

# Saisonvorbereitung

## Fit in 6 Wochen

Trainerfortbildung  
GFT Oberfranken  
13.07.2009

# Inhalt

- 1994 Vorbereitung FC Bayern
- 2006 Vorbereitung DFB unter Jürgen Klinsmann
- Beispiele von Makrozyklen im Jugendbereich von Leistungszentren
- Beispiele von Makrozyklen im Amateurbereich
- Aufbau eines Makrozykles
- Methodischer Aufbau eines taktischen Schwerpunktes

# Einführung

- Makrozyklus (Sportwissenschaftliche Terminologie)  
= Summe aller Trainingseinheiten die erforderlich sind, um ein festgelegtes Trainingsziel zu erreichen.
- Ein Makrozyklus verläuft in der Regel über 4-6 Wochen

# Beispiele

Beispiele von Makrozyklen in  
verschiedenen Leistungsbereichen  
und Evolution

# Vorbereitung FC Bayern München Saison 1993/94

## **DIE RÜCKRUNDENVORBEREITUNG DES FC BAYERN MÜNCHEN**

Das Vorbereitungsprogramm des FC Bayern München unter  
F. Beckenbauer und K. Augenthaler auf die nach der  
Winterpause der Bundesligasaison 1993/94 stattfindenden Spiele

# Vorbereitung 1. FC Bayern München Saison 1993/94

## Vorbemerkung

"Die Meisterschaft, alles andere interessiert mich nicht" - wie sich F. Beckenbauer, entsprechend dieser Zielvorgabe, mit der Mannschaft des FC Bayern auf die Spiele nach der Winterpause der Saison 1993/94 vorbereitete, ist Inhalt der vorliegendem Darstellungen. Anmerkungen zum Trainingsumfang und zur Trainingsintensität in dieser Phase zählen dabei ebenso zum Bestandteil der Ausführungen wie Hinweise bezüglich der Gestaltung des Trainings in konditioneller-, technischer und taktischer Hinsicht. Ein besonderes Augenmerk galt den Trainingseinheiten im einwöchigen Trainingslager in der Nähe von Nizza. Gegenstand der Betrachtungen war aber auch, wie F. Beckenbauer in diesem Saisonabschnitt versuchte, junge Spieler in das Mannschaftsgefüge einzugliedern. Der Vorstellung einiger beispielhaft ausgewählter Trainingseinheiten aus diesem Zeitraum (u.a. zu den Themenbereichen "Trainingsspiele", "Torschuß-/Flankentraining", "Zweikampfschulung" oder "Torhütertraining") am Ende des Beitrages kommt die Aufgabe zu, einen entsprechenden Praxisbezug herzustellen.

## Der bisherige Saisonverlauf

Zusammen mit B. Dortmund startete der FC Bayern München als Favorit in die Bundesligasaison 1993/94. Nach Abschluß der Spiele vor der Winterpause wies die Mannschaft, nachdem sie im DFB- und im UEFA-Pokal bereits ausgeschieden war, nur einen Punkt Rückstand auf den Tabellenführer Bayer Leverkusen auf. Allerdings trennte

# Vorbereitung 1. FC Bayern München Saison 1993/94

## Die übergeordneten Zielsetzungen

Nach einer eingehenden Analyse der Situation schrieb F. Beckenbauer folgende übergeordneten Zielsetzungen für die Rückrunde fest:

### - Stabilisierung des Mannschaftsgefüges

Durch eine Verbesserung der Beziehungen der einzelnen Spieler untereinander, hierzu zählte auch die vermehrte Integration von Reserve- bzw. Nachwuchsspielern, sollte die Zusammengehörigkeit gesteigert und somit die Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung gefördert werden (F. Beckenbauer: "In dieser Saison gab es nur ein einziges Spiel wo jeder dem anderen geholfen hat. Das war beim 4:3 in Enschede".)

### - Verbesserung der Raumaufteilung

Beim Spiel in der Offensive war in verschiedenen Begegnungen vor der Winterpause keine Bindung zwischen den Mittelfeldspielern und den Stürmern zu erkennen. Gleichzeitig blieben die äußeren Mittelfeldspieler bei Ballverlusten an den Gegner häufig zu sehr an den Seitenlinien, statt die "Löcher im Mittelfeld zuzumachen".

