

Fußballtraining



in Zusammenarbeit mit dem
Deutschen Fußball-Bund

EXPRESS



FUSSBALL-BASICS

MIT „MOTTOWOCHE“ ZU
FUSSBALLERISCHER QUALITÄT
UND ERFOLG



Norbert Vieth

Positionsspezialisierung? Nein, dankel! Er agiert lieber als fußballerischer Allrounder. So trainierte er alles: von der A-Junioren-Bundesliga bis zu Bambini-Teams seiner Kinder. Seine vielen Fachmedien-Projekte für den DFB sind dabei von einer großen Praktikabilität und Freude am Fuß**ballspielen** geprägt!

Spaß und Spielfreude in allen Spielphasen

Die Herausforderung bei Trainingseinheiten in unteren Spielklassen ist ebenso klar wie anspruchsvoll: Mit größtmöglicher Motivation, aber auch Intensität und Systematik sollen alle Aspekte des „fußballerischen Einmaleins“ gefestigt und verbessert werden!

Innerhalb eines strukturierten, aber jederzeit flexiblen Trainingsprozesses bekommen die Spieler „**fußballerische Basics**“ auf dem bestmöglichen Niveau vermittelt, um alle Situationen im Spiel lösen zu können.

„Mottowochen“ decken dazu gemäß der grundsätzlichen Spielidee „Tore erzielen – Tore verhindern“ die jeweils typischen

Phasen ab und vermitteln den Akteuren hierfür ein breites, leistbares Spektrum an taktischen Möglichkeiten für das Angreifen und das Verteidigen.

VORWORT

Kreativität und Variabilität sind übergreifende Qualitäten jedes Fußballers und können ebenfalls in motivierenden Trainingseinheiten mit vielen Spielformen zielgerichtet geschult werden.

So fördern Sie Ihre Spieler mit Spaß und Freude in allen Phasen des Spiels.



