

Herzlich Willkommen zur BDFL -Tagung in Nürnberg 28.09.2015



Der Club



Der Club

Ziele

- Spiel- und Trainingsprinzipien NLZ 1. FC Nürnberg
- Thema Konter / Gegenkonter
- Trainingsaufbau



Der Club

Trainerhandbuch

Unsere Ausbildungsprinzipien

Konstruktiver
Spielaufbau

Zielstrebige
Angriffs-
aktionen

Aktive Ball-
eroberung

Schnelles
Um-
schalten



Der Club

Thema: Schnelles Umschalten Vom Konter zum Gegenkonter



Bsp. Video Regionalliga



Bsp. Video Bundesliga



Der Club

Trainerhandbuch

Das Prinzip und unser Verständnis dazu!

Schnelles Umschalten

Nach Ballgewinn:

Wille / Mentalität

Unordnung des Gegners schnellstmöglich ausnutzen

(Tempogegenstoß – Konter)

alle Spieler sind beteiligt

Nach Ballverlust:

Wille / Mentalität

GEGENPRESSING

Wenn kein Gegenpressing möglich schnellstmöglich Ordnung wiederherstellen

alle Spieler sind beteiligt



Der Club

Coachingpunkte nach Balleroberung

- Erste Möglichkeit Blick in die Tiefe (Tiefe vor Breite)
- Stürmer läuft tief dann Pass am gegnerischen IV vorbei
- Stürmer kommt entgegen dann Pass in den Fuß festmachen
- Umschalten der OFF Positionen, um einen Überzahlsituation für die Angriffsaktion zu erzielen
- Nach „Festmachen“ Spiel in die Tiefe (Vertikal) mit 1-2 Kontakte
- mit höchsten Tempo und Zielstrebigkeit zum Torabschluß
- Mannschaft rückt zügig nach und beobachtet die Spielsituation, um einen möglichen Ballverlust (Gegenkonter !!!) zu unterbinden



Der Club

Trainingsaufbau

Aufwärmen (Bezug zum Schwerpunkt) →	Fitnesstrainer	10min
1. Grundlagentechnik	15min	
2. Positionsspiel	15min	
3. Systemübung	30min	
4. Mannschaftsspiel	15min	

Wichtig: in jedem Baustein wiederkehrende Coachingpunkte



Der Club

1. Grundlagentechnik

Positionsbezogene Passform



■ Coachingpunkte:

■ Taktik:

Passemfänger:

- Auftaktbewegung – Kommen / Gehen dadurch Lösen aus Deckungsschatten

Passgeber:

- Blick in die Tiefe
- Anspiel auf defensiven/offensiven Fuß
- Passsprache erkennen

■ Technik:

- 1. Kontakt , Torabschluss
- Variabilität



Der Club

2. Positionsspiel: Spielform „Umschalten 6:3“



- Coachingpunkte:
- Taktik:
 - Passwege öffnen
 - Blick in die Tiefe
 - Lösen aus Deckungsschatten
 - Spiel über Dritten
 - Offene Stellung
- Technik unter Druck:
 - Passqualität
 - Erster Kontakt
- Mental: Orientierung Umschalten



Der Club



3. Systemübung

Umschaltspiel 3:2 ; 4:3

- Coachingpunkte:
- Taktik:
 - DEF nach Balleroberung: 1. Blick in die Tiefe
 - OFF: Lösen aus Deckungsschatten
 - OFF: Spiel in die Tiefe
 - Offene Stellung
 - Kreuzen / Timing
- Technik:
 - Erster Kontakt (Klatschen oder Mitnahme)
 - Passqualität und Torschuss
- Mental:
 - aktives Umschalten / Sprint 100%



Der Club

4. Mannschaftsspiel

9vs9



■ **Ordnung:**

- Coaching Team : 4-2-3
- Sparrings Team : 4-2-3

■ **Ziel:**

Das Wiederfinden und Festigen von den vorher erarbeiteten Trainingsbausteinen unter Wettkampfbedingungen (Spiel)

DEUTSCHER MEISTER 1920 / 1921 / 1924 / 1925 / 1927 / 1936 / 1948 / 1961 / 1968
DEUTSCHER POKALSIEGER 1935 / 1939 / 1962 / 2007

FUSSBALLKULTUR SEIT 1900

Danke für Ihre Aufmerksamkeit !!!



Der Club