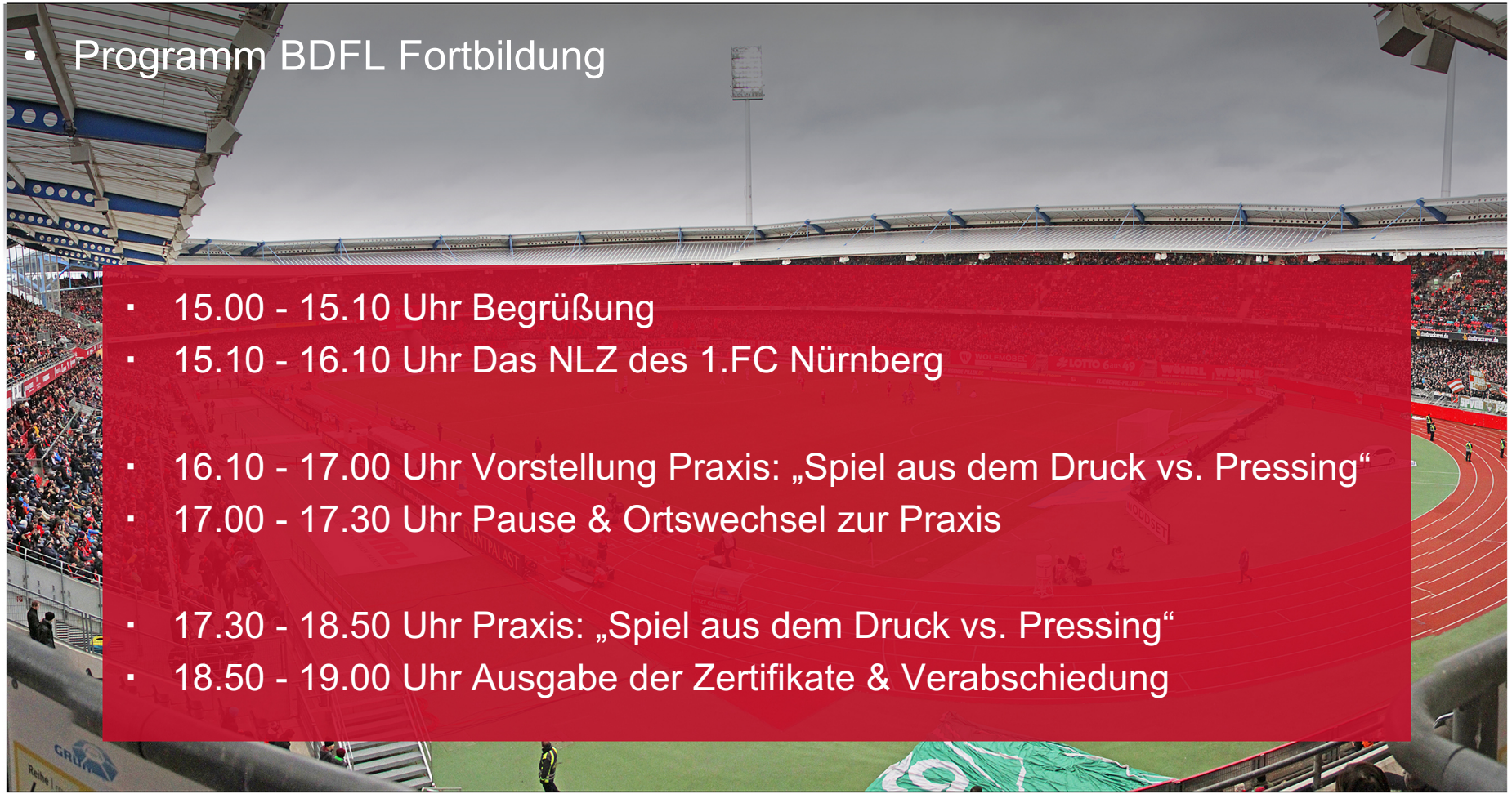
BDFL Regionale Fortbildungstagung
28.09.2020

