



Trainertagung

Technik gezielt und motivierend verbessern

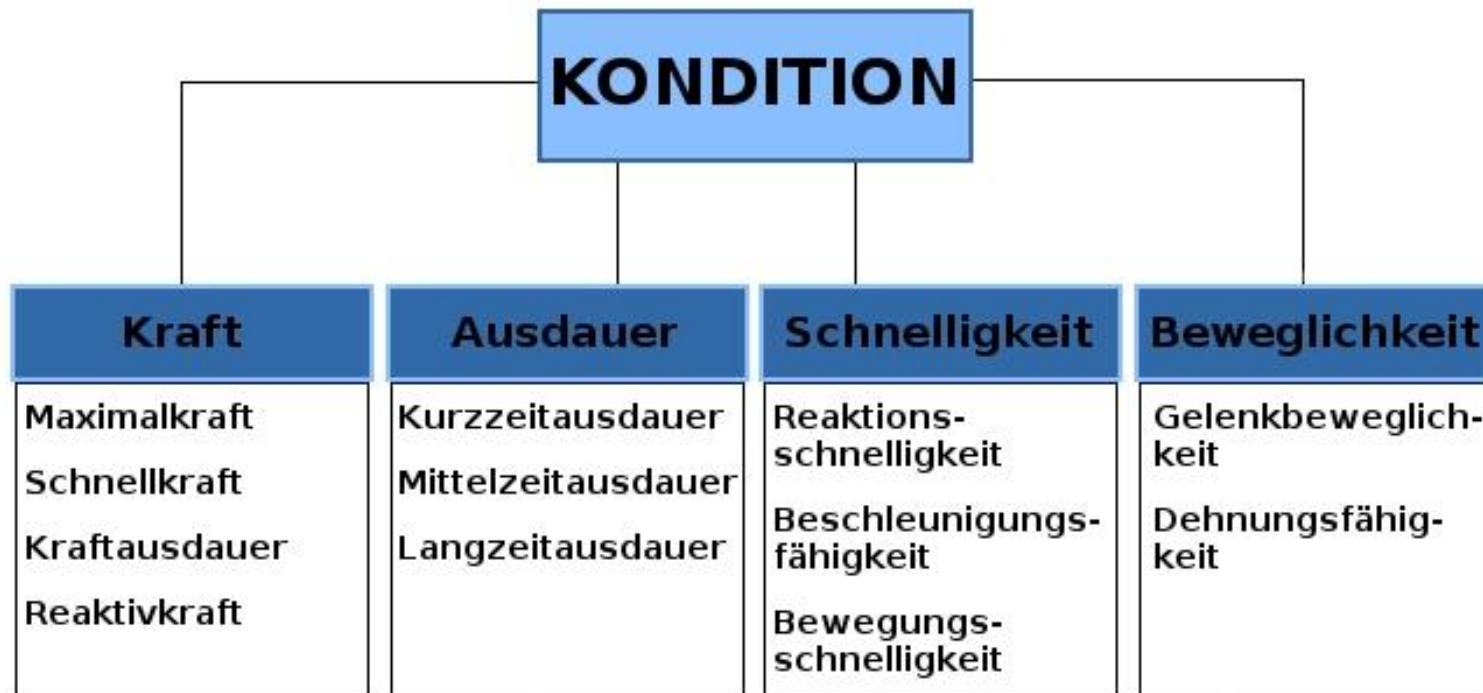
02.04.2016

Inhaltsverzeichnis

1. Grundlagen
2. Fußballtechniken
3. Coerver Coaching
4. Technik trainieren

1. Grundlagen

Was muss ein Fußballer trainieren?



1. Grundlagen

Was muss ein Fußballer trainieren?



