



Trainingseinheit: U16-U19 Kurzschulung Ubb Datum: 27.04.2011

- Komplexe ÜF/SF mit taktischem Anspruch

1.Aufwärmen: 20

<u>Organisation:</u> Gruppen bilden	<u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u> Elementare Techniken – Schwerpunktorientiert <ul style="list-style-type: none">• z.B. Passformen; BA/BM
--	---

2.Hauptteil: Schwerpunktorientiert 50

<u>Organisation:</u> Komplexe ÜF/SF-en <ul style="list-style-type: none">• Tor mit Torspieler• Hütchen	<u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u> siehe Skizzen
--	---

Schluss: 20

<u>Organisation:</u> Kleinspielfeld 50x40m	<u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u> Abschluss-Spiel
--	---

Schwerpunkt: **Angriffsvariationen – Spiel in die Spitze**
➤ Pass- und Laufwege

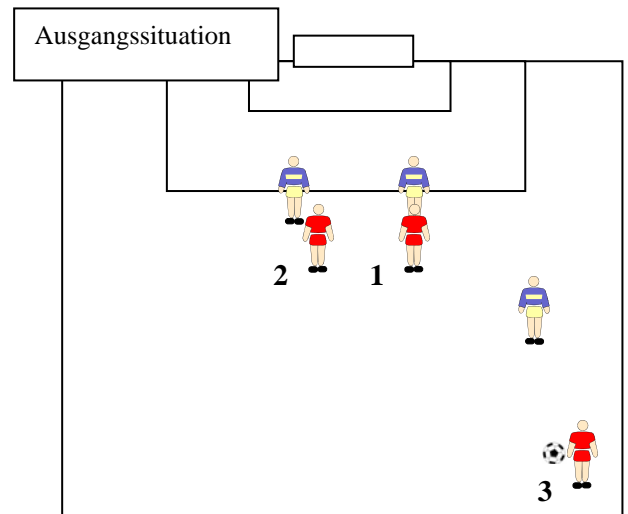
2.Hauptteil: 50

<u>Organisation:</u> Komplexe ÜF/SF-en <ul style="list-style-type: none">• 1 Tor mit Torspieler• Hütchen	<u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u> siehe Skizzen
--	---

Angriffsvariation (1) beim Spiel in die Spitze über die Flügel

Grundsituation

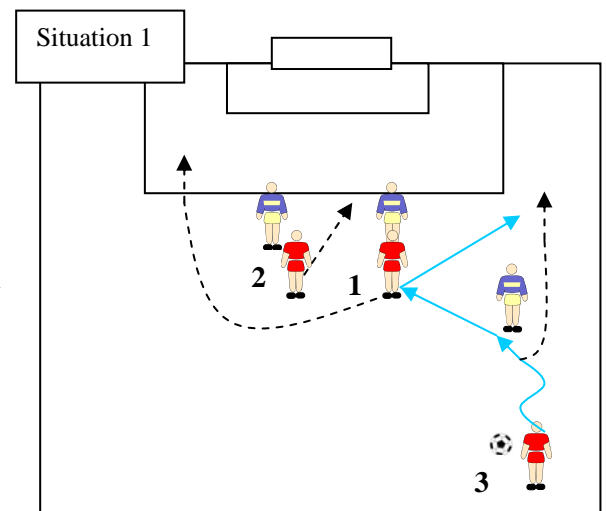
Äußerer Mittelfeldspieler in Ballbesitz
 Zwei Sturmspitzen in Erwartung eines Anspiels
 1: "kurz" stehender Stürmer
 2: "lang" stehender Stürmer



Doppelpassspiel nach Außen

Flügelspieler dribbelt nach innen und "bringt seinen Gegenspieler zum Laufen"

- Anspiel auf den sich kurz anbietenden Stürmer 1
- Abbruch des Laufes des Flügelspielers nach innen und Starten in den freien Raum nach außen
- Prallen lassen des Balles von 1 in den freien Raum nach außen auf 3
- Flanke



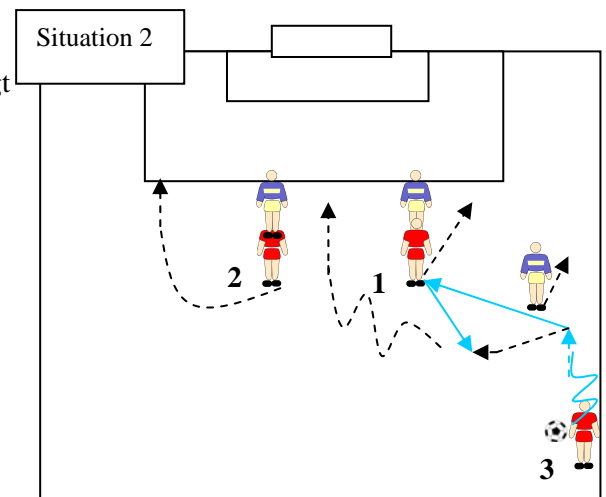
Doppelpassspiel nach Innen

Flügelspieler dribbelt die "Linie entlang" und "bringt seinen Gegenspieler zum Laufen"

- Anspiel auf den sich kurz anbietenden Stürmer 1
- Prallen lassen des Balles von Spieler 1 nach innen (evtl. "verzögerter Doppelpass")
- Abbruch des Laufes des Flügelspielers 3 nach außen und Start nach innen zum kurz abgelegten Ball

Mögliche Folgeaktion

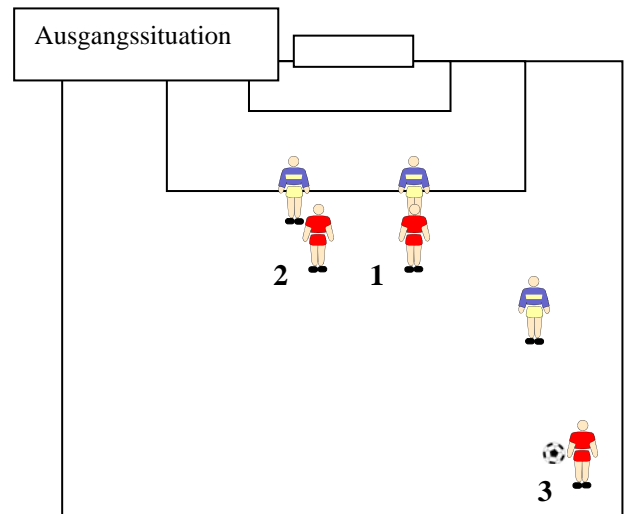
- Direkter Torschuß
- Doppelpass mit Spieler 1
- Pass in die Gasse auf den sich abrollenden Spieler 2



Angriffsvariation (2) beim Spiel in die Spitze über die Flügel

Grundsituation

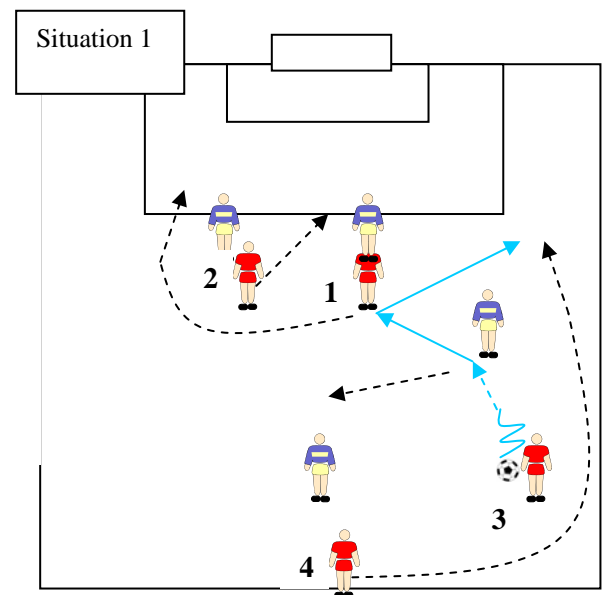
Äußerer Mittelfeldspieler in Ballbesitz
 Zwei Sturmspitzen in Erwartung eines Anspiels
 1: "kurz" stehender Stürmer
 2: "lang" stehender Stürmer



Direktpassspiel nach Außen und Hinterlaufen

Der Flügelspieler dribbelt nach Innen und "bringt seinen Gegenspieler zum Laufen"

- Das nach "innen Dribbeln" des Flügelspielers 3 ist Zeichen für den zentralen MF-Spieler 4 zu Hinterlaufen
- Spieler 1 lässt den Ball nach außen in den freien Raum prallen



Anspiel auf 2

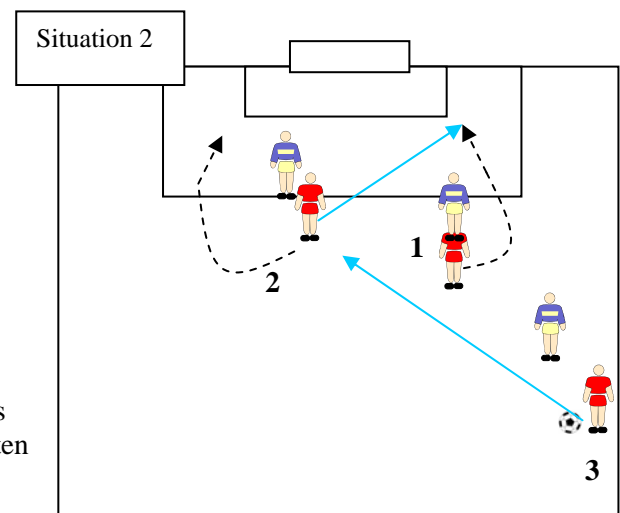
Spieler 2 muss das Laufverhalten von Spieler 1 beobachten

Entweder:

- Abrollen von 1 und Direktpass von 2 in die Gasse in Richtung Tor

Variante

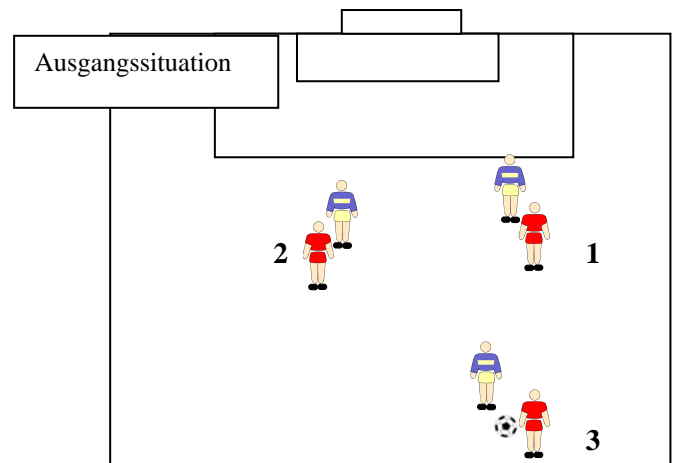
- 1 startet mit dem Anspiel des Flügelspielers in Richtung 2 und übernimmt den abgelegten Ball von 2 in Richtung Tor Spiel in die Spitze durchs Zentrum



Angriffsvariation (1) beim Spiel durchs Zentrum

Grundsituation

Mittelfeldspieler in Ballbesitz im zentralen
Mittelfeldbereich.
Zwei Sturmspitzen in Erwartung eines Anspiels
1: "kurz" stehender Stürmer
2: "lang" stehender Stürmer

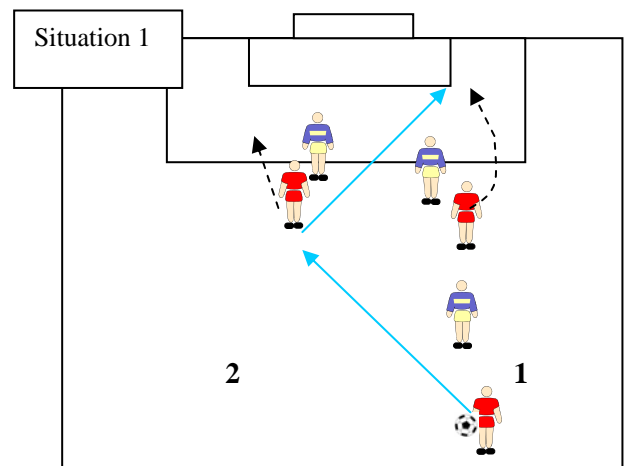


Anspiel auf 2

Spieler 2 muss das Laufverhalten von Spieler 1
beobachten.

