

# VSS/Raiffeisen-Fußball-Förderzentrum Südtirol

## Was lerne/verbessere ich im VSS/Raiffeisen-Fußball-Förderzentrum Südtirol?

- Durch respektvollen Umgang zwischenmenschliche Werte zu festigen
- Freunde kennenlernen

### Technik und Koordination

- Meine koordinativen Fähigkeiten sowie Geschicklichkeit und Beweglichkeit mit und ohne Ball
- Variables Ballführen mit Drehungen, Richtungs- und Tempowechseln, Körpertäuschungen und Finten
- Korrekte und variable Bewegungsabläufe bei der Ballan- bzw. mitnahme, beim Freilaufen und beim Torschuss
- Beherrschung des hohen Balles und Kopfballtechnik

### Taktik: Erkennen und Lösen einfacher Spielsituationen

- Lösungen zu 1vs1, 1vs2, 2vs1, 2vs2 - Situationen in Offensive und Defensive
- Zusammenspiel und Grundprinzipien in der Ballzirkulation sowie im Spielaufbau
- Einfache Strategien: Angriff vs Abwehr und Abwehr vs Angriff
- Spielen und Üben zu gleichem Schwerpunkt wird verbunden
- Methodischer Aufbau mit rotem Faden

## Aufbau der Trainingseinheiten

### Technik und Koordination

### Spielsituationen

### Themenspiel/freies Spiel

- Die Einheit dauert 90 Minuten, die Abschnitte je ca. 30 Minuten
- Immer montags, knapp 30 Einheiten pro Jahr
- Wir trainieren die Themenschwerpunkte blockweise in max. 5 Einheiten

### Einführungsblock 2 Einheiten - Gruppeneinteilung/Kennenlernen

## 1. Block (ca. 5 Einheiten)

### Te/Koo

- Ballführen
- Drehungen
- Richtungsänderungen
- Finten
- Torschuss

### Taktik

- 1vs1 Situation in Offensive und Defensive
- 1vs1 Ballverteidigung/Ballsicherung
- Ev. 2vs1 Situation in Offensive

### Techniken

- Ballführen, drehen und Richtungsänderung variabel (Innenseite, Außenseite und Sohle)
- Einzelfinten, die alle beherrschen sollen: Wischer, Schussfinte, Übersteiger/Schere, Elastico ev. Ronaldo, Zidane
- Schusstechniken, die alle beherrschen sollen: Vollspann, Drehschuss, Innenseite, Spitze

### Grundprinzipien im Technikerwerb

- Coerver Ballschule zum Ballführen, jeder Spieler mit Ball
- Hohe Wiederholungsanzahlen der behandelten Techniken
- Ausführungsgenauigkeit geht vor Ausführungsschnelligkeit
- Wettbewerbe als Motivationsfaktor
- Effizienz in der Ausführung
- Nach Automatisierung der technischen Abläufe, folgt die Ausführung in max. Geschwindigkeit
- Anwenden der Techniken unter Drucksituation, also Zeit, Raum, Gegner
- Bei Schusstechniken richtige Distanz zum Tor wählen
- Anwendung der Schusstechniken an Abschlussposition koppeln, z.B. seitlich zum Tor: Drehschuss - größere Entfernung: Vollspann usw.

