



# Konzept zur Förderung von Vereinsjugendtrainern/-innen



**Demonstrationstrainingseinheit für den B- und A- Juniorenbereich mit dem Thema:**



**„Variantenreiches Aufwärmen und Spielformen  
zum Verteidigen im Raum“  
13.07.2021 in Friesoythe**



## Merkmale von B- und A-Junioren:

- **Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen:  
Ausgleich der Körperproportionen / Kraftzuwachs**
- **Verbessertes Koordinationsvermögen**
- **Größere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler**
- **Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner**



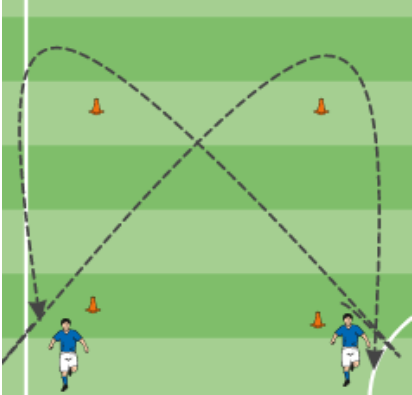
### Ziele des B- und A-Juniorentrainings:

- Spaß am Fußballspielen
- Verbessern und Stabilisieren der erlernten technisch-taktischen Grundlagen
- Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem die Schulung einer „dynamischen Wettspiel-Technik“
- Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung

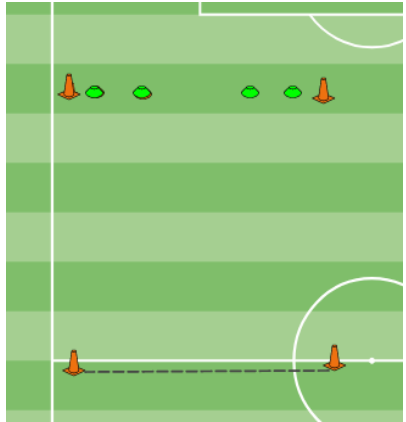


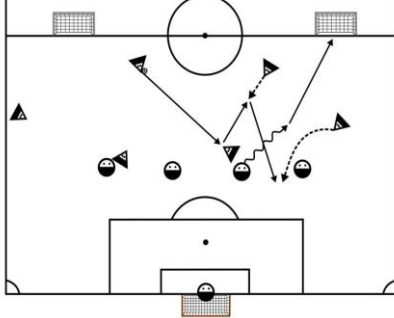
### Inhalte des B- und A-Juniorentrainings:

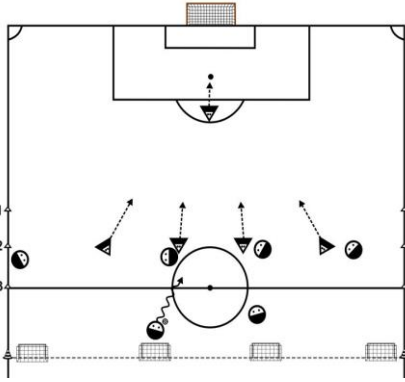
- Systematisch eingesetzte Spielformen mit unterschiedlich großen Gruppen zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten
- Anspruchsvollere (Komplex-) Übungen zum selben Schwerpunkt
- Spielformen zur Verbesserung der fußballspezifischen Ausdauer
- Antrittsübungen und Sprungkombinationen, Wettläufe um den Ball mit einer anschließenden Aktion (z.B. Torschuss, Dribbling, Kopfball, etc.)
- Regelmäßige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme

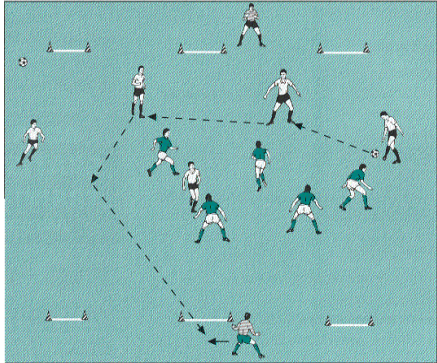
| Trainingsphase                              |    | Inhalte  | Ziele   | Organisation  | Bemerkung   |
|---|----|--|---|---|---|
| <b>Einleitungsphase</b><br>Dauer ca. 20 min | 1. | <b>Der Reißverschluss</b><br><br> | Erwärmen der Muskulatur und Anregung des Herz-Kreislauf-Systems<br>Verletzungsprophylaxe<br><br>Entwicklung eines guten Raum-Zeit-Gefühls<br><br>Schulung des peripheren Sehens, der Technik, Koordination<br><br>- - - - - Laufweg | Viereck 20m x20 m<br>Die Mannschaften bewegen sich locker diagonal zur gegenüberliegenden Seite, dann gerade Seite zurück mit verschiedenen Bewegungsformen <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ locker diagonal, zurück „Side-Steps“</li> <li>➤ locker diagonal, zurück „überkreuzen“</li> <li>➤ locker diagonal, zurück „Sprunglauf“</li> <li>➤ diagonal mit ganzen Drehungen gerade zurück Fußgelenksarbeit</li> <li>➤ diagonal mit ganzen Drehungen gerade zurück „Rückwärtssprünge“</li> <li>➤ locker diagonal, zurück „Sprunglauf mit Knie anziehen“</li> </ul> | Aufpassen vor Zusammenstößen<br><br>Immer versetzt durch die Zwischenräume<br><br>Anmerkung:<br>Anwenden der Übungen des Lauf-ABC |

| Trainingsphase |    | Inhalte                                 | Ziele  | Organisation  | Bemerkung |
|----------------|----|---|--|---|-----------|
|                | 2. | <b>„Functional- oder Core-Training“</b> | <p>Steigerung der Orientierungsfähigkeit und Flexibilität</p> <p>Vorbereitung der Muskulatur auf die anstehenden Belastungen</p> <p>Erhöhung des Muskeltonus</p> <p>Gelenkmobilisation<br/>Verletzungsprophylaxe</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ locker diagonal mit „Schultersprung“, zurück</li> <li>➤ „Hopserlauf“</li> <li>➤ locker diagonal mit „beidhändigem Abklatschen“, zurück</li> <li>➤ locker „Side-Steps“</li> <br/> <li>➤ locker diagonal Rückwärts, von „Innen nach Außen“</li> </ul> <p>Demonstration</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ danach auch per Video</li> </ul> |           |

| Trainingsphase                               |                     | Inhalte  | Ziele   | Organisation   | Bemerkung  |
|--|---------------------|--|---|--|--|
| <p><b>Hauptteil</b><br/>Dauer ca. 50 min</p> | <p>1.</p> <p>2.</p> | <p><b>3 gegen 2 im Quadrat ohne Tore</b></p> <p><b>3 gegen 2 im Quadrat auf zwei Tore und die „Dribbellinie“</b></p> | <p>Einstudieren der räuml. Orientierung und des Abwehrverhaltens kleinen Mannschaftsspielen</p> <p>Verbesserung des peripheren Sehens</p> <p>Schulung der Orientierungsfähigkeit und der Flexibilität</p> <p>Schnelle Spielverlagerungen schnelles Passspiel</p> <p>„leichtfüßig stehen“ Ball- und Raumorientierung</p> | <p>Feld ca. 15 x 15 m</p>  | <p>Speziell auf das Abwehrverhalten achten. Die beiden Verteidiger sollen sich gegenseitig „coachen“ und Helfen.</p> <p>Einer attackiert mit Verzögerung den Ballführenden und der andere versucht den Paßweg abzuschirmen.</p> <p>2. Variante auf Tore:</p> <p>Siehe oben jedoch kommt nun das seitliche Verschieben zu Trage<br/>-&gt; Verteidigen auf Linie</p> <p>Wenn möglich bitte mit Abseits</p> |