Entweder:

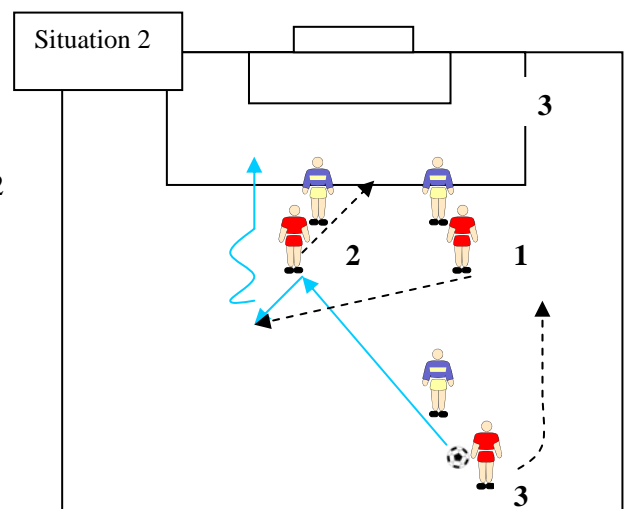
"Langer Stürmer - Gassenpass" Abrollen von 1 und
Direktpass von 2 in die Gasse in Richtung Tor
(Siehe auch "Doppelpassspiel MF - Sturm im
Zentrum")



oder

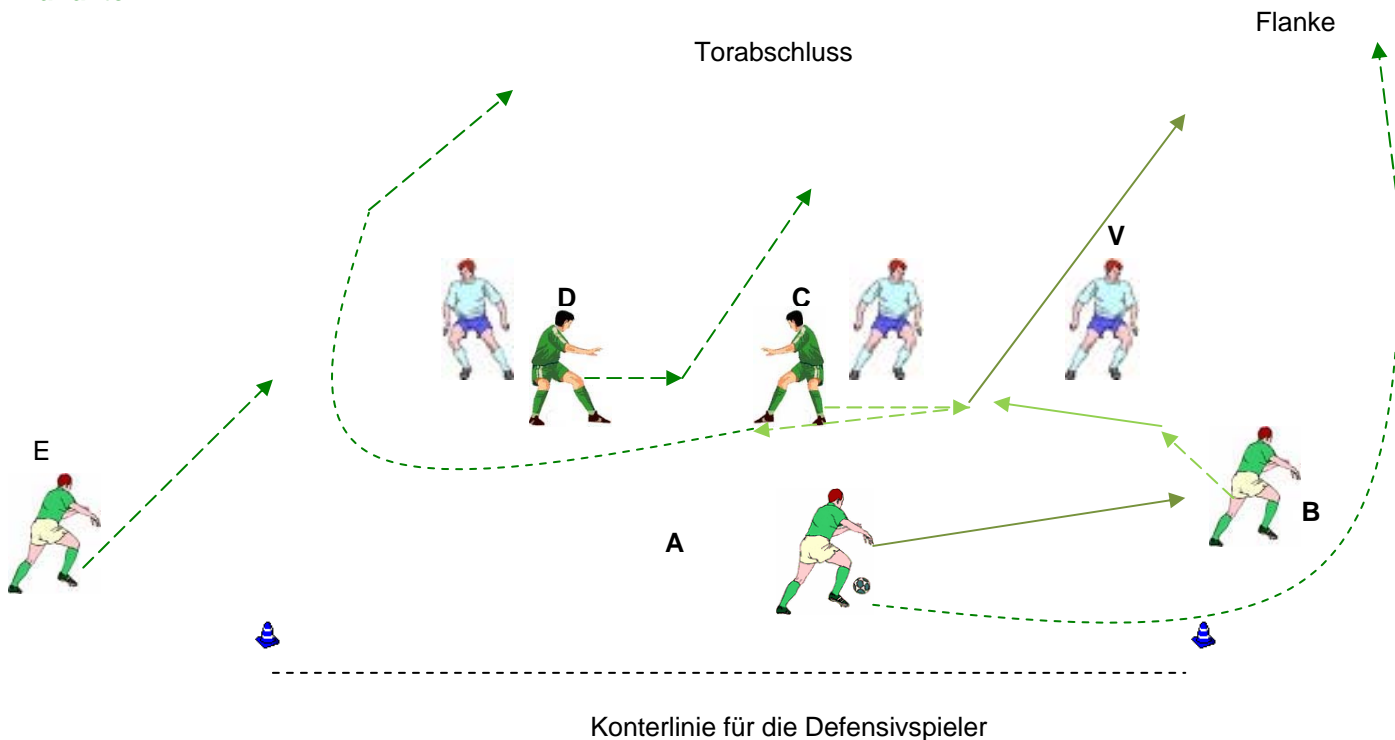
"Langer Stürmer - Übernahme"

➤ 1 startet mit dem Anspiel des Mittelfeldspielers
in Richtung 2 und übernimmt den abgelegten Ball von 2
in Richtung Tor

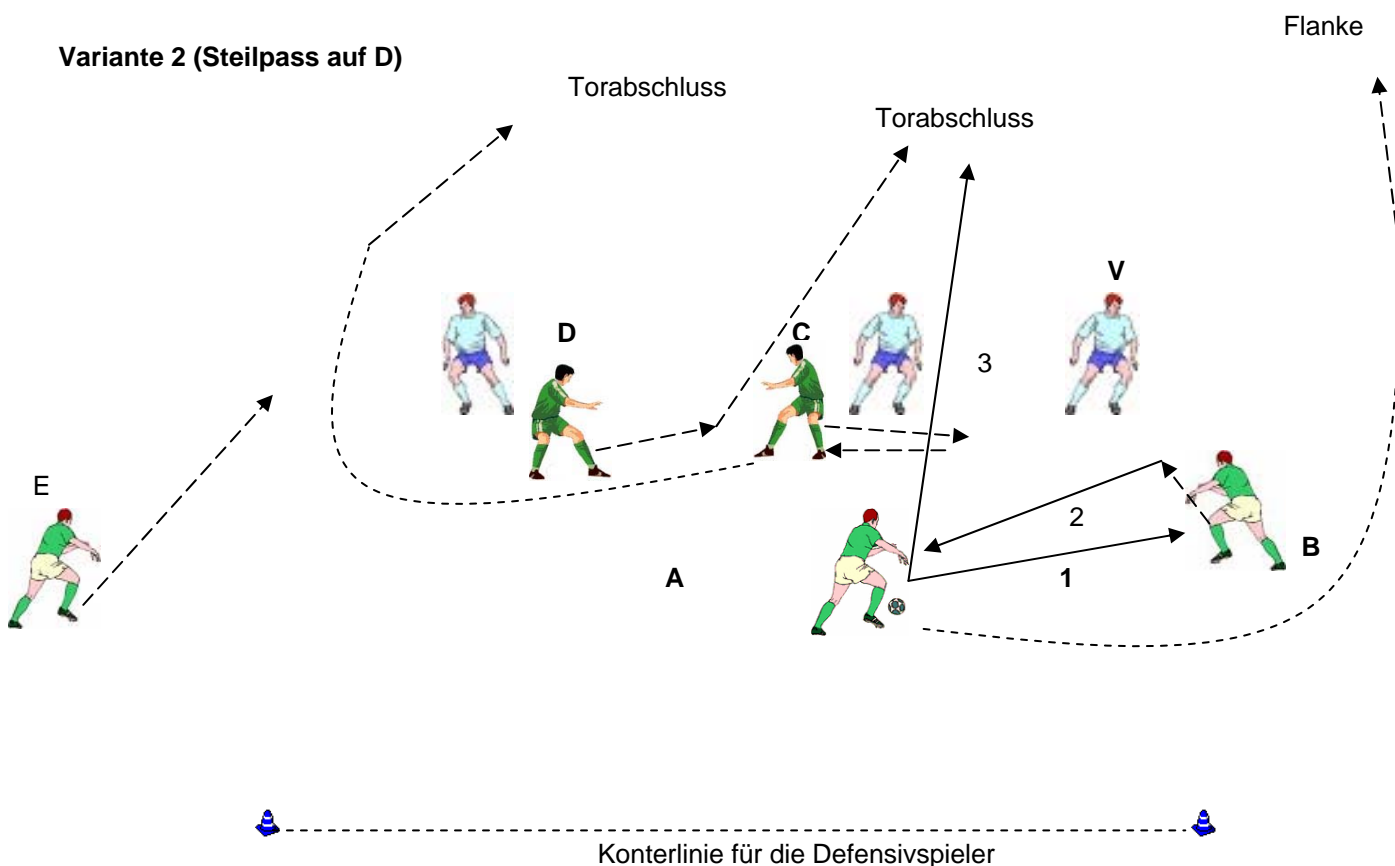


**ÜF/SF zu vier Varianten der
Angriffsformen als Trainingseinstieg**

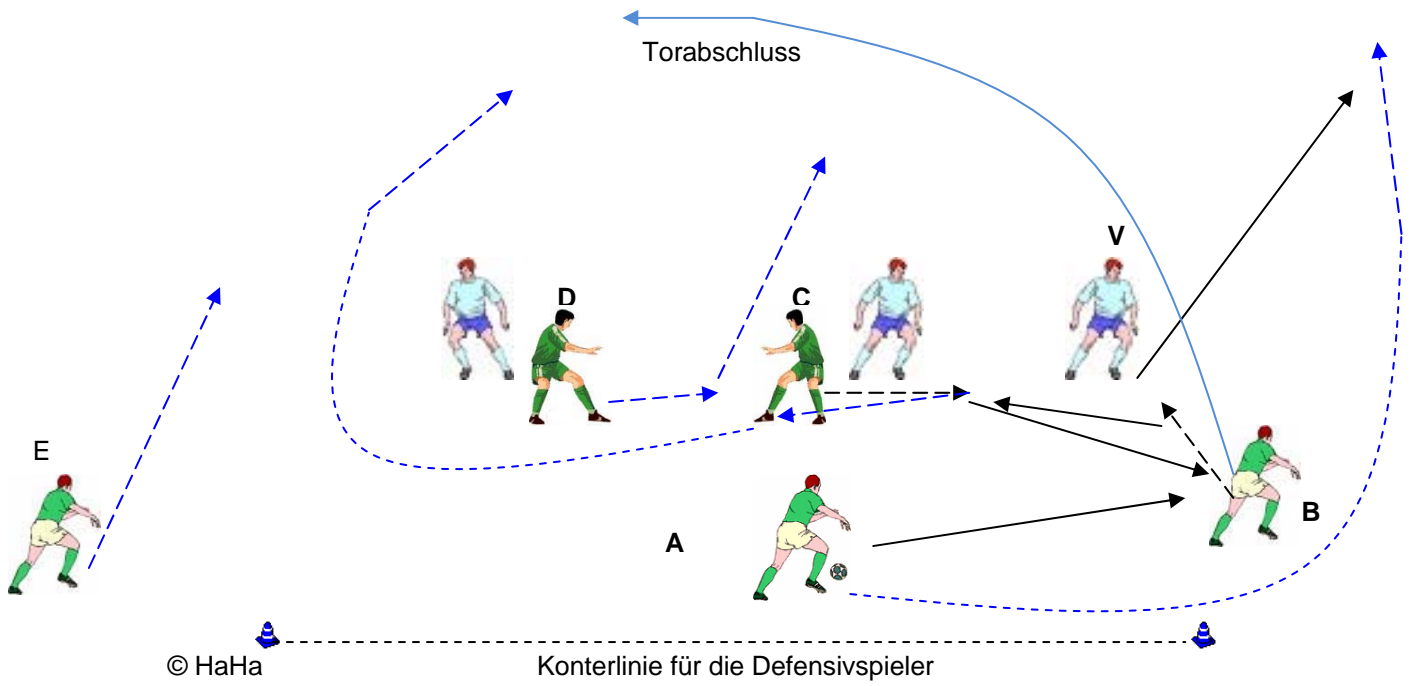
Variante 1



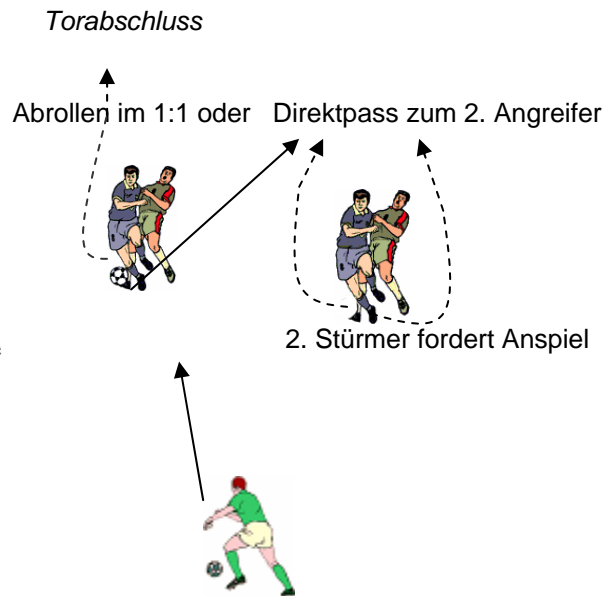
Variante 2 (Steilpass auf D)



Variante 3 (Flanke aus dem Halbfeld)