### - Steigerung der Aggressivität

Hierzu zählte der neue Trainer insbesondere ein früheres Angreifen des sich in Ballbesitz befindlichen gegnerischen Spielers. Ein solches Störspiel sollte nicht erst im Mittelfeld, sondern bereits bei den Stürmern einsetzen.

### - Durchsetzung in den Zweikämpfen

Bezüglich des Zweikampfverhaltens zeigten einige Spieler in den

# Vorbereitung 1. FC Bayern München Saison 1993/94

## Die Vorbereitungsphasen

Bei weiterer Betrachtungsweise umfaßte die etwa 5 Wochen dauernde Vorbereitungsphase folgende 4 Abschnitte:

### 1. Phase (07.01.- 16.01.)

Hierzu zählten die Trainingseinheiten an den ersten 10 Tagen nach der Winterpause. Mit einer einzigen Ausnahme (Montag, den 10.01) fanden in dieser Phase stets zwei Belastungen (Training bzw. Spiel) statt. In diese Zeit fallen auch die ersten beiden Hallenturniere in München und Berlin.

### 2. Phase (17.01.-23.01.)

In diesem Zeitraum verweilte die Mannschaft im fünftägigen Trainingslager, mit täglich 3 Übungseinheiten, in Nizza. Am Ende der Woche beschloß das Hallenturnier in Frankfurt diesen Abschnitt und zugleich auch die Hallensaison der Münchner.

### 3. Phase (24.01.-06.02)

Die erste Trainingswoche nach der Rückkehr nach München stand nochmals unter dem Zeichen höherer konditioneller Belastung (Steigerungsläufe, Berläufe). Von diesem Zeitpunkt an begann auch die Phase häufiger Freundschaftsspiele im Freien (alleine an den 3 Tagen vom 28. bis zum 30.01. fanden drei dieser Begegnungen gegen Münster, eine Sauerland-Auswahl und in Magdeburg statt).

### 4. Phase (07.02.-13.02.)

In den letzten 7 Tagen vor dem ersten Bundesligaspiel gegen den VfB Stuttgart wurde der Trainingsumfang (an 4 Tagen war nur mehr eine Trainingseinheit angesetzt) deutlich zu Gunsten der

# Vorbereitung DFB Nationalmannschaft Confed Cup 2005



## **CHALLENGE 2006**

**Wir können es schaffen!!!**

**22. März 2005**

Präsentiert von  
Jürgen Klinsmann, Bundestrainer  
Joachim Löw, Assistentztrainer  
Andreas Köpke, Torwarttrainer  
Oliver Bierhoff, Manager

