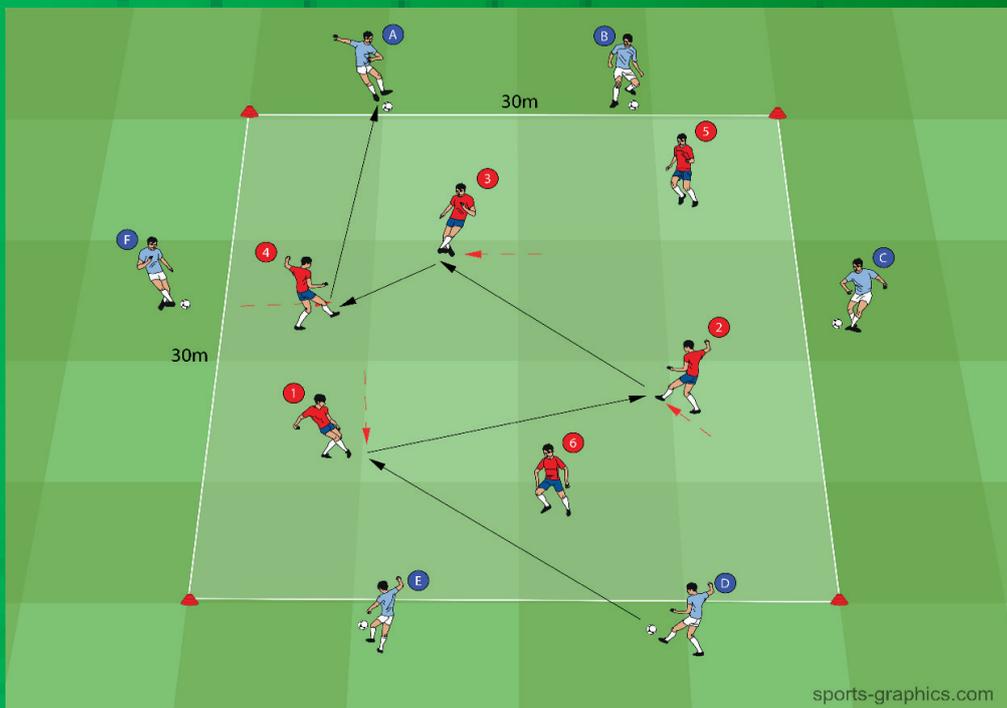


TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf - Sportplatzbedarf - Sportbekleidung



Die Soccer-Awareness-Methode **One-Touch-Fußball**

10 Trainingsübungen (inkl. Video)
+ Informationen zum Thema

mit Videolinks!



Autoren:
Jörg Amthor
&
Peter Schreiner



Offizieller Partner für Trainingshilfen



Autor Peter Schreiner

Peter Schreiner gilt als weltweit anerkannter Experte für den Kinder- und Jugendfußball. Der ehemalige Trainer, unter anderem U19 Schalke 04, ist Gründer des Instituts für Jugendfußball und ein gefragter Trainersausbilder, Autor und Referent mit zahlreichen Auftritten auf Fußballkongressen (DFB, BDFL, AEFCA) in über 28 Ländern.



Peter Schreiner - auf dem rechten Bild mit dem ehem. Nationaltrainer von Chile (derzeit: Honduras) Reinaldo Rueda

Mittlerweile summiert sich die Zahl seiner Auftritte auf über 200 nationale und internationale Fortbildungsveranstaltungen und Kongresse, unter anderem für den DFB, BDFL, AEFCA, brasilianischen, chilenischen, mexikanischen, chinesischen, kolumbianischen und polnischen Fußballverband.

Viele seiner Publikationen, die er unter anderem mit namenhaften Co-Autoren veröffentlichte, darunter Norbert Elgert, Peter Hyballa, Horst Wein, Ralf Peter, Sven Hübscher, Matthias Nowak und Steven Turek, zählen heute zu Standardwerken, hierzu zählen unter anderem „Die Kunst des Angriffsfußballs“, und „Entwicklung der Spielintelligenz“.

1996 gründete er das Institut für Jugendfußball (IFJ96) und hatte immer das Ziel vor Augen, moderne Trainingsideen und Philosophien für die breite Masse der Trainer zugänglich zu machen. 2006 gründete er zusammen mit Dr. Marion Becker-Richter, die Sportsoftwarefirma easy Sports-Software. Die entwickelten Programme easy Sports-Graphics und easy Animation, setzten schnell neue Maßstäbe für die detaillierte Darstellung von Trainingsformen und Taktiken, die Verbände, Verleger und Vereine in Ihrer täglichen Arbeit nutzen, unter anderem viele Leistungszentren, die Sporthochschule Köln, die Hennes Weisweiler Akademie, Meyer&Meyer Verlag, Bayern München, DFB (Hansi Flick ist schon seit Jahren Fan der Software) und viele andere Topvereine.

Zu seinem Fachgebiet zählen:

- Torschuss-Training (u.a. Individualtraining für Stürmer)
- Kinder und Jugendfußball (Offensives 1 gegen 1, Dribbel- und Fintentraining)

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung von uns unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme. Die vorliegenden Trainingsübungen sind sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Haftung der Autoren für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesen Trainingsübungen gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen. Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind. Die Grafiken und Animationen wurden mit easy Sports-Graphics und easy Animation erstellt.

Jörg Amthor/Peter Schreiner

Die “Soccer-Awareness“-Methode

Grundprinzipien des Freilaufverhaltens und des OneTouch-Spiels

Viele Spieler sind häufig sehr gut darin, mit vielen Ballkontakten zu spielen, d. h. Dribblings, Drehungen und Läufe mit dem Ball, also eine eher technisch orientierte Veranlagung. Leider sind die meisten unserer Talente bei weitem nicht so gut bei schnellen Denk- und Entscheidungsprozessen, speziell beim Spiel mit einem Kontakt, was häufig einem fehlenden Fähigkeits- und Fertigkeitstraining in der Jugend zugeschrieben werden kann. Um eine angemessene Förderung zu gewährleisten, sollte dies aber unbedingt im Ausbildungsprozess verankert werden.

So sollte u.a. die Trainingsspielform OneTouch-Awareness mit drei Teams, aus meiner Sicht jedes Team in jeder Trainingseinheit zehn Minuten lang spielen, um essenzielle Denk- und Entscheidungsprozesse der Spieler nachhaltig zu verbessern und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie man sich mit und ohne Ball in verschiedenen Spielsituationen zu verhalten hat, um den gewünschten Spielfluss zu erhalten.

Versuchen Sie also wirklich, die Spieler so früh wie möglich OneTouch spielen zu lassen, auch wenn sie je nach Entwicklungsstand vielleicht zunächst mit zwei oder mehreren Kontakten beginnen sollten, um das Selbstvertrauen der Spieler zu stärken und erste Erfolge zu erzielen.

Viele werden vermutlich damit anfangs Schwierigkeiten haben, aber mit der Zeit, mit viel Geduld und der entsprechenden Übung wird es sie erstaunen, wie sich speziell die schnellere Entscheidungsfindung durch diese Spiel- und Übungsformen verbessern wird.

Denn wenn der ballführende Spieler nur einen Kontakt hat, um den Ball abzuspielen, sollte dies die unterstützenden Handlungen der Mitspieler deutlich beschleunigen, da sie genau wissen, dass der Ballbesitzer sofortige Hilfe und möglichst viele sinnvolle Anspieloptionen benötigt.

