

Saisonvorbereitung mit dem ft-praxisplaner

ABLAUF DER MUSTER-VORBEREITUNGSWOCHE 4

Schwerpunkte und Hinweise

Schwerpunkte der Muster-TE

- Festigung gruppentaktischer Mittel der Offensive
- Weitere Impulse für die läuferische Fitness durch Belastungssteigerung

Trainingshinweise

- Vor allem Spieler unterer Spielklassen müssen regelmäßig alle Grundelemente eines attraktiven, nach vorne ausgerichteten Spiels 'auffrischen' und die taktischen Kernpunkte vermittelt bekommen!
- Erst in einem zweiten Schritt ist ein mannschaftstaktisch orientiertes und positionsspezifisch gestaltetes Angriffstraining effektiv!

Info: Inhaltsbausteine der Trainingwoche

Training 1

- 1 AUFWÄRMEN
- 1 AUFWÄRMEN
- 2 TECHNIK-GRUNDPROGRAMM
- 5 ZUSAMMEN ANGREIFEN
- 5 ZUSAMMEN ANGREIFEN
- 7 FUSSBALLERISCHE FITNESS

Training 2

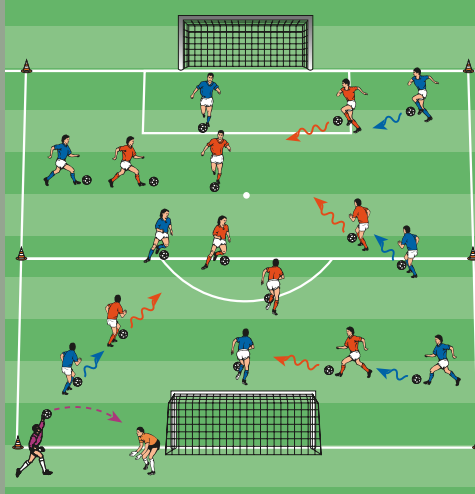
- 1 AUFWÄRMEN
- 1 AUFWÄRMEN
- 5 ZUSAMMEN ANGREIFEN
- 5 ZUSAMMEN ANGREIFEN
- 7 FUSSBALLERISCHE FITNESS
- 7 FUSSBALLERISCHE FITNESS

Training 3

- 1 AUFWÄRMEN
- 1 AUFWÄRMEN
- 2 TECHNIK-GRUNDPROGRAMM
- 5 ZUSAMMEN ANGREIFEN
- 5 ZUSAMMEN ANGREIFEN
- 8 MOTIVIERENDE FUSSBALLSPIELE

Einleitung

1 Schattendribbling



Organisation

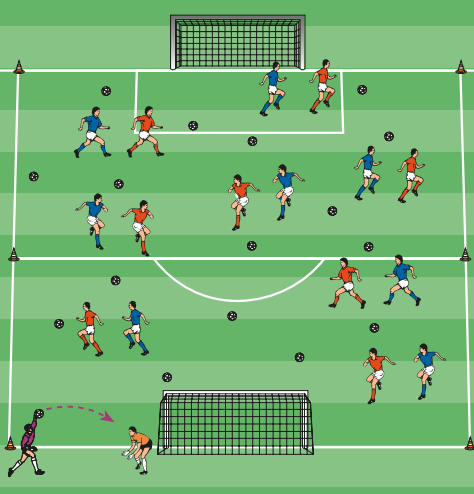
- Je ein Spieler von A und B dribbeln gemeinsam im Feld

Ablauf

- Aufgabe 1: A dribbelt mit einigen Richtungswechseln im Raum – B dribbelt hinterher – Rollenwechsel nach jeweils 30 Sekunden.
- Aufgabe 2: A variiert das Dribbeltempo, B reagiert und folgt.
- Aufgabe 3: A baut in sein Dribbling Bewegungen mit dem Ball am Fuß ein – B reagiert und macht sie nach!
- TWs wärmen sich gegenseitig auf.