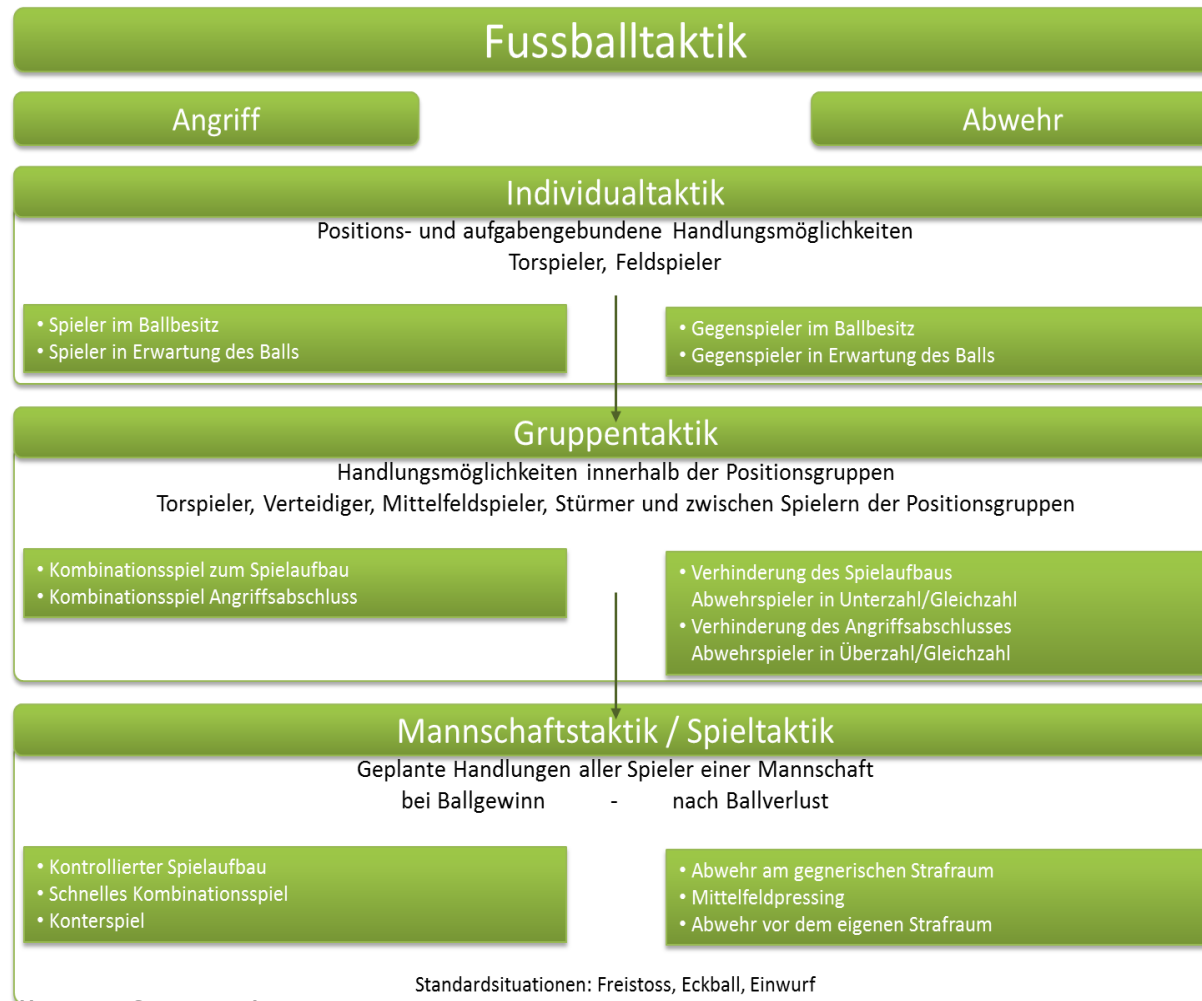
1. Grundlagen

Was muss ein Fußballer trainieren?



1. Grundlagen

Was muss ein Fußballer trainieren?



1. Grundlagen

Wann wird Technik trainiert?

