



# Praxisprogramm „ITK“ am 23. Juli 2007

**Michael Köllner (DFB-Stützpunktkoordinator Ostbayern)**

**Günter Brandl (DFB-Stützpunkttrainer und Regionalauswahltrainer U14-U17)**

**Thomas Brunner (DFB-Stützpunkttrainer)**

**Rainer Fachtan (DFB-Stützpunkttrainer und Regionalauswahltrainer U15)**

**Michael Voigt (DFB-Stützpunkttrainer und Regionalauswahltrainer U14)**

**Demogruppen Regionalauswahlmannschaften Ostbayern  
Jahrgang 1994 und 1993**

**Schwerpunkt Technik: Passspiel / Ballan- und –mitnahme/ Ballsicherung**

**Schwerpunkt Taktik: Kurzpassspiel/ Kommen und Gehen/ Spiel über den Nächsten (u.a. Spiel über den Dritten/ Rausdrehen)**

**Hauptteil 1: Partenspiel 4:2 (Überzahl gegen Unterzahl)**

Spielfeld 10 x 10 bis zu 15 x 15 Meter

Es spielen 4 Angreifer als „Außenspieler“ (= im Randbereich des Spielfelds) gegen 2 Verteidiger im Innenraum. Die Angreifer sollen den Ballbesitz sichern, wobei der einzelne im Idealfall mit 1 Ballkontakt abspielen muss – und zwar sicher und genau.

## Ziele:

- Jeder Spieler am Ball hat rechts und links Hilfe und Unterstützung
- In der Lücke tief ist eine weitere Spieloption
- Richtiges Anbieten und Anlaufen der Pässe
- Richtiges Anspiel (in den Fuß oder in den Zielraum)
- Abspiel nachgehen
- Spiel über den Dritten
- Technik (Ballan- und –mitnahme, Passspiel)

## Methodik:

- Freies Spiel mit der Vorgabe möglichst direkt zu spielen
- Aufzeigen der Lauf- und Passwege
- Einspielen in Slow-Motion (Jeden Ball anhalten und abprüfen)
- Einspielen bei teilaktiven Gegner (Gegner ist Assistent)
- Steigerung des Tempos und Gegenspielerverhaltens

Hinweis: Die Unterzahlmannschaft wird nicht gecoacht. Außer bei groben Lauffehlern. Die Verteidiger sollen „richtig“ (nebeneinander)laufen, also in der Raumdeckung.

Individual-, Klein- und Sondertraining der DFB-Stützpunkttrainer mit Spielern

Schwerpunkt:       - Passspiel ohne Bewegung  
                          - Ballan- und –mitnahme von flachen Zuspielen

---

**Schwerpunkt Technik: Passspiel / Ballan- und –mitnahme/ Ballsicherung**

**Schwerpunkt Taktik: Kurzpassspiel/ Kommen und Gehen/ Spiel über den Nächsten (u.a. Spiel über den Dritten/ Rausdrehen)**

### Hauptteil 2: Spielform 2:2 plus 4 Wandspieler

Spielfeld 20 x 20 bis zu 25 x 25 Meter

Es spielen zwei 2er-Teams mit 4 Wandspielern gegeneinander auf Ballhalten. Die Wandspieler stehen an den vier Seitenlinien und spielen mit der ballbesitzenden Mannschaft.

Schwerpunkte:

- ✚ Übertragung des Spielverhaltens des Basisspiel 4:2
- ✚ Spiel über den Dritten
- ✚ Überspielen
- ✚ Rausdrehen
- ✚ Dreiecksbildung
- ✚ Anbieten und Anlaufen des Passes
- ✚ „Zocken“

Variationen:

- Variation der Kontakte
- Außenspieler dürfen einmal untereinander spielen
- Positionswechsel von Außen- und Innenspielern
- Spiel über den Dritten ist Pflicht
- Vorgabe der Art der Pässe (z.B. nur flach)
- 1 Punkt je gelungenes Spiel über den Dritten