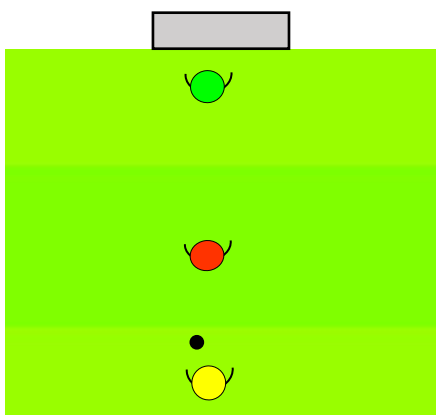
### Übungsbeispiele Technik Block 1

#### Taktische Grundprinzipien

auf die wir im 1. Block achten

1vs1 offensiv

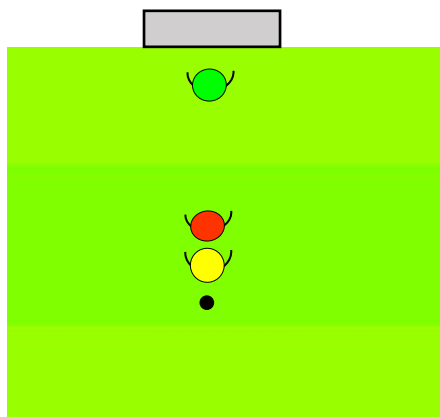
Angreifer frontal



- Richtige Distanz zum Gegner beim Ansetzen der Finte oder Richtungsänderung
- Tempowechsel nach Richtungsänderung bzw. Finte
- Raum oder Lücke erkennen und hineinstoßen
- Nach Finte in den Rücken des Gegners laufen und den Körper zwischen Ball und Gegner bringen, Ballführen mit entferntem Fuß
- Tempoaufnahme, Entschlossenheit, Risikobereitschaft

1vs1 offensiv

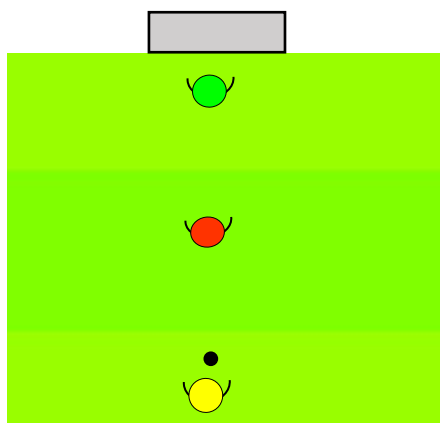
Angreifer Rücken zum Gegner



- Ballverteidigung unter Körper und Armeinsatz, Ball sichern und ev. ablegen
- Versuch in frontale Situation zu gelangen und Tempoaufnahme
- Falls der Verteidiger zu eng agiert, unter Körpereinsatz in Drehung gehen und Verteidiger überspielen
- Täuschungen anwenden um sich Raum zu verschaffen

1vs1 defensiv

Angreifer frontal



- Richtige Distanz zum Gegner wählen (falls Verteidiger zu eng, kann der Angreifer Körper nutzen und den Verteidiger in der Drehung abdrängen, falls zu weit, bringt sich der Stürmer frontal und kann Tempo aufnehmen)
- Bei Drehung sofort Ball erobern
- Verteidiger greift immer ein, falls der Ball nicht vom Angreifer abgedeckt wird

## 2. Block (ca. 5 Einheiten)

### Te/Koo

- Freilaufen/Anbieten
- Passen
- Annahme/Mitnahme
- Torschuss

### Taktik

- Grundlagen im Zusammenspiel und in der Ballzirkulation in Offensive
- Grundlagen in der Ballrückeroberungs- bzw. Verteidigungsphase (Defensive)
- Grundlagen zum Spielaufbau

### Techniken

- Zuspiele und Mitnahmen
- Zuspiel und Mitnahme-Techniken die alle beherrschen sollen: Zuspiele mit Innenseite, Außenrist, Effet, seitlichem Spann
- Mitnahmen mit Innenseite, Außenrist, Sohle
- Direktspiel

### Grundprinzipien im Technikerwerb

- Passgenauigkeit
- Passschärfe
- Bewegungsführung
- Variabilität
- Effektivität
- Orientierte Ballannahme offen und geschlossen
- Körperhaltung
- Variantenreiche Mitnahme
- Ballmitnahme mit erstem Kontakt in die gewünschte Spielrichtung
- Anwendung unter Drucksituation, also Zeit, Raum, Gegner und ev. Komplexität

