



DFB-AKADEMIE

MUSTERTRAININGSEINHEIT „CORONA“

SOWOHL FÜR KLEINGRUPPE (MAX. 5 SPIELER) ALS AUCH FÜR TEAMTRAINING ANWENDBAR

Version: 11.05.2020

Patrik Grolimund (DFB) – Ausbilder Fußball-Lehrer-Lehrgang, Co-Trainer Frauen-Nationalmannschaft

EINLEITENDE GEDÄNKEN



Aufwärmen

Dem Aufwärmen kommt aktuell eine enorm hohe Bedeutung zu, deshalb ist dieser Teil absolute Pflicht!

- › Vorbereitung auf Hauptteil
- › Prävention
- › Aktivierung mit/ohne Ball
- › Dauer mind. 20min

Hauptteil ÜBEN

In jedem Training soll das Fußballspiel(en) verbessert werden, dafür soll gezielt geübt werden!

- › Den Ball integrieren
- › Sinnvolle, motivierende Korrekturen
- › Lob sichert Fortschritte
- › Kreativität zulassen

Hauptteil SPIELEN

Das Fußballspiel gehört ins Zentrum. Auch in der aktuellen Situation sind kleine Wettkämpfe und Spielformen möglich!

- › Haupt-Trainingsziele im Spiel anwendbar machen
- › Freude, Spaß und Spiel gehören zusammen

Ausklang

Ein passender Ausklang rundet das Training sinnvoll ab!

- › Teamgedanken kann gut angesteuert werden
- › Körperliche und psychische Regulation nach der Trainingsbelastung unterstützen die Regeneration

