

fussball



5 training

In Kooperation
mit dem
Deutschen
Fußball-Bund

von
Norbert Vieth

praxisplaner



UNTERER AMATEURBEREICH II

Trainingsplanung – schnell, unkompliziert,
maßgeschneidert und praktikabel



mit Online-Anbindung

Vorwort

Eine schnelle und praktikable Trainingsvorbereitung für jeden!



Tausende von Amateurfußballern spielen Woche für Woche von der Oberliga bis zur Kreisliga in offiziellen Punkterunden. Dieses wettbewerbsmäßige, organisierte Fußballspielen sowie ein interessantes Training,

das darauf vorbereitet, machen auch in Zukunft das unverwechselbare Profil unserer Fußballvereine aus. Je attraktiver sich dieses „fußballerische Herzstück“ des Vereins präsentiert, desto zukunftsicherer ist er aufgestellt. Je nach Amateulkasse unterscheiden sich dabei die individuelle Spielstärke und der Trainingsumfang enorm. Eines eint aber alle Amateurspieler – egal, in welcher Spielklasse sie nun auflaufen: Sie spielen mit Herzenslust um

Punkte und möchten jedes Spiel gewinnen. Und sie haben eine viel positivere, engagiertere Einstellung zu einem Training, das interessant, leistungsfördernd und spielerorientiert aufgebaut ist.

Mit dem *fußballtraining-praxisplaner* haben vor allem Trainer im unteren und mittleren Amateurfußball ein praxisorientiertes Instrument in der Hand, das bei der individuellen, schnellen und systematischen Trainingsplanung hilft. Denn sie können mit Hilfe von konkreten Inhaltsbausteinen variantenreiche, interessante, motivierende und immer wieder neue Programme zusammenpuzzeln, die mit Sicherheit alle wichtigen Schwerpunkte in diesen Spielklassen berücksichtigen.

Ihr

Norbert Vieth

Norbert Vieth

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89417-181-0

© 2009 by Philippka-Sportverlag, Postfach 15 01 05, D-48061 Münster
Erschienen als Band 5 der Reihe „fußballtraining praxisplaner“

Medienkonzept: Norbert Vieth

Redaktion/Autor: Norbert Vieth

Lektorat: Dietrich Späte, Klaus Schwarten

Grafisches Konzept: Thorsten Krybus

Grafiken: Patrick Woess

Fotos: Axel Heimken

Gesamtherstellung: Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigungen jeder Art, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages..

Kapitel 1**Das erhoffen sich Fußballer unterer Amateurklassen**

4

Kapitel 2**Mit Inhaltsbausteinen optimal planen**

10

Kapitel 3**So lässt sich Training einfach planen und organisieren**

20

Kapitel 4**Bedienen Sie sich aus dem Trainingsformen-Katalog!**

24

Kapitel 5**Für jede Situation die passende Lösung**

78

Kapitel 6**Für jede Saisonphase das passende Training**

82

Kapitel 7**Zusätzliche Spieler? Kein Problem – sie trainieren die Torhüter!**

84

Kapitel 8**Mit Buch und Web optimal informiert**

94

Schluss mit organisatorischen Problemen!

Viele inhaltlich bis ins Detail geplante Trainingseinheiten scheitern in der Praxis plötzlich an organisatorischen Problemen. Beim *fußballtraining-praxisplaner*-Konzept wird deshalb eine funktionierende Organisation gleich mitgeliefert!



So lässt sich Training einfach planen und organisieren

Planung, die in der Praxis gelingt!

Puzzelt der Trainer mit Hilfe der Inhaltsbausteine [Seiten 16 bis 19] sein ganz spezielles Trainingsprogramm für seine Mannschaft zusammen, so hat er die Sicherheit, alle wichtigen Schwerpunkte berücksichtigt zu haben.

Das *fußballtraining-praxisplaner*-Konzept erleichtert die Trainingsvorbereitung noch von einer anderen Seite aus: Der Trainingsformen-Katalog [Seiten 24 bis ??] ist nicht nur exakt nach Inhaltsbausteinen strukturiert, sondern **alle hier präsentierten Spiel- und Übungsformen laufen in einer identischen Organisation ab!**

Die richtige Organisation wird mitgeliefert!

Die Konsequenzen für die Trainingsplanung und vor allem Trainingspraxis sind offensichtlich:

- Egal, welche Praxisteile ein Trainer für sein Puzzle auch herauspickt, er muss nicht befürchten, von Trainingsform zu Trainingsform aufwendig umorganisieren zu müssen!

- Ganz im Gegenteil: Die Organisation bleibt über die komplette Trainingseinheit (im Aufwärmen, Hauptteil und Abschluss) unverändert

Ein reibungsloser Ablauf ist garantiert!

