



**GFT**  
**TRAINER-**  
**FORTBILDUNG**

**15.07.2019**

# Spiel- und Übungsformen in den 4 Phasen des Fussballs



## Zur Person:

Tobias Burger

08.07.1983

DFB A Lizenz Inhaber

Referent BFV für:

- B Lizenz

- C Lizenz

- Fortbildungen

BFV Prüfungskommission

Gebirgsjäger- und

Fallschirmjägerfeldwebel

im Dienstgrad HFw

## Trainerstationen:

TSV Dankenfeld B Klasse

SC Stettfeld A Klasse

Eintracht Bamberg U17 LL

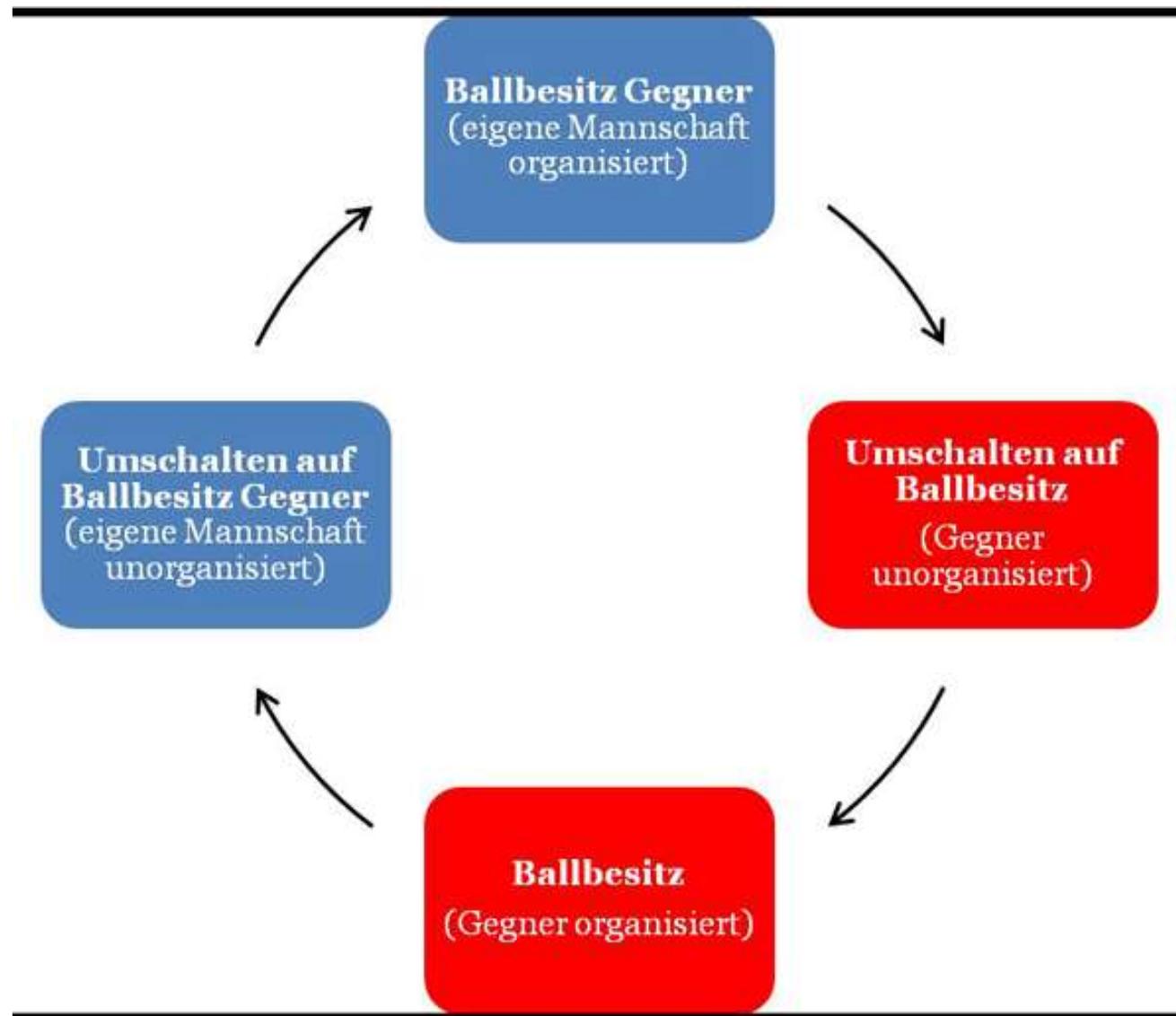
FSV Krum BZL Herren

Schweinfurt 05 U19

Bayernliga



# Das 4 Phasenmodell nach Van Gaal



# **WARUM TRAINING NACH DIESEM MODELL?**

- Wir erarbeiten uns in den 4 Phasen Verhaltensweisen die völlig unabhängig unserer gewählten Grundformation zählen!
- Dadurch vereinfachen wir die Wechsel der Grundformationen unseren Spielern und nutzen die Wechsel um unsere Stärken zu Stärken und die Schwächen des Gegners weiter zu schwächen!
- Anpassbar an die jeweiligen Spielertypen! Beispiel: der lange Ball im Spielbauaufbau => Ball festmachen ja oder nein?
- Anpassbar an die jeweilige Trainerphilosophie! Beispiel: Gegenpressing vs. Fallen!
- Klare Strukturierung vereinfacht die Ansprache und dem Matchplan vor dem kommenden Spiel
- ABER: Das A und O sind und bleiben die Basics! Vom Lehrling über Gesellen zum Meister und die Basics meistern!

# Beispiele für die Verhaltensweisen

- **Phase 1 Ballbesitz**

- Diagonal flacher Spielaufbau
- Kein Direktes Spiel ausser unter hohen Gegnerdruck
- Keine langen Bälle wenn der Gegner geordnet steht
- Grundsatz MAMA
- Mitte – Aussen – Mitte – Aussen
- So breit wie nötig, so breit wie möglich

- **Phase 2 Ballverlust**

- 5 Sekunden lebhaftes und aggressives Gegenpressing wenn Druck auf den Ball ausgeübt werden kann
- Danach in die Grundordnung fallen und Zentrum verdichten
- Es gibt keinen Fehlpass => nur neue Möglichkeiten zur Balleroberung
- „Künstliches“ Gegenpressing erzwingen durch Chipball hinter die gegnerische Kette

# Beispiele für die Verhaltensweisen

- **Phase 3 Balleroberung**

- Mittelfeldpressing mit situativen Angriffspressing
- Angriffspressing durch:
- Flugball von AV auf ballfernen IV
- Schlechter Pass in den Rücken des IV => „Ärsche jagen“
- Pressingopfer bzw Minusspieler
- Anlaufen heisst durchlaufen