KAPITEL 01 – Seite 7

Wochenplanung – so funktioniert's

Ein praktikables Planungs-
konzept



KAPITEL 02 – Seite 17

Effiziente Offensive

Muster-Mottowochen für ein
erfolgreiches Angriffsspiel

INHALT



KAPITEL 03 – Seite 45

Kreativität und Variabilität

„Spielkompetenz“ als
Grundlage



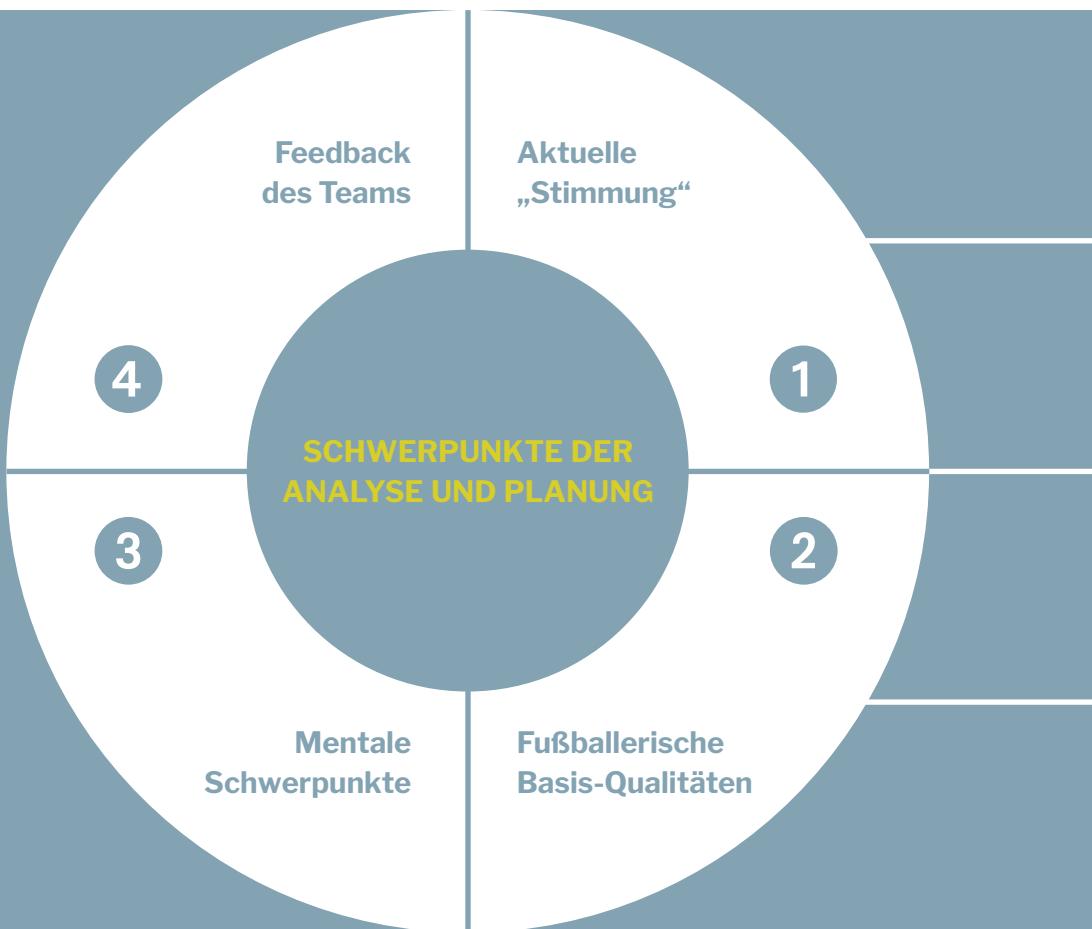
KAPITEL 04 – Seite 71

Kompakte Defensive

Muster-Mottowochen für ein effizientes
Verteidigen in jeder Situation

Planung aus der Vogelperspektive

Klar, auch in unteren Amateurklassen möchten Spieler und Trainer jedes Spiel gewinnen! Anders als in höheren Spielklassen darf sich aber nicht *alles* daran ausrichten! Hier muss der Spaß- den Resultatsfußball dominieren!



Ausgangspunkte dieser neuen Trainingswochen-Planung für Mannschaften im unteren Amateurfußball sind nicht länger das System oder die Spielkonzeption des nächsten Gegners. Der Ansatz ist ein „globalerer“, der mithilfe eines spezifischen Analyse-Rasters einen anders gelagerten Blick auf das eigene Team richtet. Dieser **Fragen-Katalog** umfasst exakt die Punkte, die die Ziele in unteren Spielklassen beeinflussen: Was ist zu beachten, um motiviert und systematisch die Qualität der fußballerischen Basics zu optimieren? Wie kann ernsthaft, aber dennoch freudbetont das Fitnesslevel gesteigert werden? Und nicht zuletzt: Wie lassen sich die „mental Qualitäten“ stärken, die auch topmotivierte, fokussierte Amateurspieler ausmachen?



1 Sensibilität für die „Stimmung“

- > Wie ist die aktuelle Stimmungslage in der Mannschaft – drückt z.B. eine Niederlagen-Serie auf die Motivation?
- > Waren Spiel- und Trainingsbelastungen zuletzt (zu) hoch?



2 Blick auf fußballerische Basics

- > Welches technisch-taktische Level haben die Spieler und das Team? Wie ist das konditionelle Niveau?
- > Welche Schwerpunkte wurden in letzter Zeit bereits abgedeckt? Was ist „aufzufrischen“ bzw. zu verbessern?



3 Blick auf mentale Schwerpunkte

- > Welche mentalen Eigenschaften charakterisieren die Spieler und die Mannschaft?
- > Durch welche Trainingsimpulse lassen sich hier positive Effekte für Leistungsmotivation und Erfolge erreichen?



4 Offenes Feedback/Vorschläge der Spieler

- > Welche Erwartungen der Spieler sind als zentraler Planungsfaktor zur berücksichtigen?
- > Wie beurteilen sie selbst das aktuelle Leistungslevel? Wo erkennen sie konkrete Ansatzpunkte für das Training?

Das Prinzip der Mottowochen

Das Planungskonzept der „MOTTOWOCHEN“ orientiert sich am Modell eines effizienten „Blocktrainings“.

Anders als etwa bei 4-wöchigen Ausbildungsblöcken im Juniorenbereich verschafft das wöchentliche Planungsraster jedoch Trainern eine größere Flexibilität!



