

Die wissenschaftlich ausgearbeiteten Trainingsmethoden der Fußballverbände erreichen eine immer höhere Komplexität. Der Kern des Fußballs – das Miteinanderspielen – wurde aus dem Fokus verloren. Beim **Turbo-Lernfußball** konzentriert sich dagegen alles auf ein zielgerichtetes Zusammenspiel. Dafür konzipierte Martin Hasenpflug hoch effektive Technik-, Schnelligkeits-, Ballzirkulations- und Taktikübungen. Vom Kombinationsspiel ablenkende Schwerpunkte hat er gestrichen bzw. in sein System integriert. Mit dem **Turbo-Lernfußball** lässt sich in „kleinen“ Vereinen nahezu das Ausbildungsniveau eines Bundesligisten erreichen.

**Martin Hasenpflug** (Jahrgang 1976) ist langjähriger Jugendfußballtrainer, UEFA B-Level-Inhaber und Gründer der Initiative [abwehrkette.de](http://abwehrkette.de). Mit seinen mittlerweile acht Fußballtrainingsbüchern gehört er zu den meistgelesenen Autoren des Genres.



[www.fussballtraining.li](http://www.fussballtraining.li)



€ 9.90

**Empfohlen für:**

- G- bis E-Junioren
- D- bis A-Junioren
- Unterer Amateurbereich
- Oberer Amateurbereich
- Profifußball

AUTOR

INHALT

# Turbo-Lernfußball

Eine innovative Trainingsmethode für den Jugendfußball

Klatsch & Dreh

Spiel über den Dritten

Schnelligkeit

Ballzirkulation

Offensivfußball

EINFACH. ABWECHSLUNGSREICH. EFFEKTIV.

DIE 125 BESTEN FUSSBALLÜBUNGEN

MARTIN HASENPFLUG

## Eine innovative Trainingsmethode für den Jugendfußball

Sie sind Fußballtrainer und lieben das **offensive Kombinationsspiel** des FC Barcelonas? Sie würden gerne so spielen lassen, haben aber keine Spieler wie Xavi, Iniesta und Messi in ihren Reihen? Wieso dann nicht ihre Spieler so ausbilden, dass sie relativ zu ihren Gegenspielern, vergleichbar spielen? Umsetzbar vielleicht in kurzer Zeit? Unmöglich? Dann geben sie dem neuen Fußballtrainingsbuch **Turbo-Lernfußball** von **Martin Hasenpflug** die Chance Sie vom Gegenteil zu überzeugen!

Sie sind sportlicher Leiter eines ambitionierten Fußballvereins? Sie möchten in Ihrer Region führend in der Jugendausbildung werden? Dann ist der Turbo-Lernfußball für Sie eine Chance dies auch ohne große finanziellen Mittel zu bewerkstelligen. Entwickeln sie ein Ausbildungskonzept auf Basis des Turbo-Lernfußballs. Statten Sie ihre Trainer mit dem Fußballtrainingsbuch „Turbo-Lernfußball“ aus und helfen Sie bei der Umsetzung. Ein Training gemäß dem Turbo-Lernfußball ist sehr einfach zu organisieren. Es kann von einem Trainer alleine geleitet werden und man ist immer unabhängig von der Spieleranzahl. Selbst Trainerneulinge werden so gute Erfolge erzielen.

Gegenüber anderen Trainingsmethoden zeichnet sich der Turbo-Lernfußball dadurch aus, dass dieser die komplette Bandbreite des modernen Fußballs in nur **fünf Haupt-schwerpunkte** abdeckt. Durch diese Reduzierung und Vereinfachung findet eine Konzentration der Kräfte statt. So kann unter schlechteren Bedingungen das gleiche Ausbildungsniveau wie im Leistungszentrum eines Bundesligisten erreicht werden.

Das Trainingsbuch enthält **125 Übungen**. Angegeben zu jeder Übung sind Coaching-tipps, Variationsmöglichkeiten, Hinweise zur Organisation eines Wettbewerbs und Umgang mit unterschiedlicher Spieleranzahl. Die Übungen wurden größtenteils extra für dieses Buch konzipiert und ermöglichen ein abwechslungsreiches Training für die ganze Saison. Der Wirkungsgrad des Turbo-Lernfußballs ist unabhängig vom Leistungsstand der Mannschaft. Die Übungen lassen sich optimal ans Team anpassen.

Der Turbo-Lernfußball ermöglicht durch die Konzentration auf die Technikelemente „Spiel über den Dritten“ und „Klatsch & Dreh“ eine schwer zu verteidigende Ballzirkulation. Die Provokationsregeln der zu absolvierenden Ballzirkulationsspiele führen zu einem zielgerichteten Spiel. In Kombination mit den darauf abgestimmten Taktikelementen Viererkette, Pressing, Spielaufbau und Offensivfußball wird einen dem FC Barcelona ähnlicher Spielstil erreicht!

