



**Trainingseinheit: U16-U19    Kurzschulung Ubb    Datum: 27.04.2011**

- Komplexe ÜF/SF mit taktischem Anspruch

**1.Aufwärmen: 20**

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

**2.Hauptteil: Schwerpunktorientiert 50**

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

**Schluss: 20**

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

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

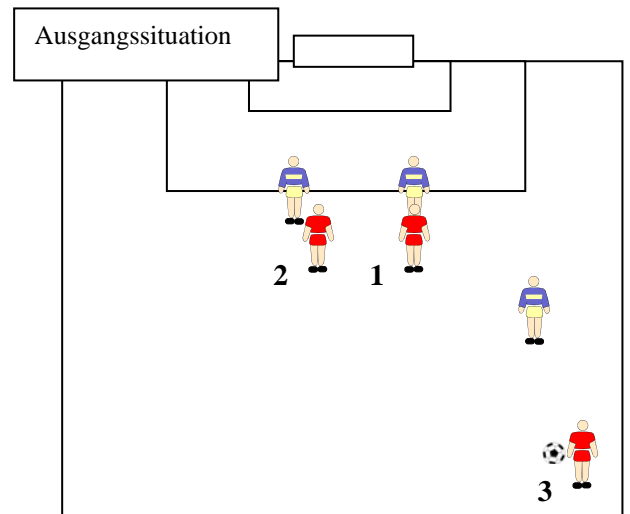
**2.Hauptteil: 50**

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

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

### Grundsituation

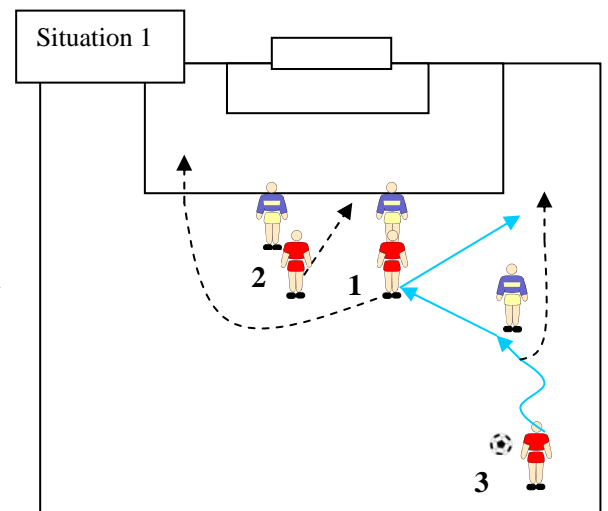
Äußerer Mittelfeldspieler in Ballbesitz  
 Zwei Sturmspitzen in Erwartung eines Anspiels  
 1: "kurz" stehender Stürmer  
 2: "lang" stehender Stürmer



### 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



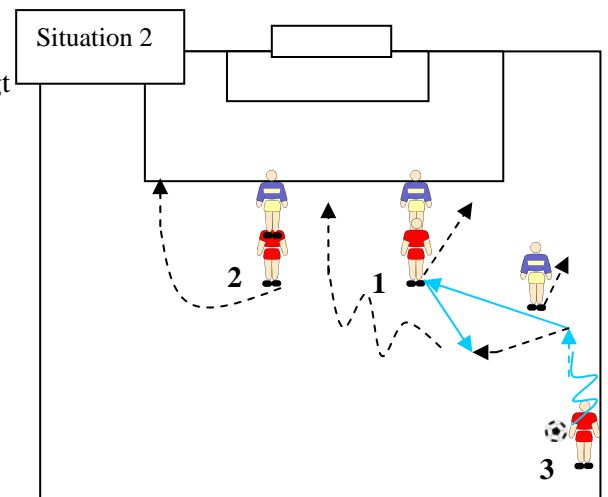
### Doppelpassspiel nach Innen

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

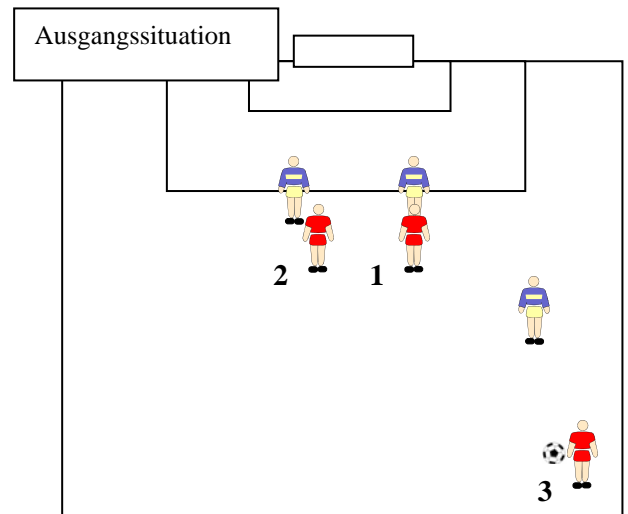
- Direkter Torschuß
- Doppelpass mit Spieler 1
- Pass in die Gasse auf den sich abrollenden Spieler 2



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

### Grundsituation

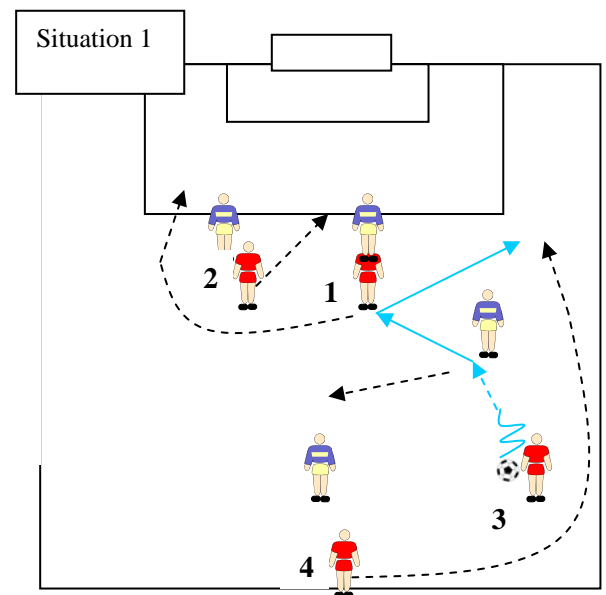
Äußerer Mittelfeldspieler in Ballbesitz  
 Zwei Sturmspitzen in Erwartung eines Anspiels  
 1: "kurz" stehender Stürmer  
 2: "lang" stehender Stürmer



### 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

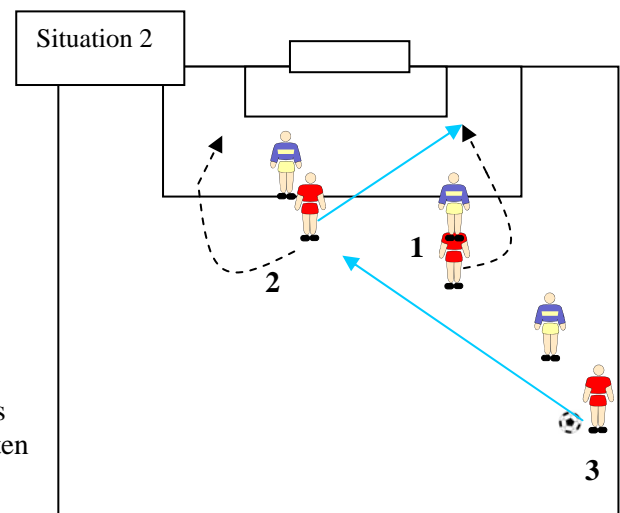
Spieler 2 muss das Laufverhalten von Spieler 1 beobachten

Entweder:

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

### Variante

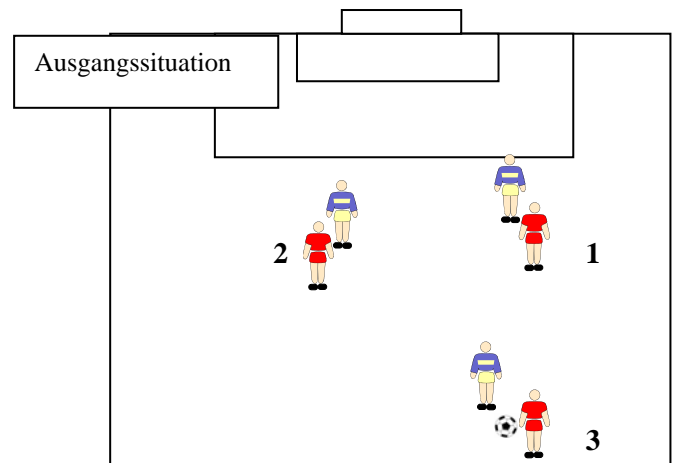
- 1 startet mit dem Anspiel des Flügelspielers in Richtung 2 und übernimmt den abgelegten Ball von 2 in Richtung Tor Spiel in die Spitze durchs Zentrum



## 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

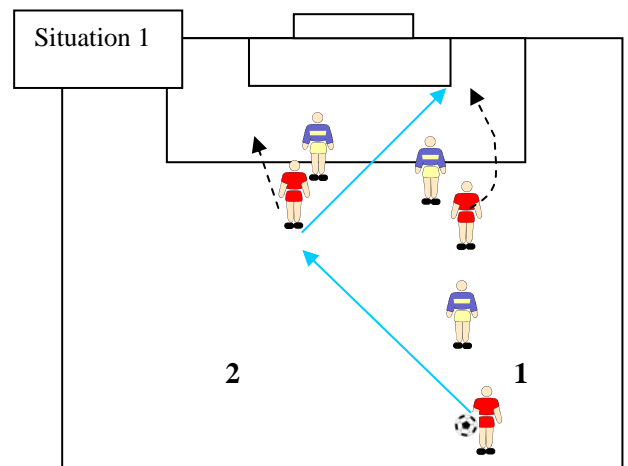


### Anspiel auf 2

Spieler 2 muss das Laufverhalten von Spieler 1  
beobachten.

