

BDFL Regionale Fortbildungstagung
29.04.2019

Herzlich Willkommen beim 1.FC Nürnberg



Der Club



VERBANDSGRUPPE BAYERN

PROGRAMM REGIONALE FORTBILDUNG

Montag, den 29. April 2019

beim 1.FC Nürnberg

Veranstaltungsort: Valznerweiherstraße 200, 90480 Nürnberg

Herzliche Einladung ...

zur Teilnahme an unserer regionalen Fortbildungsveranstaltung in Nürnberg

Uhrzeit	Inhalt
15.00 – 15.15	Begrüßung durch den BDFL und 1. FC Nürnberg Hilton Hotel, Raum Salt-Lake-City
15.15 – 16.00	Theorie: Trainieren im Trainer - Team - Individual- und Gruppentraining in den einzelnen Spielpositionen bezogen auf die einzelnen Fachbereiche im NLZ Hilton Hotel, Raum Salt-Lake-City
16.00 – 17.15	Praxis: Trainieren im Trainer - Team - Individual- und Gruppentraining in den einzelnen Spielpositionen bezogen auf die einzelnen Fachbereiche im NLZ Max-Morlock-Platz, Sportgelände am Valznerweiher (NLZ)
17.15 – 17.30	Pause
17.30 – 18.00	Nachbesprechung der Praxiseinheit mit dem Trainer-Team Hilton Hotel, Raum Salt-Lake-City
18.00 – 18.45	Trainerkompetenzen Vortrag – Referent des Internationalen Fußball Instituts, Ismaning Hilton Hotel, Raum Salt-Lake-City
18.45 – 19.00	Ausgabe der Zertifikate und Verabschiedung

Mit sportlichen Grüßen

Hermann Lutz, Vorsitzender der BDFL-Verbandsgruppe Bayern



Der Club



Thema

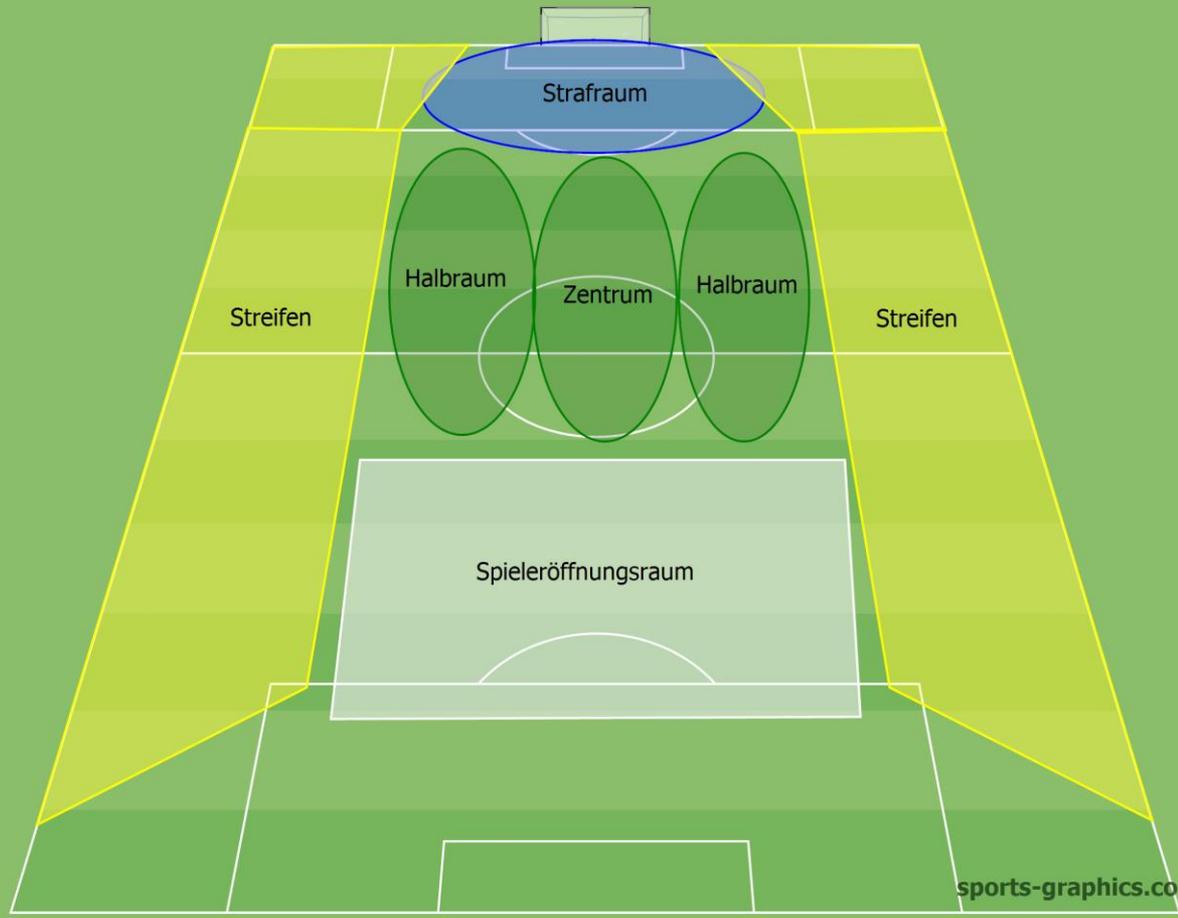
„Individual- und Gruppentraining
in den einzelnen Spielpositionen
bezogen auf die einzelnen Fachbereiche im NLZ“



Der Club



Der Club



sports-graphics.com

Vorstand Sport

NLZ - Leiter

Koordination Spielbetrieb & Lizenzierung

Sport

Trainer & Mannschaften
NLZ (U8 – U21)

Spielanalyse

Athletik

Torhüter

Technik

Sportpsychologie

Scouting

Scouts

Medizin

Ärzte

Physiotherapeuten

Organisation

Trainer & Mannschaften
NLZ

Pädagogische
Betreuung

Internatsbetreuung

Club Akademie
Betreuung

SAP

BFD'ler/Azubis/
Werkstudenten

Fußballerlebnis

Fachbereich: Torhüter

(Chris Krüger)