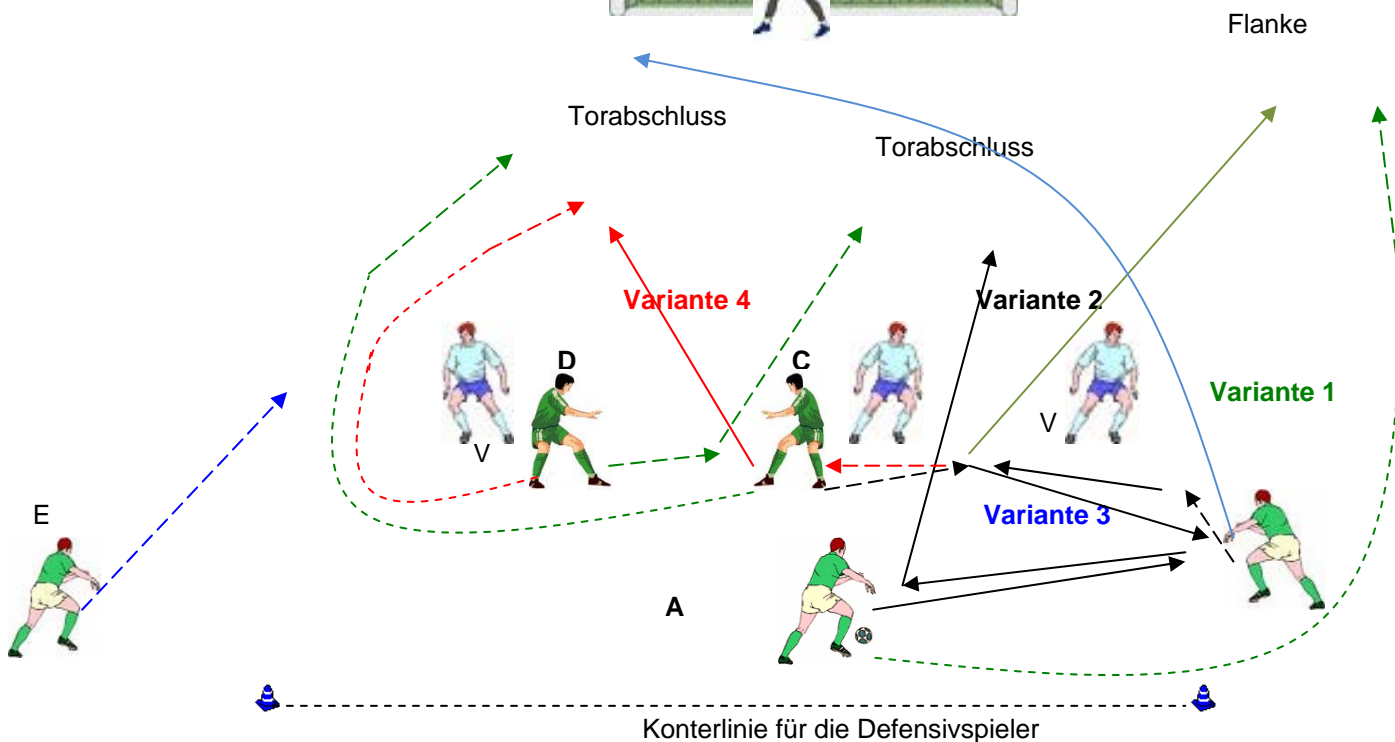
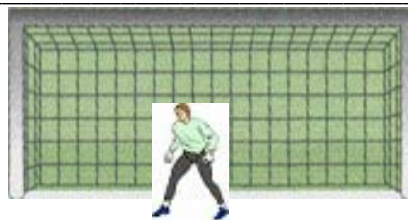


Variante 4



- Pass eines Anspielers auf die Angreifer, die dann situativ interagieren

SF : Komplexform
 Angriffsform im 5:3



Organisation: Angriffsaufbau

Variante 1: A passt auf B; B provoziert 1:1 auf V;
 A hinterläuft auf B

Variante 2: A passt auf B; B lässt auf A prallen; Steilpass auf D

Variante 3: A passt auf B; B spielt C an; C lässt B prallen; B schlägt
 Flanke auf E

Variante 4: siehe „abrollende“ und „interagierende“ Angreifer (ÜF/SF)

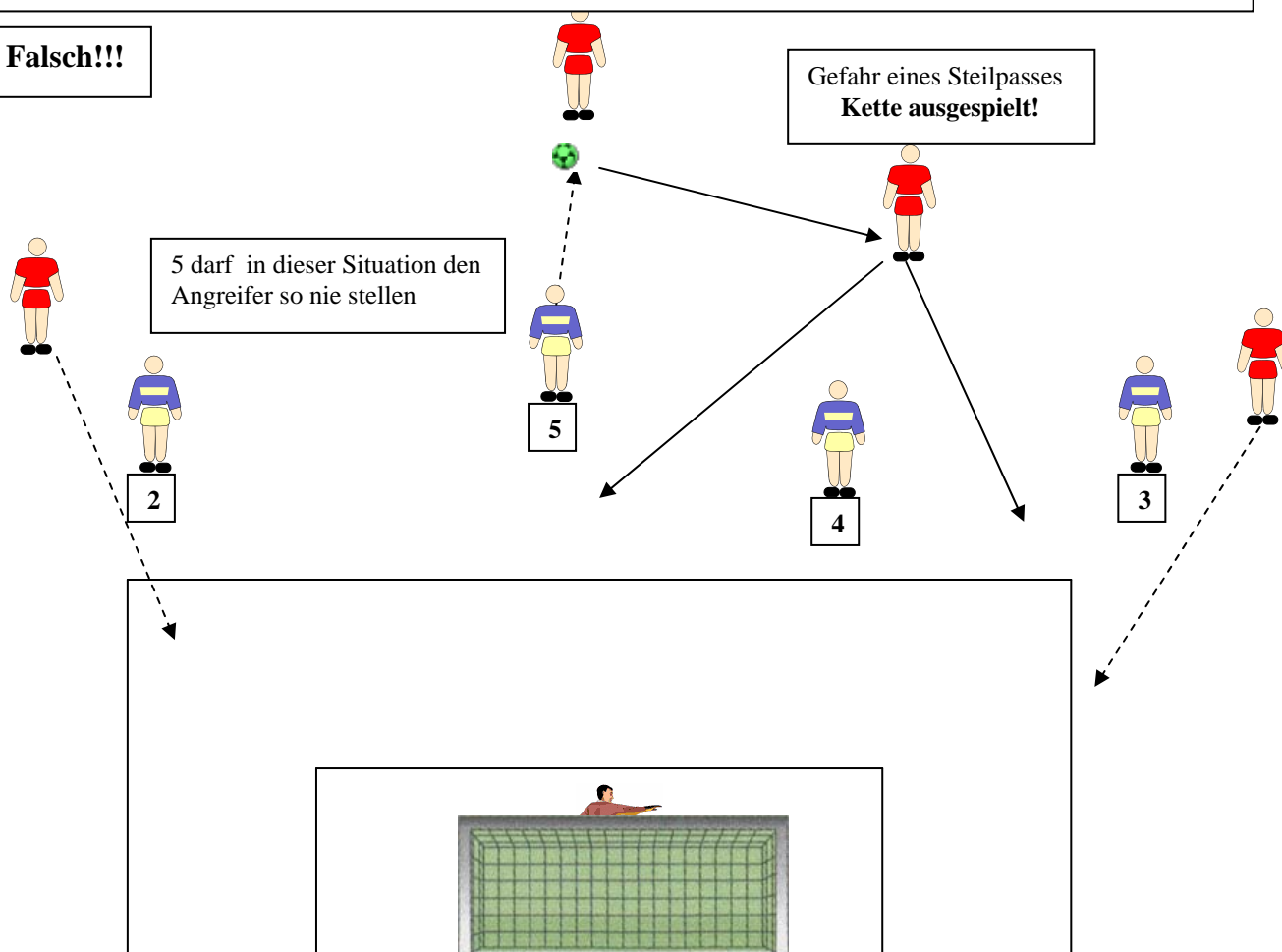
Coaching-Punkte:

- Druckpässe (situative Schärfe der Pässe) mit der Innenseite
- BA/BM-Techniken
- Kreuzende Stürmer

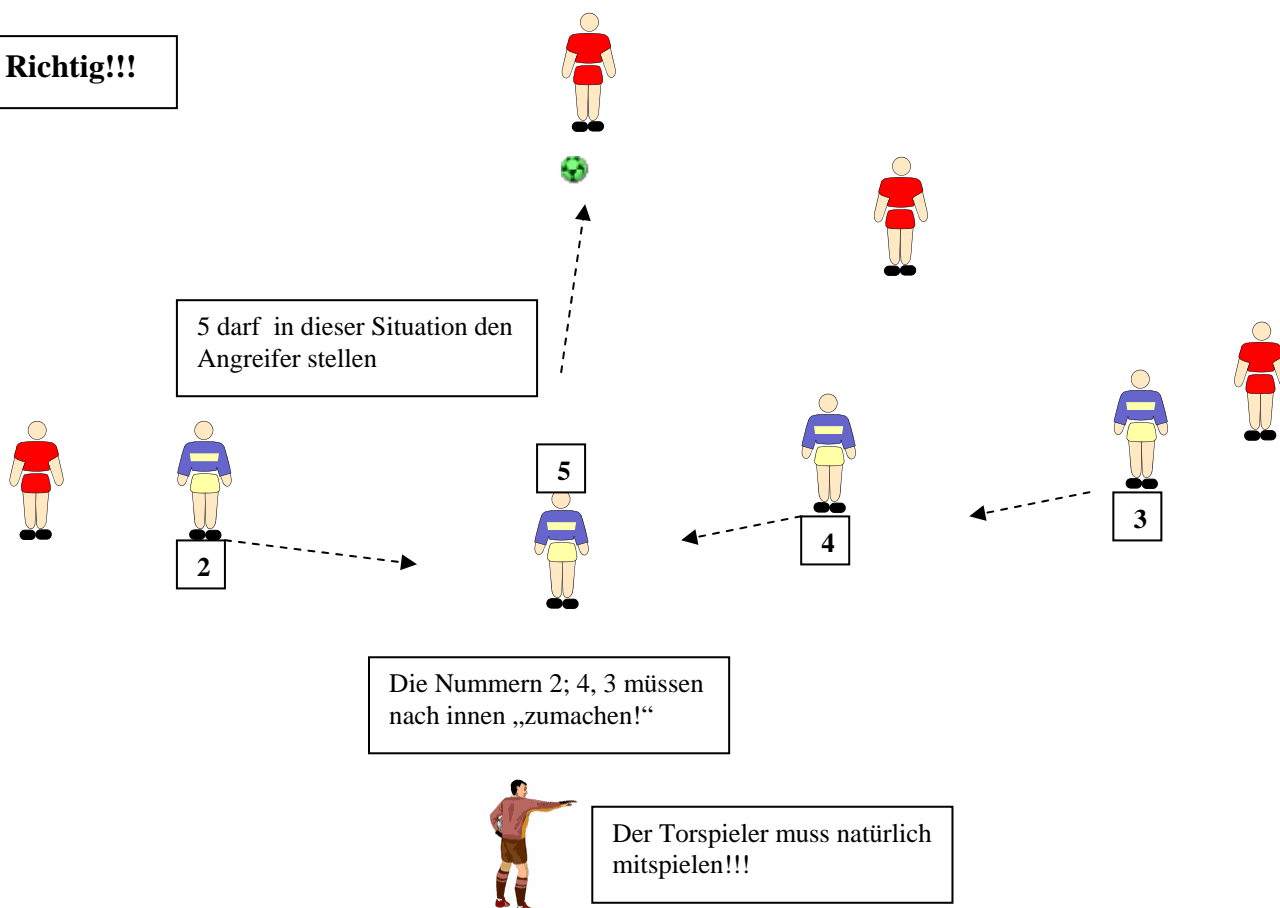
Schwerpunkt: **Situatives Verhalten in der Viererkette**

- Laufwege

Falsch!!!



