

Bei dem **Spielthema Technik** mit dem Schwerpunkt **Klatsch & Dreh** steht die Verbesserung des Passens und der Ballannahme im Vordergrund. Das taktische Element **Klatsch & Dreh** ermöglicht einen sicheren Balltransport von hinten nach vorne. Das daraus resultierende Zusammenspiel ist durch ein schnelles und für die Mitspieler leicht zu kontrollierendes **Flachpassspiel** gekennzeichnet. Bei engen Spielräumen wird das Spiel verlagert und immer Ausschau nach Mitspielern gehalten, die sich in höheren Spielfeldregionen anbieten.

Wenn ein Spieler einen Pass von einem tiefer positionierten Mitspieler erhält, befindet er sich in der Regel mit dem **Rücken zum Spiel**. In diesem Fall unterscheidet man beim Turbo-Lernfußball **zwei Zustände**: **Gegner im Rücken** und **Raum im Rücken**. Da die Situation für den Angespielten nicht klar ersichtlich ist, muss er vom Passgeber gecoacht werden. Bei **Gegner im Rücken** erfolgt das **Kommando „Klatsch“**. Denn ein Aufdrehen in den Gegner würde zu einem sofortigen Ballverlust führen. Durch „Klatsch“ bleibt man in Ballbesitz und bringt den gegnerischen Mannschaftsverband in Bewegung. Dort, wo nun ein gegnerischer Spieler nicht mitschiebt, entsteht eine Passlücke.

Im Idealfall aber kann ein Spieler mit **Raum im Rücken** angespielt werden. Aufgrund des **Kommandos „Dreh“** weiß er, dass er aufdrehen kann. Er kann nun mit einem Tempodribbling in den freien Raum stoßen. Er hat nun die Möglichkeit, erneut einen Mitspieler mit **Raum im Rücken**

(oder Gegner im Rücken) anzuspielen, einen Pass in eine Schnittstelle zu spielen oder eine Torchance mit einem gruppentaktischen Angriffsmittel, wie **Spiel über den Dritten** oder **Doppelpass**, einzuleiten

Beim Turbo-Lernfußball gehen höher positionierte Mitspieler **ständig auf Lücke** und bringen sich in seitliche Stellung, so dass sie nach einem Pass schneller aufdrehen können (maximal drei Ballkontakte und Ball ansaugen). Die Pässe zu ihnen sollen **sehr druckvoll** erfolgen, damit diese für den Gegner schwer abzufangen sind und mehr Zeit für die Ballverarbeitung bleibt. Sollte der Mitspieler nicht aufdrehen können (Gegner im Rücken), erfolgt das direkte Zurückspielen zum Passgeber oder zu einem **dritten Spieler**. Der Rückpass sollte immer leicht in Richtung einer möglichen Spielfortsetzung erfolgen.