### Übungsbeispiele Technik Block 2

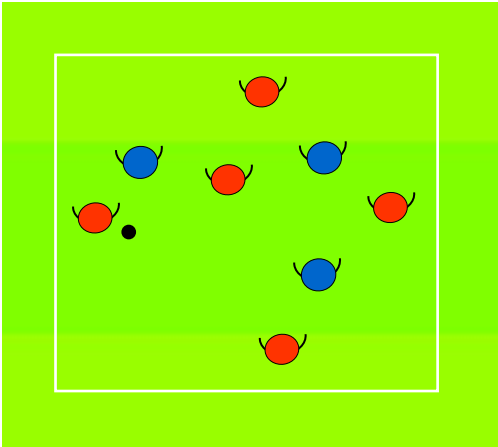
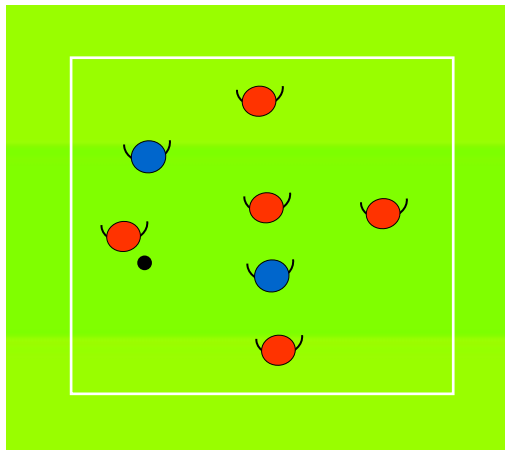
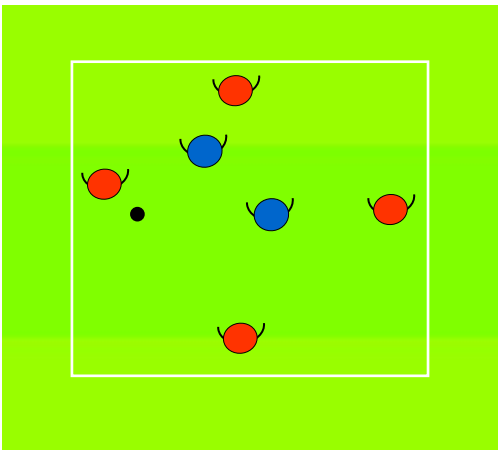
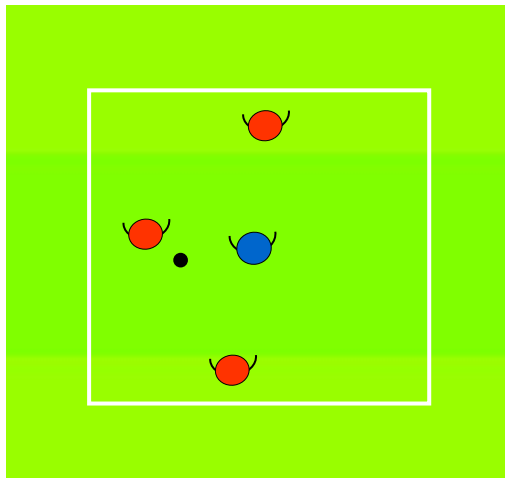
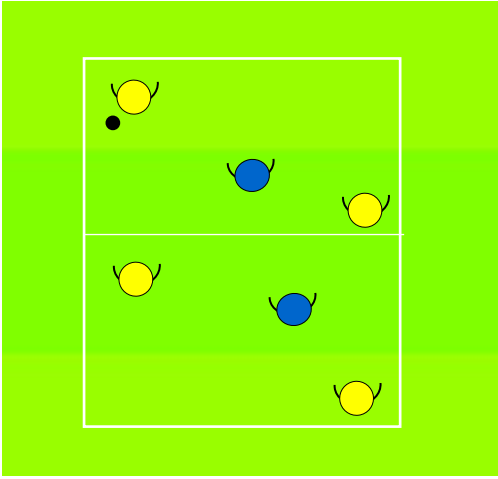
### VIDEO (ESERCITAZIONE TECNICA)