Grundprinzipien der Entwicklung des OneTouch-Spiels

- Das Training zielt vorrangig darauf ab, den Verstand der Spieler zu trainieren.
- Beim Training des OneTouch-Spiels lernen die Spieler, die bestmöglichen Alternativen unter Berücksichtigung von Chancen und Risiken abzuwägen, bevor sie angespielt werden.
- Beim Training des OneTouch-Spiels wird dem Spieler vermittelt, wann er mit einem Kontakt spielen kann und wann er dies auf keinen Fall tun sollte.
- Das Training lehrt die Spieler, einen oder zwei Züge im Voraus zu denken.
- Beim Training des OneTouch-Spiels lernt der Spieler also den richtigen Moment zu erkennen wann er dribbeln, mit dem Ball laufen, ihn annehmen und aufdrehen, mit einem oder zwei Kontakten passen, flanken oder schießen sollte.
- Es lehrt somit den absoluten SKILL-FAKTOR, um mittels beschleunigter Denk- und Entscheidungsprozesse die gesamte Spielfähigkeit entscheidend zu verbessern.

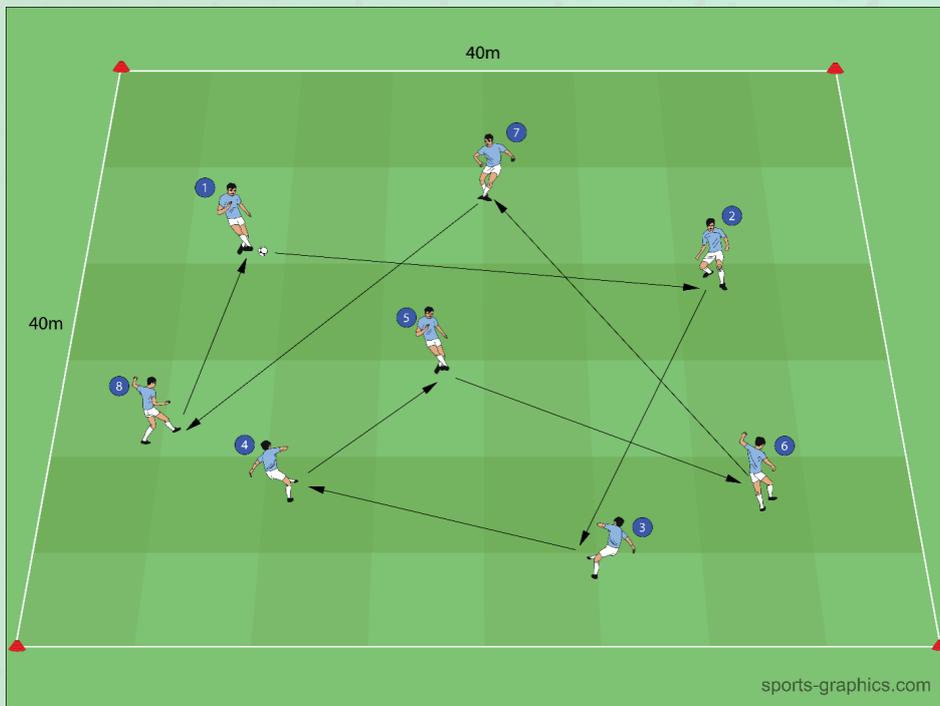
Im Folgenden stellen wir auszugsweise einige Übungs- und Spielformen der Ausbildungsreihe “Soccer-Awareness“ von vor.

Das komplette Programm (147 Seiten) von Wayne Harrison finden Sie hier:

<https://ifj96.de/Soccer-Awareness-Methode-Teil-1-eBook>

01

Nummern-Passspiele in Reihenfolge



Ablauf & Ablauf:

Übungsfeld von 40 x 40m mit Hütchen markieren und zu Beginn je acht Spieler einen Ball und eine feste Nummer vergeben.

Bei einer Gruppe von 16 Spielern können zwei Gruppen von acht Spielern in verschiedenen Bereichen getrennt voneinander üben.

Die Spieler müssen der Reihenfolge nach passen, d.h. 1 passt zu 2, 2 zu 3, usw. bis zu 8, der wieder zu 1 passt, dann beginnt die Übung von vorne.

Um sie an das Thema heranzuführen, zunächst statisch, dann aus der Bewegung passen lassen.

Coaching:

Der Spieler erhält das Zuspiel immer von demselben Mitspieler und spielt ihn jedes Mal an demselben Mitspieler weiter.

Dies entwickelt Bewusstsein für Zeit, Raum und Spielpositionen.

Zu wissen, wo sich der Spieler befindet, von dem man den Pass erhält, und wo der Spieler ist, zu dem man selbst passt, lässt die Spieler beginnen den Ablauf zu antizipieren.

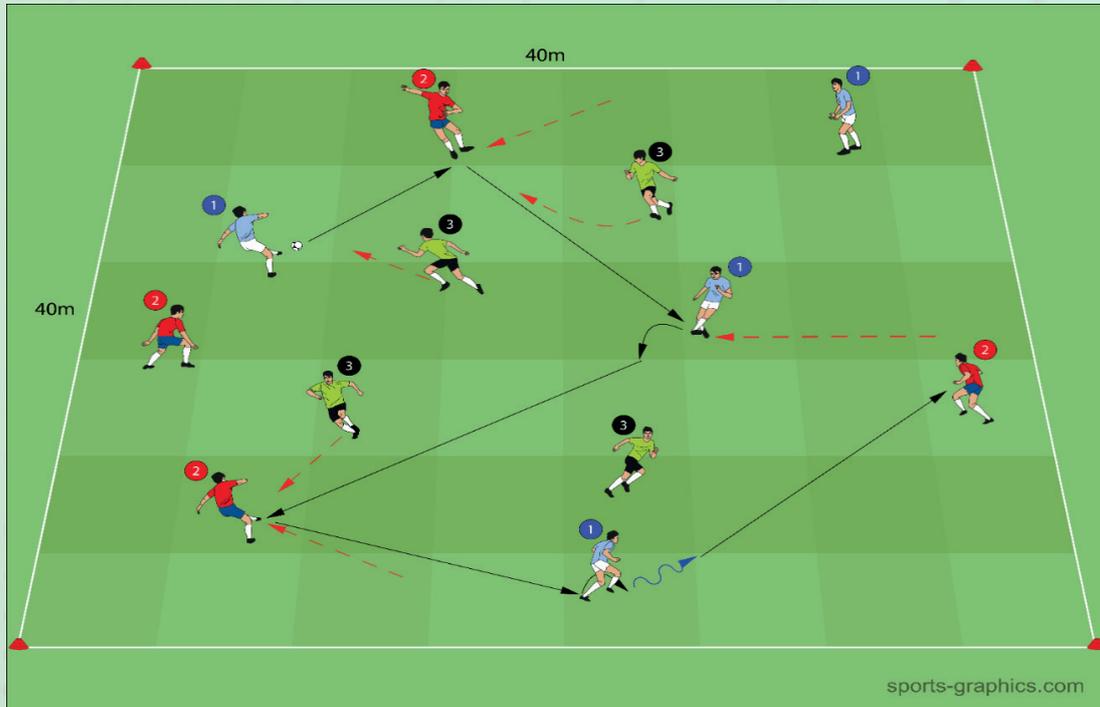
Erweiterung:

Zwei Bälle, dann drei Bälle pro Gruppe gleichzeitig. Beginnen Sie mit einem Ball bei (1) und (5), dann bei (1), (4) und (7).

Videolink:



02 4 plus 4 gegen 4



Ablauf & Ablauf:

Übungsfeld von 40 x 40m mit Hütchen markieren und drei Mannschaften bilden

Die Teamstärke hängt von der zur Verfügung stehenden Anzahl der Spieler ab, beispielsweise 4 + 4 v 4 oder 5 + 5 v 5.

Die Mannschaften (1) und (2) spielen zunächst mit freien Kontakten zusammen gegen Mannschaft (3).