Entweder:

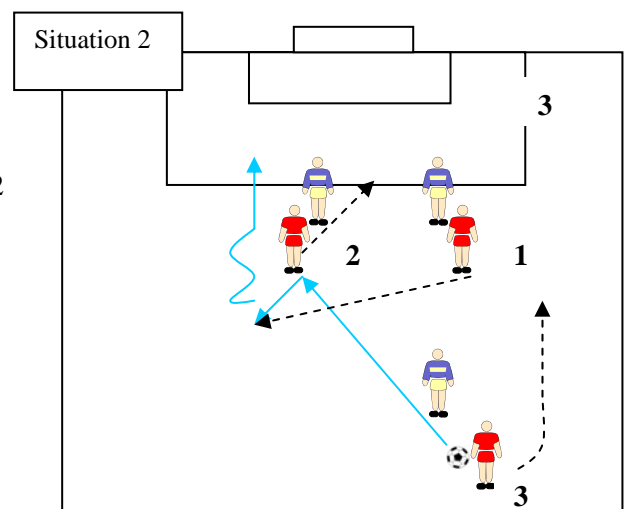
"Langer Stürmer - Gassenpass" Abrollen von 1 und  
Direktpass von 2 in die Gasse in Richtung Tor  
(Siehe auch "Doppelpassspiel MF - Sturm im  
Zentrum")



oder

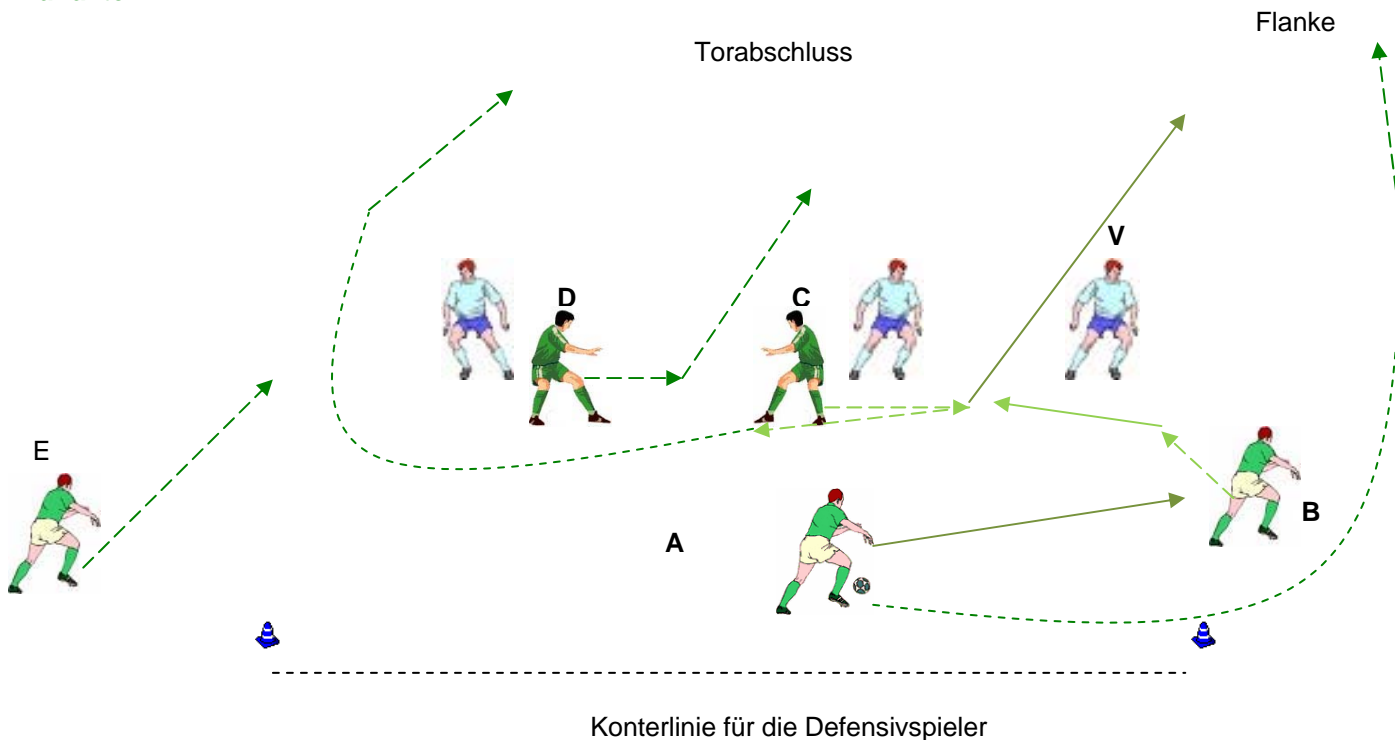
### "Langer Stürmer - Übernahme"

