

PRAXIS PLUS SENIOREN

WERDEN SIE AUTOR VON PRAXIS PLUS SENIOREN.
Melden Sie sich unter wedegaertner@philippka.de



Mirko Talaga trainiert seit knapp einem Jahr den Kreisligisten BV Hiltrop. Der Bochumer Stadtteilverein hat sich ein zeitgemäßes und nicht nur auf den sportlichen Erfolg ausgerichtetes Leitbild verpasst, das der Sportliche Leiter Dominik Langer unten kurz vorstellt. Es geht nämlich in mindestens gleichem Maße um Mitgliedergewinnung und Mitgliederbindung, um Nachwuchsförderung und Integration – kurz gesagt um ein harmonisches Miteinander. Gleichwohl soll es auch fußballerisch aufwärtsgehen, und dafür ist der A-Lizenz-Inhaber Talaga zuständig. Er stellt drei Trainingseinheiten zum Spiel in die Tiefe, zum Spiel auf den zweiten Ball und zum Gegenpressing vor – selbstredend mit vielen Variationsmöglichkeiten.

MIT NEUEM KONZEPT IN DIE ZUKUNFT!

AUTOREN
Mirko Talaga &
Dominik Langer

Der Kreisligist BV Hiltrop hat sich strukturell wie sportlich neu aufgestellt – mit Erfolg!



Foto: Helko Brosda

MEHR ALS FUSSBALL IN ZEITEN DES STRUKTURWANDELS (DOMINIK LANGER)



Wie andere Vereine auch befindet sich der BV Hiltrop in einem Strukturwandel. Die Einstellung zum Sport hat sich in den vergangenen Jahren verändert. Den Schwund an Nachwuchsspielern kann man kaum mit älteren Spielern kompensieren. Vor drei Jahren hat der Klub daher begonnen, sukzessive alle Vereinsstrukturen zu modernisieren. Ausgangspunkt war die Frage: Wie gewinnt und bindet ein Amateurverein in Zeiten gesellschaftlicher Vereinsmüdigkeit und konkurrierenden Konsums digitaler Medien zukünftig aktive wie auch passive Mitglieder?

Als eine Antwort wurde unter einem verjüngten Vorstand die Abteilung ‚Mehr als Fußball‘ ins Leben gerufen. Der BV Hiltrop versteht sich als sozialer Treffpunkt während wie auch abseits des Sportbetriebs und erweitert dafür sein Angebot. Ziel ist es, mit den Anforderungen und Lebensweisen der verschiedenen Generationen Schritt zu halten und deren Bedürfnisse und Wünsche neben dem reinen Sportbetrieb abbilden zu können.

Mit dem Aufbau der notwendigen Infrastruktur inklusive Umbau und Erweiterung der Vereinsgebäude fördert der Verein heute als Begegnungsort den Austausch zwischen Menschen jeder Herkunft, jeden Alters und jeder gesellschaftlichen Stellung und leistet somit einen wichtigen sozialpolitischen Beitrag. Nähere Informationen stellen wir auf unsere Homepage (bvhiltrop.de) zur Verfügung.

Der zweite Erfolgsfaktor war die Professionalisierung der Abteilung Sport. Mit einer neuen sportlichen Leitung und der Verpflichtung neuer Trainer für die 1. und 2. Mannschaft fahren wir nicht mehr nur ‚auf Sicht‘, sondern benennen konkret unsere sportlichen Ziele und setzen die notwendigen und möglichen Maßnahmen zur Zielerreichung um. Hierzu gehört neben der Kaderplanung und der Verzahnung

mit der Jugendabteilung auch eine weitgehend einheitliche Trainings- und Spielphilosophie.

DIE MANNSCHAFT

Am 1.7.2019 hat Cheftrainer Mirko Talaga seine Arbeit aufgenommen. Um die Qualität des Trainings- und des Spielbetriebs zu erhöhen, haben wir uns für einen erfahrenen Coach mit A-Lizenz entschieden. Die zweite Mannschaft wird ebenfalls von einem lizenzierten Coach betreut. Ziel ist es, mittelfristig die Spielsysteme und Trainingseinheiten der Seniorenteams sowie der A-Jugend zu synchronisieren und sich dauerhaft im überkreislichen Fußball zu etablieren.

Die Mannschaft zeigte vor einem Jahr eine für die Kreisliga A typische Struktur: Der Sport und die Gemeinschaft neben dem Platz hatten den selben Stellenwert, ihre Stärken lagen weniger im Spielverständnis als vielmehr in ihrer Einsatzbereitschaft. Mirko Talagas primäre Aufgabe lautete, dem Team ein professionelleres Verhalten vorzuleben und zu vermitteln, mit ihm ein klares taktisches Konzept zu erarbeiten und es für eine erfolgreiche Saison auf Kurs zu bringen.

Ein Kleidercontainer, in dem die Spieler ihre Ausrüstung und Trikots deponieren, bildete einen ersten Schritt und eine gute Basis für eine professionellere Atmosphäre neben dem Platz. Ein Online-Fragebogen, den die Spieler zu Saisonbeginn ausfüllten, ermöglichte die Visualisierung ihrer Zielsetzungen. Mit viel Akribie und Engagement wurde in der Folge die durchschnittliche Trainingsbeteiligung auf über 80 Prozent gesteigert. Als außerordentlich hilfreich erwies sich die Kooperation mit dem VfL 1848 Bochum, der unseren Mannschaften in den Wintermonaten das Training auf dem Gelände seines Leistungszentrums ermöglichte.

In taktischer Hinsicht führte Mirko Talaga ein zu den Spielertypen passendes Angriffspressing ein, das sehr gut umgesetzt wurde. Zwar startete das Team aufgrund der anfangs nor-

malen Abstimmungsprobleme mit nur einem Punkt aus drei Spielen, doch lieferte es in der Folge konstant gute Leistungen ab und hatte vor dem coronabedingten Saisonabbruch gute Aussichten, die Meisterschaft im direkten Duell mit dem jetzigen Aufsteiger sogar für sich zu entscheiden.

Mit dieser Entwicklung hatte vor der Saison niemand gerechnet. Wir haben den Kader in den vergangenen Wochen qualitativ wie quantitativ noch einmal verstärkt, sodass wir zuversichtlich auf die neue Spielzeit blicken.

TRAININGS- UND SPIELPHILOSOPHIE (MIRKO TALAGA, CHEFTRAINER 1. MANNSCHAFT)

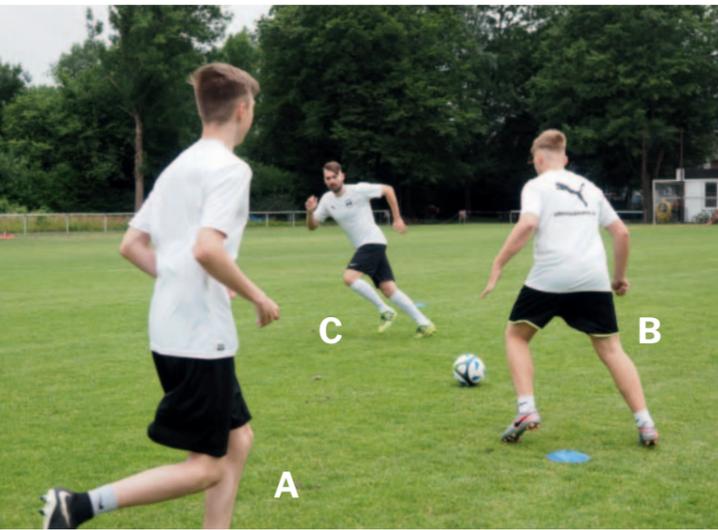


Ich setze auf einen leidenschaftlichen Spielstil, der mit viel Laufbereitschaft und Aggressivität einhergeht. In der Regel werden Trainingsformen nur selten wiederholt, sondern sukzessive verändert. Je besser ich die Einheiten plane, desto besser kann ich mich auf deren Kerninhalte fokussieren und vermeide zudem die durch Nachjustieren entstehenden Zeitverluste.

