

Herzlich Willkommen



Zur ersten internen
Trainerfortbildung beim SVT



Thema

„Grundsätze der
Trainingsarbeit und
deren Umsetzung!“



Was ist Training?

„Die planmäßige
Durchführung eines
Programms von vielfältigen
Übungen zur Steigerung der
Leistungsfähigkeit !“



Ziel und Weg

Ziel: Steigerung der Leistungsfähigkeit

Der Weg dorthin:

- Angemessenes Training, fordern und fördern.
- nicht langweilen oder überfordern (=Demotivation)



Um das zu erreichen sollte nach gewissen Grundsätzen gehandelt werden.

Methodische Grundsätze

Vom...

... leichten zum schweren

... einfachen zum komplexen

... langsamen zum schnellen

... bekannten zum unbekanntem



Beispiel : Finte

1) im freiem Raum

2) im begrenztem Raum

3) an Hütchen/Stange

4) am teilaktiven Gegner

5) am aktiven Gegner



Inhaltliche Grundsätze im Training

- viele Wiederholungen

- kurze Standzeiten

- praxisnah trainieren

- Spaß !



Warum sind Wiederholungen wichtig ?

Ein Talent (Auswahlspieler) benötigt 600 – 800 Wiederholungen um sich in einer Technik merklich zu verbessern.

Ein „normal talentiertes Kind“ benötigt ca. 1000 Wiederholungen.

Jeweils in relativ kurzer Zeit !



Wie oft trainieren wir eigentlich?

Ein Fußballjahr hat ca. 40 Wochen.

Bei 2 Einheiten pro Woche kommen wir auf max. 80 Einheiten (sehr großzügig) pro Jahr. (Abzüglich: Feiertage, verschiedene Ausfälle)

Das sind: 7200 min oder 120 h



Praxisbeispiel Thema Torschuss

Torschussübung:

Dauer 10 min

Wiederholung pro Spieler 4x

Rechnung:

$80 \text{ Einheiten} \times 4 \text{ Wiederholungen} = 320 \text{ Wiederholungen}$
pro Jahr....



Mögliche Maßnahmen um die Wiederholungszahl zu erhöhen?!

1) Übungszeit erhöhen

Dauer 20 min

Wiederholungen pro Spieler 8 x

80 Einheiten x 8 Wiederholungen = 640
Wiederholungen pro Jahr.



Übungsaufbau ändern

Übungsaufbau ändern = kurze Zeit – mehr Wiederholungen!

Dauer 10 min

Wiederholung pro Spieler 10 x

80 Einheiten x 10 Wiederholungen = 800
Wiederholungen pro Jahr.



Übungsaufbau ändern + Übungszeit erhöhen

Dauer 20 min

Wiederholung pro Spieler 20 x

80 Einheiten x 20 Wiederholungen = 1600
Wiederholungen pro Jahr.



Mit welchen Tools generieren wir mehr Wiederholungen und verschenken keine Zeit?

Mehr Wiederholungen:

- kleine Gruppen
- Pendelstaffel
- Rundläufe
- immer mit Ball trainieren (jeder Kontakt zählt)

Zeit optimal nutzen:

- Rückwege einbauen
- kluger Trainings- Übungsaufbau
- Teamarbeit, Absprache im Trainerteam



Kleine Gruppen



- mehr Aktionen pro Spieler in gleicher Zeit.
- Kinder haben keine Zeit sich zu langweilen.
- verstecktes Ausdauertraining



