



DIE MANNSCHAFT

TRAINERFORTBILDUNG WÜRZBURG

TRAINERGEMEINSCHAFT-UNTERFRANKEN

01.04.2019

„KLEINE“ NÜTZLICHE SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN

HERANFÜHRUNG AN DIE PRAXIS

UMGANG MIT SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN

- NICHT ZU KOMPLIZIERT
- „EINFACHE“ AUFBAUTEN WÄHLEN
- WETTBEWERBSFORMEN
- AUF GROßTORE SPIELEN
- PARAMETER VERÄNDERN

Zeit (-Limit), Feldgrößen, Ballkontakte, Balleroberung, Abseits

COACHING

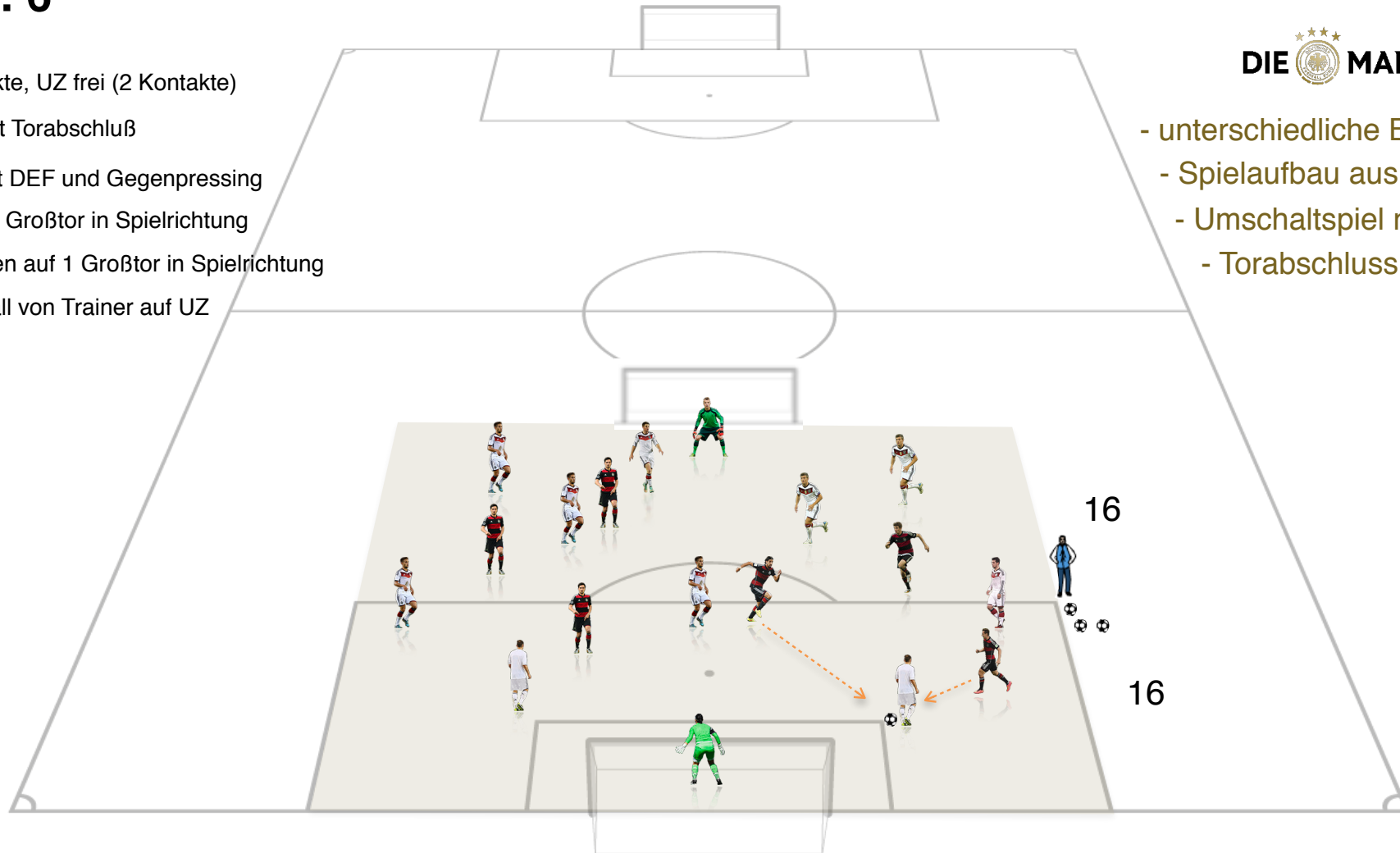
10+(2) : 6

ÜBUNG 1

 **DIE MANNSCHAFT**

- Überzahl 2 Kontakte, UZ frei (2 Kontakte)
- UZ nach BG sofort Torabschluß
- ÜZ nach BV sofort DEF und Gegenpressing
- ÜZ nach BG auf 1 Großtor in Spielrichtung
- ÜZ nach 15 Pässen auf 1 Großtor in Spielrichtung
- ÜZ Fehler aus: Ball von Trainer auf UZ

- unterschiedliche Belastungen
- Spielaufbau aus Grundsystem
- Umschaltspiel nach BG /BV
- Torabschluss



2:4 mit Torabschluss nach BE

ÜBUNG 2



- Ball von TW auf 2 Angreifer.
- mind. 2 Kontakte als Start und vor Torabschluss muss jeder der Beiden den Ball berührt haben!
- 4 Balleroberer kommen mit Anspiel von TW zum Pressing und versuchen BG mit Torabschluß
- Aktion bis Torabschluss. Ist Ball schnell im Seitenaus: Ball von Trainer auf BB.
- Abseits ab 16m-Linie für ÜZ

- spielgetreuer Torabschluss
- aggressives Attackieren für BE
- Ballbehauptung unter Druck
- Torabschluss



2:1 auf 2:3 auf 2 Großtore

ÜBUNG 3



- Ball von TW auf Angreifer in Lauf
- ÜZ ausspielen bis Torabschluß
- ÜZ Abseits ab 16m-Linie
- Im Wechsel 2:1 und 2:3

- Verständnis für Überzahl 2:1
- Timing, Präzision im Passspiel
- verteidigen in Unterzahl
- Torabschluss



ÜBUNG 4

4:4 auf 2 Großtore

- a) Zeitlimit für Torerfolg
- b) Abseits (frei) / 2 Kontakte



- aggressives Attackieren, ohne Foul
- Ballbehauptung unter Druck
- ruhiger Ballbesitz im Team
- verteidigen des eigenen Tores
- Torabschluss

- Balleroberer 30 / 45 sec Zeit für Torerfolg
- Ball im Aus: Ball von TW ins Spiel
- Gegentor für Balleroberer zählt doppelt
 - WICHTIGSTE: KEIN GEGENTOR!!!!
- keine BE oder Torabschluss (rot): 11m für BB (weiß)
- Abseits ab 16m-Linie für rot