- ❖ Trainierte Spielposition: Strafraum
- ❖ Trainingsschwerpunkt: Zielverteidigung / Raumverteidigung



Der Club



Querpass-Verteidigung

„Definition:“

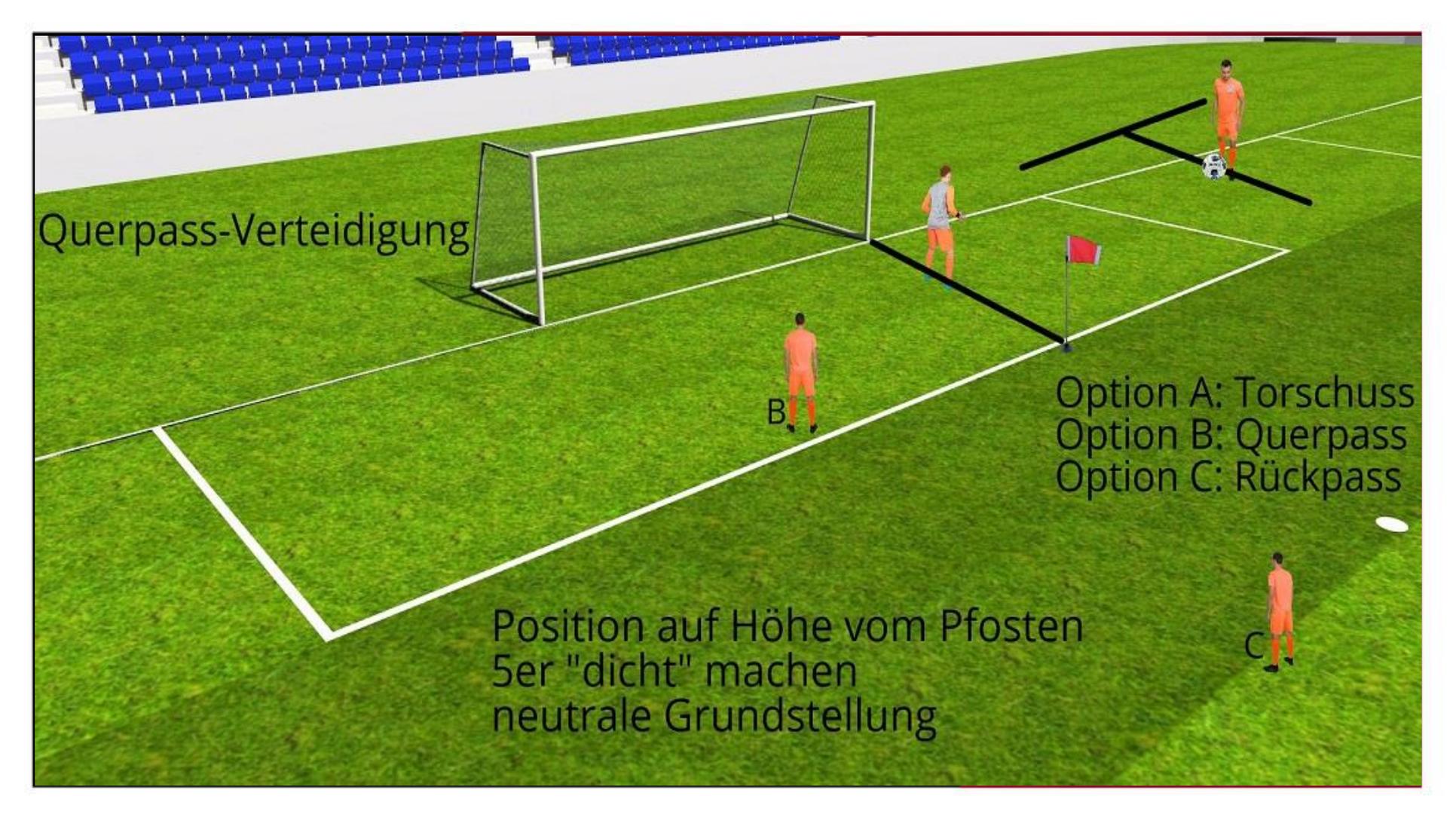
- Ball innerhalb des Strafraums
- Ball innerhalb „Fünfer“ Länge

wichtig für Torhüter:

- neutrale Grundstellung
- beide Beine am Boden
- im Gleichgewicht
- Vororientierung im Zentrum
- Coaching der Verteidiger