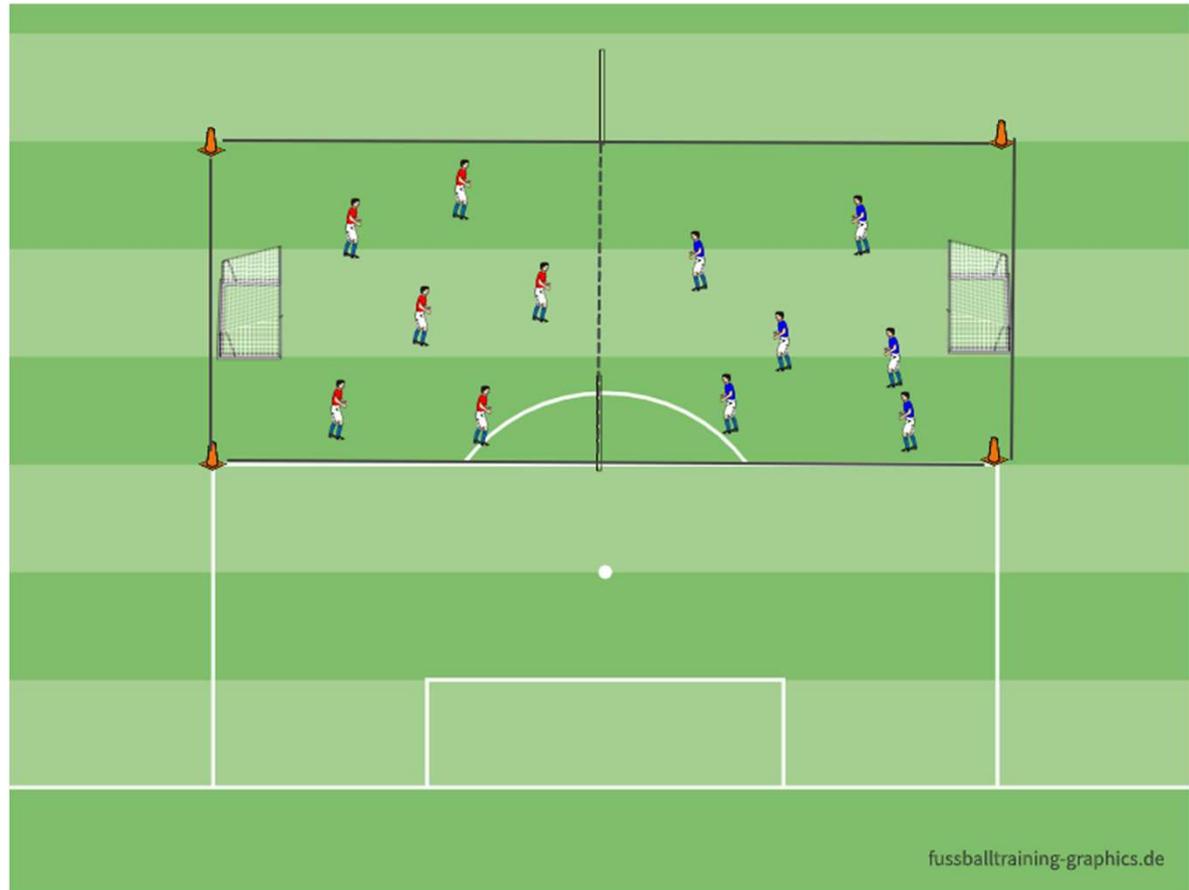
- **Phase 4 Umschalten off.**

- Kein Pass ohne Gegnerdruck!
- Gezielt Flügel bespielen und Grundlinie suchen
- Vorletzter Kontakt schräg nach innen
- Dadurch Timing der Stürmer coachen
- Erster Pass wenn möglich tief
- Raus aus der Drucksituation
- Spielverlagerung!

# Spiel- und Übungsformen aus der Demotrainingsseinheit

# SPIELFORM PHASE 2 GEGENPRESSING

- Spielfeld mit zwei Jugendtoren und einer Mittellinie markieren.
- 6 vs 6 freies Spiel
- Torerfolg zählt nur direkt
- Torerfolg zählt nur wenn die komplette Mannschaft in der gegnerischen Hälfte ist
- Dadurch wird das Gegenpressing bei Ballverlust provoziert
- ACHTUNG: Stets auf Tiefe im Ballbesitz achten!
- Wenn der Ball erobert wird darf der Spieler innerhalb 3 Sekunden selbst und ohne Kontaktbeschränkung abschliessen => realistisches und spielnahes Stürmerverhalten



# Spielform Phase 4

## Umschalten off

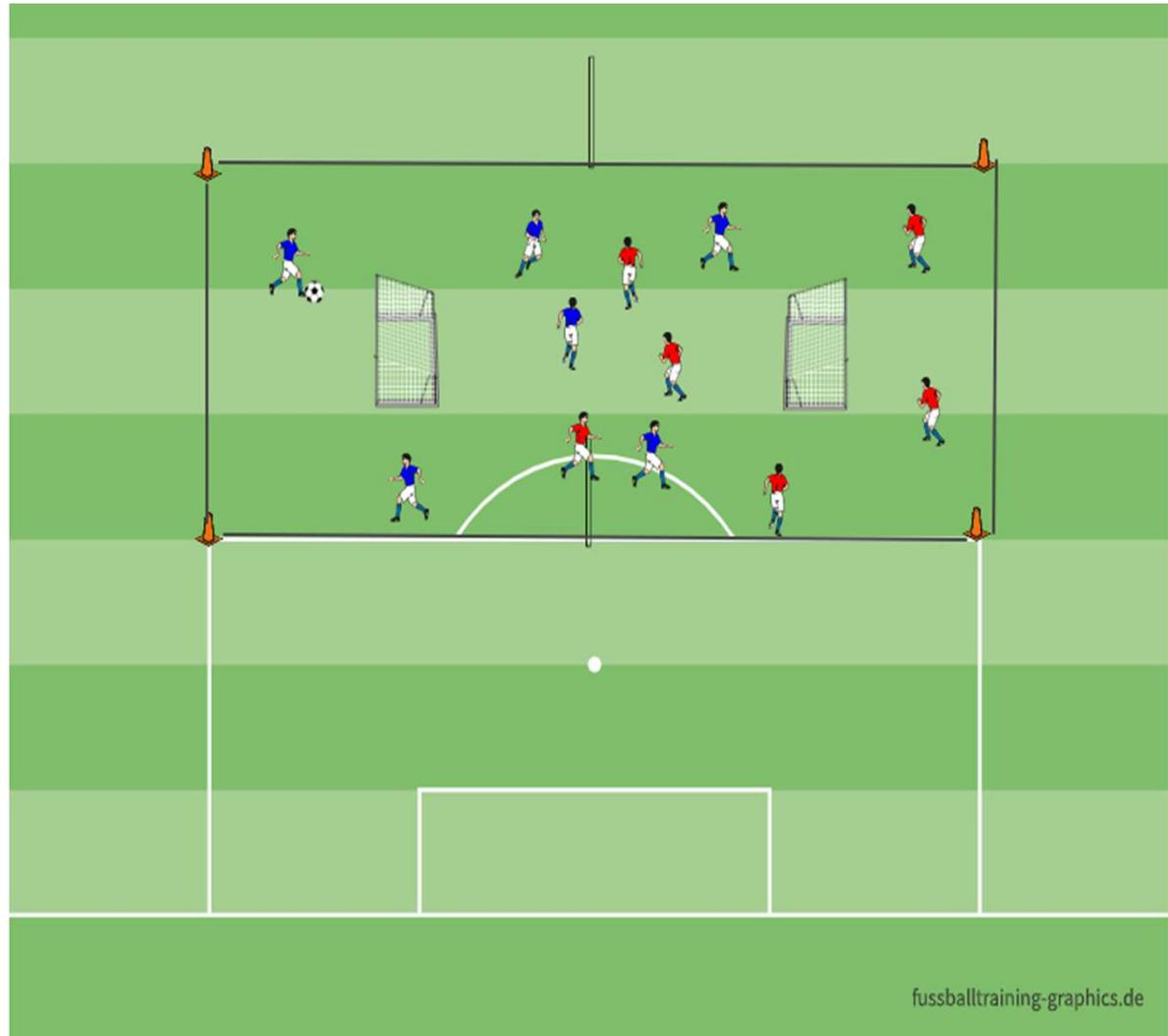
- Feld beibehalten
- Tore umdrehen und mit der Öffnung nach Aussen
- Tore weiterhin nur direkt; freies Spiel; Mittellinien Regel entfällt

