

Interne Trainerweiterbildung

am 06.11.2019 beim FC Wacker München

**Rückblick: Möglichkeiten der kontrollierten Spieleröffnung in
verschiedenen Systemen // Trainingsgestaltung Schwerpunkt I**

Spieltagsgestaltung im Spielbetrieb Teil II

Einheitliches Aufwärmprogramm

**Trainingsgestaltung zur stetigen Leistungsentwicklung
-> Schwerpunkt I: Ballbeherrschung**

Taktik: Möglichkeiten der kontrollierten Spieleröffnung in verschiedenen Systemen

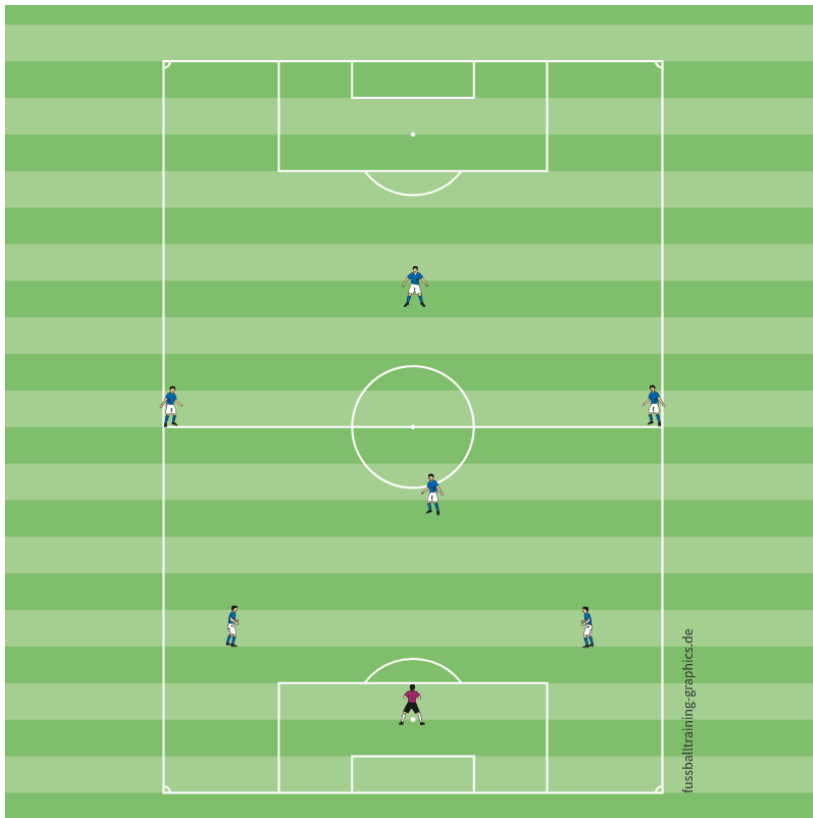
- ▶ Grundprinzipien gelten unabhängig vom Spielsystem
- ▶ Ausrichtung des Spielsystems nach vorhandenen Spielertypen