# Vorbereitung DFB Nationalmannschaft Confed Cup 2005

## 1954 – Das Wunder von Bern

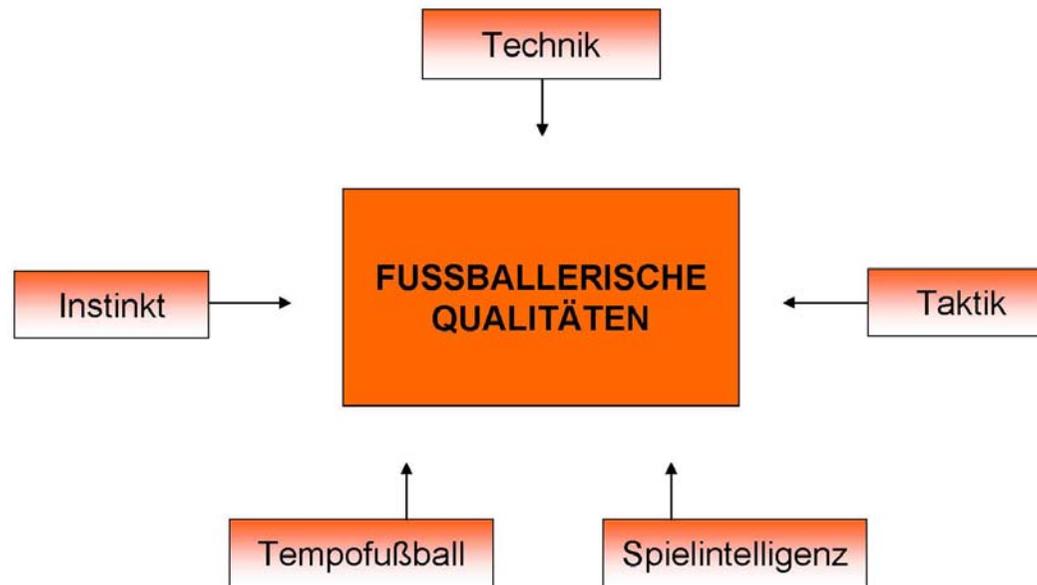


22. März 2005

4

# Vorbereitung DFB Nationalmannschaft Confed Cup 2005

## Spielerprofil WM 2006-Kader: Wie werde ich beurteilt?



22. März 2005

28

# Makrozyklus Differenzierungsbereich Jugend NLZ Saison 2005/06

1. Woche 13.02. – 19.02.2006	2. Woche 20.02. – 26.02.2006	3. Woche 27.02. – 05.03.2006	4. Woche 06.03. – 12.03.2006	Sondertraining	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Individuelle koordinative Ballarbeit (Finten, Kopfballspiel, Ballan- und -mitnahme, Passen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kopfballspiel</li> <li>▪ Hüftdrehstoss</li> <li>▪ Ballan- und -mitnahme</li> <li>▪ Stossarten</li> <li>▪ Torschuss (elementar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Individuelle Ballschulung</li> <li>▪ Direkt. Kombinationsspiel (Passtechniken)</li> <li>▪ Fintenkopplungen</li> <li>▪ Torschuss (elementar u. komplex)</li> <li>▪ Trainingsformen mit teilaktivem Gegner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Individuelle Ballschulung</li> <li>▪ Dribbling (eng u. raumgreifend)</li> <li>▪ Kopfballspiel</li> <li>▪ Fintenkopplungen</li> <li>▪ Trainingsformen mit aktivem Gegner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passspiel</li> <li>▪ Flanken</li> <li>▪ Elfmeter</li> <li>▪ Kopfballspiel</li> </ul>	<b>technische Elemente</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Individualtaktik</li> <li>-frontales 1:1 am Flügel (kurze und größere Distanz)</li> <li>-frontales 1:1 im Zentrum (kurze und größere Distanz)</li> <li>-1:1 im Rücken des Angreifers (Angreifer mit und ohne Ball)</li> <li>- 1Verteidiger gegen 2 Angreifer</li> <li>▪ Standardsituationen (Variante 1, seitlich, Ecken, Einwürfe)</li> <li>▪ Einführung Spielaufbau im 4-3-2-1-System</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Individualtaktik</li> <li>- 1:1 gegen TW</li> <li>- 1:1 in der Offensive</li> <li>▪ Gruppentaktik in der Defensive</li> <li>- 2:3 (in Unterzahl verteidigen)</li> <li>- 2:2</li> <li>- 2:1 (Doppeln)</li> <li>- 3:2 (in Überzahl verteidigen)</li> <li>▪ Taktik für Halle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gruppentaktik in der Offensive</li> <li>- 2:1 (Angreifer in Überzahl)</li> <li>- 3:1 (Angreifer in Überzahl)</li> <li>- 3:2 (Angreifer in Überzahl)</li> <li>▪ Standardsituationen (Freistossvariante 2 und 3, Eckstösse Variante 2 und 3)</li> <li>▪ Spielaufbau im 4-2-3-1 (Aufbau durch die Mitte)</li> <li>▪ Spiel in die Spitze im System 4-2-3-1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gruppentaktik</li> <li>- 3:3</li> <li>- 3:4 (Abwehr in Unterzahl)</li> <li>- 3:1 (Angreifer in Überzahl)</li> <li>- 4:4 (ohne Sturmspitzen)</li> <li>- 4:3 plus Sturmspitze</li> <li>▪ Einführung in Forechecking und Seitenlinienpressing</li> <li>▪ Standardsituationen Wdh. Varianten 1-3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundformen Abwehr</li> <li>▪ Grundformen Angriff</li> <li>▪ Grundformen Gruppentaktik</li> <li>▪ Grundformen Mannschaftstaktik</li> </ul>	<b>taktische Elemente</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kraft (1 TE)</li> <li>▪ Ausdauer (1 TE)</li> <li>▪ Lauf und Tummelspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kraft (2 TE)</li> <li>▪ Ausdauer (1 TE)</li> <li>▪ Lauf und Tummelspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schnelligkeit mit Ball</li> <li>▪ Kraft (1 TE)</li> <li>▪ Ausdauer (1 TE)</li> <li>▪ Spielformen</li> <li>▪ Ausdauererschulung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schnelligkeit m. und o. Ball</li> <li>▪ Ausdauer (1 TE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schnelligkeit mit Ball</li> <li>▪ Ausdauer (1 TE)</li> </ul>	<b>Koordination / Kondition</b> <small>1x/Woche 45' Koordinationstraining</small>
3	2 + 2 Lehrproben BFV	4	4		<b>Anzahl der TE</b>
1 Spiel	1 Turnier	1 Spiel	1 Spiel		<b>Anzahl der Sp./T</b>