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

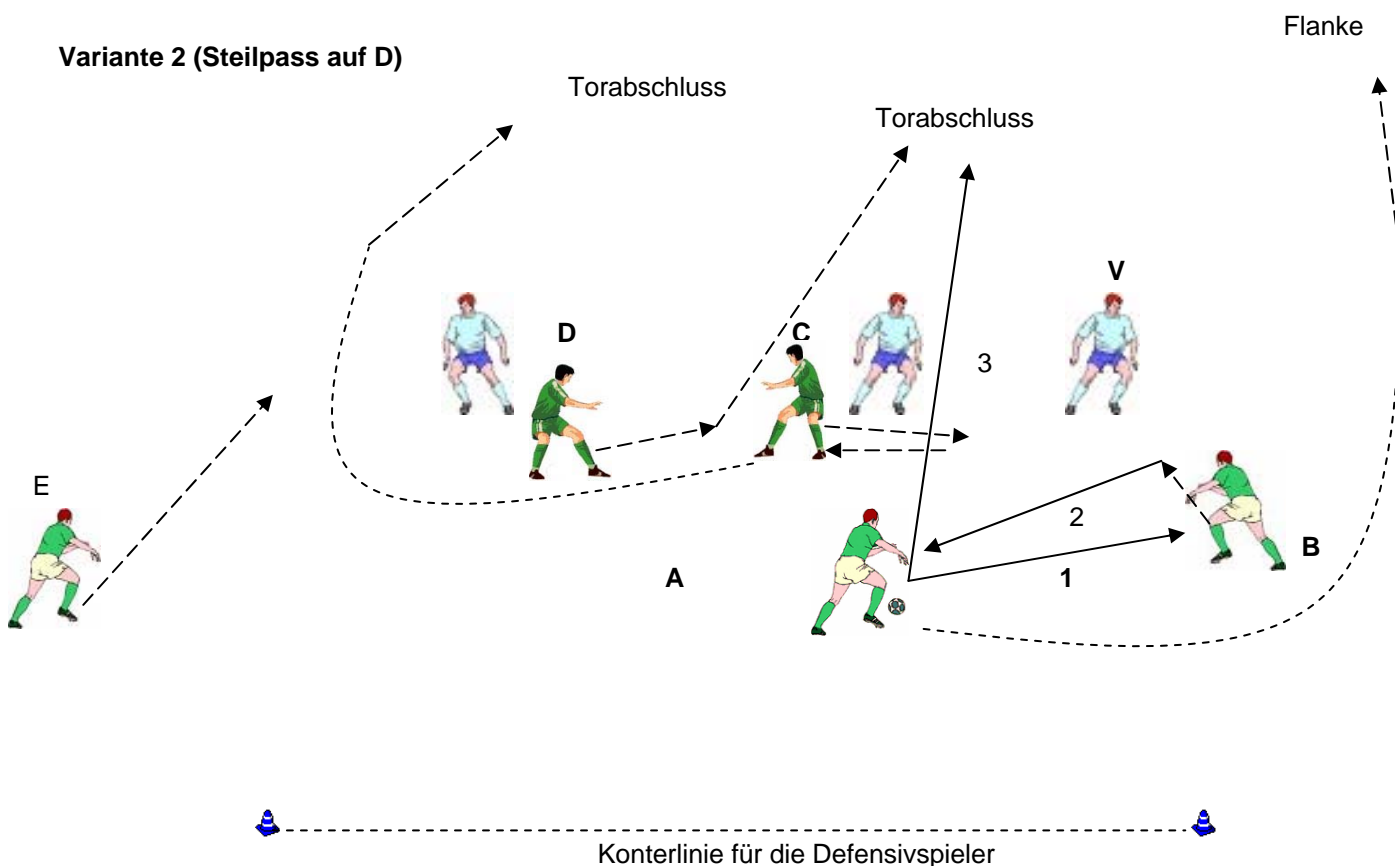


**ÜF/SF zu vier Varianten der  
Angriffsformen als Trainingseinstieg**

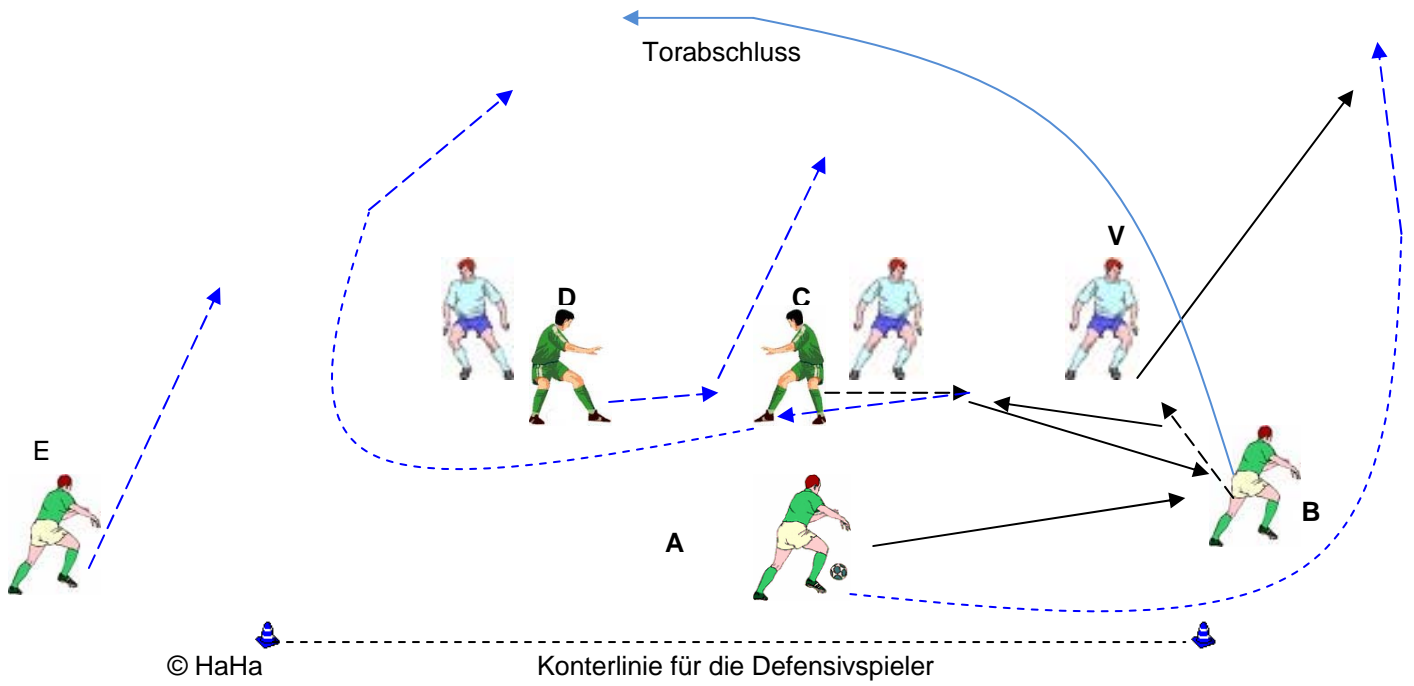
**Variante 1**



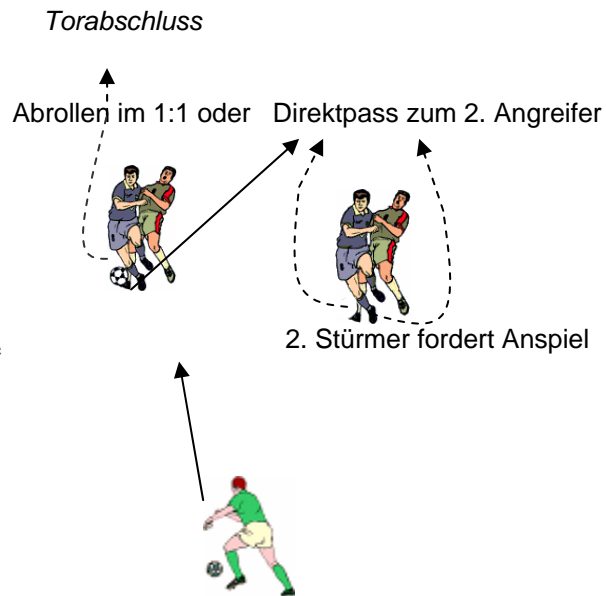
**Variante 2 (Steilpass auf D)**



**Variante 3 (Flanke aus dem Halbfeld)**

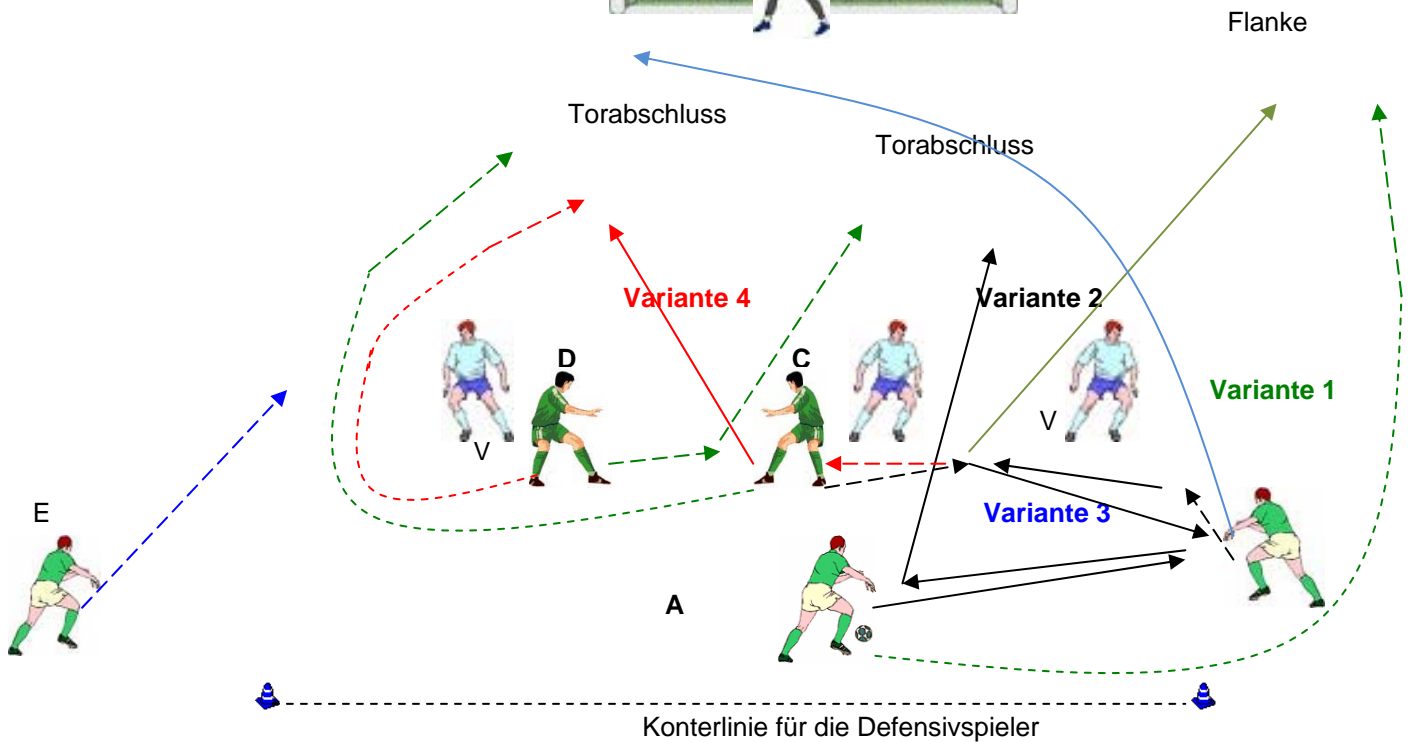
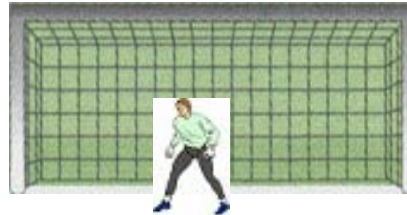


**Variante 4**



- 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)

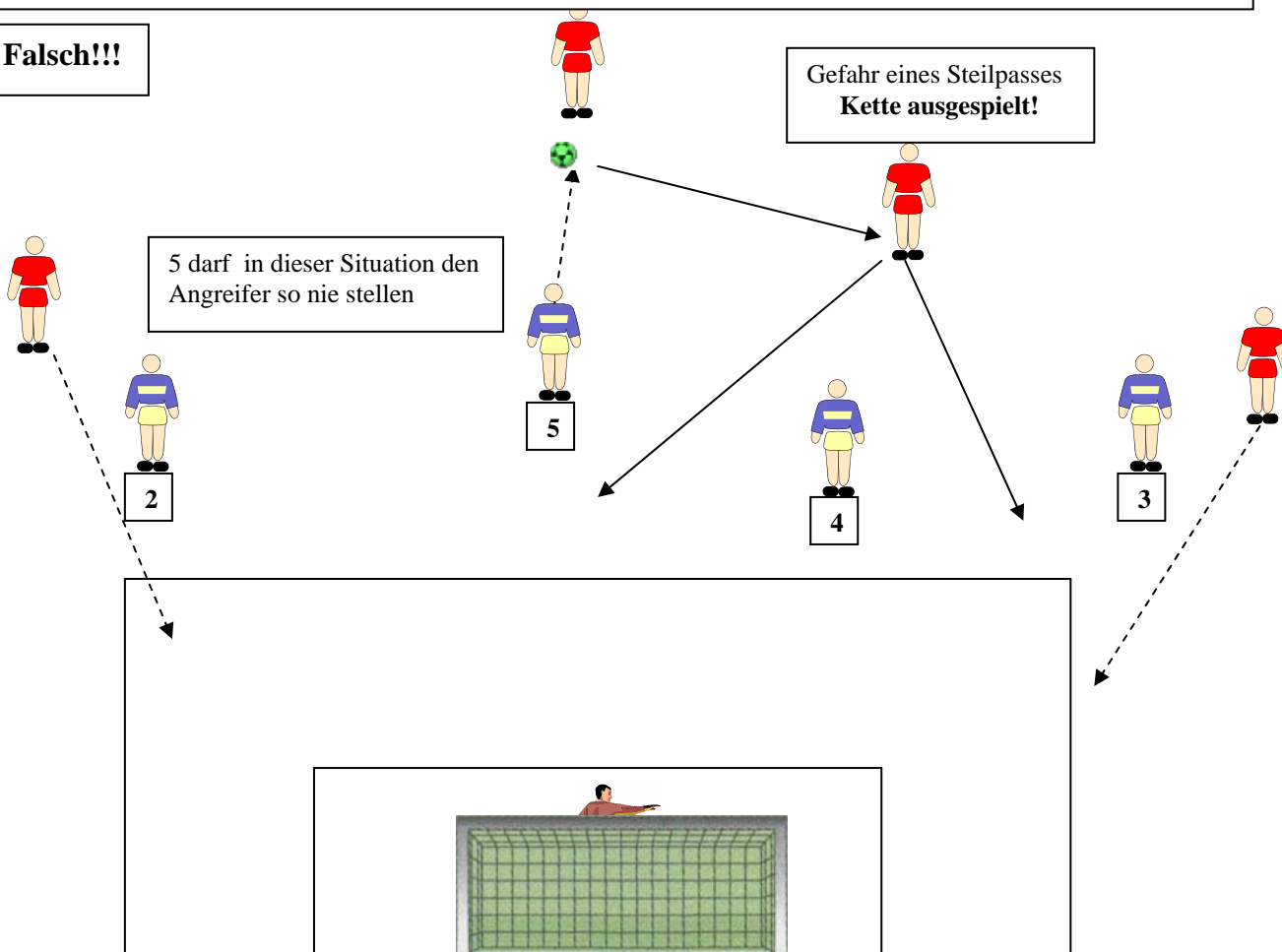
**Coaching-Punkte:**

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

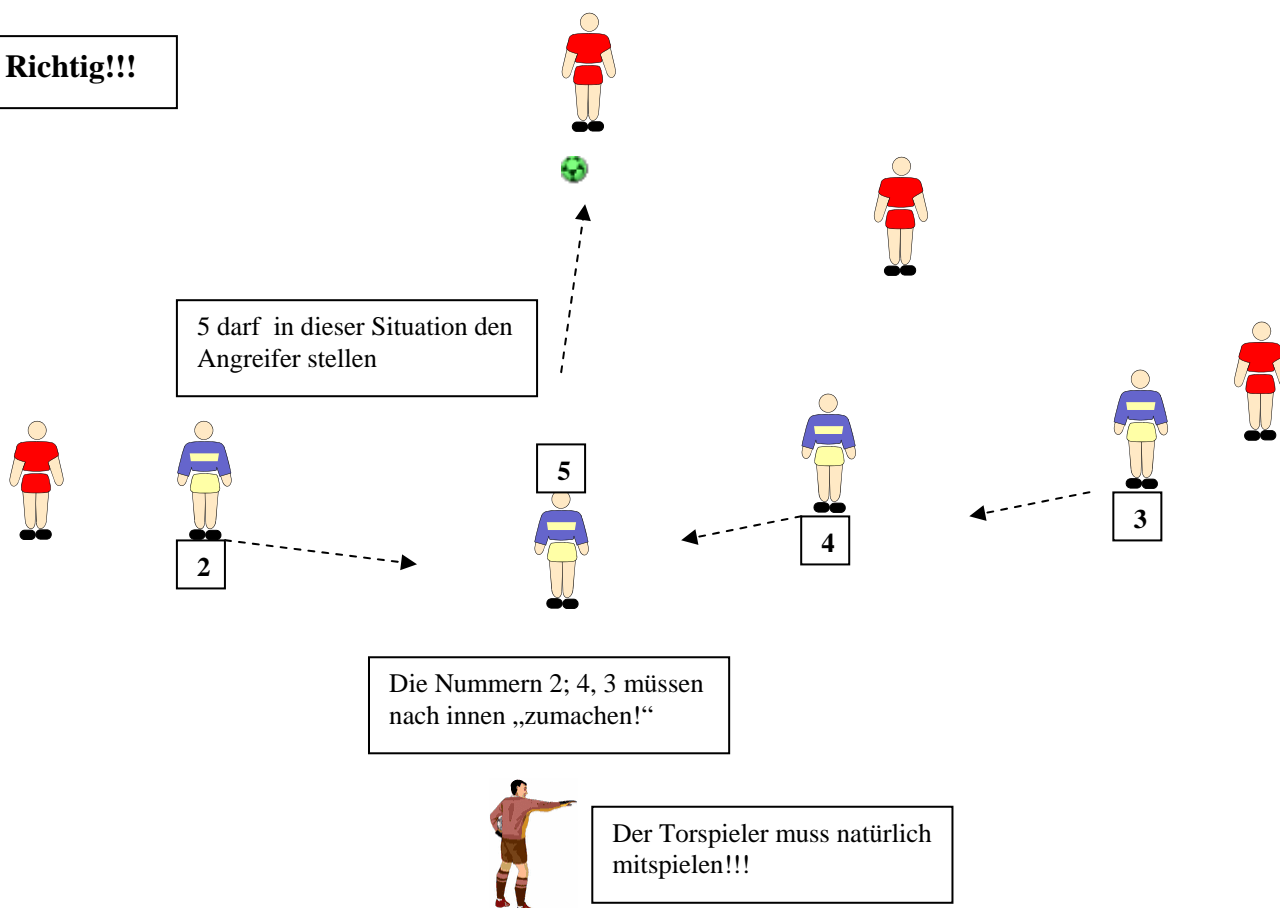
Schwerpunkt: **Situatives Verhalten in der Viererkette**

