

Verhaltensweisen in den 4 Spielphasen



1 Wir haben den Ball

Positionsspiel, Anbieten und Freilaufen, Ballzirkulation

2 Wir verlieren den Ball

Sofortiges Gegenpressing, Nachrücken und Zuordnen, Unordnung ausnützen ODER zurückweichen

3 Wir haben den Ball nicht

Kompaktheit herstellen, Eigenes Tor sichern, Pressingauslöser beobachten

4 Wir gewinnen den Ball

Vertikales Passspiel, Läufe in die Tiefe, gegebenenfalls Ballsicherung und Zirkulation

Prinzipien: Training



- Höchstmöglicher Zeit-, Raum- und Gegnerdruck = höchstmögliche Intensität
- Einzelne Durchläufe so kurz wie nötig = Beibehalten höchstmöglicher Intensität
- Nutzung von Provokationsregeln

Prinzipien: Training



- Ganzheitliche Abbildung des Wettkampfspiels in extremer Form
- Fehler als natürlicher Teil des Lernprozesses
- Förderung von selbstständiger Entscheidungsfindung

Praxiseinheit Spielphilosophie

Wir haben den Ball – Passübungen mit Spielbezug



1. Aufwärmen mit Koordinativen Technikübungen (Beweglichkeit, Gewandtheit, Ballbeherrschung)

30 Minuten (dazwischen 5 Minuten Stabilisation und Mobilisation)

2. Mannschaftsaufstellung im 1-4-3-3-System mit einem 6-er (Feldgröße flexibel anpassen)

Im Feld viele Hindernisse als Gegenspieler einbauen (Dummys, Stangen mit einem Hütchen in der Mitte, Kleintore)

Ablauf:

Zuerst mit 3 Bällen positionsspezifisch zupassen lassen – Danach 1 Ball und 5 Varianten zum Passspiel vorgeben!

Praxiseinheit Spielphilosophie

Wir haben den Ball – Passübungen mit Spielbezug



Coaching Punkte:

- Zuspiel genau in den offensiven Fuss (der vom Ball weiter entfernte Fuss)
- Körperposition so stellen das man das gesamte Spielfeld sieht (dazu mit Schulterblick arbeiten)
- Freilaufbewegungen aller Spieler gut abstimmen (Lauf timing)
- Vertikal vor Diagonal
- Keine Querpässe zulassen
- Miteinander sprechen (Dreh, Prallen, Aufrücken, Fallen lassen)
- Nicht ins Abseits laufen
- Direktspiel forcieren
- 1. Ballkontakt sauber verarbeiten
- 2 Pflichtkontakte zur Ballannahme und Ballmitnahme einfordern
- Ausspielbewegungen zum 1 gegen 1 anbieten



Volles Tempo nach der Finte über die Linie

Abstand 10 Meter

Coaching Übung 1:
Nach dem 1 gegen 1 enge Ballführung mit einem Tempodribbling

Coaching Übung 2:
Nach dem Zuspiel zum anderen Spieler sofortiges umschalten zum Gegenpressing nach Ballverlust

Varianten:
Abstände verkleinern / vergrößern
Ohne Tempodribbling
Ohne umschalten zum Gegenpressing
5 Tricks wobei jeder 2 Minuten mit höchster Intensität und Sprints durchgeführt wird
10 Tricks nach 5 Tricks 5 Minuten Stabilisation

