

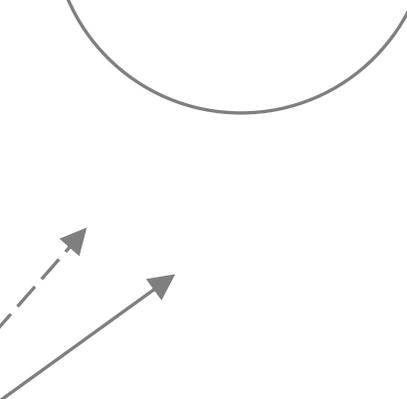
Fortbildung GFT Oberpfalz



Komplexes Training der Offensive und Defensive

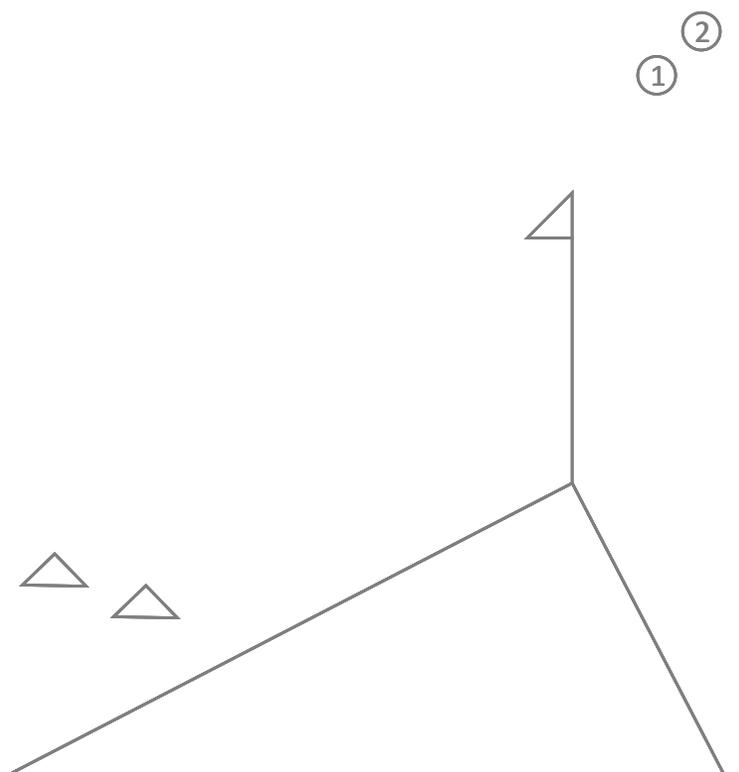
Schwandorf – 19. Juni 2023

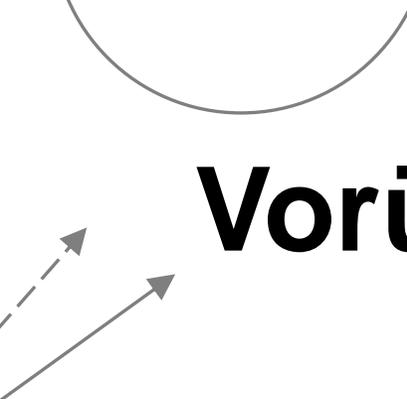
Michael Köllner
(Vorsitzender BDFL-Verbandsgruppe Bayern
Cheftrainer FC Ingolstadt 04)



ERFOLG hat, wer andere erfolgreich macht!