- Laufwege

**Falsch!!!**



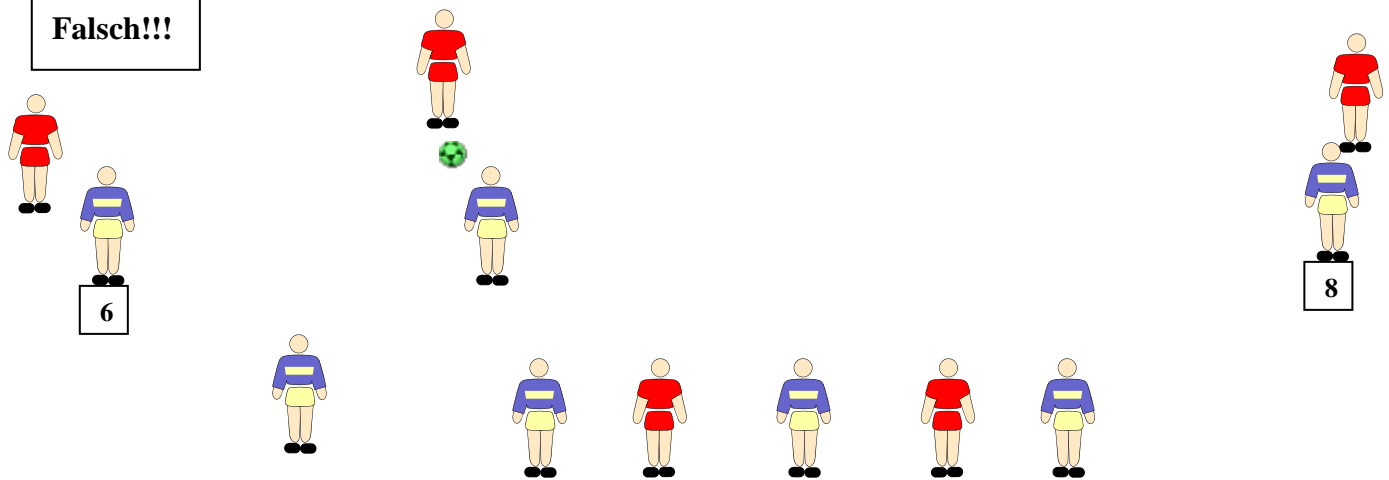
**Richtig!!!**



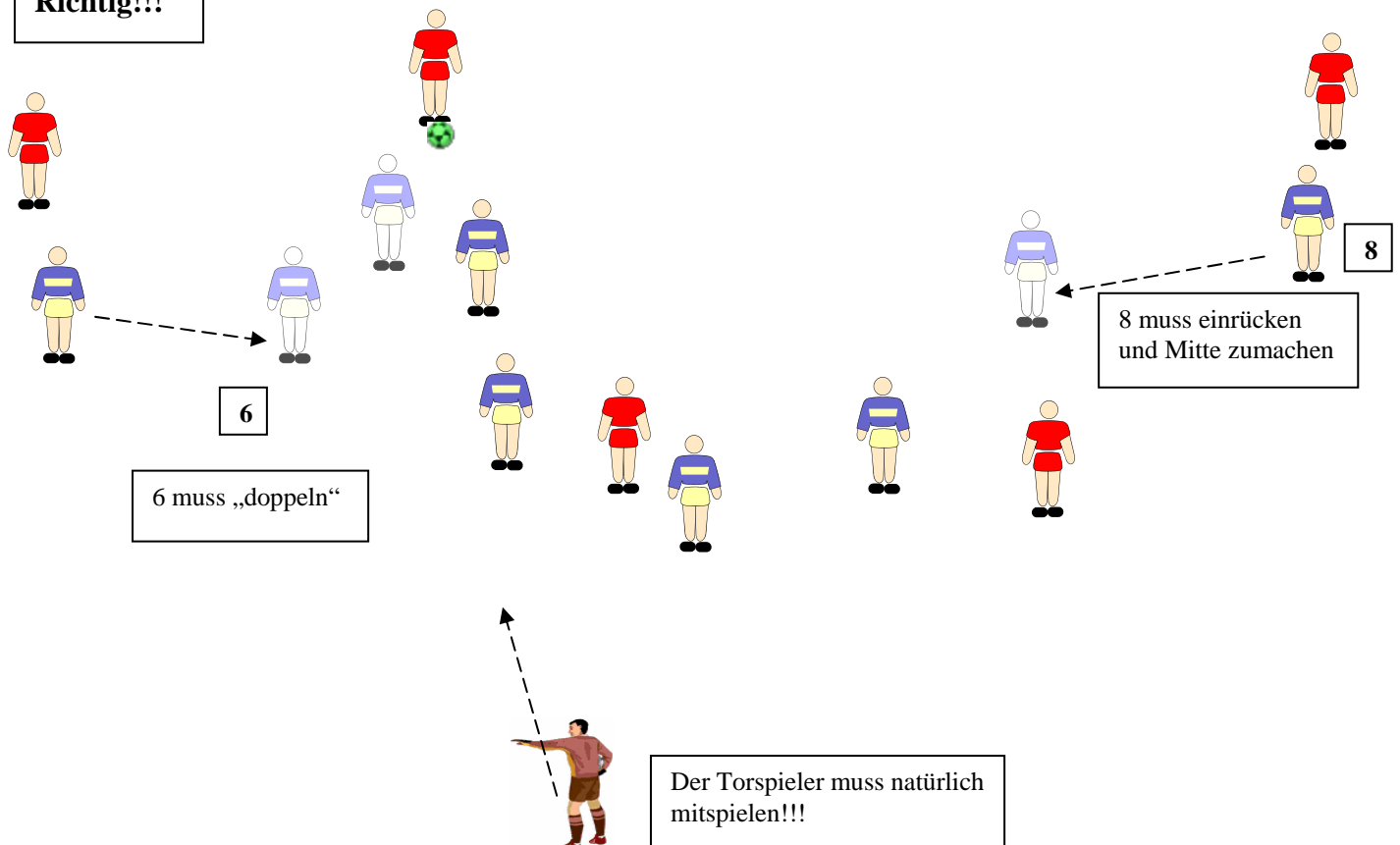
Schwerpunkt: **Situatives Verhalten in der Viererkette**

- Laufwege

**Falsch!!!**

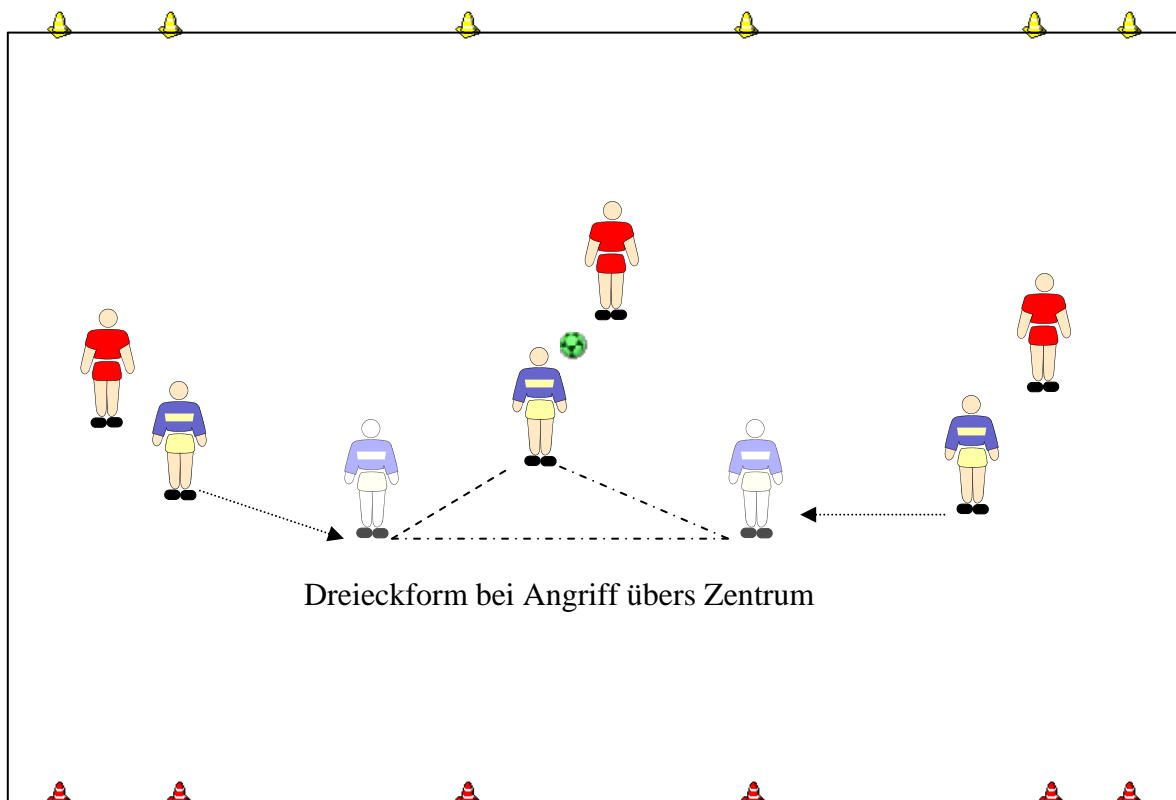
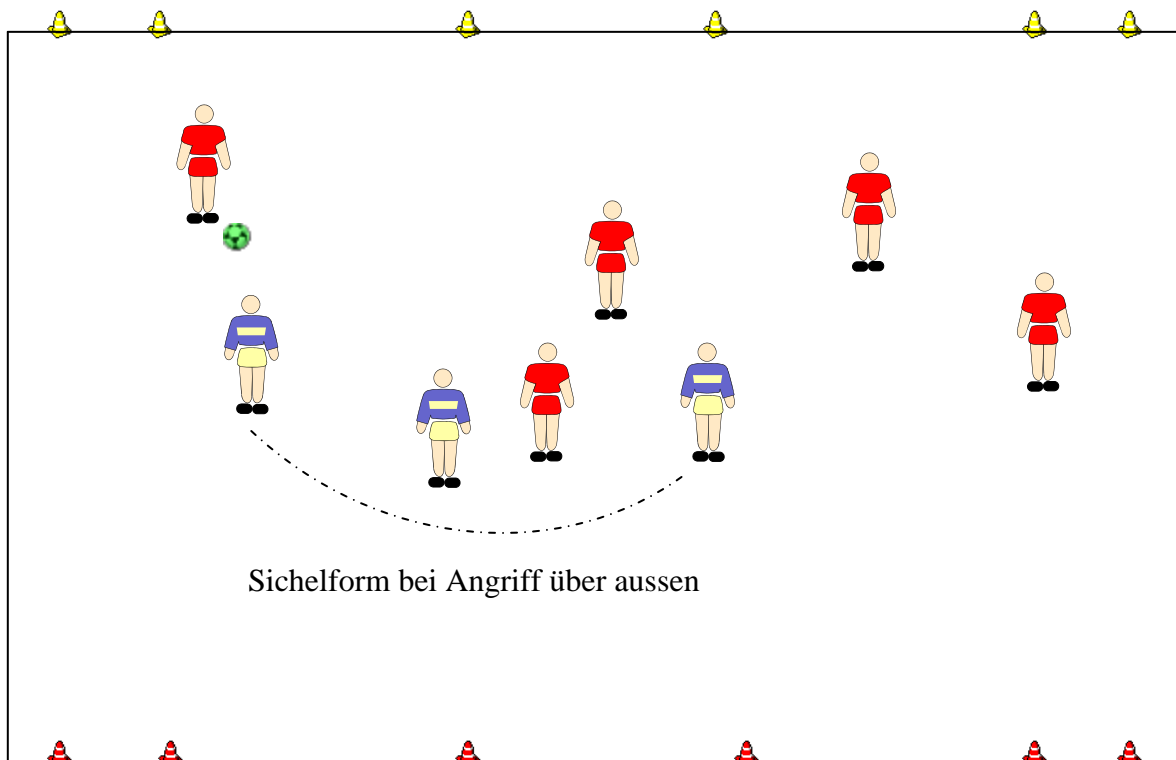