Der Club



Querpass-Verteidigung

B

Option A: Torschuss
Option B: Querpass
Option C: Rückpass

Position auf Höhe vom Pfosten
5er "dicht" machen
neutrale Grundstellung

C

Option A: Torschuss

- Reaktion, nicht Spekulation

→ Fangen / Ablenken des Schusses

Option B: Querpass

- Verteidigen des „gedachten Mini-Tores“

→ Tauchen, Abkippen, Abdruck

Option C: Rückpass

- schnelles Anpassen der Position

- Torschuss oder 1 gegen 1

- wenn Torschuss, dann Reaktion

- wenn 1 gegen 1, dann Druck machen

→ Block, Reaktion Nahdistanz



Der Club

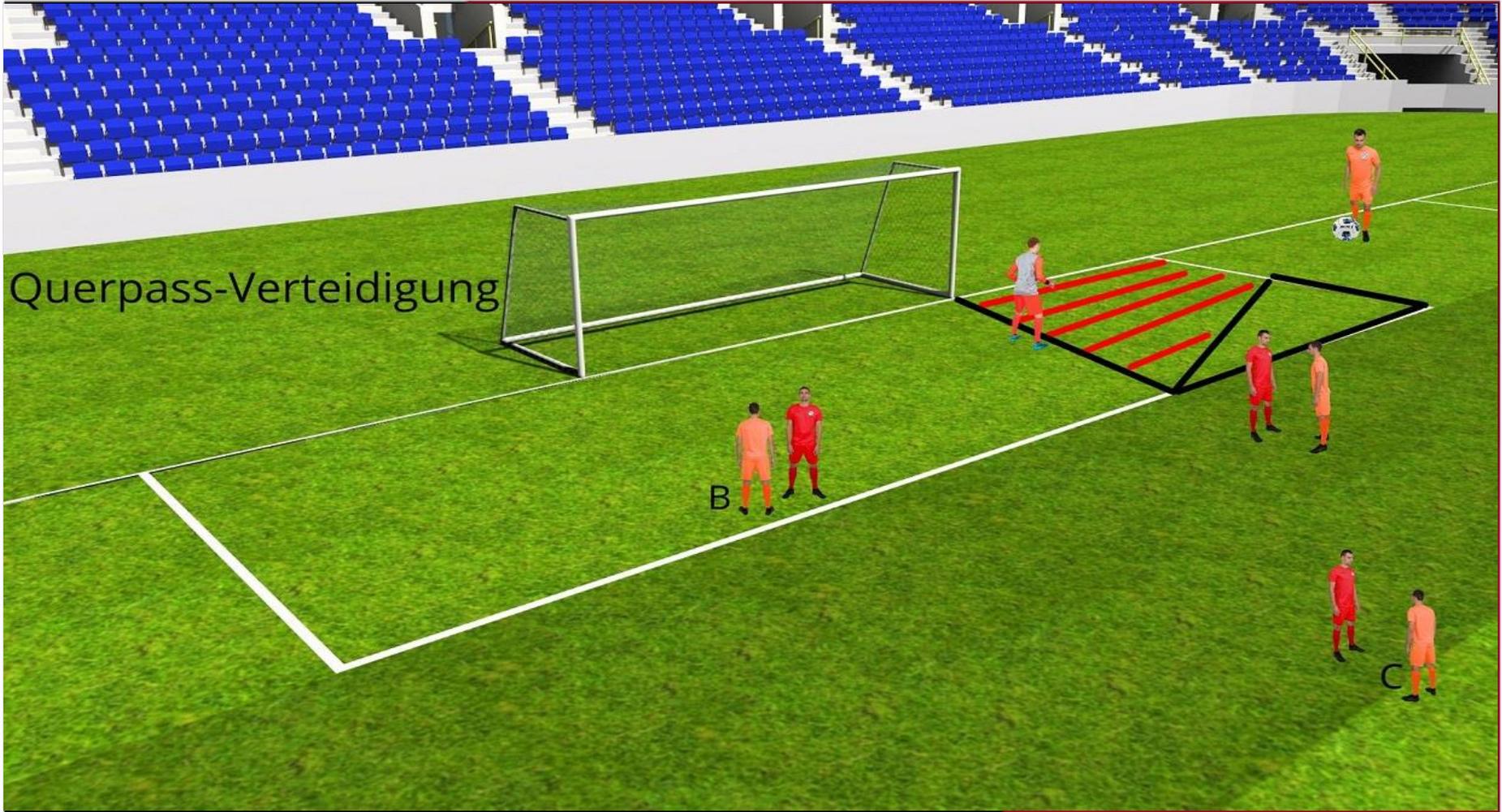
Grundsätze für Verteidiger:

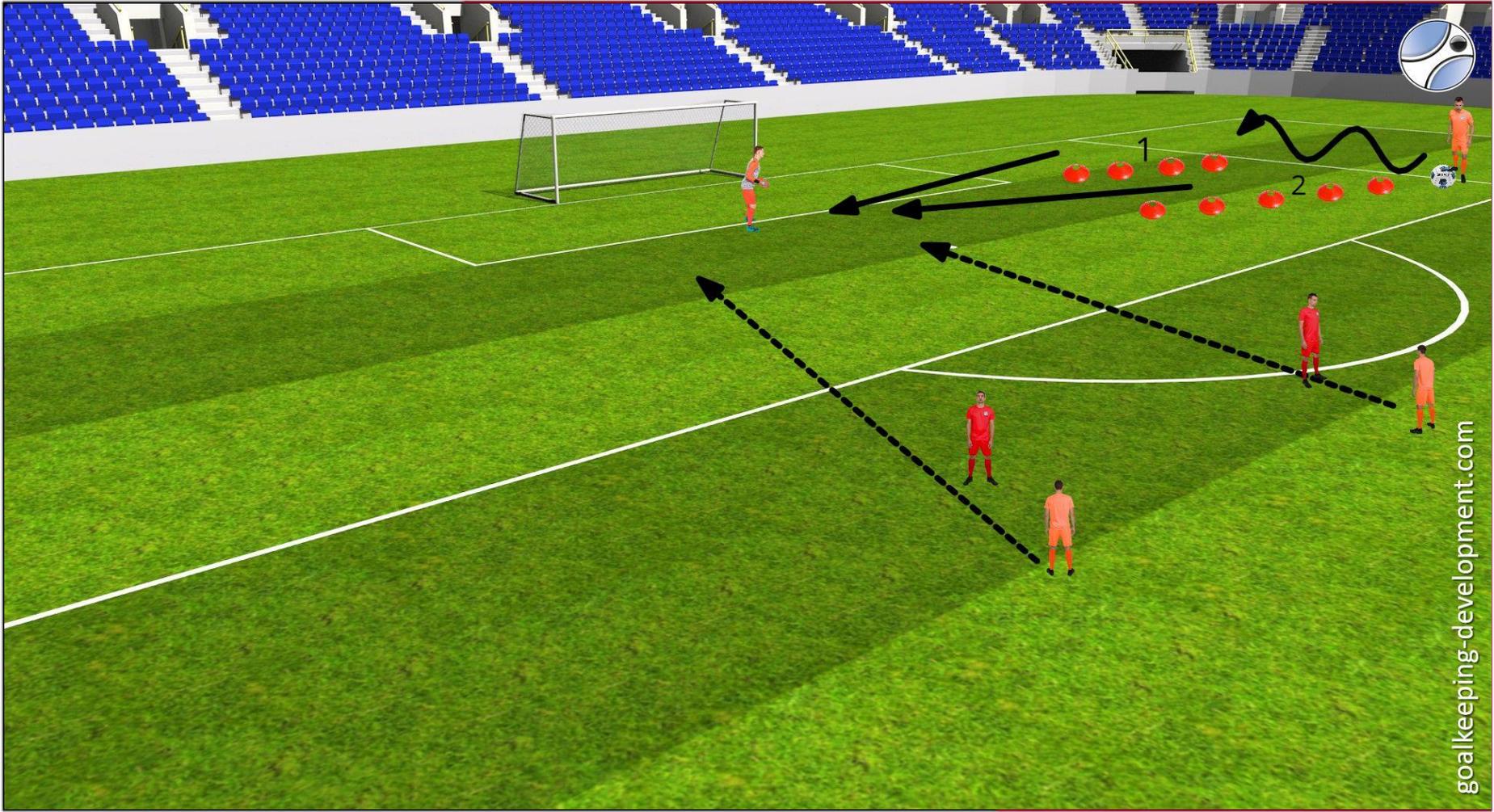
- versuchen Stürmer vom Tor / vom „5er“ fernzuhalten
- Manndeckung
 - wenn Manndeckung nicht notwendig auf Grund von Überzahl, dann Torsicherung
- niemals zwischen Torwart und Stürmer laufen
 - TW wird in seiner Aktion behindert
 - abgefälschte Bälle