# Makrozyklus Aufbaubereich Jugend

## Saison 1998/99

Kalenderwoche(Trainingswoche)		KW 35(1. Wo) 24.08.-30.08.							KW 36(Trainingslager) (2. Wo) 31.8-6.9.								
Trainingsinhalt/Wochentage		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di
<b>Aufwärmen</b>	Aufwärmspiele			X													
	Aufwärmen mit Ball	X		X		X										X	
	Zuspiele, Führen mit dem schwachen Fuß	X				X											
<b>Technik</b>	Individuelle Ballarbeit(Finten, Tricks,Ballgefühl)	X		X												X	
	Kopfballtraining	X															
	Torschuß					X											
	Ballan- und -mitnahme			X													
	Dribbling(raumgreifend, eng, beidfüßig)	X															
	Paß- und Stoßarten (Hüftrehstoß, Innenspan...)					X											
	Abschirmen und Sichern des Balles																
	Direktspiel																
<b>Koordination</b>	Laufschule(Lauf ABC)	X		X		X										X	
	Schnelligkeitstraining(Bewegungs-,Grundschnell.)																
	Reaktionsschnelligkeit																
	Lauftechniken(Sprungkombination,Schrittfrequenz)					X											
	Schnelligkeitstraining mit Ball															X	
	Koordinationstraining mit 2 Bällen																
	Lauf und Tummspiele			X													
	Grundlagenausdauer			X													
Gymnastik, Stretching	X		X		X										X		

# Makrozyklus Leistungsbereich Jugend

## Saison 2001/02

1. und 2. Woche 16.07. – 29.07.	3. Woche 30.07. – 03.08.	4. Woche(TL) 04.08. –12.08.	5. und 6. Woche 13.08. – 26.08.	7. Woche und 8. Woche 27.08. – 02.09.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuelle koordinative Ballarbeit (Finten, Kopfballschuss, Ballan- und -mitnahme, Passen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kopfballschuss</li> <li>Hüftdrehstoss</li> <li>Ballan- und -mitnahme</li> <li>Stossarten</li> <li>Torschuss(elementar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuelle Ballschulung</li> <li>Direkt. Kombinationsspiel (Passtechniken)</li> <li>Fintenkopplungen</li> <li>Torschuss (elementar u. komplex)</li> <li>Trainingsformen mit teilaktivem Gegner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuelle Ballschulung</li> <li>Dribbling (eng u. raumgreifend)</li> <li>Kopfballschuss</li> <li>Fintenkopplungen</li> <li>Trainingsformen mit aktivem Gegner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuelle Ballschulung</li> <li>Dribbling (eng u. raumgreifend)</li> <li>Kopfballschuss (Flugkopfball)</li> <li>Torabschluss (wettkampfgemäß)</li> <li>Fintenkopplungen</li> </ul>	<b>technische Elemente</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Individualtaktik (Freilaufen, Zweikampf)</li> <li>Einführung Spielaufbau im 3:4:3-System</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppentaktik (Dreiecksbildung)</li> <li>Gruppentaktik in der Defensive und Offensive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppentaktik</li> <li>Training der komb.Deckung unter Wettkampfbedingungen</li> <li>Überzahl- / Unterzahlspiele (2:3, 3:4)</li> <li>Spiel in die Spitze im 3:4:3-System</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppen- / Mannschaftstaktik</li> <li>Einführung in Forechecking und Seitenlinienpressing</li> <li>Standardsituationen</li> <li>Kreuzen der Stürmer im 16'er</li> <li>Überzahl- / Unterzahlspiele</li> <li>Spielaufbau über die Flügel (Grundlagen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppen- / Mannschaftstaktik</li> <li>Forechecking</li> <li>Seitenlinienpressing unter Wiederholung der gelernten taktischen Elemente</li> <li>Einführung in die Raumdeckung(MF+St)</li> </ul>	<b>taktische Elemente</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kraft(4 TE)</li> <li>Ausdauer(4 TE)</li> <li>Lauf und Tummelspiele</li> <li>Leistungstests</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kraft(2 TE)</li> <li>Ausdauer(2 TE)</li> <li>Lauf und Tummelspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnelligkeit mit Ball</li> <li>Kraft(2 TE)</li> <li>Ausdauer(4 TE)</li> <li>Spielformen</li> <li>Ausdauererschulung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnelligkeit m. und o. Ball</li> <li>Ausdauer(3 TE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnelligkeit mit Ball</li> <li>Ausdauer(1 TE)</li> </ul>	<b>Koordination / Kondition</b> <small>1x/Woche 45' Koordinationstraining</small>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Frontal 1:1, 2:2</li> <li>Grundlagen Abwehr- und Angriffstechniken</li> <li>1:1 gg. Torhüter(versch. Ausgangspositionen)</li> <li>raumgreifendes Dribbling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>frontal, Abwehr- Angriffstechniken</li> <li>1:1 Gegner im Rücken</li> <li>1:1 gg. Verteidiger + 1:1 gg. Torhüter</li> <li>raumgreifendes Dribbling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>frontal, Gegner im Rücken</li> <li>Abwehr- und Angriffstechniken</li> <li>1:1 Gegner aus Seitenpos. im Rücken</li> <li>enges Dribbling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kopfballschuss im Zweikampf</li> <li>2:2 frontal – Abwehr und Angriffstechniken, Gegner im Rücken</li> <li>enges Dribbling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1:1 Gegner im Rücken</li> <li>2:2 Gegner im Rücken</li> <li>Angriff- und Abwehrstechniken</li> </ul>	<b>Zweikampf</b> <b>1:1</b> <b>2:2</b>
8	4	10	8	2	<b>Anzahl der TE</b>
2 Spiele	1 Spiel	3 Spiele	2 Spiele	2 Spiele	<b>Anzahl der Sp./T</b>