Die Spielphilosophie und die Verbesserung der technischen Fähigkeiten werden in vorwiegend kleinen und einigen großen Spielformen erarbeitet. Überhaupt stehen Spielformen im Mittelpunkt der Trainingsarbeit – auch im Rahmen der Konditionsschulung.

In der Mitte Juli beginnenden Vorbereitungsphase trainieren wir viermal die Woche, hinzu kommt jeweils ein Testspiel. Sobald die Saison wieder losgeht, trainieren wir dienstags und donnerstags. Die Einheiten sind häufig so aufgebaut, dass wir dienstags die Schwachstellen aufarbeiten, die sich am zurückliegenden Spieltag offenbart haben. Das Abschlusstraining ist dann auf den jeweils kommenden Gegner abgestimmt. Allerdings bemühen wir uns stets, unsere Stärken durchzubringen und unseren Spielstil nicht zu verändern.

SPIEL IN DIE TIEFE – FÜR 16 SPIELER PLUS 2 TORHÜTER



KOMMENTAR von Mirko Talaga

SCHNELLER RAUMGEWINN IM RÜCKEN DES GEGNERS



»Der Pass in die Tiefe ist ein wichtiger Bestandteil des modernen Fußballs. Er sorgt für einen schnellen Raumgewinn und ermöglicht es den Angreifern, sofort oder nach einer Steil-klatsch-steil-Aktion in den Rücken der gegnerischen Abwehr und damit zügig zum Torabschluss zu kommen.

Wir wollen auch nach Ballgewinn schnell und mutig nach vorne spielen, damit der Gegner keine Zeit hat, sich wieder zu organisieren.

In dieser Einheit beginnen wir mit einer Steil-klatsch-Kombination, die den Pass in die Tiefe ‚verinnerlichen‘ soll. Der – erfolgreiche – Abschluss

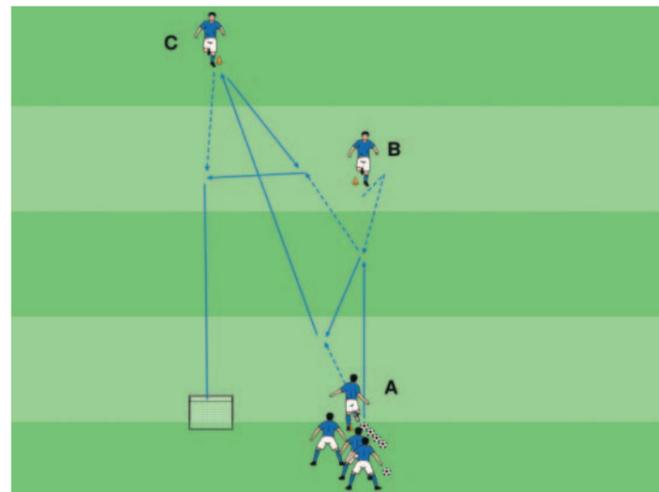
Hinführung: C spielt einen Doppelpass mit B. Im Vordergrund läuft A bereits zu Position B.

auf das Minitor während des ‚Rückwegs‘ hat hier die motivierende Funktion einer positiven Verstärkung.

Im Hauptteil 1 spielen wir zunächst den ‚Riesen-Kicker‘ über Querzonen, um anschließend verschiedene Torschusskombinationen einzustudieren. Und zum Schluss geht es erneut über Zonen in Richtung Tor.«



HINFÜHRUNG



PASSPARCOURS MIT ABSCHLUSS AUF 1 MINITOR

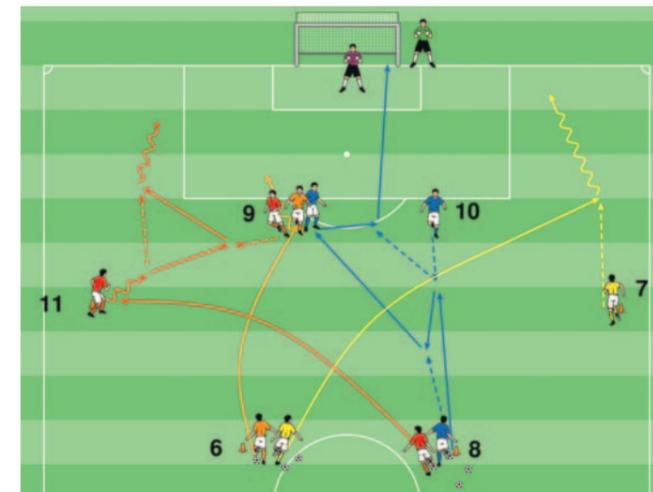
ORGANISATION UND ABLAUF

- > Für jeweils 8 Spieler einen 25 x 10 Meter großen Rundlauf gemäß Abbildung aufbauen.
- > Position A mehrfach und mit Bällen, B und C einfach besetzen.
- > B bietet sich nach einer Auftaktbewegung an, lässt das Zuspiel von A klatschen und löst sich in Richtung C.
- > A spielt einen scharfen diagonalen Pass zu C, der nach einem Doppelpass mit B in das Minitor passt.

COACHINGPUNKTE

- > Timing und Dynamik der Auftaktbewegung
- > Blickkontakt zwischen Passgeber und Passempfänger
- > Das Zuspiel laut fordern.
- > flache, präzise Pässe
- > Auf den starken Fuß spielen.

HAUPTTEIL 2

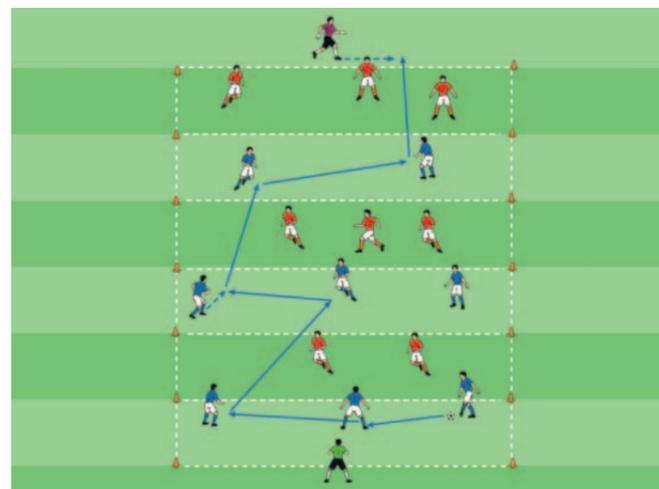


TORSCHUSSKOMBINATIONEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Vor dem Tor mit Torhüter (TW wechseln sich ab) 6 Positionen gemäß Abbildung besetzen.
- > ⑥ und ⑩ haben Bälle.
- > Ein Durchgang umfasst 4 verschiedene Kombinationen.
- > **Kombination 1:** ⑩ passt flach zu ⑩, der auf ⑩ klatschen lässt. ⑩ spielt scharf in die Tiefe zu ⑨, der quer zum Torschuss auf ⑩ ablegt.
- > **Kombination 2:** ⑥ spielt einen diagonalen Flugball in den Lauf von ⑦, der zur Grundlinie dribbelt und auf die kreuzenden ⑨ und ⑩ flankt.
- > **Kombination 3:** ⑩ verlagert zu ⑪, der mit ⑨ einen Doppelpass spielt und auf ⑩ flankt.
- > **Kombination 4:** ⑥ spielt einen Flugball in die Tiefe auf ⑨, der aufdreht und auf das Tor schießt.