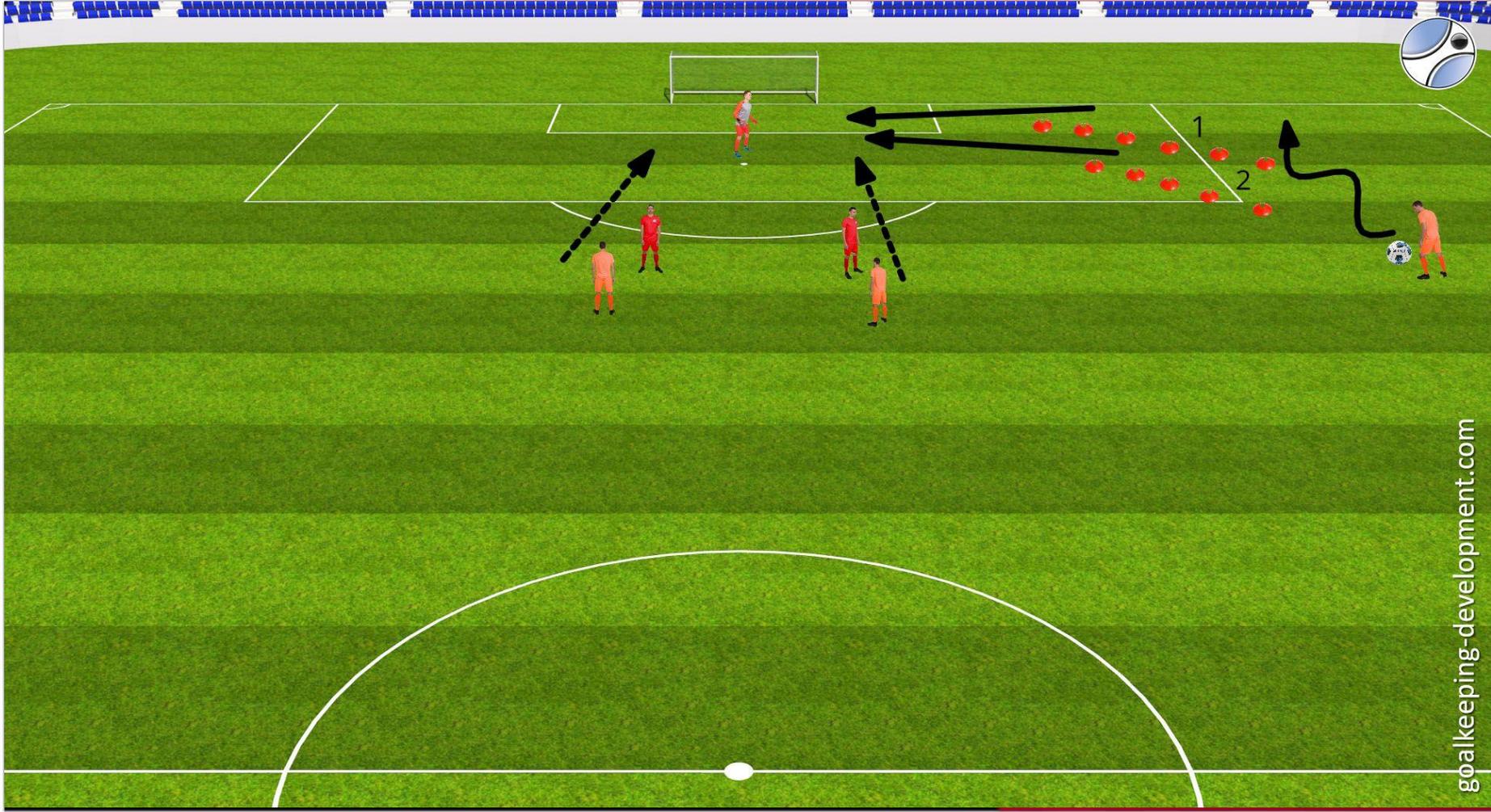


Der Club

Querpass-Verteidigung







Fachbereich: **Spielanalyse**

(Robin Eder / Fabian Adelman)