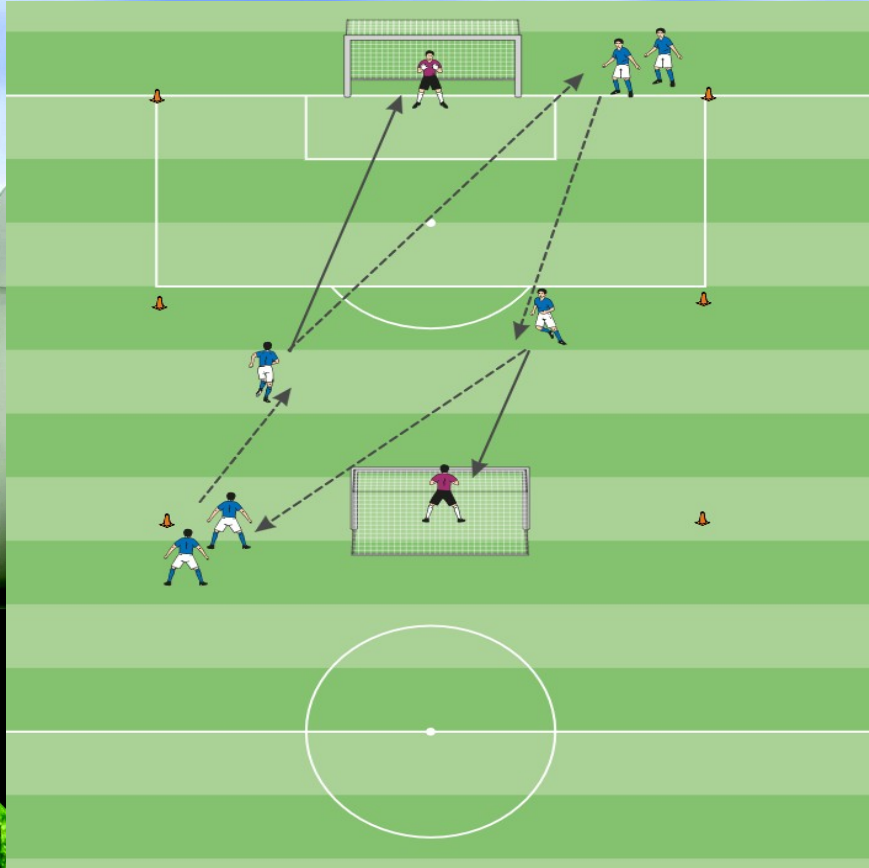
Pendelstaffel



- viele Aktionen pro Spieler in kurzer Zeit
- verstecktes Ausdauertraining
- Förderung Wahrnehmungsfähigkeit



Rundläufe



- kurze Pause bis zur nächsten Aktion

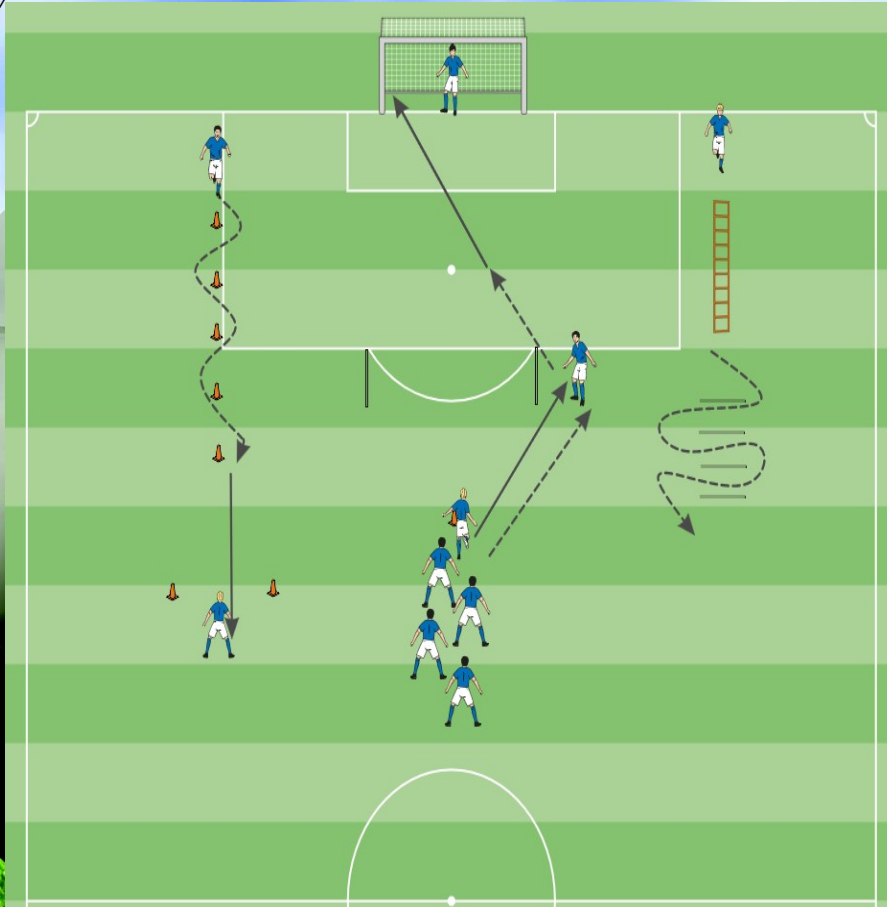
- große Gruppe kann gut beschäftigt werden (auch durch einen Trainer)

- keine unnötigen Rückwege im Leerlauf

- erweiterbar



Rückwege



- Rückwege als Training nutzen
(Wiederholungen)