### Wichtige Punkte:

- Durch die umgedrehten Tore müssen die Spieler ohne Ball im höchsten Tempo hinter das Tor in die offene Stellung gelangen um das Tor direkt erzielen zu können.
- Spiel Aufbau: diagonal flach durch die Tore im Zentrum als Hindernis
- Flugbälle über das Tor hinweg sind verboten!!!

### Steigerung:

- Nach dem der Ball die Mittellinie überquert hat, sind beide Tore bespielbar

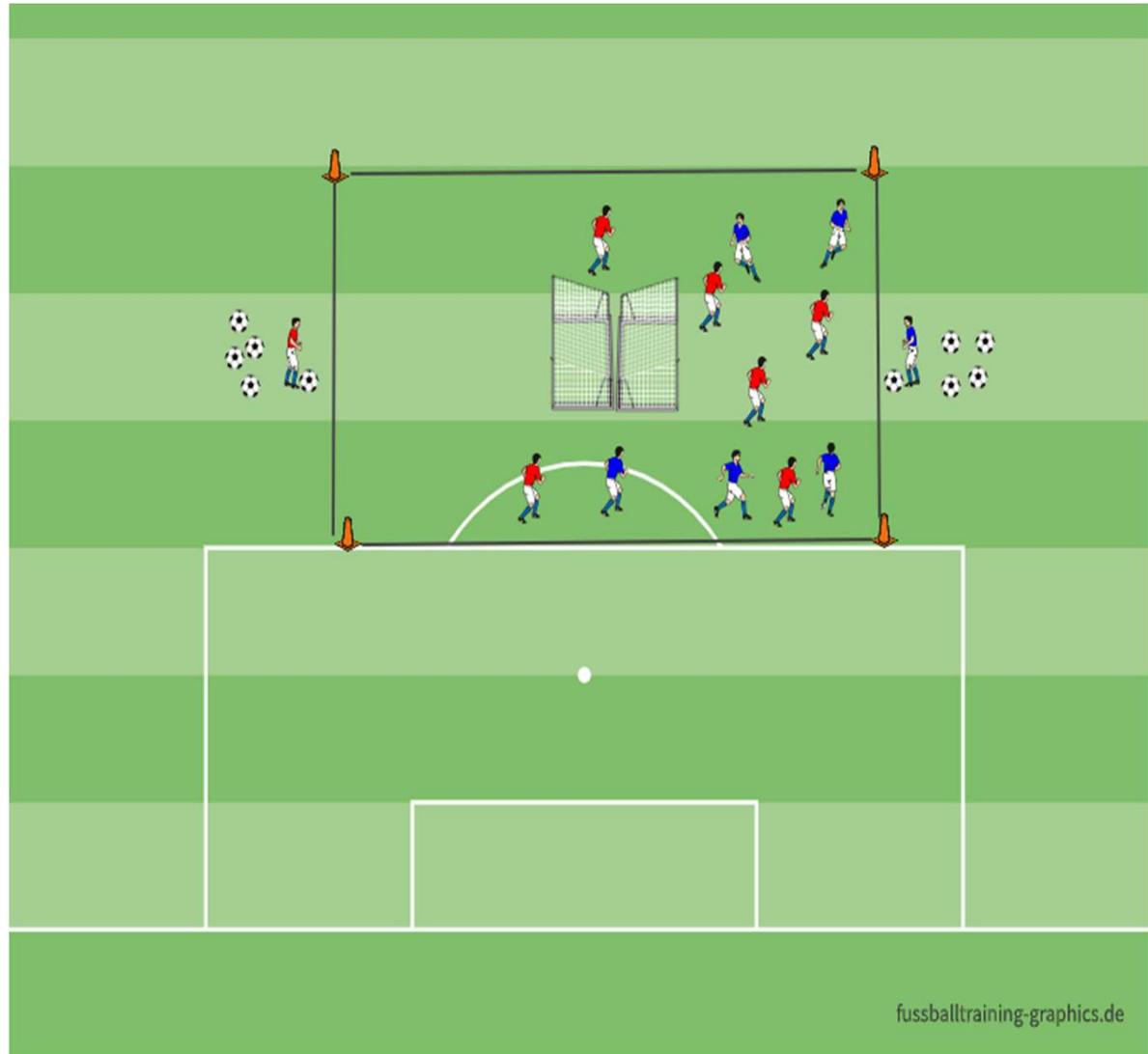


## Phase 4 Umschalten off intensiv

- Feld verkleinern
- 5 vs 5 im Feld und zwei Wandspieler mit Balldepot auf der Stirnseite in der gegnerischen Hälfte
- Freies Spiel im Feld; Tore weiterhin nur direkt
- Nachdem man ein Tor kassiert hat sofort umschalten auf die andere Seite und sich dem Wandspieler für die eigene Offensivaktion anbieten => permanente Offensive!
- Wandspieler bieten sich im freien Spiel immer als tiefe Option an

### Coachingpunkte:

- Kein „Zaudern“ nach einem Tor => sofort umschalten
- Beim Umschalten offen anbieten für einen diagonal flachen Pass um selbst abschließen zu können