**Richtig!!!**



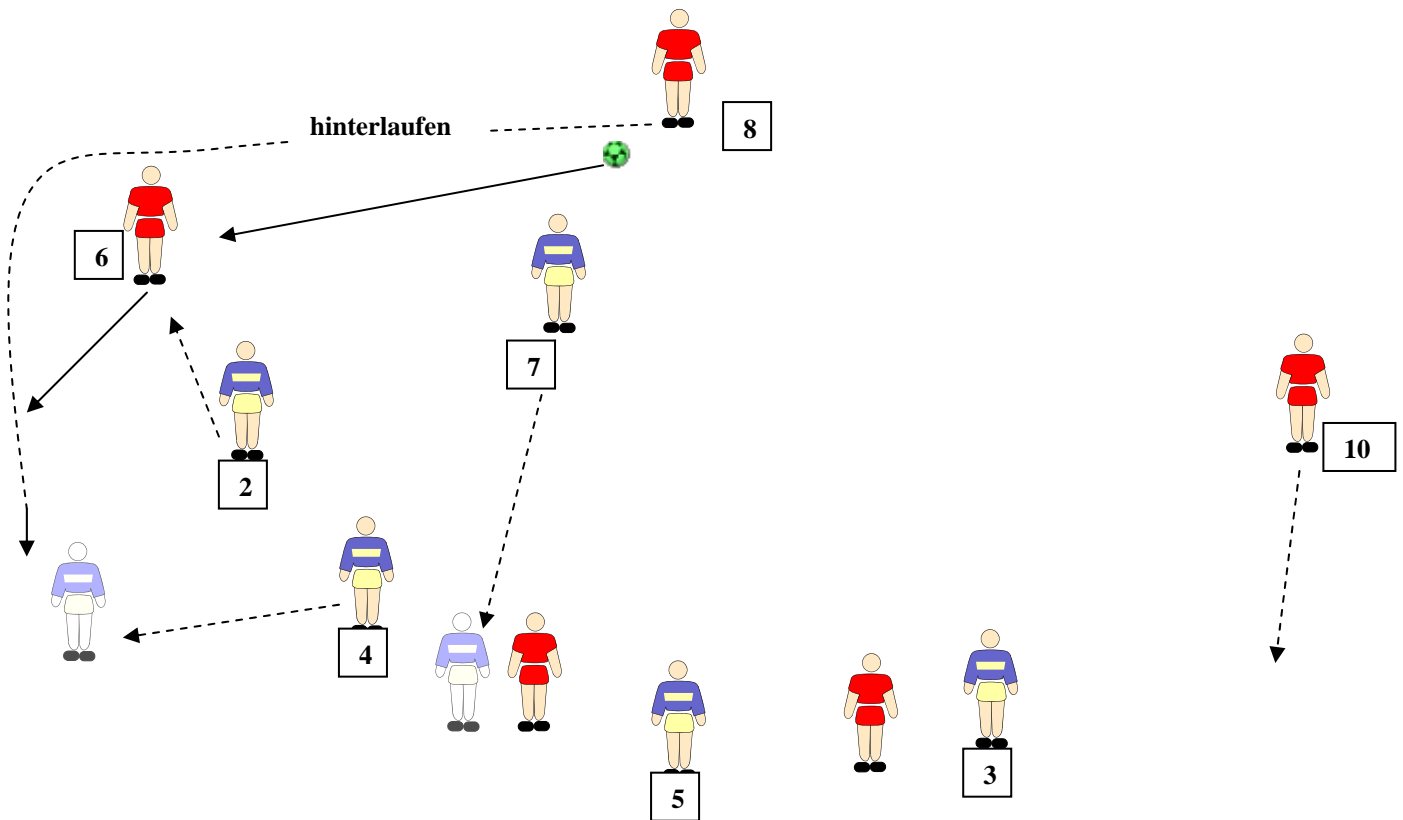
### Wie kann ich dieses Verhalten trainieren?

- 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

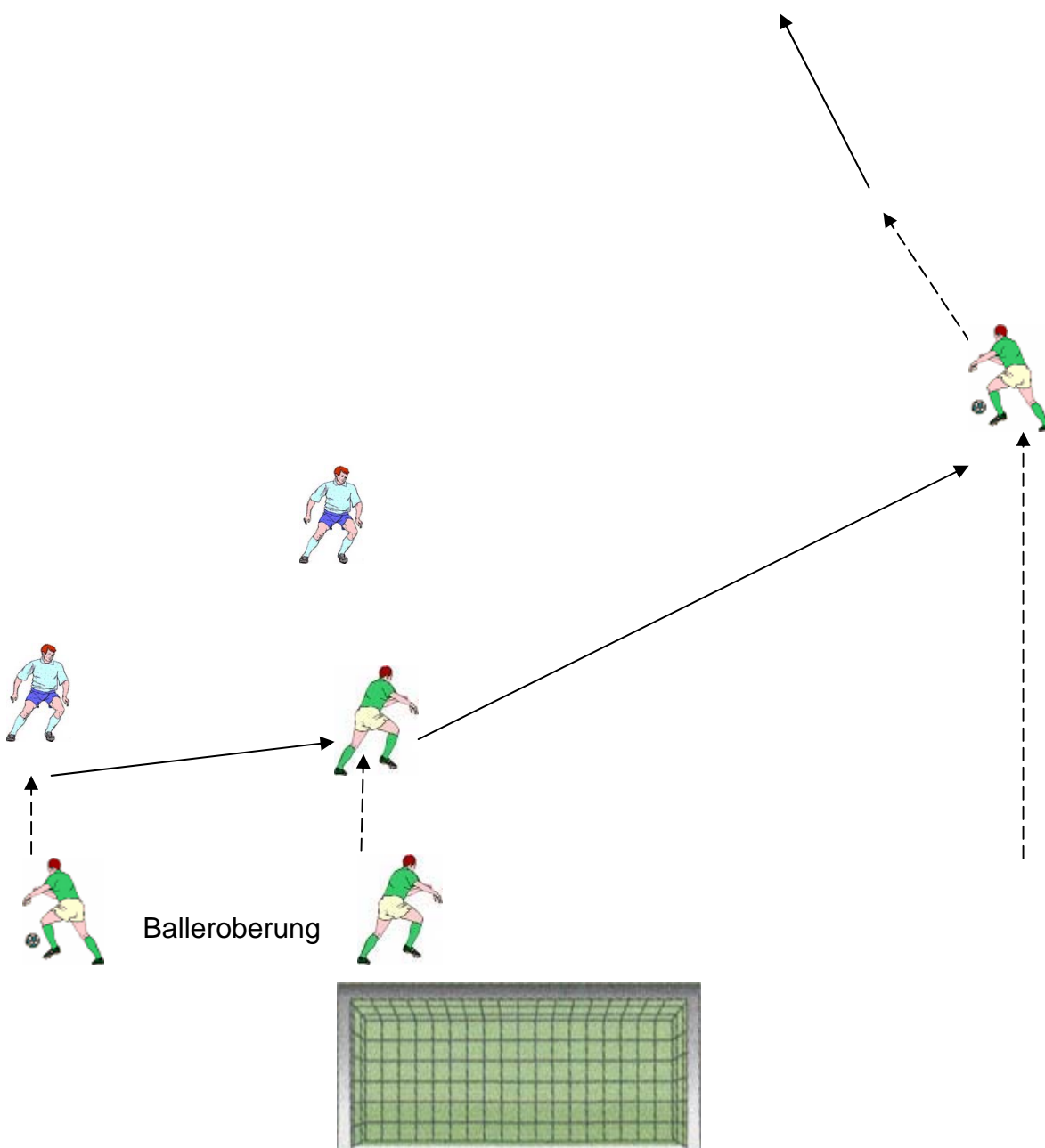
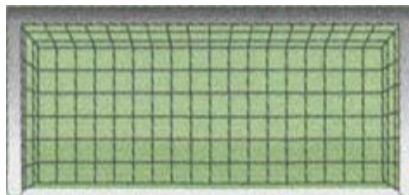