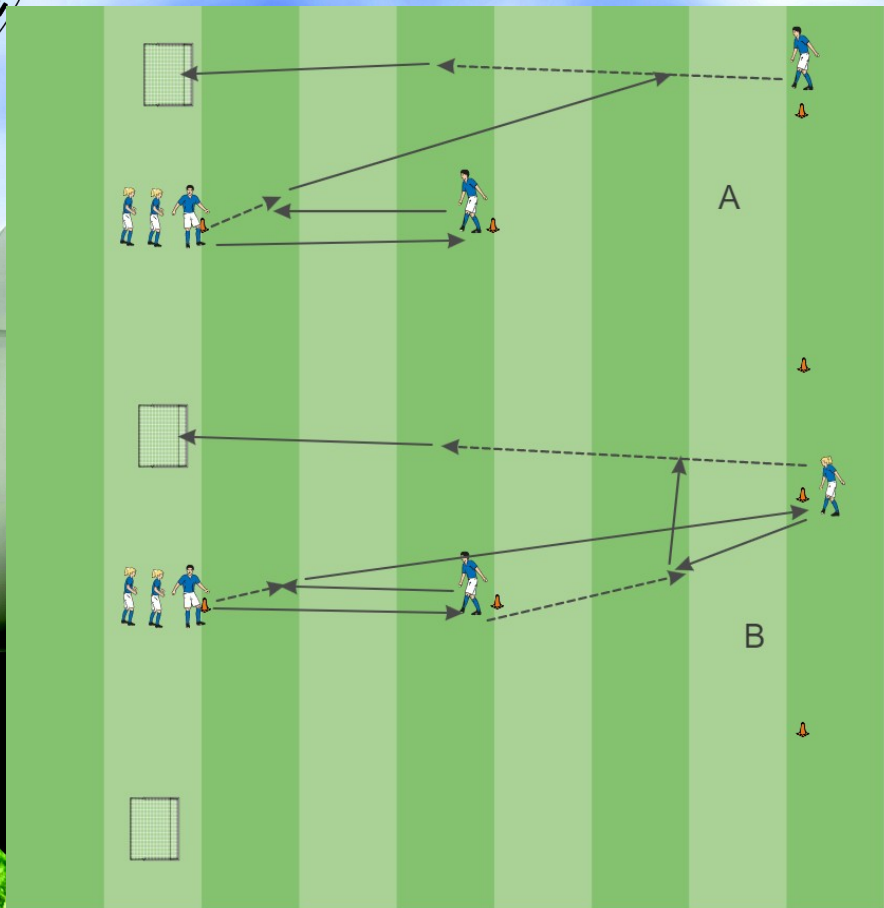
- verschiedene Aufbauten
möglich

- Dribbling / Passen /
Koordination / Schnelligkeit /
Fitness oder Kombinationen

- große Gruppe kann auch durch
einen Trainer in Bewegung
gehalten werden



Das Königstool : Wettkampf!!



Y – Passform

A) Steil – Klatsch – Tief Prinzip + Zielpass

B) Steil – Klatsch – Tief Prinzip + Doppelpass + Zielpass

- Welche Gruppe hat zuerst 20 Treffer?

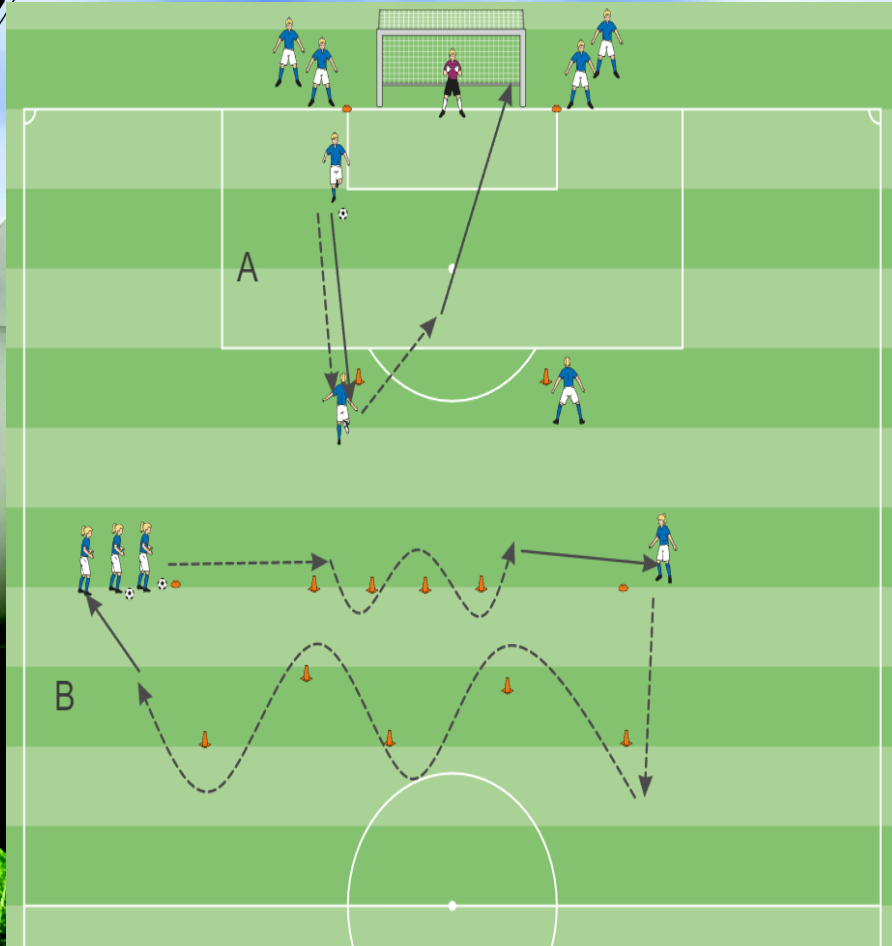
- Welche Gruppe trifft in 2 min öfter?