- ▶ 1 - 2-1-3
- ▶ 1 - 1-4-1

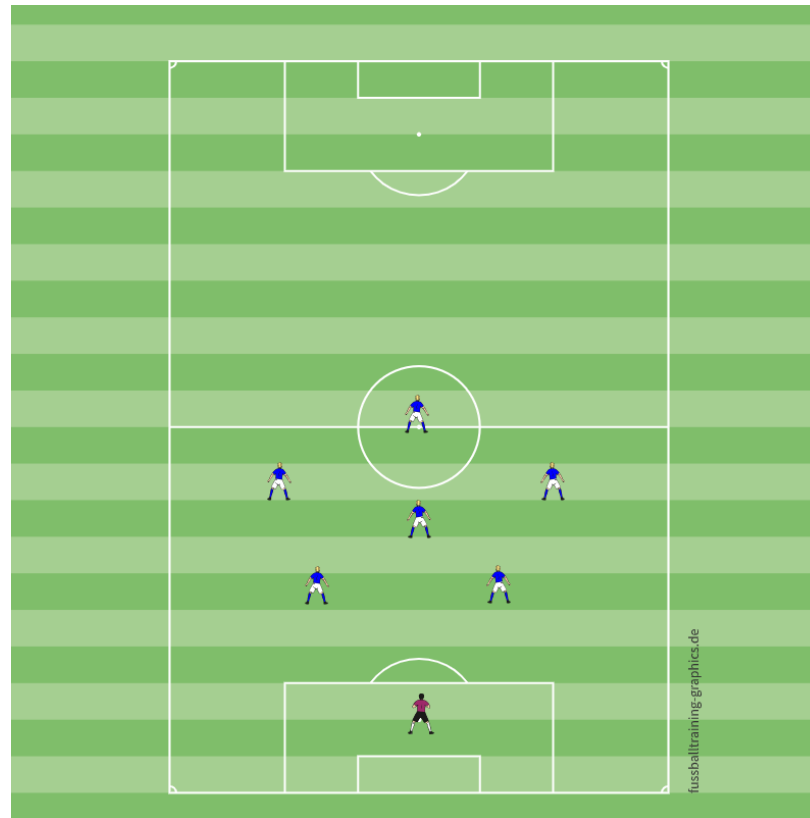
- ▶ Beispiele für Spielaufbau

1 - 2-1-3

1 - 2-1-3 im Ballbesitz