① ②

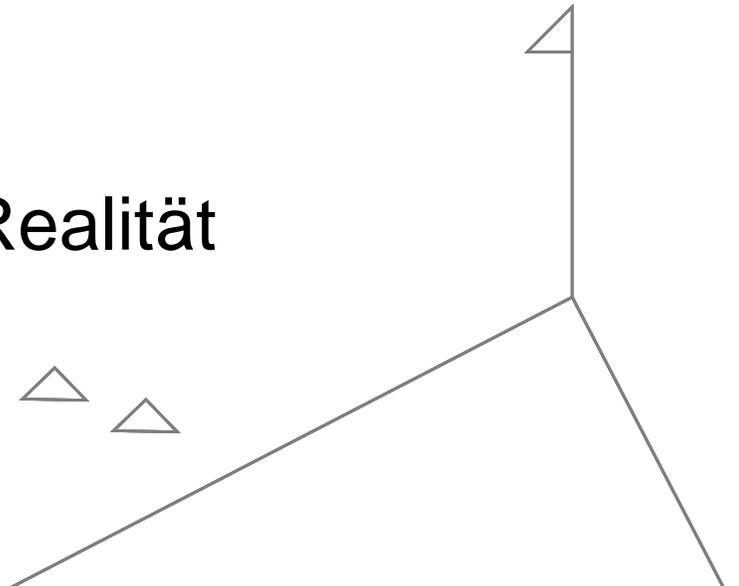


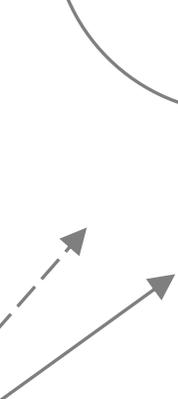


Vorüberlegungen

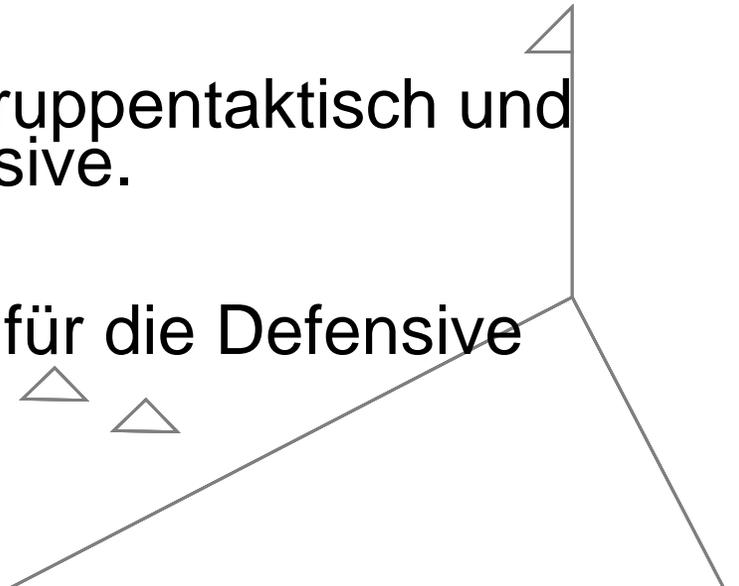
- Ziel alle 4 Spielphasen so komplex wie möglich zu trainieren
 - Umschaltbewegungen werden unbewusst mittrainiert / gecoacht
 - Umschalten nach Ballverlust: Gegenpressing vs. Fallenlassen
 - Umschalten nach Ballgewinn: „Zielorientierung“
- Anpassung der Rahmenbedingungen an die Realität