- beidseitig durchspielen

- keine Korrektur im Wettkampf!



Wettkampf Variation: lebendige Stoppuhr



Lebendige Stoppuhr (B) bestimmt die Dauer des Torschusses (A)!

Jeder Spieler in der Stoppuhr (meistens Technikrundläufe) durchläuft die Übung 4x. Wenn alle Spieler durch sind endet die Zeit des Torschusses.

Gruppenwechsel – Wer erzielt mehr Tore?

Evt. Ballanzahl in der Stoppuhr begrenzen.



Welche Inhalte sollte ein Training haben?

Technische Inhalte: - Dribbling

- Passspiel / Ballan- und mitnahme

- Torschuss

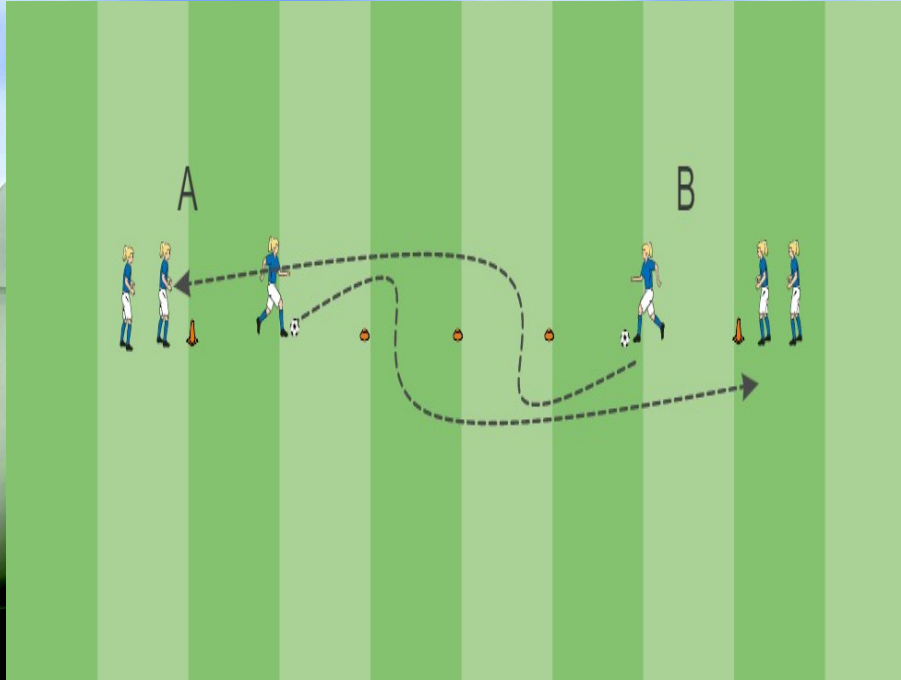
Taktische Inhalte: - 1 vs 1

Körperliche Inhalte: - Koordination