Herzlich Willkommen beim 1.SC Feucht

• Programm BDFL Fortbildung



- 15.00 - 15.10 Uhr Begrüßung
- 15.10 - 16.10 Uhr Das NLZ des 1.FC Nürnberg

- 16.10 - 17.00 Uhr Vorstellung Praxis: „Spiel aus dem Druck vs. Pressing“
- 17.00 - 17.30 Uhr Pause & Ortswechsel zur Praxis

- 17.30 - 18.50 Uhr Praxis: „Spiel aus dem Druck vs. Pressing“
- 18.50 - 19.00 Uhr Ausgabe der Zertifikate & Verabschiedung

Spiel aus dem Druck vs. (Gegen-)pressing

1. Theorie Spielprinzip „aus dem Druck spielen vs. (Gegen-)Pressing“
2. Periodisierung Jahresplanung/Wochenplanung
3. Arbeiten im Trainerteam
4. Videoausschnitte aus der U17
5. Vorstellung der Praxiseinheit
6. Durchführung der Praxis am Platz

1. FCN

Der Club

Trainerteam bei der heutigen Fortbildung

Peter Gaydarov	Tomas Galasek	Dominik Tekeser	Lorea Urquiaga
U17-Trainer	U17-Cotrainer	U13-Trainer	Sportpsychologin

Spielprinzip
„Spiel aus dem Druck vs. (Gegen-)pressing “

Warum „Spiel aus dem Druck“?

Überzahl des Gegners in Ballnähe

Hoher Zeit- und Gegnerdruck auf den Ballführenden oder den nächstgelegenen Passempfänger

Sofortige Rückeroberung nach Ballverlust

Was wollen wir damit erreichen ?