Sollte Mannschaft (3) in Ballbesitz kommen, wird die Mannschaft, die den Ballverlust verschuldet hat, zur verteidigenden Mannschaft.

Regel:

Um das Spiel ohne Unterbrechung fortzusetzen, ruft der Verursacher des Ballverlustes die Farbe seiner Mannschaft, damit alle Beteiligten wissen, wer als nächstes verteidigt.

Erweiterungen:

Erhöhen Sie die Schwierigkeit für das Überzahlteam durch:

- Verkleinerung der Spielfeldgröße
- Verringerung der Ballkontakte je Spieler
- Pässe dürfen nur zu Spielern der anderen Mannschaft gespielt werden, z. B. (1) spielt nur zu (2) und umgekehrt, so dass nur die Hälfte der Passnehmer zur Verfügung stehen
- Spiel mit zwei Bällen, so dass die Aufmerksamkeit und der Anspruch an das periphere Sehen noch erhöht wird
- Verbot der verbalen Kommunikation, die Spieler müssen sich auf ihre eigene Wahrnehmung verlassen
- Ultimativ: OneTouch-Spiel

Zusätzlich:

Um das Spiel noch wettbewerbsorientierter zu machen, ist jedes Team für eine bestimmte Zeitspanne das verteidigende Team.

Nach Ballgewinn wird dieser an die Überzahlmannschaft zurückgegeben.

Die verteidigende Mannschaft, die den Ball am häufigsten erobern kann, gewinnt das Spiel - alternativ die kombinierte Mannschaft, die den Ball am seltensten verliert, gewinnt das Spiel.

Überzahlspieler zählen individuell, wie häufig sie den Ballverlust verursacht haben.

Coaching-Punkte:

Offene Körperhaltung, um sich mehr zusätzlichen Raum vor den Gegnern zu verschaffen.

Aufmerksam Beobachten und Schauen vor der Ballannahme, um im Voraus zu wissen, wo befinden sich die Gegner, wo sind Räume oder Mitspieler für ein weiteres Zuspiel frei.

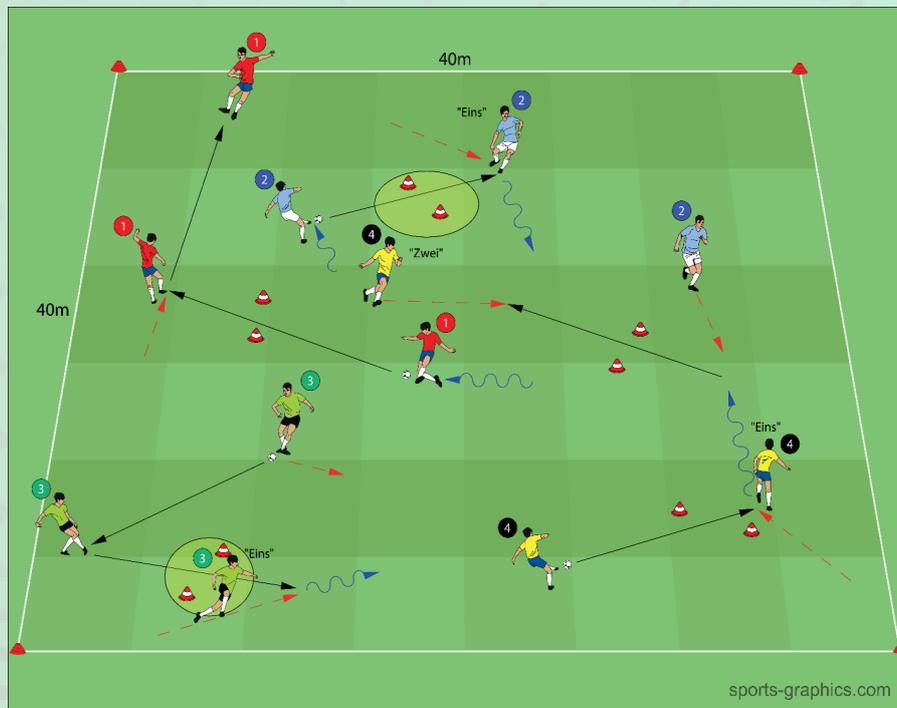
Die Bewegung ohne Ball hat absolute Priorität, sowohl vor der Ballannahme als auch nach der Ballabgabe.

Videolink:



03

Wettkampf auf Offentore



Ablauf & Ablauf:

Markieren Sie das Übungsfeld von ca. 40 x 40m und bauen gut verteilt einige Offentore mit Hütchen auf.

Bilden Sie drei oder vier gleichgroße Mannschaften, jedes Team erhält einen Ball.

Ohne eine Reihenfolge zu beachten, passen sich die Spieler einer Mannschaft den Ball möglichst durch eins der Offentore zu.

Es zählt jeweils der Passnehmer die Anzahl der erreichten Treffer.

Coaching:

Die Zielspieler sollten auf keinen Fall hinter einem Offentor auf das Zuspiel warten, sondern aus der Bewegung in die Bewegung mitnehmen (Timing von Lauf und Pass) wenn das Tor durchspielt wird.

Erweiterungen:

Erhöhen Sie die Anzahl der Bälle pro Mannschaft.

Kombinieren Sie zwei Teams und lassen sie jeweils die andere Farbe anspielen.

Versuchen Sie es mal mit drei Bällen, die Variationsmöglichkeiten sind unbegrenzt.

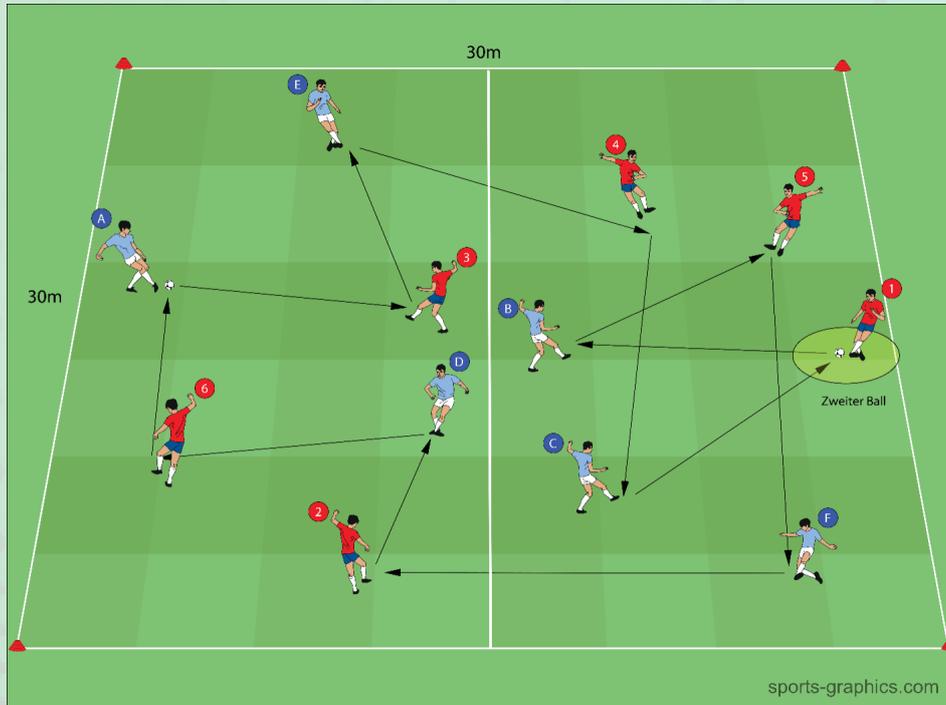
Videolink:



04

Die Ermittlung des "Soccer-Awareness-Grads"

Dies ist die grundlegendste Einführung in die Awareness-Coaching-Methode, die man in erster Linie mit den jüngsten und unerfahrenen Spielern durchführen sollte.