- Schnelligkeit



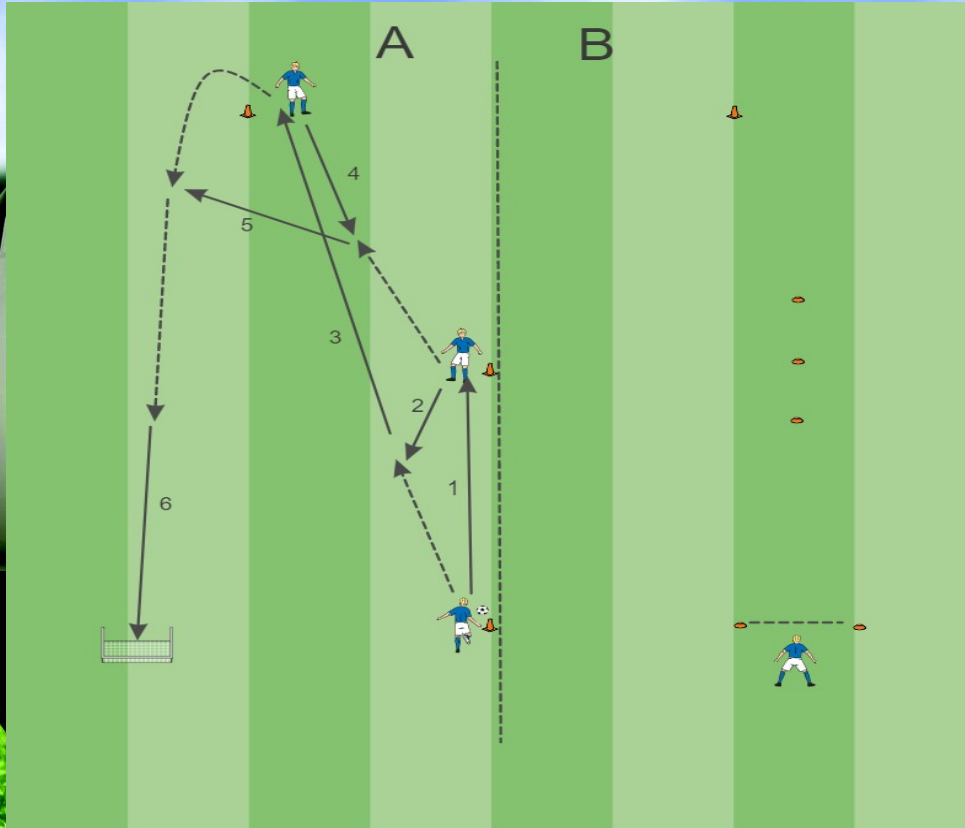
Dribbling



- Dribbling z.B. als Pendelstaffel
- viele Variationen einstreuen
- immer beide Füße trainieren
- mit Anschlussaktionen arbeiten (Pass, Torschuss, 1 vs 1)



Passspiel



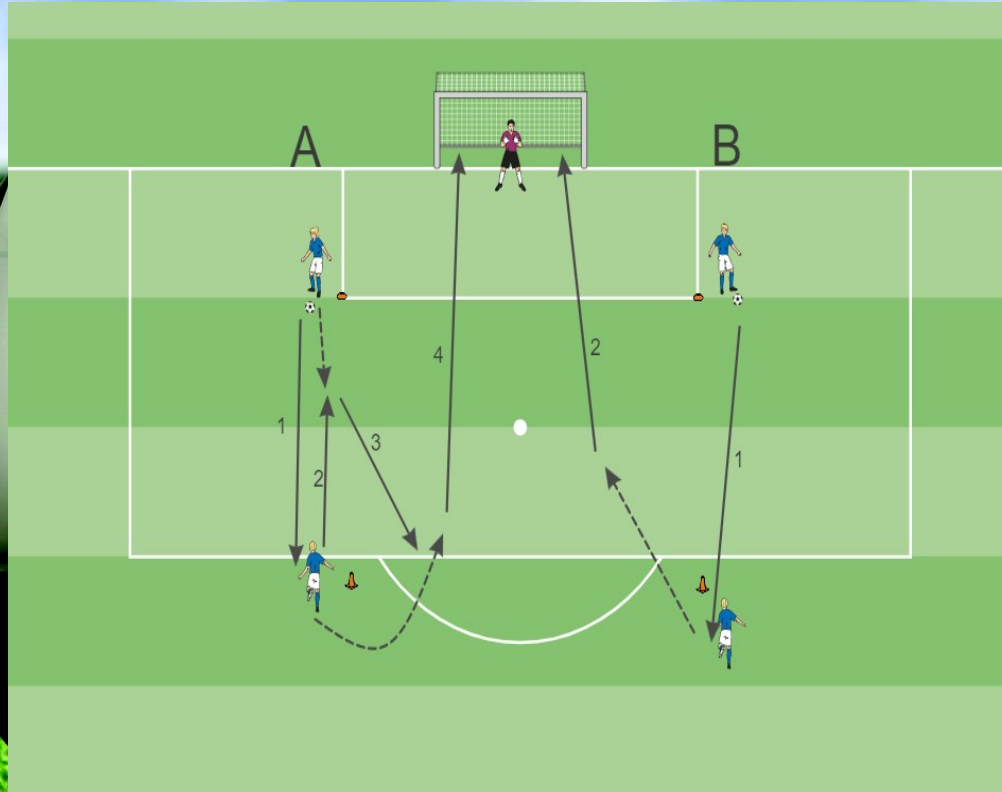
- Passspiel in der Y-Form ,
viele Erweiterungen möglich.
Hier 2 Möglichkeiten +
Varianten.

A) Prinzip Steil-Klatsch-Tief +
Doppelpass + Zielpass in ein
Minitor. (mittleres Niveau)

B) Rückweg per Dribbling und
Pass durch ein Hütchentor
zum Mitspieler.



Torschuss



- einfache Torschussvariante mit vielen Wiederholungen, Erfolgserlebnissen und Spaß.