Ballferne Seite bespielen

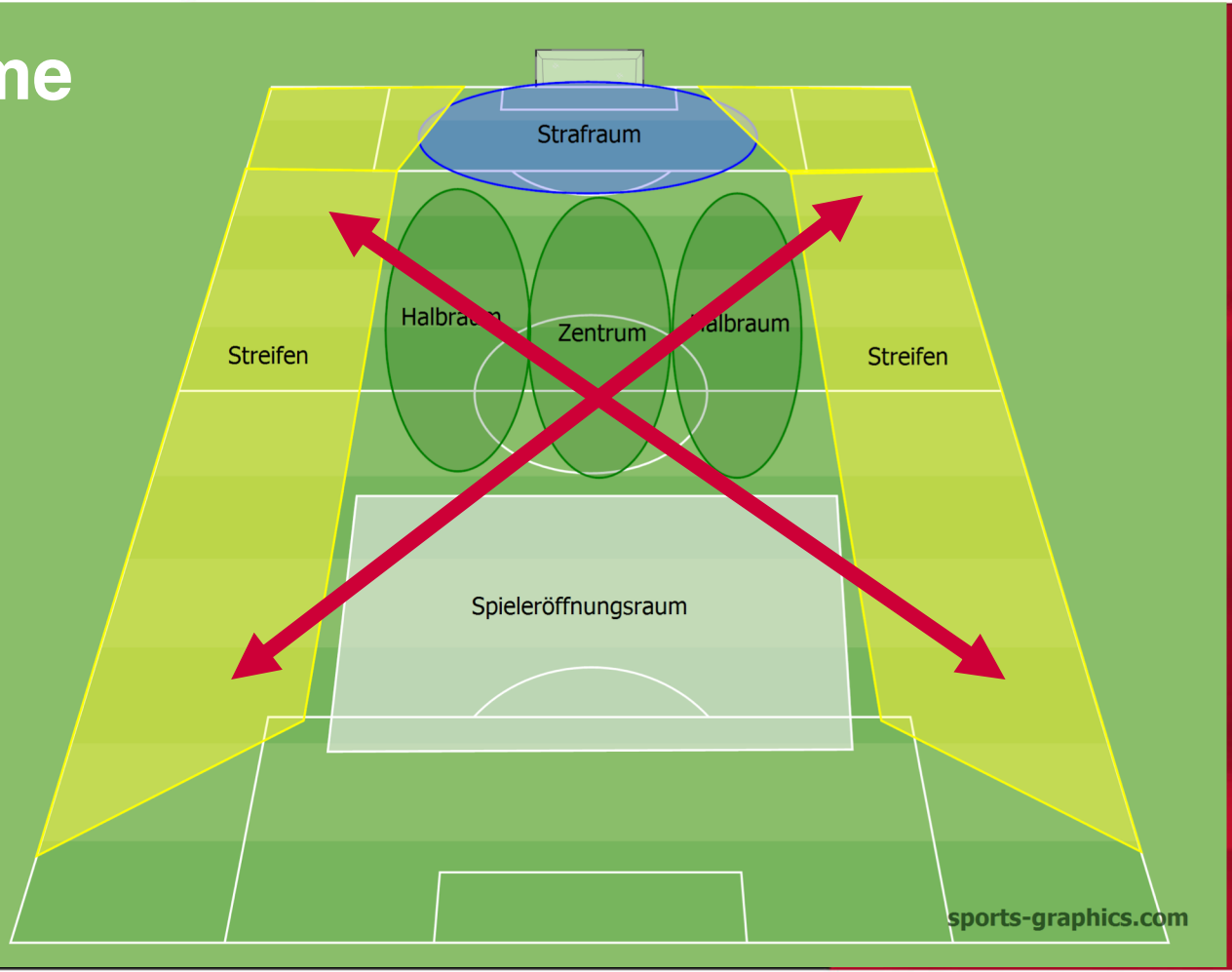
Raum- und Zeitgewinn

Gleich- oder sogar Überzahl erreichen

Stärken einbringen

1. FCN Der Club

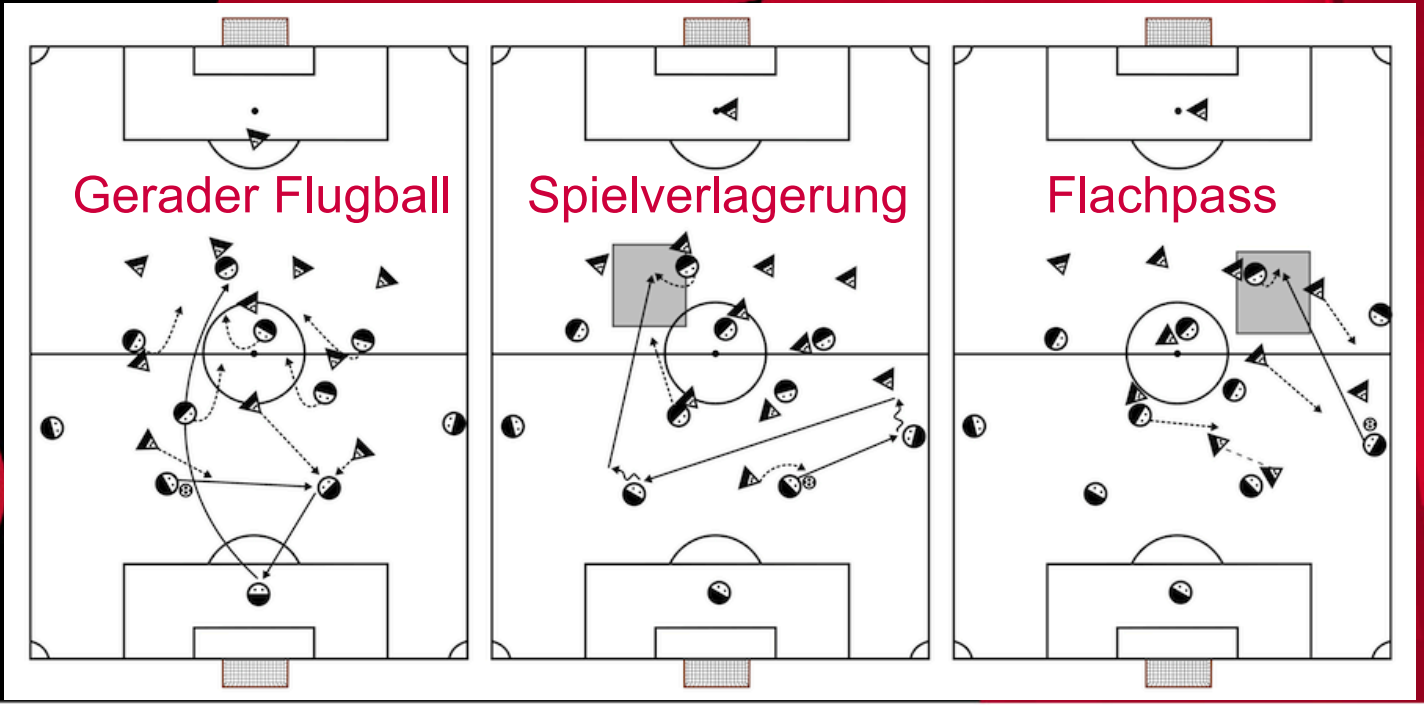
Spielräume



Der Club

Der Antipressingball

Der Antipressingball ist ein weiträumiger, meistens flacher und gezielter Pass aus der Umklammerung des Gegners. Aufgrund der Überzahl die der Gegner am Ball geschaffen hat, ist er in ballfernen Regionen dünn besetzt. Der weiträumige Antipressingball führt demnach zu einem Raumgewinn und ermöglicht einen Gegenangriff in Gleich- oder sogar Überzahl.



1. FCN
Der Club

Periodisierung

Jahresplanung

Spielprinzipien von Beginn an definieren
methodisch anpassen
stetige Wiederholungen notwendig
gruppentaktisch verfeinern
individuell verbessern

Wochenplanung

Taktische Ausrichtung
