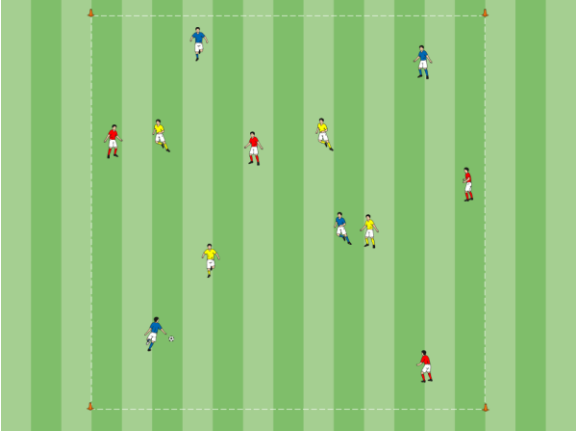




TRAINERFORTBILDUNG „COACHING IM DETAIL“

der DFB-Stützpunktkoordinatoren am 15.04.2019 in Deggendorf

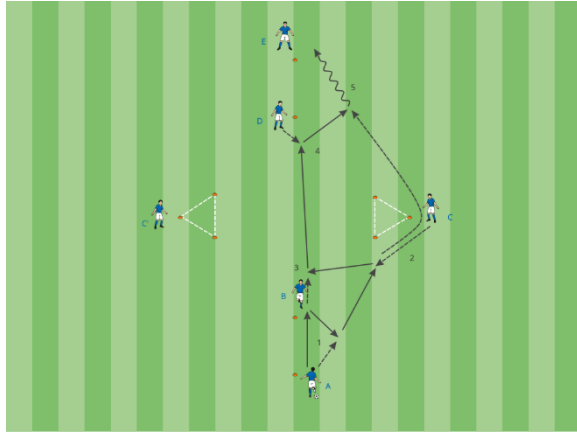
Referenten: Johannes Ederer und Stefan Pongratz

Spielen 1: Drei-Farben-Spiel	
<p>ABBILDUNG</p> 	<p>ORGANISATION UND ABLAUF</p> <ul style="list-style-type: none">- Feld je nach Leistungsstand ca. 30x20 m- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen- 2 Teams spielen zusammen gegen des dritte Team auf Ballhalten- Spielzeit: 90 bis 120 Sek, anschließend Wechsel- 7 Pässe der Überzahl ergibt 1 Punkt. Kann die Unterzahl nach Ballgewinn den Ball für 5 Sek halten, bekommen sie einen Punkt- Kontaktbegrenzung für die Überzahlmannschaft
<p>COACHING</p> <ul style="list-style-type: none">- Raumaufteilung der Überzahl: 1-2 Spieler positionieren sich im Zentrum des Feldes- Rhythmuswechsel im Passspiel: Kurze Pässe zum Anlocken, raumgreifende Pässe zur Verlagerung- Vororientierung: Drehen oder Klatschen- gegenseitiges Coaching einfordern- Eigenständiges Lernen und Entdecken	<p>LEITLINIEN</p> <ul style="list-style-type: none">- Wir wollen den Ball- Wir coachen uns gegenseitig- Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung



Üben 1: Positionsspiel Außenspieler „Steil-Klatsch-Prinzip“

ABBILDUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Abstände an den Leistungsstand anpassen, Spieler gemäß Abbildung positionieren
- A spielt einen Doppelpass mit B
- Währenddessen bietet sich C aus der Tiefe kurz an und lässt das Zuspiel von A über den Dritten auf B klatschen
- B passt weiter zu D, während sich C in die Tiefe freiläuft und mit dem Zuspiel von D zur anderen Startposition „schneidet“

COACHING

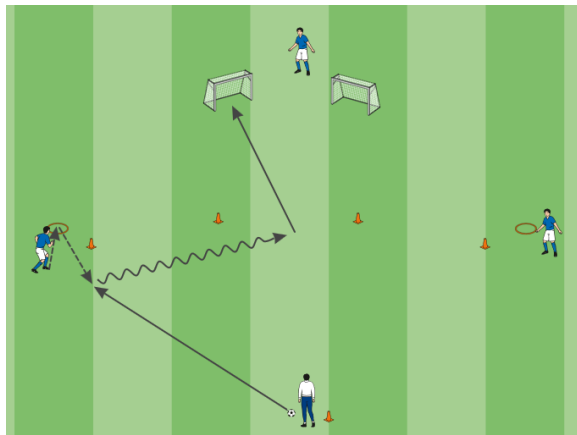
- Schulung des getimten Laufverhaltens Außenspieler: Anbieten aus der Tiefe und in die Tiefe
- Schneidebewegung mit Spielbeinwechsel (5): Mit rechts mitnehmen, anschließend mit links weiterdribbeln
- Klatschbälle mit offensivem Spielbein (nicht übers Standbein)
- Spielnahe Doppelpaktion für den 6er