- Erweiterbar

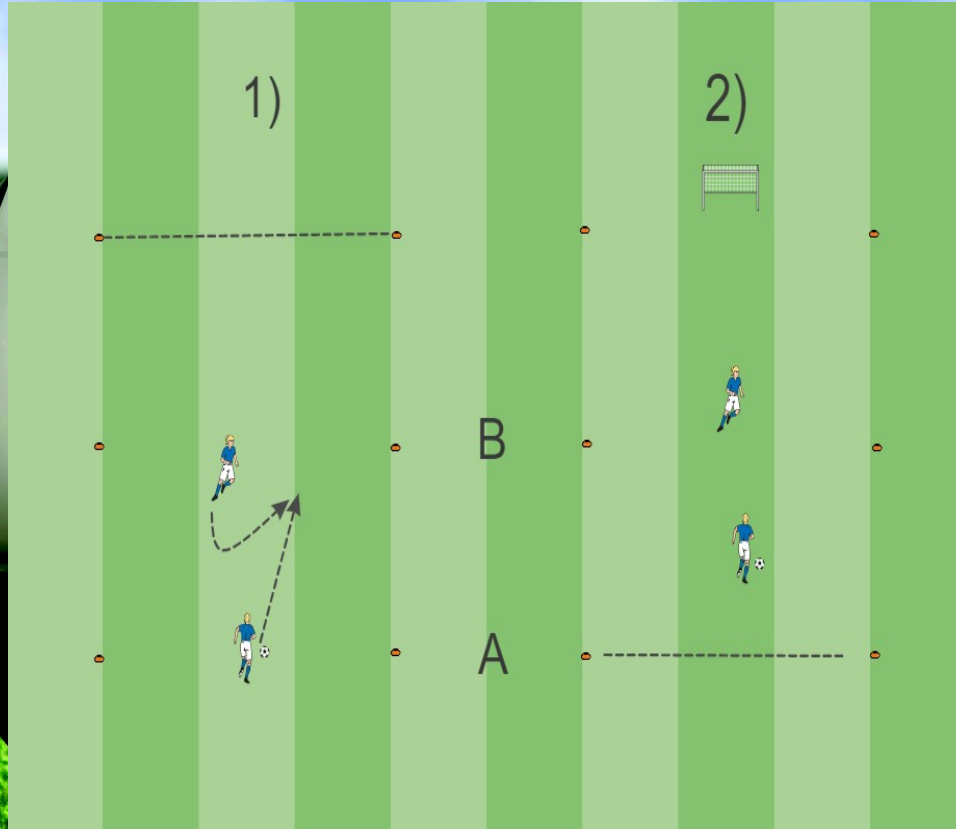
- als Wettkampf durchführbar

A) Steil – Klatsch – Tief + Abschluss

B) Steil – erster Kontakt + Abschluss



Schulung des 1 vs 1 Verhaltens



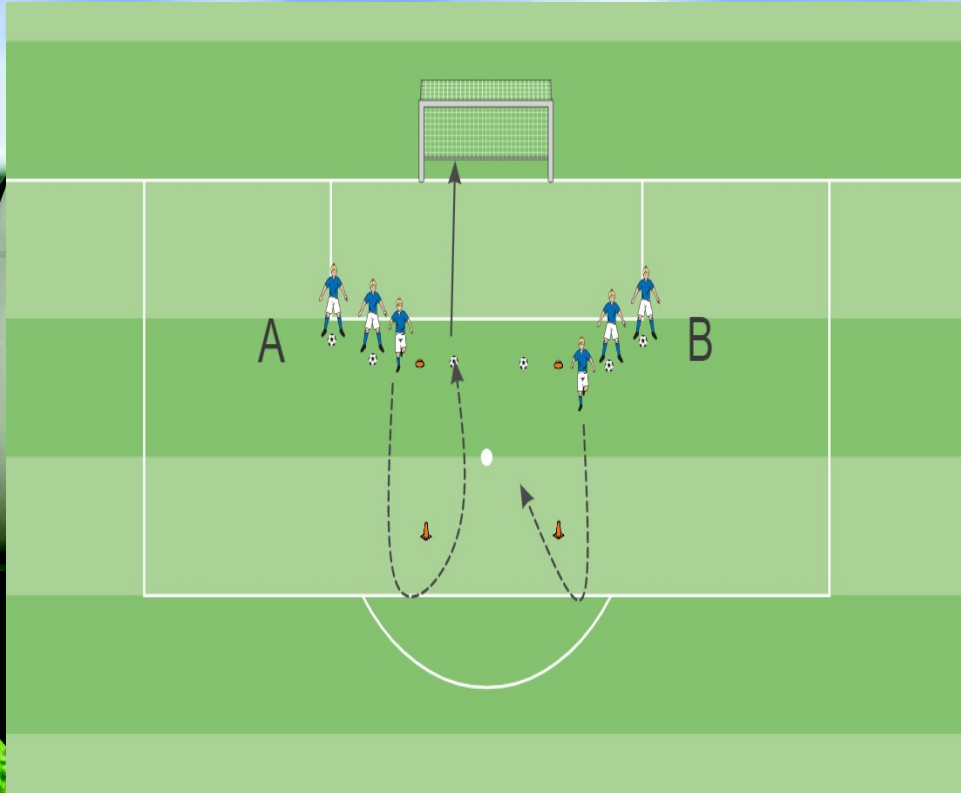
1) einfaches 1 vs 1 . Stürmer versucht über die hintere Linie zu dribbeln. Abwehrspieler schult das richtige Verhalten – seitlich kommen, starken Fuß des Stürmers zustellen, nach außen drängen, bei Durchbruchversuch Stürmer den Körper zwischen Ball und Gegner schieben.