HAUPTTEIL 1



KICKERTISCH 9 GEGEN 9

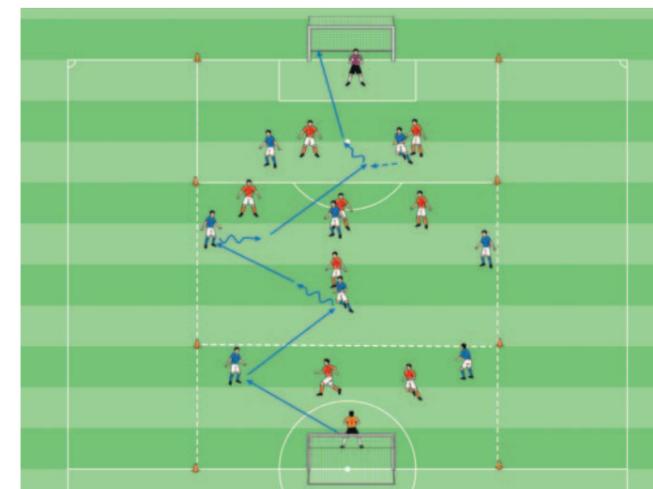
ORGANISATION UND ABLAUF

- > In einem 30 x 20 Meter großen Feld 6 Querzonen markieren.
- > 2 Neuner-Teams inklusive Torhüter bilden.
- > Die Teams besetzen die Zonen jeweils ‚überschlagend‘ im 3-3-2.
- > Der eigene Torwart steht hinter der gegnerischen Abwehrzone!
- > Ziel ist es, mit möglichst wenigen Kontakten durch die eigenen Zonen zu kombinieren und dann den Torwart anzuspielen.
- > Pässe über Kniehöhe sind verboten.

COACHINGPUNKTE

- > Flache, präzise Pässe spielen.
- > Aus dem Deckungsschatten lösen und anbieten.
- > offene Stellung des Passempfängers
- > Die Breite des Spielfelds nutzen.

SCHLUSSTEIL



9 GEGEN 9 MIT 3 QUERZONEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Eine strafraumbreite Feldhälfte mit 2 Toren mit Torhütern in 3 Querzone unterteilen.
- > 2 Neuner-Teams bilden.
- > 4 gegen 4 in der Mittelzone und jeweils 2 gegen 2 vor den Toren
- > Treffer dürfen nur aus den Endzonen erzielt werden.
- > Nachrücken bzw. ein Wechsel von Zone zu Zone ist nicht erlaubt.

COACHINGPUNKTE

- > Spitzen: Auftaktbewegung; Ballmitnahme in offener Stellung; schnelle Orientierung zum Tor; zügiger Abschluss bzw. Ball festmachen, um den besser positionierten Spieler einzusetzen.
- > Die gesamte Breite nutzen, um Lücken für Schnittstellenpässe zu öffnen.

SPIEL IN DIE TIEFE – VARIATIONEN



KOMMENTAR von Mirko Talaga

KLEINE ÄNDERUNGEN, GROSSE WIRKUNG

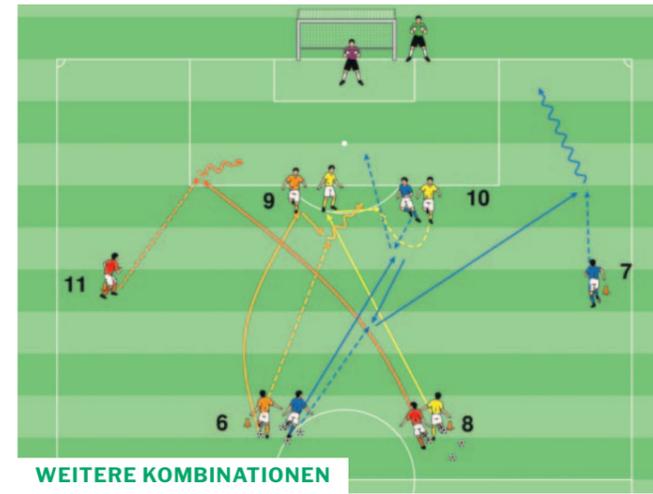


»Die Hinführung wird komplexer, wenn beide Gruppen gleichzeitig beginnen und nach der ersten Steilklatz-Aktion mit Diagonalpässen zur jeweils anderen Gruppe spielen.

In Hauptteil 1 darf jetzt ein ‚Kicker‘ nach dem Pass in die übernächste Zone nachrücken und somit Überzahl schaffen. Haben wir keine Torhüter beziehungsweise nicht so viele Spieler zur Verfügung, dass wir im Schlussteil Anspielstationen hinter den Grundlinien stellen können, bauen wir dort einfach Minitorre auf.«

Hauptteil 1: Der Pass in die übernächste Zone muss scharf gespielt werden!

HAUPTTEIL 2

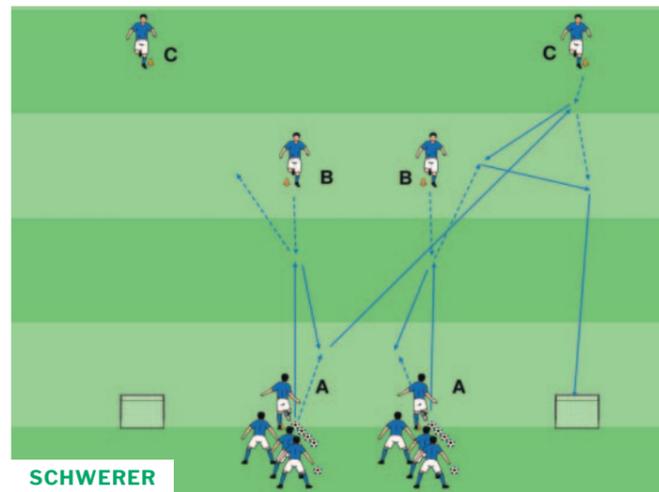


WEITERE KOMBINATIONEN

TORSCHUSSKOMBINATIONEN II ORGANISATION UND ABLAUF

- > Vor dem Tor mit Torhüter (TW wechseln sich ab) 6 Positionen gemäß Abbildung besetzen. ④ und ⑩ haben Bälle.
- > Ein Durchgang umfasst 4 verschiedene Kombinationen.
- > **Kombination 1:** ④ passt flach und scharf zum kurz kommenden ⑨, läuft nach und spielt den von ⑨ abgelegten Ball in den Lauf von ⑦, der zur Grundlinie dribbelt und auf ⑨ und ⑩ flankt.
- > **Kombination 2:** ⑩ passt flach zu ⑨, der auf den sich im Bogenlauf anbietenden ⑩ zum Torschuss ablegt.
- > **Kombination 3:** ⑩ spielt einen diagonalen Chipball in den Lauf von ⑩, der entweder selbst abschließt oder quer auf ⑨ und ⑩ spielt.
- > **Kombination 4:** ④ spielt einen gechippten oder flachen Ball zu ⑨, läuft nach und schießt den von ⑨ abgelegten Ball aufs Tor.

HINFÜHRUNG



SCHWERER

PASSPARCOURS ÜBERKREUZ MIT ABSCHLUSS AUF 1 MINITOR

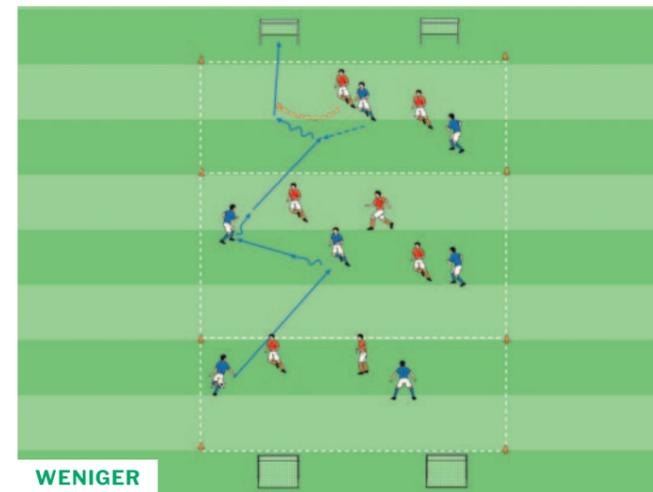
ORGANISATION UND ABLAUF

- > Nebeneinander 2 jeweils 25 x 10 Meter große Rundläufe spiegelverkehrt gemäß Abbildung aufbauen.
- > Die Positionen A mehrfach und mit Bällen, B und C einfach besetzen.
- > Beide B beginnen gleichzeitig und bieten sich A an.
- > B lässt das Zuspiel jeweils klatschen und löst sich in Richtung C.
- > A spielt einen scharfen diagonalen Druckpass zu C ins andere Feld, der einen Doppelpass mit B spielt und in das Minitor passt.
- > Alle rücken in Position auf.