Formationen gegenüberstellen
Positionierung in den Räumen
Binden von Gegner

1. FCN
Der Club

Arbeiten im Trainerteam

Fachbereich: **Sportpsychologie**

(Lorea Urquiaga)

- Zielsetzung: schnelle Entscheidungsfindung am Ball
- Trainingsschwerpunkt: Handlungsschnelligkeit

Handlungsschnelligkeit diagnostizieren & trainieren

Handlungsschnelligkeit diagnostizieren & trainieren

Ballkontaktzeit deutsche Nationalmannschaft

WM 2006	→	WM 2014	→	WM 2018
2,9 sek		0,9 sek		1,51 sek

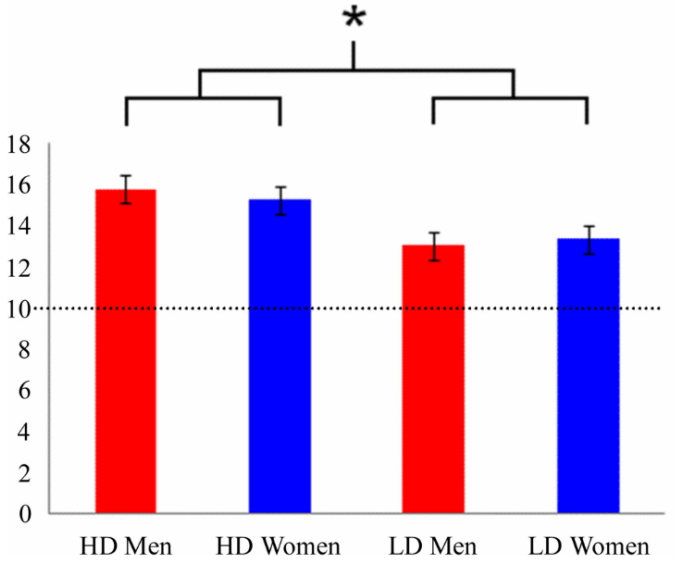
Handlungsschnelligkeit diagnostizieren & trainieren

Executive Functions Predict the Success of Top-Soccer Players

Torbjörn Vestberg, Roland Gustafson, Liselotte Maurex, Martin Ingvar, Predrag Petrovic

Published: April 4, 2012 • https://doi.org/10.1371/journal.pone.0034731

- Football players in high (HD) and low division (LD)