LEITLINIEN

- So tief wie möglich, so breit wie nötig
- Wir wollen den Ball
- Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen
- So präzise wie möglich, so hart wie nötig

Individualtraining

ABBILDUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Außenspieler führt eine koordinative Aufgabe aus und kommt aus der Tiefe dem Ball entgegen
- Der Trainer passt ihm in sein offensives linkes Spielbein
- Der Spieler nimmt den Ball mit links mit, legt ihn sich auf den rechten Fuß, dribbelt mit diesem zur Mitte und schießt auf ein Minitor ab

VARIATION

- Ein weiterer Spieler bei den Minitoren stellt ein Minitor zu, sodass der Außenspieler auf das freie Tor abschließen muss
- Läuft der obere Spieler dem Außenspieler entgegen und stellt so das Passfenster zu, muss der Außenspieler zurück zum Trainer passen
- Spielnahe Anschlussaktion: Pass ins linke Minitor = Zuspiel zum MFa, Pass ins rechte Minitor = Zuspiel zum ST oder Torabschluss, Pass zum Trainer = Rückpass zu IV oder 6

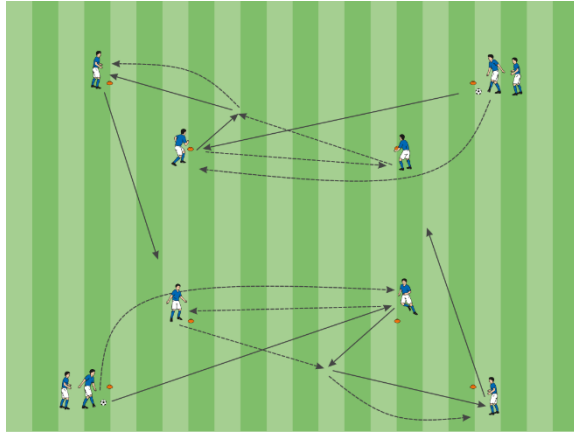
HINWEISE

- Schneidebewegung: Nach dem Pass aus dem Zentrum nach Außen muss der Außenspieler mit Tempo gegen die Verschiebewegung der Verteidiger weg von der Auslinie ins Zentrum „schneiden“
- Spielbeinwechsel: Nach der Mitnahme mit dem linken Fuß muss er mit dem rechten (als gegnerfernen) Fuß weiterdribbeln



Üben 2: Steil-Klatsch (optional)

ABBILDUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Ein äußeres Viereck 20x20 m markieren sowie ein Inneres 10x10 m, Spieler gemäß Abbildung auf die Hütchen verteilen
- A überspielt B und passt zu C, der den Ball schräg in den Raum klatschen lässt
- B startet in den Klatschball von C hinein und spielt weiter zu D
- Jeder läuft seinem Pass nach
- Evtl. mit zwei Bällen spielen
- 2 Kontakte an den äußeren Ecken, direktes Spiel im inneren Viereck

COACHING

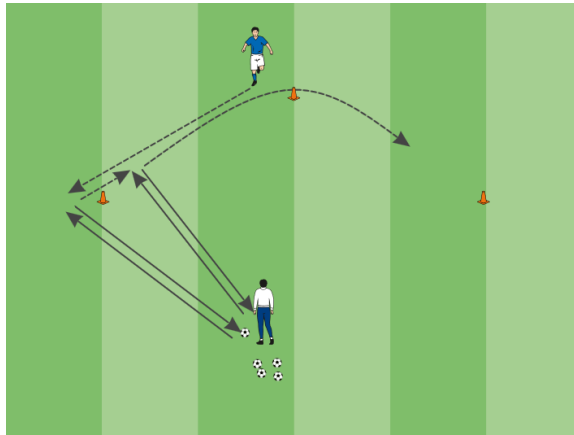
- Druckvoller Pass von A zu C mit dem rechten Spielbein
- Präziser Klatschball von C mit dem linken Fuß (nicht übers Standbein) in den Raum, sodass B mit Tempo in den Ball starten kann
- Richtiges Spielbein des Passempfängers anspielen

LEITLINIEN

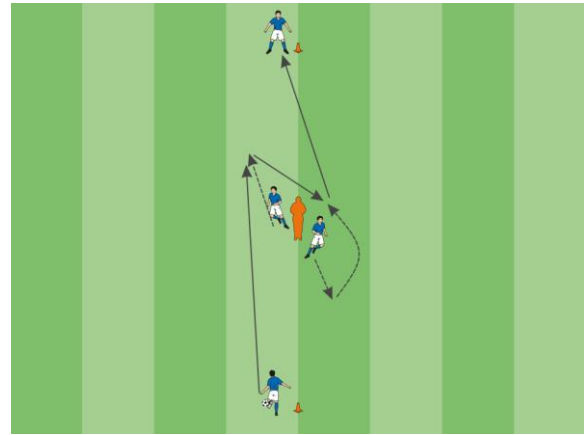
- So präzise wie möglich, so hart wie nötig
- Wir wollen den Ball
- Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen
- So tief wie möglich, so breit wie nötig