Mini-Einhörner = Kleinfeldbereich (Minis bis E-Junioren)

Alter	U7 und jünger	U8 / U9	U10 / U11
Altersklasse	Minis	F-Junioren	E-Junioren
Schulungs- Schwerpunkte	- vielseitige Bewegungen schulen - Freude am freien spielen kennen lernen - Spaß am Fußballspielen vermitteln	- Koordinative Fähigkeiten entwickeln - Technische Grundlagen in der Grobform erlernen (Dribbeln, Passen, Schießen) - Spaß und Freude am Fußballspielen erleben	
Trainingsstufe	Grundlagenausbildung	Grundlagentraining	

1. Grundlagen

Wann wird Technik trainiert?

Junioren = Großfeldbereich (D- bis A-Junioren)

Alter	U12 / U13	U14 / U15	U16 / U17	U18 / U19
Altersklasse	D-Junioren	C-Junioren	B-Junioren	A-Junioren
Schulungs- Schwerpunkte	- Technisch-taktische Elemente (Individual-, Gruppentaktik) trainieren - Fußball spielen verbessern - Beginn der Leistungsorientierung		- Spezifisches technisch-taktisches Handeln schulen - Fußballspielen trainieren - Leistungsorientierung	
Trainingsstufe	Aufbautraining		Leistungstraining	

1. Grundlagen

Wann wird Technik trainiert?

Mädchen

Alter	U9 / U10 / U11	U12 / U13	U14 / U15	U16 / U17
Altersklasse	F-/E- Juniorinnen	D-Juniorinnen	C-Juniorinnen	B-Juniorinnen
Schulungs- Schwerpunkte	- Koordinative Fähigkeiten entwickeln - Technische Grundlagen erlernen (Dribbeln, Passen, Schießen) - Spaß am Fußball spielen erleben und Fußball spielen verbessern		- Spezifisches technisch-taktisches Handeln schulen - Fußballspielen trainieren - Leistungsorientierung	

1. Grundlagen

Was ist Technik?

„Die sportliche Technik ist eine Sammelbezeichnung für eine Reihe technischer Fertigkeiten eines Sportlers oder einer Sportart.

Dabei ist die technische Fertigkeit eine erprobte, zweckmäßige und effektive Bewegungsfolge zur Lösung einer definierten Aufgabe in Sportsituationen.“

(Hohmann, Lames & Letzfelder, 2002)

Technik = Bewegungsfertigkeiten, die man üben muss

2. Fußballtechniken



2. Fußballtechniken

Dribbling/Finten

1) Ballhaltendes Dribbling:

Enge Ballführung (Innen/Außen/Spann/Sohle)

⇒ Ball abschirmen/sichern (hoher Gegnerdruck)

2) Tempodribbling:

Weite Ballführung (Spann)

⇒ in freie Räume dribbeln (kein Gegnerdruck)

3) Fintierendes Dribbling:

Anwendung von Finten; Wichtig TT = Täuschung und Tempowechsel

Beispiele: Ausfallschritt, Übersteiger/Schere, Rivelino, Schussfinte, Zidane

⇒ Gegner ausspielen (geringer/mittlerer Gegnerdruck)

2. Fußballtechniken

Pass, Schuss, Flanke

1) Pass mit der Innenseite

Standbein zeigt in Schussrichtung, Spielbein im rechten Winkel dazu, Zehenspitzen leicht angezogen, Ball mittig mit Innenseite treffen und durchschwingen
⇒ Pass zum Mitspieler, gezieltes Einschieben beim Torschuss

2) Innenspannschuss

Schräger Anlauf, Standbein zeigt in Schussrichtung, Ball mit Innenspann (zwischen Innenseite und Spann) treffen; leichte Rücklage, unter der Ballmitte treffen
⇒ Flanken, gezielter Torschuss (nähere Torentfernung)

3) Vollspannschuss

Gerader Anlauf, Standbein zeigt in Schussrichtung, Spielbein: Fußspitze zeigt zum Boden, Fuß anspannen (fest wie eine Faust), durchschwingen
⇒ Fester Torschuss (weitere Torentfernung)

4) Sonderformen: Außenrist, Chippen, Lupfen

2. Fußballtechniken

Ballkontrolle

Offene Spielstellung!!!

