



# Nachwuchsleistungszentrum FC Ingolstadt 04

## BDFL Fortbildung 19.10.15



**SCHWARZROTELEIDENSCHAFT**

*Roland Reichel*



Wir wünschen Euch allen einen  
wunderschönen und  
interessanten  
Montag Nachmittag mit viel  
konstruktiven Hinweisen.....☺





## Zeitlicher Ablaufplan

**Theorie: 45 min**

- Ausbildungsziele im NLZ des FC Ingolstadt *Reichel*
- Theoretische Einführung in den nachfolgenden Praxisteil *Leitl, Demir*

**Pause: 30 min**

**Praxis: 100 min**

- Trainingseinheit im Leistungsbereich mit dem taktischen Schwerpunkt: Angriffspiel über den Flügel  
*Leitl, Demir*



Ziel eines (jeden) NLZ's .....

.....Spieler für die eigene 1. Mannschaft  
ausbilden

bzw.

durch die Ausbildung die Wahrscheinlichkeit  
erhöhen, dass sie Fußballprofis werden...



Technik: Alles

Taktik: Alles

Athletik: Explosivkraft

Psyche: Siegermentalität – Fähigkeit sich dafür zu Quälen

Spieler, Trainerkompetenzen  
mitgeben – möglichst viel

Wissen über Leistungsfußball  
aneignen



## Technik - Alles

### Schwerpunkte

**Beidfüßigkeit**

**1:1 Finten**

**Gerader Kopfball – Drehkopfball**

**Spiel mit der Außenseite** (Passen und Ballan- und Mitnahme)

**Ein-Kontaktverwerten von Bällen von Außen**



## Taktik - Alles

Im Laufe der Jahre lernt der Spieler **alle** möglichen taktischen Lösungsstrategien in Offensive und Defensive.

Abgestimmt auf die Stärken und Schwächen seiner Mannschaftskollegen und denen des jeweiligen Gegners



**Vorbereitung auf Profifußball**



## Defensive Ballorientiertes Spiel

- 2er, 3er, 4er, 5er, 6er !!! Kette
- Gegenpressing – sofortiges Ordnen
- Hohes Verteidigen – Tiefes Verteidigen
- Verschieben zur Seite - Doppeln nach Hinten - Füllen des 16ers
- Agierendes Verteidigen mit 1, 2(4), 3 Spieler in erster Verteidigungsreihe beim Spielaufbau Gegner
- Usw.

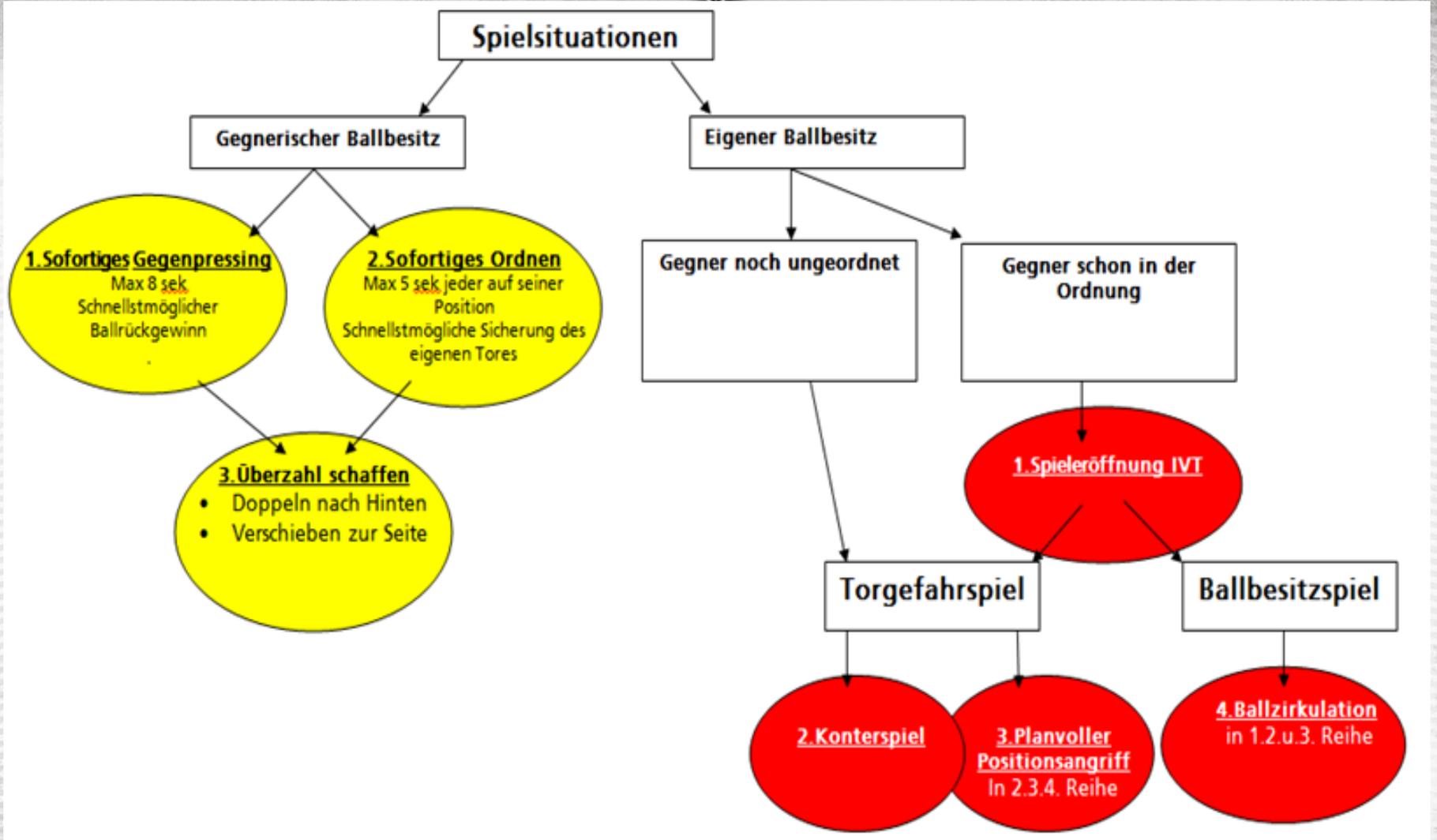


## Offensive

**Spieleröffnungen gegen alle möglichen taktischen Systeme der Gegner**

**Ballbesitzspiel  
in 1.2. und 3. Reihe**

**Torgefahrspiel  
Konterspiel - planvoller Positionsangriff**





Taktik-Lernen ist ein kognitiver Prozess  
=> bewusster Lernprozess => Trainer muss Lehren  
durch VISUALISIEREN

- Einmal Sehen ist besser als tausendmal Hören -

- Der Primacy-Recency Effekt
- HSA des Trainers zu Beginn => Primacy
- TTR zum Erwärmen (=> **im Laufe der Zeit** bauen Spieler auf und Erklären)
- TTÜ im Hauptteil (=> **im Laufe der Zeit** bauen Spieler auf und Erklären)
- Taktische Spielform im Hauptteil (=> **im Laufe der Zeit** erklären die Spieler die Korrekturen)
- HSA des/der Spieler am Ende des Trainings (Verankern)  
=> Recency
- Spieler werden (**im Laufe der Zeit**) zu Trainern



..... und jetzt viel Spaß  
mit Stefan und  
Ersin.....