# Makrozyklus Herrenmannschaft

## Unterer Amateurbereich Saison 2008/09

1. und 2. Woche 12.02. – 22.02.	3. und 4. Woche 23.02. – 08.03.	5. und 6. Woche 09.03. – 22.03.	7. Woche 23.03. – 29.03.	Sondertraining An indiv. Schwächen arbeiten	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Individuelle koordinative Ballarbeit (Finten, Kopfballspiel, Ballan- und -mitnahme, Passen Wiederholung Variante 1-5)</li> <li>➤ Direkt. Kombinationsspiel (Passtechniken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kopfballspiel</li> <li>➤ Hüftdrehstoss</li> <li>➤ Ballan- und -mitnahme</li> <li>➤ Stossarten</li> <li>➤ Direkt. Kombinationsspiel (Passtechniken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Individuelle Ballschulung</li> <li>➤ Direkt. Kombinationsspiel (Passtechniken)</li> <li>➤ Fintenkopplungen</li> <li>➤ Trainingsformen mit teilaktivem Gegner</li> <li>➤ Direkt. Kombinationsspiel (Passtechniken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Individuelle Ballschulung</li> <li>➤ Dribbling (eng u. raumgreifend)</li> <li>➤ Kopfballspiel</li> <li>➤ Fintenkopplungen</li> <li>➤ Trainingsformen mit aktivem Gegner</li> <li>➤ Direkt. Kombinationsspiel (Passtechniken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passspiel</li> <li>➤ Fintenkopplungen</li> <li>➤ Kopfball</li> </ul>	<b>technische Elemente</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Individualtaktik Frontal 1:1</li> <li>➤ Gruppentaktik (Dreiecksbildung)</li> <li>➤ Gruppentaktik in der Defensive und Offensive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Überzahl- / Unterzahlspiele (2:3, 3:4)</li> <li>➤ Grundlagen Abwehr- und Angriffstechniken</li> <li>➤ 1:1 gg. Torhüter (versch. Ausgangspositionen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gruppentaktik in der Defensive und Offensive</li> <li>➤ Gruppen- / Mannschaftstaktik</li> <li>➤ Abwehr- Angriffstechniken frontal</li> <li>➤ raumgreifendes Dribbling</li> <li>➤ Standardsituationen (Variante 1-3, Ecken und Einwürfe)</li> <li>➤ Training der komb. Deckung unter Wettkampfbedingungen</li> <li>➤ Einführung in Forechecking und Seitenlinienpressing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gruppen- / Mannschaftstaktik</li> <li>➤ 1:1 gg. Verteidiger + 1:1 gg. Torhüter (Kopplungen)</li> <li>➤ Kreuzen der Stürmer im 16' er</li> <li>➤ Überzahl- / Unterzahlspiele</li> <li>➤ Spielaufbau über die Flügel</li> <li>➤ Kopfballtechnik im Zweikampf</li> <li>➤ 2:2 frontal – Abwehr und Angriffstechniken, Gegner im Rücken</li> <li>➤ Standardsituationen (Feinschliff)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gruppen- / Mannschaftstaktik</li> <li>➤ Forechecking</li> <li>➤ Seitenlinienpressing unter Wettkampfbedingungen</li> <li>➤ Angriff- und Abwehrtechniken</li> <li>➤ Spiel in die Spitze im 4-2-3-1 System</li> </ul>	<b>taktische Elemente</b> <b>Zweikampf</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ausdauer (4 TE)</li> <li>➤ Kraft (2 TE)</li> <li>➤ Koordination (2 TE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ausdauer (4 TE)</li> <li>➤ Kraft (2 TE)</li> <li>➤ Koordination (2 TE)</li> <li>➤ Schnelligkeit (1 TE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ausdauer (2 TE)</li> <li>➤ Kraft (Schnellkraft 1TE)</li> <li>➤ Koordination (2 TE)</li> <li>➤ Schnelligkeit (2TE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Koordination (1 TE)</li> <li>➤ Schnelligkeit (1TE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Koordinative Elemente</li> <li>➤ Schnelligkeit</li> </ul>	<b>Koordination/ Kondition</b>
4	6 + 1 (theoretische TE)	6	2	Eventuell in TE einbauen	<b>Anzahl der TE</b>
2 Spiele	2 Spiele	2 Spiele	1 Spiel		<b>Anzahl der Sp./T</b>