① ②

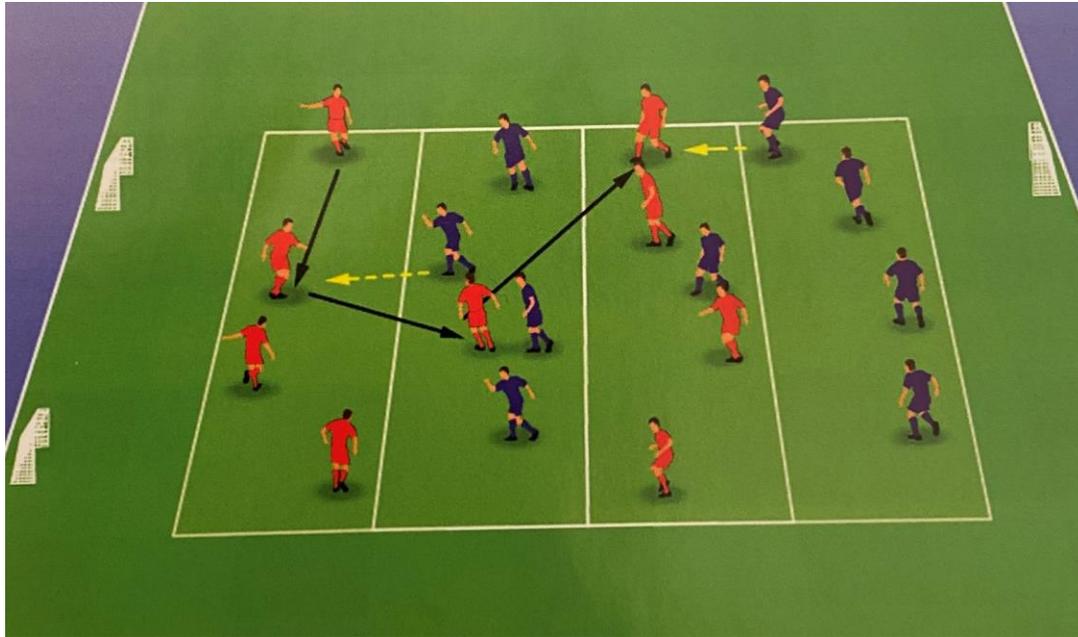




Grundsätzliches zum Training

- Das Training startet mit einem Warm-Up
 - Es bietet sich an optional die Spieler positionstechnisch und – taktisch mit einem Trainingsblock mittig im Training oder vor bzw. nach dem Training auszubilden / weiterzuentwickeln. ① ②
 - Das Training beschäftigt sich individualtaktisch, gruppentaktisch und mannschaftstaktisch mit der Offensive und Defensive.
 - Die technischen Aufgabenstellungen sind sowohl für die Defensive als auch für die Offensive sehr komplex. △ △
- 

4 plus 1 plus 4 gegen 4 plus 1 plus 4 in 4 Zonen auf 4 Minutoren



• Zielstellung Offensive

- Spielaufbau
- Schnittstellenpass
- Bewegungen in der Offensive

• Zielstellung Defensive

- Abwehrdreieck
- Prinzip „Stellen – Sichern“
(Attackieren – Absichern)
- Abwehrverhalten tiefe Pässe

4 plus 1 plus 4 gegen 4 plus 1 plus 4 in 4 Zonen auf 4 Minitorre

Übungsbeschreibung:

Die Teams werden wie in der Abbildung ersichtlich (positionsspezifisch) auf 4 Zonen aufgeteilt. Die angreifende Mannschaft versucht per Pass auf die Minitorre einen Punkt zu erzielen. Die Verteidiger versuchen durch geschicktes Verschieben und Attackieren, den Ball zu erobern und die tiefen Pässe zu vermeiden. Aus der verteidigenden Mannschaft darf aus jeder Zone / Kette ein Spieler in der angrenzenden Zone attackieren. Das bedeutet in den Außenzonen entsteht eine 4 gegen 1- und in den Mittelzonen eine 4 gegen 2-Situation.

Feldgröße:

25 m bis 30 m x 40 m (4 Querzonen a 25 m bis 30 m x 10 m), 2 Minitorre 3 m bis 5 m hinter jeder Endzone

Regeln:

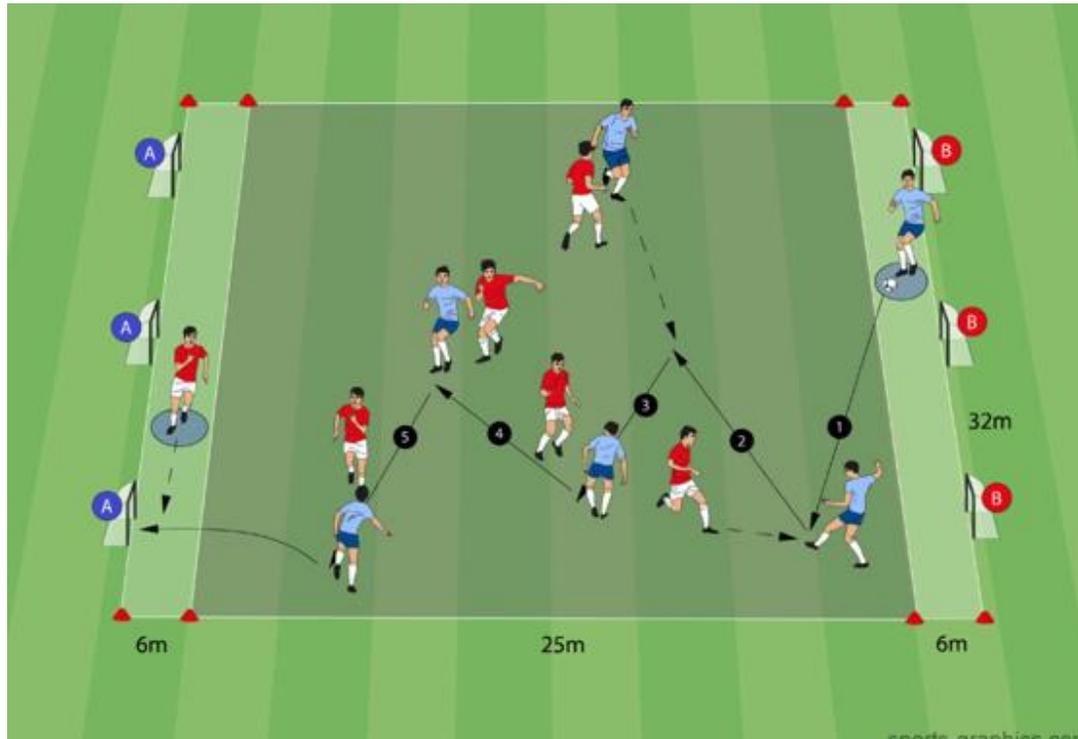
- Kontaktbegrenzungen (z.B. 2)
- Pässe maximal Kniehöhe
- Jede Torerzielung bedeutet 1 Punkt
- Es darf nur ein Verteidiger die Zone verlassen.
- Die Angreifer dürfen die jeweilige Zone nicht verlassen