Das Planungskonzept der „**MOTTOWOCHE**“ ist eine praktikable, hilfreiche **Alternative**, die auf die speziellen Situationsmerkmale in unteren Spielklassen ausgerichtet ist. Das schließt einen weiteren Zugriff auf „klassische“ Struktur-Modelle für einen Trainingswochen-Ablauf keineswegs aus. Auch lässt sich im unteren Amateurfußball die traditionelle Einteilung einer Serie (Saisonvorbereitung – Hinserie – Rückrundenvorbereitung – Rückserie) nochmals in längere Schwerpunktblöcke (von bis zu 4 Trainingswochen) unterteilen, in denen jeweils ein spezieller Schwerpunkt dominiert.

Das hier präsentierte Modell der „Mottowochen“ orientiert sich ebenfalls an dieser Blocktrainings-Struktur, überträgt es jedoch auf das kürzere und damit flexiblere Planungsfenster einer Trainingswoche!



1 Schwerpunkte aller Wochen-Einheiten

- > Alle Trainingseinheiten einer Woche sind auf einen identischen Schwerpunkt ausgerichtet!
- > Um diesen Kern jedes Trainings lassen sich flexibel andere Inhaltsbausteine gruppieren!



2 Zielorientierte, aber flexible Trainingsplanung

- > Das Konzept der „Mottowochen“ verknüpft die nötige Systematik mit größtmöglicher Flexibilität bei der Planung!
- > Der Schwerpunkt einer „Mottwoche“ lässt sich auf 2 bis 4 Wochen strecken, um noch größere Effekte zu erzielen!



3 Spielorientierte Trainingsabläufe

- > Anstelle ausdifferenzierter Inhalte decken die Mottowochen das ab, was die Fußball-Leistung im Kern ausmacht!
- > Spiel-Variationen fördern dieses „Fußball-ABC“ aus den Bereichen Technik-Taktik, Fitness und Mentalität.



4 Bestmögliche Belastungskurven

- > Die Belastungsverläufe einer Trainingswoche sind auf das Prinzip von Belastung und Erholung abgestimmt!
- > Die Spieler müssen die Spiel-Abläufe stets „frisch“, also dynamisch, präzise und konzentriert erfüllen können!

Mottowochen für fußballerische Basics

Die Herausforderung an das Training in unteren Spielklassen ist ebenso klar wie anspruchsvoll: Mit größtmöglicher Motivation, aber auch Intensität und Systematik sollen alle Aspekte des „fußballerischen Einmaleins“ aller Spieler und des Teams entwickelt, gefestigt und gesteigert werden!



Innerhalb eines strukturierten, aber jederzeit flexiblen Trainingsprozesses müssen die Spieler „**fußballerische Basics**“ auf dem bestmöglichen Niveau vermittelt bekommen, um alle Situationen im Spiel lösen zu können.

Die „Mottowochen“ decken dazu gemäß der Spielidee „Tore erzielen – Tore verhindern“ die jeweils typischen Phasen des Spiels ab und vermitteln den Akteuren hierfür ein breites, leistbares Spektrum an taktischen Möglichkeiten:

- > Typische Spielanforderungen mit dem Ball (Offensive)
- > Typische Spielanforderungen gegen den Ball (Defensive)
- > Kreativität/Variabilität (Spielkompetenz als Basis für alle Phasen)



① Effiziente Offensive

- > Sicherheit am Ball unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck
- > Ausspielen von Gegnern im 1 gegen 1
- > Sicheres Zusammenspiel über den Spielaufbau bis zum Herausspielen von Toren „im letzten Drittel“
- > Effizientes Verwerten von Torchancen



② Kreativität und Variabilität

- > Schnelles Erkennen und Erfassen neuer Spielsituationen und -anforderungen
- > Flexibler Zugriff auf situative Lösungsmöglichkeiten
- > Originelle und mutige Spiellösungen (Überraschungsmomente)