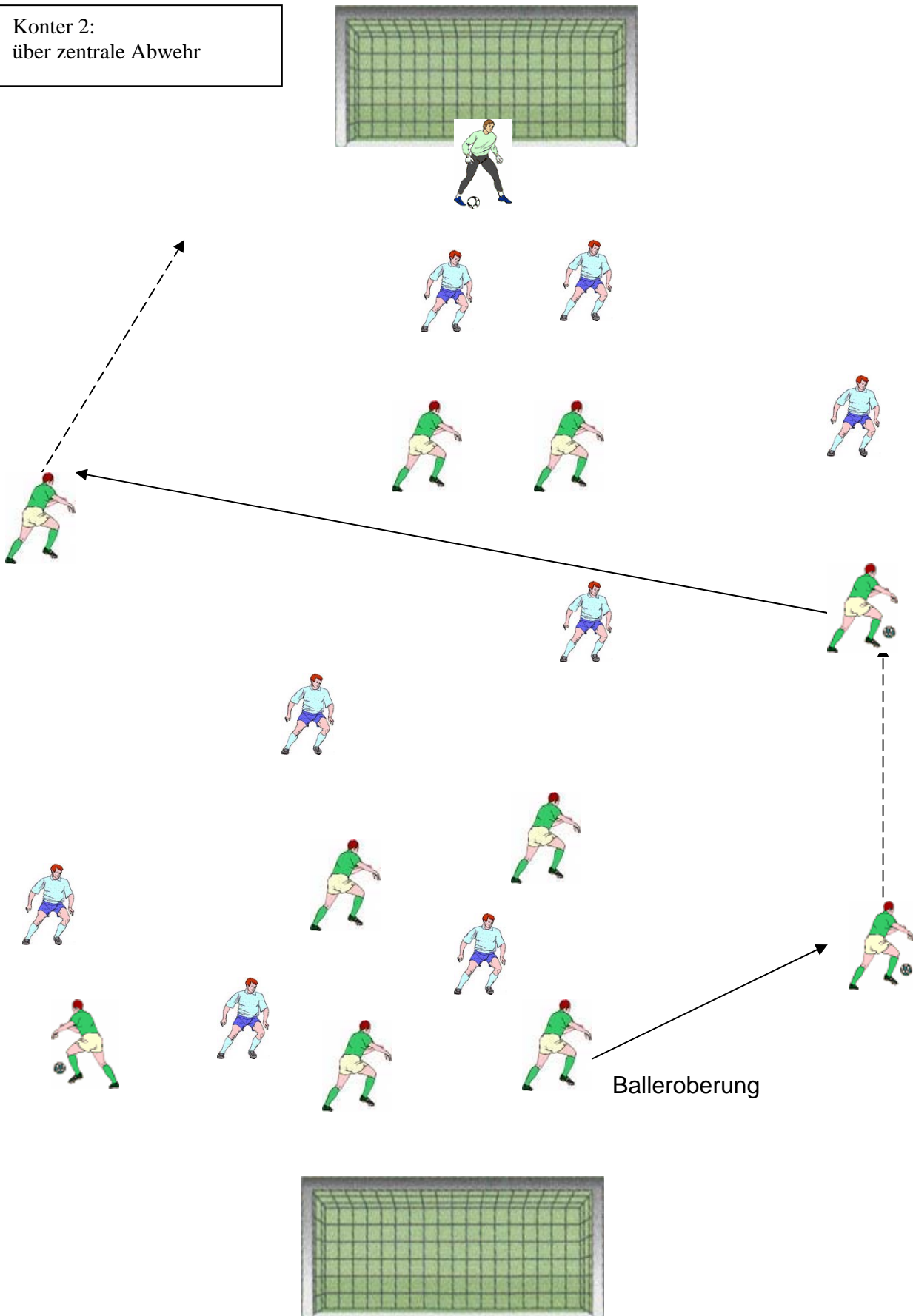
Schwerpunkt: **Konterspiel**

- Pass- und Laufwege

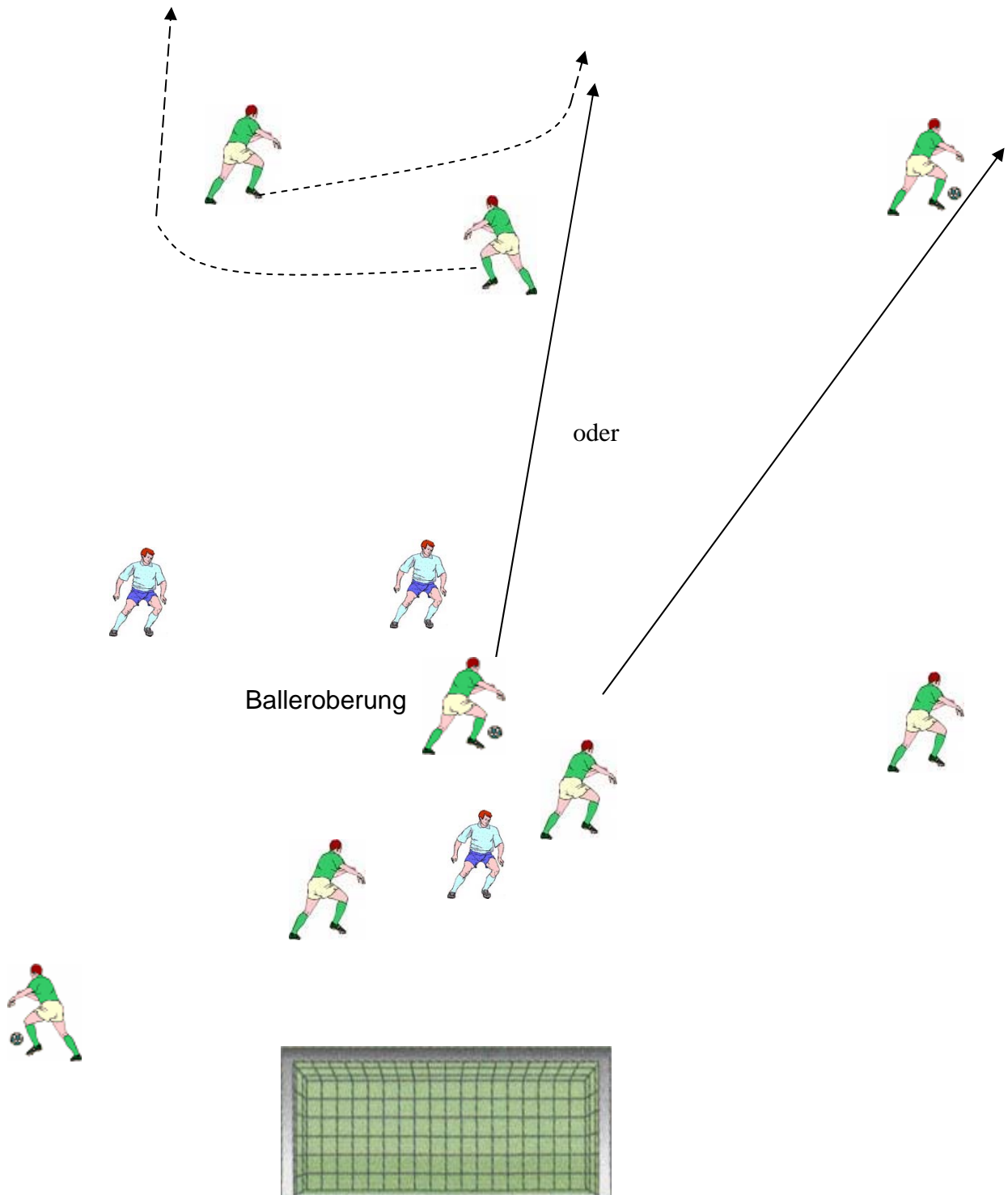
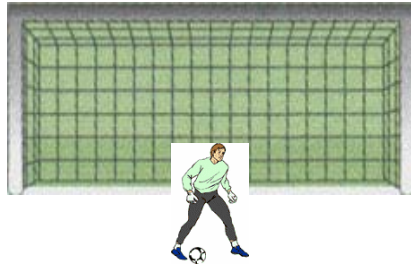
Konter 1:  
über äussere Abwehrseite