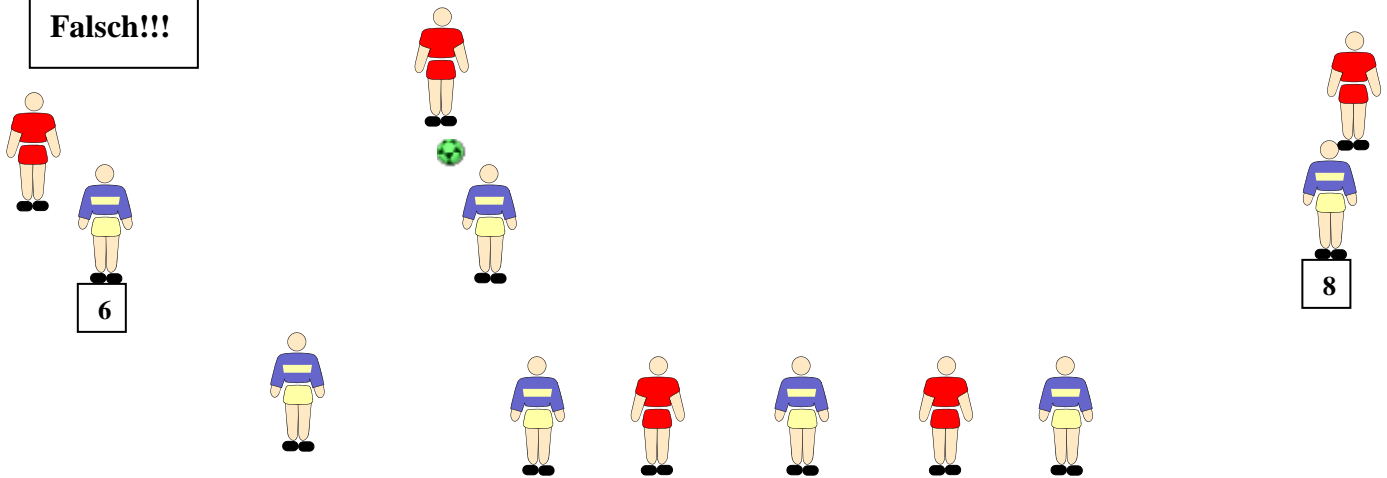
Richtig!!!



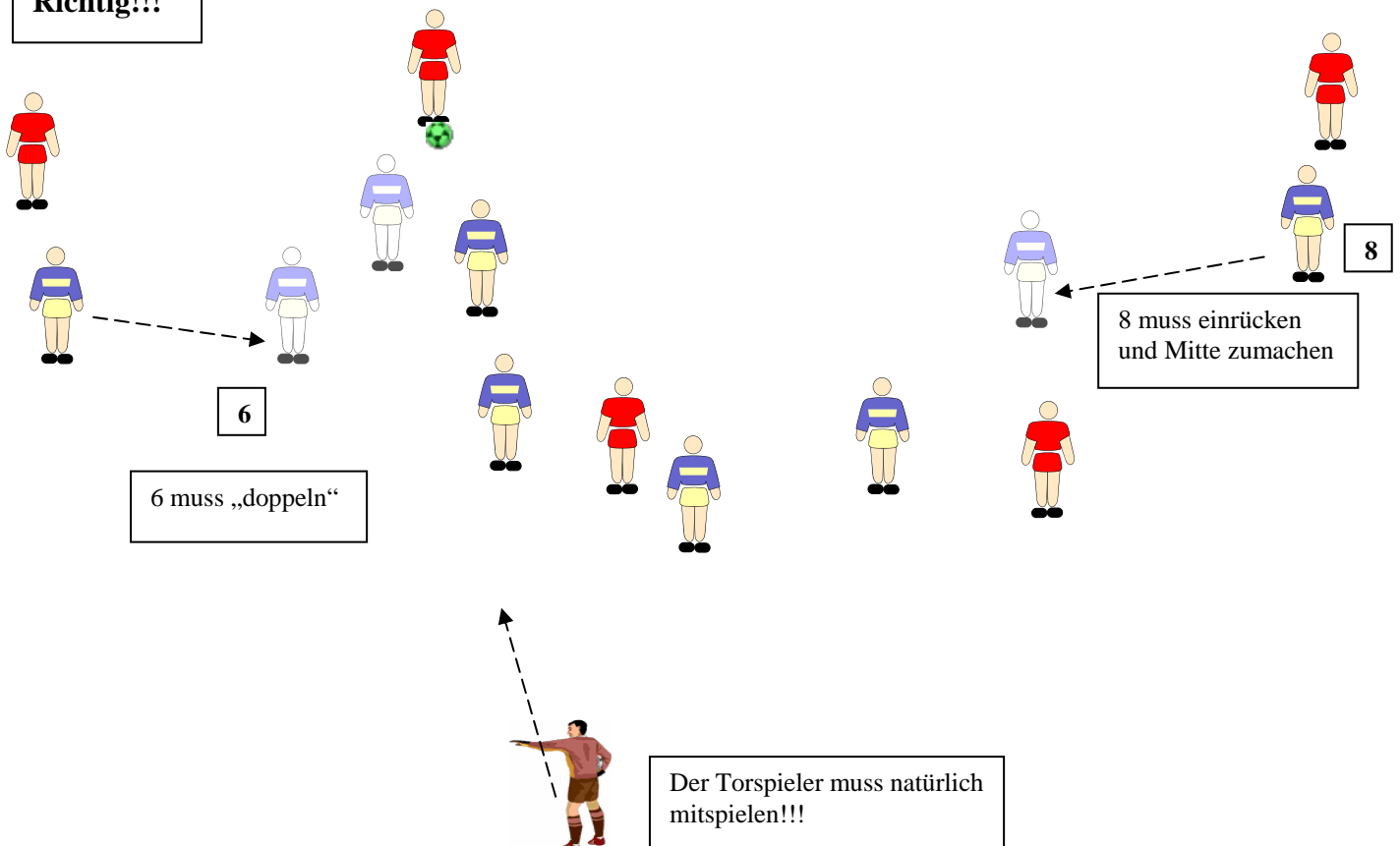
Schwerpunkt: **Situatives Verhalten in der Viererkette**

- Laufwege

Falsch!!!

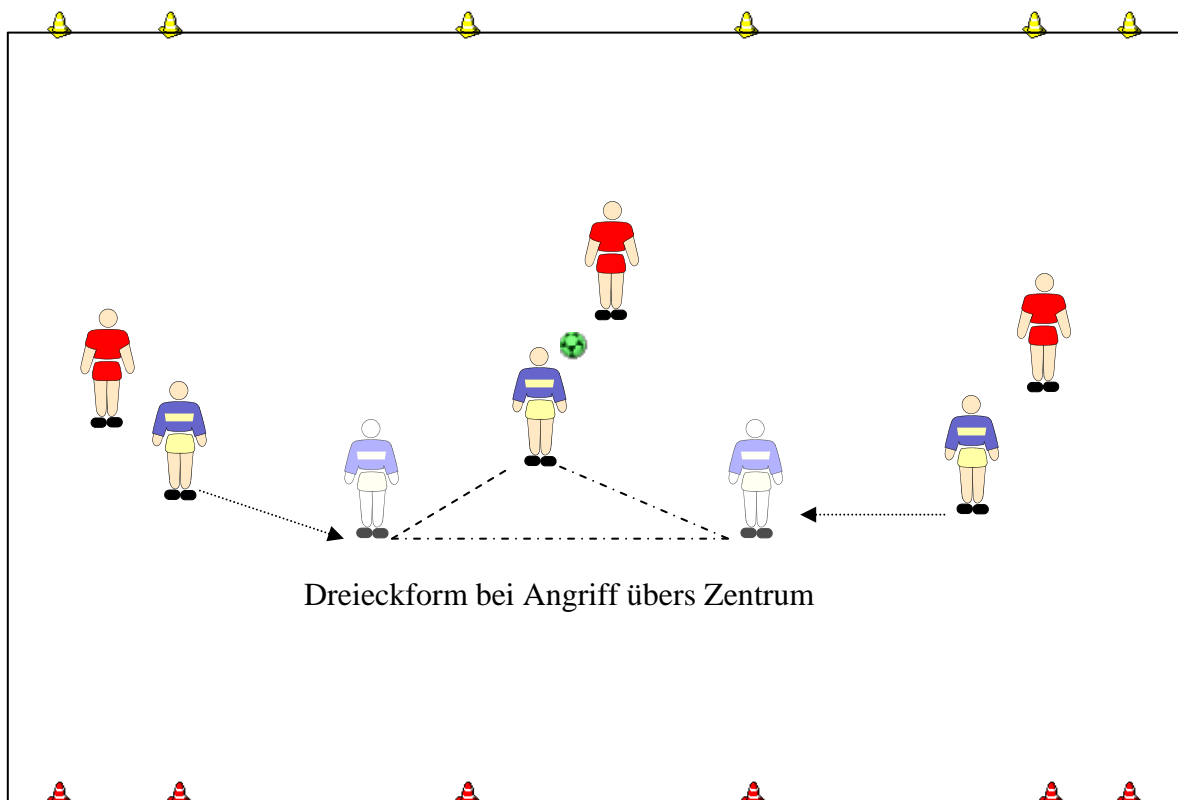
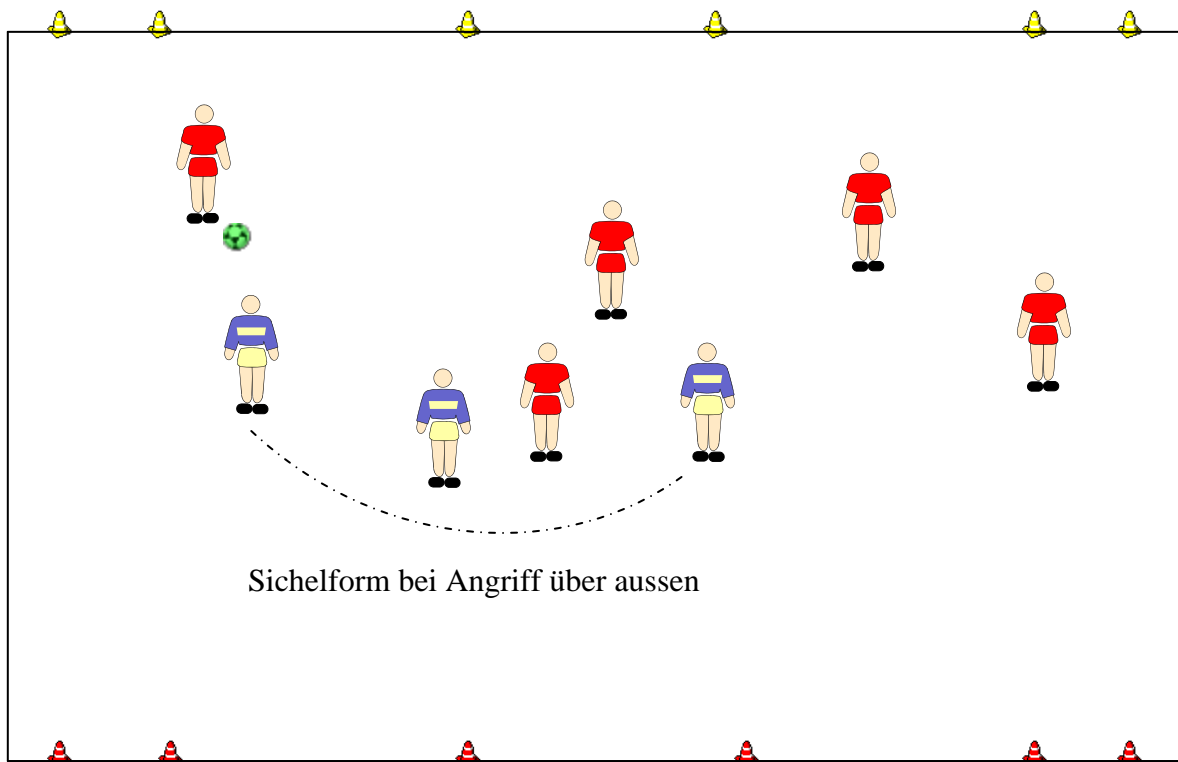


Richtig!!!