Mitspieler und Ziel (anderer Mitspieler oder Tor) immer gleichzeitig im Blick. Wenn man den Ball bekommt nimmt man ihn in die Spielrichtung mit. Dazu sagt man auch „Aufdrehen“. Der Mitspieler versucht dabei immer einen in den Fuß anzuspelen, der näher zum Tor ist.

1) An- und Mitnahme flacher Bälle

Fuß aufdrehen, bei Kontakt leicht nachgeben (Ball abfedern), Ball direkt in gewünschte Richtung lenken (kein Todstoppen!); Fußwechsel! (Annahme mit links, dann Pass/Schuss mit rechts; Annahme mit rechts, dann Pass/Schuss mit links)

2) An- und Mitnahme hoher Bälle

Dem Ball mit Spann, Oberschenkel, Brust oder Kopf entgegen gehen und abfedern, dabei bereits in gewünschte Spielrichtung lenken

2. Fußballtechniken

Kopfball

1) Abwehrkopfball

Beidbeiniger Absprung (je nach Ballhöhe), Schwung holen (Bogenspannung aufbauen), Oberkörper schnell nach vorne, Arme schwingen von vorne nach hinten
Immer mit der Stirn köpfen, Ball angucken!

2) Angriffskopfball

Einbeiniger Absprung (je nach Ballhöhe), Bewegungsablauf wie bei Abwehrkopfball
Köpfe am besten in die Richtung, wo der Ball herkommt. D.h. kommt die Flanke von links, dann köpfe in die linke Ecke des Tores.

Zur Seite köpft man, indem man Kopf und Oberkörper in die Richtung dreht, in die man köpfen möchte (Immer mit der Stirn!).

Kopfballtraining bei Minis bis E: NUR mit Luftballons oder Plastikbällen!
Ab D am besten mit Leichtbällen.

3. Coerver Coaching



4. Technik trainieren

Methodische Prinzipien

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Vom Bekannten zum Unbekannten

4. Technik trainieren

Stufen des Techniktrainings:

- Trainieren unter einfachen (erleichterten) Bedingungen (ohne Zeit- und Gegnerdruck)
- Trainieren unter veränderten Bedingungen (ohne Zeit- und Gegnerdruck)
- Trainieren unter erschwerten Bedingungen (mit Zeitdruck ODER mit Gegnerdruck)
- Trainieren unter Wettkampfbedingungen (mit Zeitdruck UND Gegnerdruck)

Gegenspieler kann passiv, teilaktiv oder aktiv sein!

4. Technik trainieren

Trainingsbeispiel Dribbling

Aufwärmen:

- Autospiel
- Kommando Dribbling

Hauptteil:

- 1) Dribbelparcours Kamm
 - Üben: verschiedene Variationen durchführen (**Fehlerkorrektur!!!**)
 - Wettkampf: zwei Gruppen treten gegeneinander an, welches Team ist schneller wieder in Ausgangsposition (**keine Fehlerkorrektur**)
- 2) Dribbelparcours Kamm mit Abschluss in Minitor
erst Üben, dann Wettkampf

Schluss:

- Fußballspiel über Dribbellinien
- Freies Abschlusspiel

Aufgabe



Sucht euch eine Technik aus und erstellt eine Trainingseinheit für die F-Jugend.
Bestimmt in eurer Gruppe einen Coach, der euren Hauptteil in der Praxis durchführt.

Tipp: Denkt an den Wechsel zwischen Üben und Wettkampf ;).

3 Gruppen

Zeit: 20-25 Minuten

Gibt es noch Fragen???

Dankeschön 😊