2 Schattenlaufen



Organisation

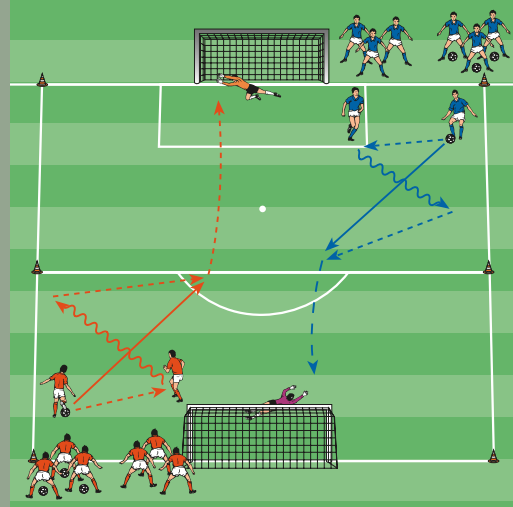
- Wie zuvor, die Spieler verteilen aber die Bälle frei im Feld.

Ablauf

- Aufgabe 1: A bewegt sich von Ball zu Ball und ändert bei jedem 3. Ball die Laufform, B folgt und imitiert die Laufbewegungen – Rollenwechsel nach jeweils 30 Sekunden.
- Aufgabe 2: A überspringt die Bälle, B folgt.
- Aufgabe 3: A wechselt bei jedem 3. Ball das Tempo – B reagiert und folgt!



1 Torschuss-Teamwettbewerb



Organisation

- Die Gruppen A und B postieren sich paarweise in je einer Ecke des Feldes diagonal gegenüber.
- Jedes Paar mit Ball

Ablauf

- Die Paare kombinieren gleichzeitig in Richtung des Tores gegenüber und schließen vor der Mittellinie ab.
- Mögliche Aufgabe: A passt zu B, hinterläuft und schießt nach einem Rückpass von B auf das Tor.
- Team-Wettbewerbe organisieren!



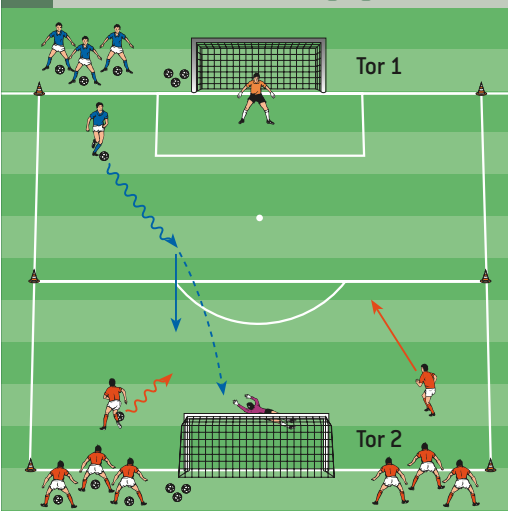
Info: Die einfache Grundorganisation

Gruppen, Spielfeld, Bälle und Tore

- Ein Spielfeld von der Größe eines doppelten Strafraums markieren (etwa 40 x 30 Meter).
- 2 möglichst gleich starke Teams zu je 8 Spielern einteilen.
- Grundlinien:
 - je 1 Normaltor mit Torhüter
- 1 Ball pro Spieler



2 Torschuss und 2-gegen-1



Organisation

- Gruppe A: 4 Spieler mit Ball neben Tor 1, die anderen 4 zum 3-gegen-1 in einem markierten Feld außerhalb.
- Gruppe B: aufgeteilt in Paare – jeweils links/rechts neben Tor 2.

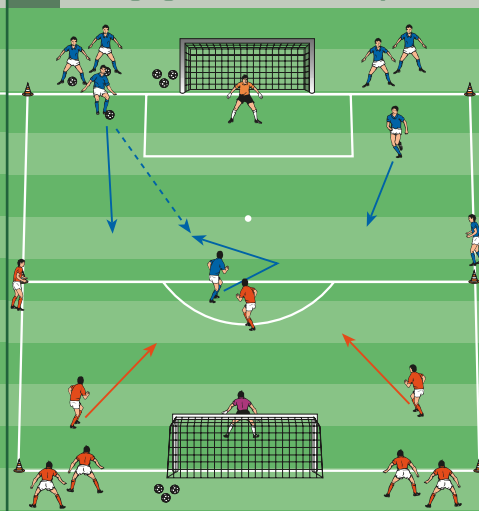
Ablauf

- A dribbelt kurz an, schießt auf das Tor 2 und schaltet auf Defensive um.
- Mit dem Torschuss von A startet das erste Paar von B, um aus dem 2-gegen-1 auf Tor 1 zum Abschluss zu kommen usw.