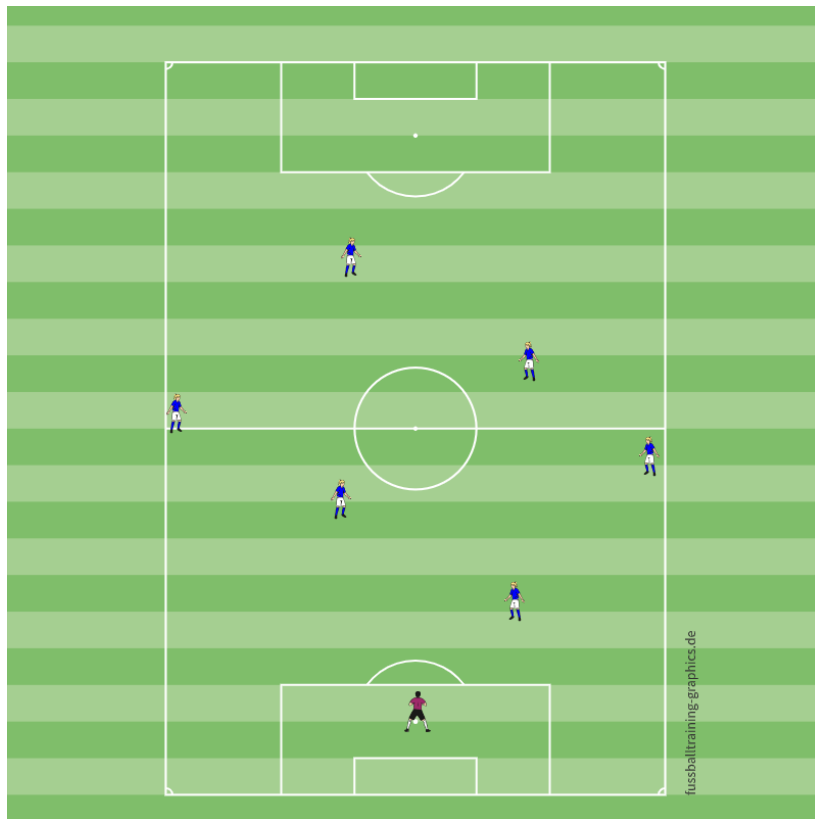


1 - 2-3-1 gegen den Ball

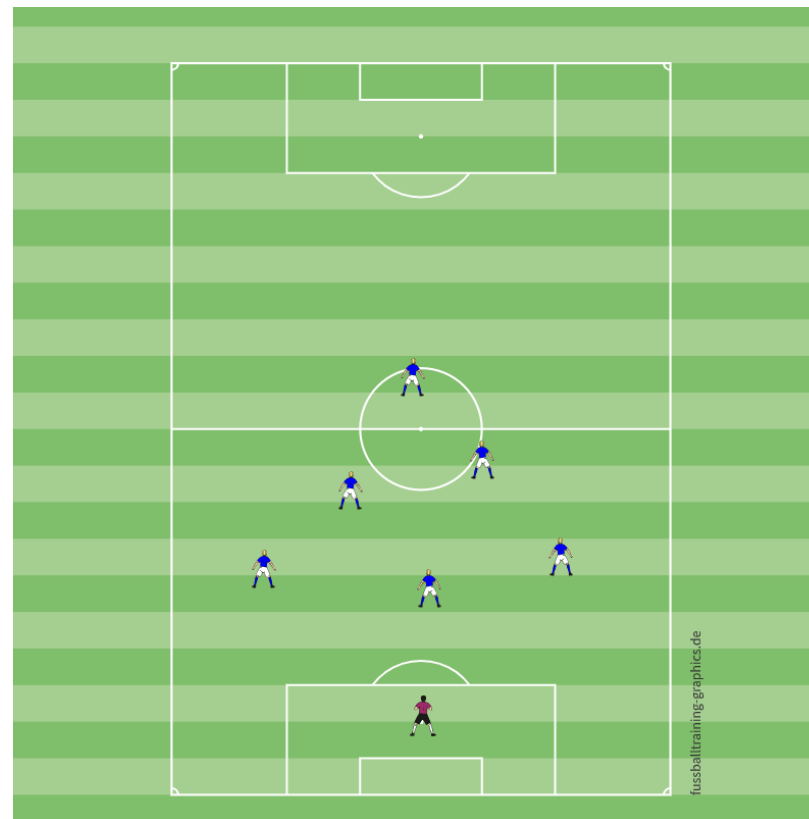


1 - 1-4-1

1 - 1-4-1 im Ballbesitz