# Erstellung eines Makrozyklus

- Überlegungen:
  - Analyse Mannschaft (Saisonverlauf, Stärken, Schwächen, Ziele etc.)
  - Eigene Philosophie (Spielsystem, Spiel über Außen, Kurzpassspiel etc.)
  - Jugendbereich (Altersklasse, Vereinskonzzept etc.)

# Spielsystem mit 3er Abwehrkette

## Aufnahme in Makrozyklus

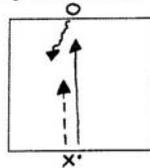
### Das Training der 3er-Kette

2

Schwerpunkte der Übungen 1 bis 4:

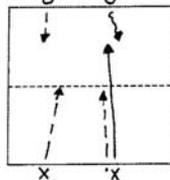
- Frühes Stellen des Gegenspielers
- Aggressives Attackieren

#### 1. Übung: 1:1 über Linien



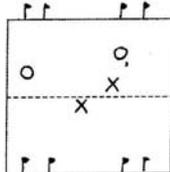
A paßt zu B, stellt B sofort und versucht den Ball zu erobern und dann über dessen Linie zu dribbeln bzw. zu verhindern, daß der Gegenspieler über die zu verteidigende Linie dribbelt.

#### 2. Übung: 2:2 über Linien



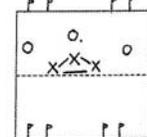
- Paß zu einem der gegnerischen Spieler und sofortiges Stellen der Angreifer
- Jeder Verteidiger bleibt in seinem Raum (Übergeben/Übernehmen der Angreifer)
- Spiel mit Abseits

#### 3. Übung: 2:2 auf 4 Kleintore

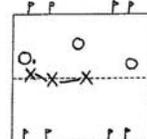


- Freies Spiel 2 gegen 2 auf 4 Tore
- Spiel mit Abseits
- Jeder Verteidiger bleibt in seinem Raum (Übergeben/Übernehmen der Angreifer)

#### 4. Übung: 3:3 auf 4 Kleintore



- Freies Spiel 3 gegen 3 auf 4 Tore
- Spiel mit Abseits
- Zentraler Angreifer in Ballbesitz: „Dreieck“ der Verteidiger