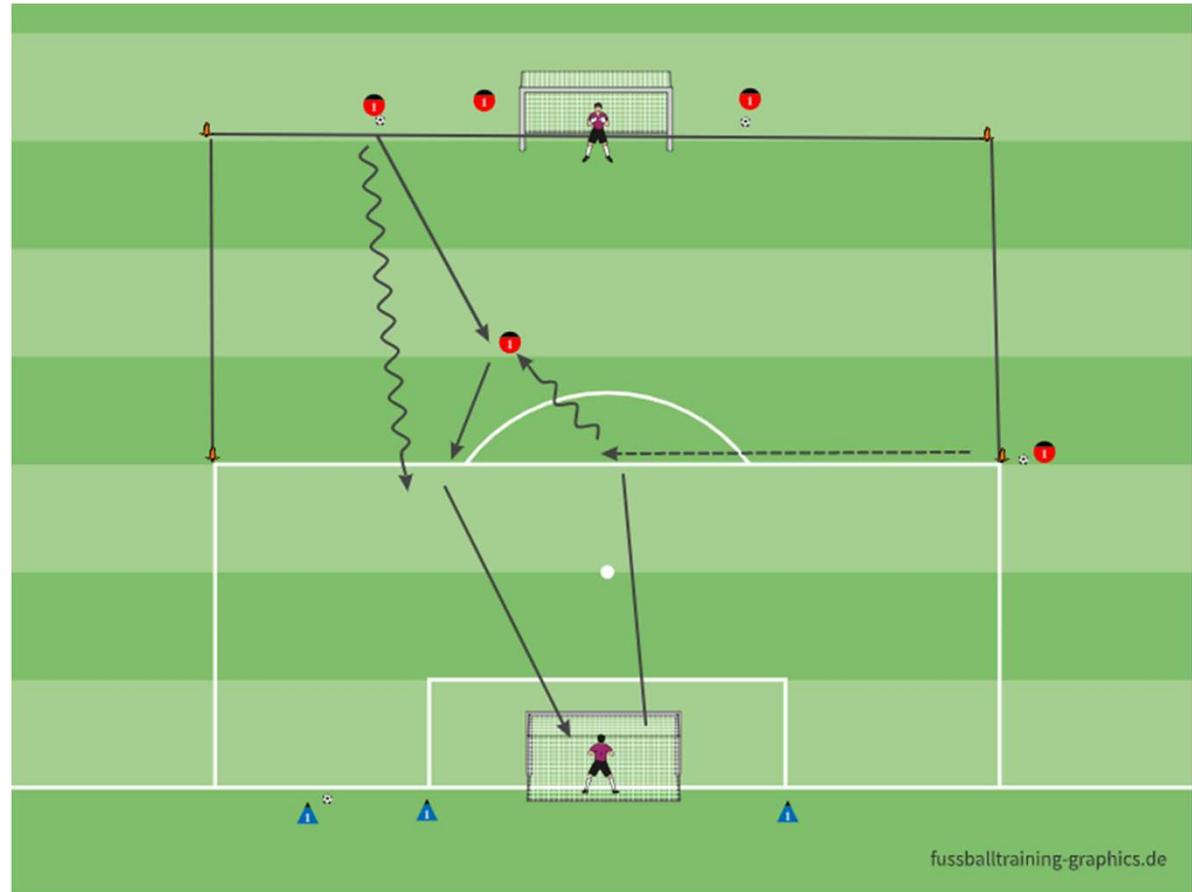
# Übungsform Umschalten im doppelten Sechzehner Phase 1

Ablauf:

- Seitlicher Spieler dribbelt parallel zur Sechzehner Grenze an und schliesst auf das Großtor ab
- Unmittelbar nach dem Torschuss bietet er sich dem Spieler mit Ball links neben dem Tor zum Doppelpass an; der dribbelt an, spielt den Doppelpass und schliesst ab
- Danach beide das Zentrum verdichten

Coachingpunkte:

- Nicht geschlossen zum Doppelpass anbieten
- Auf offene Stellung achten => dadurch diagonal flacher Passweg
- Nicht aus dem Stand spielen sondern andribbeln!

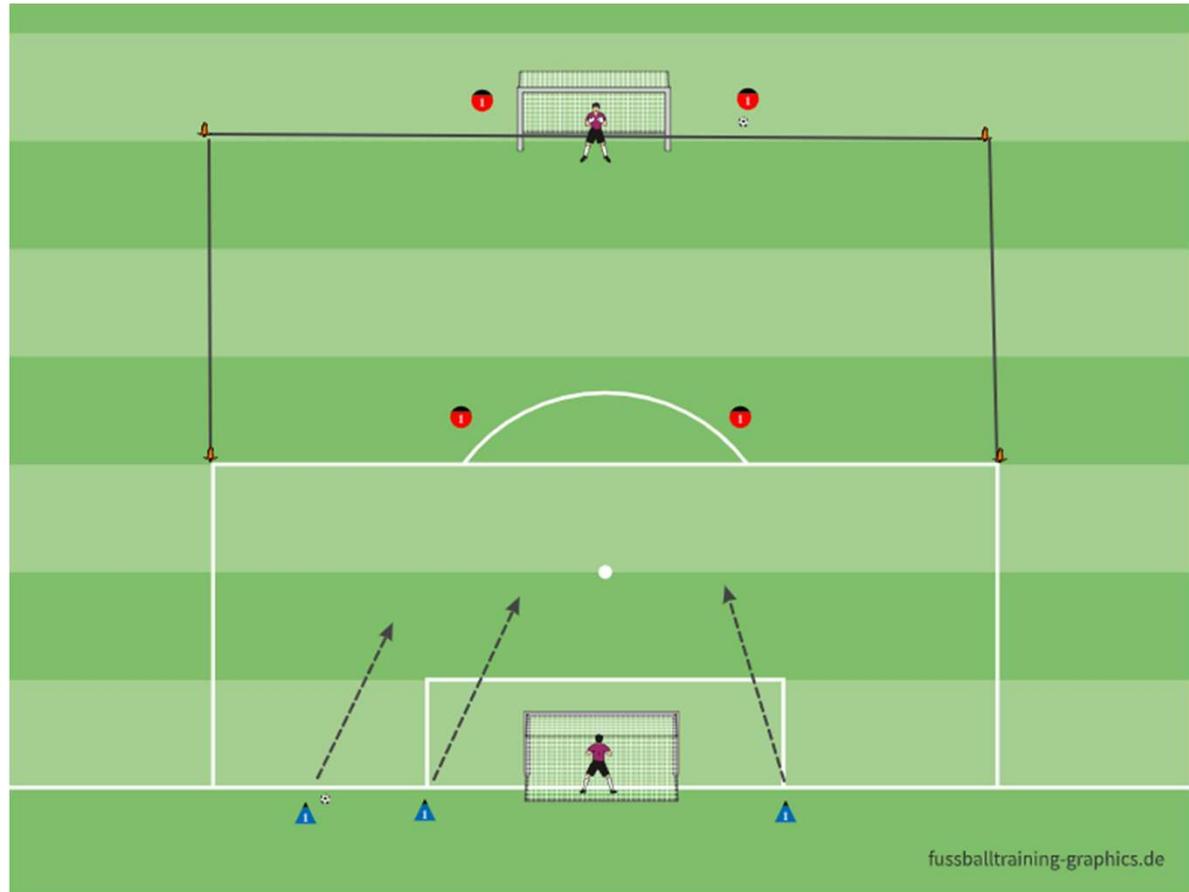


# Übungsform Umschalten im doppelten Sechzehner Phase 2

- Unmittelbar nach dem Torschuss von Spieler Rot 2 dribbelt Blau zum 3:2 ins Feld
- Erobert Rot den Ball kontern sie auf das Großtor gegenüber
- Achtung: Blau spielt mit Abseits um das gewünschte Kettenverhalten von Rot abrufen zu können

## Coachingpunkte:

- Rot: Zentrum schliessen. Schulterschluss zum Mitspieler.
- Ballnah tritt raus, Ballfern macht das Zentrum zu
- Blau: Kein Pass ohne Gegnerdruck
- Mit Tempo gezielt einen Spieler blau andribbeln und ein Rausrücken Provozieren
- Dann Abspiel auf einen der beiden anderen Spieler die so breit wie nötig und tief wie möglich gehen