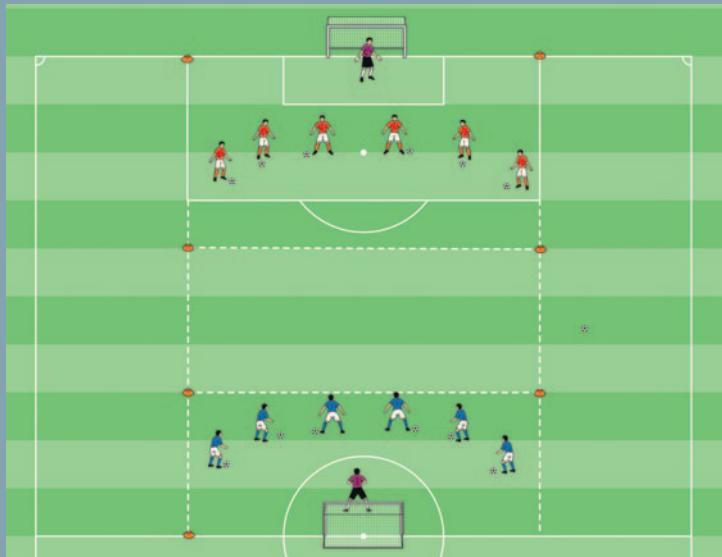
③ Kompakte Defensive

- > Aktive Einstellung und Initiative im Spiel gegen den Ball – „Wir wollen den Ball“
- > Taktisch cleveres Agieren im 1 gegen 1
- > Konsequentes, im Team abgestimmtes Verengen der Aktions-/Angriffsräume des Gegners in Breite und Tiefe

WOCHEINEINHEIT 1

Belastung ■■□

>> Organisation



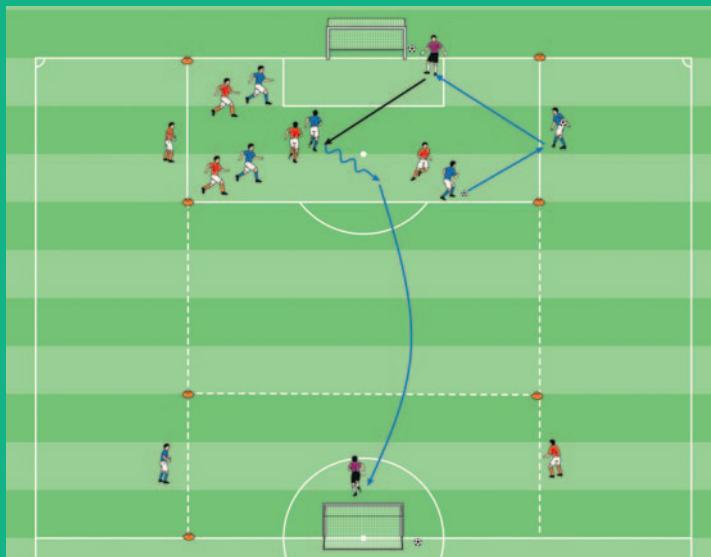
Spieler/Teams

- > 2 Teams zu je 6 Spielern ein-teilen.
- > 2 Torhüter

Feld

- > Eine Hälfte des Normal-Spielfeldes
- > Das Feld auf Strafraumbreite reduzieren.
- > Vor der Mittellinie einen 2. Strafraum markieren.
- > Ein Tor auf jeder Grundlinie aufbauen.

EINSTIMMEN: Ballzirkulationsspiel I



4 + 2 gegen 4 + 2 mit Spiel-verlagerungen

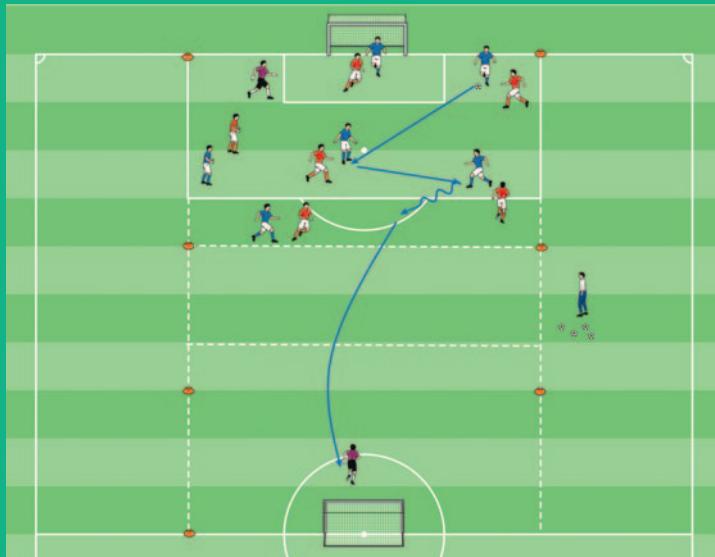
Pro Strafraum postieren sich 2 Spieler als Anspieler an den Seiten und ein Torhüter agiert als zusätzlicher Neutraler. Das Spiel startet in einem Strafraum.