COACHINGPUNKTE

- > Auftaktbewegung, Blickkontakt und Timing in beiden Gruppen
- > Kommunikation
- > flache, präzise Pässe auf den starken Fuß

SCHLUSSTEIL



WENIGER

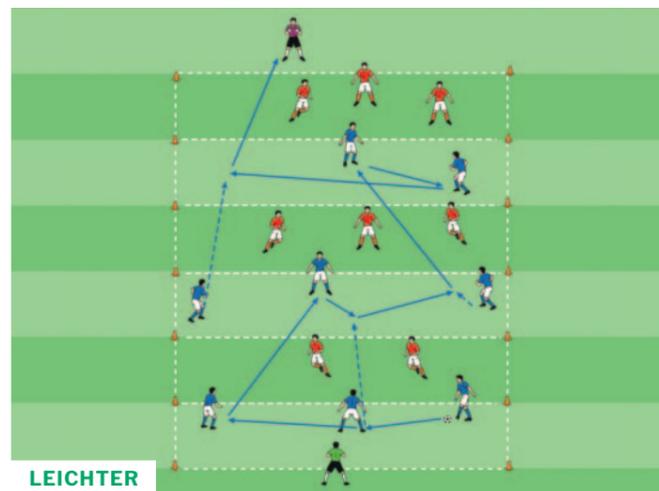
14 SPIELER OHNE TW: 7 GEGEN 7 IN 3 ZONEN AUF MINITORE ORGANISATION UND ABLAUF

- > Ein 35 x 15 Meter großes Feld in 3 Querzonen (10-15-10 Meter) unterteilen und 3 Meter hinter den Stirnseiten je 2 Minitorre aufstellen.
- > 2 Siebener-Teams bilden.
- > 2 gegen 2 in den Endzonen und 3 gegen 3 in der Mittelzone
- > Die Spieler dürfen ihre Zonen nicht verlassen.
- > Treffer müssen aus der Endzone erzielt werden.

COACHINGPUNKTE

- > Spitzen: Auftaktbewegung; Signal; Ballmitnahme in offener Stellung; schnelle Orientierung zum Tor; zügiger Abschluss bzw. Ball festmachen, um den besser positionierten Spieler einzusetzen.
- > Die gesamte Breite nutzen, um Lücken für Schnittstellenpässe zu öffnen.

HAUPTTEIL 1



LEICHTER

KICKERTISCH 9 GEGEN 9 MIT NACHRÜCKEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- > In einem 30 x 20 Meter großen Feld 6 Querzonen markieren.
- > 2 Neuner-Teams inklusive Torhüter bilden.
- > Die Teams besetzen die Zonen jeweils ‚überschlagend‘ im 3-3-2.
- > Der eigene Torwart steht hinter der gegnerischen Abwehrzone!
- > Ziel ist es, mit möglichst wenigen Kontakten von Zone zu Zone zu kombinieren und dann den Torwart anzuspielen.
- > Ein Spieler der angreifenden Mannschaft darf jeweils nach seinem Pass aus seiner Zone in die nächste Angriffszone aufrücken.
- > Pässe über Kniehöhe sind verboten.

COACHINGPUNKTE

- > Flache, präzise Pässe spielen.
- > Aus dem Deckungsschatten lösen und anbieten.
- > offene Stellung des Passempfängers
- > Die Breite des Spielfelds nutzen.



PLANUNGSTOOL FÜR TRAININGSEINHEITEN

44 und 56 Spiel- und Trainingsformen für das Amateurtraining in den Kreisligen. Besonderer Vorteil: Alle Trainingsideen lassen sich mit Hilfe jeweils einer **einzigsten Organisationsform** durchführen.

Ft Praxisplaner 2: Unterer Amateurbereich I. 96 Seiten gebunden, durchgängig farbig, € 14,80
Ft Praxisplaner 5: Unterer Amateurbereich II. 96 Seiten gebunden, durchgängig farbig, € 14,80 (o. Abb.)

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de

SPIEL AUF DEN ZWEITEN BALL – FÜR 12 SPIELER PLUS 2 TORHÜTER



KOMMENTAR von Mirko Talaga

HELLWACH BLEIBEN UND NICHT ABSCHALTEN!



»So lautet die Devise bei hohen Bällen. Es ist sowohl für die angreifende als auch für die verteidigende Mannschaft sehr wichtig, den zweiten Ball zu gewinnen, der nach hohen Hereingaben aus der eigenen Hälfte, nach Flanken, aber auch nach geblockten Torchüssen oder Standardsituationen spielentscheidend sein kann.

Kommen die Angreifer zuerst an den Ball, bietet sich häufig eine gute Abschlusschance. Erobern ihn jedoch die Verteidiger, eröffnet

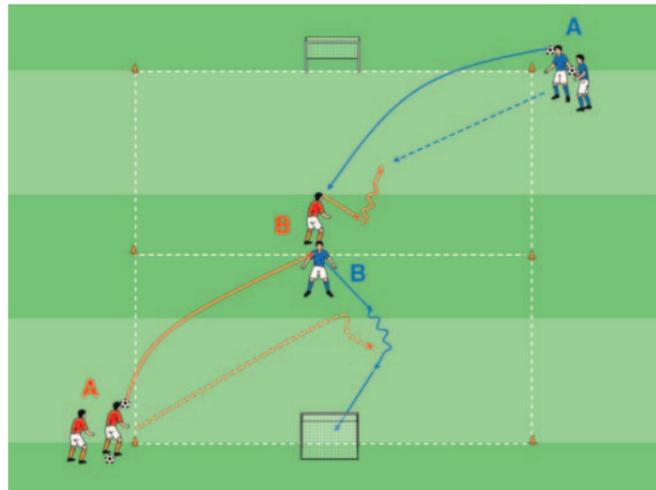
Hinführung: Nach dem hohen Zuspiel den Passempfänger sofort unter Druck setzen!

sich entsprechend gegen die aufgerückten Angreifer eine vielversprechende Kontermöglichkeit. Es gilt also, bereits früh zu erkennen, ob der zweite Ball ‚ins Spiel kommt‘ und dann sofort da zu sein. Wir beginnen mit einer 1-gegen-1-Übung nach hohem Zuspel, die dann zum 1 gegen 1 nach einem ‚richtigen‘ Flugball erweitert wird. Anschließend folgt ein 4-gegen-2-Angriff nach dem (gewonnenen) zweiten Ball, und im Abschlusspiel sorgen viele Wiederholungen der hohen Spieleröffnung dafür, dass die Jungs das Erlernete auch regelmäßig anwenden können.«

Hauptteil 2: Wer's kann, kann das hohe Zuspiel auch filigran ablegen!



HINFÜHRUNG



1 GEGEN 1 NACH EINWURF

ORGANISATION

- > Für jeweils 6 Spieler ein 15 x 15 Meter großes Quadrat mit Mittellinie und 2 Minutoren markieren.
- > 2 Dreier-Gruppen bilden.
- > Je 1 Spieler B steht nah an der Mittellinie, 2 Spieler A mit Bällen in der Ecke neben dem Tor.

