



„Basisspielformen nutzen - um taktisch variabel zu trainieren“

**GFT-Fortbildung Oberfranken
am 13. September 2008 in Weismain
Referent: Michael Köllner**



Rückblick auf die letzten Fortbildungen

Basisspielform 1: 2 gegen 2 plus 4 + Variationen

Basisspielform 2: 4 gegen 4 plus 4 + Variationen

Basisspielform 3: Spiel 6-gegen-6 auf 2 Tore mit Torhüter

Basisspielform 4: Spiel 8-gegen-8 (bis 11-gegen-11) auf 2 Tore mit Torhüter

Theorie – Werkzeugkasten des Trainers






Feststellung

- Training muss effektiv sein:
 - Intensiv
 - Taktisch herausfordernd
 - Technisch anspruchsvoll
- Training muss sich am Spiel orientieren
- Training muss das Spiel trainieren

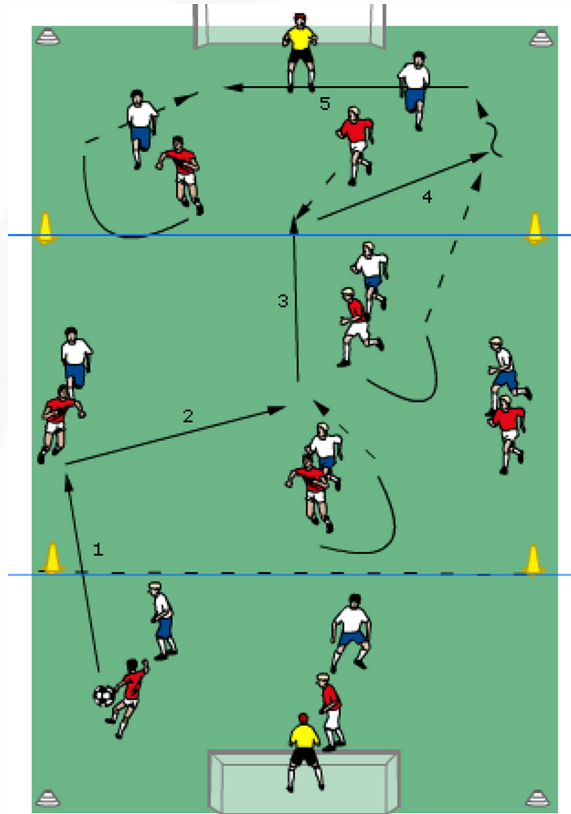
 **Spielformen wählen**

 **In bekannten (wenigen) Spielformen am Detail feilen**



Heutige Praxiseinheit

Drei-Zonen-Spiel (ohne Wandspieler)



Aufstellung: 2-4-2 plus TW gegen 2-4-2 plus TW

Organisation:

- Zwei Endzonen mit Toren (plus TW) mit 2 Abwehrspielern und 2 Angreifern (Größe: 40 Meter breit und 20 Meter tief)
- Eine Mittelzone mit jeweils 4 Mittelfeldspielern (Größe 40 Meter breit und 25 Meter tief)
- Zonen werden mit auf dem Boden platzierten Leibchen markiert

Ablauf:

- Normales Spiel auf 2 Tore.
- Spieler aus der Mittelzone können in die Endzone nachrücken;
dafür muss aber ein Angreifer die Endzone wieder verlassen. Der nachgerückte Spieler bleibt dann Angreifer. Der zurückgewichene Angreifer wird Mittelfeldspieler.
- Wechsel in oder aus anderen Zonen ist untersagt.



Heutige Praxiseinheit

Drei-Zonen-Spiel (ohne Wandspieler)

- Ideales Training der Positionstaktik und Positionstechnik
- Alle Spieler sind aufgefordert ständig im Spiel zu sein.
Kurzpassspiel, tempoorientierter Fußball, Spiel über den Dritten, Überspielen von Positionen und Reihen in Längs- und Querrichtung, usw. müssen ständig angewandt werden (und demnach vom Trainer immer wieder eingefordert werden).

