



Fortbildung GFT Oberbayern 28.9.2015

Ablauf einer Trainingseinheit mit taktischen Schwerpunkten



**Taktik-Lernen ist ein kognitiver Prozess => bewusster
Lernprozess => Trainer muss Lehren durch **VISUALISIEREN**
(am Platz !!)**

- Einmal Sehen ist besser als tausendmal Hören -

- Der Primacy-Recency Effekt
- HSA des Trainers zu Beginn => Primacy
- TTR (Rundlauf) zum Erwärmen (=> **im Laufe der Zeit** bauen Spieler auf und Erklären)
- TTÜ (positionsspezifisch) im Hauptteil (=> **im Laufe der Zeit** bauen Spieler auf und Erklären)
- Taktische Spielform im Hauptteil (=> **im Laufe der Zeit** erklären die Spieler die Korrekturen)
- HSA des/der Spieler am Ende des Trainings (Verankern) => Recency
- Spieler werden (**im Laufe der Zeit**) zu Trainern

Roland Reichel

SCHWARZROTE LEIDENSCHAFT



Ablauf einer Trainingseinheit mit taktischem Schwerpunkt im älteren Juniorenbereich und bei den Senioren – Methodik Taktik

Erwärmung			Hauptteil		Regeneration
<p>Ziel: Optimale physisch und psychische Vorbereitung auf die nachfolgende Belastung im Hauptteil. Herz- Kreislaufsystem, Muskulatur, Gehirn</p> <p style="text-align: center;"><i>Teil 2 und 3 des Erwärmens wird meist im <u>Stationstraining</u> organisiert</i></p>			<p>Ziel: Verbessern, bzw. Stabilisieren des Leistungsniveaus jedes einzelnen Spielers und der Mannschaft. Je nach Schwerpunktsetzung in Technik, Taktik und Kondition.</p> <p style="text-align: center;"><i>Dieser Teil des Trainings wird meist im <u>Stationstrainings</u> organisiert, um Spieler , bzw. Positionsgruppen differenziert trainieren zu können</i></p>		<p>Ziel: Einleiten des Regenerations-Prozesses.</p>
I (ca.2-4min)	II (ca 4-10 min)	III (ca10-20 min)	- Optional - I	II	
<p>Tonisieren von Bauch – und Rücken-Muskulatur zur Vorbeugung von Wirbelsäulen-Problemen</p>	<p>Kein Einlaufen ohne Ball, <u>Alles mit Ball</u></p> <p>Keine Spielformen in diesem Teil des Erwärmens</p> <p><u>STATIONS-TRAINING</u>-evtl. positionsspezifisch <u>Technikschulung im Hinblick auf den Hauptteil</u> in niedriger Intensität und hoher Wiederholungszahl (Einer, Zweier oder Dreiergruppen pro einem Ball)</p>	<p>Kleine motivierende Spielformen möglich</p> <p><u>STATIONSTRAINING</u> (Evtl. Positionsspezifisch)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Reißverschluss-Übungen</u> • 5:2, 6:3, Handball –Kopfball, etc. • Laufschule • Technikschulung in intensiveren bzw. komplexeren Organisations-Formen 	<p>Alles was höchste Konzentration erfordert:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schnelligkeit • Schnellkraft 	<p><u>STATIONSTRAINING</u> möglich(siehe Organisationsrahmen <u>Erwachsenentraining</u>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen (TTÜ) zum Thema (Bei Stationswechsel erklären die Spieler die Station – Kurz HSA) • Technisch-Taktische Übungs – und Spielform (TTÜS) • Kleine und große taktische Spielformen <p><u>Positionsspezifische Aufstellung bei taktischen Spielformen Pflicht!!</u></p> <p>Tempo evtl. höher als im Wettspiel(bei bekannten takt.Schwerpunkten) „Kurze, intensive Spielsequenzen“.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schnelligkeitsausdauer • Kraftausdauer • Spielform mit aeroben Schwerpunkt • Aerober Ausdauerlauf (nur in besonderen Fällen) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Hinführung zum Thema des Hauptteils • Langsam ansteigende Intensität • Kurze Dehnpausen; Wade /Achillessehne, hinterer Oberschenkel, vorderer Oberschenkel, Adduktoren, Hüft – Lendenmuskel. 			<p>fließender Übergang</p>		

Verständnis Schaffen (HSA) am Platz für den nachfolgenden taktischen Schwerpunkt (max.30min)

Kurzes Verständnis Schaffen (HSA) des/der taktischen Schwerpunkte(s) durch die teilnehmenden Spieler (max.10m) => **Verankern**

Angriffstaktische Abläufe von Ball – und Laufwegen im lockeren technisch-taktischem Rundlauf (TTR)