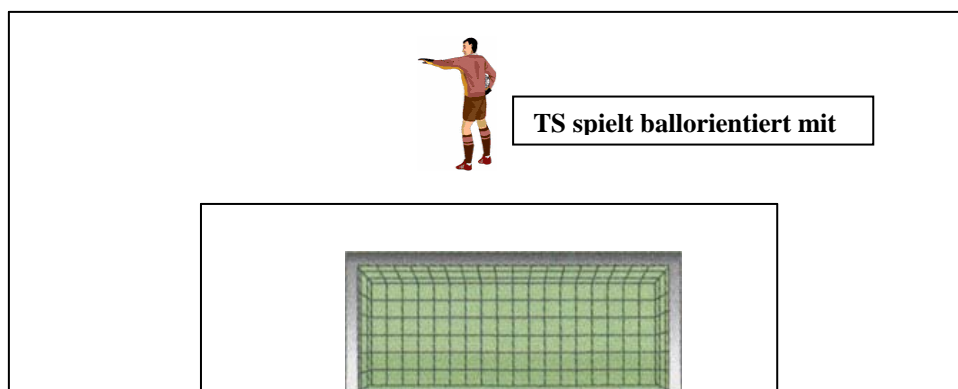
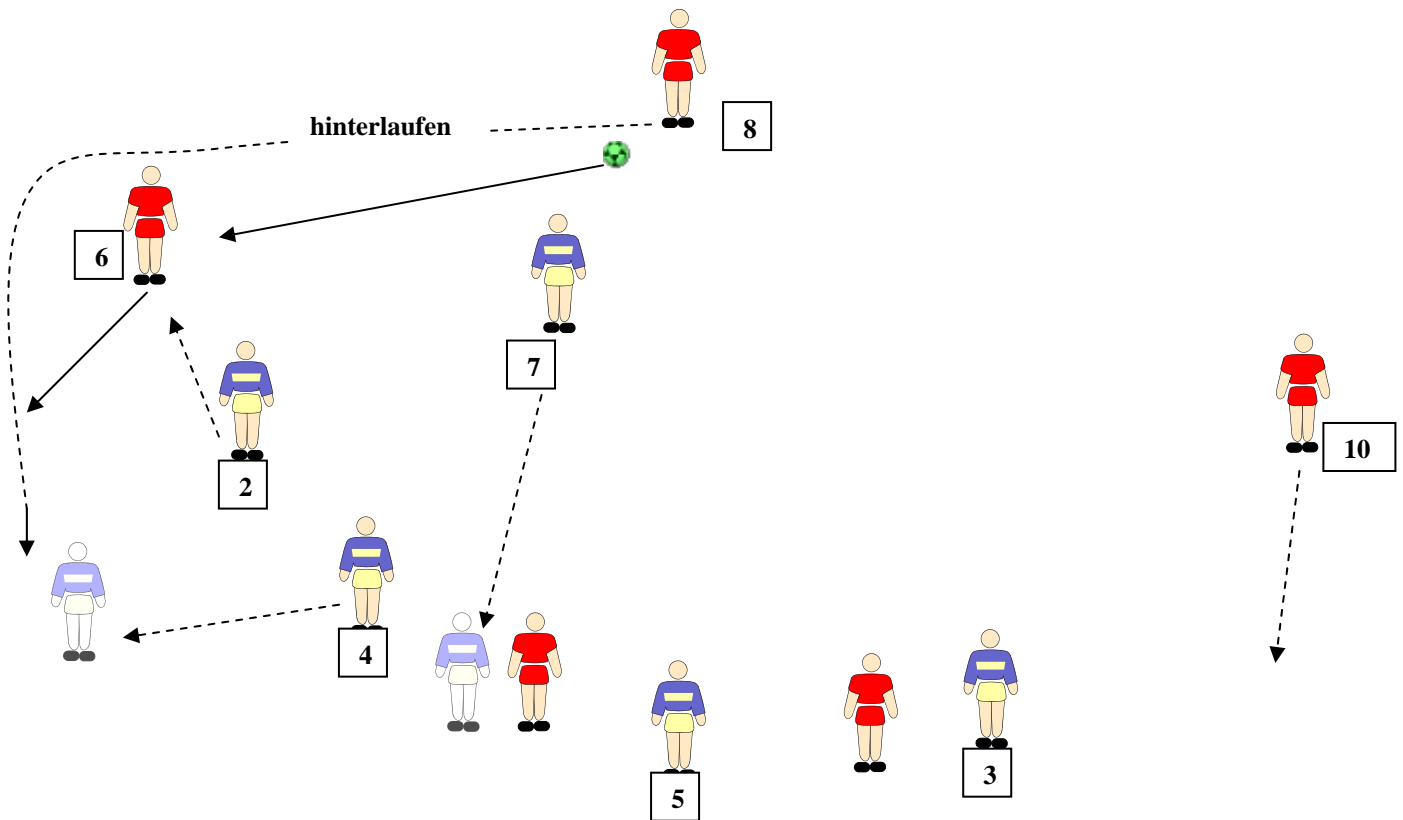
Wie kann ich dieses Verhalten trainieren?

- Spielformen, wie z.B. 5:3 (6:4) auf drei bzw. vier Hütchentore
- Angriff über aussen – „Sichellinie“ der Abwehrkette



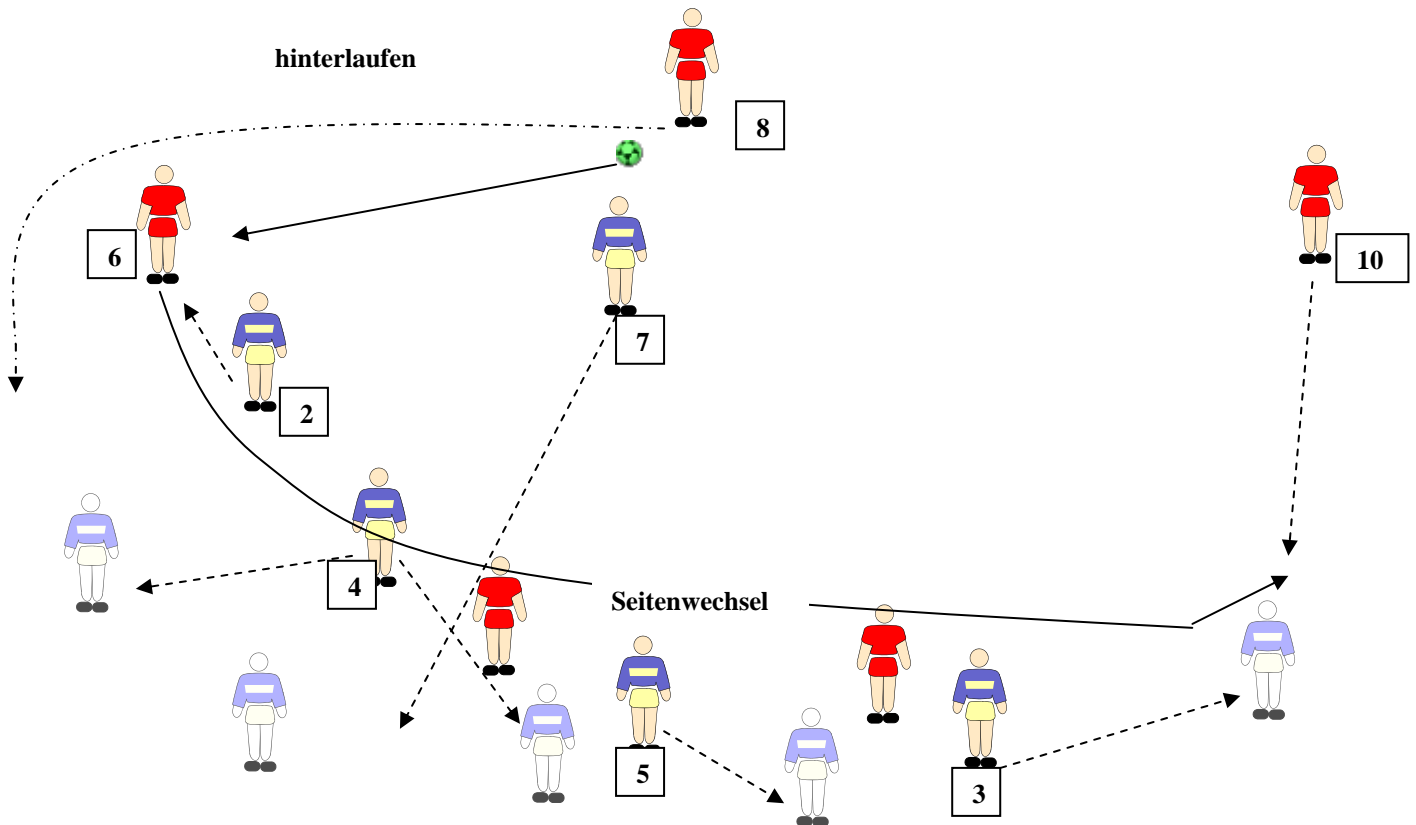
Spielform: gestellte Angriffsvariante 3+2:1+4

- Spielaufbau aus dem zentralen MF – 8 spielt auf 6
- Hinterlaufen von 8 auf 6 – 6 spielt 8 in den Lauf – Angriff über rechts
- 7 stellt 8 – 2 attackiert 6 – 4 macht li Seite zu – 7 schliesst Lücke im Zentrum

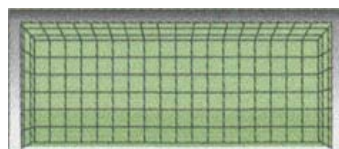


Spielform: gestellte Angriffsvariante 3+2:1+4

- Spielaufbau aus dem zentralen MF – 8 spielt auf . 6
- Hinterlaufen von 8 auf .6 – 6 spielt weiten Diagonalball auf 10
- 7 stellt 8 – 2 attackiert 6 – 4 macht evtl. li Seite zu – 7 schliesst Lücke im Zentrum
- 3 stellt 10 – 5 verschiebt nach rechts hinten – 4 rückt ins Zentrum – 7 schliesst Lücke von 4



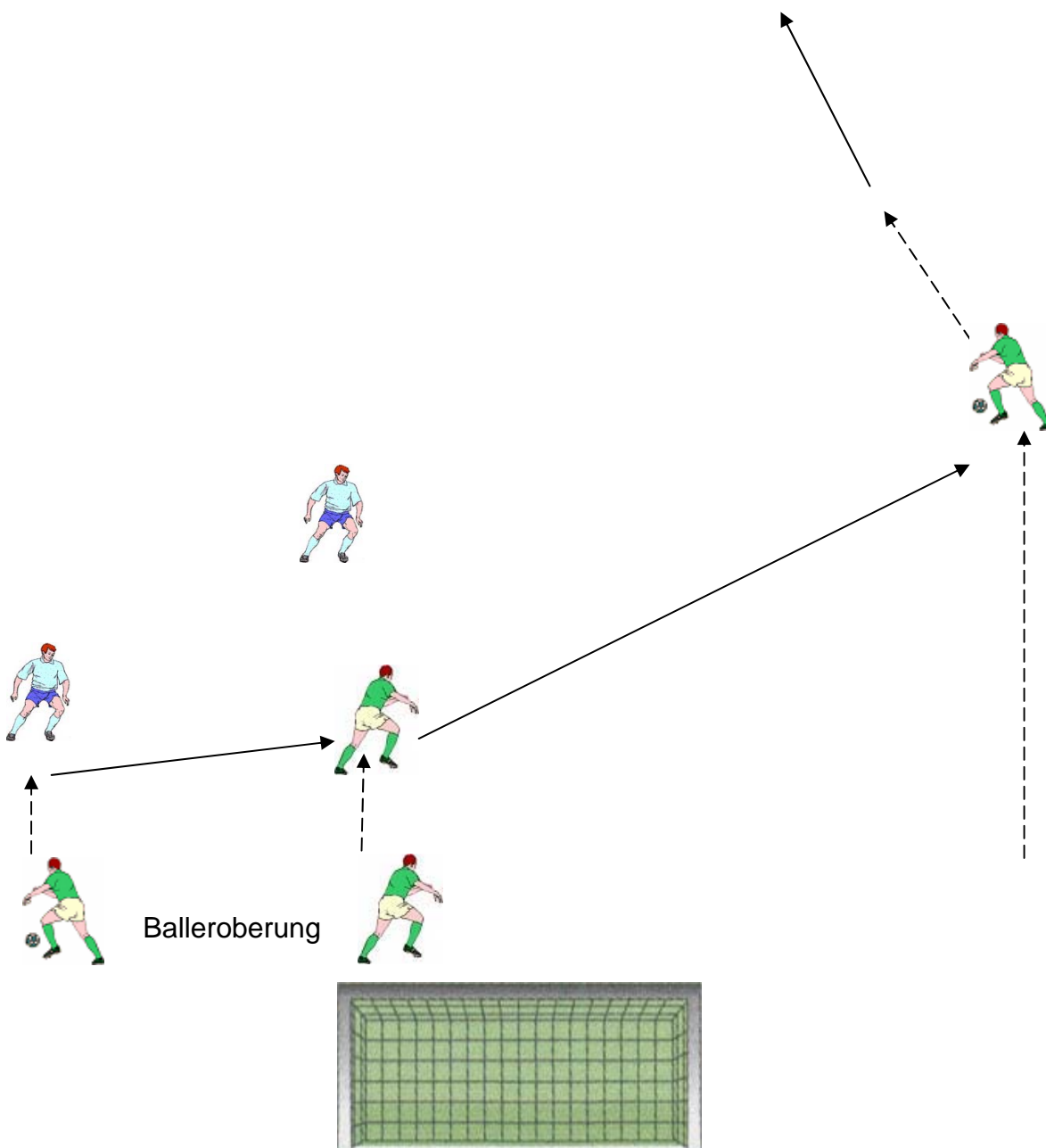
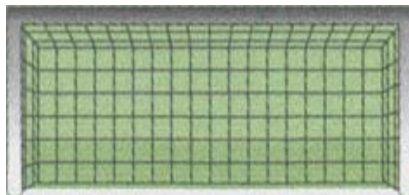
TS spielt ballorientiert mit