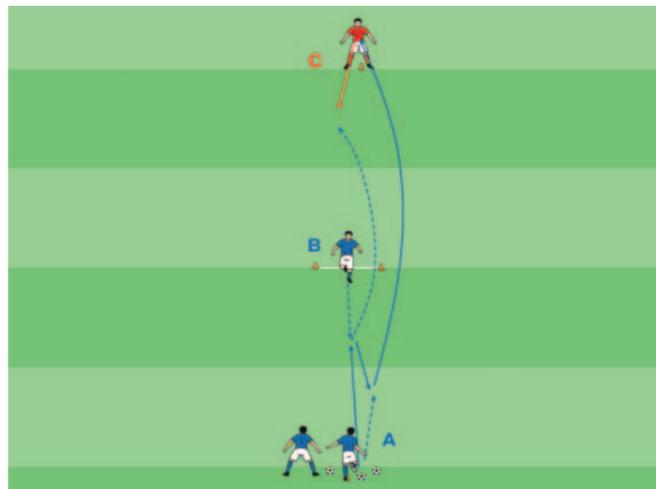
ABLAUF (FARBEN WIE IN OBERER HALBTE)

- > A wirft per Einwurf hoch zu B, der den Ball annimmt und versucht, gegen den sofort attackierenden A einen Treffer zu erzielen.

COACHINGPUNKT

- > A beobachtet während des Anlaufens B und die Flugbahn des Balles, um einen möglichen Fehler zu antizipieren.

HAUPTTEIL 1



1 GEGEN 1 NACH FLUGBALL

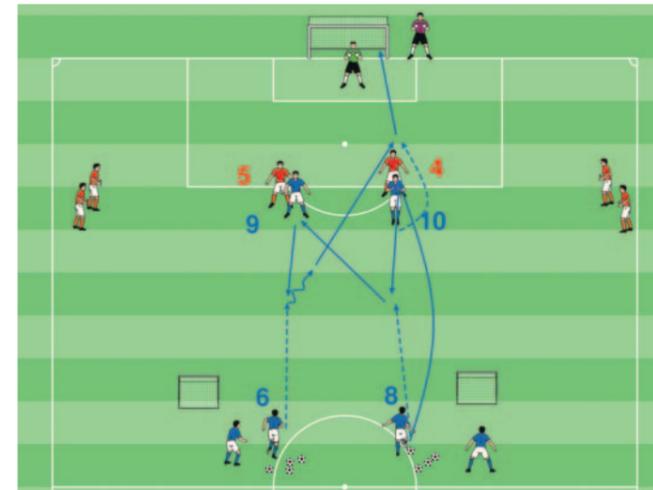
ORGANISATION UND ABLAUF

- > Für jeweils 4 Spieler ein 25 Meter langes ‚Feld‘ mit einem zentralen Dribbeltor gemäß Abbildung aufbauen.
- > Die Position A doppelt und mit Bällen, B und C einfach besetzen.
- > A passt flach zu B, der klatschen lässt, sich dreht und in Richtung C läuft.
- > A spielt einen Flugball zu C, der versucht, gegen B durch das Tor zu dribbeln.

COACHINGPUNKTE

- > Klatsch-Kommando von A
- > flacher Druckpass von A zu B
- > B beobachtet während des Anlaufens C und die Flugbahn des Balles, um einen möglichen Fehler zu antizipieren.

HAUPTTEIL 2



4 GEGEN 2 NACH FLUGBALL

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Vor dem Tor mit Torhüter (TW wechseln sich ab) 6 Positionen gemäß Abbildung besetzen und 40 Meter vor dem Tor 2 Minutoren aufstellen.
- > ⑥ und ⑧ haben Bälle.
- > ⑧ spielt auf Zuruf von ⑩ einen Flugball zu ⑩ und läuft mit ⑥ nach.
- > ⑩ legt per Kopf oder Brust ab.
- > Jetzt dürfen ④ und ⑤ attackieren und auf Ballgewinn gehen.
- > Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 2 einen Treffer zu erzielen.
- > ④ und ⑤ kontern auf die Minutoren.

COACHINGPUNKTE

- > präziser Flugball
- > saubere Ablage des Flugballs
- > Schnell den Torabschluss suchen.

SCHLUSSTEIL



7 GEGEN 7 NACH FLUGBALL

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Eine Feldhälfte mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- > 7 gegen 7
- > Die Torhüter eröffnen jeweils mit einem Flugball oder hohem Abwurf auf die kurz vor dem Strafraum stehenden Spitzen.
- > Diese müssen den Ball möglichst direkt ablegen.
- > ab diesem Moment freies Spiel bis zum Treffer oder Ausball (ausgenommen Eckstoß)
- > Dann beginnt die Spielform wieder beim jeweiligen Torwart.

COACHINGPUNKTE

- > gezielter Abstoß/Abwurf
- > Timing der Feldspieler beim Nach- bzw. Anlaufen zum zweiten Ball: Nicht spekulieren, sondern antizipieren und reagieren!

SPIEL AUF DEN ZWEITEN BALL – VARIATIONEN



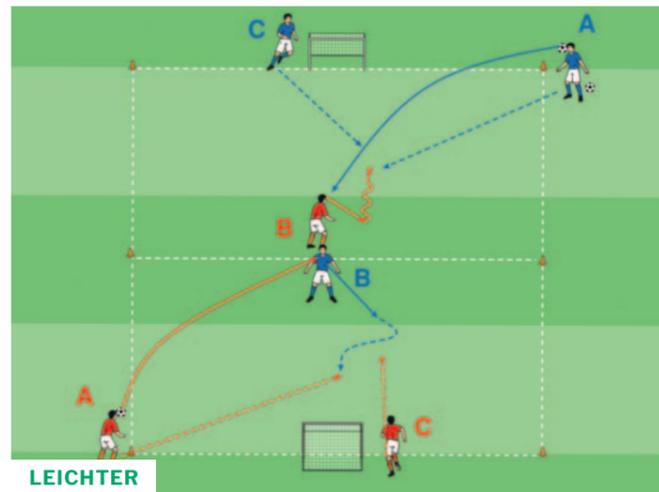
KOMMENTAR von Mirko Talaga
IN ÜBERZAHL GEHT'S LEICHTER!



»Das erkennen die Spieler bereits bei der Variation der Hinführung: Der Ballbesitzer wird nicht nur vom Zuspäler, sondern auch von einem weiteren Gegner attackiert.
In Hauptteil 1 muss B zunächst erkennen, welcher Spieler den Flugball erhält. Er kann also nicht spekulieren, sondern muss dann umso schneller reagieren und handeln, um den Passempfänger zu stören beziehungsweise ins 1 gegen 1 zu zwingen.«

Hinführung leichter: Den Angreifer im 2 gegen 1 bei der Ballannahme stören!

HINFÜHRUNG



2 GEGEN 1 NACH EINWURF ORGANISATION

- > Für jeweils 6 Spieler ein 15 x 15 Meter großes Quadrat mit Mittellinie und 2 Minitoren markieren.
- > 2 Dreier-Gruppen bilden.
- > B steht an der Mittellinie, A mit Ball in der Ecke neben dem Tor und C auf der ballfernen Seite neben dem Tor.

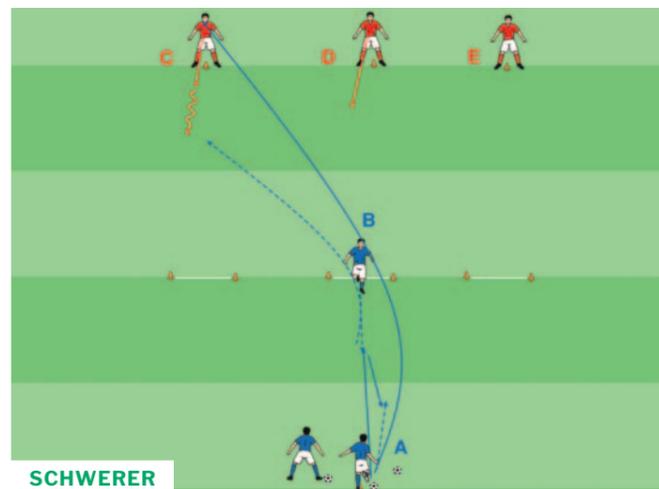
ABLAUF (FARBEN WIE IN OBERER HÄLFTE)

- > A wirft per Einwurf hoch zu B, der den Ball annimmt und versucht, gegen die einlaufenden A und C einen Treffer zu erzielen.