Lernziele

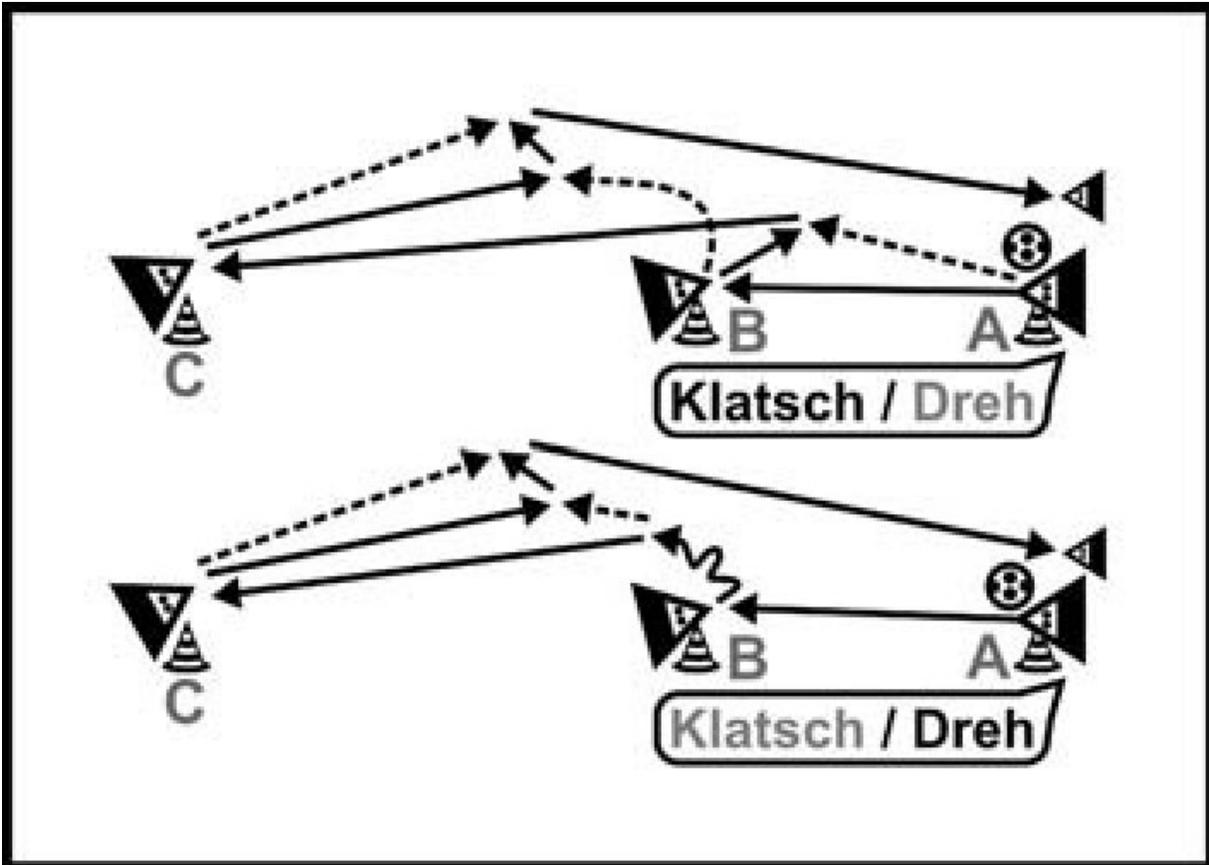
1. Passen (unterschiedliche Distanzen und Winkel)
2. Ballan- und -mitnahme nach hinten
3. Direktspiel (Doppelpass, unterschiedliche Distanzen und Winkel)
4. Gegenseitiges coachen
5. Timing (Pässe verzögern bzw. beschleunigen)
6. Erkennen von Spielsituationen (Gegner im Rücken?)
7. Sicherer Balltransport nach vorne
8. Spiel antizipieren (mögliche Spielfortsetzungen erkennen)

Coachingpunkte

1. Jeden Pass flach, präzise, maximal druckvoll und richtig getimt spielen
2. Passempfänger befindet sich immer in einer leicht offenen Stellung Richtung Passgeber und den Raum der

Spielfortsetzung. Dann immer in den hinteren Fuß
passen

3. Rechtzeitig und laut coachen
4. Blickkontakt beim Passspiel herstellen
5. Beidfüßigkeit: Ball nicht umlaufen, um ihn mit dem starken Fuß zu spielen
6. Der Passempfänger absolviert eine Auftaktbewegung
7. Positionen bei den Übungen mit Tempo und in offener Stellung (Blick zum Ball, Rückwärtslauf) wechseln. So schnell wie möglich mit dem neuen Durchgang beginnen. **Variation:** Positionen mit einem Antritt wechseln
8. Dem Passempfänger wird immer in den Fuß Richtung Spielfortsetzung gespielt und dieser lässt leicht in den Raum klatschen
9. Beim Innenseitstoß den Fuß komplett aufdrehen (90 Grad zum Standbein) und mittig treffen. Keine Ballrotation (Schnitt)
10. Beim Aufdrehen auf eine enge Ballführung achten (Stichwort: Ansaugen). Maximal drei Ballkontakte
11. Den Spielern bei den Übungen zeigen, welche Positionen trainiert werden
12. Einfache Passspiele mit nicht mehr als zwei Ballkontakten absolvieren
13. Die Abstände spielnah wählen. Immer wieder wechselnde Distanzen organisieren



Organisation & Ablauf

Drei Hütchen in eine Reihe stellen. Abstand A zu B = 10 Meter. Abstand B zu C = 12 Meter.

Je ein Spieler zu den Positionen B und C und zwei Spieler mit einem Ball zum Starthütchen A.

Spieler A passt zu B mit dem Kommando „Klatsch“ oder „Dreh“. Bei „Klatsch“ passt B direkt auf A zurück und bei „Dreh“ absolviert B eine Ballan- und -mitnahme nach hinten. Nun wird zu C gepasst. C spielt zu B und B legt den Ball für C auf, so dass dieser zu A passen kann.