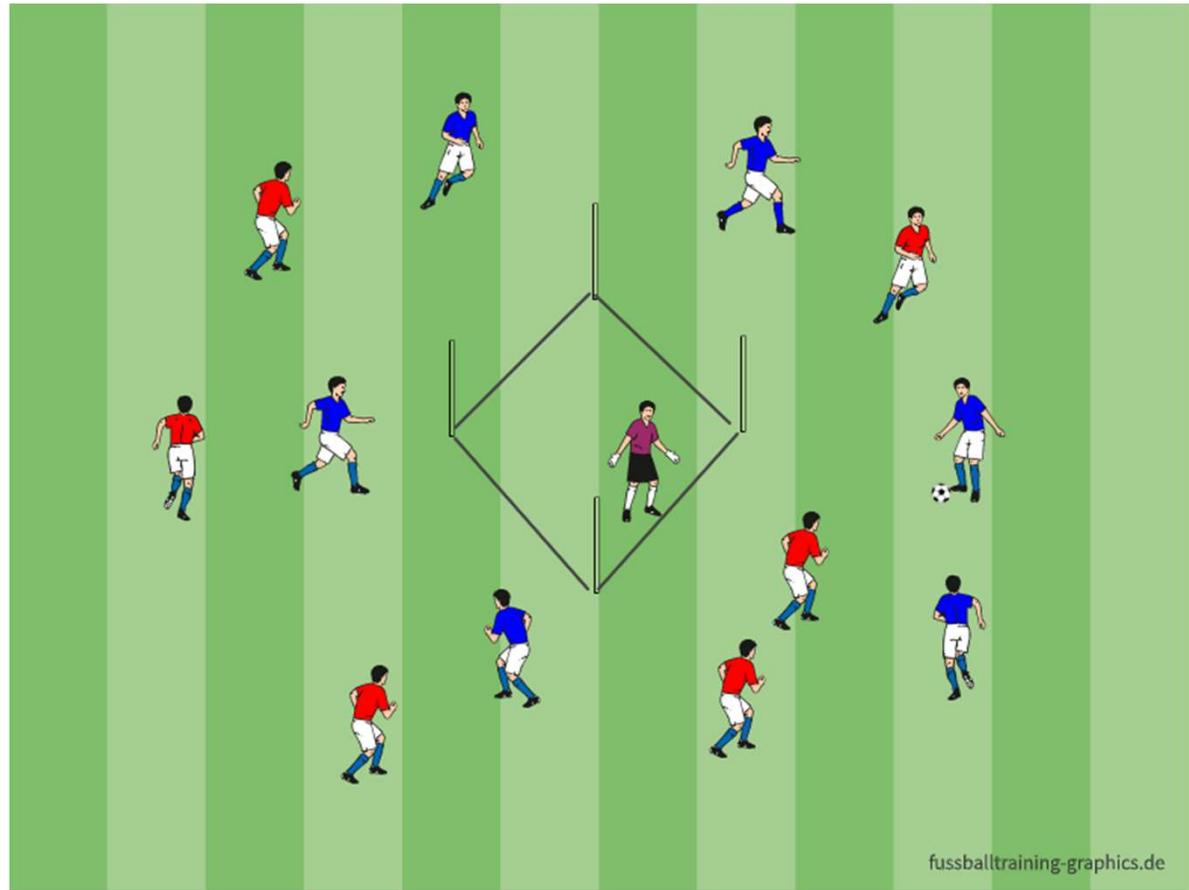
***WEITERE BEISPIELE SPIELFORMEN ZU  
DEN 4 PHASEN***

## Phase 1 Ballbesitz

- Raute im Raum mit 4 Stangen markieren (5 auf 5m)
- Ein evtl Zwei Torhüter in die Raute
- 6 gegen 6 freies Spiel mit dem Ziel durch einen flachen Torschuss auf einen der 4 Seiten ein Tor zu erzielen
- Torschuss muss auf der anderen Seite NICHT angenommen werden

### Coachingpunkte:

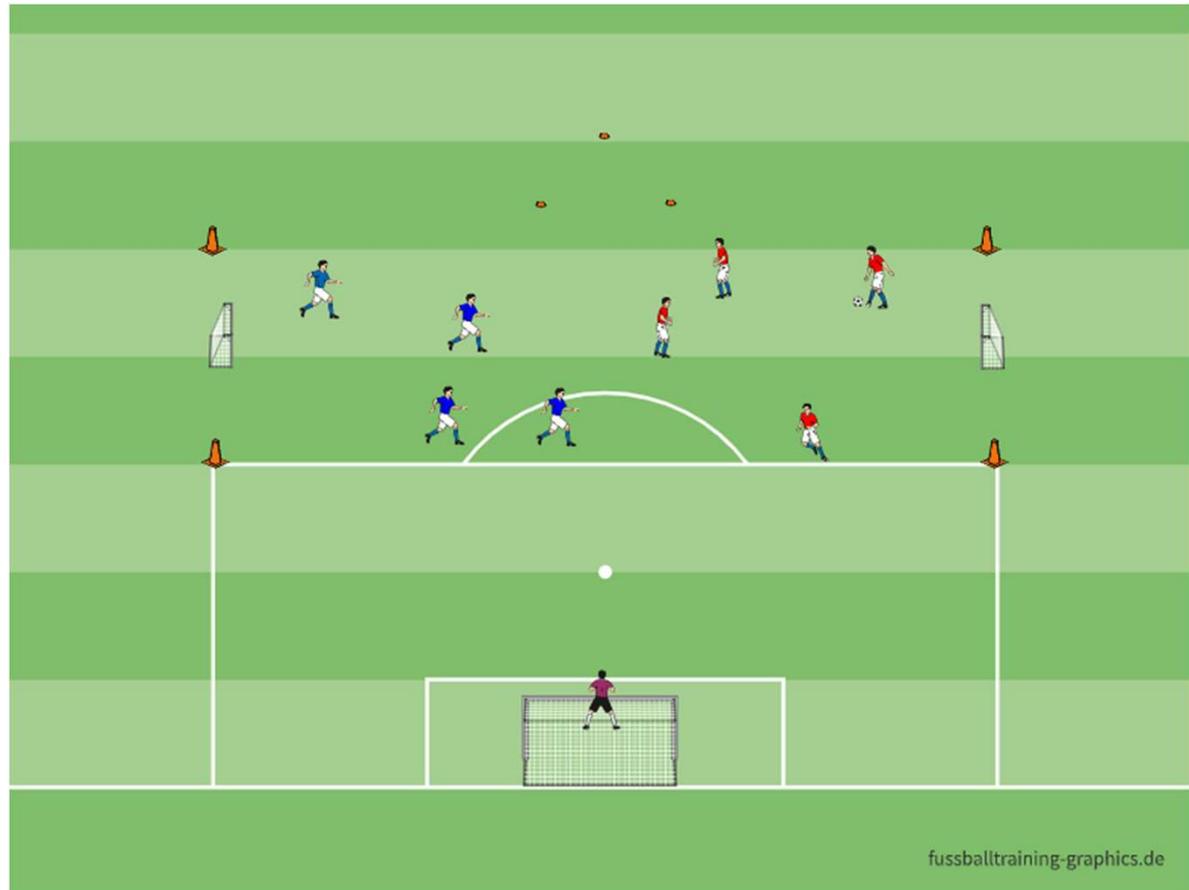
- Diagonal flaches Aufbauspiel
- Zwei Kontakte nutzen => Raum gewinnen
- Raus aus der Drucksituation
- Handlungsschnelligkeit und Vororientierung



## Phase 2 Gegenpressing

Orga:

- Zwei Minitorre auf Sechzehnebreite und ein Dreieckspasstor zentral
- 4 gegen 4 im Feld und Torhüter im Großtor
- Rot beginnt mit Angriffsrecht und greift 5x im freien Spiel auf das gegenüberliegende Minitor an
- Erobert Blau den Ball spielt Blau auf das Großtor mit Torhüter
- Rot geht ins Gegenpressing und kontert auf die beiden Minitorre oder das Dreieckstor
- Gegenkonter verbieten oder erlauben je nach Trainerphilosophie
- Coachingpunkte:
  - Gegenpressing aggressiv und laut
  - Mannorientiert pressen
  - Nach Balleroberung diagonal flach aus der Drucksituation raus



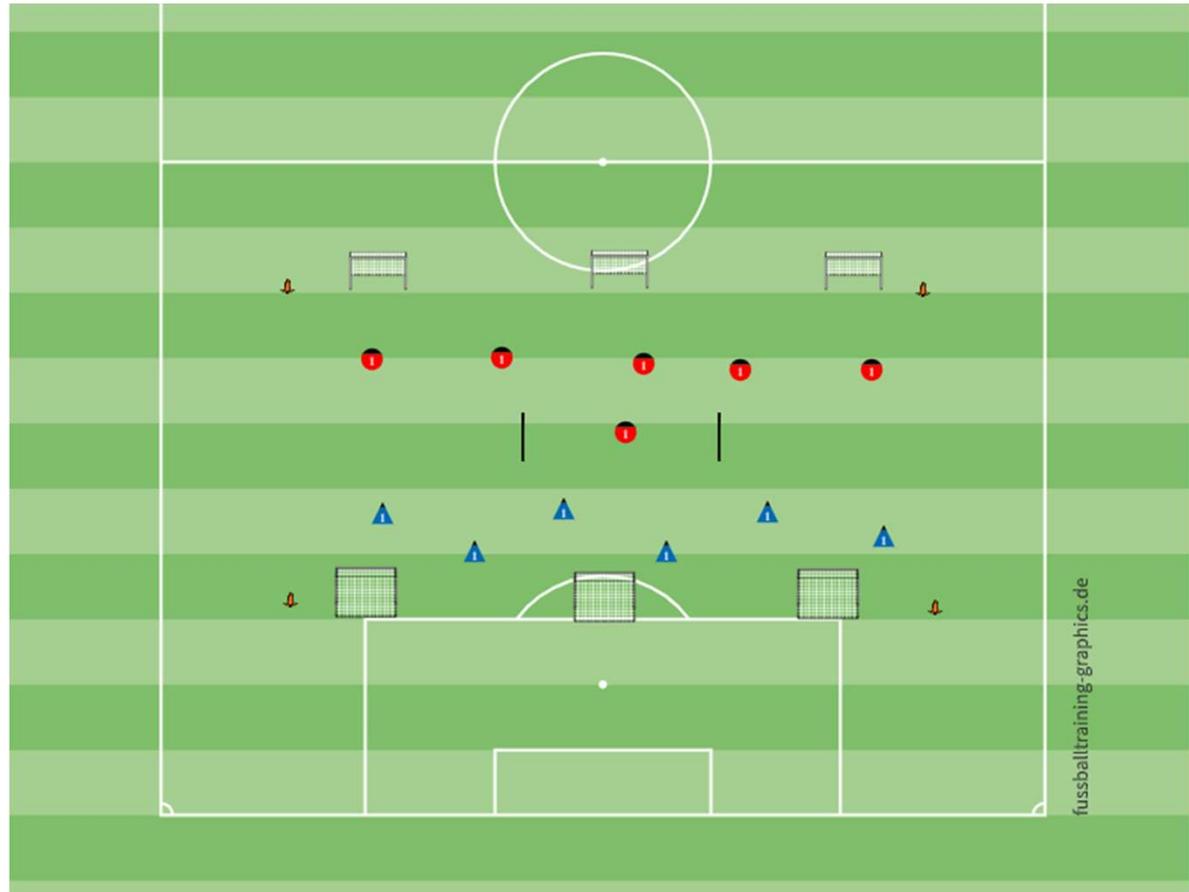
## Phase 3 Balleroberung

Orga:

- Feld markieren mit 6 Minitoren (bzw Pylonen) und einem Stangentor in der Mitte
- 6 gegen 6 im freien Spiel auf die drei gegenüberliegenden Minitoren
- Das Stangentor zentral kann von beiden Seiten durchspielt werden und zählt auch 1 Tor
- Der Pass muss auf der anderen Seite angenommen werden

Coachingpunkte:

- Nicht vor den drei Toren im gegnerischen Ballbesitz „mauern“
- Wegen dem Stangentor muss ständig nach vor und mit hoher Grundordnung verteidigt werden



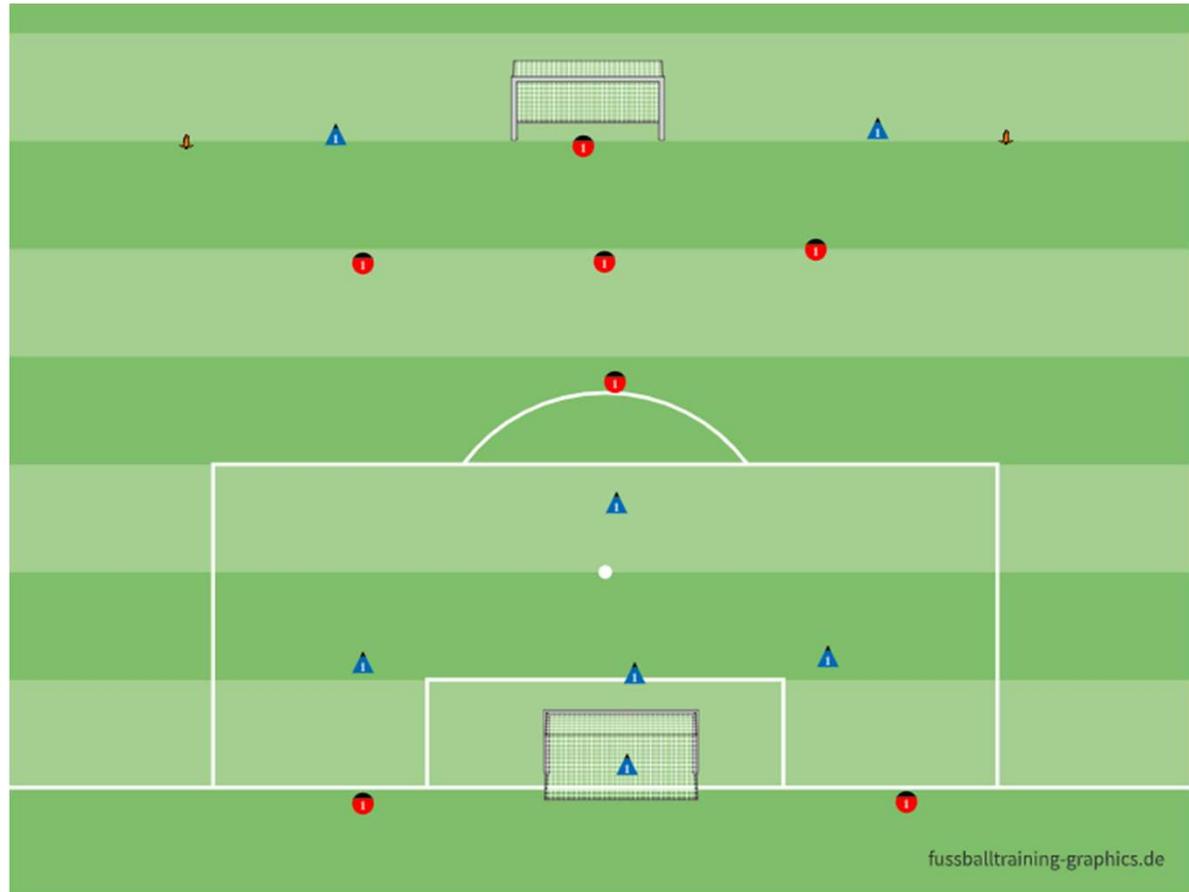
## Phase 4 Umschalten off.