Individual-, Klein- und Sondertraining der DFB-Stützpunkttrainer mit Spielern

Schwerpunkt.       - über linke und rechte Schulter drehen  
                          - Ballsicherung

---

**Schwerpunkt Technik: Passspiel/ Flugball/ Pass über längere Distanz**

**Schwerpunkt Taktik: Kurzpassspiel mit Alternativen („Zocken“)/ Positionen überspielen in Breite und Tiefe**

### Hauptteil 3: Spielform 6:6 in einem begrenzten Feld ohne/mit Tore

Spielfeld: 40 x 30 bis 50 x 40 Meter

In dem begrenzten Spielfeld spielen beide Mannschaften auf Ballhalten. Die nichtballbesitzende Mannschaft erobert sich den Ball durch geschicktes Stellungsspiel, Räume verengen, Verschieben, Passwege zustellen, Antizipieren, Dazwischenlaufen. Die ballbesitzende Mannschaft agiert nach Schwerpunktvorgabe und der Spielphilosophie.

Variation:

1. Überzahl-Unterzahl (6:5)
2. Spiel mit einem neutralen Spieler
3. Vorgabe der Ballkontakte
4. Vorgabe der Passart (flach-halbhoch-hoch)

Individual-, Klein- und Sondertraining der DFB-Stützpunkttrainer mit Spielern

Schwerpunkt: - Flugball  
- Ballan- und -mitnahme von halbhohen und hohen Zuspielen

---

**Schwerpunkt Technik: Passspiel (richtiger Fuß, Präzision, Druck, Timing)**

**Schwerpunkt Taktik: Kurzpassspiel mit Alternativen („Zocken“)/ Position überspielen**

### Hauptteil 4: Parteispiel 6:3 in einem begrenzten Feld ohne Tore

Spielfeld: ca. 40 x 30 Meter

Je 3 Spieler der Mannschaft A+B spielen gegen drei Spieler der Mannschaft C in einem angesteckten Rechteck auf Ballhalten.

Variation:

1. Begrenzung der Ballkontakte
2. Bei Ballverlust wechselt das komplette Team, die für den Verlust verantwortlich sind, in die Mitte
3. Vorgabe der Passart (hoher-flacher Ball)
4. Vorgabe des Spiel- und Annahmebeins (höchster Leistungsbereich)

Individual-, Klein- und Sondertraining der DFB-Stützpunkttrainer mit Spielern

Schwerpunkt: - Passspiel von geraden Bällen in Bewegung  
- Passspiel von schrägen Bällen in Bewegung

---

**Schwerpunkt Technik: Passspiel (richtiger Fuß, Präzision, Druck, Timing)/ Ballan- und –mitnahme/ Ballsicherung**

**Schwerpunkt Taktik: Kurzpassspiel mit Alternativen („Zocken“)/ Kommen und Gehen/ Spiel über den Nächsten (u.a. Spiel über den Dritten/ Rausdrehen) Positionen überspielen in Breite und Tiefe**

**Hauptteil 5: Spielform 4 gegen 4 mit 4 Wandspielern (3 gegen 3 mit 4 Wandspielern)**

Spielfeld 30 x 20 bis zu 40 x 30 Meter

Es spielen zwei 4er-Teams mit 4 Wandspielern gegeneinander auf Ballhalten. Die Wandspieler stehen an den vier Seitenlinien und spielen mit der ballbesitzenden Mannschaft.