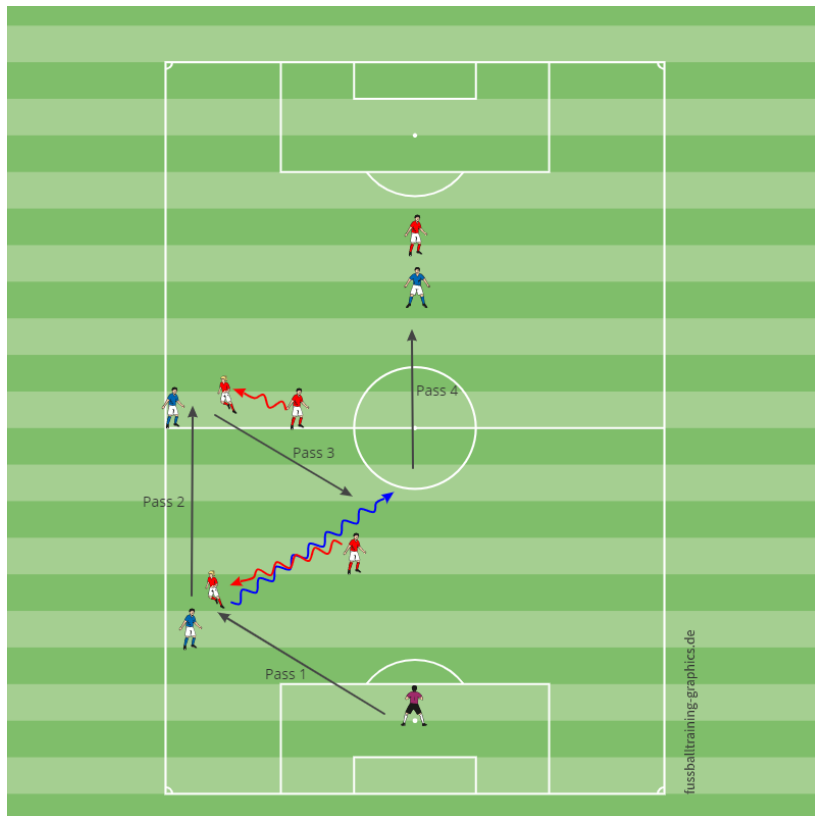


1 - 3-2-1 gegen den Ball



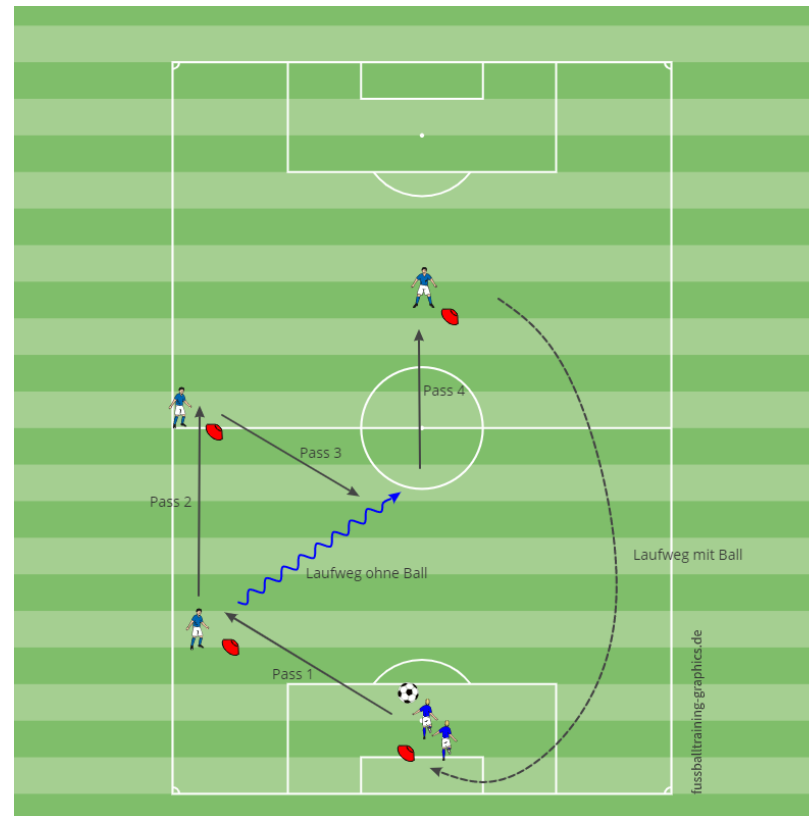
Spielsituation:

Gegner steht innen
und läuft dann an



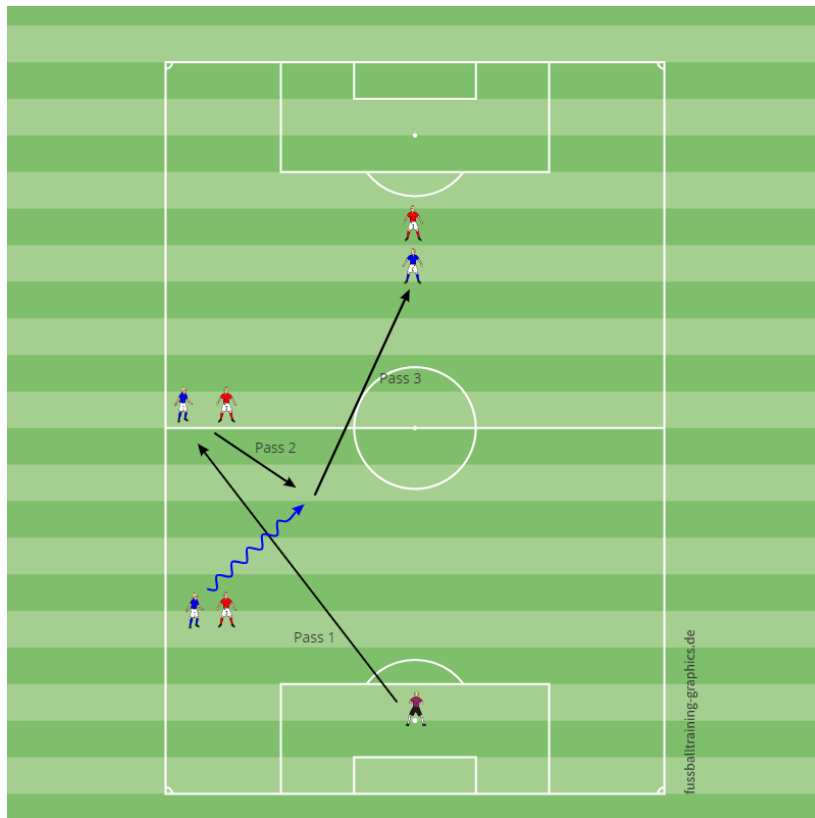
Trainingsform Endlosschleife

Auftaktbewegung
Pässe werden in den Lauf gespielt
Positionswechsel im Sprint
Beidseitig trainieren



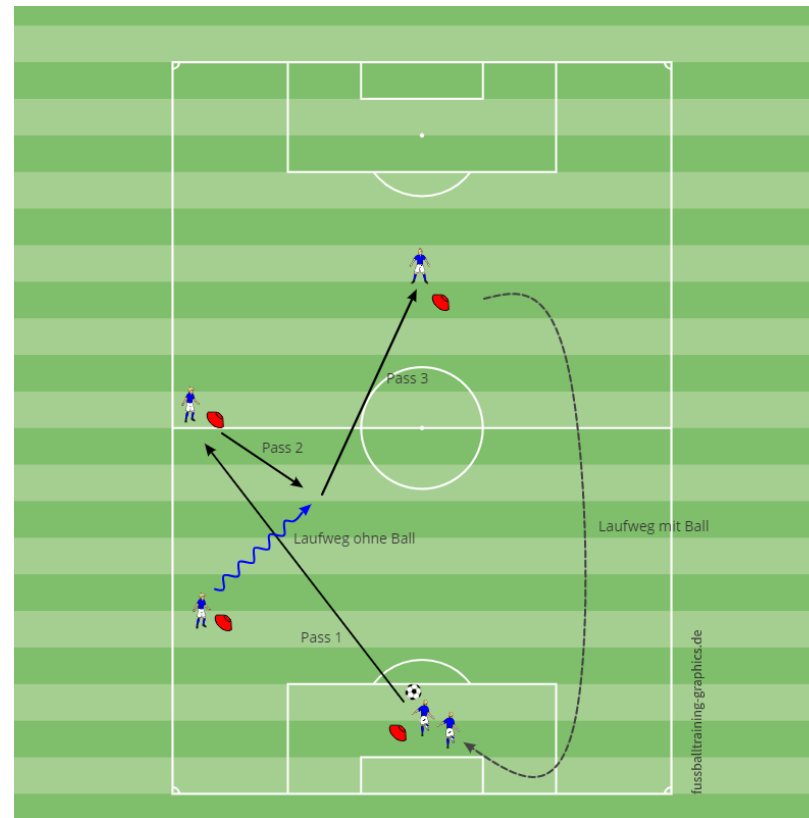
Spielsituation:

Gegner macht Manndeckung



Trainingsform Endlosschleife

Auftaktbewegung
Pässe werden in den Lauf gespielt
Positionswechsel im Sprint
Beidseitig trainieren