Orga:

- Doppelten Sechzehner markieren
- 4 gegen 4 im Feld
- Jeweils zwei Spieler neben den Tore als Wandspieler in der Tiefe
- Freies Spiel

Coachingpunkte:

- Nach Ballgewinn versuchen den tiefen Wandspieler möglichst per Flugball oder druckvollen Pass anzuspielen
- Wandspieler macht den Ball fest und spielt dann auf einen nachrückenden Spieler der zweiten Welle
- Erster Blick tief
- Raus aus der Drucksituation
- Tore machen nicht vergessen



Das wichtigste sind und bleiben  
aber die Basics! Ohne ein gutes 1  
gegen 1 fällt nie ein 1:0!

Übungsformen



# Coachingpunkte des 1:1

- **Offensiv**

- Gegner schräg andribbeln
- Raumgreifende Schritte
- Tempo hoch halten
- Gezielt eine Seite andribbeln um dann auf die andere Seite durchzubrechen
- Erster Kontakt der Situation entsprechend
- Vor der Flanke: vorletzter Kontakt schräg nach Innen um das Timing der Stürmer zu coachen

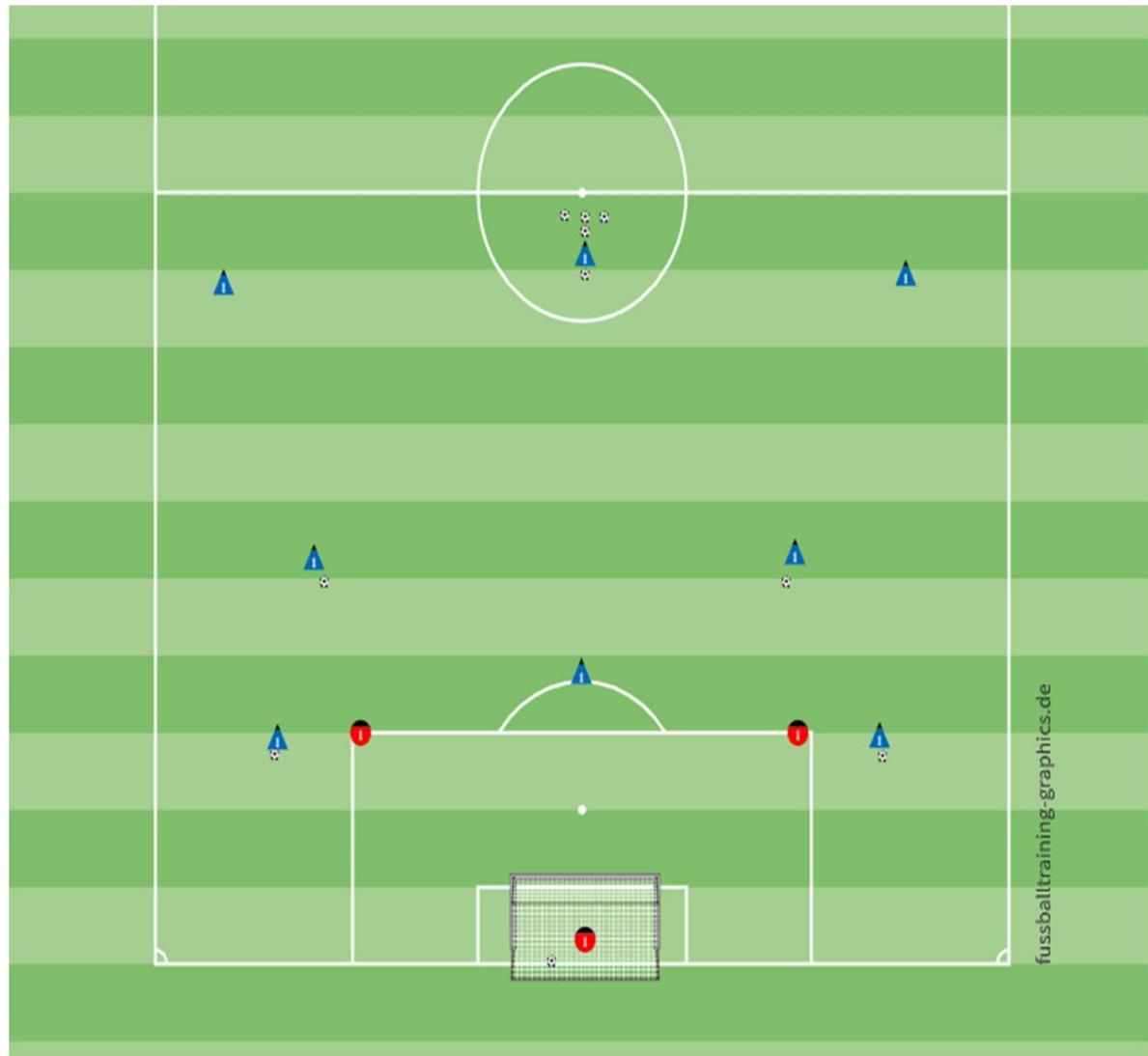
- **Defensiv**

- Distanz verringern (Shake Hand Abstand)
- Vorderfussstellung
- Dribbelfuss zustellen
- Tempo unbedingt verzögern
- Ruht der Ball => zupacken!
- Zweikampfführung von oben nach unten => Körper rein!
- Pässe attackieren! Nicht den Ball am Fusse des Spielers!
- Als AV den Spieler nach aussen drängen!

## Aufstellung der Torschussmehrfachaktionen off und def

Orga:

- 1 Ball im tor
- Zwei Spitzen mit Ball am Fuss Höhe Sechzehner
- Zwei Aussenstürmer mit Ball am Fuss 25m seitlich vor dem Tor
- 10er ohne Ball im Zentrum
- Sechser mit Ball im Zentrum und dahinter Balldepot
- Zwei Aussenverteidiger ohne Ball in den Positionen