Konter 2:  
über zentrale Abwehr



Konter 3:  
über zentrale MF

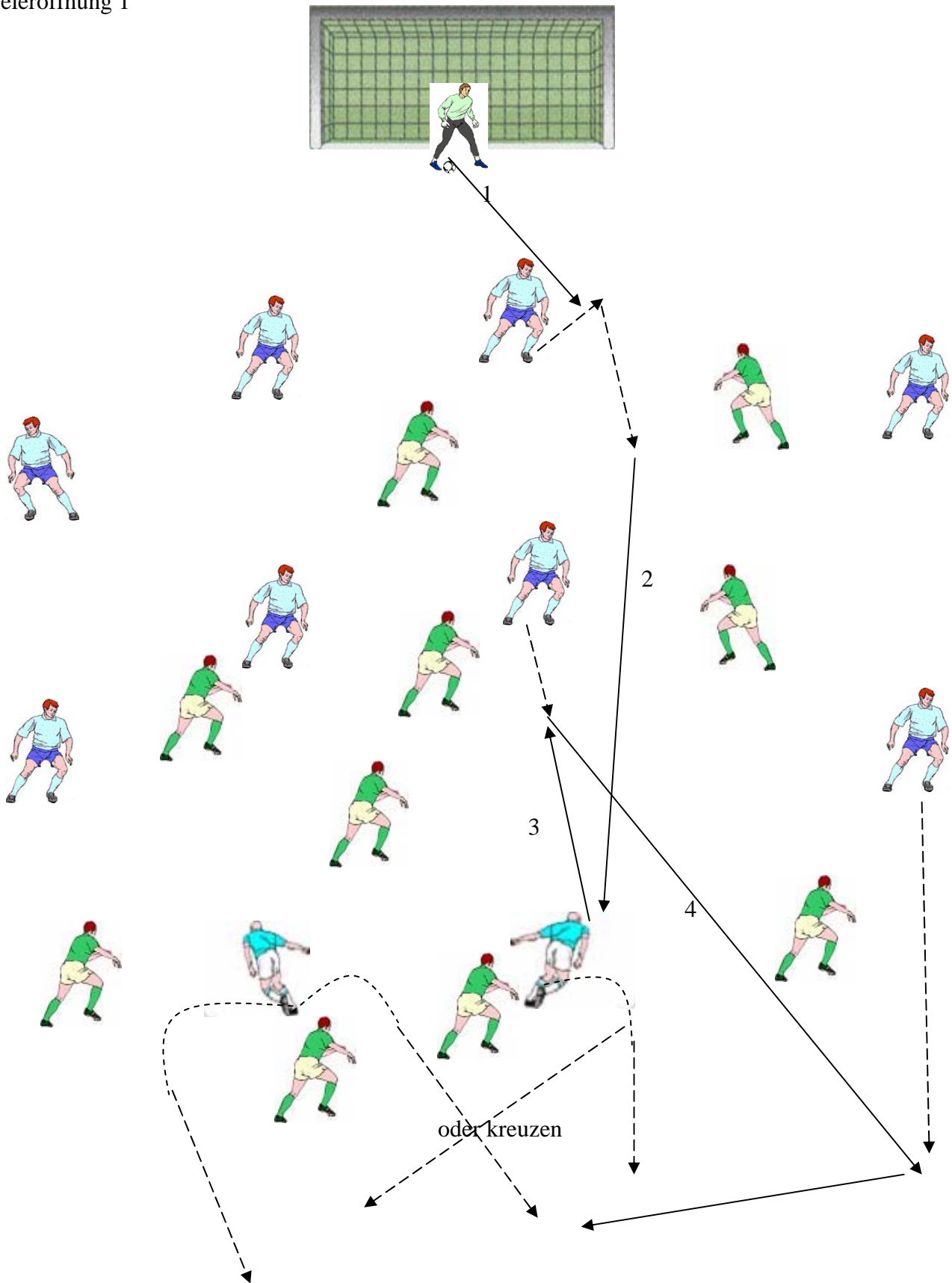




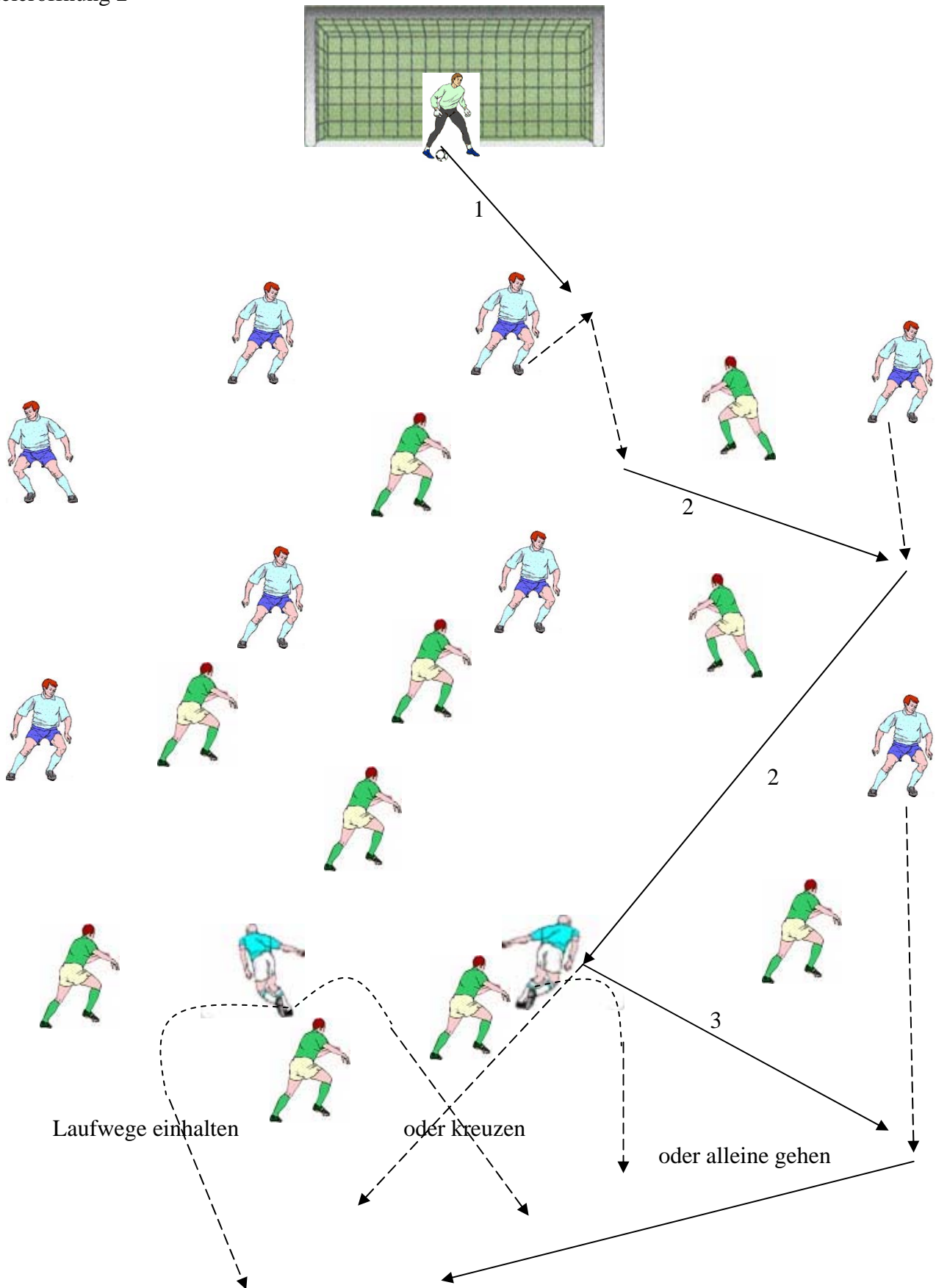
**Grundsätze der Spieleröffnung:**

- 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

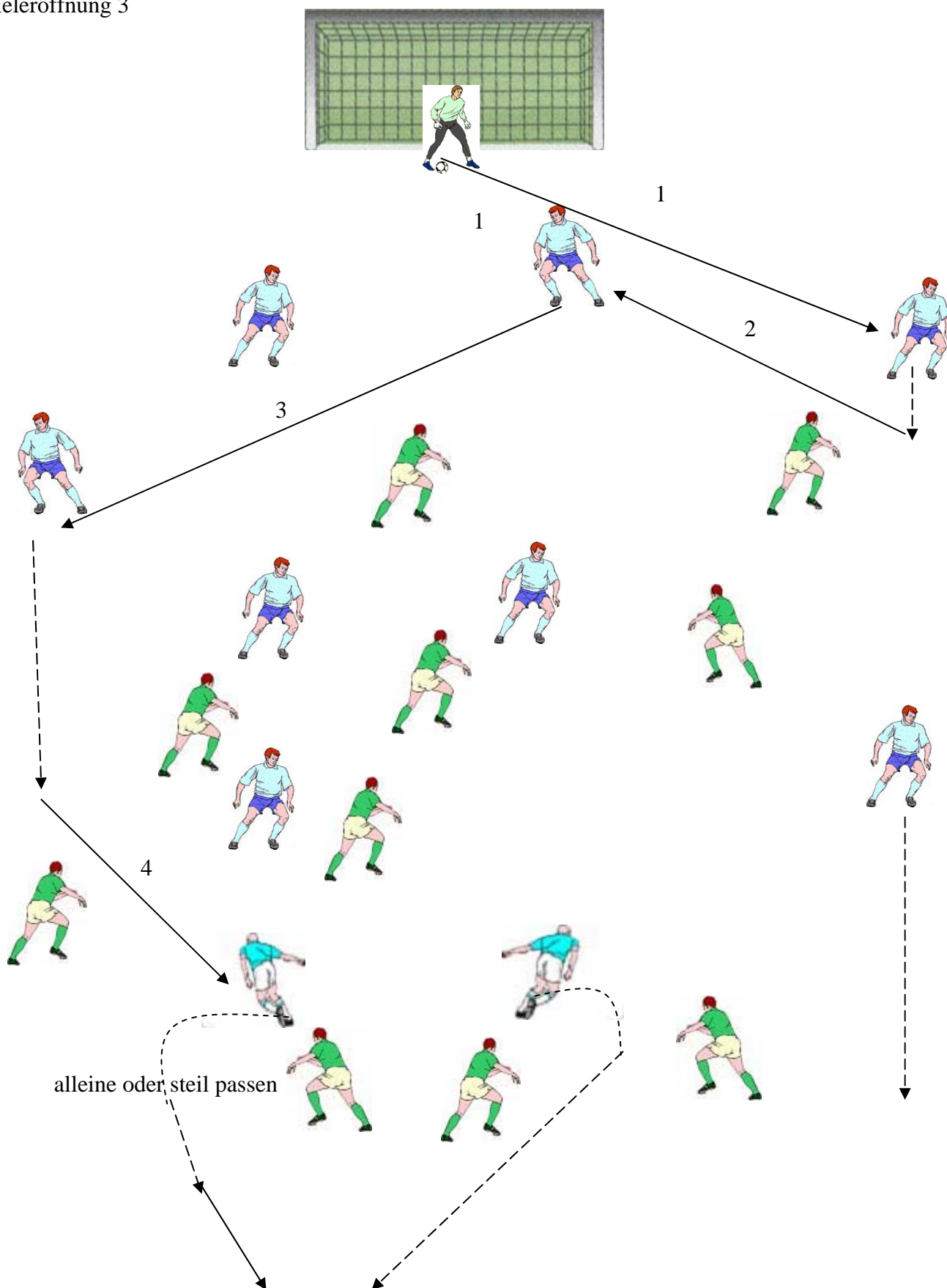
### Spieleröffnung 1



Spieleröffnung 2



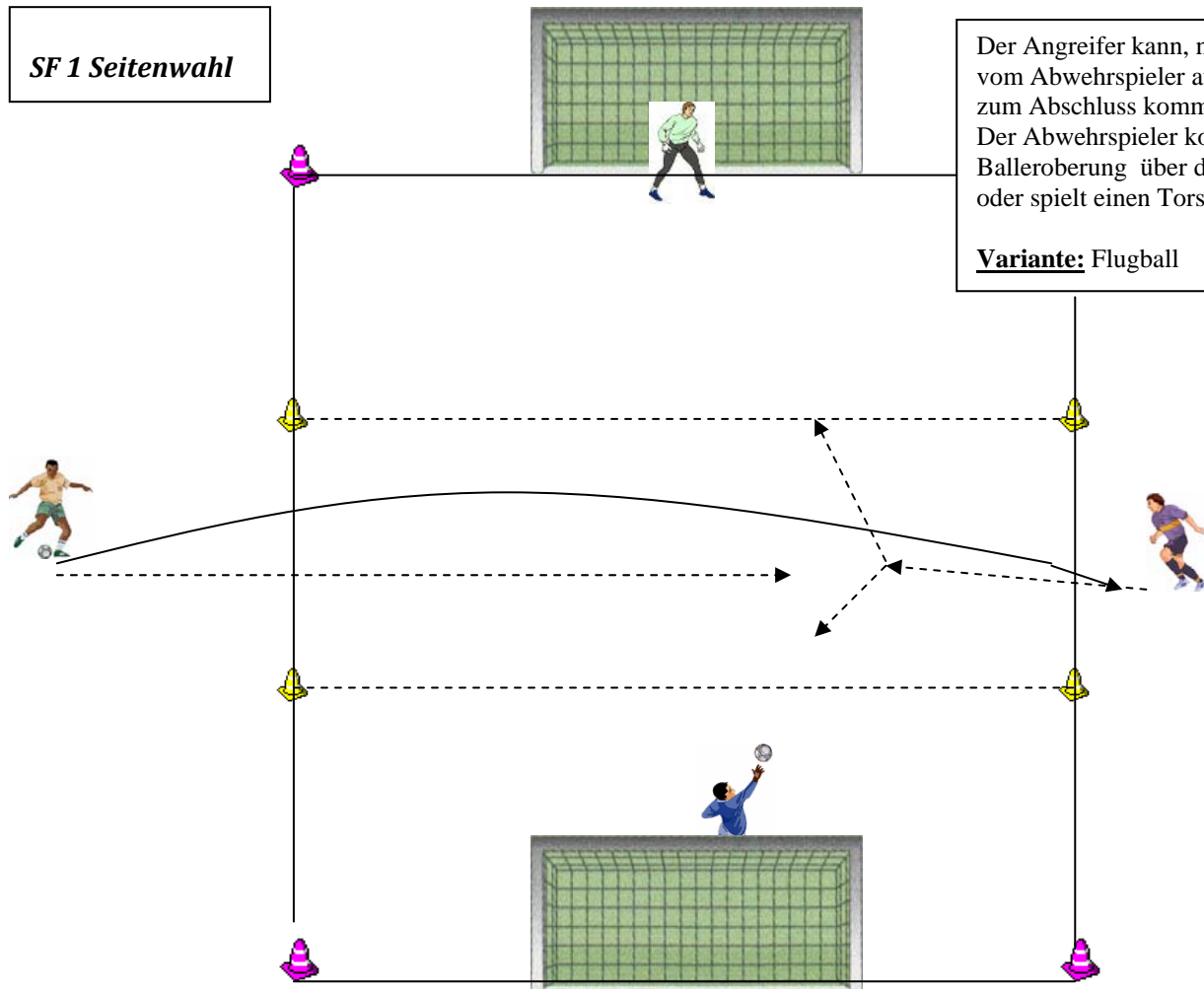
### Spieleröffnung 3



**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

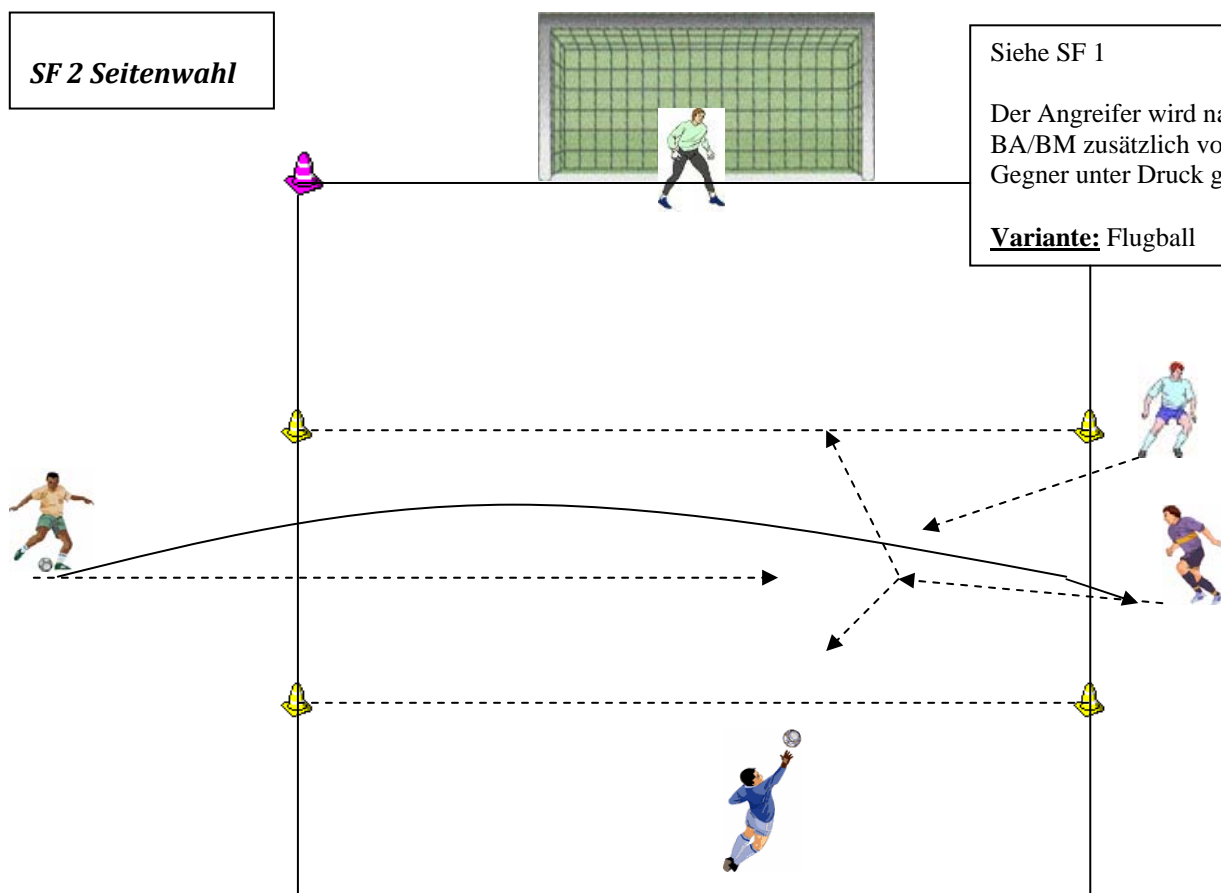


**SF 2 Seitenwahl**

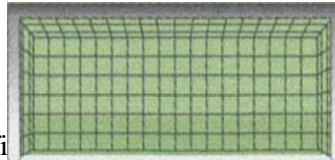
Siehe SF 1