Individualtraining

ABBILDUNG



ABBILDUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Beidbeiniges Passspiel rechts vom Hütchen mit rechtem Fuß, links vom Hütchen mit linkem Fuß
- Laufkoordination zur anderen Seite zur kardipulmonalen Aktivierung
- Mentale Belastung durch technische Variationen (hoher Fuß, tiefer Fuß, Spielbeinwechsel, halbhohes Würfe, etc.)

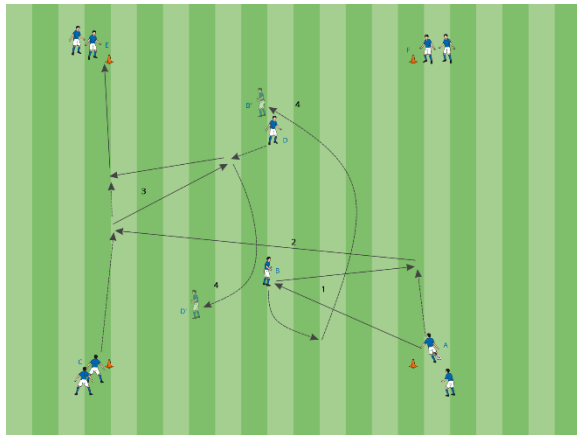
ORGANISATION UND ABLAUF

- Spieler am Dummy stehen gestaffelt
- Ballnahe Spieler macht einen beliebigen Laufweg schräg nach vorne oder nach hinten in den Rücken des Dummies
- Ballferne Spieler reagiert auf diesen Laufweg und bietet sich immer punktgespiegelt an
- Pass zum ballfernen Spieler, der hinter dem Dummy schräg in den Raum zum ballnahen Spieler klatschen lässt



Üben 3: Positionsspiel Zentrumsspieler (optional)

ABBILDUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Abstände an den Leistungsstand anpassen, Spieler gemäß Abbildung positionieren
- A spielt einen Doppelpass mit dem tiefen 6er B, B setzt sich sofort nach dem Pass ab und bietet sich erneut an
- A spielt einen Querpas in den Lauf von C
- C spielt einen Doppelpass mit dem hohen 6er D
- Anschließend lässt sich D auf die Position von B fallen, B schiebt hoch, versucht in den Rücken der Gegner zu kommen und wechselt so die Position mit D

COACHING

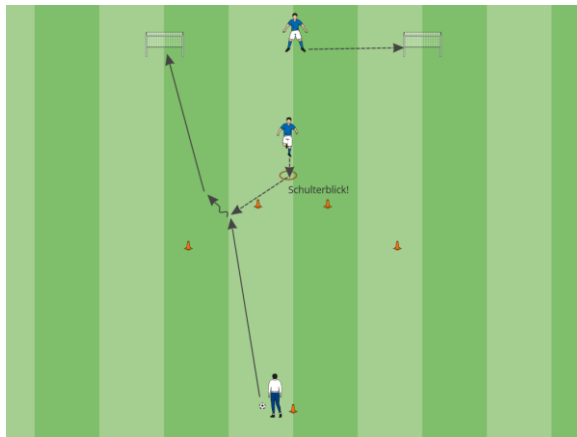
- Schulung des getimten Laufverhaltens der 6er
- Doppelpass von B zu A mit dem linken Fuß, Querpas von A zu C mit dem rechten Spielbein
- Präziser und druckvoller Querpas am besten mit dem Innenspann in den Lauf von C
- C spielt zu D mit dem linken Fuß, D lässt mit dem rechten Spielbein klatschen

LEITLINIEN

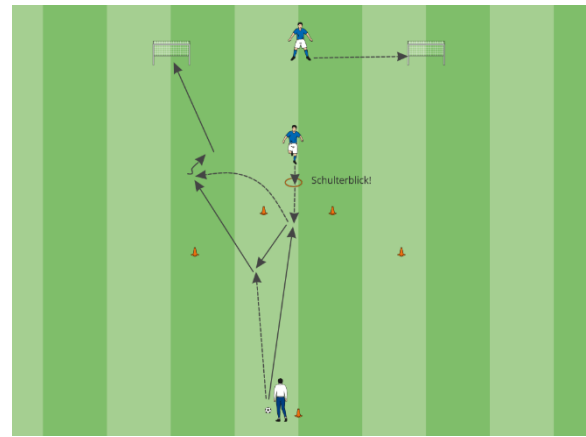
- Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen
- So tief wie möglich, so breit wie nötig
- Wir wollen den Ball
- So präzise wie möglich, so hart wie nötig