2) 1 vs 1 auf Minitor und Konterlinie. Wettkämpfe durchführen.

- nur den Defensiven korrigieren!
Offensiv austoben lassen, eigene Lösungen finden (Straßenfußballer).



Schnelligkeit



- Schnelligkeit gut kombinierbar mit anderen Inhalten (Passspiel, Torschuss, Koordination, 1vs1)

- als Wettkampf durchführen. Start auf Trainersignal (am besten visuell), Sprint um das Wendehütchen, erster Kontakt auf's Tor. Welcher Ball ist zuerst im Tor?

- Aufbau erweiterbar: Koordinative Voraktion / Technik erster Kontakt / Tempodribbling



Zusammenfassung

Wiederholungen (Pendelstaffel, Rundläufe, kleine Gruppen, Rückwege nutzen)
Zeit optimal nutzen – immer mit Ball trainieren !
Jeder Kontakt zählt.
Inhalte kombinieren (z.B. Passspiel mit Torschuss + Rückweg Dribbling)
Kreativ sein, sich als Trainer ausprobieren
(Alternativen bzw Veränderungen parat haben)
Wettkämpfe = Spaß, Motivation und praxisnah!
(Zeitdruck)



No go`s

Training ohne Ball (auch Aufwärmen vor dem Spiel)!

Isoliertes Konditionstraining (erst ab ca. Ende C-Jugend)

Eckentraining (verschenkte Zeit, langweilig, kein Mehrwert)

Mit dem „großen Fußball vergleichen bzw. daraus ableiten.

Trainieren wie man selber „früher“ trainiert wurde.

Zu autoritärer Stil. Achtet auf eure Sprache. Nicht „Maaaaaaaax der muss ankommen!“ sondern „Schade Max, Du kannst das besser, beim nächsten Pass versuche vorher kurz zu schauen ob Tim frei oder gedeckt ist“

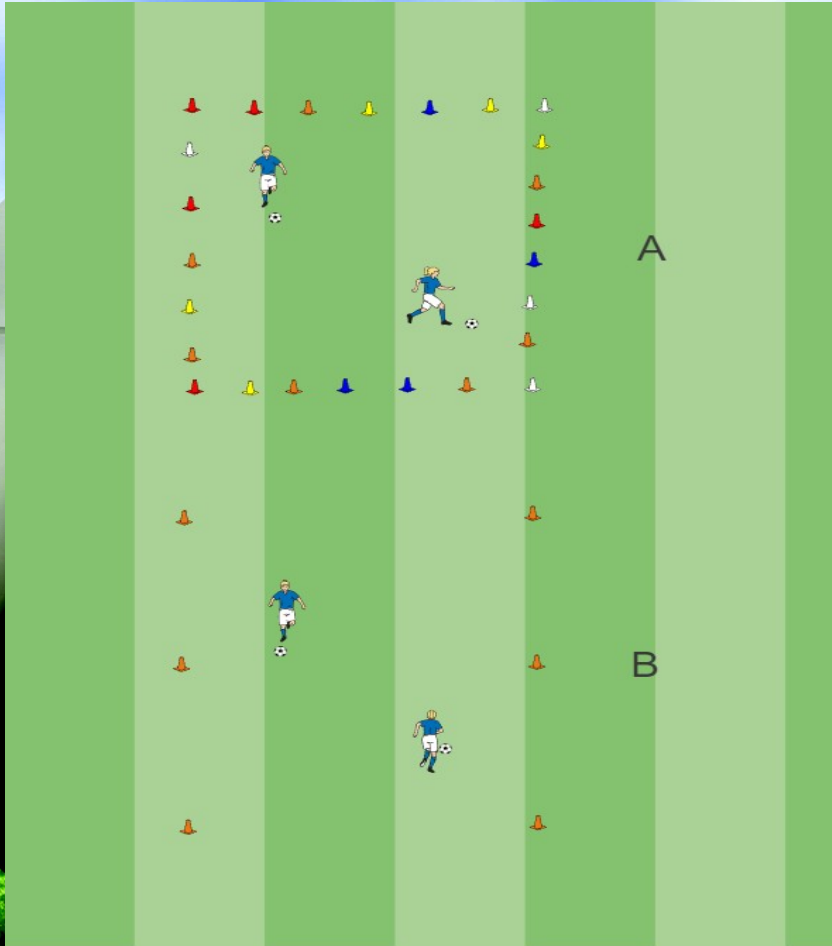


Quick Tipps

- Verantwortung übertragen: bis ca. C-Jugend z.B. das Lauf ABC von einem Spieler durchführen lassen. Trainer kann in dieser Zeit aufbauen. Ab C/B-Jugend auch leichte Pass- Dribbelübungen von Spielern durchführen lassen.
- Hütchenanzahl
- Farben gezielt einsetzen
- Balldepots
- Vorhandene Hütchen nutzen



Hütchenanzahl



A) viele Hütchen – viel Arbeit!