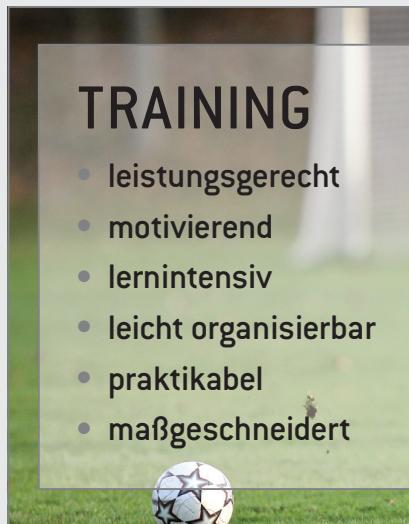
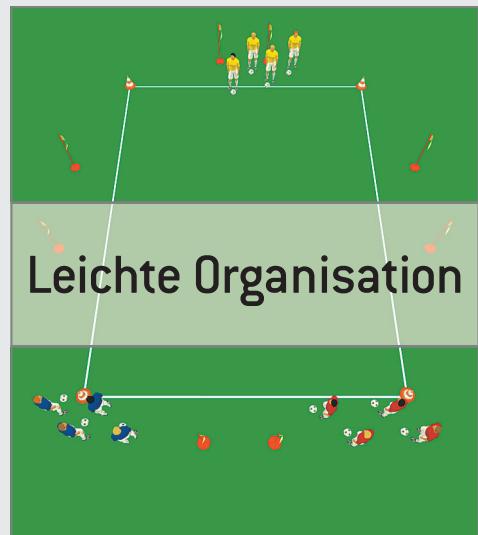
Die positiven Effekte dieses *fußballtraining-praxisplaner*-Konzepts sind überaus hoch zu bewerten: Denn gerade im Amateurfußball sind Trainer 'Mädchen für alles'. Sie haben vielfach keinen Co-Trainer, der z. B. bei der Trainings(um)organisation hilft. Sie sind die meiste Zeit auf sich alleine gestellt und müssen für den reibungslosen Ablauf des Trainings sorgen. Aufwendige Auf- und Umbauten oder das Bilden neuer Spiel- und Übungsgruppen kosten nicht nur Zeit, sondern können mithin 'nerven' und Motivation, Konzentration und Spielfreude stören.

Der *fußballtraining-praxisplaner* garantiert dagegen eine reibungslose Organisation von einer Phase und Trainingsform zur nächsten – eine bessere Hilfe für die Praxis ist kaum möglich!

Info: Grundidee



Trainingsbausteine



TRAINING

- leistungsgerecht
- motivierend
- lernintensiv
- leicht organisierbar
- praktikabel
- maßgeschneidert

Trainingsbaustein 5

2-gegen-2 plus 4 Anspielpunkte: Sichern des Balles

Schwerpunkte/Ziele	Ablauf
<p>1. Sicherheit im Zusammenspiel 2. Präzises Passen 3. Schaffen von Abspielmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> 2-gegen-2 im Feld: Die jeweiligen Angreifer sollen zusammen mit den 4 äußersten Anspielpunkten den Ball so lange wie möglich sichern. Für jeweils 10 Zuspiele in Folge gibt es 1 Punkt. Erobert das andere Team den Ball, kommt es direkt zu einem Aufgabenwechsel! Nach 1 Minute wechseln die anderen beiden Paare ins Feld: Welches Team schafft die meisten Punkte?
Organisation	

Schwerpunkte/Ziele	Ablauf
<p>1. Präzises Spiel in die Tiefe 2. Bewusstes, zielstrebiges Kombinieren 3. Schaffen von Abspielmöglichkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> 2-gegen-2: Die jeweiligen Angreifer-Paare versuchen, möglichst oft zwischen beiden Zielspielern von Grundlinie zu Grundlinie hin- und herzukombinieren. Die beiden neutralen Anspielstationen an den Seiten helfen dem jeweiligen Angreifer-Paar. Erobert das andere Paar den Ball, wechseln direkt die Aufgaben! Jede Aktion von Zielspieler zu Zielspieler = 1 Punkt! Nach je 30 Sekunden rücken die beiden anderen Paare in die Mitte: Welches Team weist am Ende die meisten Punkte auf?
Organisation	

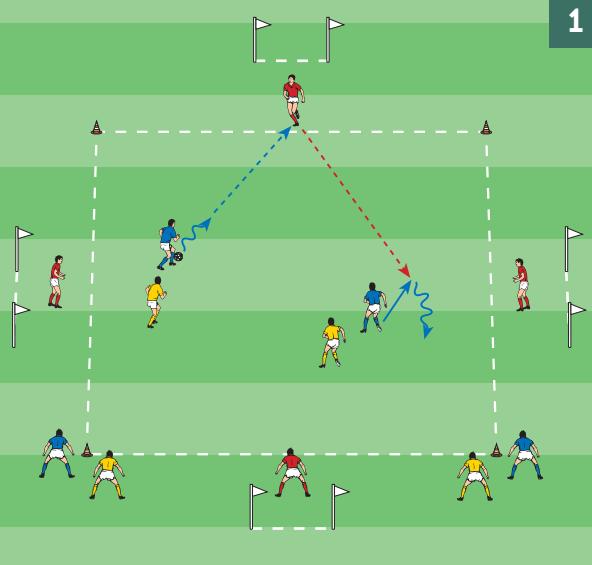
Tipps/Variationen

Tipps

- 4 x 1 Minute spielen lassen, danach übernimmt eine andere Gruppe die Anspieler-Aufgabe!
- Bei Seitenaus: Dribbling oder Abspiel für das ballberechtigte Team von der betreffenden Stelle!

Variationen

- Für jeweils 5 Zuspiele gibt es 1 Punkt
- Die Anspielstationen dürfen untereinander ebenfalls zusammenspielen
- Die Anspieler dürfen maximal 2 Ballkontakte in Folge haben
- Nur flache Pässe (maximal Hüfthöhe) sind erlaubt, ansonsten Ballverlust



Tipps/Variationen

Tipps

- Falls Dynamik und Präzision der Aktionen nachlassen, Pausen zwischenschalten!
- Nach einem Abspiel sofort wieder anbieten!

Variationen

- Die Anspielpunkte an den Seiten und die Zielspieler dürfen maximal 2 Ballkontakte in Folge haben
- Nur flache Pässe (maximal Hüfthöhe) sind erlaubt, ansonsten Ballverlust
- Gleicher Ablauf mit einem 3-gegen-3 in der Mitte, nach jeweils 30 Sekunden pausiert ein anderer Spieler

