

fussball



In Kooperation
mit dem
Deutschen
Fußball-Bund

1 training

Ideen, Konzepte und Know-how für die Praxis

von
Norbert Vieth

praxisplaner



B- und A-Junioren

Trainingsplanung – schnell, unkompliziert,
maßgeschneidert und praktikabel



mit Online-Anbindung

Vorwort

B- und A-Junioren erwarten im Training Spaß und Lernerfolge!



B- und A-Jugendliche garantieren als Nachrücker in die Seniorenmannschaften die mittelfristige Zukunft einer Abteilung. Umso wichtiger ist es, dass Vereine gerade für diese Kerngruppe attraktiv sind.

Dabei haben Jugendliche in diesem Alter eine genaue Vorstellung davon, was sie in einem Fußballclub erwarten: eine positive Atmosphäre im Team mit sozialen Kontakten, Kommunikation und 'Spaß', ein attraktives Vereinsumfeld und nicht zuletzt ein kompetenter, engagierter und vorbildlicher Trainer sind wichtige Qualitätsmerkmale eines zukunftsorientierten Vereins.

Wichtigstes Motiv für B- und A-Jugendspieler ist jedoch die Freude am Fußballspielen bei Training und Spiel. Wenn die Spieler merken, dass ein variantenreiches Training fernab 'traditioneller' Standardabläufe viel Spaß macht und sie zudem persönlich und als Team fußballerisch weiterbringt, dann sind sie dauerhaft begeistert und motiviert.

Damit ist gleichzeitig ein zentrales Aufgabenfeld jedes B- und A-Juniorentrainers skizziert. Er muss jede einzelne Trainingseinheit sorgfältig vorbereiten, denn nur ein Training 'aus dem Bauch heraus' mit Hilfe einer gewissen Routine kann die berechtigten Bedürfnisse der Jugendlichen mit Sicherheit nicht erfüllen.

Basis und Orientierungspunkt dieser Planung ist dabei ein realistisches Trainingskonzept, das auf die jeweilige B- und A-Junioren-Spielklasse, das fußballerische Können und die Trainingsumfänge der jeweiligen Mannschaft abgestimmt ist. Patentlösungen für so ein Trainingskonzept, für die Planung einer Trainingseinheit oder sogar längerer Saisonabschnitte suchen Sie, liebe Juniorentrainer, in dieser Broschüre vergeblich! Der Grund: Es gibt sie nicht!

Sie bekommen aber als B- und A-Juniorentrainer ein effizientes Instrument an die Hand, das bei der individuellen, schnellen, praxisorientierten und systematischen Trainingsplanung hilft. Denn Sie können mit Hilfe von Inhaltsbausteinen variantenreiche, motivierende und immer neue Trainingsprogramme zusammenpuzzeln, die mit Sicherheit alle wichtigen Schwerpunkte in diesen Altersklassen berücksichtigen. Der *fussballtraining-praxisplaner* erleichtert die Trainingsvorbereitung noch von einer anderen Seite aus: Alle präsentierten Spiel- und Übungsformen (immerhin über 70!) laufen in einer identischen Organisation ab. Aufwändiges, recht kompliziertes, zeitraubendes und störendes Umorganisieren fällt damit weg!

Einfacher und effizienter können Vorbereitung und Praxis des B- und A-Juniorentrainings nicht sein!

Ihr

Norbert Vieth

Norbert Vieth

Kapitel 1	
Das erwarten B- und A-Junioren von einem Verein	4
Kapitel 2	
Mit Inhaltsbausteinen optimal planen	6
Kapitel 3	
So lässt sich Training einfach planen und organisieren	16
Kapitel 4	
Bedienen Sie sich aus dem Trainingsformen-Katalog!	20
Kapitel 5	
Für jede Situation die passende Lösung	66
Kapitel 6	
In der B- und A-Jugend ist immer Vorbereitungszeit!	70
Kapitel 7	
Passen Sie die Organisation flexibel an!	82
Kapitel 8	
Mit 3 Gruppen trainieren Sie viel effektiver!	84
Kapitel 9	
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 12 bis 15) sein ganz spezielles Trainingsprogramm für seine Mannschaft zusammen, so hat er die Sicherheit, dass er alle wichtigen Schwerpunkte berücksichtigt.

Das *fussballtraining-praxisplaner*-Konzept macht die Trainingsvorbereitung noch von einer anderen Seite aus leichter: Der Trainingsformen-Katalog (Seiten 22 bis 65) ist nicht nur exakt nach Inhaltsbausteinen strukturiert, sondern alle präsentierten Spiel-/Übungsvarianten laufen in **einer identischen Grundorganisation** 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 herauspickt: Er muss nicht befürchten, von Trainingsform zu Trainingsform zunächst aufwendig umorganisieren zu müssen!

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

Ein reibungsloser Ablauf ist garantiert!