COACHINGPUNKTE

- > A und C beobachten während des Anlaufens B und die Flugbahn des Balls, um einen möglichen Fehler zu antizipieren.

HAUPTTEIL 1



1 GEGEN 1 NACH FLUGBALL AUS POSITIONEN ORGANISATION UND ABLAUF

- > Für jeweils 6 Spieler ein 25 Meter langes ‚Feld‘ mit 3 Dribbeltoren gemäß Abbildung aufbauen.
- > Die Position A doppelt und mit Bällen, B, C, D und E einfach besetzen.
- > A passt flach zu B, der klatschen lässt und sich dreht.
- > A spielt einen hohen Flugball zu C, D oder E.
- > B beobachtet den Flugball und läuft sofort zum Passempfänger, der versucht, gegen B durch das jeweilige Hütchentor zu dribbeln.

COACHINGPUNKTE

- > Klatsch-Kommando von A
- > flacher Druckpass von A zu B
- > B beobachtet während des Anlaufens den jeweiligen Passempfänger und die Flugbahn des Balls, um einen möglichen Fehler zu antizipieren.

HAUPTTEIL 2



SCHWERER I

NACHRÜCKEN AUS ZONEN ZUM 7 GEGEN 7 ORGANISATION UND ABLAUF

- > Eine strafraumbreite Feldhälfte mit 2 Toren und Torhütern und 4 Querzonen (16-10-10-16 Meter) markieren.
- > 2 Sechser-Teams bilden und gemäß Abbildung verteilen.
- > Blau eröffnet in Zone 1 im 3 gegen 1.
- > In dieser Phase muss Zone 3 frei bleiben!
- > Nach 3 (4, 5) Pässen in Folge darf ein Flugball in Zone 4 gespielt werden.
- > Die Spieler aus den Zonen 1 und 2 rücken zum freien 7 gegen 7 nach.
- > nach Tor oder Ausball Neubeginn durch Rot

COACHINGPUNKTE

- > Timing beim Nach- bzw. Anlaufen zum zweiten Ball: Nicht spekulieren, sondern antizipieren und reagieren!
- > Den Ball nicht wahllos nach vorne schlagen.

HAUPTTEIL 2



SCHWERER II

VOM 4 GEGEN 3 NACH DEM FLUGBALL AUF 7 GEGEN 7 ORGANISATION UND ABLAUF

- > Eine Feldhälfte mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- > 2 Sechser-Teams bilden und gemäß Abbildung verteilen.
- > Die Torhüter eröffnen jeweils mit einem Flugball oder hohem Abwurf auf die kurz vor dem Strafraum stehenden Angreifer.
- > Diese müssen den Ball möglichst direkt ablegen.
- > Mit der Ablage startet der zentrale Spieler Blau zum 4 gegen 3 nach.
- > nach Ballverlust freies Spiel 7 gegen 7 auf beide Tore
- > nach Ausball oder Treffer Neubeginn beim jeweiligen Torwart

COACHINGPUNKT

- > Timing beim Nach- bzw. Anlaufen zum zweiten Ball: Nicht spekulieren, sondern antizipieren und reagieren!



PLANUNGSTOOL FÜR TRAININGSEINHEITEN

42 und 56 Spiel- und Trainingsformen für das Amateurtraining ab den Bezirksligen. Besonderer Vorteil: Alle Trainingsideen lassen sich mit Hilfe jeweils einer einzigen Organisationsform durchführen.

Ft Praxisplaner 3: Mittlerer Amateurbereich I. 96 Seiten gebunden, durchgängig farbig, € 14,80
Ft Praxisplaner 6: Mittlerer Amateurbereich II. 96 Seiten gebunden, durchgängig farbig, € 14,80 (o. Abb.)

0251/23005-11 buchversand@philippka.de www.philippka.de

GEGENPRESSING – FÜR 16 SPIELER UND 2 TORHÜTER



KOMMENTAR von Mirko Talaga

SCHNELL DENKEN UND SCHNELL HANDELN



»Im Fußball entscheiden häufig wenige Sekunden über Sieg oder Niederlage. Und manchmal eben auch der Bruchteil einer Sekunde, um den wir zu spät oder gerade noch rechtzeitig ins Gegenpressing gehen. Sind wir nach dem Ballverlust sofort wieder dran am Ballbesitzer, können wir im Falle der Rückeroberung blitzschnell gegen einen dann meist unorganisierten Gegner zum Erfolg kommen.

Wir müssen also den negativen Aspekt des Ballverlusts durch gutes und gezieltes Anlaufen in eine positive Situation umwandeln. Daher

Hinführung: Nach Ballverlust sofort ins Gegenpressing gehen!

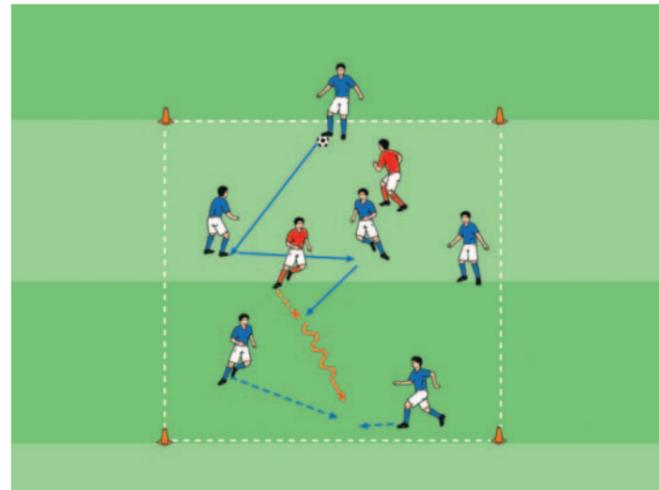
fordere ich die Jungs stets auf, sich schon beim Anlaufen gegenseitig lautstark anzufeuern. Das stärkt nicht nur den Mut und das Selbstvertrauen, sondern verunsichert beziehungsweise irritiert meist auch den Gegner.

In dieser Einheit wird nur gespielt – wir beginnen mit einer Gegenpressing-Variante des bekannten 6 gegen 2, die wir anschließend zum 8 gegen 4 plus 4 ausbauen. Die zweite Hälfte der Trainingszeit besteht aus Spielformen nach dem Prinzip Ballhalten gegen Torejagd. Diese komplexen Spiel4 haben stets hohen Aufforderungscharakter und schulen ganz besonders das schnelle Umschalten auf Gegenpressing.«

Schlussteil: Ballhalten gegen Torejagd auf 2 Tore mit Rücken an Rücken



HINFÜHRUNG



6 GEGEN 2 MIT GEGENPRESSING

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Für jeweils 8 Spieler ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- > 6 gegen 2 mit direktem Spiel
- > Aufgabenwechsel nur, wenn ein Innenspieler nach Ballgewinn aus dem Feld dribbelt.

VARIATIONEN

- > Das Feld verkleinern oder vergrößern.
- > Einer-über-den-anderen: Wenn ein Überzahlspieler 2 Kontakte benötigt, muss der nächste direkt spielen.