Angriffsspiel durchs Zentrum

Detaillierte Betrachtung des Stürmerverhaltens beim Spiel in die Gasse bei kurzer D1 und ausreichender D2




1) "Schneiden hinter dem IVT" der kurzen Sturmspitze ohne Teilnahme der langen Sturmspitze


Schneiden hinter IVT beim nach Innen Dribbeln des MF Spielers oder AVTs
Gleichläufiger Bogenlauf

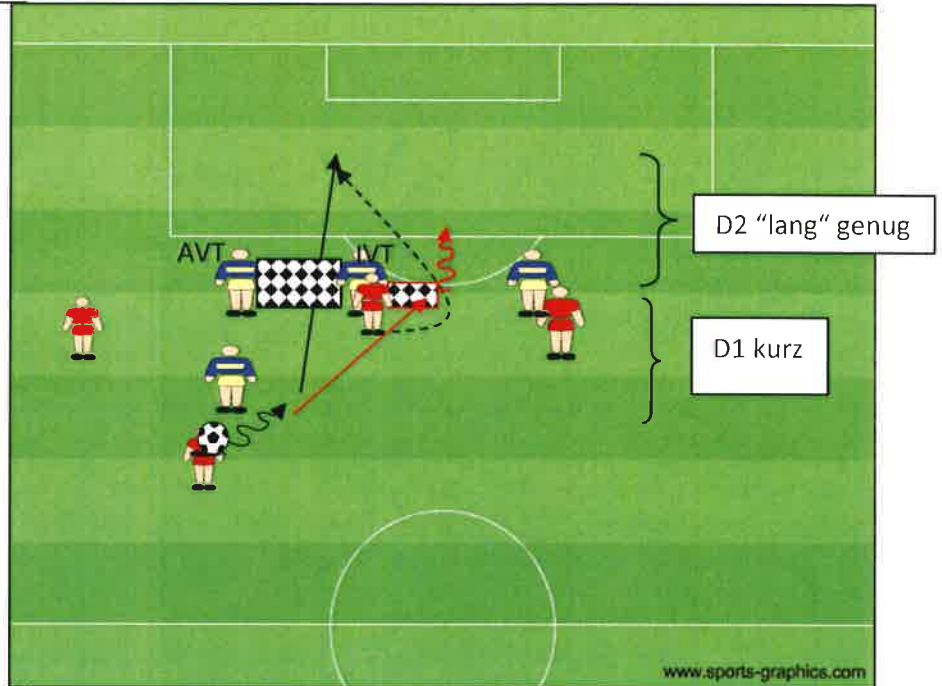
a) Schneiden hinter IVT,

b) Anspiel in den Fuß

Ablauf: Der Mittelfeldspieler dribbelt nach Innen und öffnet dadurch kurzfristig den Passweg in die Tiefe. Der Angreifer tritt zeitgleich ebenfalls nach Innen an (oder dreht nach Innen auf) und kommt somit neben seinen Gegenspieler (IVT).

a) der Innenverteidiger wird höchstwahrscheinlich auch eine kleine **Bewegung** nach Innen mitgehen. Dadurch **vergrößert** sich der Raum  zwischen Außenverteidiger und Innenverteidiger für den Gassenpass.

b) **Der Innenverteidiger bewegt sich nicht mit nach Innen, es entsteht ein kleiner  Abstand zwischen IVT und Stürmer** dadurch kann der Stürmer **scharf flach in den Fuß angespielt werden**



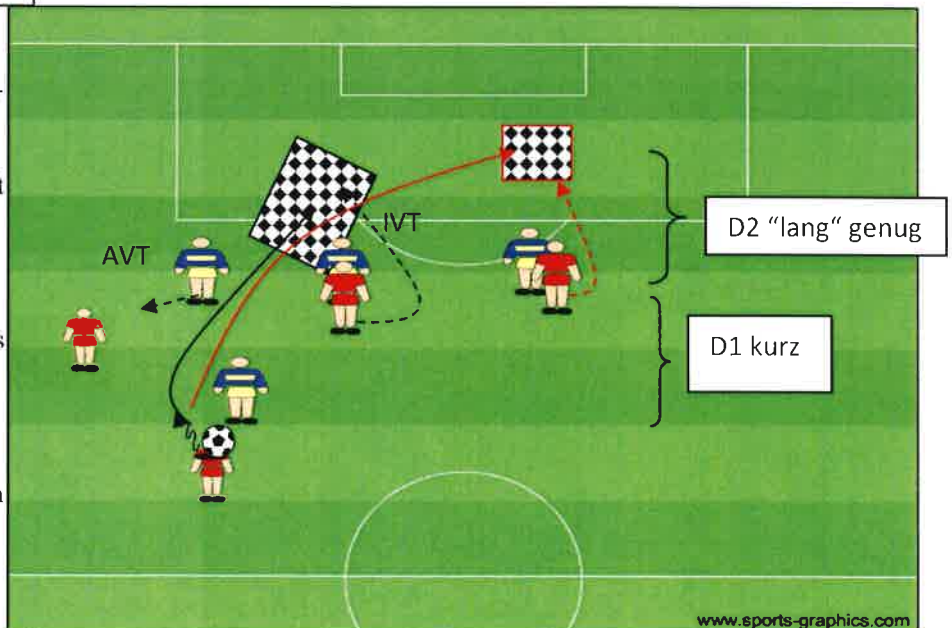
!! Im Idealfall (für die Angreifer) steht der Innenverteidiger noch mit dem Körper frontal zum passgebenden Mittelfeldspieler und der **Angreifer ist schon in Richtung Tor gedreht!!**