5

ZUSAMMEN
ANGREIFEN

3 3-gegen-3 inach Anspiel



Organisation

- Die Gruppen A und B postieren sich wie in der Abb. oben.
- Gruppe A: Angreifer-Aufgaben
- Gruppe B: Verteidiger-Aufgaben

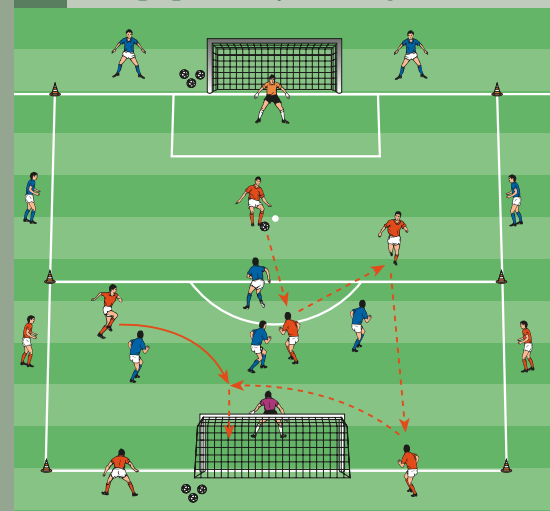
Ablauf

- Angreifer A passt von der Grundlinie zu einem Mitspieler, der sich als vorderer Anspielpunkt vom Gegner löst.
- A rückt mit einem weiteren Mitspieler nach.
- Von gegenüber starten ebenfalls 2 zusätzliche Spieler vor das Tor, so dass sich ein 3-gegen-3 ergibt.

7

FUSSBALLERISCHE
FITNESS

1 4-gegen-4 + je 4 Anspieler



Organisation

- Gruppen A und B: je 4 Spieler im Feld und 4 Spieler als Anspielpunkte rund um die Hälfte des Gegners
- Konkrete Positionen wie in der Abb.

Ablauf

- Die Angreifer versuchen jeweils aus dem 4-gegen-4 unter Einbindung der äußeren Anspielpunkte zum Torerfolg zu kommen.
- Aufgabenwechsel nach je 4 Minuten

Variation

- Nur 2 Kontakte für die Anspieler

7

FUSSBALLERISCHE
FITNESS

Saisonvorbereitung mit dem ft-praxisplaner

ABLAUF DER MUSTER-VORBEREITUNGSWOCHE 5

Schwerpunkte und Hinweise

Schwerpunkte der Muster-TE

- Mannschaftstaktische Abstimmung vor dem Punktspiel-Auftakt
- Fördern von Vorfreude und positiver Grundstimmung vor dem Meisterschaftsstart

Trainingshinweise

- Erst kurz vor dem Saisonstart ist realistischerweise der Spielerkader komplett. In einem 'Schnellkurs' müssen deshalb allen Spielern nochmals zentrale spieltaktische Abläufe für Defensive und Offensive vermittelt werden!
- Motivierende Trainingsformen ergänzen diese Taktik-Schulung!

Info: Inhaltsbausteine der Trainingwoche

Training 1

- 1 AUFWÄRMEN
- 1 AUFWÄRMEN
- 2 TECHNIK-GRUNDPROGRAMM
- 5 ZUSAMMEN ANGREIFEN
- 5 ZUSAMMEN ANGREIFEN
- 7 FUSSBALLERISCHE FITNESS