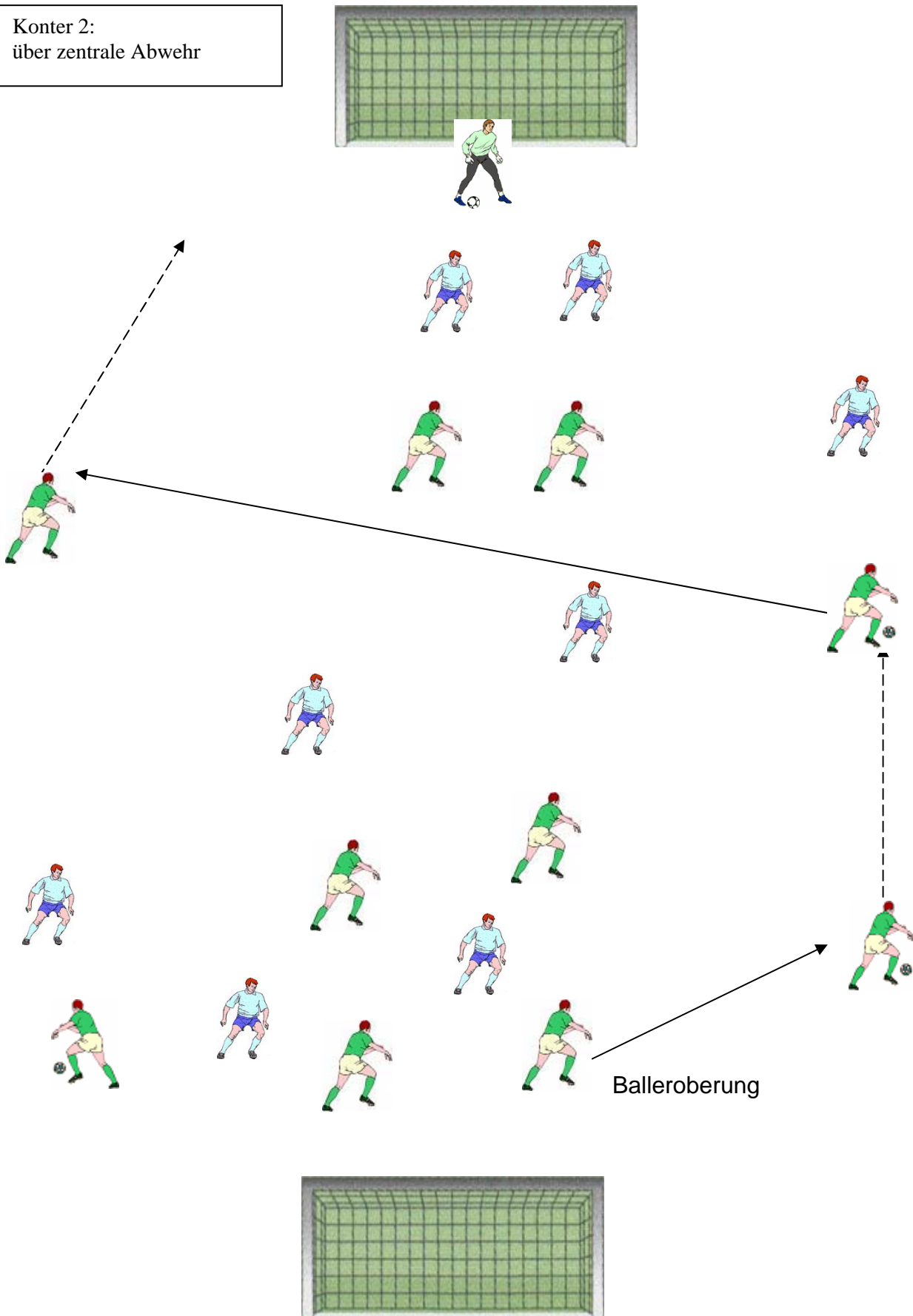
Schwerpunkt: **Konterspiel**

- Pass- und Laufwege

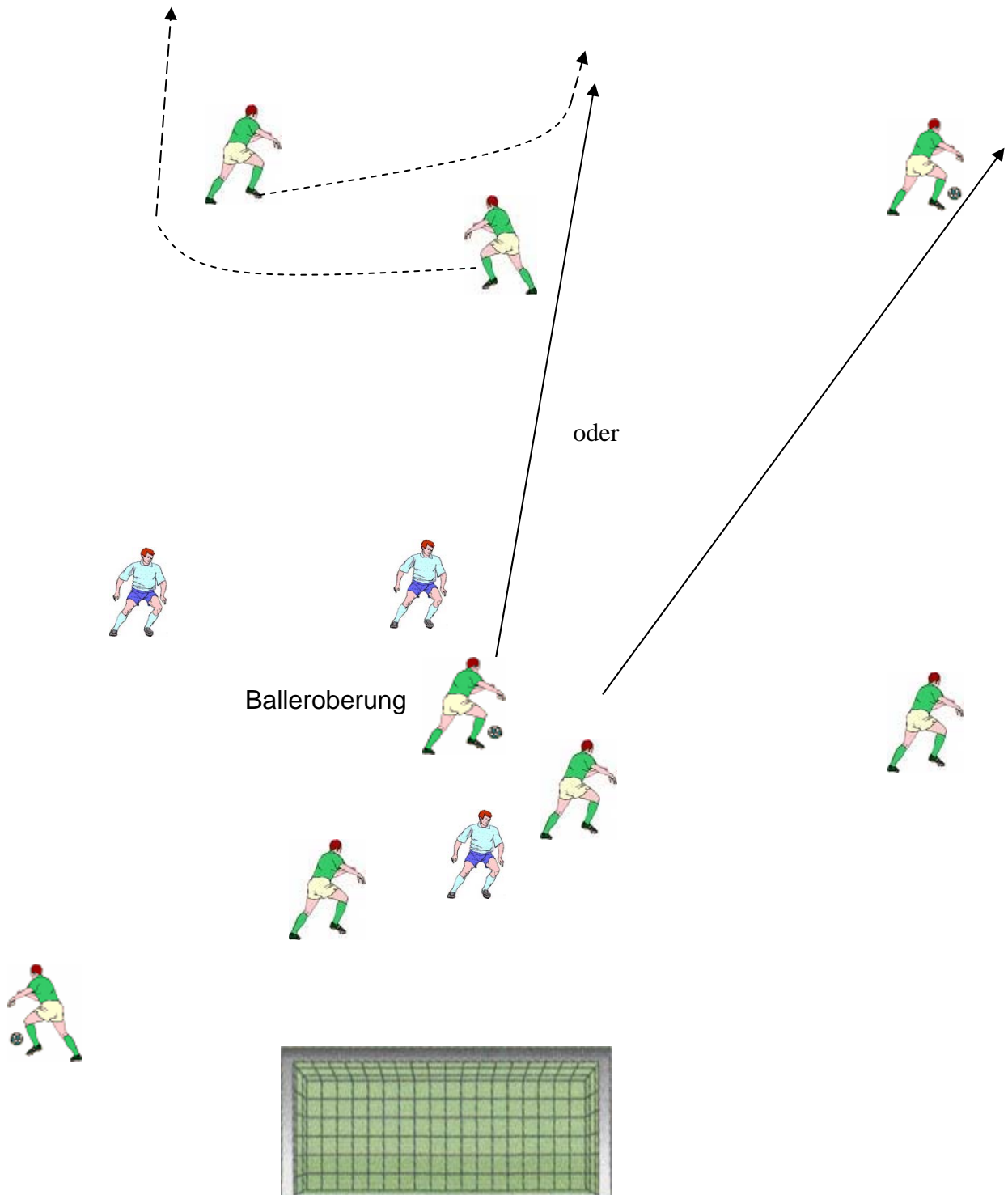
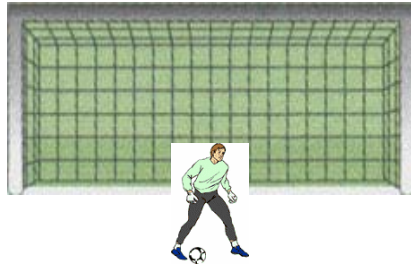
Konter 1:
über äussere Abwehrseite