Schneiden hinter IVT beim nach Außen Dribbeln des MF/AVT Spielers

Ablauf: Der Mittelfeldspieler/Außenverteidiger dribbelt nach Außen, bzw. legt sich den Ball schräg nach Außen und suggeriert damit ein Anspiel auf den AMF. Wie im obigen Fall, **läuft** die nahe Sturmspitze nach Innen weg und bekommt den Ball in die Gasse zwischen AVT und IVT gespielt.

Durch das "Nach Außen Legen" des Balles des Ballbesitzers wird der gegnerische AVT **oftmals** dazu verleitet näher an den angreifenden Flügelspieler hinzurücken. Dadurch wird wahrscheinlich die Gasse zwischen AVT/IVT größer. Spielt der Ballbesitzer den Gassenball mit Effet und **ohne** direkten Blickkontakt in den markierten Raum hinter die Kette, ist der Ball sehr gut für den nach Innen schneidenden Angreifer zu erlaufen.

b) **der Ball wird flach, halbhoch oder hoch mit Effet auf den sich nach hinten absetzenden langen Stürmer gespielt**



Angriffsspiel durchs Zentrum

Detaillierte Betrachtung des Stürmerverhaltens beim Spiel in die Gasse bei kurzer D1 und ausreichender D2

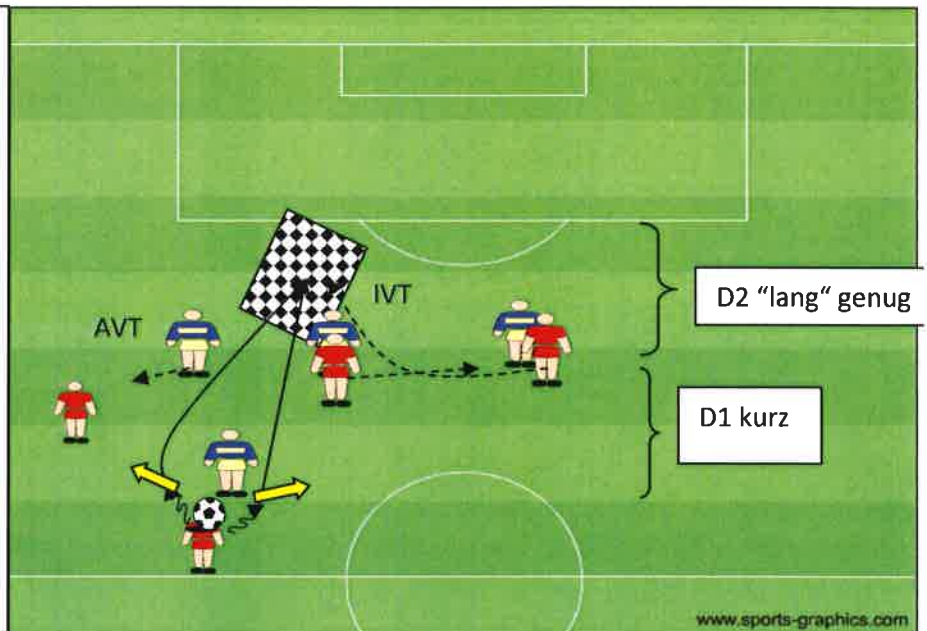


- 2) Kreuzen der Sturmspitzen als gruppentaktische Aktion bei identischer Ausgangssituation wie oben. Ebenfalls Schneiden hinter IVT

Schneiden hinter IVT beim nach Innen/Außen Dribbeln des MF/AVT und Kreuzen der Stürmer

Ablauf: Der Mittelfeldspieler/Aussenverteidiger dribbelt nach Innen oder Außen und öffnet dadurch kurzfristig den Passweg in die Tiefe. Der kurze Angreifer tritt zeitgleich nach Innen an, **sieht dabei**, dass sein Sturmpartner zum parallelen Kreuzen startet. Der nach Außen laufende Stürmer bekommt den Ball durch die Gasse AVT/IVT gesteckt und schneidet hinter dem IVT seines Sturmpartners in Richtung Tor.