#### Taktische Grundprinzipien

auf die wir im 2. Block achten

- Lösen vom Gegner, Freilaufen mit Gegenbewegung (lang/kurz und kurz/lang)
- Differenzierung des Zuspieles auf den Mann (kurz) oder in den Raum (lang)
- Anbieten aus dem Deckungsschatten
- Passlinien und Spielwinkel geben
- Struktur und Besetzung des Raumes z.B. Dreiecke, Raute, Raute mit zentralem Spieler  
Positionsbezug

Rondos („torelli“) oder positionsspezifische Spielformen als Methode zur Entwicklung von taktischen Konzepten im Spielaufbau oder der Ballzirkulation (2vs1, 3vs1, 4vs2, 5vs3). Siehe unten angeführte Graphiken.



## Übungsbeispiele Taktik Block 2

VIDEO(2 GEGEN 1 + 2 GEGEN 1)

VIDEO(4 : 2 + 2 : 2)

### 3. Block (ca. 5 Einheiten)

#### Te/Koo

- Techniken hoher Ball in Zuspielen und Annahme
- Kopfballtechnik
- Torschusstechniken

#### Taktik

- 2vs1, 1vs2, 2vs2 Situationen in Offensive und Defensive
- Einfache Strategien: Angriff vs Abwehr mit Umschaltspiel

#### Techniken

- Hoher Ball, Mitnahmen und Zuspiele mit Innenseite, Außenrist, Sohle, Oberschenkel und Brust
- Kopfball

#### Grundprinzipien im Technikerwerb

auf die wir im 3. Block achten

- Methodischer Aufbau beim Kopfball d. h. beginnend mit Kniestand frontal und seitlich, dann im Stehen frontal und seitlich, dann das Selbe aus der Bewegung
- Hohe Wiederholungsanzahlen
- Ausführungsqualität/Effizienz
- Wettkämpfe
- Anwendung unter Drucksituation, also Zeit, Raum, Gegner
- Altersgerechter Schwierigkeitsgrad

#### Vorsicht: bei Kopfballtrainings sollte man stets folgende Vorsichtsmaßnahmen beachten:

- Gewicht und Härte des Balls
- Nicht zu hohe Wiederholungszahl

Schusstechniken siehe Block 1

Übungsbeispiele Technik Block 3

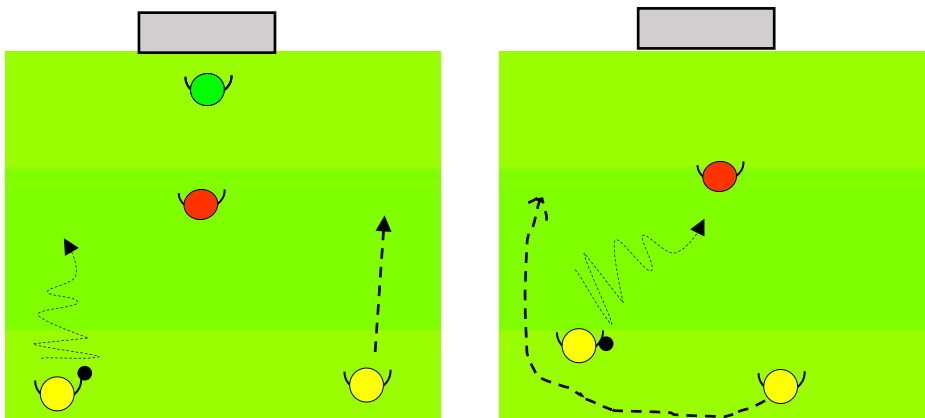
#### Taktische Grundprinzipien

auf die wir im 3. Block achten!