Kernaussagen

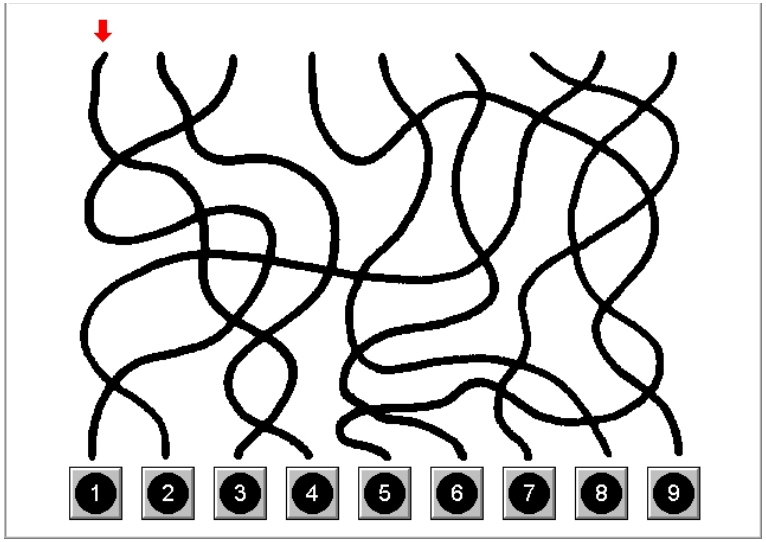
- High Division Spieler (HD) erzielten bessere Ergebnisse in kognitiven Tests
- Signifikante Korrelation (0.54; p = 0,006) zwischen dem Ergebnis der Testungen der Exekutivfunktionen und der Anzahl von Toren und Assists des Spielers 2 Saisons später
- Hinweise, dass Ergebnisse der kognitiven Testungen den Erfolg von Spielern vorhersagen können

Handlungsschnelligkeit diagnostizieren & trainieren

Diagnostik

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

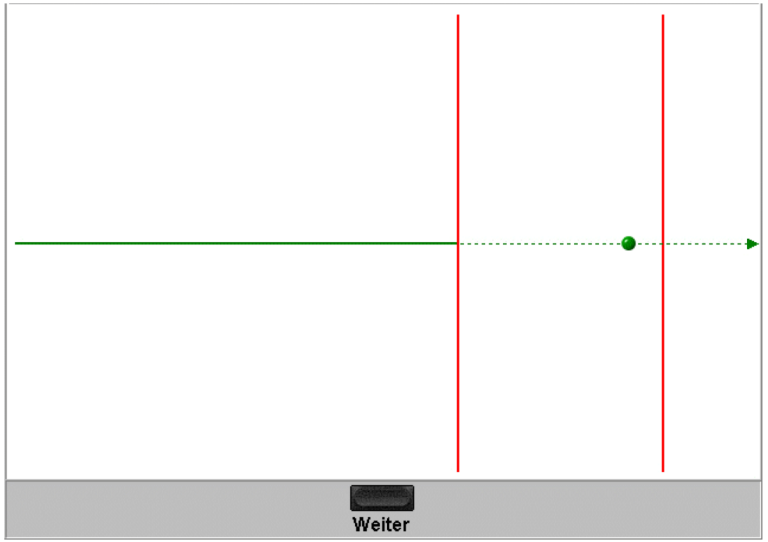
Hauptvariable:
Score: Anzahl der innerhalb der festgesetzten Zeitgrenzen gelösten Items – Maß für Arbeitsleistung und -geschwindigkeit



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.

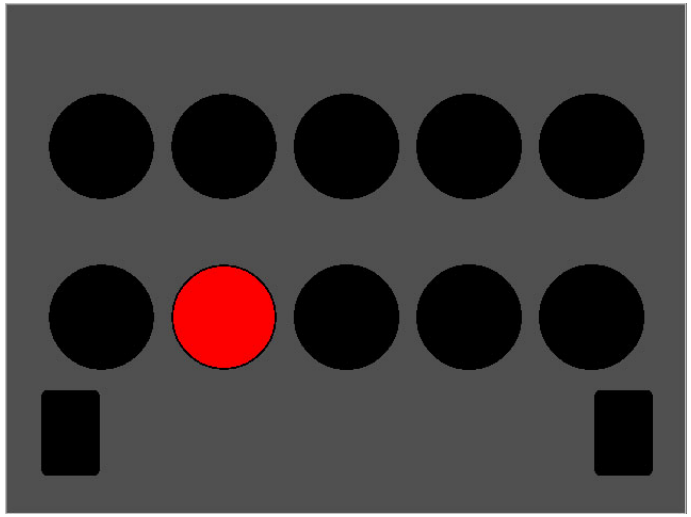


Handlungsschnelligkeit diagnostizieren & trainieren

Diagnostik

z. B. Determinationstest des Wiener Testsystems
→ 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