Konter 2:
über zentrale Abwehr



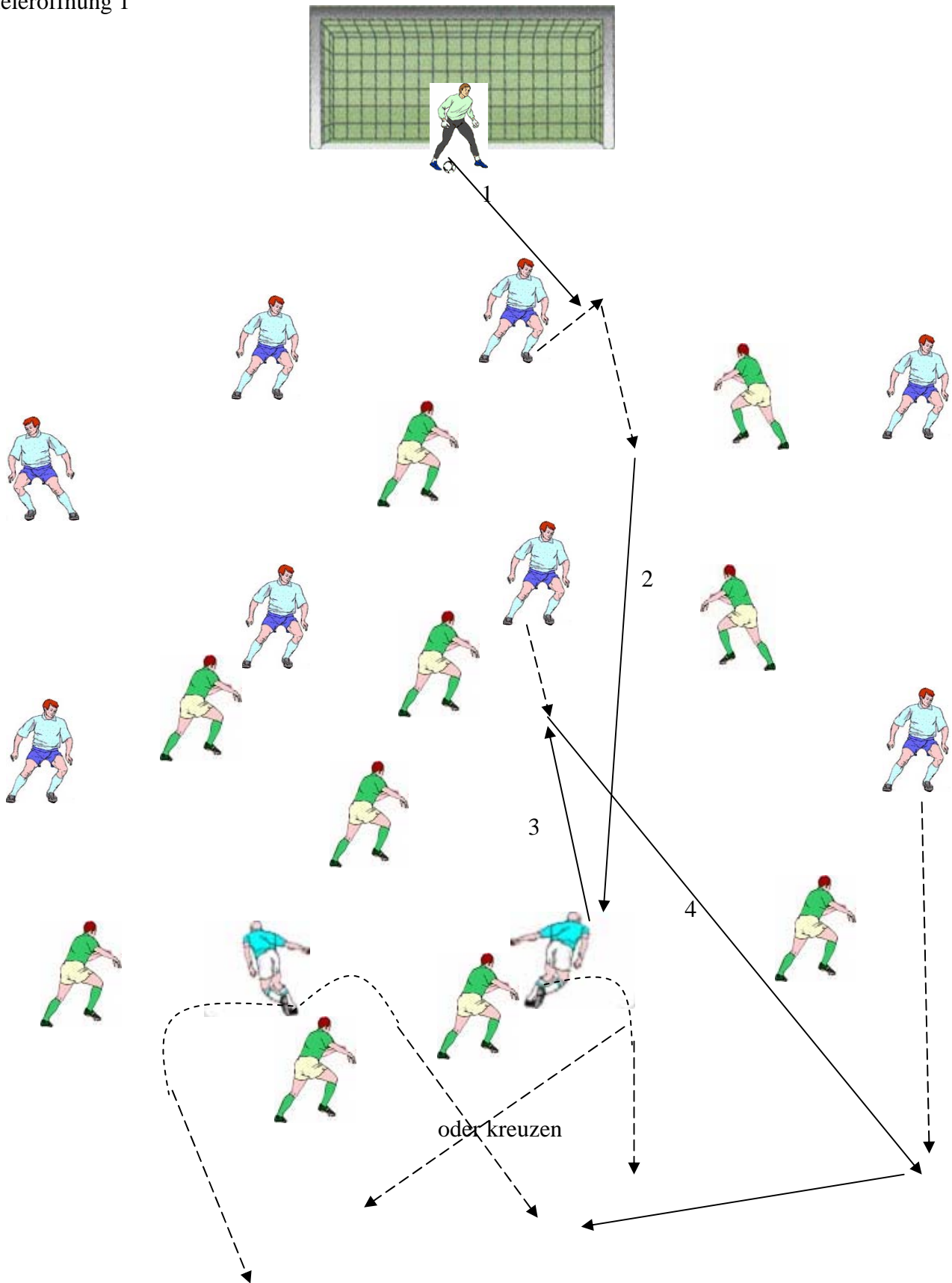
Konter 3:
über zentrale MF



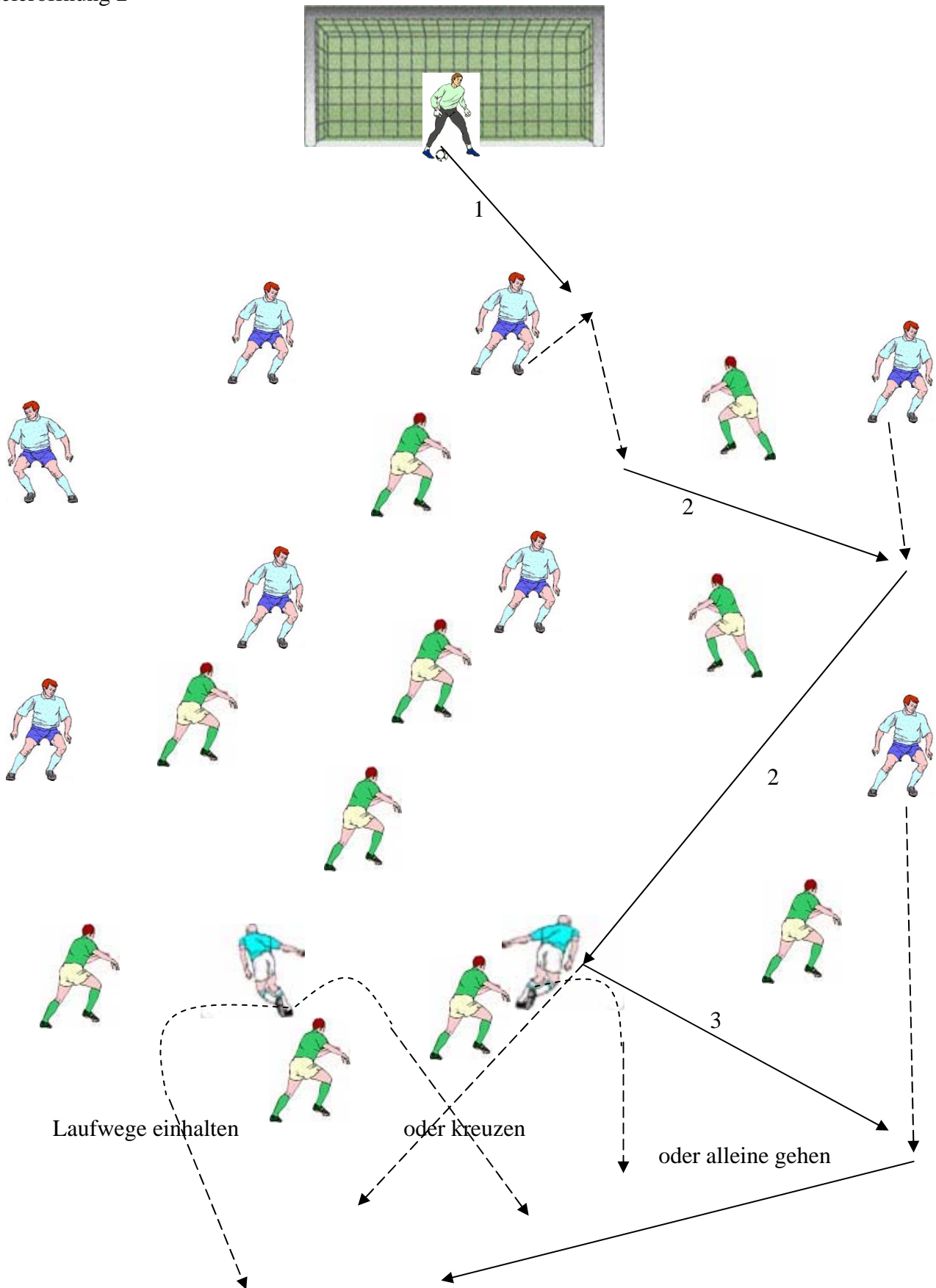
Grundsätze der Spieleröffnung:

- Zuspiele erfolgen immer in den Blickwinkel der Mitspieler
- In der eigenen Hälfte Anspielmöglichkeiten in der zentralen Achse suchen
- Zuspiele parallel zur Seitenlinie sollten nur gespielt werden, wenn der Stürmer in die Tiefe geschickt werden kann (ansonsten immer Gegner im Rücken und nur die „Optionen“ nach hinten oder innen)
- Aussenbahn muss sowohl Option nach aussen als auch nach innen haben
- Spielpositionen können variieren
- Bei Ballverlust lassen sich die Spieler „senkrecht“ nach hinten fallen
- Dem Mitspieler eine Voraktion geben, um die 2. Aktion in den freien Raum zu nutzen
- Für die Spielgestaltung sind die zentralen MF-Spieler (beide 6-er und 10-er verantwortlich (Freiheiten nach allen Richtungen)
- In Spielrichtung immer eine Tiefenstaffelung zeigen
- Rückpasschance muss erhalten sein

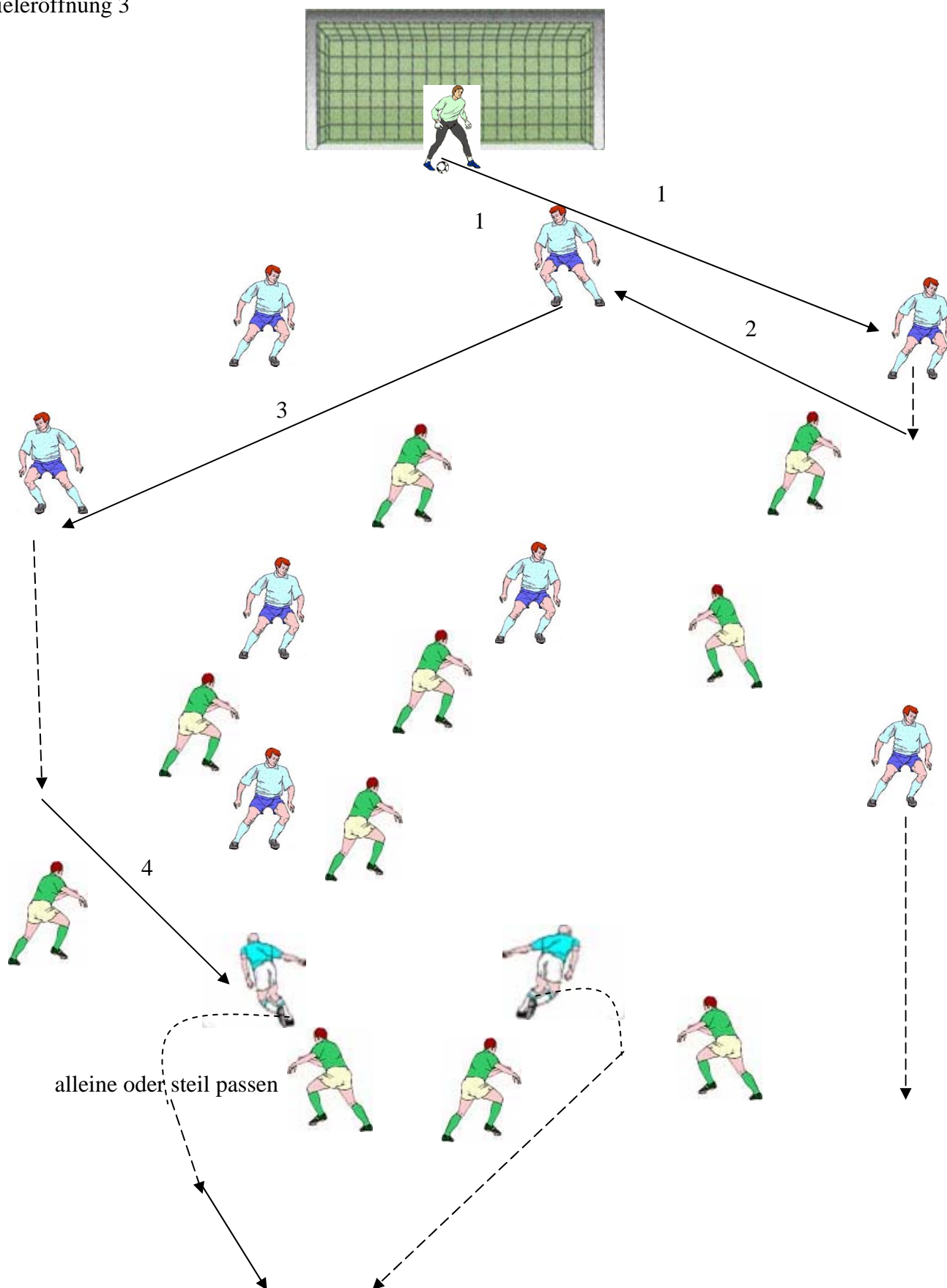
Spieleröffnung 1



Spieleröffnung 2



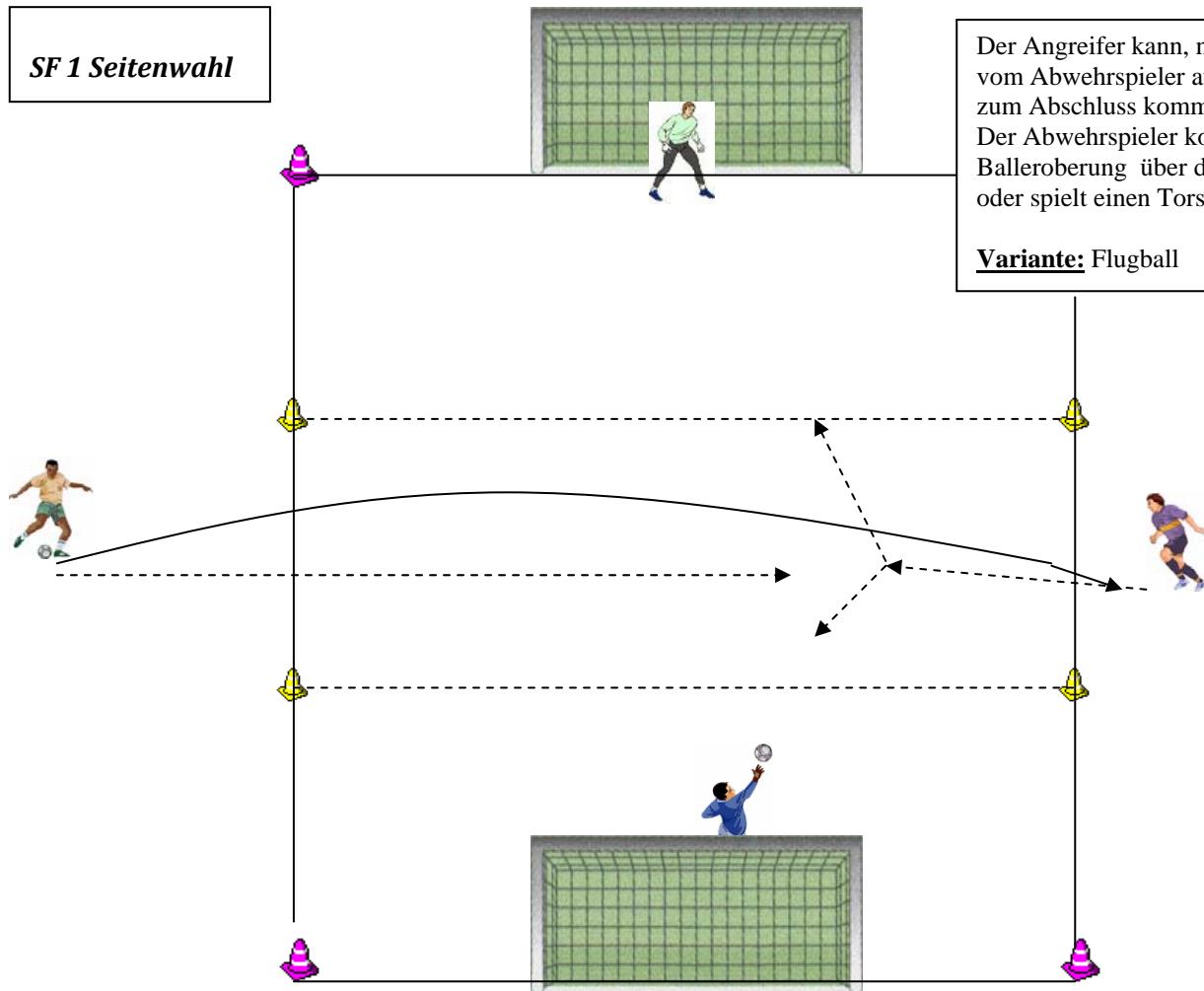
Spieleröffnung 3



SF 1 Seitenwahl

Der Angreifer kann, nach Zuspiel vom Abwehrspieler auf beide Tore zum Abschluss kommen!
Der Abwehrspieler kontert nach Balleroberung über die Seitenlinie oder spielt einen Torspieler an!