### ZUSAMMENGEFASST

<i>Weniger Trainer</i>	<i>Mehr Aktionen</i>
<i>Weniger Material</i>	<i>Mehr Bewegung</i>
<i>Weniger Platz</i>	<i>Mehr Fußballspielen</i>
<i>Weniger Erklären</i>	<i>Mehr Entscheidungskraft</i>
<i>Weinger Eingreifen</i>	<i>Mehr Verinnerlichung</i>
<i>Weinger Organisieren</i>	<i>Mehr Spaß</i>
<i>Weniger Stress</i>	<i>Mehr Lernen</i>

## Was ist der Turbo-Lernfußball?

Der Turbo-Lernfußball ist eine neue Trainingsmethode für den Jugendfußball. Ziel der Entwicklung war die Optimierung des Fußballtrainings in allen Teilbereichen (Organisation, Attraktivität, Abwechslung, Anpassbarkeit an wechselnde Spielerzahlen usw.) wie auch im Gesamtergebnis (erzielter Lerneffekt). Jede Trainingseinheit des Turbo-Lernfußballs besteht aus **vier Stationen** die hintereinander von allen Spielern, mit der gleichen Aufgabe, absolviert werden:

1. **Techniktraining** in Endlosformen. Kleingruppen treten im Wettbewerb gegeneinander an. Viele Wiederholungen für die Spieler. Nebeneffekt: Verbesserung der Entscheidungsfähigkeit und im gegenseitigen Coachen. Gleichzeitig dient diese erste Station dem Aufwärmen (Zeitersparnis).
2. **Schnelligkeitstraining** mit dem Schwerpunkt Beschleunigung. Motivation durch attraktive Wettbewerbe. Alle Übungen mit Ballbezug (Verbesserung der Technik).
3. **Ballzirkulationsspiele** (Übergangsspiel). Schwerpunkte One-touch (Spiel über den Dritten), Two-touch (Ballan- und -mitnahme) und Spielverlagerung. Nebeneffekt: Verbesserung der Spielfähigkeit, Kommunikation und Freilaufverhalten. Einfache Anpassung am Leistungsstand des Teams. Attraktive Wettbewerbe!
4. **Taktiktraining** in spielnahen Spielformen. Lernintensiv aufgrund weniger Provokationsregeln. Nahe dem freien Spiel. Vermittlung in wöchentlichen Schwerpunkten. Gesamte Fußballtaktik auf vier Themen reduziert: Spielaufbau, Viererkette, Pressing und Offensivfußball.

Beim Turbo-Lernfußball bilden Trainingsstil und Spielstil **eine Einheit**. Somit entspricht jede Übung dem geforderten Spielverhalten. Charakteristisch für den Spielstil des Turbo-Lernfußballs ist der offensive Kombinationsfußball. Jede Übung bietet eine möglichst hohe Zahl an Aktionen (Ballkontakte / Freilaufbewegungen).

Der Turbo-Lernfußball wird in **zwei Etappen** vermittelt. In den ersten drei Wochen haben die Technikübungen den Schwerpunkt „Klatsch & Dreh“. Damit wird vom Spielaufbau ausgehend, über das Übergangsspiel bis hin zum Angriff ein stationsartiger Balltransport angestrebt. Die Schnelligkeits- und Ballzirkulationsübungen sind in beiden Etappen identisch. Beim Taktiktraining werden zunächst die Themen Spielaufbau, Viererkette und Pressing behandelt.

Je nach Bedarf findet in den nächsten drei Wochen eine Vertiefung der gleichen Themen, mit neuen Übungen (ausreichend im Buch enthalten), statt. In der **zweiten Etappe** des Turbo-Lernfußballs erhalten die Technikübungen den Schwerpunkt „Spiel über den Dritten“ und das Taktikthema ist der Offensivfußball (Erspielen von Torchancen). Je nach Bedarf werden die Offensivthemen durch die Taktikthemen der ersten Etappe ersetzt (erfahrungsgemäß wird dies oft das Pressing sein).

Die Trainingsmethode des Turbo-Lernfußballs ist ab einer leistungsstarken D-Jugend anwendbar. Spätestens nach 12 Wochen (viermal je ein 3-Wochen-Zyklus) ist der neue Spielstil verinnerlicht und die Spieler sind in der Lage diesen erfolgreich gegen starke Gegner umzusetzen. Der Turbo-Lernfußball erfüllt alle Bedürfnisse des modernen Fußballs: Systematische Balleroberung, variantenreicher Spielaufbau, zielgerichtetes Übergangsspiel und das Erspielen und Verwerten von Torchancen.