ÜBERSICHT MUSTERTRAININGSEINHEIT

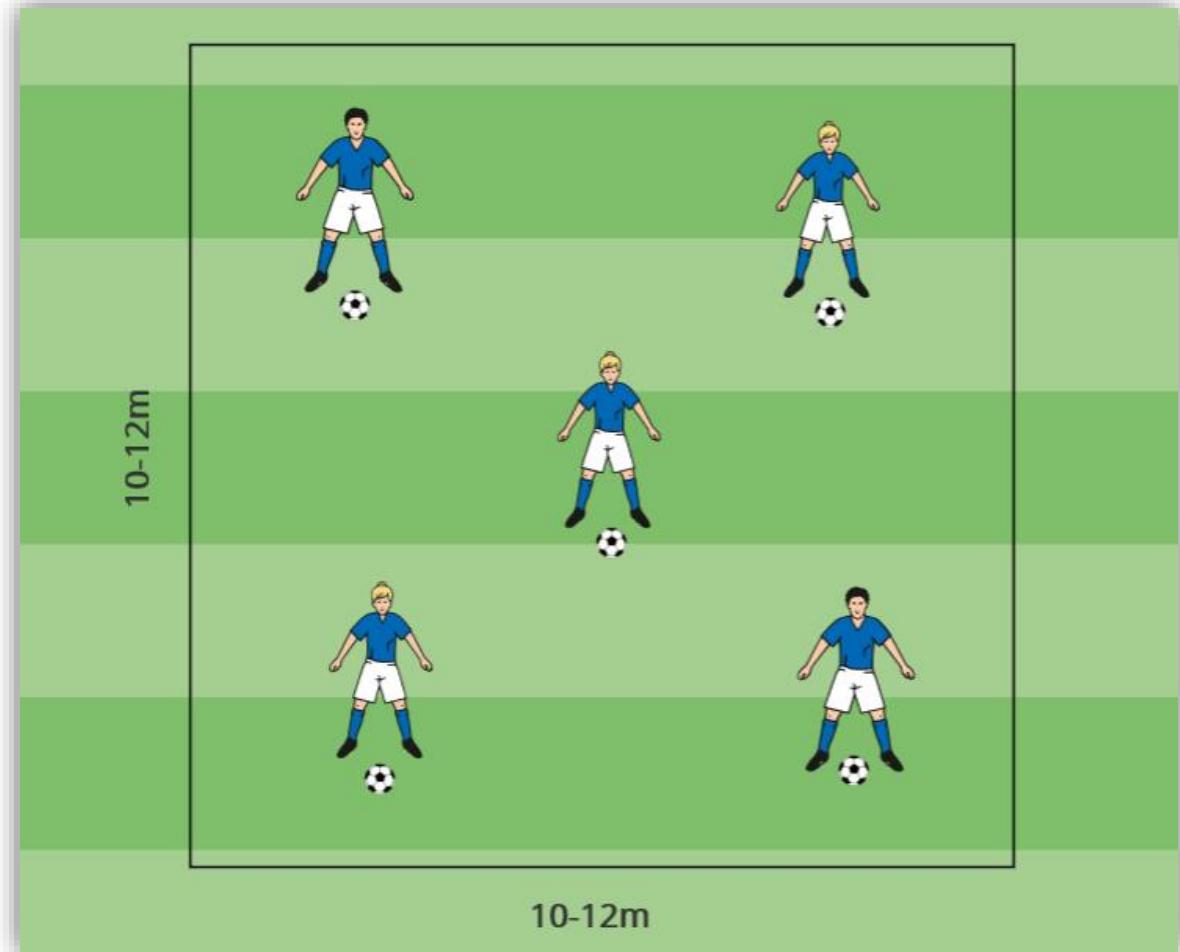


Die hier dargestellte **Mustertrainingseinheit** verbindet einfache, **bekannte Formen** mit den **Anforderungen an die aktuelle Situation** (insbesondere Abstandseinhaltung).

Als **Grundbaustein** dient eine Kleingruppe zu **5 Spieler/innen**. Der Ausbau auf 10, 15, 20 Spieler/innen ist problemlos möglich. Über kleine Veränderungen gelingt den Trainer/innen auch eine sinnvolle Anpassung an eine andere Anzahl Spieler/innen.

Das **Ziel dieser Mustertrainingseinheit** ist global gehalten. „**Tausend(e) Ballkontakte in 90 Minuten**“ durch: Technikformen (wie Passen, Dribbeln, Jonglieren) kombiniert mit Wettkampf- und Spielformen.

Rahmenbedingungen wie Distanz- oder Zeitangaben sind als Idee zu verstehen, Trainer/innen sollen das an ihre konkreten Gegebenheiten **sinnvoll anpassen**.