Die positiven Effekte dieses *fussballtraining-praxisplaner*-Konzepts sind offensichtlich: Gerade im Juniorenfußball sind Trainer 'Mädchen für alles'. Sie haben vielfach keinen Co-Trainer, der z. B. auch bei der Trainings(um)organisation hilft. Sie sind die meiste Zeit auf sich alleine gestellt und müssen für den reibungslosen Ablauf sorgen. Aufwendige Auf- und Umbauten oder das Bilden neuer Spiel- und Übungsgruppen kosten nicht nur Zeit, sondern sie können mithin 'nerven' und damit 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

1

AUFWÄRMEN

2TECHNIK-
INTENSIVTRAINING**3**INDIVIDUALTAKTIK-
INTENSIVTRAINING**4**GRUPPENTAKTIK-
INTENSIVTRAINING

Trainingsbausteine

5SPIEL-
SCHNELLIGKEIT**6**KOORDINATION/
SCHNELLIGKEIT**7**

AUSDAUER

8FUSSBALLSPIELE MIT
SCHWERPUNKTEN

Leichte Organisation



Trainingsbaustein 5

4-gegen-3 aus unterschiedlichen Angriffsrichtungen

Schwerpunkte/Ziele	Ablauf
<p>1. Schnelles und kreatives Lösen von immer neuen Spielsituationen</p> <p>2. Spielkreativität</p>	<p>Gruppen A + B: 3-gegen-3 plus 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Spieler postieren sich zum 3-gegen-3 im Feld. Die Aktionen starten jedoch erst auf Zuruf des Trainers. Dazu rückt jeweils von Team A ein weiterer Spieler von der Torlinie aus mit Ball ins Feld! Ruft der Trainer '1', passt Spieler 1 von der rechten Ecke aus einem Mitspieler im Feld zu und es startet ein 4-gegen-3 auf das Tor. Ruft der Trainer '2', dribbelt Spieler 2 von der anderen Ecke aus ins Feld, bei '3' wirft der 3. Spieler von der Seite aus auf einen Mitspieler zum 4-gegen-3 ein!
<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Gruppe A: aufgeteilt in 2 x 3 Spieler – die einen im Feld, die anderen mit Bällen auf vorgegebenen Positionen Gruppe B: aufgeteilt in 2 x 3 Spieler – die einen im Feld, die anderen mit Bällen neben dem Tor Gruppe C: in einem markierten Raum 	<p>Gruppe C: Technik-Aufgaben</p>

4-gegen-4 mit Anspielern in der Tiefe

Schwerpunkte/Ziele	Ablauf
<p>1. Schnelles und kreatives Lösen von variablen, immer neuen Spielsituationen</p> <p>2. Spielkreativität</p> <p>3. Tempowechsel im Angriff</p>	<p>4-gegen-4 plus 2 Anspieler</p> <ul style="list-style-type: none"> 4-gegen-4 auf die beiden Tore mit Torhütern Die Angreifer müssen Torabschlüsse über die beiden eigenen Anspieler neben dem gegnerischen Tor vorbereiten: Treffer gelten nur per Direktschuss nach Rückpass durch einen Anspieler von der Grundlinie! Nach je 3 Minuten wechselt eine Gruppe aus dem Feld mit der Anspieler-Gruppe. Welche Mannschaft erzielt im Modus „jeder-gegen-jeden“ die meisten Tore?
<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Gruppe A: 4 Spieler im Feld – aktive Pause für die anderen beiden Gruppe B: 4 Spieler im Feld – aktive Pause für die anderen beiden Gruppe C: 4 Spieler als Anspieler (je 2 neben einem Tor) – aktive Pause für die anderen beiden 	<p>Aktive Pause der 6 restlichen Spieler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kreisspiel 4-gegen-2 Zuspiel-/Jonglier-Aufgaben zu zweit

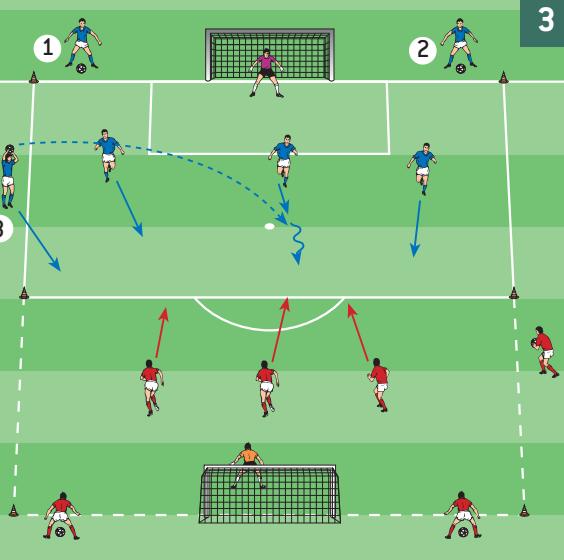
Tipps/Variationen

Tipps

- Erobert Gruppe B den Ball, hat sie eine Kontermöglichkeit auf das andere Tor.
- Bei Gruppe B wechseln nach jeder Aktion die anderen 3 Spieler ins Feld, bei A tauschen erst nach 5 Aktionen die Spieler die Positionen – danach Aufgabenwechsel der kompletten Gruppen!
- Die Spieler der Gruppe B müssen schnell auf verschiedene Situationen und Angriffsrichtungen reagieren!

Variation

- Der Trainer ruft nicht, sondern gibt durch unterschiedliche optische Signale die Aktion vor.



Tipps/Variationen

Tipps

- Auf eine richtige Belastungsdosierung achten: kurzen, hochintensiven Phasen müssen längere, aktive Pausen folgen!
- Neben beiden Toren für die Paare genügend Bälle bereitlegen!

Variationen

- Tore sind auch aus dem Spiel heraus möglich, direkte Treffer nach Vorlage eines Anspielers jedoch doppelt werten!
- Den Anspielern sind nur 2 Ballkontakte in Folge erlaubt.
- Nur Kopfball- oder Volleyschüsse nach Anspieler-Vorlage sind gültig (für spielstarke Gruppen!).

