

„Variable Spieleröffnung leicht gemacht“

Nr.: 1

Schwerpunkt: bei eigenem Abstoß geplant von hinten raus das Spiel eröffnen und das erste aggressive Anlaufen des Gegners überwinden

Ort/Platz:

Datum/Tag:

Mannschaft:

Wetter:

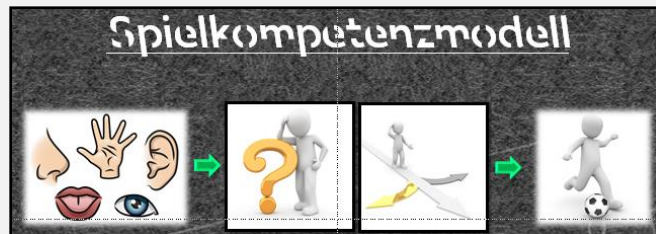
Zeit:

Alter: U17 plus

Belastung:

Material: Pylonen, Hütchen, Leibchen (3 Farben), Bälle, flache Markierungshauben

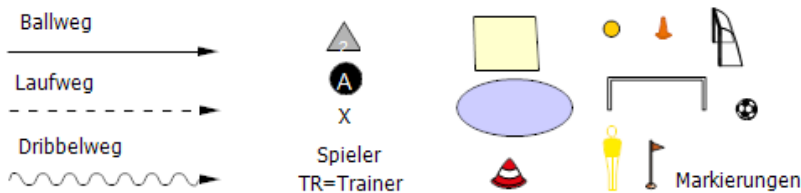
Dauer: 45-60 Minuten



Anmerkungen:

- „Wahrnehmen-Verstehen-Entscheiden-Ausführen“ ist die Basis aller Spielhandlungen.
- Zum Erfassen einer Spielsituation dient der „5fach-Blick“: Ball-Mitspieler-Gegenspieler-freie Räume-Tore.
- Das Wahrnehmen und Verstehen ist eine Zeitdimension. Das heißt, je schneller das Erfassen von Spielsituationen geht, desto schneller kann ich Lösungen entwickeln.
- Für die Praxis bedeutet dies, dass ich zum Schaffen von Erfolgserlebnissen den Zeitdruck in einer Trainingsform regulieren muss.
- Wichtige Steuerungsinstrumente sind hierfür: „Veränderung der Feldgröße“, „Reduzierung der Spieleranzahl“.
- Um die (zeitlichen) Anforderungen zu erhöhen können vor allem folgende Steuerungsinstrumente eingesetzt werden: „engeres Feld“, „Zeitlimits“, „Reduktion der Ballkontakte“, „erhöhte Spieleranzahl“, „Kombination mehrerer Steuerungsinstrumente“.

Fußballtaktische Zeichen/Legende:



Spezielles Aufwärmen 01

(Bode/Rentschler)

TS Spezial: „aus der Box“ im 2:1

Schwerpunkt: Gegner binden und 2 gegen 1 ausspielen

Dauer: 10 Minuten

Beschreibung und Ablauf:

Organisation:

- Aufbau gemäß Abbildung und Leistungsniveau

Ablauf:

- RzH (Rechts zentral Hinten) eröffnet mit einem kurzen Anspiel auf den TS (Druck rausnehmen/Zeit für Entscheidung gewinnen).
- Gegner laufen die beiden Angreifer aggressiv an, sind zu Beginn aber noch moderat beim Zweikampf.
- TS muss entscheiden: selber gehen oder Pass in den vorderen Fuß von RzH.
- Pass in eines der Minitore (simulieren Anspielpositionen) aus der Spielfeldmarkierung heraus.

Coachingpunkte / Varianten:

- Passgenauigkeit und Kommunikation der Angreifer
- Mut zum Dribbling und zur schnellen Entscheidung.
- Schnell schalten, orientieren und genau passen.



Trainingsform 2 (Lamitschka/Rentschler)**TS plus 5:4 auf 3:2 plus TS**

Schwerpunkt TS ist der Play Maker, A+F, Räume erkennen

Dauer: 10-15 Minuten

Organisation:

- Spielfeld gemäß Abbildung und nach Leistungsniveau (Spielfeldtiefe und -breite)
- 2 Teams bilden und gemäß Abbildung Positionen besetzen.

Ablauf:

- Spielfeld doppelter Strafraum plus Zusatzzone für den 10er.
- Kurzes Anspiel zur Eröffnung Team schwarz keine zusätzliche Zeit zum Anlaufen zu geben. Nach dem Pass sucht RzH den freien Raum rechts im 16er.
- Der TSP kontrolliert den Ball und liest die Verhaltensweisen der angreifenden Spieler. Seine Mitspieler agieren breit, hoch und seitoffen. Ein zusätzlicher zentraler Mittelfeldspieler agiert im Spielfeldzentrum und bietet sich für einen scharfen flachen und vertikalen Pass oder für einen Flugball mit Unterschnitt (Chip) durch den Torspieler/Feldspieler an.
- Aus der Überzahl heraus versucht das weiße Team zu ihren Angreifern aus dem markierten Feld einen der drei Angreifer anzuspielen.
- Anschließend 3:2 auf den schwarzen TS.
- Zeitlimit für das 3:1 setzen.
- Erobert schwarz irgendwo und irgendwann im Laufe der TF den Ball: sofortiger Gegenangriff auf das Tor.
- Danach Neustart bei weiß

Coachingpunkte:

- Der TS soll das Spiel steuern, sich immer wieder für den Rückpass anbieten und seine Mitspieler klug in Szene setzen.
- Ruhig und mutig bleiben und den Pass in die Tiefe vorbereiten. 10er Raum erkennen und bespielen.
- Entschlossen und zielstrebig zum Tor agieren.
- Nach Ballverlust schneller Konter bzw. Reorganisation.

**Trainingsform 3 (Sekler)****1 plus 8:8 plus 1 in 3 Zonen mit nachstarten**

Schwerpunkt: Gegner binden, in die Tiefe spielen, Unterstützen und Überzahl herstellen

Dauer: 15 Minuten

Organisation:

- Spielfelder gemäß Abbildung in 3 Zonen mit 2 Toren aufbauen (2/3 Spielfeld)
- Spielfeldgröße je nach Leistungsniveau.
- Das Team in Ballbesitz darf jeweils mit einem Spieler (beliebigen Spielern) in die nächste Zone nachrücken (dribbeln oder laufen).
- Aufteilung der Spieler gemäß Abbildung (1:3:3:2)

Ablauf:

- Das Spiel beginnt mit einem Abstoß. Kurzen Pass (freie Spielerwahl) spielen.
- Gegner binden bzw. Reihen überspielen.
- Normales Spiel mit normalen Regeln. Eventuell statt Eckball von hinten starten lassen.

Coachingpunkte:

- Der Torspieler soll das Spiel aktiv steuern, sich immer wieder für den Rückpass anbieten und seine Mitspieler klug in Szene setzen.
- Ruhig und mutig bleiben und den Pass in die Tiefe vorbereiten.
- Spielprinzipien beachten: Entscheidungsorientiert anbieten, seitoffen stehen, 10er Raum beachten, in die Mitte aus der Mitte, Steil-Klatsch-Steil.
- Entschlossen und zielstrebig zum Tor agieren.