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

**Variante:** Flugball

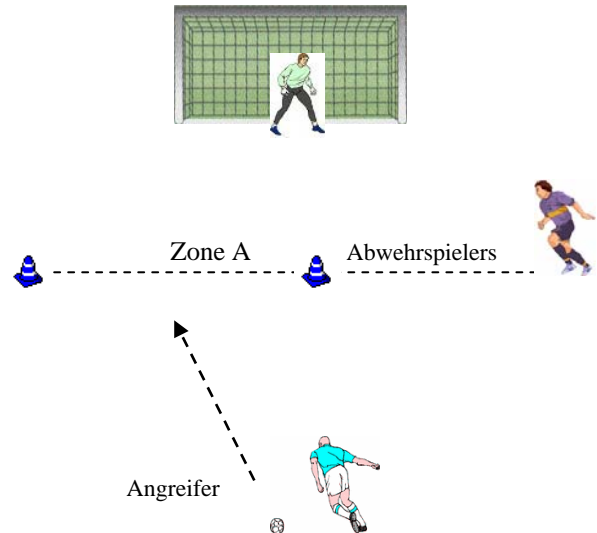


**SF3 - Übungsbeschreibung:**



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**

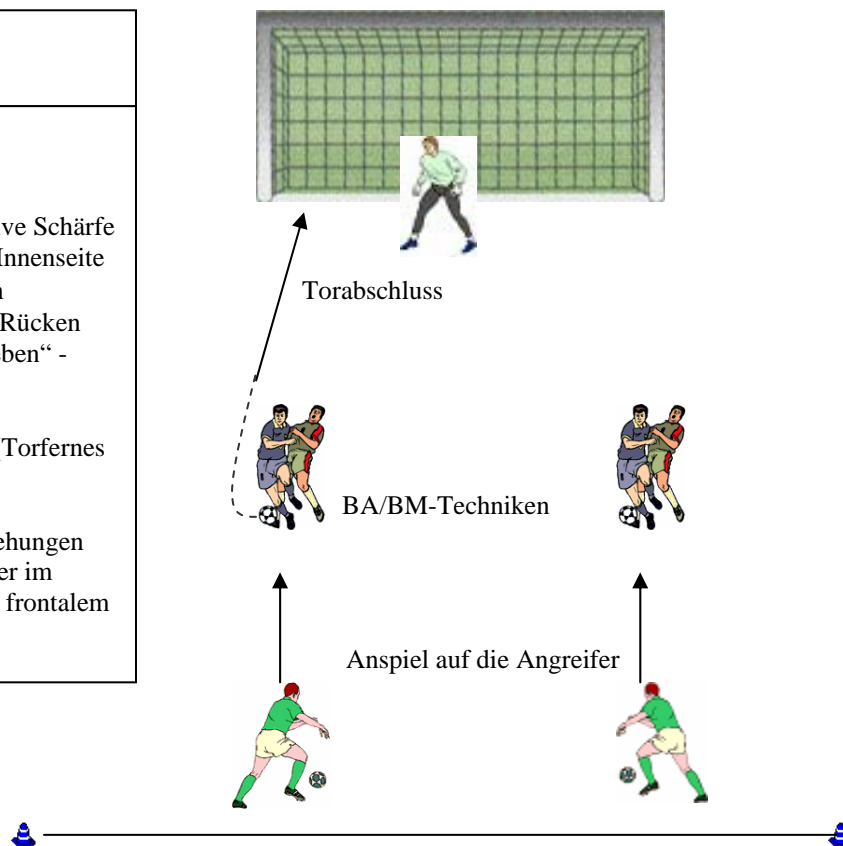
- Der Abwehrspieler passt auf den Angreifer – BA/BM
- Der Abwehrspieler agiert im Raum vor der Abwehrlinie

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)



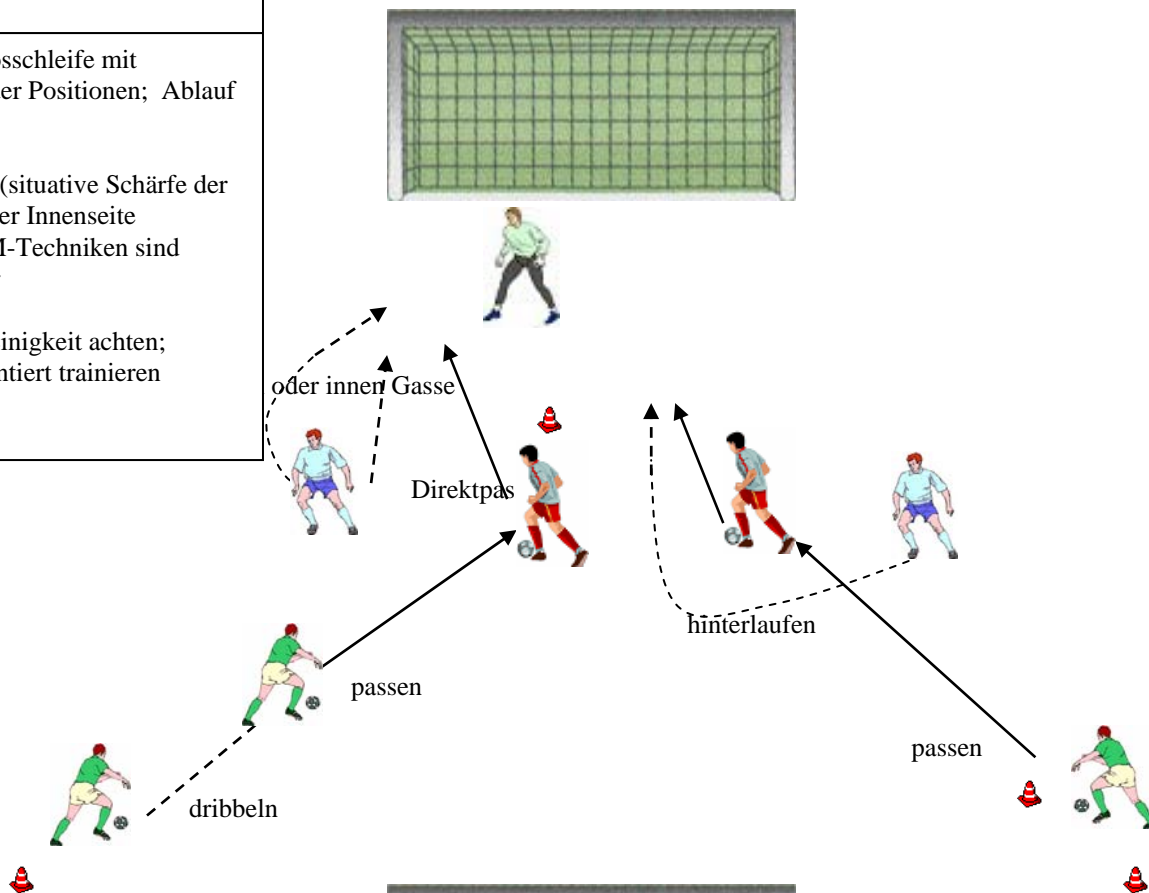
ÜF /SF 2:

**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 Beidbeinigkei 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,...