Variante: Flugball

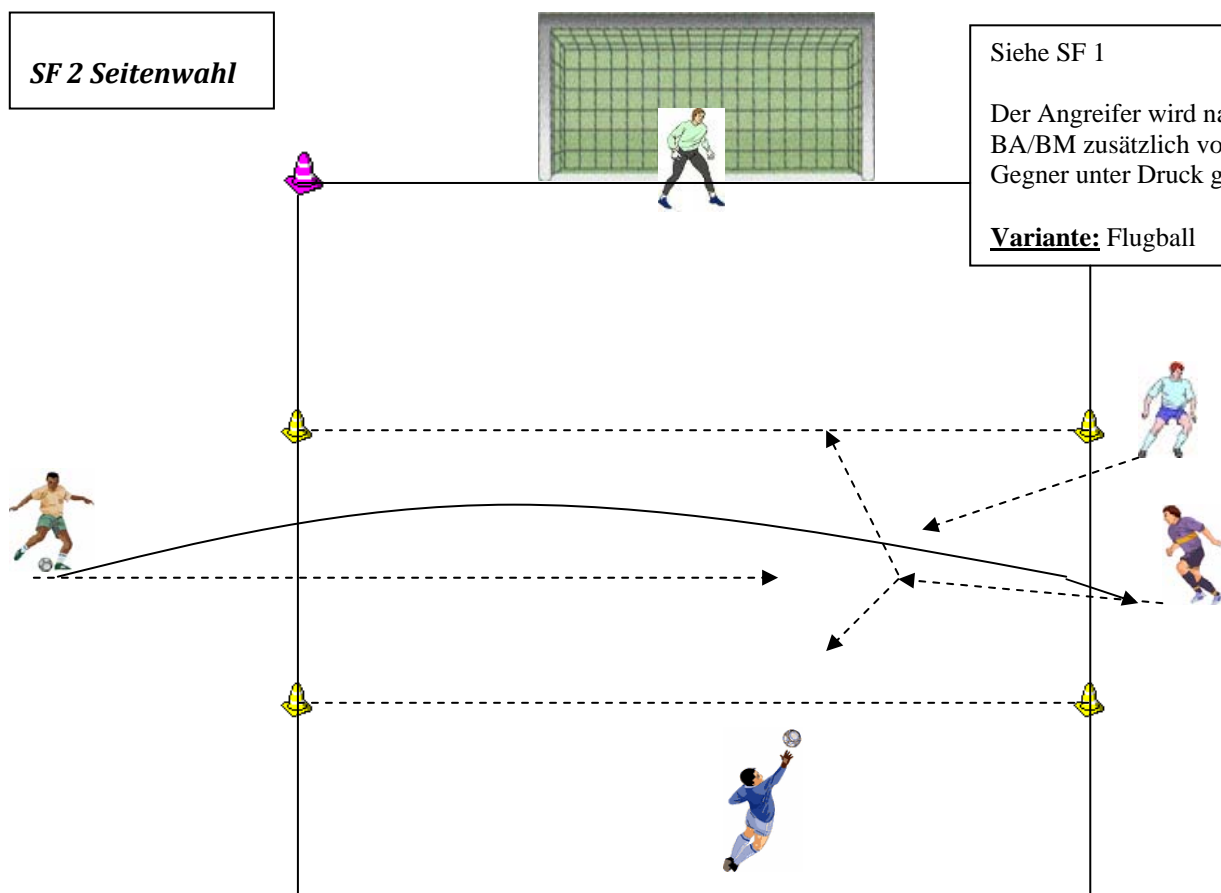


SF 2 Seitenwahl

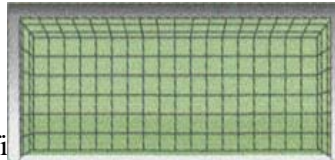
Siehe SF 1

Der Angreifer wird nach der BA/BM zusätzlich von einem 2. Gegner unter Druck gesetzt

Variante: Flugball

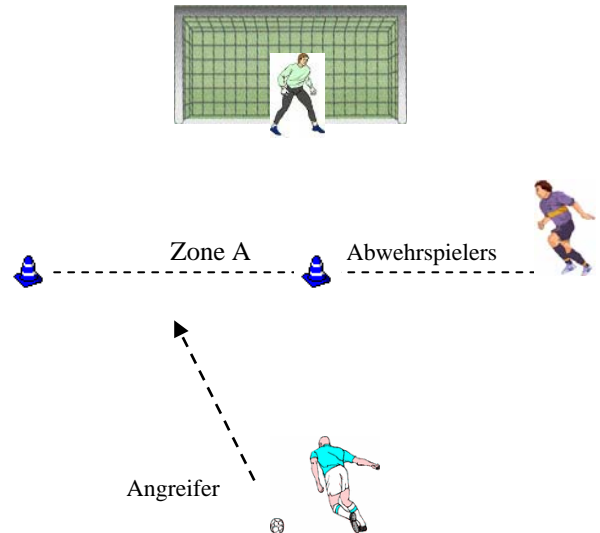


SF3 - Übungsbeschreibung:



Der Angreifer startet, der Abwehrspieler befindet sich in einem Bewegungsrückstand, dass er nur mit äußerster Anstrengung den Angreifer stellen kann. Der Abwehrspieler ist nur auf der Linie aktiv.

Organisation:
 Hütchenlinie ca. 10m, der Abwehrspieler befindet sich außen neben dem Hütchen, der Angreifer ca. 7-8m von der Linie entfernt, etwa 2-3m nach innen versetzt. An einer Station üben drei oder vier 1-1 Pärchen. Der Angreifer bekommt 1 Punkt bei Finte oder Dribbling durch Zone A, 2 Punkte für ein erfolgreiches Dribbling gegen die Bewegungsrichtung und erfolgreichem Torabschluss. Wechsel nach jedem Versuch. Seitenwechsel bei entsprechender Dribbeltechnik mit dem anderen Fuß.



Variation

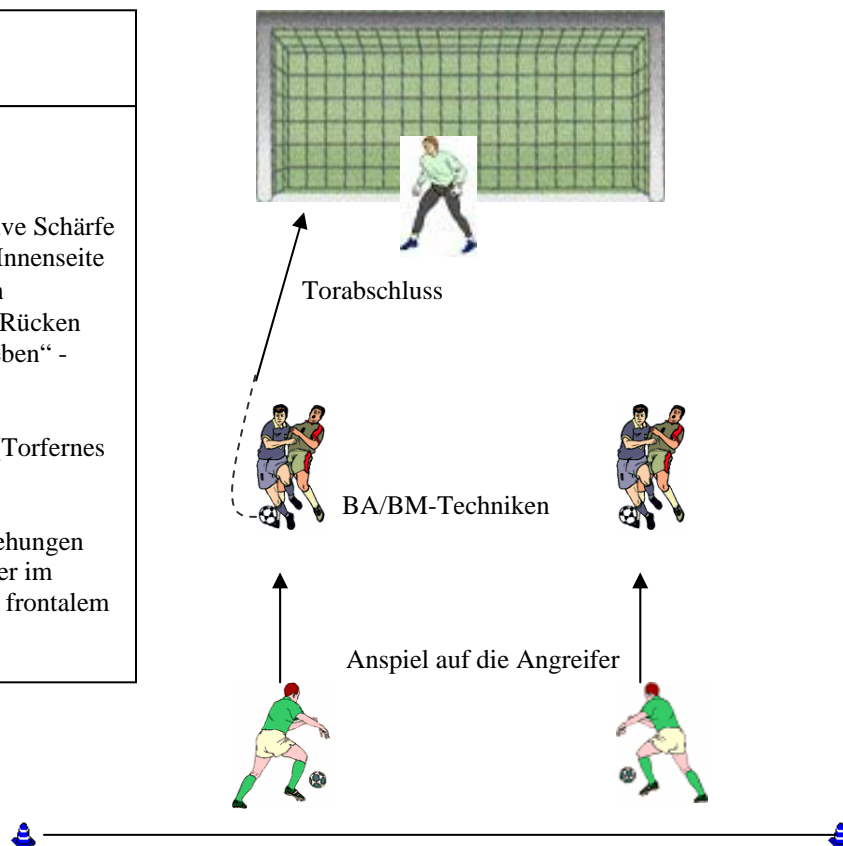
- Der Abwehrspieler passt auf den Angreifer – BA/BM
- Der Abwehrspieler agiert im Raum vor der Abwehrlinie

ÜF/SF 1: Komplexform
 Passen-BA/BM-1:1

Organisation: Passen – 1:1

Coaching-Punkte:

- Druckpässe (situative Schärfe der Pässe) mit der Innenseite
- BA/BM-Techniken
- 1:1 mit Gegner im Rücken (Gegner „wegschieben“ - Tornähe)
- 1:1 frontal durch entgegenkommen (Torfernes Verhalten)
- Situatives fintieren (Umsteiger mit Drehungen über li/re bei Gegner im Rücken; Finten bei frontalem Gegner)



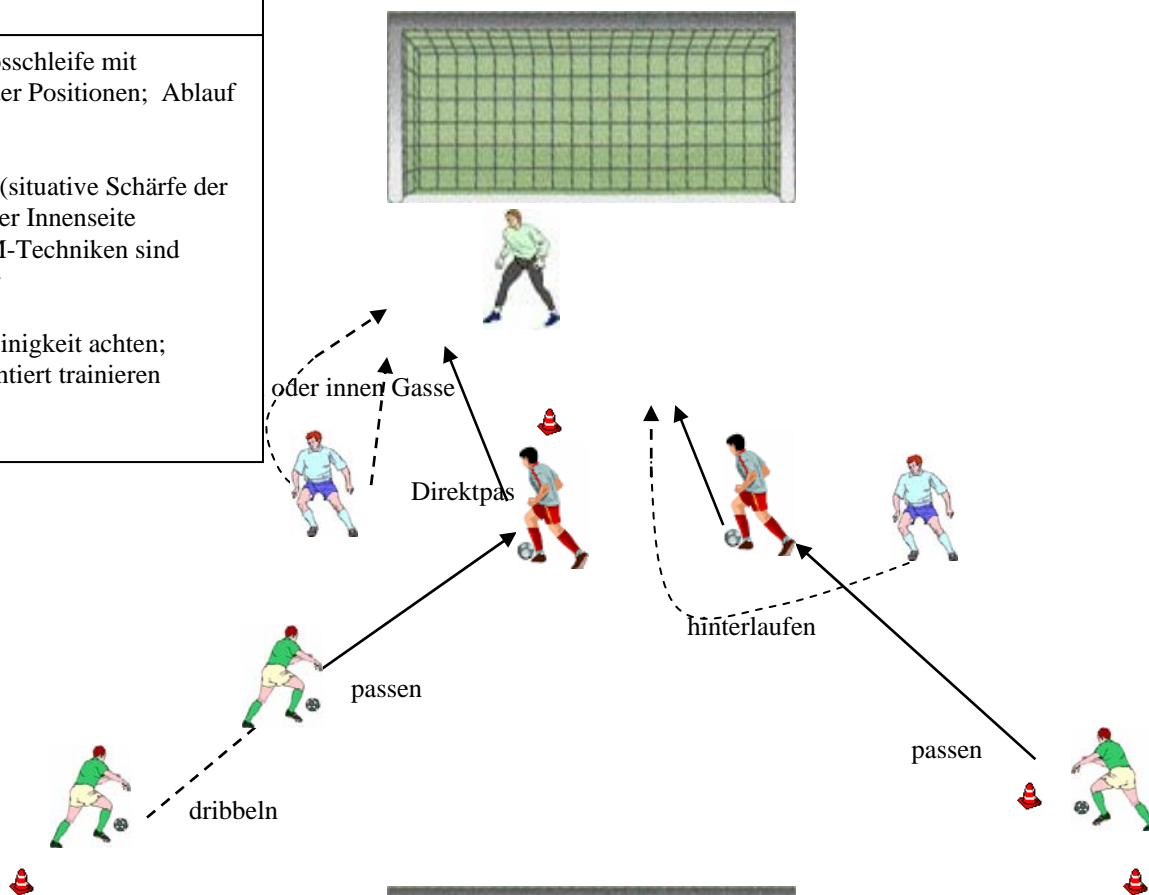
ÜF /SF 2:

Organisation: Endlosschleife mit ständigem Wechsel der Positionen; Ablauf über li und re

Coaching-Punkte:

- Druckpässe (situative Schärfe der Pässe) mit der Innenseite
- Alle BA/BM-Techniken sind einforderbar

wichtig: auf Beidbeinigkeit achten; defizitorientiert trainieren



SF 3: Komplexform
 3:3+2:2

Organisation: Komplexes Techniktraining mit taktischem Anspruch

Coaching-Punkte:

- Druckpässe auf die Stürmer in die Tiefe
- 1:1 provozieren durch „wegschieben“ der Verteidiger in Strafraumnähe bzw. im Strafraum
- Situatives fintieren (Umsteiger mit Drehungen über li/re bei Gegner im Rücken; diverse Finten bei frontalem Gegner)
- Interagieren der Stürmer durch geschickte Direktpässe – „ablegen, weiterleiten,...

