



von Dariusz Wosz und Jens Klaas



Mit Spiel und Spaß komplex trainieren!



Eine Trainingswoche in der U19-Bundesliga

Alle Fotos: Frauke Korfmeier

In fussballtraining 3/2010 erfuhr Sie, wie sich die Profis des 1.FC Köln auf ein Bundesligaspiel vorbereiten. Doch wie sieht die Vorbereitung im Nachwuchsleistungsbereich aus?

Bochums U19-Trainer Dariusz Wosz und Jens Klaas stellen eine komplette Trainingswoche vor und erläutern allgemeine Trainingsschwerpunkte.

Rückblick

Nach einem sehr erfreulichen Saisonverlauf mit 10 Siegen, 4 Unentschieden und 2 Niederlagen in der Junioren-Bundesliga wollten wir mit einem Sieg im Halbfinale des DFB-Juniorenpokals gegen den Nachwuchs von Hertha BSC Berlin ins Endspiel einziehen. Trotz zweier Lattenschüsse und einer guten Leistung in der ersten halben Stunde wurde die Partie am Ende mit 0:6 Toren deutlich verloren, so dass in der Vorbereitung auf das Meisterschaftsspiel gegen Arminia Bielefeld das kompakte Spiel gegen den Ball einen Schwerpunkt der Trainingswoche bilden sollte.

Ausblick

Mit den Arminen erwartete uns ein Gegner, den wir als extrem kompakt und heimstark kennengelernt haben, was auch für einen offensiven Trainingsschwerpunkt mit den Elementen Spielverlagerungen und Flügelspiel sprechen könnte. Entsprechend unserer Philosophie, die Trainingsplanung an den eigenen Bedürfnissen statt an den Stärken und Schwächen des Gegners auszurichten, überwog die Notwendigkeit, am Abwehrverhalten zu arbeiten.

1

INFO

Inhalte der Trainingswoche vom 11.04. bis 18.04.2010

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Pokalspiel in Berlin	Regeneration Koordination	Frei	Passfolgen Spielformen
DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Mannschaftstaktik Kompakt Verteidigen	Gruppentaktik Angriff und Abwehr	Spielvorbereitung Sprints und Torschuss	Spiel in Bielefeld

Schwerpunkte und Struktur der Trainingswoche

Unser Wochenplan sieht in der Regel 5 Trainingseinheiten vor, die sich aus einem Regenerations- bzw. Sondertraining am Tag nach dem Spiel, 3 Schwerpunkteinheiten in der Woche und einer Abschlusseinheit am Tag vor dem Spiel zusammensetzen. Darüber hinaus bieten wir den Spielern die Möglichkeit, auf freiwilliger Basis am Montag und Mittwoch vor dem Training ein Krafttraining in der Ruhrsport-Reha durchzuführen. Ausgewählte Spieler nehmen zudem am mittwöchlichen Frühtraining teil, bei dem Spieler von der U15 bis zur U19 zusammenkommen, um schwerpunktmäßig Technik zu trainieren. Die konkreten Inhalte der Trainingswoche vor dem Spiel gegen Arminia Bielefeld sind auf den folgenden Praxisseiten zusammengefasst.

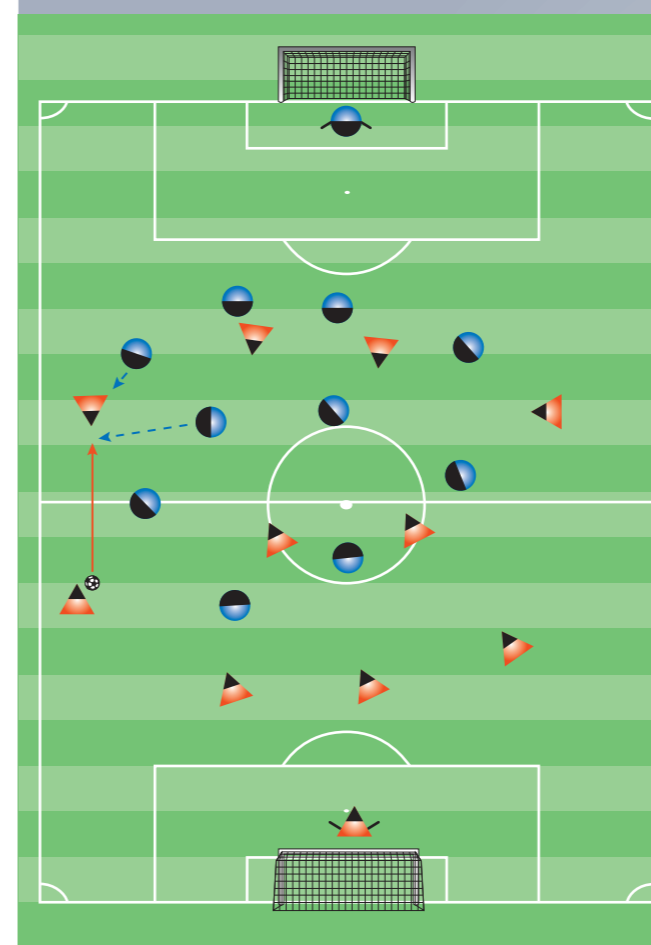
Allgemeine Trainingsinhalte

Einen saisonübergreifenden Trainingsschwerpunkt bildet das Passspiel. Hierbei nutzen wir in einem Übungspool zusammengefasste Trainingsformen, die je nach Organisationsform technische Grundlagen (Passfolgen Nr. 1 und 2, Mittwoch), gruppentaktische Angriffsmittel (Passfolgen im Raum, Donnerstag) oder mannschaftstaktische Abläufe (große Passfolge, Samstag) akzentuieren. Die Anwendung des Passspiels erfolgt in unterschiedlichen Spielformen (4 Anspieler plus 2 gegen 3, Mittwoch – Spiel im Strafraum, Donnerstag – 8 gegen 8 mit wechselnden Anspielpunkten, Freitag). Ein wesentliches Element der Trainingsplanung ist auch der Spaß am Fußball, der sowohl in Spielformen und Wettbewerben als auch im gegenseitigen Umgang zum Ausdruck kommt.

2

INFO

Schwerpunkt der Trainingswoche



Kompakt verteidigen

Mannschaftstaktische Inhalte vermitteln wir verstärkt in Spielformen mit Provokationsregeln. Zur Verbesserung des Spiels gegen den Ball nutzen wir eine 25 Meter vor dem Tor markierte Verteidigungslinie, die in aufeinander aufbauenden Spielformen vom 6 gegen 6 bis hin zum 10 gegen 8 möglichst lange gehalten werden sollte. Korrigiert wurden vor allem das geschlossene Verschieben zum Ball, das situative Doppeln am Flügel und im Zentrum sowie das diagonale Absetzen nach gegnerischen Spielverlagerungen.

VIERERKETTE PLUS SECHSER

Mittwoch, 14.04.2010

VIERERKETTE PLUS MITTELFELDREIHE

Donnerstag, 15.04.2010

IM 4-4-2-SYSTEM

Donnerstag, 15.04.2010