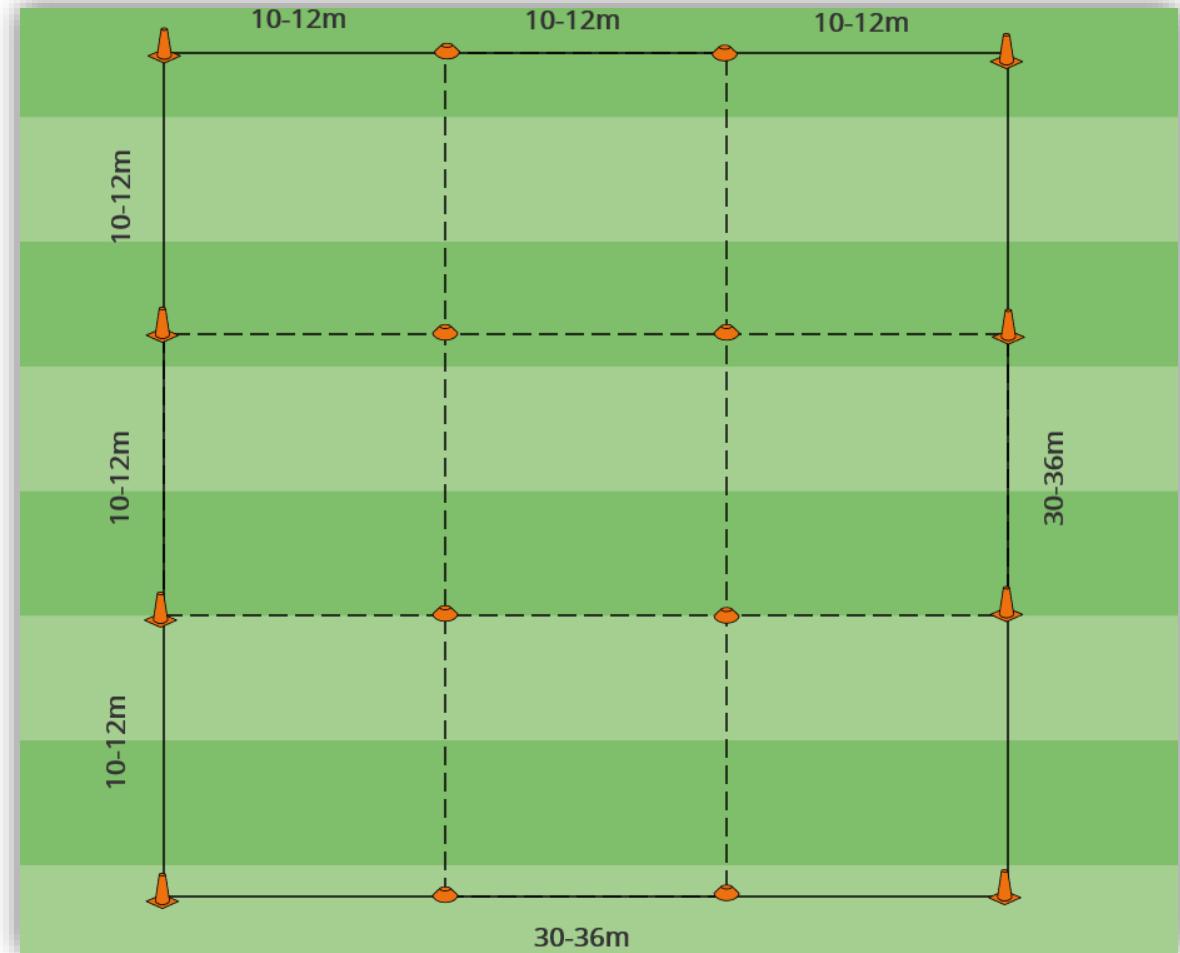


AUFBAU MUSTEREINHEIT



Als Grundlage dienen quadratische Felder mit einer Seitenlänge von 10-12m. **Idealerweise total 9 Felder**, die wie im Bild dargestellt angeordnet sind.

<i>Aufwärmen komplex</i>	<i>25 Minuten</i>
<i>Wettkampf Dribbel-Stafette</i>	<i>10 Minuten</i>
<i>Spielform 4:1 statisch</i>	<i>10 Minuten</i>
<i>Magisches Quadrat – Üben</i>	<i>25 Minuten</i>
<i>Spielform 4:1 dynamisch</i>	<i>10 Minuten</i>
<i>Ausklang „Jonglieren“</i>	<i>10 Minuten</i>
Total	90 Minuten