Variationen:

- X Ballkontakte / keine Kontaktbegrenzungen
- Ein Angreifer darf per Dribbling in die nächste Zone
- In den mittleren Zonen ein Spieler dazu (→ 4 gegen 2)
- 1 neutraler Spieler, der sich in den mittleren Zonen bewegt und die angreifende Mannschaft unterstützt

① ②

5 plus 1 gegen 5 plus 1 auf 6 Minutoren



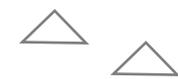
- **Zielstellung Offensive**

- Freilaufbewegungen
- Spielverlagerungen
- Lücken finden
- Offene Stellung und Vororientierung
- Spielaufbau aus der Abwehr / Kette

- **Zielstellung Defensive**

- Abwehrdreieck
- Prinzip „Stellen – Sichern“ (Attackieren – Absichern)
- Abwehrverhalten tiefe Pässe
- Seitliches Verschieben der Kette
- Seitl. Schritt- und Fußstellung
- Anlaufen

① ②



5 plus 1 gegen 5 plus 1 auf 6 Minitore

Übungsbeschreibung:

2 Mannschaften (Rot und Blau) mit je 6 Spieler einteilen.

Feldgröße siehe Abbildung: 37 m x 32 m in 2 Endzonen (6 m x 32 m) und 1 Mittelzone (25 m x 32 m). Hinter jede Endzone je 3 Minitore stellen.

- 6 gegen 6 über das ganze Feld auf Minitore
- Jedes 6er-Team besitzt 1 Verteidiger in der hinteren Endzone, der als Mitspieler / Wandspieler, bzw. als Verteidiger, ausschließlich in dieser Zone agiert. Dieser Spieler kann aber jederzeit miteinbezogen werden.
- Die restlichen Spieler dürfen über das komplette Feld agieren.
- Freies Spiel für Rot und Blau im 5 gegen 5 in der Mittelzone. Die Spieler in den Endzonen mit max. 2 Kontakten.
- Torerfolg im Minitor ergibt 1 Punkt.

Regeln:

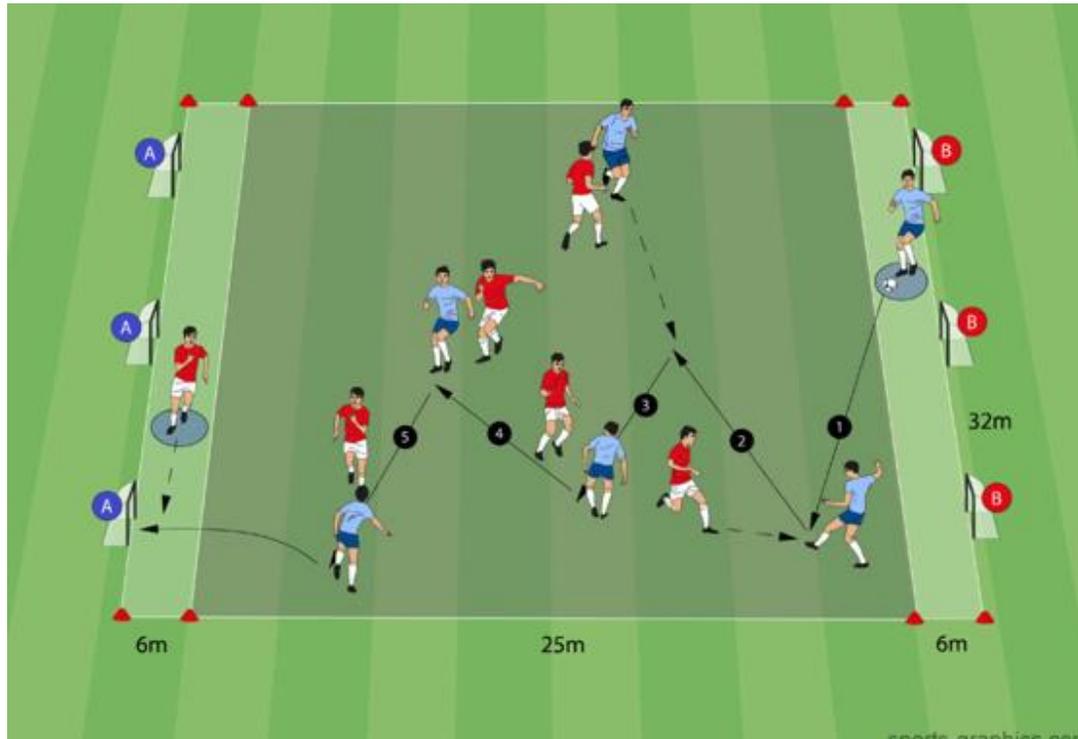
- Kontaktbegrenzungen (z.B. 2) für Spieler hinter der Grundlinie bzw. in der Endzone