Trainingsgestaltung zur stetigen Leistungsentwicklung

Ballbeherrschung

Ballannahme und Passspiel

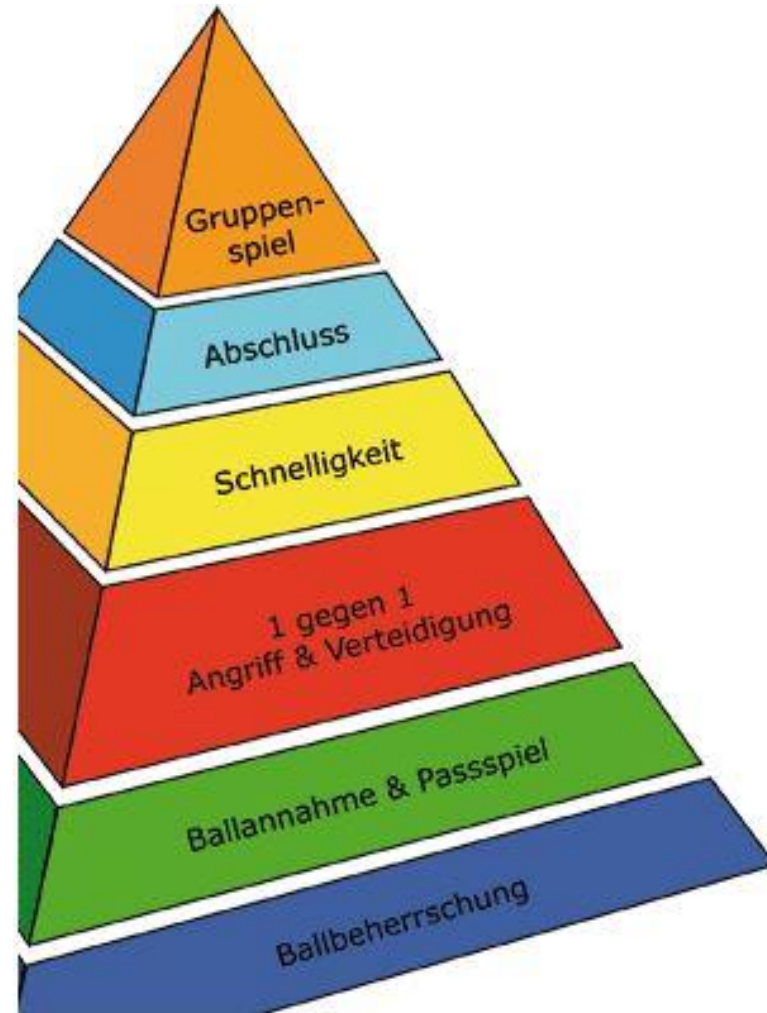
1:1 off./def.

Schnelligkeit

Abschluss

Spiel

Trainingsgestaltung zur stetigen Leistungsentwicklung



Ballbeherrschung

▶ https://www.youtube.com/watch?v=W_2aJDRsqy0

Spieltagsgestaltung im Spielbetrieb

- ▶ Coaching während des Spiels: Ruhe bewahren, die Kids spielen lassen, loben und motivieren
- ▶ Auswechselspieler mit Ball hinter ein Tor schicken
- ▶ Einflussmöglichkeiten des Trainers in der 1. Halbzeit: Wechsel / Positionswechsel
- ▶ Halbzeitgestaltung: 1-2 Minuten Gedanken sammeln und Spieler erholen lassen, offensive und defensive Ziele formulieren, individuelles und positives Feedback, Motivation für die 2. Halbzeit
- ▶ Einflussmöglichkeiten des Trainers in der 2. Halbzeit: Wechsel / Positionswechsel
- ▶ Ansprache nach dem Spiel: Kurz und knapp, positiv verabschieden, Freude auf das nächste Training wecken

Einheitliches Aufwärmprogramm



Einheitliches Aufwärmprogramm

- ▶ Material: 6 Bälle + ca. 20 Hütchen
- ▶ Zeitansatz: 20-25 Minuten
- ▶ Berücksichtigung der äußeren Bedingungen
- ▶ Berücksichtigung der Platzkapazitäten

- ▶ Ballgewöhnung
- ▶ Ballan- und Mitnahme
- ▶ Passpiel
- ▶ 1:1 off./def.
- ▶ Torabschluss incl. Sprints

Einheitliches Aufwärmprogramm

- ▶ https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1WSN_o2ni3wQwEFPRJ_AgQt_hxxtzBxktl?usp=sharing