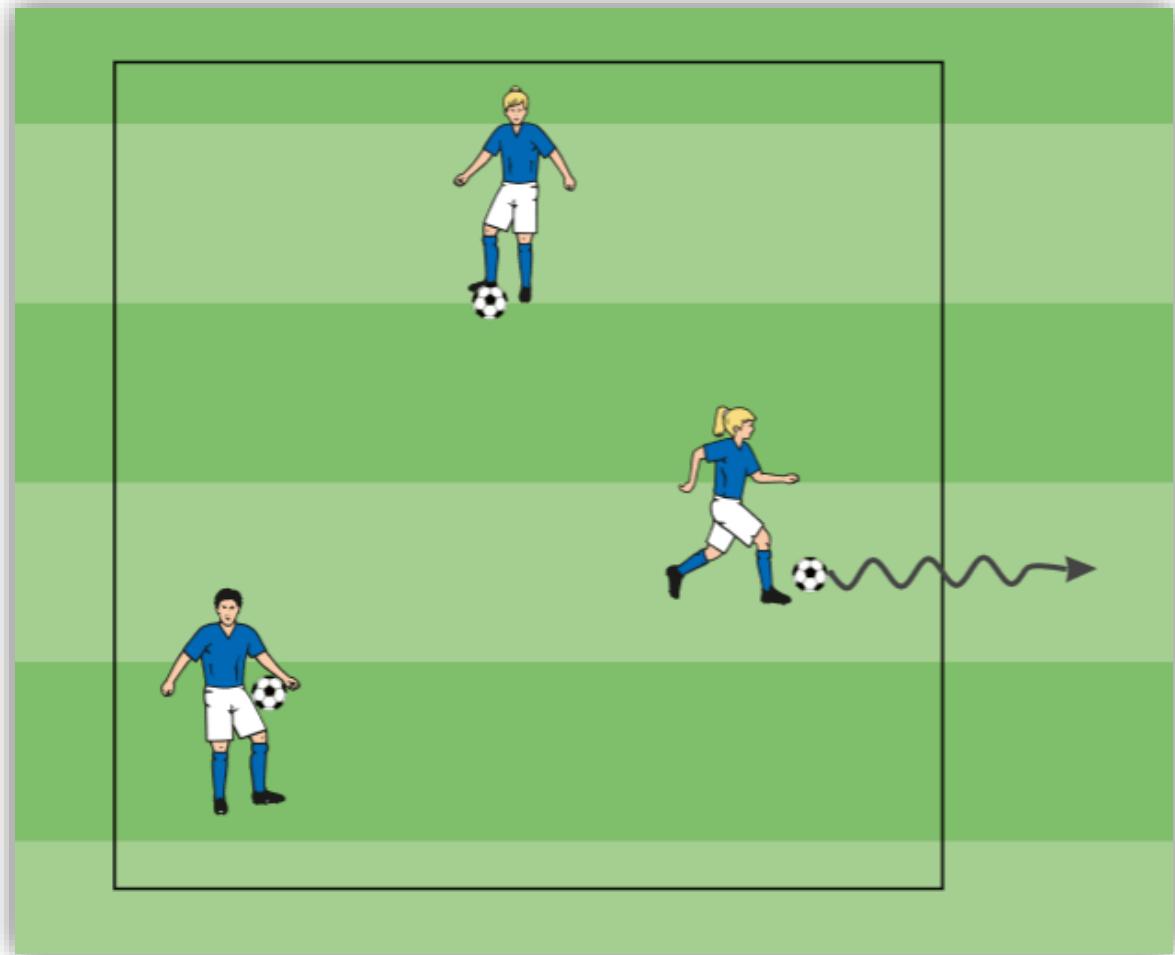


AUFWÄRMEN KOMPLEX (25 MINUTEN)



Pro Quadrat (10-12m Seitenlänge) befinden sich **max. 3 Spieler/innen**, wobei die Quadrate gewechselt werden können. Jeweils ca. 5 Minuten für:

- **Freies Jonglieren** individuell
- **Laufen ohne Ball** (pro Quadrat muss die Übung – z.B. Armkreisen, seitlich Laufen, hüpfen, etc.) gewechselt werden
- **Passen zu zweit/dritt** in Varianten (Kommandos durch Trainer/in), Beschleunigung mit/ohne Ball einbauen (z.B. durch schnellen Quadratswechsel)
- **Kräftigungs- und Mobilisationsübungen** individuell (bzw. angeleitet durch Trainer/in), v.a. Rumpfbereich, Beinachse
- „Verbessere deinen **Jonglierrekord!**“ oder „Wie oft kannst du fehlerfrei jonglieren während einer Minute?“



WETTKAMPF DRIBBEL-STAFETTE (10 MINUTEN)