➡ Blickrichtung des MF Spielers, nach dem Öffnen des Passwegs, um den No Look Pass in die AVT/IVT Gasse zu erleichtern



Hinweise Stürmer:

- Bogenlauf nach Innen bzw. nach Innen Aufdrehen
- an Abseitslinie seitlich zum IVT kommen
- mit dem Körper in Richtung Tor drehen,
- Schneiden hinter IVT

Hinweise Passgeber (ZMF, ÄMF, AVT):

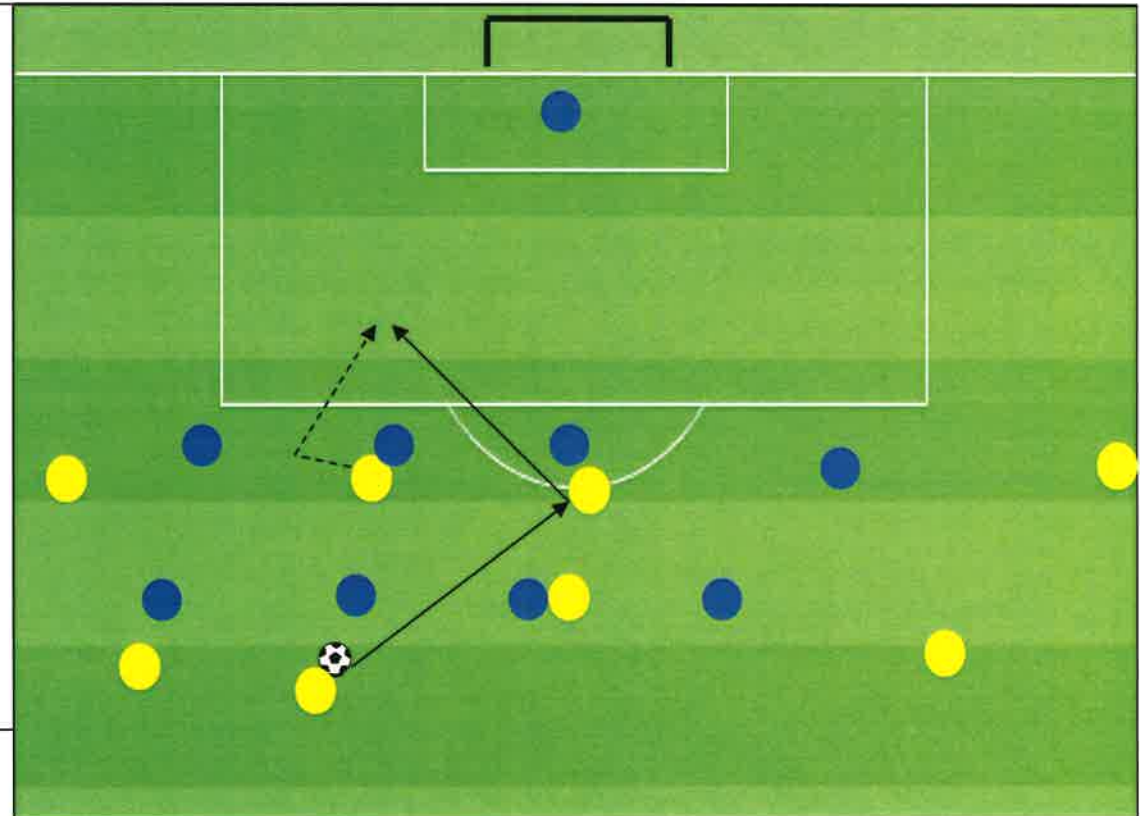
- Passweg öffnen durch plötzliche Richtungsänderung, oder auch Finte
- Fenster zwischen AVT und IVT suchen, bzw. erahnen, vororientieren
- Wenn möglich No Look Ball, oder sogar Blickfinte

Direktpassspiel der Stürmer da Verhältnis D1/D2 schlecht für Gassenball

- **lange Spitze Ball - kurze Spitze weg Gassenball**

HSA

Ballbesitz halbzentral. Passweg auf tiefe Spitze ist auf. Tiefe Spitze sucht Nähe zu seinem IVT kommt möglichst wenig entgegen und blockt den Weg des IVT's zum Ball. Während der Ball zur tiefen Spitze unterwegs ist, geht die kurze Spitze parallel zur Abseitslinie nach Außen weg und dreht sich in Richtung Tor. Die lange Spitze sieht die Bewegung seines Sturmpartners und legt den Ball direkt hinter die Viererkette. Die "aufgedrehte" kurze Spitze hat meist den Bewegungsvorsprung, da sich ihr Innenverteidiger meist noch nicht in Richtung Tor gedreht hat.