Drehklatschübung

Coachingschwerpunkte

- ▶ Auftaktbewegung
- ▶ Pässe werden in den Lauf gespielt
- ▶ Positionswechsel im Sprint
- ▶ Beidseitig trainieren (erfolgt automatisch)
- ▶ 2 Kontakte fordern (Ballan- und Mitnahme), ggf. Direktspiel
- ▶ Sauberkeit vor Schnelligkeit
- ▶ Ballan- und Mitnahme mit Innenseite, Außenseite und um das Standbein

- ▶ Spielfeldaufbau: So klein wie möglich, so groß wie nötig -> viele Aktionen
- ▶ Beim zurücklaufen Finten einbauen
- ▶ Kommunikation einfordern

Passstaffette

Coachingschwerpunkte

- ▶ Auftaktbewegung
- ▶ Pässe werden in den Lauf gespielt
- ▶ Positionswechsel im Sprint
- ▶ Direktspiel fordern

- ▶ Spielfeldaufbau: So klein wie möglich, so groß wie nötig -> viele Aktionen
- ▶ Beim zurücklaufen Finten einbauen
- ▶ Kommunikation einfordern

1:1

Coachingschwerpunkte

- ▶ Auftaktbewegung
- ▶ 1. Ballkontakt Richtung Tor, kein Zirkus. Einfach und effektiv
- ▶ Defensivspieler läuft im Sprint an
- ▶ Schnellen Torabschluss fordern, ggf. 5 Sekunden runterzählen

- ▶ Spielfeldaufbau: So klein wie möglich, so groß wie nötig -> viele Aktionen
- ▶ Ggf. Torerfolge mitzählen -> Wettbewerb

Torschussübung I

Coachingschwerpunkte

- ▶ Auftaktbewegung
- ▶ Pässe werden in den Lauf gespielt
- ▶ Positionswechsel im Sprint
- ▶ Beidseitig trainieren
- ▶ Schnellen und klaren Torabschluss einfordern

- ▶ Spielfeldaufbau: So nah am Tor wie möglich, viele Erfolgserlebnisse sammeln
- ▶ Hütchen weglassen bzw. flach Hütchen verwenden
- ▶ Ggf. Torerfolge mitzählen -> Wettbewerb

Torschussübung II

Coachingschwerpunkte

- ▶ Auftaktbewegung
- ▶ Pässe werden in den Lauf gespielt
- ▶ Positionswechsel im Sprint
- ▶ Beidseitig trainieren
- ▶ Schnellen und klaren Torabschluss einfordern
- ▶ Sinnvolles Freilaufen bei Station 3 -> nicht im Deckungsschatten stehen

- ▶ Spielfeldaufbau: So nah am Tor wie möglich, viele Erfolgserlebnisse sammeln
- ▶ Ggf. Torerfolge mitzählen -> Wettbewerb

Trainingsgestaltung zur stetigen Leistungsentwicklung

Ballbeherrschung

Ballannahme und Passspiel

1:1 off./def.

Schnelligkeit

Abschluss

Spiel

Ballan- und Mitnahme

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=vocSBiZjlRA>
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=7_-qtPlHlms
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=YnIB6mqZ3CM>

Ballan- und Mitnahme

- ▶ Fähigkeit, Zeit und Raum zu schaffen
- ▶ Ball „stoppen“ gibt es nicht mehr
- ▶ Vor dem Ballkontakt muss der Gegner abgeschüttelt (Auftaktbewegung),
- ▶ ...mit dem Kontakt muss der Ball bereits als Teil des ersten Schrittes in die Bewegungsrichtung mitgenommen
- ▶ ...und vor dem Gegner abgeschirmt werden

- ▶ Beidfüßiges Training
- ▶ Schwerpunkt Innenseite, Außenseite und ums Standbein herum

Ballan- und Mitnahme

- ▶ Kernelemente:
- ▶ Freilaufen
- ▶ Überblick verschaffen
- ▶ Position zum Passgeber
- ▶ Ball fordern
- ▶ Körperstellung
- ▶ Ballan- und Mitnahme in Spielrichtung (freier Raum)
- ▶ Beschleunigung