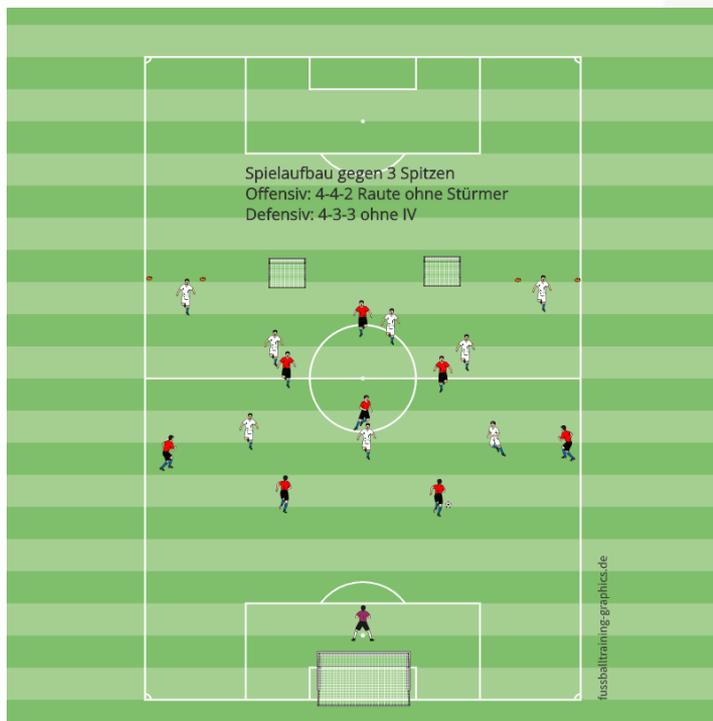
- ❖ Trainierte Spielposition: Spieleröffnungsraum
- ❖ Trainingsschwerpunkt: Überspielen der ersten Verteidigungslinie des Gegners



Der Club



Übungsaufbau



Fachbereich: **Athletik**

(Jörg Stöckert)

- ❖ Trainierte Spielposition: Streifen
- ❖ Trainingsschwerpunkt: lineare Schnelligkeit



Der Club



01 Profil eines Außenbahnspielers

aus Sicht des Athletiktrainings

- Schnelligkeitsorientiert
- Lange Laufwege (mit/ohne Ball) → 30m+

- Außenlinie begrenzt Raum → Orientierung
- Vor-/ Anschlussaktionen aus dem/ins Zentrum

02 Analyse der Leistungsvoraussetzungen

Zur Erstellung des Stärken-/ Schwächenprofils

- Schnelligkeitsdiagnostik:
 - Sprinttest (5m / 10m / 30m) → Tendenz zu guten 30m Zeiten
→ z.B.: 5m < 1,00s / 30m < 4,00s
 - Sprungkrafttest (SJ / CMJ / CMJmA) → Korrelation mit Sprint-/Kraftwerten

→ Erstellung Spielerprofil

→ Individuelles Trainingsprogramm (Kraft / Schnelligkeit / ggf. Ausdauer)

03 Trainingsplanung

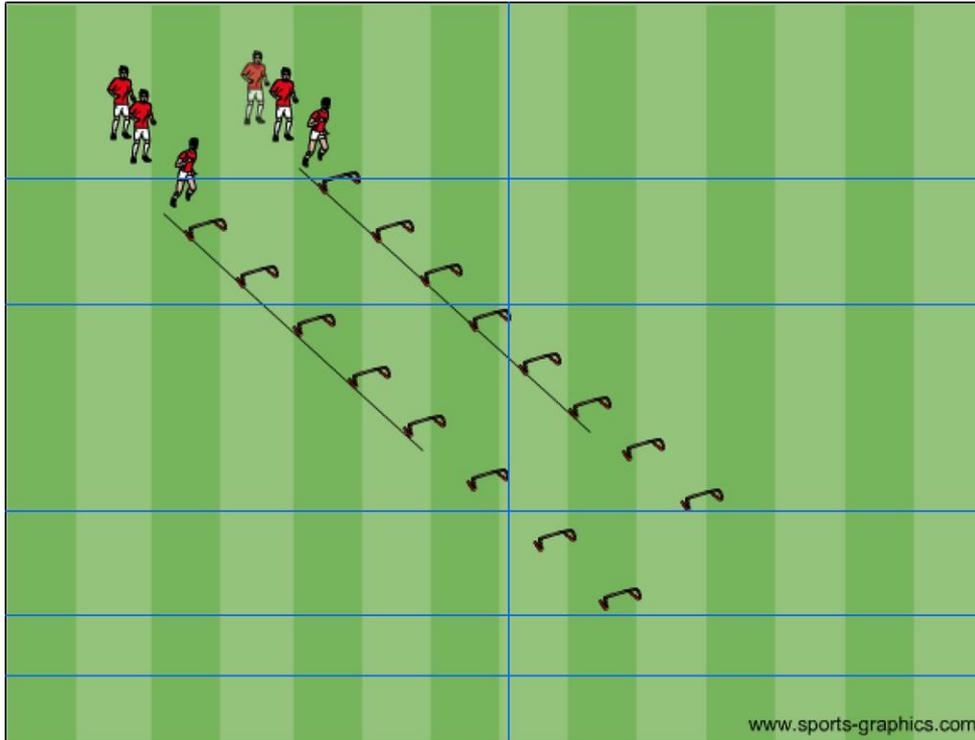
Orientiert an Leistungsdiagnostik / Positionsprofil

- **Krafttraining**
 - Schnellkraftorientiert → olympische Hebetechiken, dynamische Übungen
- **Plyometrie / Sprungkraft**
 - Verbesserung des DVZ → Sprünge mit/ohne Widerstand, Drop Jumps
- **Schnelligkeit**
 - Schwerpunkt linear → Lauschule, lineare Sprints mit verschiedenen Belastungsstufen