Ablauf & Ablauf:

Markieren Sie das Übungsfeld von ca. 30 x 30m und die beiden Aktionsfelder mit Hütchen und ausreichend Markierungsscheiben.

Bilden Sie zwei gleichgroße Mannschaften, die jeweils einen Ball erhalten.

Beide Teams passen sich den Ball ohne Reihenfolge und zunächst auf festen Positionen zu.

Um sicherzustellen, dass sie vor Ballerhalt hochschauen, lassen Sie die Spieler den Namen des Spielers rufen, zu dem sie passen wollen (Können sie den Namen nicht nennen, wissen Sie, dass sie vor dem Abspiel nicht geschaut haben).

Coaching-Punkte:

Gute Raumaufteilung, Positionierung und Rundumblick der Spieler ohne Ball.

Vor der Passannahme schauen und genau wissen, was als nächstes zu tun ist.

Entscheidungsfindung: Wann und wohin gepasst wird.

Hohe Passqualität, vor allem beim OneTouch-Pass.

Zusatzanforderungen:

Ballverarbeitung und Passspiel aus der Bewegung.

Reduzieren Sie die Ballkontakte von anfangs drei auf final einen.

Die Spieler einer Mannschaft agieren in beiden Übungshälften, wenn sie die Idee zu beherrschen beginnen. (Siehe Grafik)

Jetzt erhalten beide Teams jeweils einen zweiten Ball, später sogar noch einen Dritten, aber beginnen Sie stets damit, dass sich die Spieler anfangs nicht bewegen sollen, um sie mit der Idee vertraut zu machen.

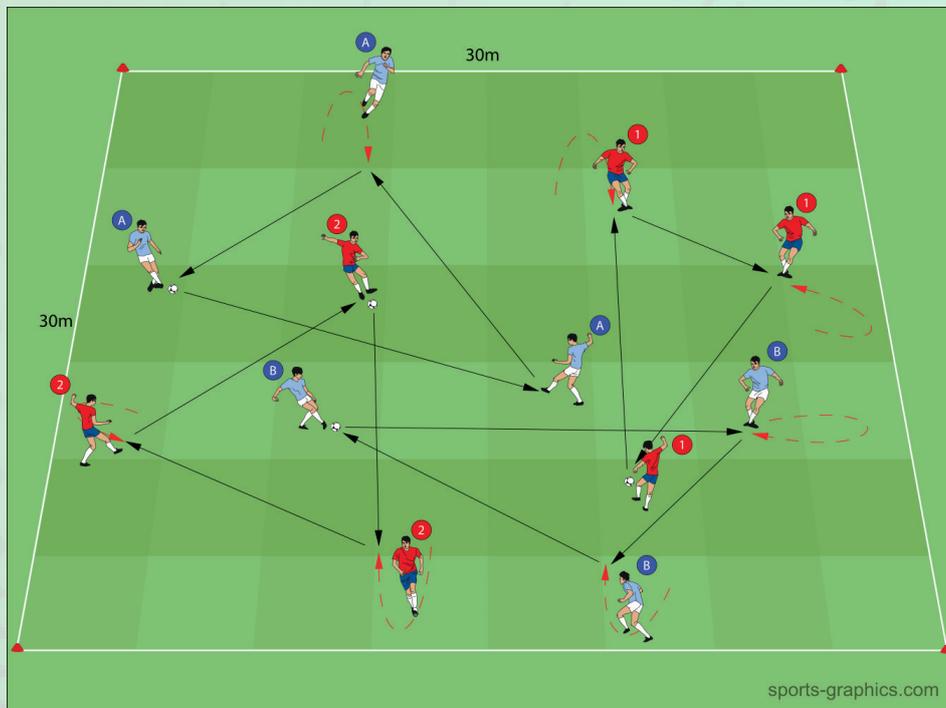
Die beiden Teams spielen mit- und nicht gegeneinander.

Videolink:



05

Passspiel in 3er-Gruppen mit gegenläufigen Auftakthandlungen



Ablauf & Ablauf:

Markieren Sie das Übungsfeld von ca. 30 x 30m mit Hütchen.

Bilden Sie 3er-Gruppen in zwei Mannschaften, die jeweils einen Ball erhalten, sich im gesamten Übungsfeld voneinander weg und aufeinander zu bewegen und sich stets den Ball gegenseitig zu spielen.

Erweiterungen:

Reduzierung der Ballkontakte je Spieler.

Bilden Sie Viererteams mit zwei Bällen pro Team, die zu einem beliebigen Spieler des Teams passen, aber mit denselben Anforderungen an die Auftakthandlung.

Coaching:

Das Timing zwischen Passmoment und Auftakthandlung sollte gut aufeinander abgestimmt sein

Der Passnehmer sollte auf keine Fall zum Stillstand gekommen sein, wenn ihn das Zuspiel erreicht.

Die Spieler sollten auf ausreichenden Abstand untereinander achten.

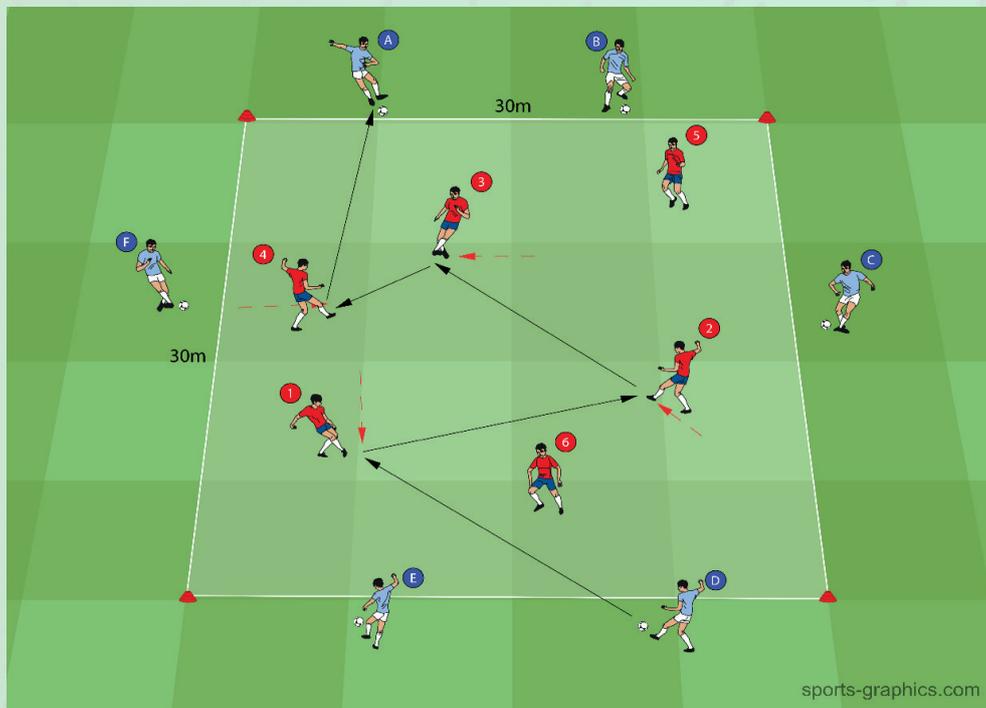
Sie sollten den Blick vom Ball lösen, um zu erkennen, ob die entsprechenden Passgassen auch wirklich offen sind.

Videolink:



06

Passvariationen mit Außenspielern



Ablauf & Ablauf:

Markieren Sie das Übungsfeld von ca. 30 x 30m mit Hütchen.

Bilden Sie zwei Mannschaften und lassen Sie ein Team außerhalb des Übungsfeldes mit jeweils einem Ball Aufstellung nehmen.