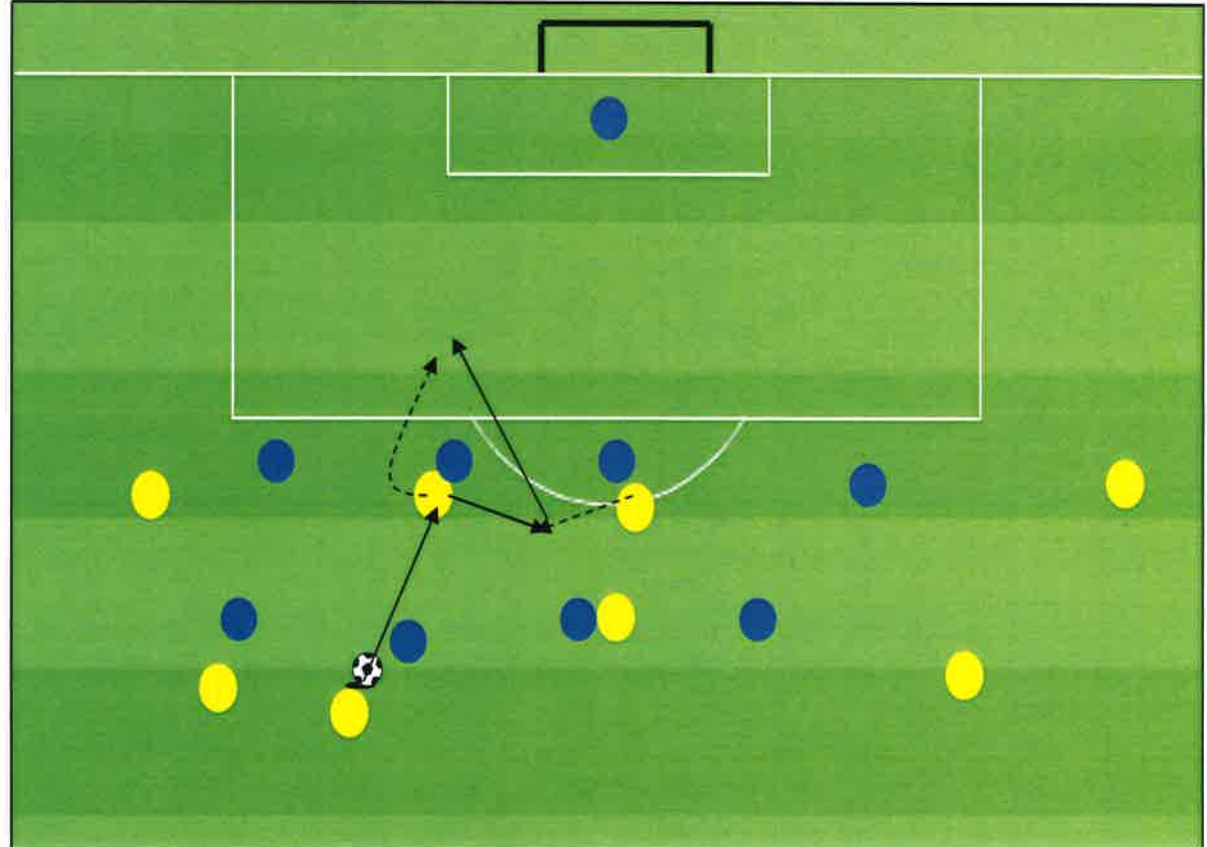
Direktpassspiel der Stürmer da Verhältnis D1/D2 schlecht für Gassenball

- **Kurze Spitze Ball - blinder Doppelpass**

HSA:

Der Passweg auf den langen Stürmer ist zugestellt.
Der kurze Stürmer lässt den Ball (blind) leicht schräg nach hinten innen dem kurz entgegenkommenden Stürmer (kleine Auftaktbewegung in den IVT) prallen und bekommt von diesem den Ball (Doppelpass) in die Gasse in Richtung Tor gespielt