→ Im Mannschaftsverbund und individuell

04 Trainingsübungen

Schnelligkeitsumsetzung am Platz

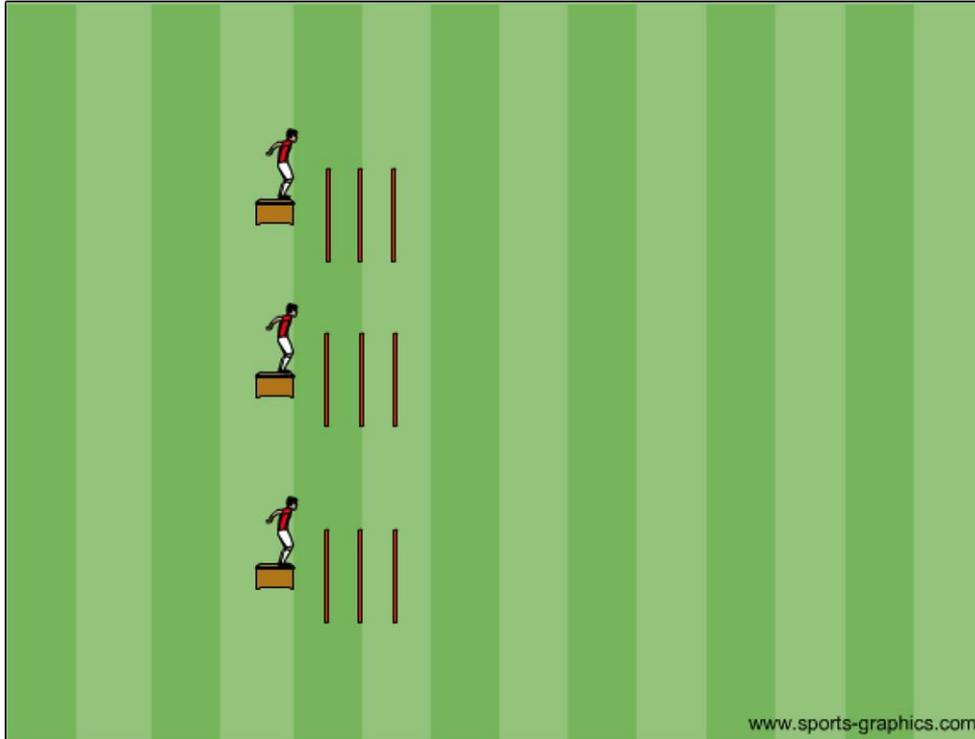


Koordination über Hürden mit weitem Abstand

- Ziel:
- Laufrhythmus
 - rundes Laufbild
(→ Schwung-, Zug- Druckphase)
- Ablauf:
- Lauf über Hürden mit unterschiedlichen Kontaktvorgaben
- Coaching:
- Kniehub
 - aktiver Unterschenkel
 - OK-Vorlage
- Variation:
- anschl. Tempo-/Steigerungslauf mit/ohne Rhythmusvorgabe
 - Anschlussaktion

04 Trainingsübungen

Schnelligkeitsumsetzung am Platz

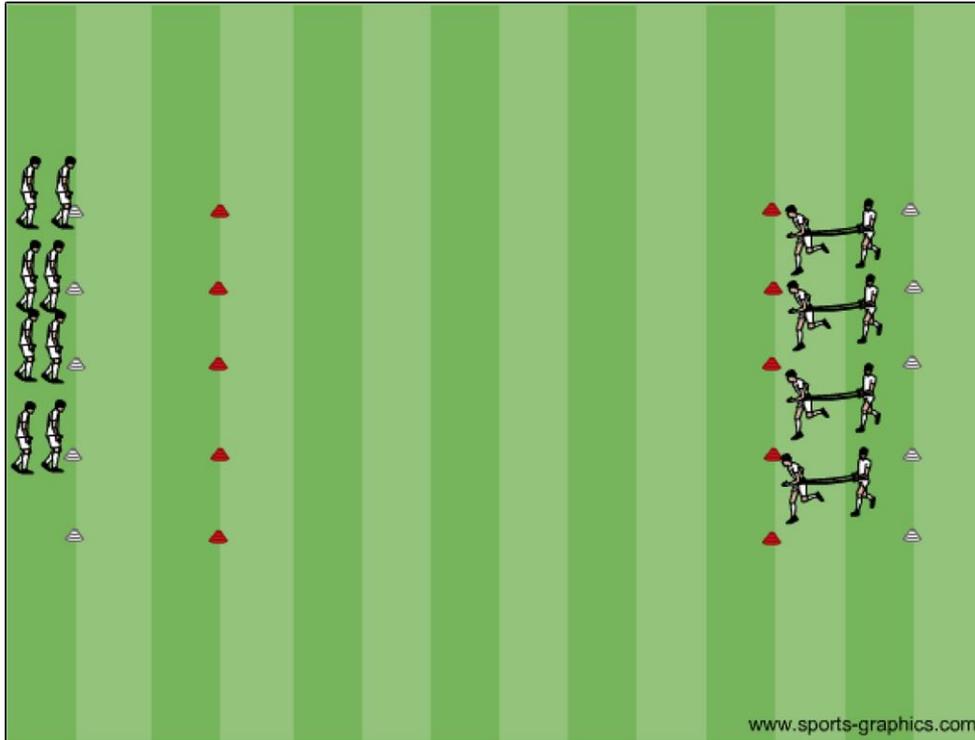


Drop Jumps + Fußgelenksprünge

- Ziel:**
- Aktivierung DVZ
 - Effizienz der Impulsgewinnung
- Ablauf:**
- Schritt von der Plattform
 - federnder Absprung mit kurzem Bodenkontakt
 - Impulserhalt über die Stäbe
- Coaching:**
- Körperstabilität (Gelenke fest)
 - aktives Sprunggelenk
 - Kontaktzeit
- Variation:**
- Nieder-Hoch-Sprung
 - Anschlussaktion