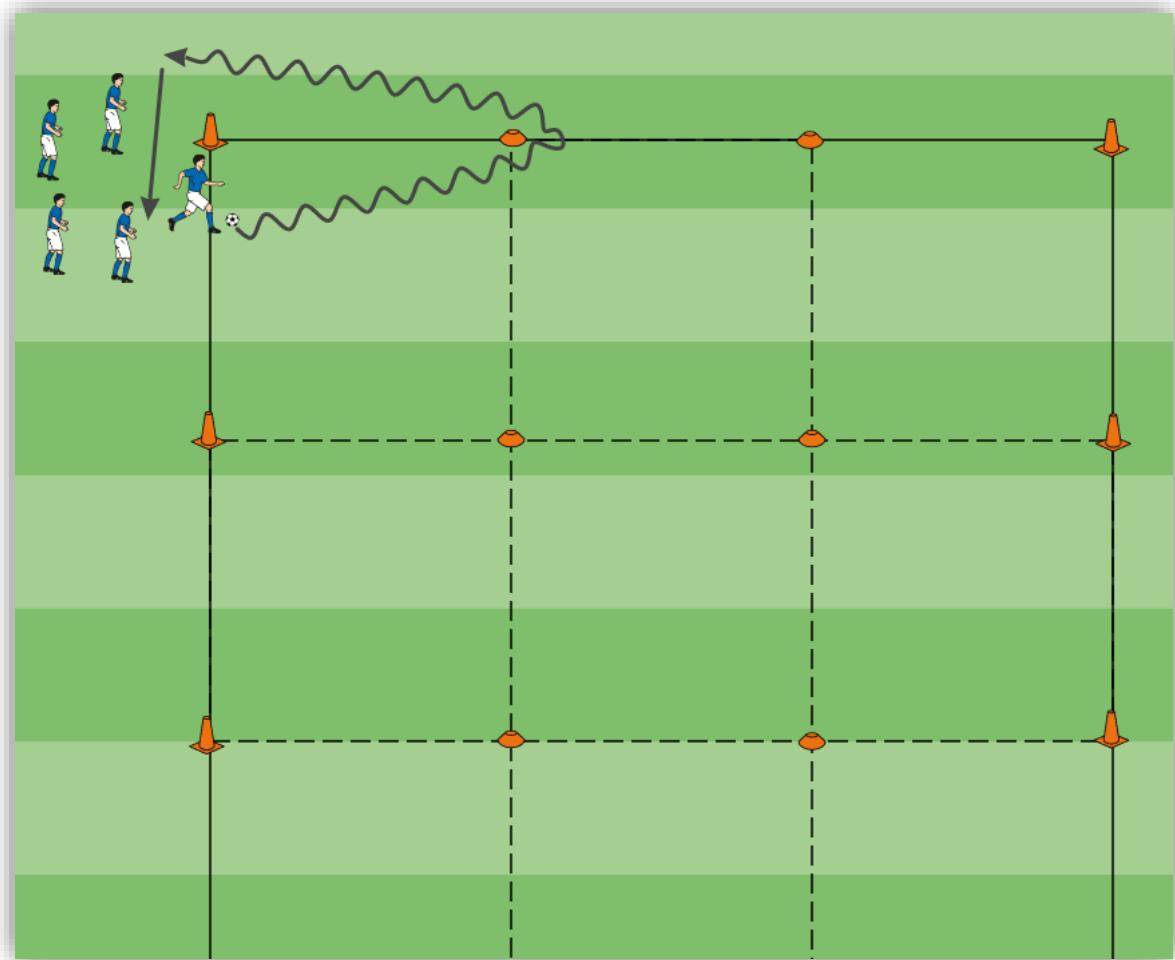


Kleingruppentraining: Je ein Durchgang links/rechts – welche Seite ist schneller? (*oder Wettkampf jede/r gegen jede/n – dann unbedingt genügend Erholung einplanen!*)

Teamtraining: Aufteilung in 2-4 Teams. Je ein Durchgang links/rechts – welches Team gewinnt über links/rechts?

Trainer/in entscheidet:

- **Regeln im Detail:** Startzeichen, Ballübergabe, Ziellinie, ...
- Über welche **Distanz**? 10-12m? 20-24m? 30-36m?
- Wie viele Serien? Falls mehr als eine Serie zu zwei Durchgängen, dann mehr Zeit einplanen



SPIELFORM 4:1 STATISCH (10 MINUTEN)