COACHINGPUNKTE

- > Nach Ballverlust den neuen Ballbesitzer gemeinsam attackieren.
- > gegenseitiges Coaching

HAUPTTEIL 2



BALLHALTEN GEGEN TOREJAGD AUS DEM 6 GEGEN 2

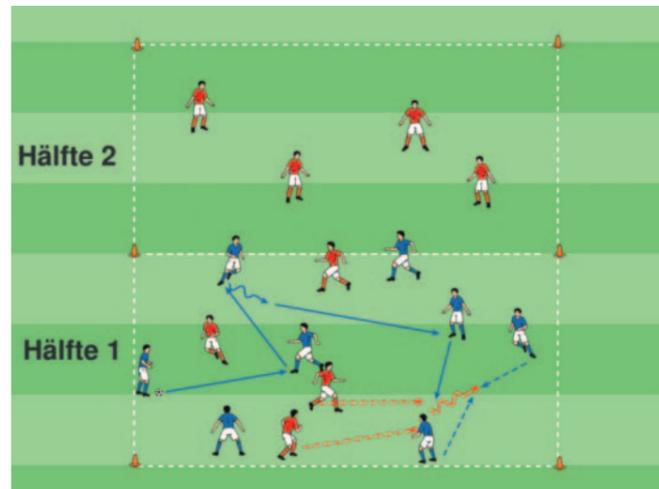
ORGANISATION UND ABLAUF

- > In einem 30 x 30 Meter großen Feld mit 2 Toren mit Torhütern und 2 Minitoren ein 10 x 10 Meter großes Innenfeld markieren.
- > Ein Zehner-Team Blau und ein Sechser-Team Rot bilden.
- > Blau spielt im Innenfeld 6 gegen 2 auf Ballhalten.
- > Die übrigen Spieler beider Teams verteilen sich im großen Feld.
- > Nach Ballgewinn kontert Rot auf ein beliebiges Tor.
- > Blau spielt Gegenpressing.
- > nach Rückeroberung, Tor oder Ausball Neubeginn
- > Die Teams nach jeweils 3 Minuten durchwechseln.

COACHINGPUNKTE

- > Nach Ballverlust den neuen Ballbesitzer gemeinsam attackieren.
- > gegenseitiges Coaching
- > Raumaufteilung in Breite und Tiefe (möglichen Ballverlust absichern)

HAUPTTEIL 1



8 GEGEN 4 PLUS 4

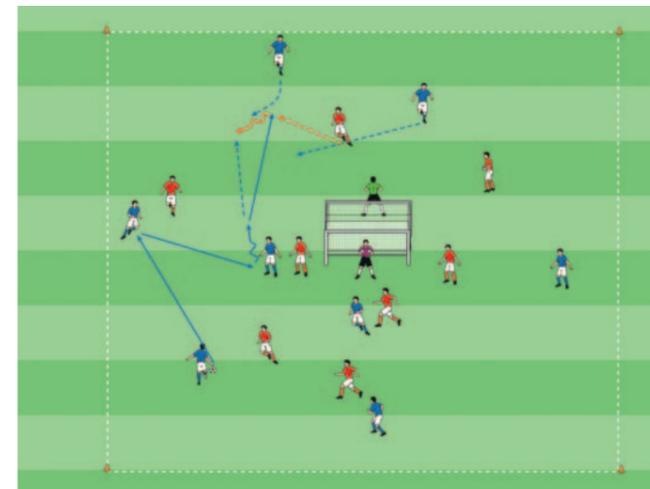
ORGANISATION UND ABLAUF

- > Ein 30 x 30 Meter großes Feld in der Mitte teilen.
- > 2 Achter-Teams bilden.
- > Blau spielt 8 gegen 4 auf Ballhalten in einer Hälfte (hier: Hälfte 1), die übrigen 4 Spieler Rot stehen in der anderen.
- > Rot versucht, nach Ballgewinn in Hälfte 2 zu spielen.
- > Blau spielt Gegenpressing. Gelingt es, weiter 8 gegen 4 spielen.
- > Falls nicht, rücken 4 Spieler Blau und 4 Spieler Rot in Hälfte 2 nach usw.

COACHINGPUNKTE

- > Nach Ballverlust den neuen Ballbesitzer gemeinsam attackieren.
- > gegenseitiges Coaching
- > Raumaufteilung bei Ballbesitz in Breite und Tiefe (möglichen Ballverlust absichern)

SCHLUSSTEIL



BALLHALTEN GEGEN TOREJAGD AUF TORE IM ZENTRUM

ORGANISATION UND ABLAUF

- > In der Mitte eines 40 x 40 Meter großen Feldes stehen 2 Tore Rücken an Rücken.
- > 2 Achter-Teams bilden.
- > Blau spielt gegen Rot auf Ballhalten.
- > Rot kontert nach Ballgewinn auf ein beliebiges Tor.
- > Blau spielt Gegenpressing und darf seinerseits nach Rückeroberung mit der maximal zweiten Aktion auf ein Tor abschließen.
- > Die Aufgaben regelmäßig wechseln.

COACHINGPUNKTE

- > Nach Ballverlust den neuen Ballbesitzer gemeinsam attackieren.
- > gegenseitiges Coaching
- > Raumaufteilung in Breite und Tiefe (möglichen Ballverlust absichern)

GEGENPRESSING – VARIATIONEN



KOMMENTAR von Mirko Talaga

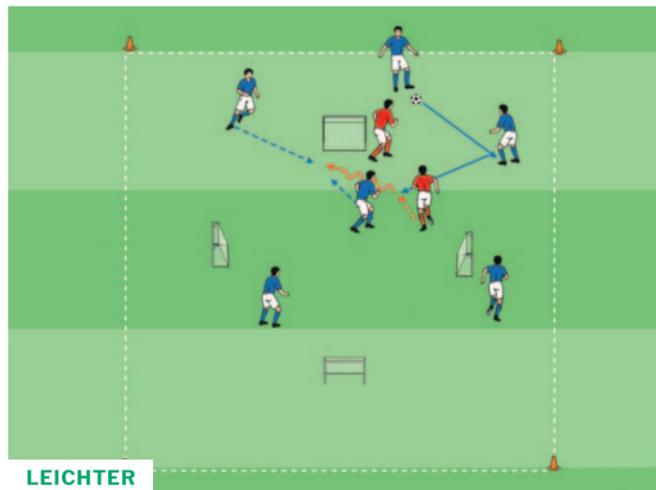
MIT DEN TOREN ‚SPIELEN‘



»Auch beim 6 gegen 2 können wir auf Tore spielen – besser gesagt die Innenspieler auf Tore kontern. In dieser Variation stehen die Minitorer aber nicht außerhalb des Feldes, sondern im Feld. Da die Innenspieler jetzt nach Ballgewinn nicht mehr ‚flüchten‘ dürfen, sondern im Feld bleiben müssen, haben die Außenspieler kürzere Wege und können schneller Überzahl herstellen. Haben wir in Hauptteil 2 weniger Spieler, können wir natürlich das Über- und das Unterzahl-Team in gleichem Maße verkleinern. Eine Schwerer-Variation ist aber, wenn sie gleich stark sind, sodass das Gegenpressing deutlich erschwert wird.«

Hauptteil 2 weniger: Unterzahl kontert auf Minitorer.

HAUPTTEIL



6 GEGEN 2 MIT MINITOREN

ORGANISATION UND ABLAUF

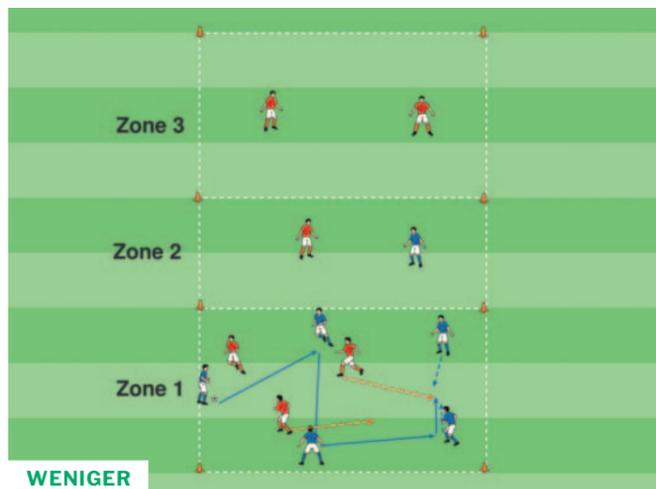
- > Für jeweils 8 Spieler ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- > Im Feld jeweils 3 Meter vor den Seitenlinien je 1 Minitor mit dem Rücken nach innen aufstellen.
- > 6 gegen 2 mit direktem Spiel oder ‚einer-über-den-anderen‘: Wenn ein Spieler 2 Kontakte benötigt, muss der nächste direkt spielen.
- > Nach 10 (12, 15) Pässen in Folge darf Überzahl auf ein beliebiges Minitor spielen (= Doppelrunde für Innenspieler).
- > Unterzahl kontert auf ein beliebiges Minitor (Aufgabenwechsel).