04 Trainingsübungen

Schnelligkeitsumsetzung am Platz



Supramaximale Sprints mit Bullet-Belt

Ziel: - Maximalgeschwindigkeit
- Ansteuerung Frequenzschnelligkeit

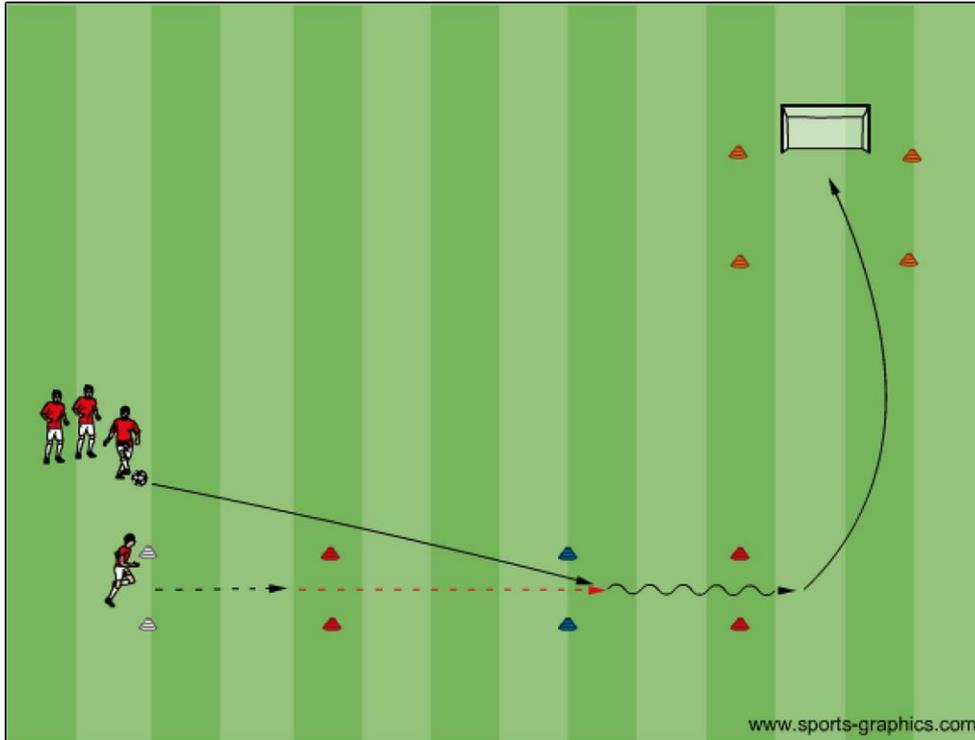
Ablauf: - Anlaufen gegen Widerstand mit hoher Schrittfrequenz
- Partner lässt sich ziehen und gibt Seil frei
- Lauf im maximalen Tempo

Coaching: - Kniehub
- OK-Vorlage
- Vorfußbetont
- Frequenzschnelligkeit

Variation: - Bergabsprint

04 Trainingsübungen

Schnelligkeitsumsetzung am Platz



Fliegender Sprint mit Anschlussaktion

Ziel: - Umsetzung der Schnelligkeit in sportartspezifische Muster

Ablauf: - langsames Anlaufen
- Partner spielt Ball in den Lauf
- Lauf im maximalen Tempo + Ballmitnahme
- Flanke ins Zentrum

Coaching: - Laufgeschwindigkeit
- Ballkontrolle (Tempo)
- Flankentechnik

Variation: - andere Anschlussaktion
- Voraktion

Fachbereich: **Sportpsychologie**

(Lorea Urquiaga)

- ❖ Trainierte Spielposition: Zentrum und Halbraum
- ❖ Trainingsschwerpunkt: Handlungsschnelligkeit



Der Club



Handlungsschnelligkeit diagnostizieren & trainieren

Handlungsschnelligkeit



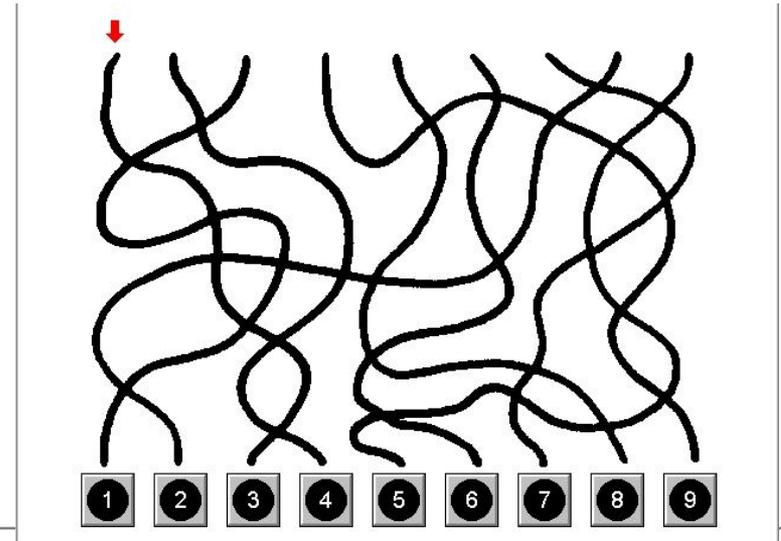
Handlungsschnelligkeit diagnostizieren & trainieren



Diagnostik

z. B. Linienverfolgungstest des Wiener Testsystems
→ Erfasst selektive Aufmerksamkeit und Orientierungsleistung im visuellen Bereich

Hauptvariable:
Score: Anzahl der innerhalb der festgesetzten Zeitgrenzen gelösten Items – Maß für Arbeitsleistung und -geschwindigkeit