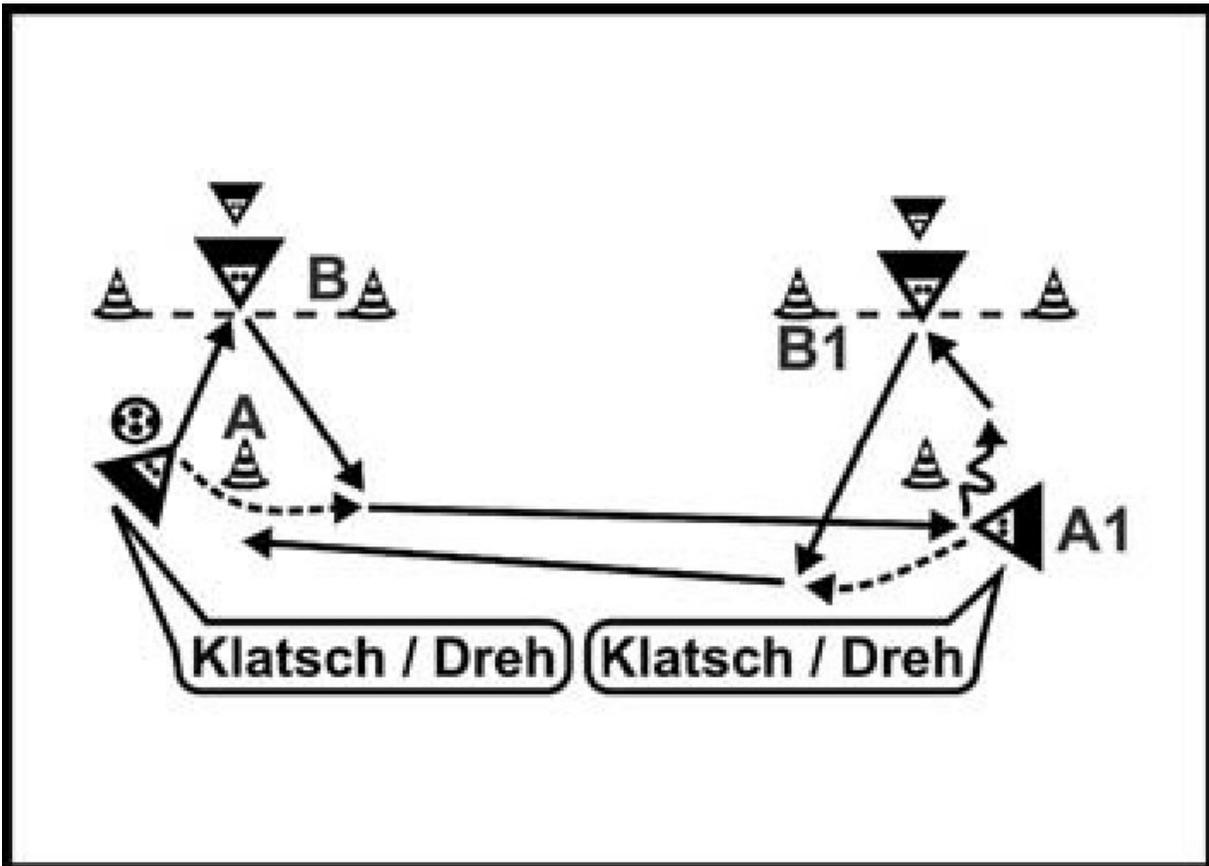
Spieler A wechselt nach B, B nach C und C nach A.

Spieleranzahl: 4-5 Spieler. Ein fünfter Spieler stellt sich bei A an.

Wettbewerb: -

Variation: Nach der Hälfte der Zeit stellen sich die Spieler auf der anderen Seite neben die Hütchen. B dreht sich dann mit dem Pass von A in die andere Richtung auf.

Tipp: -



Organisation & Ablauf

Zwei 15 Meter voneinander entfernte Hütchendreiecke (5 × 7 Meter) entsprechend der Zeichnung aufbauen.

Je ein Spieler an den beiden Positionen A, ein Spieler A hat einen Ball. Die restlichen Spieler stehen hinter den beiden Hütchendreiecken.

Spieler A spielt Doppelpass mit B (Hütchen A wird dabei „ausgespielt“). Dann passt A weiträumig zu A1, dieser dreht auf und spielt Doppelpass mit B1 (Hütchen B wird dabei „ausgespielt“). A1 passt zur Position A zurück.