Aufgabe der Angreifer ist es, zusammen mit dem Torhüter und dem eigenen Anspieler den Ball zu sichern.

Nach 5 Zuspielen in Folge darf eine Spielverlagerung in den anderen Strafraum erfolgen (= 1 Punkt). Alle rücken nach!

Spielzeit: 4 x 6 Minuten

HAUPTTEIL: Ballzirkulationsspiel II



6 gegen 6 + 1 Torhüter mit Spielverlagerungen

Das Feld in 3 Querzonen (etwa 20 – 10 – 20 Meter) aufteilen.

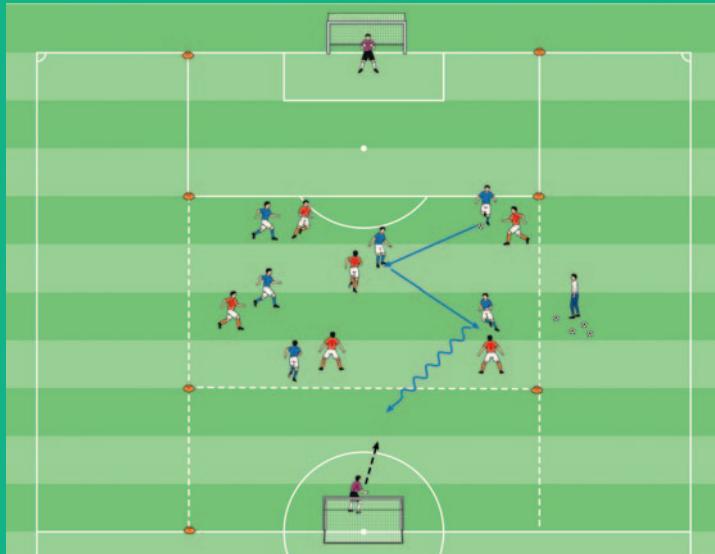
Das Spiel startet mit einem 6 gegen 6 + 1 neutraler Torhüter in einer Außenzone.

Aufgabe für die jeweiligen Angreifer: Sichern des Balles!

Nach 5 Zuspielen in Folge darf das Spiel mit einem Flugball(!) über die Mittelzone in die andere Außenzone verlagert werden (= 1 Punkt). Bis auf den Torhüter rücken alle nach!

Spielzeit: 4 x 6 Minuten

ABSCHLUSS: Ballzirkulationsspiel III



Torangriffe aus dem Sichern des Balles im 6 gegen 6

Zonen wie zu Beginn - Die Torhüter besetzen die Tore.

Das Spiel startet mit einem 6 gegen 6 in der Mittelzone. Aufgabe ist zunächst die Ballsicherung. Nach mindestens 5 Zuspielen in Folge darf einer der Angreifer plötzlich in einen Strafraum eindribbeln, um im 1 gegen 1 gegen den Torhüter einen Treffer zu erzielen. Danach startet nach einem Trainer-Zuspiel ein neues 6 gegen 6 in der Mittelzone.

Spielzeit: 4 x 6 Minuten



Zu diesem Band

Die Herausforderung bei Trainingseinheiten in unteren Spielklassen ist ebenso klar wie anspruchsvoll: Mit größtmöglicher Motivation, aber auch Intensität und Systematik sollen alle Aspekte des „fußballerischen Einmaleins“ entwickelt, gefestigt und gesteigert werden!

Innerhalb eines strukturierten, aber jederzeit flexiblen Trainingsprozesses bekommen die Spieler „**fußballerische Basics**“ vermittelt, um alle Situationen im Spiel lösen zu können.

„Mottowochen“ zum Angreifen, Verteidigen und zu speziellen Merkmalen wie Kreativität und Variabilität decken dazu gemäß der grundsätzlichen Spielidee „Tore erzielen – Tore verhindern“ die jeweils typischen Phasen ab und vermitteln den Akteuren ein breites, leistbares Spektrum an taktischen Möglichkeiten.

ISBN: 978-3-89417-318-0

philippka.