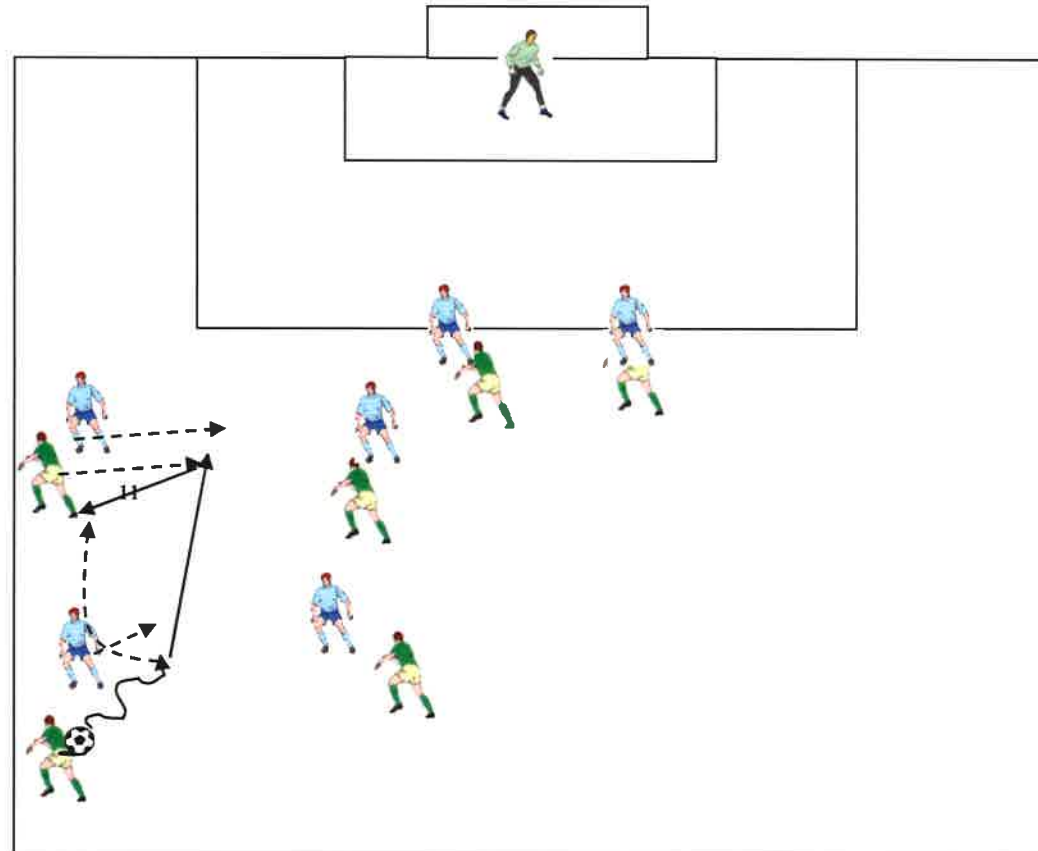
Ein Direktpass vom kurzen Stürmer in die Gasse des abrollenden langen Stürmers ist so gut wie **nicht** möglich, da der Winkel des Passes in die Gasse zu groß ist. Oftmals kommt der kurze Stürmer auch noch ein paar Schritte entgegen, um an den Ball zu kommen, dann ist der Direktpass hinter die Kette völlig unmöglich.