Variationen:

- Beide Teams positionsspezifisch aufteilen:
 - Team Blau: Viererkette plus 6 und dahinter TW
 - Team Rot: offensives Mittelfeld plus 6 (je nach System) und dahinter 6

① ②

5 plus 1 gegen 5 plus 1 auf 6 Minutoren



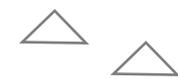
- **Zielstellung Offensive**

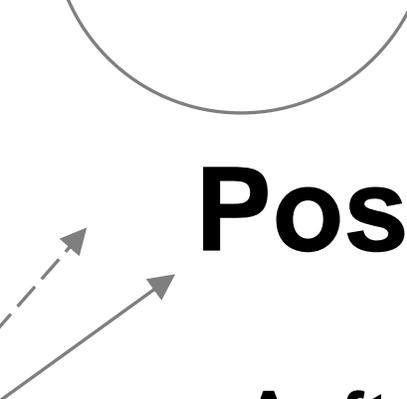
- Freilaufbewegungen
- Spielverlagerungen
- Lücken finden
- Offene Stellung und Vororientierung
- Spielaufbau aus der Abwehr / Kette

- **Zielstellung Defensive**

- Abwehrdreieck
- Prinzip „Stellen – Sichern“ (Attackieren – Absichern)
- Abwehrverhalten tiefe Pässe
- Seitliches Verschieben der Kette
- Seitl. Schritt- und Fußstellung
- Anlaufen