Die Zielspieler passen auf einen Innenspieler, der dann im Zusammenspiel mit seinen Mitspielern versuchen muss, den Ball auf die andere Seite zu kombinieren (1).

Erweiterungen:

Pass auf einem Innenspieler, der ihn annimmt, sich dreht und einen anderen verfügbaren Außenspieler anspielt. Anschließend versucht er sich erneut von einem anderen Außenspieler anspielen zu lassen (2).

Der Außenspieler nimmt den Ball seitlich an und mit und bewegt ihn, bis ein anderer Innenspieler frei ist, um wieder angespielt zu werden. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass möglichst alle Spieler aktiv bleiben (3).

Die Übung beginnt mit den Bällen bei den Innenspielern, die versuchen sollen, mit den Außenspielern viele "Spiel-Klatsch"-Aktionen auszuführen (4).

Wechseln Sie regelmäßig die Aufgabenstellungen und lassen sie die Positionen rotieren.

Coaching:

Sinnvolle Auftakthandlungen (Zeitpunkt und Richtung).

Vor der Ballannahme vorinformieren, um zu erkennen, wohin der Ball am besten mitgenommen werden kann und wo andere Spieler gute Angebote machen.

Auf den ersten Kontakt und darauf konzentrieren, ob mehr Kontakte nötig sind oder vielleicht sogar OneTouch gespielt werden kann.

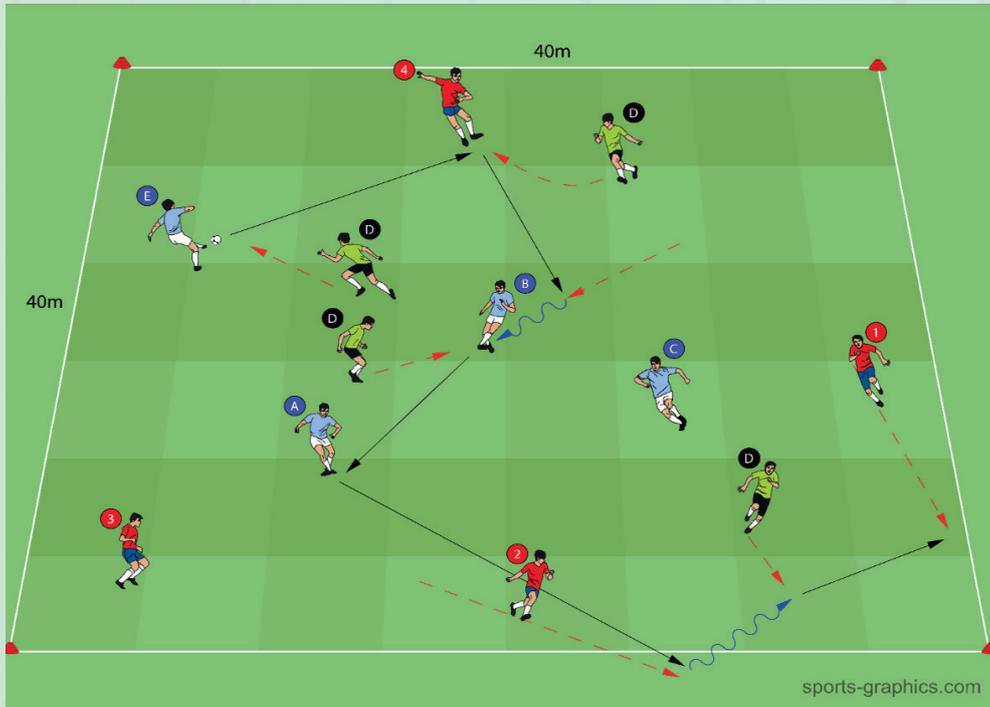
Hohe Passqualität hinsichtlich Passzeitpunkt, -richtung und -dosierung untereinander und auch bei Zuspielen nach außen.

Videolink:



07

Spielform 4 plus 4 v 4 mit Extrawertung



Ablauf & Ablauf:

Markieren Sie das Spielfeld von ca. 40 x 40m mit Hütchen.

Bilden Sie drei Mannschaften, verteilen Sie Markierungswesten und einen Spielball.

Zwei Teams agieren zusammen gegen ein Verteidigungsteam und versuchen untereinander so viele Pässe wie möglich in einer vorgegebenen Zeit zu spielen.

Ablauf:

Hier spielt Rot und Blau gegen Grün, sollte Grün den Ball gewinnen, geben sie ihn zunächst an die beiden angreifenden Mannschaften zurück.

Später als Belohnung, sollten sie in Unterzahl versuchen so viele Pässe wie möglich zu spielen, den Ballbesitz so lange wie möglich zu halten (um Zeit von der Uhr zu nehmen) oder den Ball in einen vorher festgelegten Zielbereich zu kombinieren.

Reduzieren Sie nach und nach die Überzahl der Angreifer bis hin zum Spiel in Gleichzahl.

Wertungsmöglichkeiten:

Doppel- oder Dreifachwertung für erfolgreiche Zuspiele auf einen Spieler in der Tiefe.

Anzahl der Pässe insgesamt.

Höchste Passstafette (Doppelrunde für die Verteidiger beim Erreichen einer vorher vereinbarten Passanzahl).

Anzahl der Ballverluste (Ball im Aus oder beim Gegner).

Videolink:



07

Spielform 4 plus 4 v 4 mit Extrawertung

Erweiterung (siehe Abbildung):

Der im Vorfeld erlernte Laufweg nach außen und seine Erkennung wird in die Spielform mit eingebunden und ein erfolgreicher Versuch entsprechend bei der Wertung belohnt (plus drei Pässe, minus zwei Ballverluste, o.ä.).

Die Verteidiger dürfen den Außenläufer zunächst nicht verfolgen.

Gerade wegen einer möglichen Belohnung wird dies die Spieler ermutigen zu Außenläufen anzusetzen, allerdings darf sich kein Zielspieler länger als drei Sekunden in der Außenzone aufhalten. Erfolgt in dieser Zeit kein Zuspiel, muss er sich zurück auf das Spielfeld bewegen.

Ablaufbeispiel:

Nach mehreren Pässen untereinander (E) auf (4) auf (B) bietet sich (2) für ein Zuspiel von (A) außen an

Dieser sieht den Laufweg und passt OneTouch in den Vorlauf von (2)

(2) dribbelt den Ball zurück ins Feld und setzt das Spiel mit einem Pass auf (1) fort

Coaching:

Der Trainer kann den Ablauf des Spiels beeinflussen und vermeiden, dass zu viele Spieler gleichzeitig rauslaufen, indem er einem einzelnen Spieler signalisiert, dass nur er rauslaufen soll.

Einmal dort angekommen, sollten Sie darauf achten, wie viele Pässe jetzt noch gespielt werden, bevor der Außenspieler tatsächlich wahrgenommen und angespielt worden ist.

Dies ist ein wichtiger Indikator dafür, welche Spieler bereits eine bessere periphere Sicht haben als andere (immer unter Berücksichtigung der jeweiligen Spielsituation).

Auf lange Sicht muss es das Ziel sein, den Ball OneTouch mit nur einem Pass nach außen in den Vorlauf zu spielen, was die höchste Form der Antizipation darstellt.

Mehr Kontakte führen zur Erhöhung der Reaktionszeit, was in einer Spielsituation zur Schließung einer Passgasse, zu einer Abseitsposition oder zu einem Anspiel in den Rücken führen würde.