- Äußerer Angreifer in Ballbesitz: „Sichel“ der Verteidiger

# Spielsystem mit 3er Abwehrkette

## Aufnahme in Makrozyklus

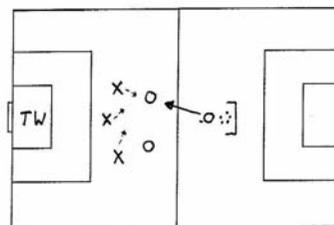
### Das Training der 3er-Kette

3

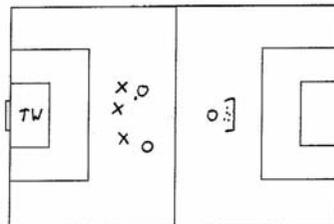
Schwerpunkt der Übung 5:

• Seitliches Verschieben

5. Übung: TW + 3 VT gegen 2 A + Zuspieler (MFS)

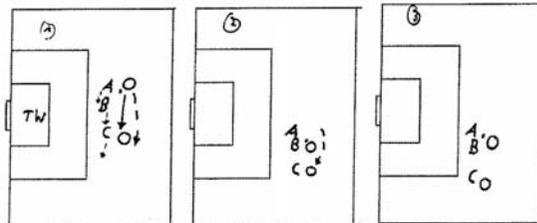


- Zuspieler spielt einen der 2 Angreifer an
- Diese versuchen nun ein Tor zu erzielen
- Die Abwehr versucht, durch optimales Schieben seitwärts die Räume eng zu machen
- In Ballnähe Zweikampf suchen
- Die Angreifer versuchen, möglichst oft die Seite zu wechseln, damit die Abwehrkette schieben kann/muß

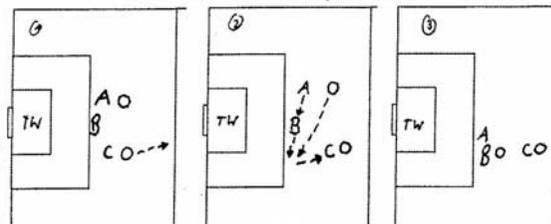


- Die Abwehr weicht nötigenfalls zurück, bleibt **nicht** auf einer Linie stehen und spekuliert nicht auf Abseits
- Wenn die Abwehrspieler den Ball erobern können, ist ihre Aufgabe möglichst schnell ins Tor der Angreifer in der gegnerischen Spielfeldhälfte zu schießen
- Im normalen Spiel entspricht dies einem Zuspiel auf die Sturmspitze
- Dann **sofort** wieder defensive Organisation

Sonderform: Hinterlaufen der Angreifer



Sonderform: Kreuzen der Angreifer in die Tiefe



# Spielsystem mit 3er Abwehrkette

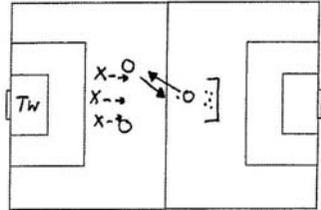
## Aufnahme in Makrozyklus

**Das Training der 3er-Kette** 4

---

**Schwerpunkt der Übung 6:** • Verschieben in Breite und Tiefe

**6. Übung: TW + 3 VT gegen 2 A + Ballverteiler (MFS)**

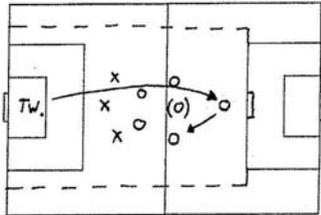


- Wie Übung 5, aber der Zusprieler (MFS) spielt als Anspielstation bzw. Ballverteiler mit
- Die Abwehr hat die Aufgabe, sich seitwärts, rückwärts sowie bei einem Rückpaß der Angreifer vorwärts zu verschieben, ohne dadurch die Organisation zu verlieren

---

**Schwerpunkt der Übung 7:** • Aufschließen, Balleroberung, Grundposition einnehmen

**7. Übung: TW + 3 VT gegen 4 (5) A**



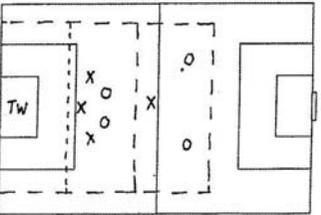
Organisation der Angreifer:  
2 ST, 2 MFS offensiv, (1 MFS defensiv) und 1 Anspieler

- Abspiel des TW auf Anspieler
- Abwehr schließt auf, jetzt normales Spiel
- Nach Balleroberung durch Abwehr möglichst schnell einen weiten Paß auf das auf der Strafraumlinie stehende Tor spielen und sofort wieder defensive Grundordnung einnehmen
- Spielfeld wird in der Breite begrenzt