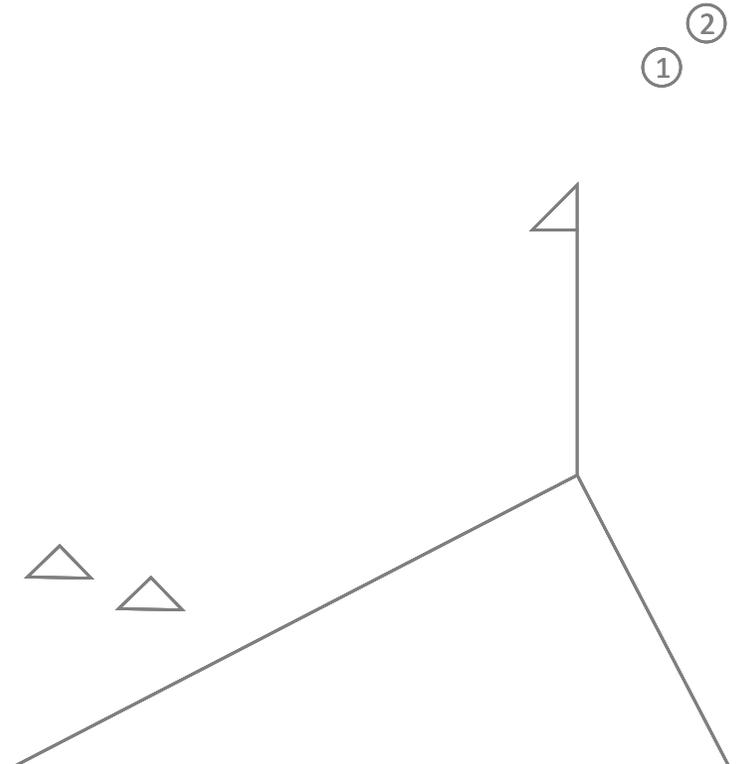
① ②



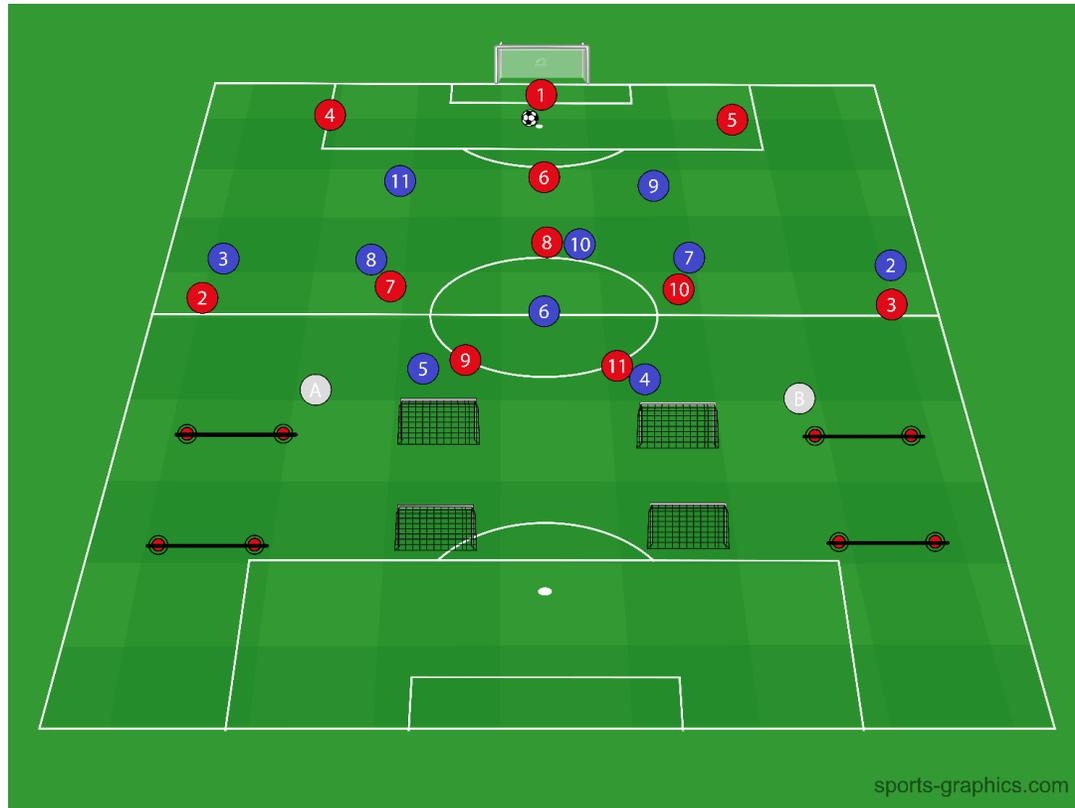


Positionstraining

- **Aufteilung der Trainingsgruppe**
 - > nach Spielposition
 - > nach Positionsgruppe
 - > nach Stärken und Defiziten
- **Inhaltliche Schwerpunktsetzung**
 - > Positionsausbildung
 - > ausgerichtet auf den Matchplan
 - > Weiterentwicklung des Repertoirs



Offensive gegen Defensive Angriff gegen Abwehr und umgekehrt



• Zielstellung Team Rot Offensive

- Spielaufbau aus der Abwehr / Kette
 - Aufbaumuster
 - Aufbauvarianten
 - Gegen verschiedene Anlaufsystematiken
- Übergangsspiel
- Angriffszüge