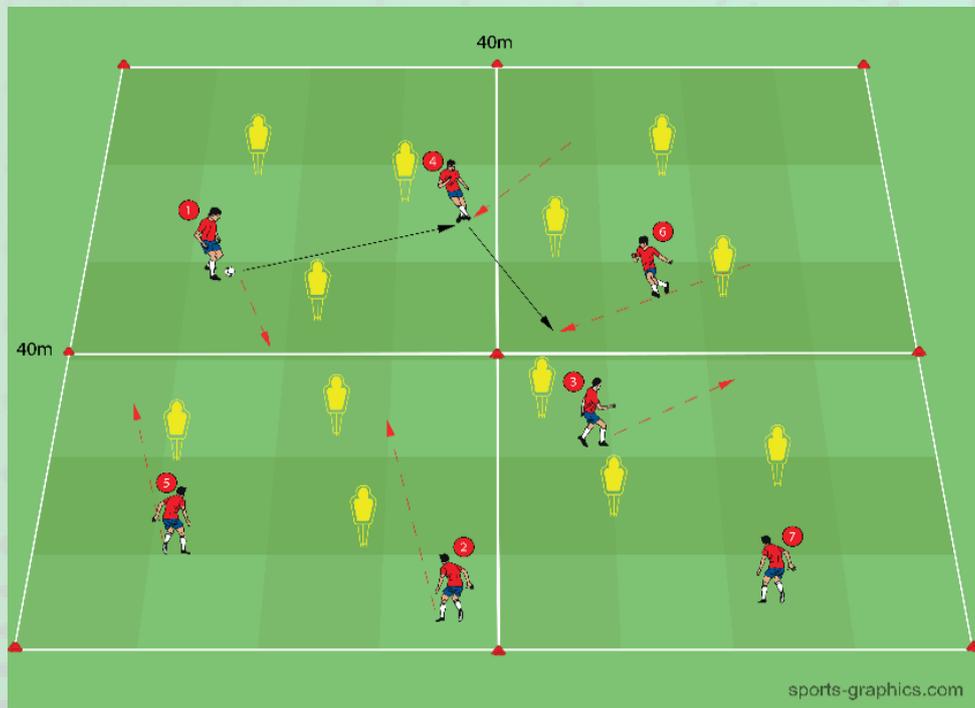
Die Zeitspanne, in der ein Zielspieler außen auf ein Zuspiel wartet, wird sich entscheidend verkürzen, wenn die Spieler ihr peripheres Sehvermögen verbessert haben.

Überhaupt ist es spannend und befriedigend zu erkennen, wenn Spieler das gemeinsam Erlernte in den jeweiligen Spielsituationen erfolgreich anzuwenden wissen.

Videolink:



Die zielgerichtete Verwendung von Dummies



Vorgehensweise und Zielsetzung:

Die Verwendung von Dummies, die Gegenspieler repräsentieren und wichtige Räume besetzen, soll helfen das Spiel ohne Ball zu verbessern, wobei das OneTouch-Spiel, wo es möglich ist, betont bleibt. Es handelt sich um einen nicht richtungsgebundenen Trainingsinhalt, der die Spieler auffordert, mit viel Bewegung ohne Ball den bestmöglichen Raum zwischen den Dummies zu finden um sich als Passnehmer anspielbar zu machen.

Ablaufbeispiel:

In der Abbildung passt (1) auf (4) nachdem sich dieser, von hinter den Dummies, in den freien Raum bewegt hat.

(6) läuft ebenfalls aus der Tiefe in Richtung Ballhöhe um sich offen für das Anspiel von (4) anzubieten.

Zeigen Sie bei dieser Gelegenheit unbedingt die unterschiedlichen Auswirkungen eines rechtzeitigen Freilaufens von (4) und vor allem von (6) und

die Nachteile, speziell für ein Kombinieren mit wenig Kontakten, wenn die Freilaufhandlungen spät, nicht ausreichend oder in die falsche Position ausgeführt werden.

Hier müsste sich (6) bereits in Bewegung setzen, bevor (1) den Pass auf (4) spielt, um diesem überhaupt die Chance zu geben, ihn mit wenig Kontakten anzuspielen.

Natürlich versuchen auch alle anderen Spieler sich in dieser Situation bestmöglich für ein Zuspiel anzubieten.

Unterbrechen Sie ruhig ab und zu das Training und geben Sie den Spielern die Möglichkeit selbst zu schauen, wo sie gerade positioniert sind.

Videolink:



Die zielgerichtete Verwendung von Dummies

Selbstwirksame Fragen:

Befinden sie sich tatsächlich im freien Raum?

Stehen sie zu nahe an einer Schaufensterpuppe?

Waren sie tatsächlich anspielbar?

Wäre ein OneTouch möglich gewesen?

Wenn dies nicht der Fall sein sollte, zeigen Sie ihnen unbedingt bessere Lösungsmöglichkeiten auf.

Erweiterungen:

Reduzieren Sie die Anzahl der Ballkontakte nach und nach von drei über zwei zu OneTouch, wo die Spielsituation es zulässt.

Damit OneTouch überhaupt möglich ist, müssen die Freilaufhandlungen der Mitspieler rechtzeitig, intelligent, und schnell in einen Raum hinein erfolgen, der für den Passgeber leicht mit einem Kontakt zu erreichen ist.

Die Denkprozesse vor einem Abspiel sind hier von größter Bedeutung, ergo sollten die Spieler wieder versuchen zwei Schritte im Voraus zu denken.

Beginnen Sie mit dem Nummer-Passspiel und erhöhen Sie nach und nach die Anzahl der Bälle.

Lassen Sie ein zweites Team mit eigenem Ball im gleichen Übungsfeld agieren; jetzt müssen die Spieler sowohl zwischen den Dummies als auch den Spielern der anderen Mannschaft, die erforderlichen Räume und Anspielpositionen finden.

Coaching:

Rechtzeitiges Schauen und Überlegen, damit alle Optionen eingeschätzt werden können.

Schnellstmögliche Besetzung der Räume zwischen und um die Dummies herum, wobei die Dummies als Orientierungshilfe dienen könnten.

Stets versuchen zwei Schritte im Voraus zu denken, um effektiv zu unterstützen.

Das Bilden von Dreiecken bietet dem ballführenden Spieler stets mehrere Möglichkeiten.

Häufigste Fehlerquellen:

Positionierung hinter einem Dummy (Gegner) und somit weder sichtbar noch anspielbar für den ballführenden Spieler.

Zwar könnte der Passgeber den Betroffenen mit einen Pass in den Vorlauf zwingen, in den Raum zu starten, aber meistens führt dieser Handlungsstrang zu Ballverlusten.

Und dann spielen auch die beste Dosierung, das Timing und die Genauigkeit des Passes keine große Rolle mehr, denn die gegnerische Mannschaft hat längst die notwendigen Maßnahmen ergriffen.

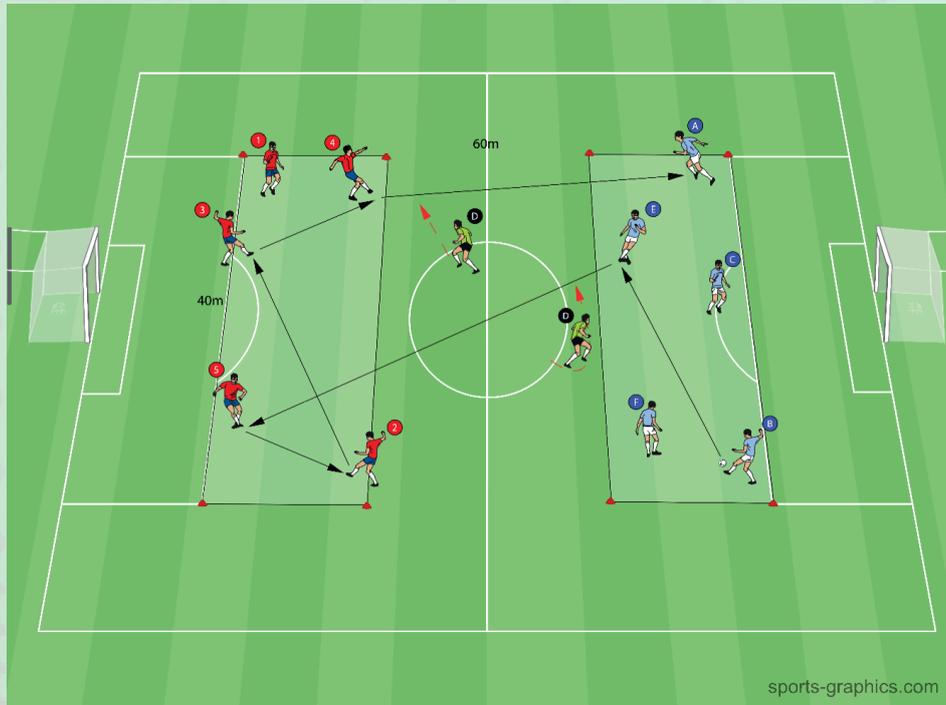
Grundregel: Wer steht, wartet oder sogar "parkt" hat sich kein Zuspiel verdient und darf auf gar keinen Fall angespielt werden!