Training 2

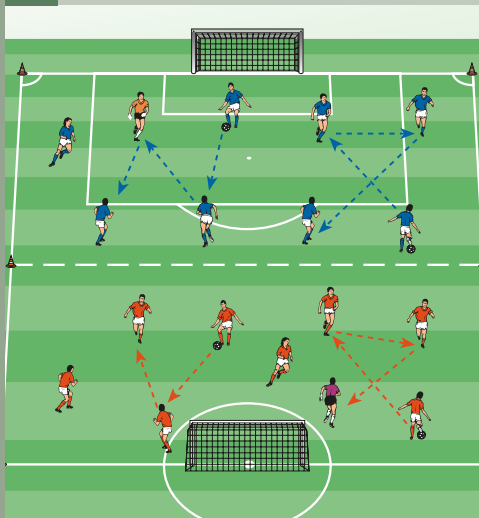
- 1 AUFWÄRMEN
- 1 AUFWÄRMEN
- 3 EINZELN ANGREIFEN
- 5 ZUSAMMEN ANGREIFEN
- 5 ZUSAMMEN ANGREIFEN
- 8 MOTIVIERENDE FUSSBALLSPIELE

Training 3

- 1 AUFWÄRMEN
- 1 AUFWÄRMEN
- 2 TECHNIK-GRUNDPROGRAMM
- 3 EINZELN ANGREIFEN
- 5 ZUSAMMEN ANGREIFEN
- 8 MOTIVIERENDE FUSSBALLSPIELE

Einleitung

1 Torhüter-Kombinationen



Organisation

- Jede Gruppe teilt sich nochmals in 2 x 4 Spieler mit je einem Ball auf.
- In jeder Hälfte ein Torhüter

Ablauf

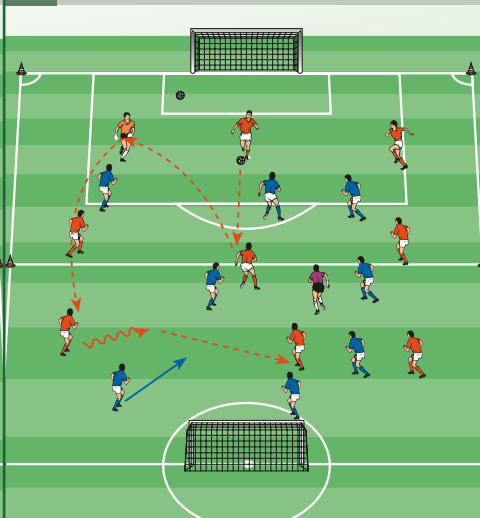
- Die 4er-Gruppen kombinieren frei und spielen zwischendurch einen Torhüter halbhoch an, der fängt und zurückwirft.

Variationen

- Begrenzung der Ballkontakte, 'Tempo-Intervalle' auf ein Trainer-Signal, halbhoch Zuspiele untereinander usw.

1 AUFWÄRMEN

2 Torhüter = Spielziel



Organisation

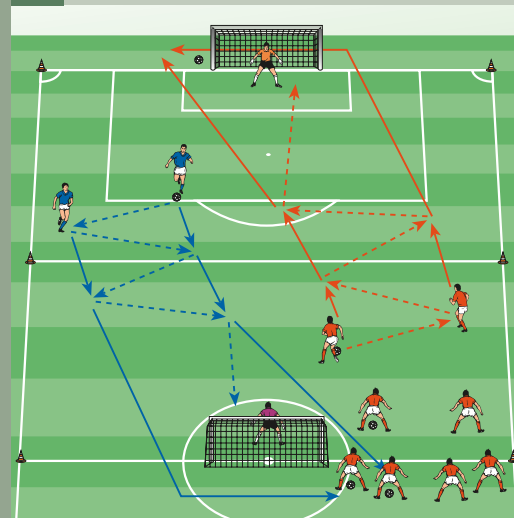
- 8-gegen-8 in der Hälfte, die Torhüter traben im Feld.

Ablauf

- Ziel für beide Teams ist es, aus der Ballsicherung im 8-gegen-8 einen der beiden Torhüter so anzuspielen, dass dieser den Ball sicher fangen kann (= 1 Punkt).
- Das Team bleibt dann weiter in Ballbesitz, indem der Torhüter weit auf einen anderen Spieler abwirft.
- Spielzeit: 2 x 7 Minuten

1 AUFWÄRMEN

1 Torschuss in Rotationsform



Organisation

- Gruppen A und B postieren sich paarweise neben je einem Tor diagonal gegenüber.
- Je Paar 1 Ball

Ablauf

- Die Paare kombinieren von beiden Seiten aus zum Tor gegenüber und schließen aus 'passender' Distanz ab (ca. 18 Meter).
- Nach dem Torschuss stellen sich auf dieser Seite an.
- Verschiedene Kombinationen vorgeben!