Verschiedene Farben =
unübersichtlich, verwirrend.

B) wenig Hütchen – wenig
Arbeit.

Übersichtlich

Fördert die Wahrnehmung des
Raumes/Spielfeld.



Hütchenfarben gezielt einsetzen



Farben zur einfachen Erklärung einsetzen.

Trainer:

„Die roten Hütchen doppelt, die blauen Hütchentore einfach besetzen, jeweils ohne Ball. Der Rest mit Ball an gelb!“



Balldepot errichten



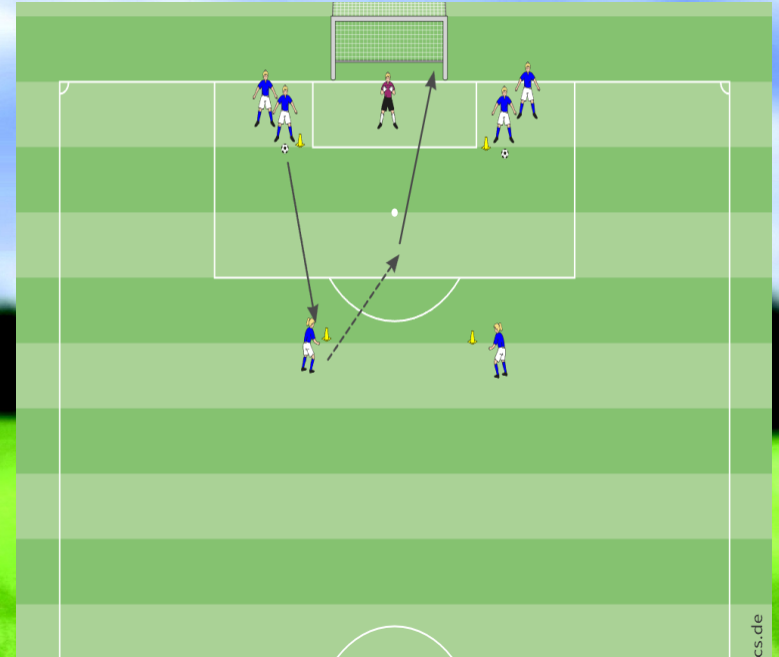
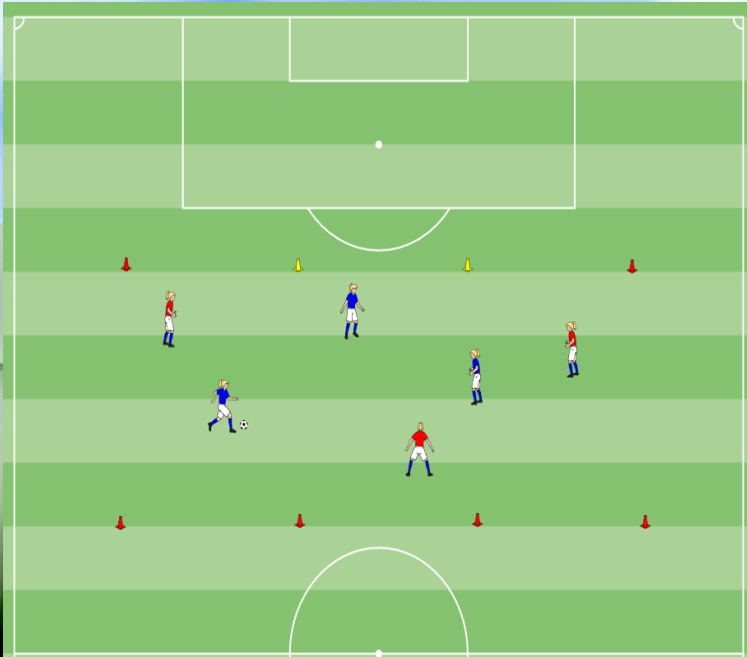
Balldepot nutzen um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.

Nach Ausball wird der nächste Ball schnell vom Trainer neu eingespielt.

Schulung Umschaltsituation. Spieler dürfen/können nicht abschalten, Spannung bleibt hoch, Spielfluss erhalten.



Vorhandene Hütchen nutzen



Aus der Spielform (links) könnten für den weiteren Trainingsverlauf (hier Torschuss) die beiden gelben Hütchen übernommen werden.