



Fortbildung GFT Oberpfalz

am 10. April 2006

Ballorientierte Raumdeckung

(Teil 1)



Allgemeines

Kriterien für das Training und das Spiel:

- Partner
- Gegner
- Raum
- Zeit
- Ball
- Ziel





Trainingsprogramm

Definition:

Ein Trainingsprogramm bezeichnet sowohl die sinnvolle inhaltliche Ordnung von Übungs- und Spielformen (= Trainingsformen) innerhalb einer Trainingseinheit, als auch die Ansteuerung bestimmter Ziele über einen längeren Zeitraum.



Trainingsprogramm

Spezifische Inhalte im Trainingsprogramm:

Kondition

Technik

Taktik

Wettkampf



Trainingsprogramm

Steuerungsgrößen der unterschiedlichen Trainingsformen:

1. Spielformen:

- Spielerzahl
- Spielfeldgröße
- Spielzeit
- Spielregeln

(Korrektur-, Provokations- und Fortsetzungsregeln)



Trainingsprogramm

Steuerungsgrößen der unterschiedlichen Trainingsformen:

2. Übungsformen:

- Wiederholungszahlen
- Bewegungsvorhaben
- Handlungsvorgaben
- Leistungsstand



Trainingsprogramm

Steuerungsgrößen der unterschiedlichen Trainingsformen:

3. Komplexe Übungs- und Spielformen:

- Kombination aus mehreren motorischen, taktischen und /oder konditionellen Elementen
- Akzentuierte Mischung beider Trainingsformen möglich
- Organisiert z.B. als Circuit- oder Stationstraining



Trainingsprogramm

Training ist ein Prozess, in dem die Inhalte (Aufgaben) einen motorischen, kognitiven und sozialen Aufforderungscharakter besitzen sollten.

Grundsätze der ballorientierten Raumdeckung



- Raumdeckung ist auch Manndeckung
- Voraussetzung ist ein sehr gutes defensives 1:1
- Von der Individual- zur Gruppen- und dann zur Mannschaftstaktik kommen
- Alle Spieler “spielen” mit
- Beim Verschieben, Pressen etc. müssen alle Spieler mitmachen
- Beim Verschieben, Pressen, etc. vertikale Laufbewegungen “vornehmen”



Grundsätze der ballorientierten Raumdeckung



- Auf Absicherungen bei allen Positionen achten
- Auf eine “kurze” Mannschaft in Länge und Breite achten
- Alle Trainingsformen mit Abseits spielen
- Eindeutige Coachingwörter (Signalwörter) regeln die Aktionen
- “tiefere” Spieler coachen Vorder- und Nebenmänner
- Selbstbewusstsein und positive Stimmung sind Voraussetzung für das Einstudieren neuer ungewohnter Dinge
- Zu Beginn müssen Erfolgserlebnisse her





Heutige Praxiseinheit

Aufwärmen:

**Grundsätzliches “Anschwitzen”
Hinführung zum Thema “Verteidigen”**

1.Übungsform: 2+1 gegen 3 auf 3 Tore

Schwerpunkte: Seitliches Verschieben in der Dreier-Gruppe und Schließen des Raumes durch den 3.Verteidiger



Heutige Praxiseinheit

2.Übungsform: 4 gegen 4 auf je drei Hütchentore

Schwerpunkte: Verdichten auf der ballnahen Seite, Tiefenstaffelung im Zentrum und Einrücken der ballentfernten Spieler



Empfehlenswerte Literatur

Modernes Verteidigen

Von DFB-Trainer Ralf Peter
Aus der Reihe "Fußball von morgen" Band 4
Erschienen im Philippka-Verlag
ISBN 3-89417-122-7



Ausblick auf die nächste Fortbildung

Praxis:

Ballorientierte Raumdeckung

Weiterführung methodische Übungs-und Spielreihe

Theorie:

Ballorientierte Raumdeckung

Anforderungsprofil an Spieler für eine Raumdeckung



Vielen Dank!