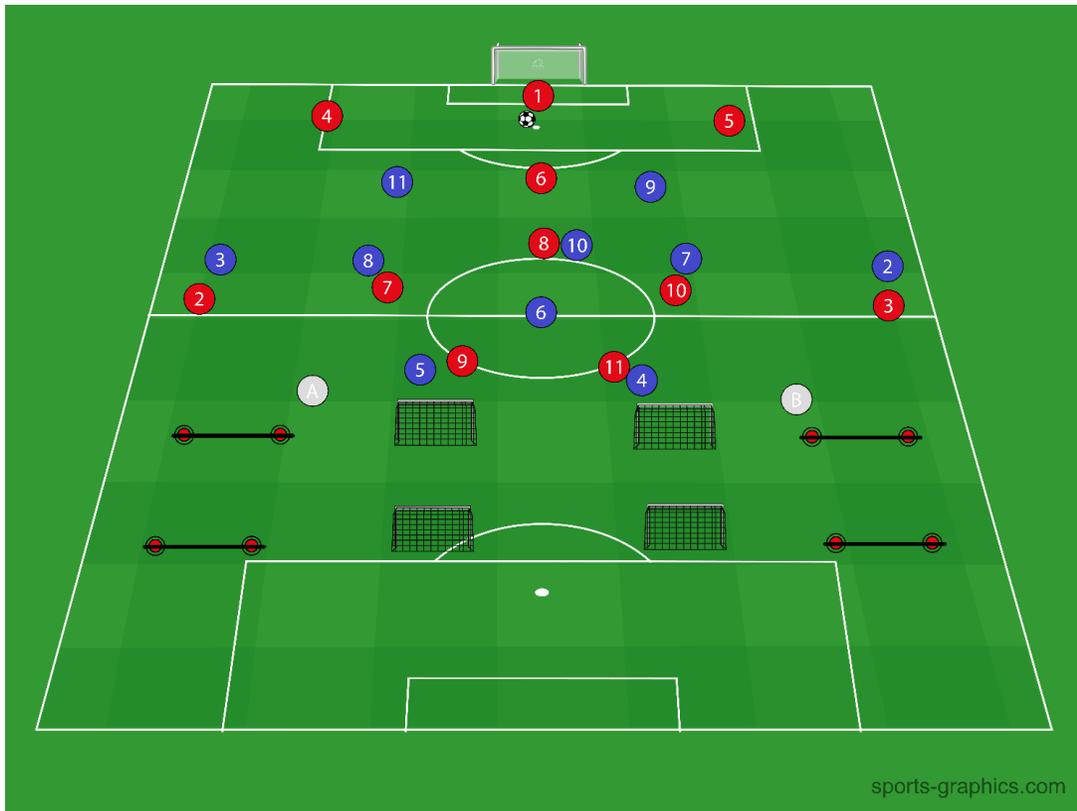
• Zielstellung Team Blau Defensive

- Anlaufen (gegen verschiedene Systeme bzw. Aufbaumuster / -varianten)
- Verschiedene Pressingarten
 - Angriffspressing
 - Mittelfeldpressing
 - Spiel in verschiedenen Höhen
- Abwehrverhalten mit einer hohen letzten Linie
- Pressingfallen

① ②



Offensive gegen Defensive Angriff gegen Abwehr und umgekehrt



• Zielstellung Team Rot Defensive

- Verteidigen in verschiedenen Höhen

• Zielstellung Team Blau Offensive

- Offensivspiel in verschiedenen Höhen
- Angriffszüge
- Restverteidigung / Konterabsicherung