Doppelpassspiel nach Außen zwischen AVT und ÄMF

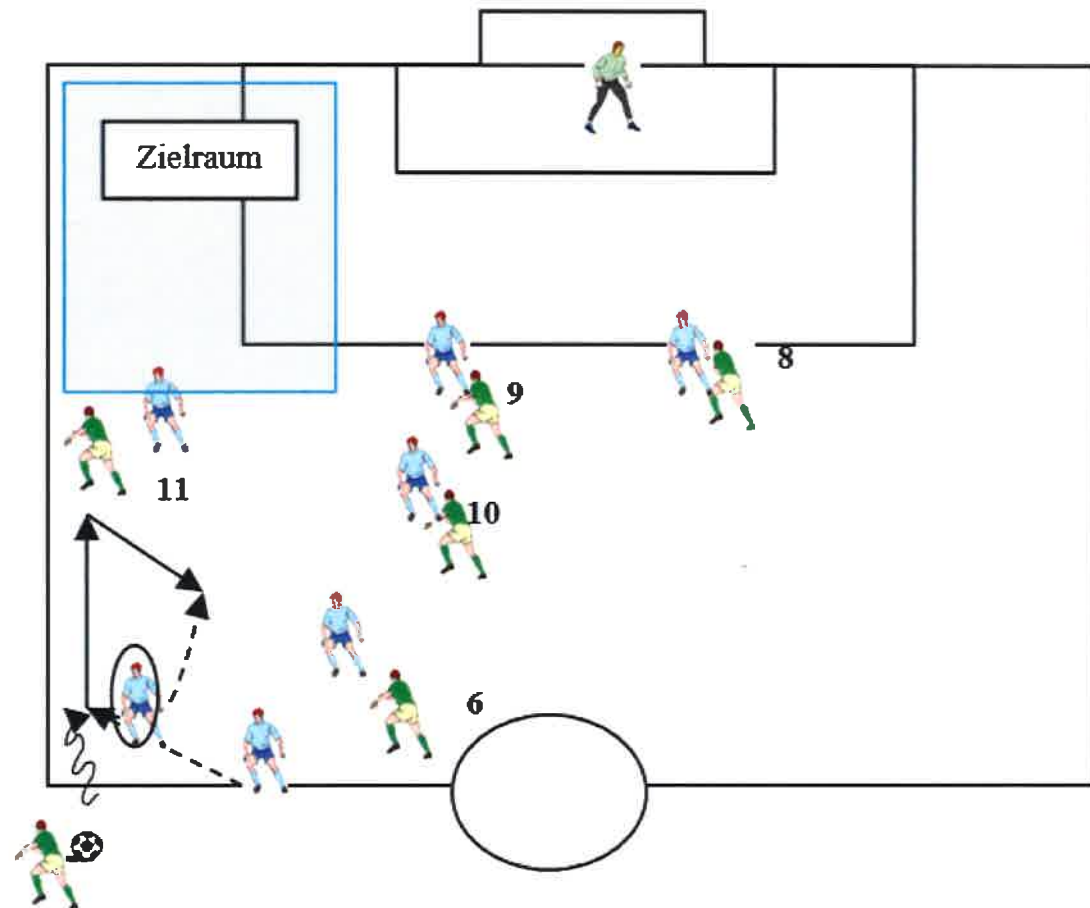
Durch ein Tempodribbling nach Innen nimmt der AVT seinen Gegner nach Innen mit (Zum Laufen bringen des Gegenspielers, siehe Doppelpass!!). Dieses Dribbling nach Innen ist für den ÄMF (11) das Zeichen ebenfalls mit nach Innen zu ziehen. Auch er wird dadurch seinen Gegenspieler nach Innen mitnehmen und der Raum am Flügel wird frei.

Nach dem Pass des AVT's in den Lauf des ÄMF bricht der AVT den Lauf ab und bekommt den, oftmals mit der Außenseite gespielten, klatschenden Ball zurück.



Doppelpassspiel nach Innen zwischen AVT und ÄMF.

Durch ein Tempodribbling die Linie entlang wird der, vorher eingerückte, Äußere MF Spieler des Gegners meist dazu gezwungen mit hohem Tempo den Durchbruch des AVT zu verhindern. Dadurch wird der Äußere MF Spieler des Gegners „zum schrägen Anlaufen“ gezwungen, das als Vorbereitung für den Doppelpass zwischen AVT und ÄMF genutzt werden kann. Der Pass zum Wandspieler wird erst im letzten Moment gespielt und der Lauf dann nach „Innen herum“ zum klatschenden Ball fortgesetzt.