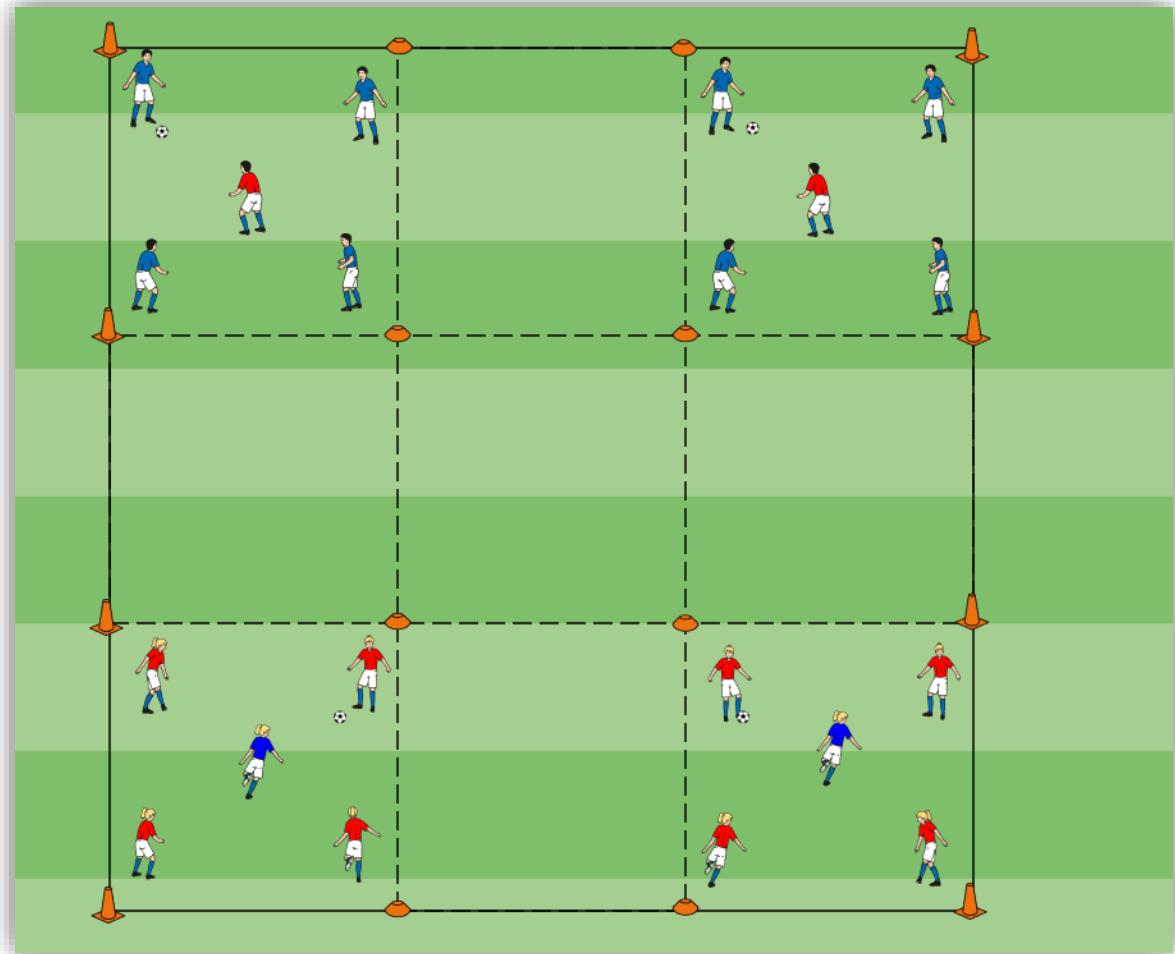
Jede Gruppe zu max. 5 Spieler/innen **bleibt** fest in ihrem Quadrat.

Verteidigende/r Spieler/in wird im Minutentakt gewechselt, was bei 2 Durchgängen zu ca. 10 Minuten Gesamtspielzeit führt.

Verteidigende/r Spieler/in versucht die **Passwege zu schließen und Pässe abzufangen**.

Ziel der Überzahl-Spieler/innen ist es, **möglichst viele Pässe** zu spielen, eine Einschränkung der Ballkontakte ist nicht nötig.

Trainer/in konzentriert sich beim Coaching auf die Überzahl-Spieler/innen (Passqualität, offene und aktive Position, etc.) und gibt im Minutentakt ein Zeichen zum Wechsel.



MAGISCHES QUADRAT – ÜBEN (25 MINUTEN)