Individualtraining

ABBILDUNG



ABBILDUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Der mittlere Spieler führt eine koordinative Aufgabe aus, währenddessen stellt der hintere Spieler ein Minitor zu
- Nach der koordinativen Aufgabe muss sich der mittlere Spieler per Schulterblick vororientieren, welches Tor frei ist
- Anschließend bietet er sich in halboffener Spielstellung am jeweiligen Hütchentor an, dreht mit links auf und schießt präzise ab

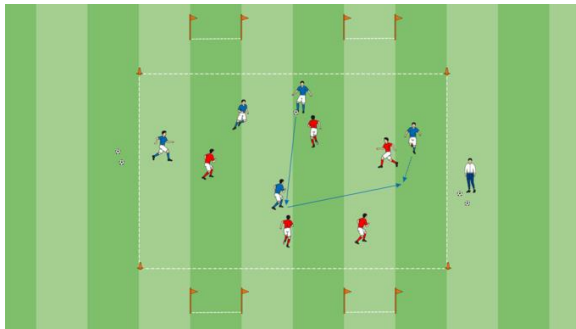
ORGANISATION UND ABLAUF

- Grundablauf beibehalten
- Nach der koordinativen Aufgabe muss sich der mittlere Spieler wieder per Schulterblick vororientieren, welches Tor frei ist
- Dieses Mal lässt er den Ball schräg auf die Seite klatschen, wo das freie Tor steht (hier nach rechts mit dem rechten Fuß)
- Anschließend bietet er sich mit einem tiefen Lauf im Rücken des Gegner in halboffener Spielstellung an, dreht mit links auf und schießt präzise ab



Spielen 2: Ping-Pong

ABBILDUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Gleichzahlspiel
- Tore außerhalb des Spielfelds aufstellen (symbolisieren den tiefen Zielspieler und akzentuieren damit das „steile“ Anspiel)
- Aufstellung zunächst frei, Spieler Sinnhaftigkeit von tiefen Anspielern und mehreren Reihen aufzeigen

COACHING

- Akzentuierung der Schwerpunktthemen
- Aktives Synchroncoaching der Inhalte
- Optimalfall: Verbesserung während der Einheit erkennbar

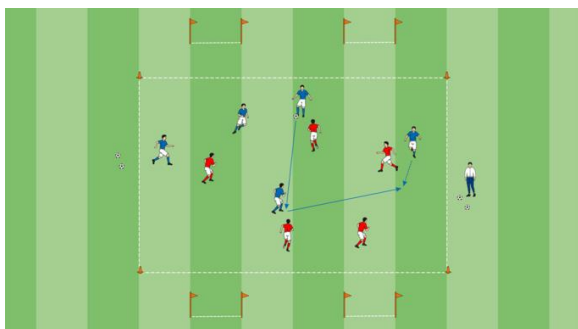
LEITLINIEN

- Wir wollen den Ball
- Wir coachen uns gegenseitig
- Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung
- Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen
- So tief wie möglich, so breit wie nötig
- So präzise wie möglich, so hart wie nötig



Spiele 3: Torejagd nach Ballsicherung

ABBILDUNG



ORGANISATION UND ABLAUF

- Gleichzahlspiel auf je 2x 2 Tore
- Tore außerhalb des Spielfeldes aufstellen (symbolisieren den tiefen Zielspieler und akzentuieren damit das „steile“ Anspiel)
- Aufstellung zunächst frei, Spieler Sinnhaftigkeit von tiefen Anspielern und mehreren Reihen aufzeigen

COACHING

- Akzentuierung der Schwerpunktthemen
- Aktives Synchroncoaching der Inhalte
- Optimalfall: Verbesserung während der Einheit erkennbar

LEITLINIEN

- Wir wollen den Ball
- Wir coachen uns gegenseitig
- Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung
- Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen
- So tief wie möglich, so breit wie nötig
- So präzise wie möglich, so hart wie nötig

Lernziele:

- Präzise und flache Bälle spielen sowie in neue Aktionsräume mitnehmen, um eine Anschlussaktion vorzubereiten
- Spieloffene Stellung und offener erster Kontakt
- Variabel auf Spielsituationen reagieren und Gegner-, Raum- und Zeitdruck entgegenen
- Den Kopf hochnehmen für eine entsprechende (Vor-) Orientierung im Raum
- Suchen den tiefsten Anspielpunkt und nutzen die Breite nur so weit wie nötig
- Versuchen mit dem Passspiel und/oder raumgreifenden Dribblings in den Rücken des Gegners zu kommen