Videolink:



09

Die Einführung von Gegnern



Bisher waren die Übungs- und Spielformen vorrangig ohne Gegner angelegt, um den Spielern die Möglichkeit zu geben, Antizipation, Bewusstheit, Erkennung und Vorstellungskraft in Bezug auf Laufbereitschaft ohne Ball, gegenseitige Unterstützung oder OneTouch-Mentalität zu entwickeln.

Jetzt ist es an der Zeit Verteidiger einzubinden, um die Angreifer in Drucksituationen herauszufordern, wenn sie durch die Mittelzone passen oder diese mit dem Ball am Fuß überwinden wollen.

Beginnen Sie zunächst mit zwei Verteidigern in der Mittelzone, später dann drei oder sogar vier, und passen Sie die jeweiligen Zugriffsmöglichkeiten, der Passunterbindung und dem Tackle, natürlich auch in den Endzonen, dem Leistungsvermögen ihrer Spieler an.

Jetzt werden die bereits einstudierten Inhalte mit einem Pass die Mittelzone überspielen, Räume mit dem Ball am Fuß überbrücken, Spiel über den Dritten, Abspiel und sofortiges Anbieten, oder Doppelpässe

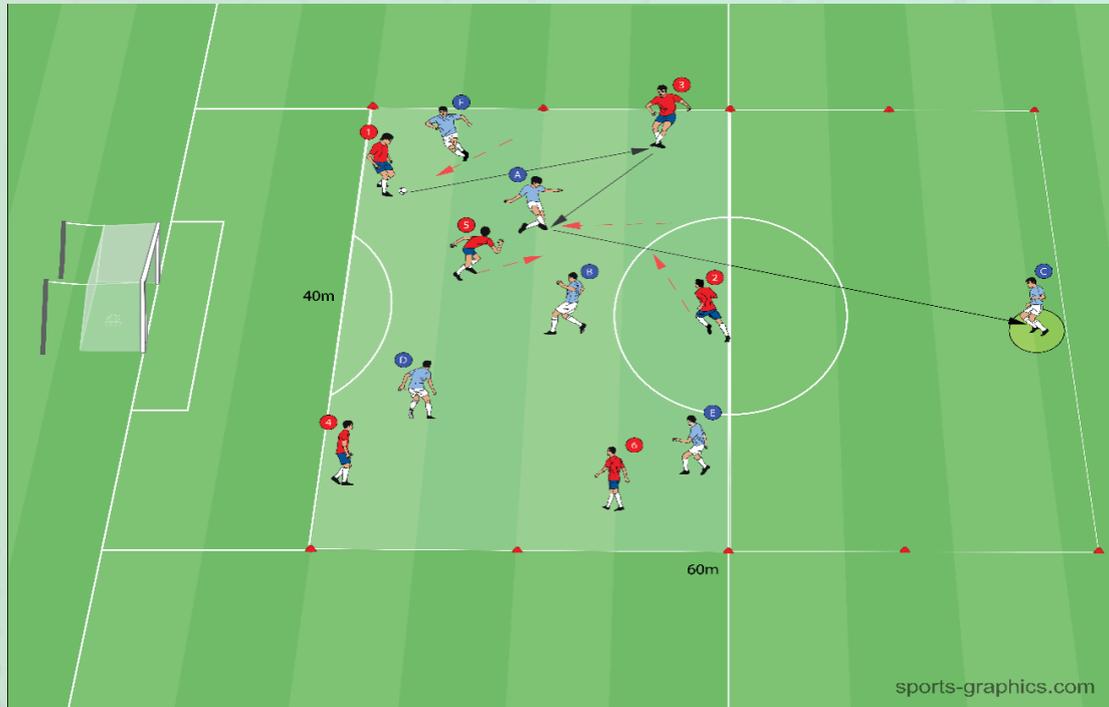
auf ein wettbewerbsfähigeres Niveau gehoben. Durch das Einwirken der Verteidiger können sich die Spieler jetzt nicht mehr nur auf das Passen, Laufen oder Anbieten konzentrieren, sondern müssen erkennen, wo sich die Verteidiger befinden und wie sie agieren. Spätestens wenn zwei Bälle im Spiel sind und Vt's in den Endzonen Druck ausüben (Z.B. Zweimal 5 vs. 1 plus 2 in der Mitte) werden sie merken, dass ihre Spieler mit einer ganz anderen Grundaufmerksamkeit agieren.

Videolink:



10

Transitions-Spiel 6 v 5 plus 1



Ablauf & Ablauf:

Markieren Sie das Spielfeld von 60 x 40m mit Hütchen und bilden Sie zwei Mannschaften je sechs Spieler und verteilen Sie Markierungswesten.

Lassen Sie den Zielspieler auf der gegenüberliegenden Seite Aufstellung nehmen.

Es wird zunächst ohne Kontaktbegrenzung 6 v 5 plus 1 in einer Spielhälfte gespielt.

Die rote Mannschaft soll versuchen durch kluges Freilaufen und Kombinieren mit Ball in die andere Spielhälfte zu kommen.

Blau hingegen versucht dies zu unterbinden und im Falle eines Ballgewinns schnellstmöglich den eigenen Zielspieler anzuspielen.

Beispielhafter Ballverlust:

Hier fängt (A) das Zuspiel von (3) auf (5) ab und passt ihn auf den Zielspieler (C)

Alle Spieler müssen schnellstmöglich in die andere Hälfte folgen, außer einem verteidigenden Spieler, in diesem Fall Spieler (4), der sich nun als Zielspieler aufstellt.

Nun muss Rot versuchen, den Ball zu erobern und ihn in ihre Spielfeldhälfte zu ihrem eigenen Zielspieler zurückbringen.

Videolink:



10

Transitions-Spiel 6 v 5 plus 1

Coaching:

Ein wichtiger Teil des Erfolgs des OneTouch-Spiels ist die Bereitschaft der Mitspieler, sich ohne Ball zu bewegen und den ballführenden Spieler dadurch zu unterstützen, dass sie Raum zwischen Gegnern und Reihen finden.

Offene Positionen mit Blick auf die Spielrichtung und Passfolgen mit möglichst wenig Kontakten erleichtern die Fortsetzung des Spielzugs und Erschweren den Zugriff des Gegners.

Aufgrund der längeren Wege dient diese Spielform auch hervorragend der Verbesserung der konditionellen Faktoren, die die Spieler mitbringen müssen, um mit hoher Laufbereitschaft in Ballbesitz zu bleiben oder gemeinsam erfolgreich Jagd auf den Ball zu machen.