sports-graphics.com



Individuelle Ballbeherrschung

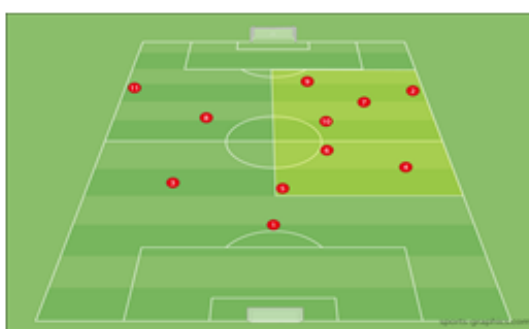
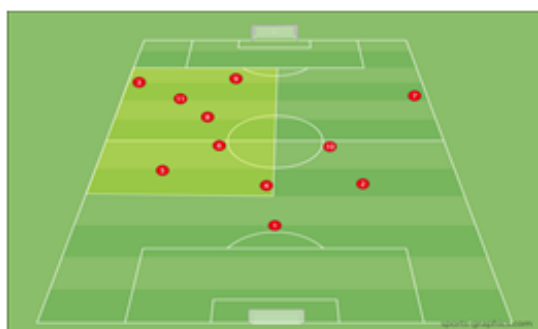
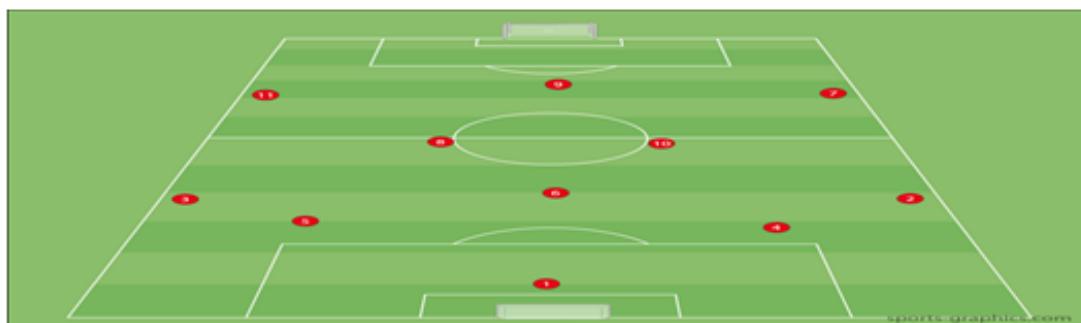
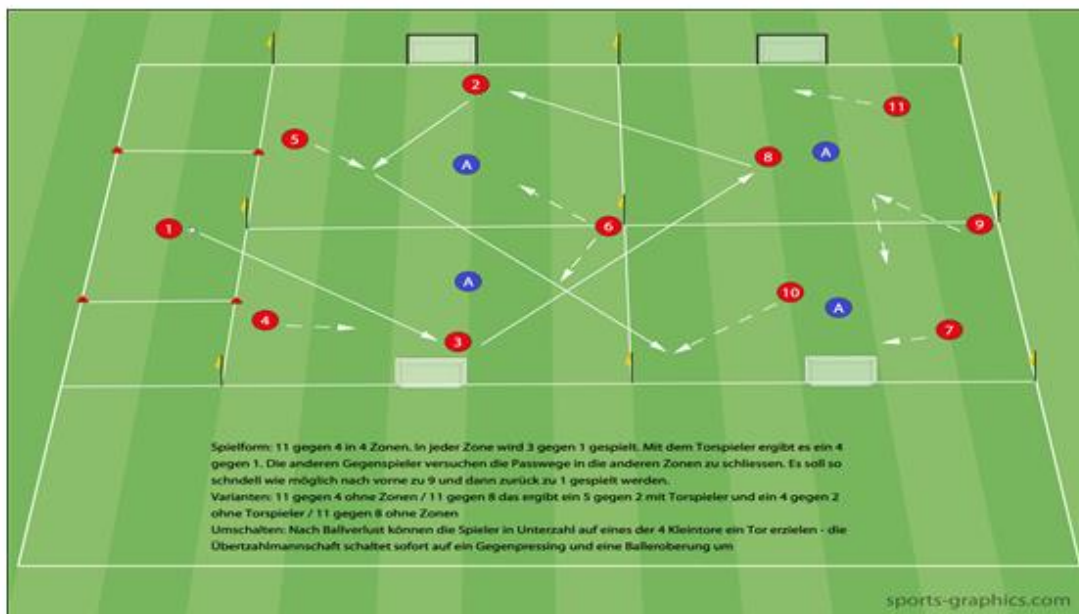
Ballhandling