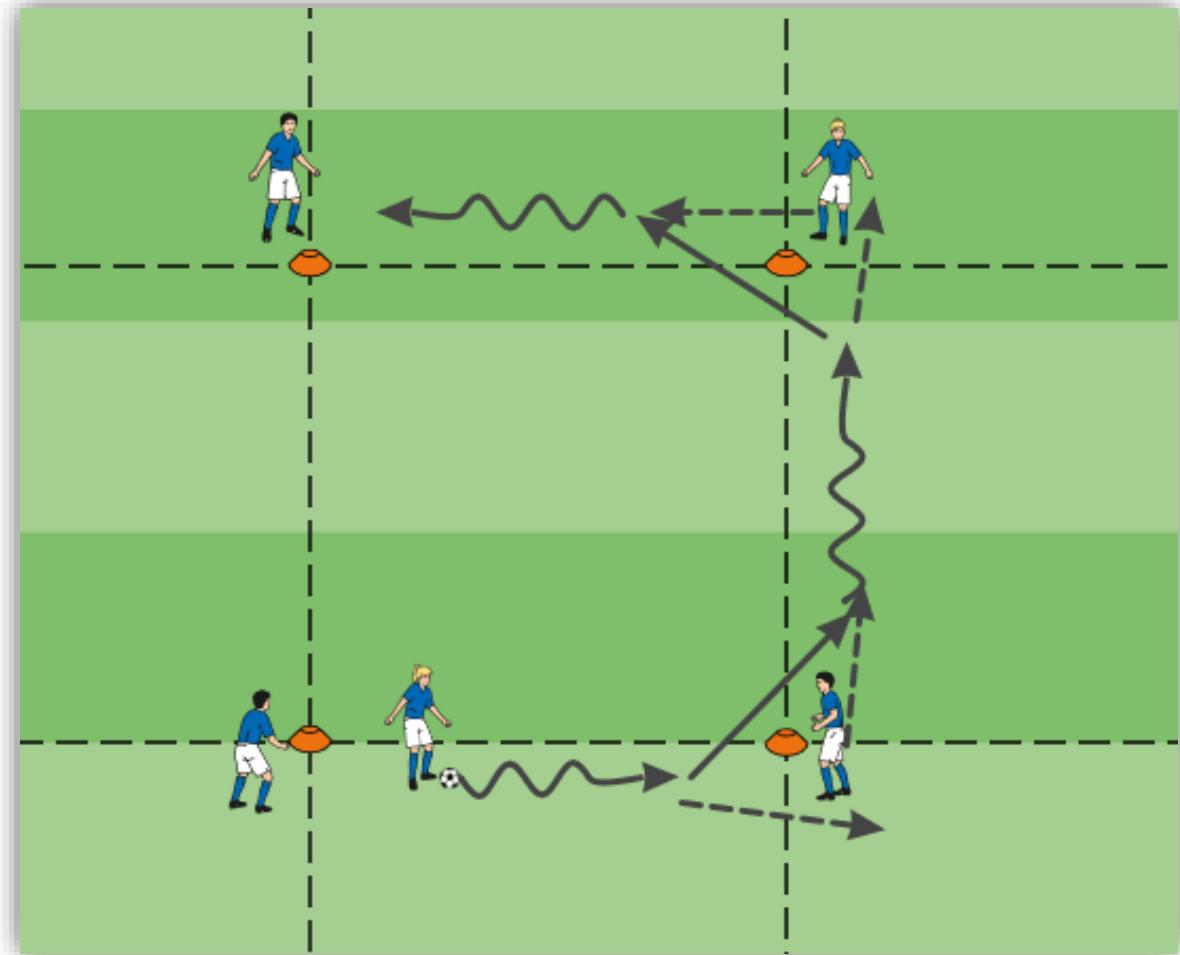


Das magische Quadrat ermöglicht ein **strukturiertes Üben** an Techniken (Dribbeln, Passen) kombiniert mit taktischen Elementen (Freilaufen, Kommunikation, Timing).

Je nach Qualität und Themenwahl gilt es für Trainer/innen eine bewusste **Fokussierung** auf ausgewählte Bereiche und entsprechende **Coachingpunkte** vorzunehmen.

Im **hier gezeigten Beispiel** dribbelt die Spielerin auf einer Quadratslänge und passt dem Mitspieler in den Lauf, danach nimmt sie dessen Position ein. Der Mitspieler wiederum übernimmt den Pass und dribbelt die nächste Quadratslänge, bis er wiederum der Mitspielerin einen Pass in den Lauf spielt, deren Position er dann einnimmt, etc.

Empfehlung: alle 2-3 Minuten zunächst **Richtungswechsel**, entsprechend folgt alle ca. 5 Minuten eine **Variation der Übung** (z.B. Doppelpass oder Pass in den Fuß, etc.), nach ca. 10 Minuten bietet sich eine **Trinkpause** an um danach nochmal konzentriert trainieren und üben zu können.