Handlungsschnelligkeit diagnostizieren & trainieren



Diagnostik

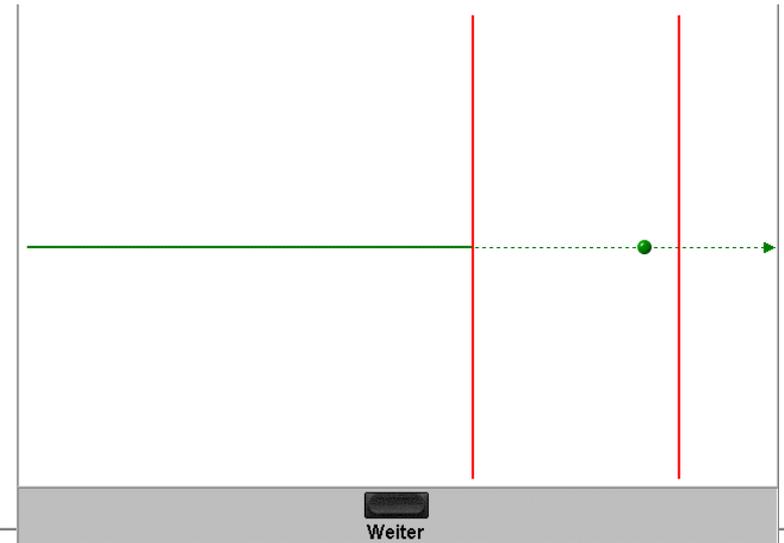
z. B. Test zur Zeit- und Bewegungsantizipation des Wiener Testsystems

→ Erfasst die Fähigkeit, die Geschwindigkeit und Bewegungsrichtung von Objekten einzuschätzen.

Hauptvariablen:

Median Abweichungszeit Gesamt: Maß für die Fähigkeit der Zeitantizipation.

Median Richtungsabweichung Gesamt: Maß für die Fähigkeit der Bewegungsantizipation.



Handlungsschnelligkeit diagnostizieren & trainieren

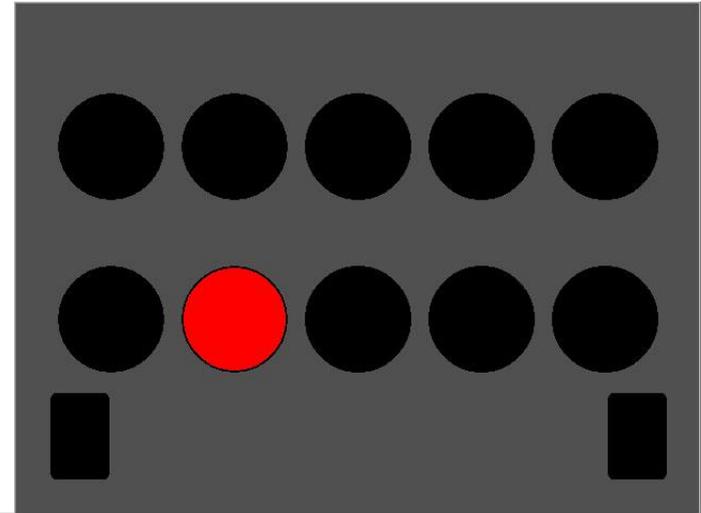


Diagnostik

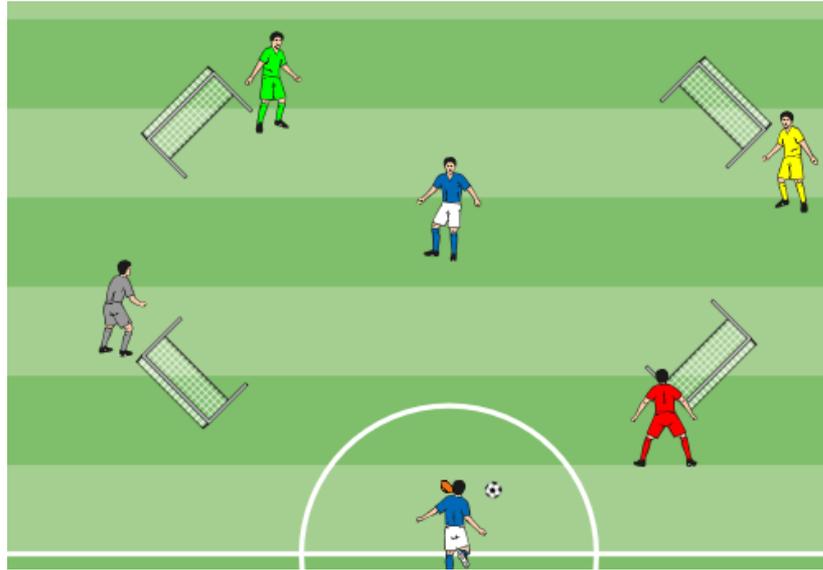
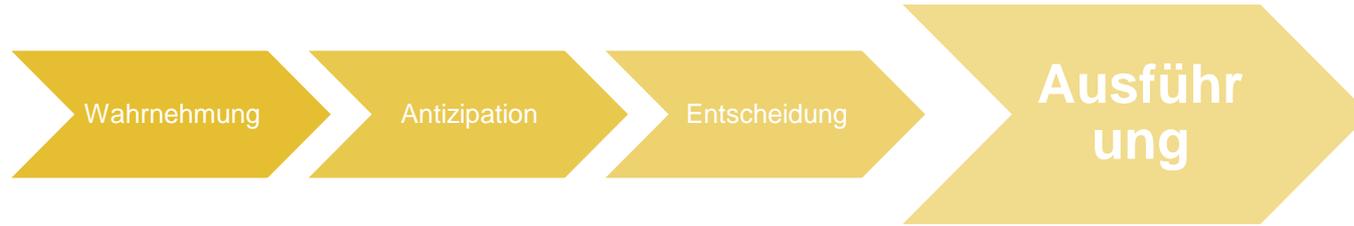
z. B. Determinationstest des Wiener Test-systems
→ komplexer Mehrfachreiz-Reaktionstest, bei dem sowohl Farbreize als auch akustische Signale ausgegeben werden, auf die mittels Tasten und mittels Fußpedalen zu reagieren ist.

Hauptvariable:

Richtige: Anzahl der adäquaten Reaktionen (Maß für Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Testperson bei Reaktionsketten rasch und adäquat zu reagieren)



Handlungsschnelligkeit diagnostizieren & trainieren



Fachbereich: Technik

(Nate Weiss)

- ❖ Trainierte Spielposition: Strafraum
- ❖ Trainingsschwerpunkt: Schusstechnik



Der Club





Der Club



Fragen?!



Der Club

Danke!

Praxis auf MMP!



Der Club