Zu guter Letzt:

Wenn Sie glauben, dass die Spieler dazu bereit sind, lassen Sie sie in einem Gleichzahlspiel versuchen, OneTouch zu spielen. Testen Sie dies auch mal in einem Spiel gegen einen echten Gegner. Sie könnten ja in der ersten Halbzeit mit zwei Kontakten und in der zweiten Halbzeit OneTouch spielen lassen. Oder: Lassen Sie in der ersten Hälfte OneTouch und in der zweiten Hälfte frei spielen, um die Gesamtwirkung besser einschätzen zu können.

Womöglich erkennen die Spieler in der zweiten Halbzeit von allein, dass OneTouch viel besser geeignet ist, als mit dem Ball zu laufen oder zu dribbeln, und schnellere Passfolgen dem Gegner weniger Zeit lässt, Druck auszuüben, in Ballbesitz zu kommen und selbst Torgefahr auszuüben.

Viel Spaß und gutes Gelingen bei der Umsetzung der Soccer-Awareness-Methode.

Videolink:





T-PRO Hybrid Trainingsball (Gr. 5)

Trainingsball der Spitzenklasse! Hybrid 24 Panel Technology, verklebt und handgenäht, Hightech-PU Material, exzellente Flugeigenschaften, tolle Optik, optimale Widerstandsfähigkeit, wasserabweisend, langlebig für alle Bodenbeläge geeignet, hochwertige Karbon-Latex-Ballblase, Air-Lock-Ventil

Art.Nr. 4341



T-PRO Freistoß-Trainingsdummy

Ideal für robuste Freistöße - winddurchlässige Gitterstruktur, Höhe (ab Rasenkante): ca. 180 cm, Gewicht: ca. 4 kg, 3 Farben: Gelb, Rot oder Sky Blue, stabiler und zugleich flexibler Kunststoff, windunanfälliger als ähnliche Modelle Profiware

Art.Nr. 4260

Lieferung ohne Standfuß



T-PRO Prallwand (Passtrainer)

Innovative Konstruktion! Stabiler Stand auf Rasen und Kunstrasen, die Bälle kommen flach zurück, 2 in 1 Prallwand, mit verschiedenen Winkeln, Maße: ca. 100 x 40 cm (B x H), Material: MDF, Metall, klappbare Bügel für einfachen Transport, robust und langlebig

Art.Nr. 4308



Rebounder (Rückprallwand)

Fixierstange für das Feststellen der Winkel, Antirutsch-System für festen Halt, einsetzbar auf Rasen, Kunstrasen und in der Halle, Maße: ca. (B) 110 m x (H) 110 m, Material: stabiler Metallrahmen und hochwertiges Prallnetz, Qualität: absolute Profiware mit super Pralleffekt

Art.Nr. 289

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf
Sportplatzbedarf - Sportbekleidungund vieles mehr!

Der Onlineshop für den modernen Trainer!

Nahezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Die Katalogpreise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, inkl. der gesetzlichen MwSt. Produkttechnische Änderungen und Preispassungen, die der Verbesserung des Produkts dienen behalten wir uns vor. Alle aktuellen Produkte, inkl. der Preise gelten immer wie online angeboten. WEEE-ID: 59635539

Tagesaktuelle, oft deutlich günstigere Preise finden Sie in unseren Online-Shop!

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de



Offizieller Partner für Trainingshilfen

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingsunterlagen24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de

Soccer-Awareness-Methode - Teil 1 (eBook)

Freilauferverhalten und One Touch-Spiel

Autor: Wayne Harrison - Seiten: 147 - Grafiken: 93



Dieses eBook des Erfolgsautors WAYNE HARRISON ist nun erstmalig ins Deutsche übersetzt worden. Wayne vermittelt auf 147 Seiten wie das One-Touch-Spiel die Wahrnehmung und das Freilauferverhalten beeinflusst.

In der theoretischen Einführung erklärt Wayne die Grundprinzipien der Entwicklung des One Touch-Spiels und stellt sein Training des ersten und zweiten Kontakts und die Entwicklung der Beidfüßigkeit vor.

Die Spieler sind häufig sehr gut darin, mit vielen Ballkontakten zu spielen, d. h. Dribblings,

Drehungen und Laufen mit dem Ball, also eher technisch orientiert zu trainieren und zu spielen. Leider sind unsere Talente viel zu oft nicht so gut bei schnellen Denkprozessen und einer schnellen Entscheidungsfindung, speziell beim Spiel mit einem Kontakt.

Genau das will dieses E-Book vermitteln! Die Übungs- und Spielformen haben stets ein Ziel:

Die Gelassenheit in Ballbesitz zu entwickeln, die Zeit und die Anzahl der Ballkontakte zu verringern, die nötig sind, um den Ball zielgerichtet in Bewegung zu halten.

Indem der ballführende Spieler alles um sich herum bewusster wahrnimmt, kann er zudem seine Vorstellungskraft nutzen, um bessere Entscheidungen zu treffen.

Was im gleichen Maße auch für die Spieler ohne Ball gilt.

Es geht auf keinen Fall darum, dass die Spieler mit einer hohen Geschwindigkeit spielen, und dass immer nur One-Touch, sondern ihnen beizubringen, sich bereits vor einem Zuspiel aller Möglichkeiten bewusst zu sein (mit richtiger Fußstellung und Körperhaltung), um eine der folgenden Entscheidungen zu fällen:

- Soll der Ball mit einem Kontakt gespielt werden?
- Soll ich den Ball so lange festmachen, bis sich eine andere Möglichkeit eröffnet?
- Ist dies der Zeitpunkt mit dem Ball zu laufen, zu dribbeln, zu passen, zu flanken oder zu schießen?

Ben?

Dieses Training wird den Spieler am Ball in die Lage versetzen, ihn schnell mit einem oder zwei Kontakten zu kontrollieren. Er wird dabei seine Möglichkeiten erkennen, so dass kein dritter oder vierter Kontakt erforderlich ist, um zu sehen, wo sich die Gegner befinden, so dass er auch keine zusätzlichen Kontakte braucht, um sich erfolgreich aus der Affäre zu ziehen.

Wir trainieren ihre Körper für die Fußarbeit und ihren Verstand für die Entscheidungsfindung!

Inhalt:

- One Touch-Awareness Entwicklungstraining
- Nummern-Passspiele
- Grundlagen der Awareness-Coaching-Methodik
- Methodische Schulung
- Verwendung von Dummies
- Die falsche Neun
- Drei-Zonen-Spielform zur Verbesserung des Freilauferhaltens
- Awareness-Entwicklung
- Zielgerichtetes Umschaltspiel mit 16 Spielern
- Verbesserung des zielgerichteten Passspiels im Drei-Zonen-Modus
- Einführung von Gegnern
- Richtungsorientierte Spielformen
- Awareness-Spielform mit drei Teams

**Der TOP-Anbieter
in Deutschland und Europa !**

**Rund 2.500 innovative Produkte
für Trainer, Betreuer, Platzwart & Co.**



Trainingshilfen
Trainerbedarf
Trainingspläne
Vereinsbedarf
Sportplatzbedarf
Sportbekleidung
Heimtraining

Gratiskatalog Art.Nr. 660

**Lieferung europa- & weltweit !
International shipping !**

**Nahezu alle Artikel
innerhalb 24 Stunden lieferbar!**



Der Onlineshop für den modernen Trainer

**Mit unseren Produkten arbeiten auch Trainer
aus dem deutschen Profifußball!**

Offizieller Förderer des
Berliner Fußball-Verbandes e.V.



Partner des
Fußballverband Sachsen-Anhalt



Förderer des Südwestdeutschen
Fußballverbandes



Partnerunternehmen
im BFV-Freundeskreis



Partner des
CBV



Offizieller Partner für Trainingshilfen