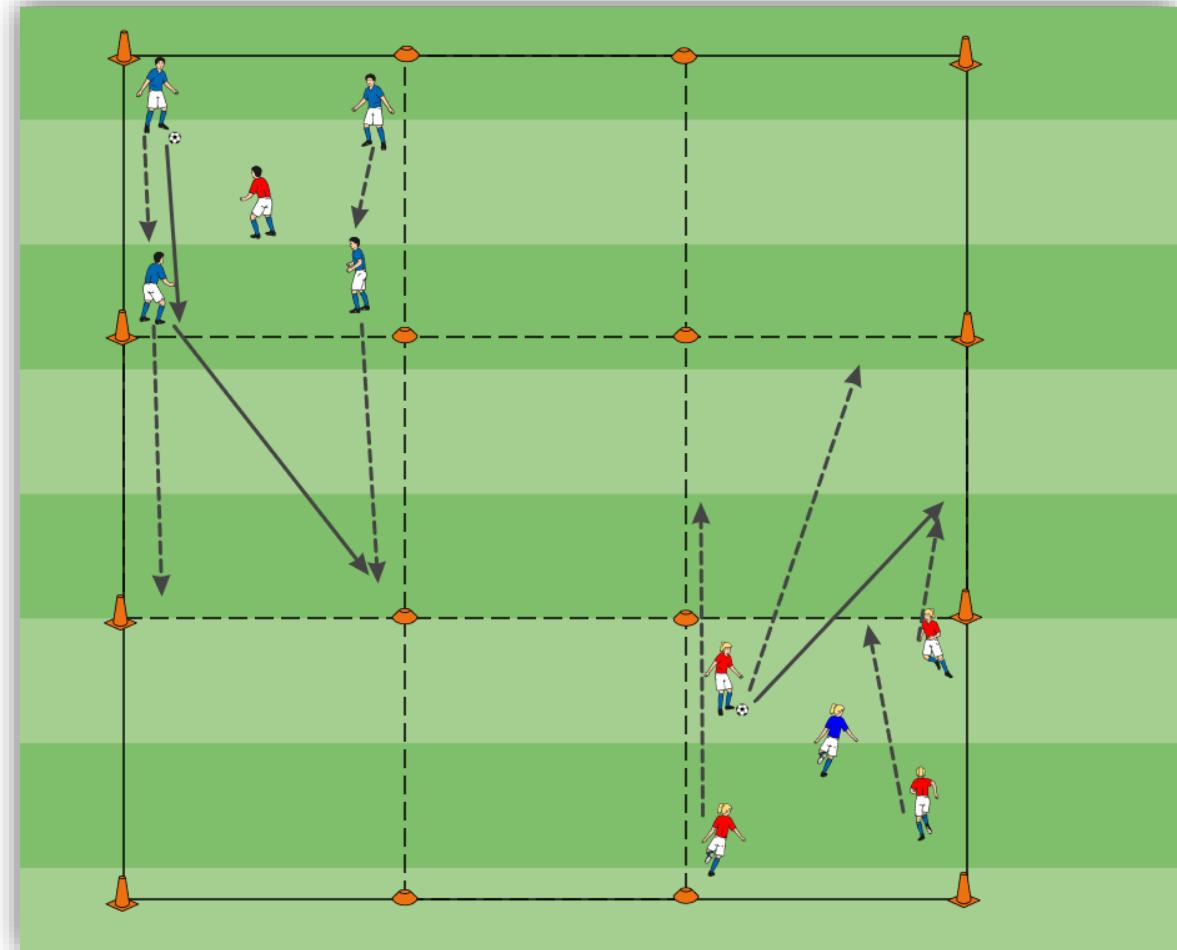
SPIELFORM 4:1 DYNAMISCH (10 MINUTEN)



Ähnliche Vorgaben wie bei der „statischen“ Form, wobei nun die Quadrate gewechselt werden sollen. Ein Quadrat darf immer nur von max. einer Gruppe besetzt sein.

Ziel der Überzahl-Spieler/innen ist es, **möglichst viele Quadrate** zu bespielen. Erlaubt ist der Quadratwechsel immer nach mindestens 5 aufeinanderfolgenden Pässen im gleichen Quadrat, d.h. der 6. Pass darf in ein anderes Quadrat gehen. In Abhängigkeit der Qualität ist auch ein Dribbling als Quadratwechsel zu erlauben oder/und die Anzahl der zu spielenden Pässe wird angepasst.

Trainer/in konzentriert sich beim Coaching auf die Überzahl-Spieler/innen (Passqualität, offene und aktive Position, Freilaufen in neues Quadrat, etc.) und gibt im Minutentakt ein Zeichen zum Wechsel.



AUSKLANG „JONGLIEREN“(10 MINUTEN)



Im Ausklang zu dieser Mustertrainingseinheit dürfen die Spieler/innen nochmal **mit dem Ball spielen**.

Beispielsweise könnte entweder Zeit zur Verfügung gestellt werden, um am eigenen **Jonglierrekord** zu arbeiten...

...oder um an den individuellen **Tricks und Skills** zu feilen...

...oder es werden zu zweit/dritt/viert/etc. im Rahmen der bestehenden Corona-Abstandregeln **gemeinsame Jonglierformen** erfunden und ausprobiert...