COACHINGPUNKTE

- > Nach Ballverlust den neuen Ballbesitzer gemeinsam attackieren.
- > gegenseitiges Coaching
- > Raumaufteilung bei Ballbesitz (möglichen Ballverlust absichern)

LEICHTER

HAUPTTEIL



12 SPIELER: 5 PLUS 1 GEGEN 3 PLUS 1 PLUS 2 IN 3 ZONEN

ORGANISATION UND ABLAUF

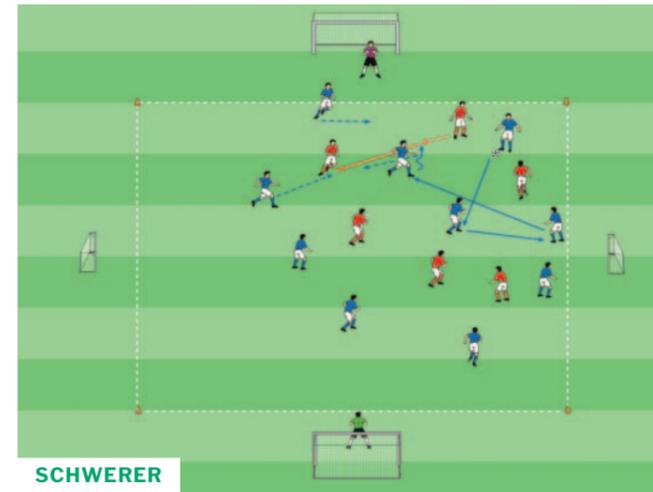
- > Ein 40 x 15 Meter großes Feld in 3 Zonen (15-10-15 Meter) aufteilen.
- > 2 Sechser-Teams bilden.
- > In Zone 1 spielt Blau 5 gegen 3 mit 2 Kontakten auf Ballhalten.
- > Je 1 Spieler Blau und Rot stehen in Zone 2, 2 Spieler Rot in Zone 3.
- > Rot versucht, nach Ballgewinn in Zone 3 zu spielen.
- > Blau spielt Gegenpressing.
- > Der Spieler Blau in Zone 2 darf den Pass abfangen.
- > Gelingt Rot der Wechsel, laufen beide Spieler aus Zone 2 sowie je 2 Spieler beider Teams aus Zone 1 zum erneuten 5 gegen 3 in Zone 3.

COACHINGPUNKTE

- > Nach Ballverlust den neuen Ballbesitzer gemeinsam attackieren.
- > gegenseitiges Coaching
- > Raumaufteilung bei Ballbesitz (möglichen Ballverlust absichern)

WENIGER

HAUPTTEIL 2



SCHWERER

BALLHALTEN GEGEN TOREJAGD AUF 4 TORE

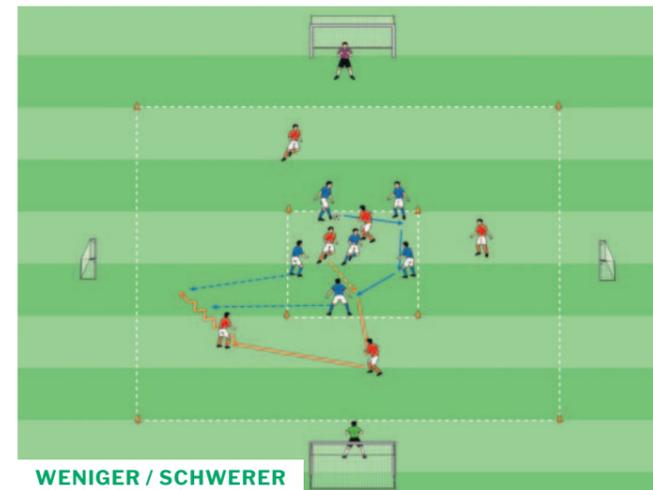
ORGANISATION UND ABLAUF

- > Ein 30 x 30 Meter großes Feld mit 2 Toren mit Torhütern und 2 Minitorer markieren.
- > Ein Zehner-Team Blau und ein Sechser-Team Rot bilden.
- > 10 gegen 6 auf Ballhalten mit 2 Kontakten
- > Die Torhüter spielen bei Überzahl.
- > Nach Ballgewinn kontert Rot auf ein beliebiges Tor.
- > Blau spielt Gegenpressing.
- > nach Rückeroberung, Tor oder Ausball Neubeginn

COACHINGPUNKTE

- > Nach Ballverlust den neuen Ballbesitzer gemeinsam attackieren.
- > gegenseitiges Coaching
- > Raumaufteilung in Breite und Tiefe (möglichen Ballverlust absichern)

HAUPTTEIL 2



WENIGER / SCHWERER

12 SPIELER: BALLHALTEN GEGEN TOREJAGD AUS DEM 6 GEGEN 2 PLUS 4

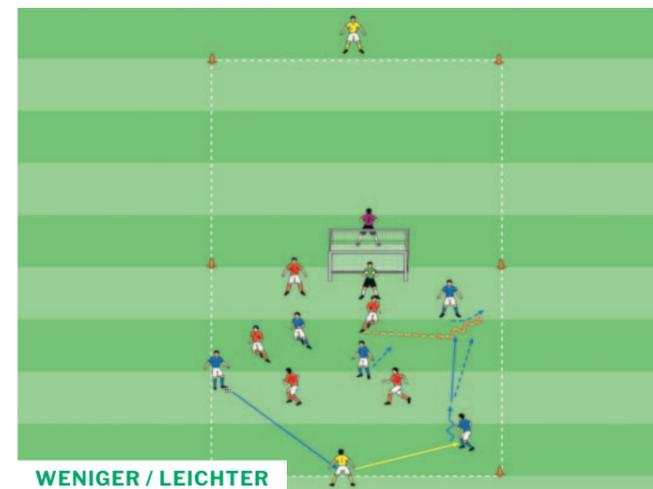
ORGANISATION

- > In einem 30 x 30 Meter großen Feld mit 2 Toren mit Torhütern und 2 Minitorer ein 12 x 12 Meter großes Innenfeld markieren.
- > 2 Sechser-Teams bilden.

ABLAUF

- > Blau spielt im Innenfeld 6 gegen 2 auf Ballhalten.
- > Die übrigen 4 Spieler Rot verteilen sich im großen Feld.
- > Nach Ballgewinn spielt Rot auf ein beliebiges Tor.
- > Der Abschluss darf allerdings erst nach der zweiten Station erfolgen, um Blau die Möglichkeit zum Gegenpressing zu geben.
- > Nach Rückeroberung kontert Blau seinerseits auf ein Tor.
- > nach Tor oder Ausball Neubeginn
- > Die Teams nach jeweils 3 Minuten durchwechseln.

SCHLUSSTEIL



WENIGER / LEICHTER

12 SPIELER: BALLHALTEN GEGEN TOREJAGD MIT NEUTRALEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- > In einem 40 x 20 Meter großen Feld mit Mittellinie stehen 2 Tore mit Torhütern Rücken an Rücken.
- > 2 Fünfer-Teams bilden und 2 Neutrale bestimmen.
- > 5 gegen 5 im Feld, die Neutrale stehen an den Stirnseiten.
- > Blau spielt mit den Neutralen und darf nach 7 Pässen in Folge auf ein beliebiges Tor angreifen.
- > Rot kontert nach Ballgewinn auf das Tor in der anderen Hälfte.
- > Blau spielt Gegenpressing.
- > Nach jeweils 2 Minuten die Neutrale austauschen (je 1 Spieler jedes Teams).
- > nach 12 Minuten Aufgabenwechsel