2vs1 Situationen

2vs1 offensiv

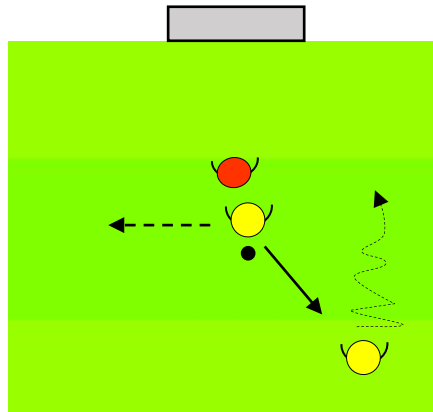
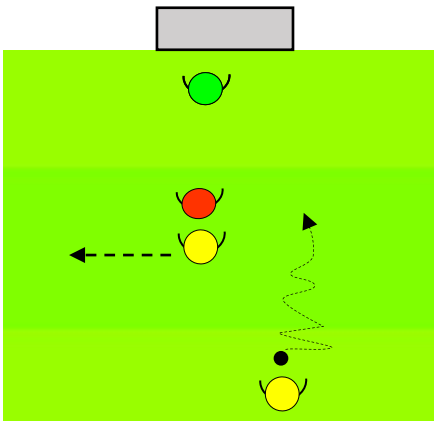
beide Offensivspieler frontal



- Tempoaufnahme der Offensivspieler
- Der Ballführende läuft vertikal in den Raum, das bedeutet anbieten in Breite für den 2. Spieler
- Der Ballführende läuft diagonal nach innen, das bedeutet hinterlaufen für den 2. Spieler
- Der Ballführende trifft die Entscheidung: Abspiele oder Solo
- Timing: bei Abspiele soll der Verteidiger ausgespielt sein
- Pass oder Solo antauschen um Verteidiger zu verladen

2vs1 offensiv

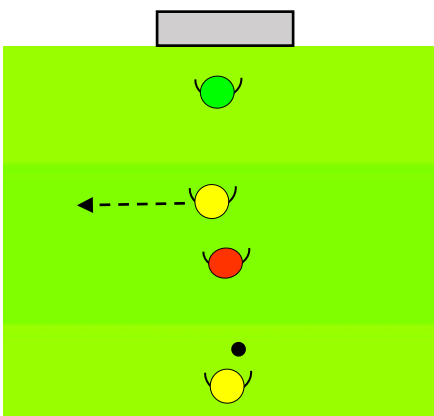
frontal und Rücken zum Verteidiger



- Hat der frontale Spieler den Ball, bewegt sich der 2. Spieler mit offenem Körper in die Breite
- Hat der Spieler mit dem Rücken zum Verteidiger den Ball, legt er ab und bewegt sich wieder in die Breite

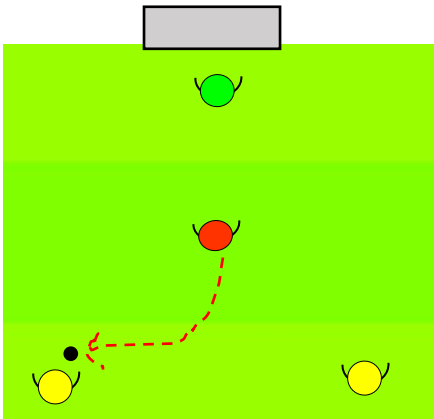
2vs1 offensiv

frontal und hinter dem Verteidiger



- Der frontale Spieler hat den Ball, der 2. Spieler bewegt sich aus dem Deckungsschatten des Verteidigers (Breite), bleibt aber im Rücken des Verteidigers
- Nach Zuspiel soll der Verteidiger überwunden sein

2vs1 defensiv



- Tempoverzögerung des Verteidigers
- Bei Anlaufen des Ballführenden, soll seitens des Verteidigers die Passlinie zum 2. Spieler zugestellt werden (Körperhaltung ist entscheidend)
- Nach Isolierung des 2. Spielers, abdrängen des Ballführenden nach außen und Zweikampf suchen

### **Weitere Blöcke**

Nach Ablauf der 3 Blöcke wird wieder bei Block 1 gestartet.

Der Schwierigkeitsgrad wird erhöht bzw. angepasst. Der erreichte technisch/taktische Qualitätsstandard dient dann als Orientierungspunkt für die Trainer.

\*Jede 6. Einheit ist eine Koordinationseinheit