2 TECHNIK-GRUNDPROGRAMM

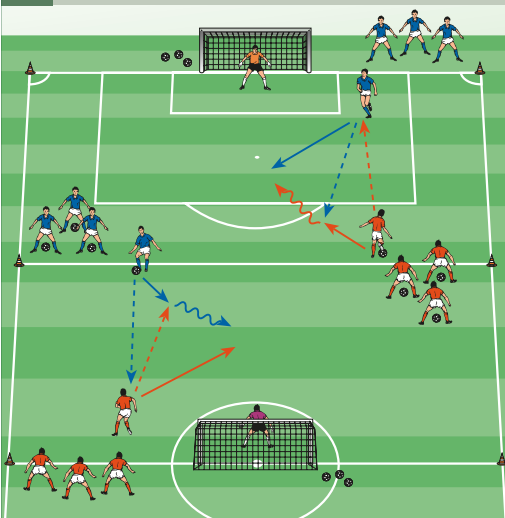
Info: Die einfache Grundorganisation

Gruppen, Spielfeld, Bälle und Tore

- Spielfeld: eine Hälfte des Normalfeldes
- 2 möglichst gleich starke Teams zu je 8 Spielern einteilen.
- Grundlinien:
 - je 1 Normaltor mit Torhüter
 - je 1 Ball pro Spieler



2 1-gegen-1 und Torschuss



Organisation

- Pro Gruppe agieren je 4 Spieler als Angreifer bzw. Verteidiger.
- Die Angreifer postieren sich an der Mittellinie, die Verteidiger neben je einem Tor.

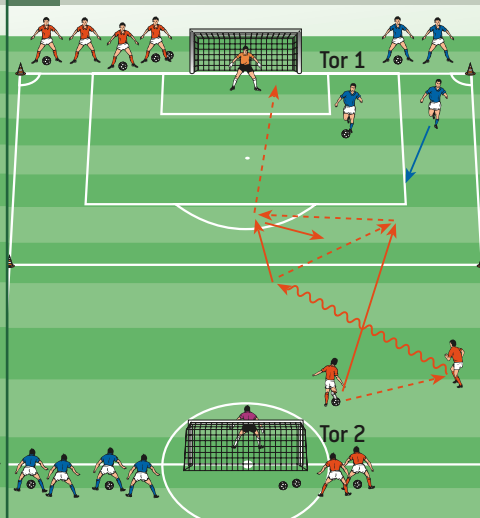
Ablauf

- Der Angreifer passt zum Gegenüber (= Verteidiger) und verarbeitet den Rückpass, um dann im 1-gegen-1 zum Torerfolg zu kommen.
- Gruppeninterner Aufgabenwechsel nach je 5 Aktionen pro Spieler

3

EINZELN
ANGREIFEN

3 2-gegen-2 mit Umschalten



Organisation

- Gruppe A und B verteilen sich zu je 2 Paaren neben beide Tore.

Ablauf

- Das erste Paar von A kombiniert zum Tor 2 und schießt ab.
- Danach schaltet das Paar sofort auf Defensive um und verteidigt im 2-gegen-2 Tor 1 gegen das erste Angreifer-Paar von B.
- Das nächste Paar von A verteidigt Tor 2 im 2-gegen-2!

5

ZUSAMMEN
ANGREIFEN

1 6-gegen-6 auf 2-gegen-2



Organisation

- Das tragbare Tore etwa 20 Meter hinter die Mittellinie stellen.
- 6 Spieler je Team der ursprünglichen Spielhälfte zuweisen, 2 Spieler positionieren sich hinter der Mittellinie.
- Positionsspezifisch aufstellen!

Ablauf

- 6-gegen-6 auf Tor 1: 4 MF-Spieler + 2 Spitzen gegen eine Viererkette + 2 defensive MF-Spieler
- Nach Ballgewinn: Konter über die beiden Angriffsspitzen auf Tor 2!

8

MOTIVIERENDE
FUSSBALLSPIELE