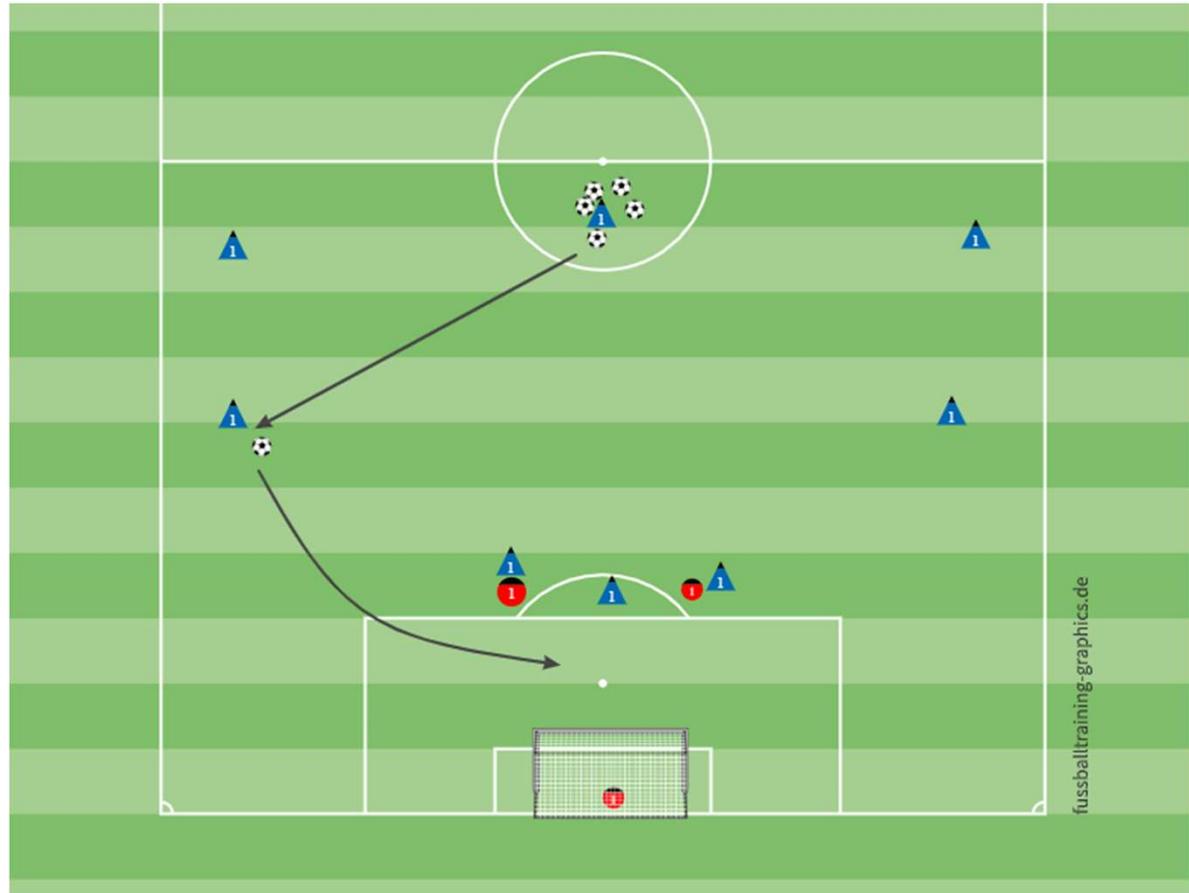
# Torschussmehrfachaktionen

## Phase 2

- Sechser spielt zu Aussenstürmer (kommt nach 1 gegen 1 wieder in Position)
- Der nimmt an und mit und flankt aus dem Halbfeld auf die beiden Spitzen und der 10

### Coachingpunkte:

- IV Hintern zum Tor => Kopfball nach vorne
- Arbeiten mit dem dritten Auge (Hand am Trikot)
- Sechser nicht aus dem Stand spielen => andribbeln
- Stürmer achten auf Abseits und dem Torwart







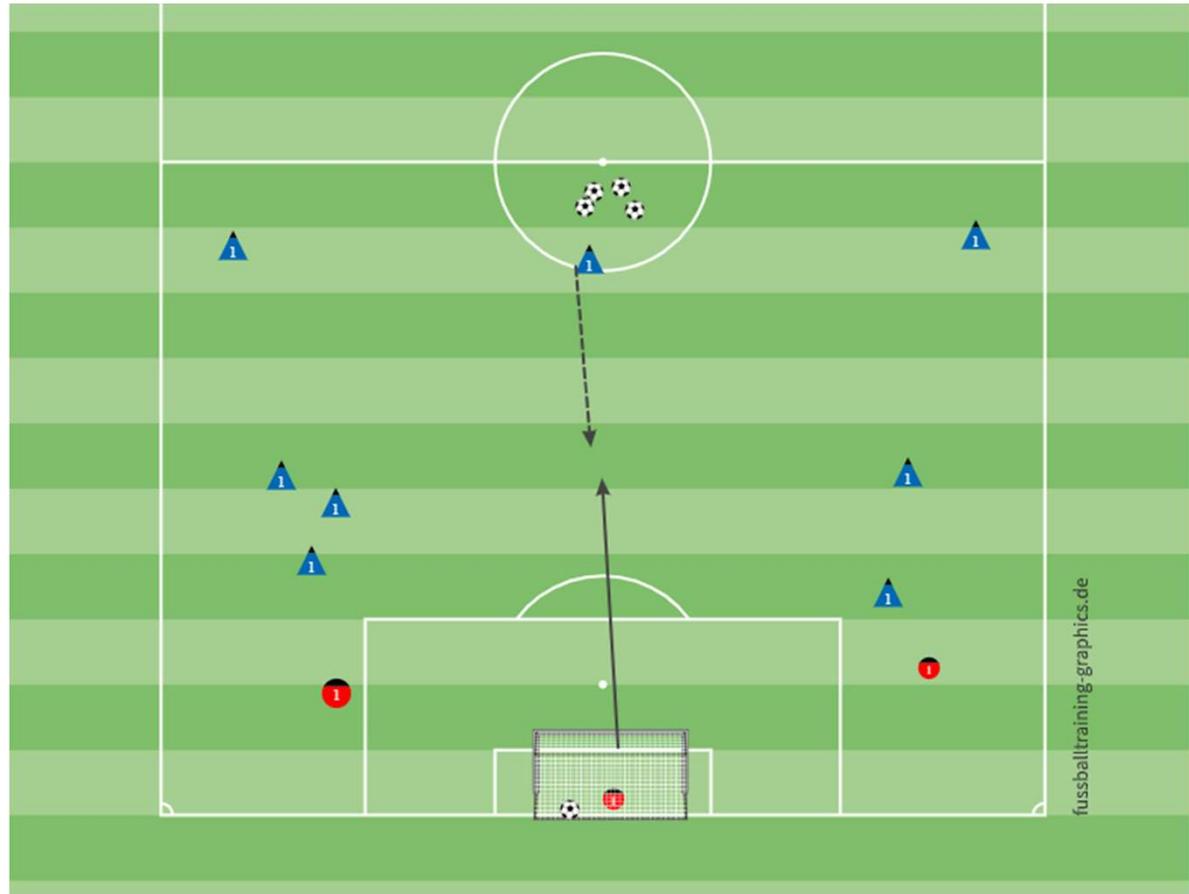
# Torschussmehrfachaktionen

## Phase 5

- Torwart nimmt den Ball der im Tor liegt und wirft ihm den entgegenkommenden Sechser entgegen
- Sechser nimmt an und mit und schliesst ab

### Coachingpunkte:

- Kein Direktabschluss!
- Den Ball so verarbeiten und mitnehmen dass der Torerfolg am höchsten möglich ist
- Nach dem Torschuss Schussbein durchschwingen und durchlaufen



***VIELEN DANK FÜR DIE  
AUFMERKSAMKEIT!!***

***FRAGEN...?***