Diagnostik

z. B. STROOP Test des Wiener Testsystems
→ misst Tempoleistung unter Farb-Wort Interferenzbedingung
→ misst Fähigkeit zur Kontrolle kognitiver Interferenz

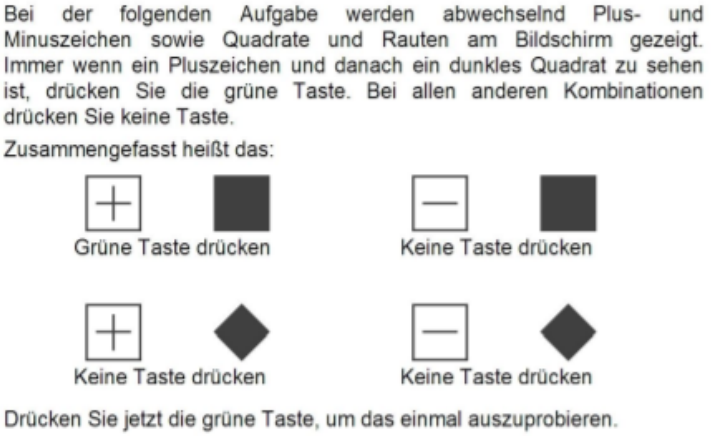
Hauptvariable:
Lese-Interferenzneigung: Hinweis auf Interferenzneigung bzw. Leistungsveränderung aufgrund des veränderten Aufgabenmaterials.

Handlungsschnelligkeit diagnostizieren & trainieren

Diagnostik

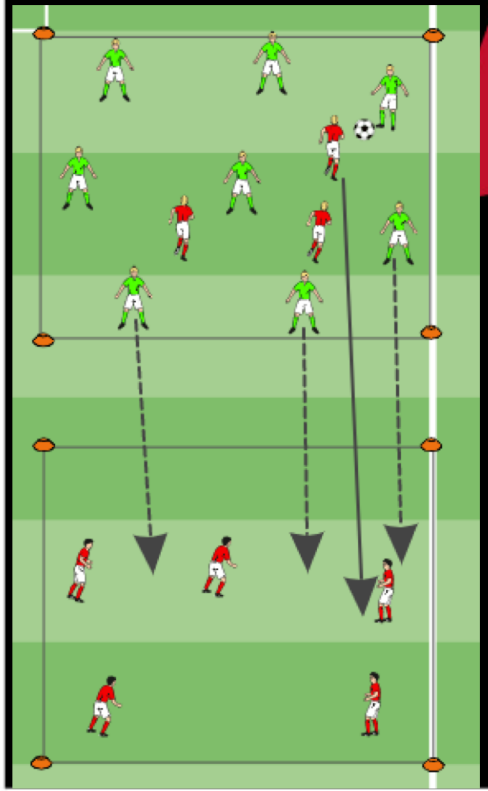
z. B. Inhibitions-Test des Wiener Testsystems
→ In Abgrenzung zur Interferenz (STROOP-Test) ist bei der Response Inhibition die Unterdrückung einer motorischen Antwort zentral (STROOP-Test: Kontrolle kognitiver Interferenz)

Hauptvariable:
Stop-Signal Reaktionszeit: Maß für die Effektivität bzw.
Schnelligkeit des Inhibitionsprozesses.



Praxiseinheit am Platz

Rondo mit Feldwechsel



Ausgangslage

Team Grün Ballbesitz

Spiel auf Ballhalten, im Falle von einem Ballverlust müssen Sie sofort ins Gegenpressing um so einen Verlagerungball zu verhindern