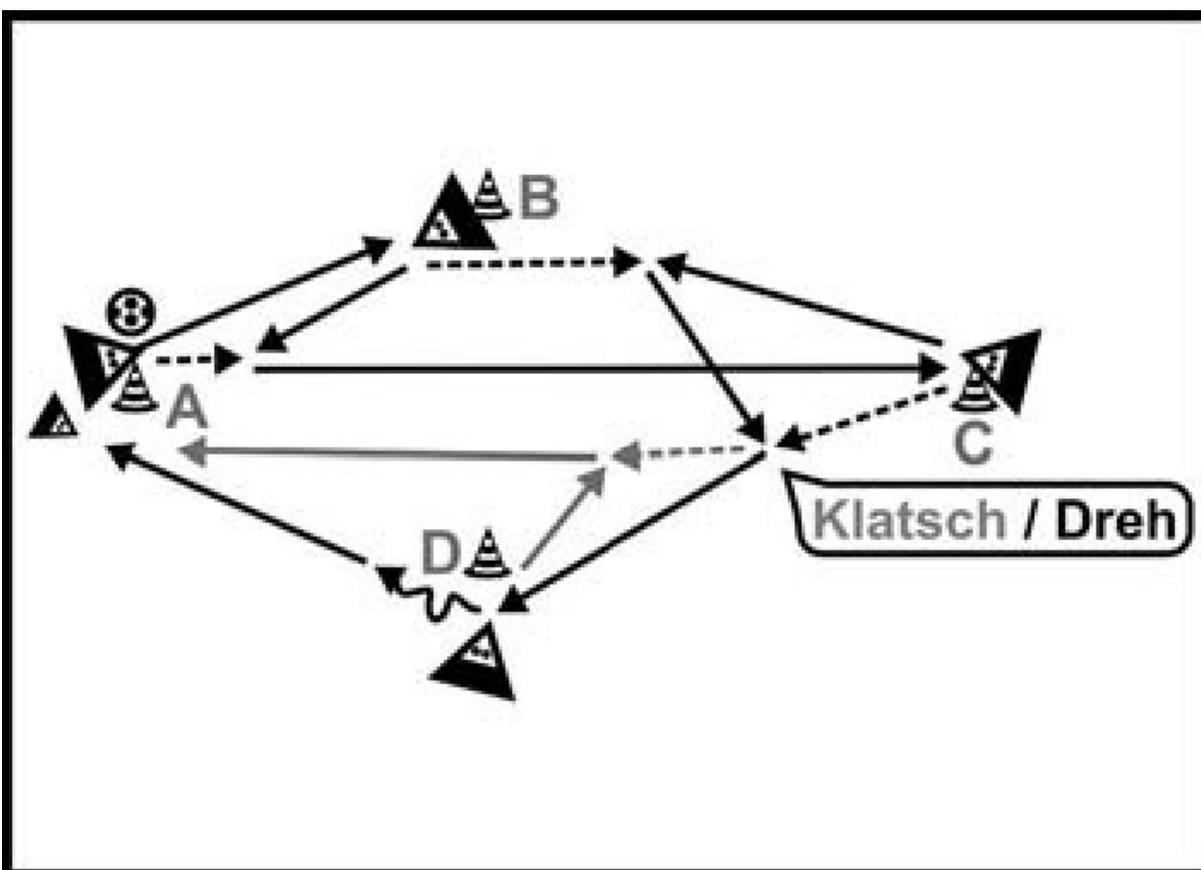
Spieler A wechselt nach seinem weiträumigen Pass zu B und B, nachdem er Doppelpass gespielt hat, zu A.

Spieleranzahl: 4-6 Spieler. Bei 4 Spielern die Positionen B einfach besetzen.

Wettbewerb: Welche Gruppe spielt in 4 Minuten mehr weiträumige Pässe?

Variation: Nach der Hälfte der Zeit wechseln die Spieler zum anderen Dreieck innerhalb ihres Parcours.

Tipp: Den weiträumigen Pass druckvoll in den Fuß Richtung Spielfortsetzung spielen. Die Spieler A coachen jeweils mit „Klatsch“ und „Dreh“.



Organisation & Ablauf

Eine Hütchenraute von 15 x 30 Metern aufbauen. Abstand von A nach B / D beträgt ca. 12 Meter.

An den Positionen B bis D je einen Spieler ohne Ball stellen. Die restlichen Spieler mit einem Ball ans Starthütchen A.

Spieler A passt zu B, B lässt klatschen und A spielt einen weiträumigen Pass zu C. C spielt Doppelpass mit B und passt dann zu D. C coacht D mit „Klatsch“ oder „Dreh“. Bei „Klatsch“ lässt D den Ball klatschen und C passt zum zweiten Spieler A. Bei „Dreh“ dreht sich D auf und spielt dann direkt zum zweiten Spieler A.

Jeder Spieler wechselt eine Position weiter.

Spieleranzahl: 5-6 Spieler.

Wettbewerb: -

Variation: Nach der Hälfte der Zeit die Spielrichtung wechseln.

Tipp: Spieler D steht ca. 2 Meter außen am Hütchen in offener Stellung und erhält den Pass in den hinteren Fuß.