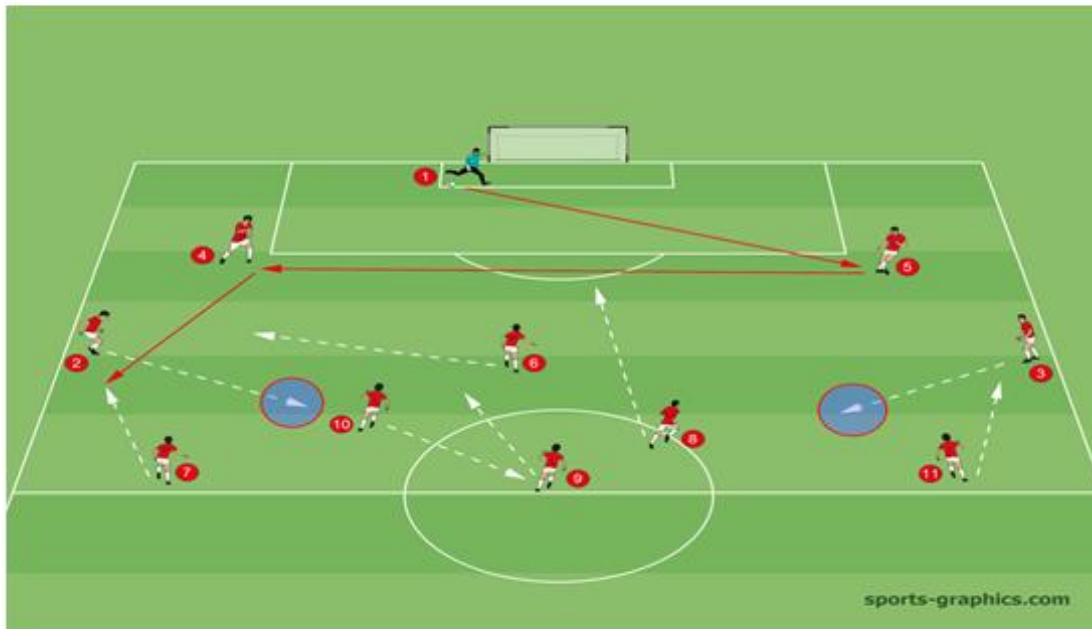
Ballannahme aus der Luft

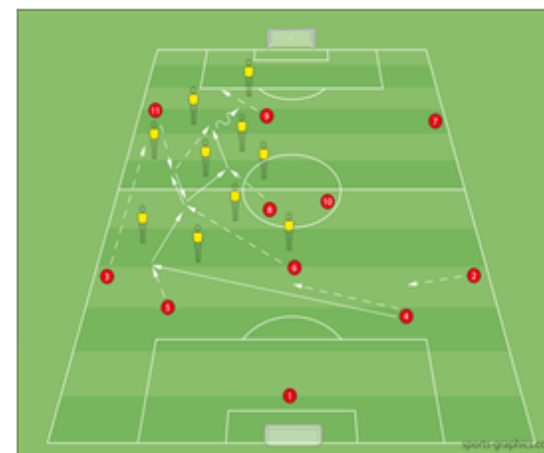
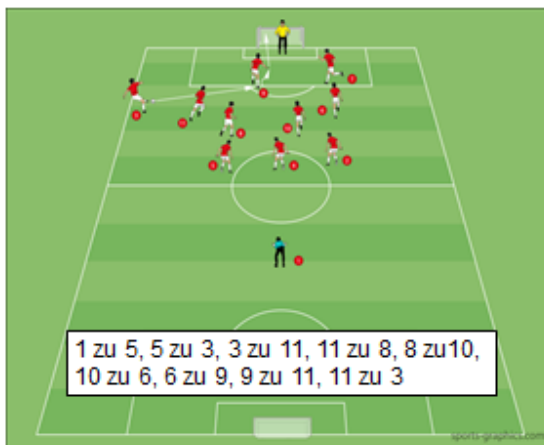
Rot: Individuelle Ballbeherrschung
Gelb: Ballhandling
Blau: Jonglieren und Ballannahme aus der Luft

Übungen: Normal Jonglieren, Jonglieren mit der Innenseite, Ballannahme mit der Innenseite, Brust, Kopfball, Oberschenkel, Hochspielen nach vorne und unten durchlaufen - hinter dem Rücken aufspringen lassen - Rückwärts unten durchlaufen und wieder Jonglieren, 360 Grad Drehung 1 x links - 1 x rechts, Grätschitz Ball aufspringen lassen - aufstehen und Jonglieren, 1 Liegestütz Ball aufspringen lassen und Jonglieren, Rolle vorwärts - Ball aufspringen lassen und Jonglieren, Rolle rückwärts - Ball aufspringen lassen und Jonglieren, 2 Minuten Jonglieren ohne das der Ball auf den Boden fällt

sports-graphics.com







4 zu 5, 5 zu 6, 6 zu 11, 11 lässt zu 6 prallen, 6 zu 8, 8 zu 11, 11 dribbelt Richtung Tor, 9 läuft diagonal zur Seite und 11 schliesst auf das Tor ab.



Bei Balleroberung von Blau spielt Blau auf eines der 4 Tore
Rot versucht sofort den Ball wieder zu erobern

Coaching der Unterzahlmannschaft und der Überzahlmannschaft bei Ballverlust
Spieldauer 1 bis 2 Minuten mit höchster Intensität - dann Erholung
5 bis 10 Wiederholungen

sports-graphics.com