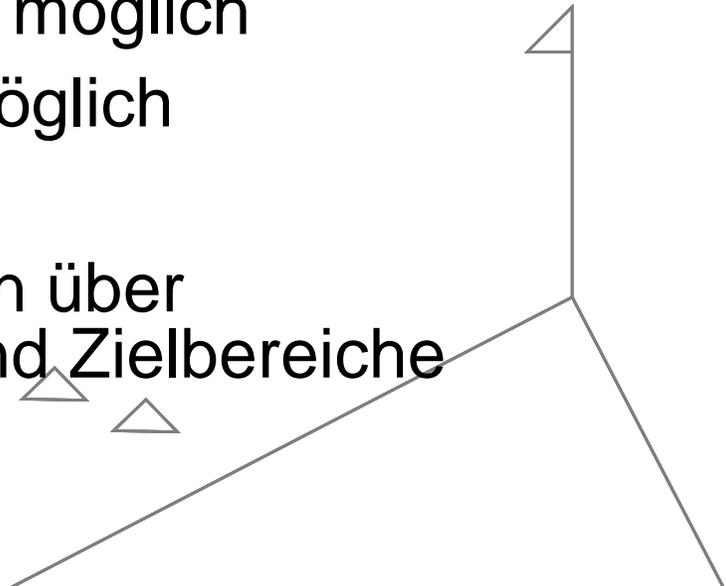
① ②

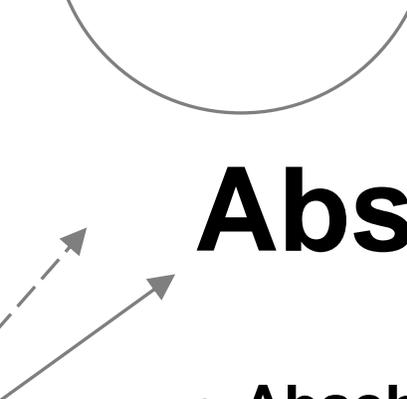


Offensive gegen Defensive Angriff gegen Abwehr und umgekehrt

- Das Training in diesem Block ist sowohl im 11 gegen 11 möglich wie auch in anderen Zahlenverhältnissen.
 - 8 gegen 8 auf 1 Tor mit TW und Kontertore / Konterlinien
 - 8 gegen 6 auf 1 Tor mit TW und Kontertore / Konterlinien
 - umgekehrte Zahlenverhältnisse sind auch möglich
 - „kleinere“ Zahlenverhältnisse sind auch möglich
- Der Schwerpunkt und die Zielsetzung entscheiden über Spielerzahlen, Zahlenverhältnisse, Feldgrößen und Zielbereiche

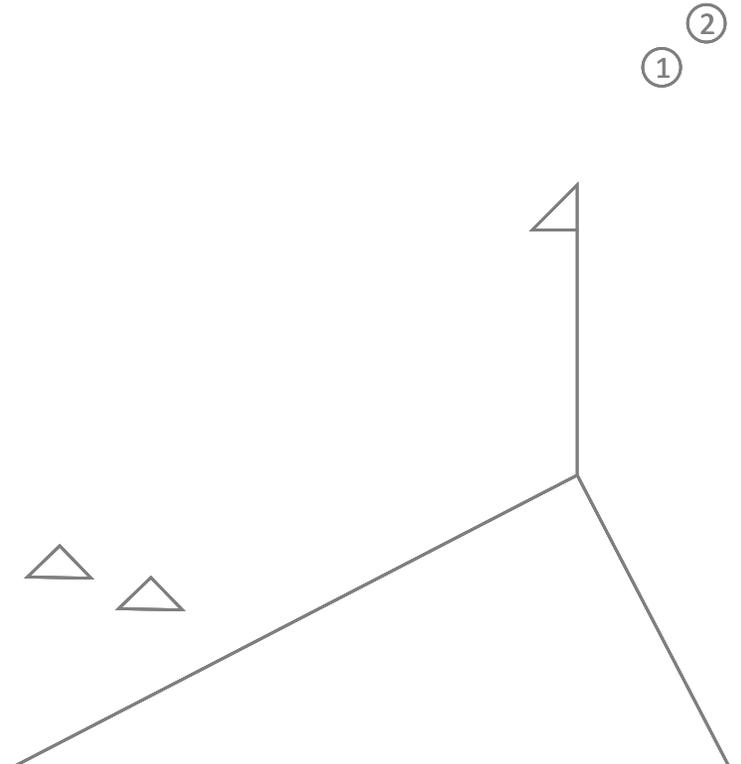
① ②

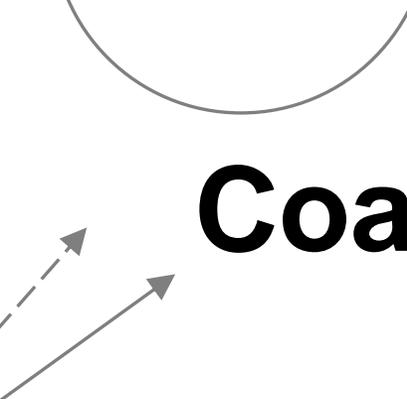




Abschluss Training

- **Abschlussspiel**
 - ✓ 11 gegen 11 auf 2 Tore mit TW (im Normalspielfeld)
 - ✓ 11 gegen 11 auf 2 Tore mit TW (in einem reduzierten Feld)
 - ✓ ...
- **Individuelle Ausbildung**
 - ✓ Stärken- / Defizittraining
- **Positionsausbildung**
 - ✓ Technik / Taktik je nach Spielposition
- **Abschlüsse**
- **usw.**





Coaching

- Im Leistungs- / Profifußball können mehrere Co-Trainer das Coaching abdecken: jeder Trainer coacht eine Spielphase bzw. eine Positionsgruppe
- Was tun in den anderen Leistungs- / Altersbereichen?
 - Führungsspieler ausbilden mit Coachingaufgaben
 - Führungsspieler einsetzen
 - Schlüsselpositionen einsetzen

① ②