Grundprinzipien:

- + Nach einem breiten Pass folgt ein tiefer bzw. schräger Pass
- + Über rechts angreifen bedeutet über links abzuschließen (und umgekehrt)
- + Jeder Spieler am Ball hat einen Rückanspieler



Heutige Praxiseinheit

Drei-Zonen-Spiel (ohne Wandspieler)

Taktische Grundaufgaben:

- > Lösen vom Gegner
- > Richtiges Anlaufen des Balles
- > Öffnen des Passweges ("sich Überspielen lassen")
- > Mitspieler über den Dritten ins Spiel bringen
 - a) das kann durch einen breiten Pass sein, der dann tief oder schräg gespielt wird ("offensiver" Spieler harrt hinter dem Gegner aus und läuft nicht vor)
 - b) das kann aber auch nach einem tiefen Pass erfolgen, der anschließend breit (quer) gespielt wird - Passweg zugestellt und somit geht es nur über tief und dann breit
- > Ständig Anschluss halten
- > Ständig aktive Abwehrspieler
- > Lernen und Verfeinern der Positionstaktik
- > Zocken



Heutige Praxiseinheit

Drei-Zonen-Spiel (ohne Wandspieler)

Taktische Topaufgaben:

- Durch das Nachrücken eines Mittelfeldspielers in die Endzone und das verbundene Räumen der Endzone durch einen Angreifer werden gruppentaktische Elemente bestens geschult. Zudem verliert die Mannschaft nie ihr "taktisches Gleichgewicht".
- Das Einordnen des zurückfallenden Angreifers ins Mittelfeld erfordert von den anderen Mittelfeldspielern ein optimales Verrücken in die verbleibenden Räume.
- Rochaden im Mittelfeld (Positionswechsel in Tiefe und Breite) und ein komplettes Verdrehen der Mittelfeldformation können spielnah geschult werden.
- Veränderungen der Mittelfeldanordnung (Raute; Box (zwei offensive und 2 defensive Mittelfeldspieler); flache Vier; drei defensive und ein offensiver Mittelfeldspieler; usw.) können trainiert werden.



Heutige Praxiseinheit

Drei-Zonen-Spiel (ohne Wandspieler)

Wirkung:

- * Extremes Taktiktraining mit wechselnden Bedingungen für Spieler und Mannschaft
- * Intellektuelles Fußballtraining - Spieler erkennen Situationen im Spiel und passen sich an bzw. verändern ihr Spiel

Technische Aufgaben:

- Positionstechnik
- Passspiel (Innen-, Außenseite / Spannstoß)
- Ablegen von Bällen
- 1.Kontakt



Heutige Praxiseinheit

Drei-Zonen-Spiel (ohne Wandspieler)

"Nebeneffekte":

1. Spiel fordert und provoziert hohe Aggressivität
2. Taktisch extrem anspruchsvoll - wie das richtige Spiel
3. Spannungsbogen bei jedem Spieler immer hoch --> Konzentration und Aufmerksamkeit somit extrem hoch
4. Spielform ideal als Basis für das Lernen der Position und des Spiels
5. Durch die Zoneneinteilung lernen Spieler das Raumverhalten und die Abstände zwischen Positionen und Reihen/Blöcken

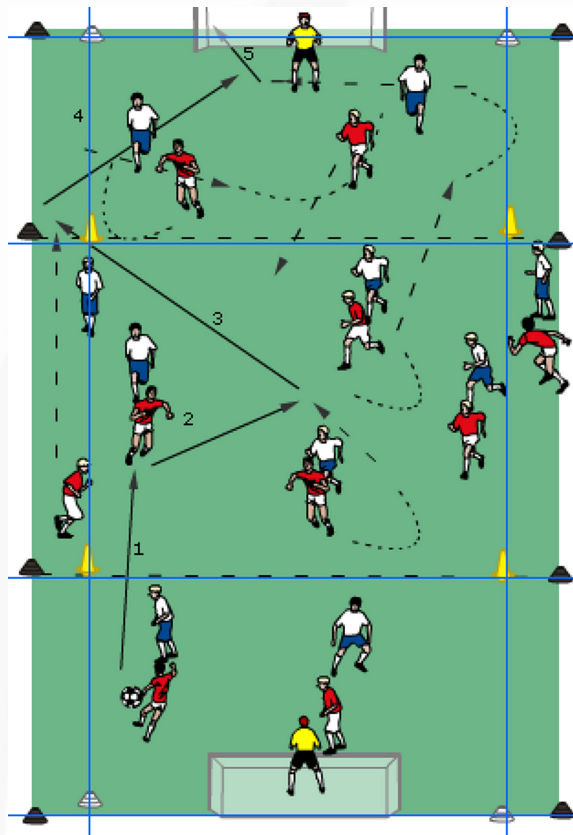
Hinweise:

- ° die ersten Minute das Spiel nur "dezent" oder gar nicht coachen bis die Spieler ihre Sicherheit gewinnen
- ° zum Ende des Spiels die Zonenbegrenzungen auflösen und freies Spiel ermöglichen
- ° mit Kontaktbegrenzungen in den jeweiligen Zonen vorsichtig sein --> Spielnähe könnte verloren gehen
- ° Von Trainingseinheit zu Trainingseinheit Spielfeldbreite, Spielfeldlänge und Zonentiefe verändern - Anpassen an die beabsichtigte Wirkung und Belastung



Heutige Praxiseinheit

Drei-Zonen-Spiel (mit „Wandspieler“)



Aufstellung: 2-4-2 und 2 Wandspieler plus TW gegen 2-4-2 und 2 Wandspieler plus TW

Organisation:

- a) Zwei Endzonen mit Toren (plus TW) mit 2 Abwehrspielern und 2 Angreifern (Größe: 40 Meter breit und 20 Meter tief)
- b) Eine Mittelzone mit jeweils 4 Mittelfeldspielern (Größe 40 Meter breit und 25 Meter tief)
- c) Zonen werden mit auf dem Boden platzierten Leibchen markiert
- d) An beiden Seitenlinien befindet sich jeweils ein Mitspieler jeder Mannschaft, der nicht attackiert werden darf (eine Art Wandspieler)

Ablauf:

wie vorher



Heutige Praxiseinheit

Drei-Zonen-Spiel (mit „Wandspieler“)

Zusätzliche Schwerpunkte

Grundprinzipien:

- + Den Außenspieler (2 oder 3 / 7 oder 8) in der Regel so ins Spiel bringen, damit Tempo im Spiel bleibt bzw. kommt

Taktische Grundaufgaben:

- > Lernen und Verfeinern der Positionstaktik (vor allem Pos 2 und 3 / 7 und 8)
- > Erkennen, wann muss der Ball nach Außen gepasst werden (oberstes Ziel: Geschwindigkeit auf den Bahnen!)

Taktische Topaufgaben:

- * Zeitgerechtes Einschalten der Außenbahnspieler / Richtiges Anbieten (kurz Kommen bzw. Anlocken) und richtiges Wegdrehen

Technische Aufgaben:

- Flanken von den Außenpositionen



Konsequenz

- Training muss effektiv sein:
 - Intensiv
 - Taktisch herausfordernd
 - Technisch anspruchsvoll
- Training muss sich am Spiel orientieren
- Training muss das Spiel trainieren

 **Spielformen wählen**

 **In bekannten (wenigen) Spielformen am Detail feilen**



Ablauf / Inhalte Trainingseinheit

- Kritische Prüfung: Trainingsumfänge, Niveau usw.
- Im älteren Jugendbereich und Senioren so komplex wie möglich
- Kriteriencheck für die Übungs- und Spielform:
 - Partner
 - Gegner
 - Raum
 - Zeit
 - Ball
 - Ziel
 - Spannungsbogen
- Roter Faden in der Trainingseinheit, Trainingswoche und evtl. darüber hinaus



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit und Mitarbeit!



Alles Gute und viel Erfolg weiterhin!!!

Probieren geht über Studieren!