| Trainingsphase |    | Inhalte  | Ziele   | Organisation  | Bemerkung  |
|----------------|----|--|---|---|--|
|                | 3. | <p><b>Spiel 6 gegen 4</b></p> <p>4er Abwehr verteidigt ein Tor und der 6er Angriff verteidigt zwei Tore</p> <p>Zuerst auf Linie verteidigen und dann vielleicht, je nach Könnensstand!</p> <p>„Sichel – und Trapezbildung“ andeuten!</p> | <p>Verteidigen im Raum</p> <p>Kommunikation unter den Abwehrspielern</p> <p>Räumliche Orientierung</p> <p>Pressingverhalten der 6 Angreifer bei Ballverlust einführen</p> <p>Ballführender Angreifer wird aktiv angegriffen, die anderen 3 sichern im Raum Lauf- und mögliche Paßwege ab.</p> <p>Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt auf Pressing</p> |  <p>Verschieden Zonen markieren, um das Verschieben und die Orientierung zu erleichtern.</p> | <p>Bewegung der Angriffsreihe beobachten!</p> <p>„Sichel – Trapezbildung“?</p> |
|                | 4. | <p><b>Spiel 6 gegen 4</b></p> <p>4er Abwehr verteidigt ein Tor und der 6er Angriff verteidigt eine Dribbellinie</p>  |   |   |  |

| Trainingsphase |    | Inhalte  | Ziele  | Organisation   | Bemerkung |
|----------------|----|--|--|--|-----------|
|                | 5. | <p><b>Spiel 6 gegen 4</b></p> <p>4er Abwehr verteidigt ein Tor und der 6er Angriff verteidigt 4 Tore</p> | <p>Verteidigen im Raum</p> <p>Kommunikation unter den Abwehrspielern</p> <p>Räumliche Orientierung</p> <p>Pressing-verhalten der 6 Angreifer bei Ballverlust einführen</p> <p>Ballführender Angreifer wird aktiv angegriffen, die anderen 3 sichern im Raum Lauf- und mögliche Paßwege ab.</p> <p>Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt auf Pressing</p> |  <p>Verschieden Zonen markieren um das Verschieben und die Orientierung zu erleichtern.</p> |           |

| Trainingsphase                                  |           | Inhalte   | Ziele  | Organisation  | Bemerkung                               |
|---|-----------|---|--|---|---|
| <p><b>Schlussphase</b><br/>Dauer ca. 20 min</p> | <p>1.</p> | <p><b>Abschlussspiel</b></p> <p>Spiel in Gleichzahl auf jeweils drei Tore</p> <p>Zonen markieren</p>  | <p>Schulung des Spiels auf engem Raum</p> <p>Spielverlagerung und gleichzeitiges schnelles nachrücken nach vorne</p> <p>Schneller Torabschluss</p> | <p>Verschieden Zonen markieren</p>  | <p>Eventuell mit Provokationsregeln</p> |
|   | <p>2.</p> | <p><b>Spiel in Gleichzahl auf jeweils ein Tor</b></p>   | <p>Ballsicherung durch viel Freilaufen und Anbieten</p> <p>Verengung der Räume und Herstellen von Überzahlsituationen in Angriff und Abwehr</p>    | <p>Enges Spielfeld mit viel Gegnerkontakt ruft auch viele Zweikämpfe hervor</p> |   |





### Quellenangabe:

- 1) Zeitschrift Fußballtraining  
Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer und Schiedsrichter  
Philippka – Verlag  
03/12, 09/12
  
- 2) Internet: [www.dfb.de/trainingonline](http://www.dfb.de/trainingonline)  
[www.abwehrkette.de](http://www.abwehrkette.de)  
[http://www.youtube.com/watch?v=wYaNPWEK\\_6g](http://www.youtube.com/watch?v=wYaNPWEK_6g)

## Hinweise



Homepage Förderkonzept: [www.foerderkonzept-kreis-clp.de](http://www.foerderkonzept-kreis-clp.de)



Homepage Förderkonzept: **Übung des Monats** (auch zum Ausdrucken)