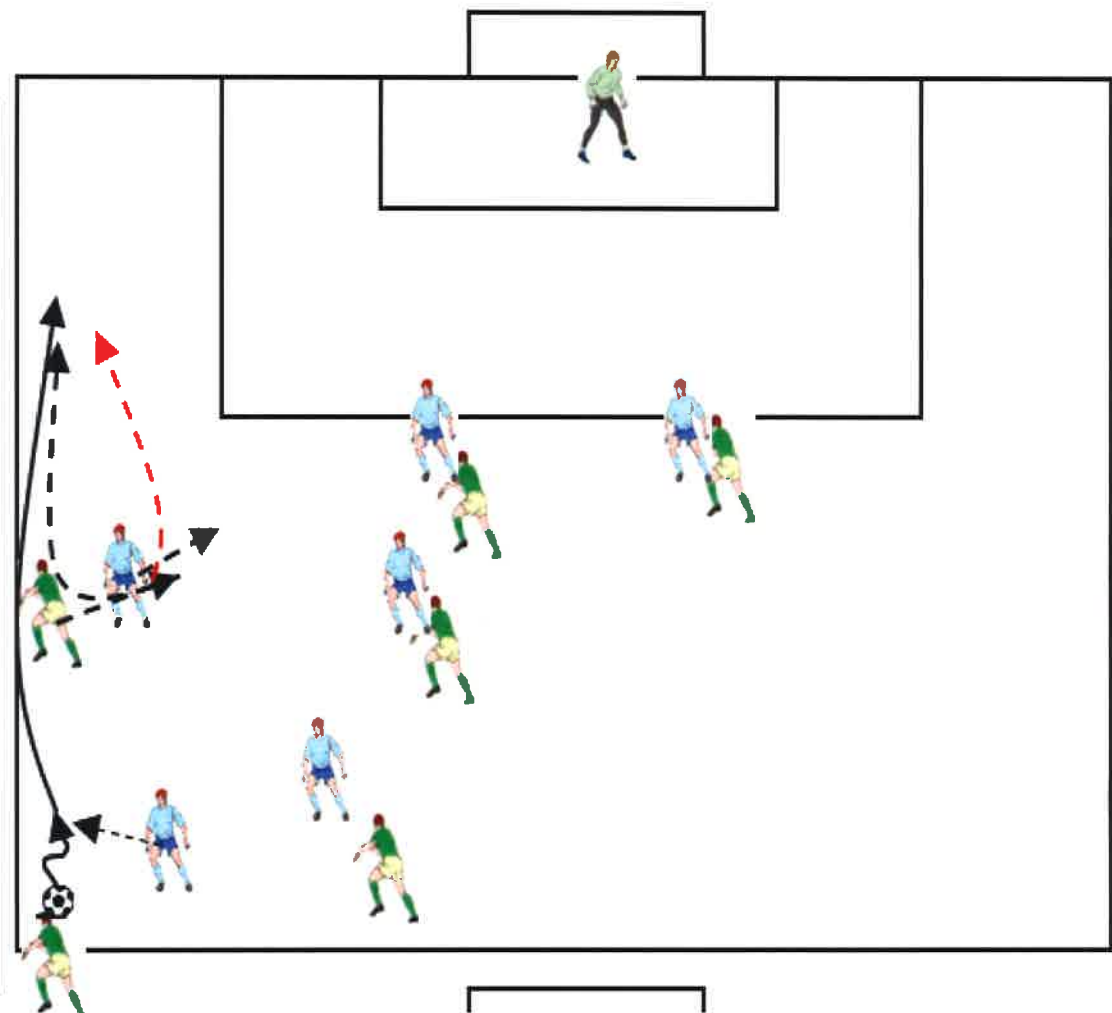
1. D1 kurz „eigene Gasse“

Lösungsmöglichkeit: Selbst Raum schaffen von 11 für Linienpass Außen.

Kurzerklärung:

- Laufweg nach Innen, den der Gegner normalerweise mitgeht (Torgefahr!!)
- Bogenlauf **Innen** am Gegner vorbei oder Abbruch des Laufes eng am Gegner - Schulter Außen am Gegner vorbei - und Antritt die Linie entlang gleichzeitig
- Pass durch die Entstandenen Lücke die Linie entlang

Je geringer die räumliche Nähe der beiden Außenspieler, desto Erfolg versprechender ist die Aktion



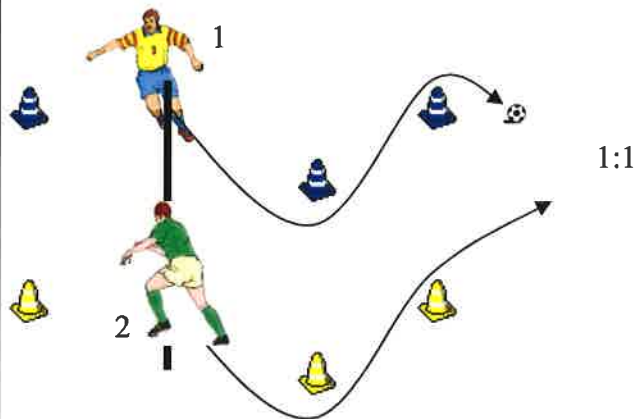
Fußballspezifisches Schnelligkeitstraining mit 1:1 aufs Tor

Klassische Organisation des Schnelligkeitstrainings mit Sprint und anschließendem 1:1 aufs Tor mit TW

Spieler 1 gibt durch Losstarten Kommando. Er kann entweder direkt den angezeichneten Weg einschlagen, oder noch zuerst das „Fehlstarthütchen“ anlaufen. Spieler 2 muss reagieren und den gleichen Weg nehmen wie Spieler 1. Spieler 1 ist durch die Balllage nach dem Durchlaufen des Parcours auf jeden Fall Angreifer und versucht unter Gegner- und Zeitdruck ein Tor zu erzielen. Gelingt ihm dies, bleibt er beim nächsten Wettlauf mit seinem Kontrahenten wieder auf der Angreiferseite.

- Optische Zeichengebung
- Auswahlreaktion
- Azyklische Bewegung
- Im Wettkampf, also 100%
- mit Ball in wettkampfnaher Situation, das heißt

Handlungsschnelligkeit und cleveres Spielverhalten wird ebenfalls mitgeschult.



Wettlauf mit nachfolgendem 1:1 auf 2 Tore mit Torwart.
In diesem Falle muss der Trainer das Kommando geben, auf welche Seite der Wettkampf beginnt.
Evtl. Schnick Schnack Schnuck