Team Rot Jäger

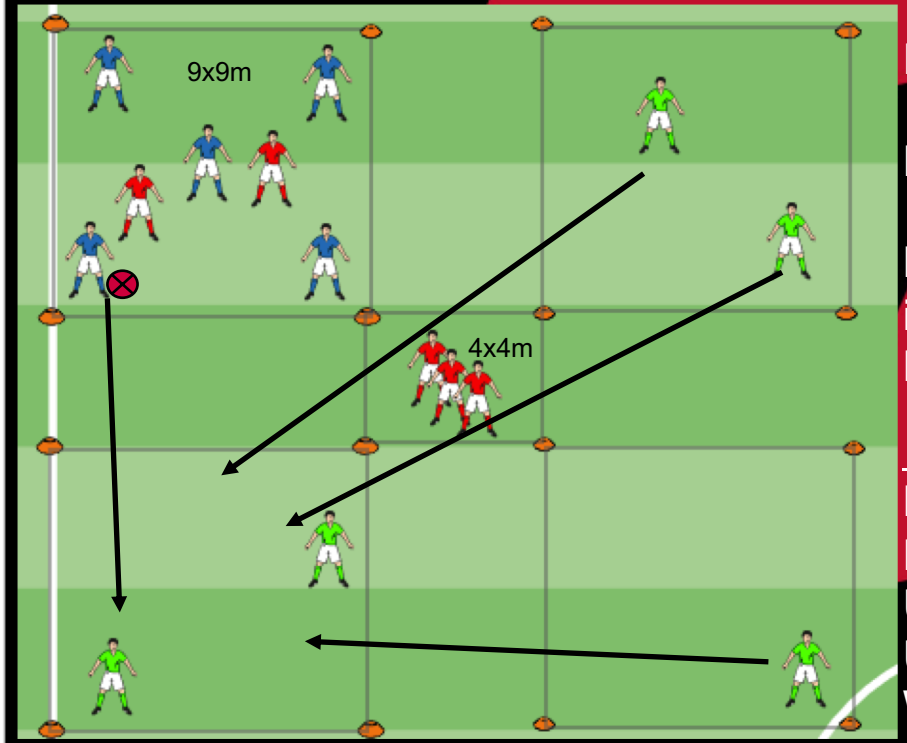
Ziel ist es den Ball aktiv zu erobern, sofort ins benachbarte Feld zu spielen und nachzurücken

Inhalt

Sofortiges aus dem Druck spielen
Nachaktion nach Verlagerung
Umschaltspiel + Antizipation
Ballbesitz unter hohen Belastung
Wettbewerb möglich

Praxiseinheit am Platz

Dreifarbenrondo im 5 vs 2



Ausgangslage

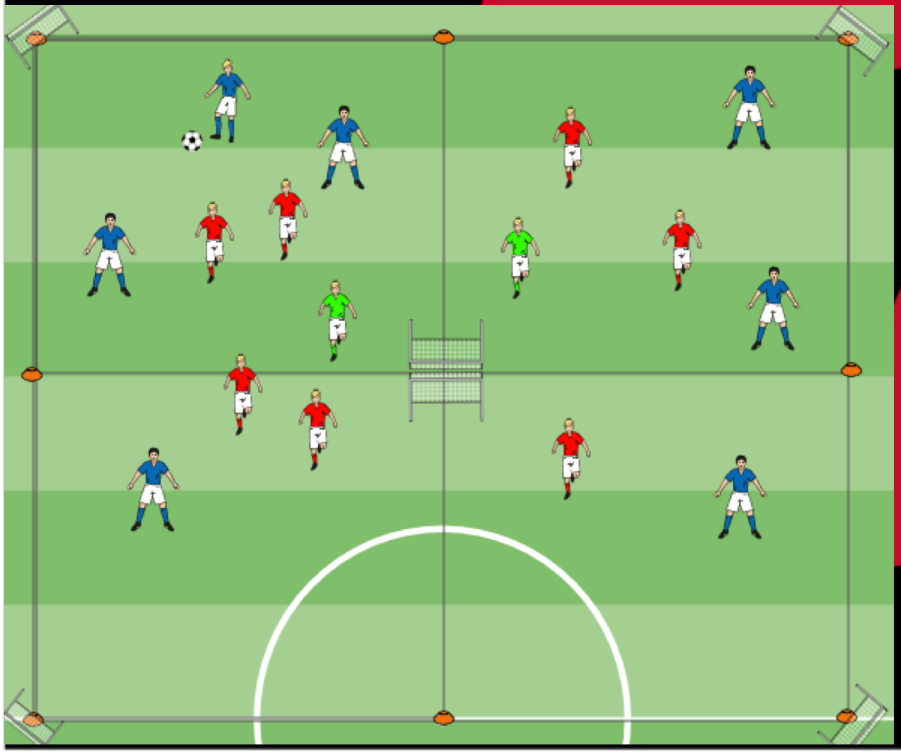
Team Blau Ballbesitz
Fünf Kontakte um den Ball auf grün zu verlagern
Team Rot Jäger
Dürfen nach vier Eroberungen aus der Mitte
Team Grün Positionierungsspieler
Bekommt den Ball und muss schnellstmöglich in das angespielte Feld sprinten und fünf Kontakte sammeln