**Schwerpunkte:**

- ✚ Übertragung des Spielverhaltens des Basisspiel 4:2
- ✚ Spiel über den Dritten
- ✚ Überspielen
- ✚ Rausdrehen
- ✚ Dreiecksbildung
- ✚ Anbieten und Anlaufen des Passes
- ✚ „Zocken“

**Variationen:**

- Variation der Kontakte
- Außenspieler dürfen einmal untereinander spielen
- Positionswechsel von Außen- und Innenspielern
- Spiel über den Dritten ist Pflicht
- Vorgabe der Art der Pässe (z.B. nur flach)
- 1 Punkt je gelungenes Spiel über den Dritten

Individual-, Klein- und Sondertraining der DFB-Stützpunkttrainer mit Spielern

Schwerpunkt: - Entgegenkommen und schräg ablegen  
- Zocken

---

**Schwerpunkt Technik: Passspiel/ Flugball/ Pass über längere Distanz/ Diagonalball/ Ballan- und –mitnahme/ Ballsicherung**

**Schwerpunkt Taktik: Kurzpassspiel mit Alternativen („Zocken“)/ Kommen und Gehen/ Spiel über den Nächsten (u.a. Spiel über den Dritten/ Rausdrehen) Positionen überspielen in Breite und Tiefe**

**Hauptteil 6: Spielform 4+4:4+4 auf 2 Tore mit Torhüter**

Spielfeld: 40 x 25 bis 50 x 35 Meter

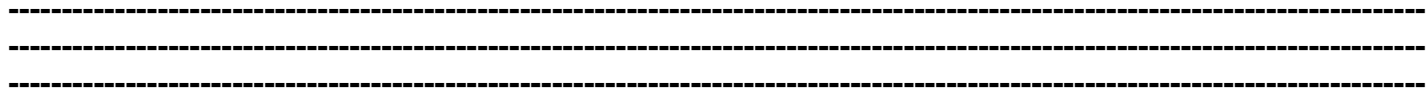
Im Spielfeld spielen zwei Mannschaften a 4 Spieler gegeneinander auf 2 Tore mit Torhüter. Jedes Viererteam hat in der Angriffshälfte an jeder Seite plus benachbarten Grundlinie jeweils einen Wandspieler als zusätzliche Anspieloption zur Verfügung. Die Wandspieler bieten sich je nach Spielsituation in Breite und Tiefe an.

Variation:

1. Vorgabe der Ballkontakte
2. Vorgabe der Passart (flach-halbhoch-hoch)
3. Außenspieler dürfen einmal untereinander spielen
4. Außenspieler dürfen Tore erzielen

Individual-, Klein- und Sondertraining der DFB-Stützpunkttainer mit Spielern

Schwerpunkt:       - Diagonalball  
                      - Schußtechnik



**Info: Ballkontakte bestimmen Trainingsziel**

**Anzahl der Ballkontakte variieren – Ziele ändern:**

Bei Überzahlspielern mit neutralen Spielern hat der Trainer zahlreiche Möglichkeiten, die Trainingsschwerpunkte zu verändern, indem er die erlaubte Kontaktzahl variiert:

„Team-Spieler“	Wandspieler
<b>frei</b>	<b>frei</b>
<b>frei</b>	<b>2 Kontakte</b>
<b>frei</b>	<b>1 Kontakt</b>
<b>3 Kontakte</b>	<b>2 Kontakte</b>
<b>3 Kontakte</b>	<b>1 Kontakt</b>
<b>2 Kontakte</b>	<b>1 Kontakt</b>
<b>1 Kontakt</b>	<b>Frei</b>
<b>1 Kontakt</b>	<b>1 Kontakt</b>
<b>1 Kontakt</b>	<b>2 Kontakte</b>

### Konsequenzen:

- Die Spieler müssen erkennen, wer die meiste Unterstützung benötigt.
- Wen soll ich am besten anspielen?
- Die Stärken/Schwächen der Gegner erkennen und nutzen
- Den Spieler mit den wenigsten erlaubten Kontakten attackieren, den Spieler mit den meisten erlaubten Kontakten zustellen.

### Trainingsziele:

- Umstellung auf ständig wechselnde Rahmenbedingungen durch unterschiedliche Kontaktbegrenzungen
- Die Spieler „zwingen“, direkt zu spielen
- Der Passempfänger muss, bevor der Ball ihn erreicht, alle Abspielmöglichkeiten einschätzen und wahrnehmen.

Erstellt am 22.07.2007 Köllner Michael/ Brandl Günter