Inhalt

Binden und aus dem Druck spielen
Nachaktion nach Verlagerung
Umschaltspiel + Antizipation
Übersicht im Chaos
Wettbewerb möglich

Praxiseinheit am Platz

7 gg 7 + 2 auf 6 Minitore



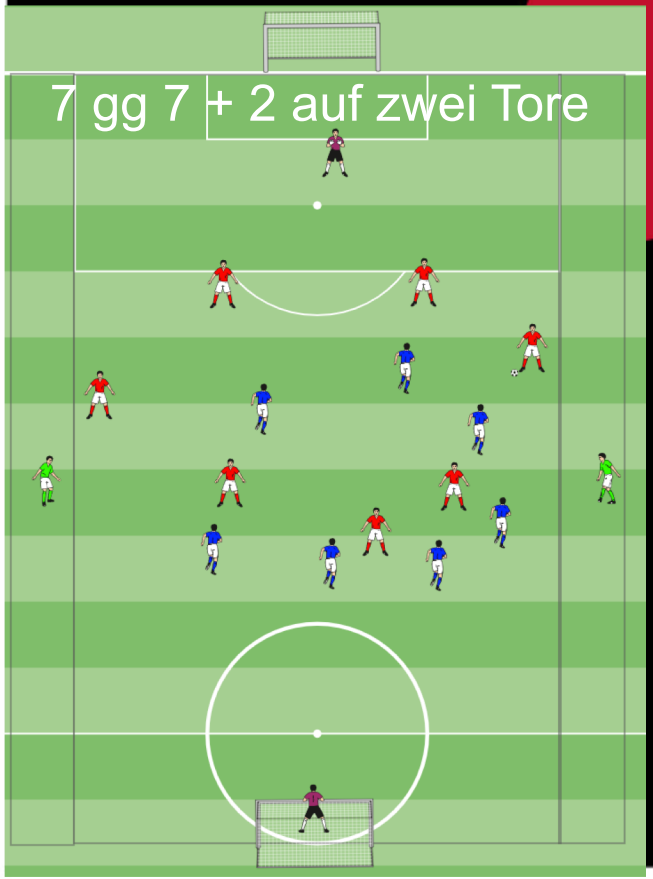
Ausgangslage

Team Blau Ballbesitz
ab acht Kontakten darf ein Tor erzielt werden
Team Rot Jäger
Dürfen nach einer Balleroberung innerhalb Sieben Sekunden auf ein Minitor abschließen
Grün Neutraler Überzahlspieler

Inhalt

Sofortiges „aus dem Druck spielen“
Positionierung bei Balleroberung
Gegenpressing nach Ballverlust
Übersicht im Chaos
Wettbewerb (1 Punkt, 3 Punkte, 5 Punkte)

Praxiseinheit am Platz



Ausgangslage

Team Rot Ballbesitz

Ab dem siebten Kontakt darf ein ÜZ-Spieler eingesetzt werden

Team Blau Defensive

Dürfen nach einer Balleroberung sofort den ballfernen ÜZ-Spieler in Szene setzen.

Grün Neutraler Überzahlspieler

Maximal drei Kontakte, erster Kontakt nach vorne

Inhalt

Sofortiges „aus dem Druck spielen“

Positionierung bei Balleroberung

Gegenpressing nach Ballverlust

Positionsgetreues Verhalten

Fragen?

Der Club

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Praxis auf Platz A

Der Club