---

**Schwerpunkt der Übung 8:** • Verschieben in Breite und Tiefe

**8. Übung: TW + 3 VT gegen 2 ST + 1 MFS gegen 2 MFS in 2 Zonen**



Organisation der Verteidigungszone (mit Abseitslinie):  
1 TW und 3 VT gegen 2 ST

Organisation der Aufbauzone:  
1 MFS defensiv gegen 2 MFS offensiv

- Nach Ballgewinn müssen 4 Kontakte innerhalb der Verteidiger gespielt oder zum defensiven MFS gepaßt werden
- Variation: 1 offensiver MFS darf in die Verteidigungszone mitgehen --> 3:3

# Spielsystem mit 3er Abwehrkette

## Aufnahme in Makrozyklus

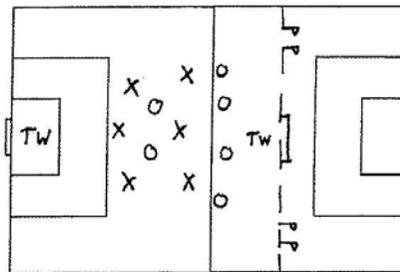
### Das Training der 3er-Kette

5

Schwerpunkt der Übung 9:

- Zusammenspiel der Verteidiger und Mittelfeldspieler in Defensive und Offensive

9. Übung: TW + 3 VT + 3 MFS gegen 2 ST + 4 MFS



Organisation der Verteidiger:  
1 TW, 3 VT, 3 MFS defensiv

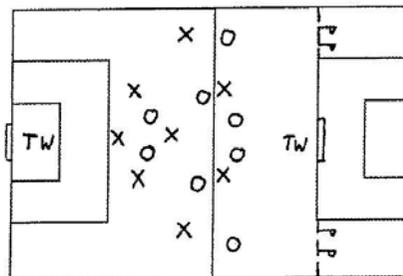
Organisation der Angreifer:  
2 Sturmspitzen, 4 MFS, 1 TW

- Der Angriff spielt auf 1 Tor
- Die Verteidigung auf 1 Normal- und 2 Durchgangstore
- Pärchen-/Dreiecksbildung zwischen VT und MFS bzw. MFS und MFS

Schwerpunkt der Übung 10:

- Zusammenspiel der Verteidiger und Mittelfeldspieler in Defensive und Offensive

10. Übung: TW + 3 V + 5 MFS gegen 2 ST + 4 MFS + 2 VT auf 4 Tore



Organisation der Verteidiger:  
1 TW, 3 VT, 3 MFS defensiv, 2 MFS offensiv

Organisation der Angreifer:  
2 Sturmspitzen, 4 MFS, 2 VT, 1 TW

- Der Angriff spielt auf 1 Tor
- Die Verteidigung auf 1 Normal- und 2 Durchgangstore
- Pärchen-/Dreiecksbildung zwischen VT und MFS bzw. MFS und MFS

# Makrozyklus Amateurbereich Herren

## 3. Trainingswoche der Vorbereitung

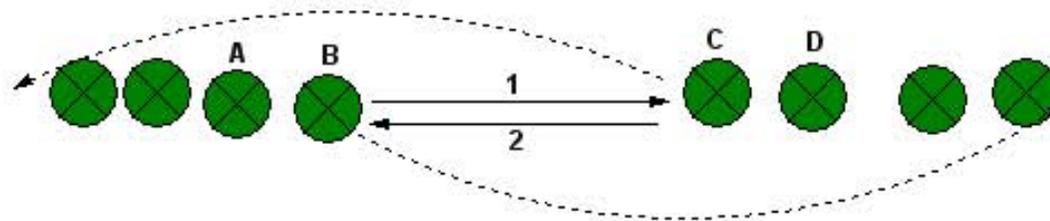
<b>3. und 4. Woche</b> 23.02. – 08.03.	
✓	Kopfballspiel
✓	Hüftdrehstoss
✓	Ballan- und -mitnahme
✓	Stossen
✓	Direkt. Kombinationsspiel (Passtechniken)
✓	Überzahl- / Unterzahlspiele (2:3, 3:4)
✓	Grundlagen Abwehr- und Angriffstechniken
✓	1:1 gg. Torhüter (versch. Ausgangspositionen)
✓	Ausdauer (4 TE)
✓	Kraft (2 TE)
✓	Koordination (2 TE)
✓	Schnelligkeit (1 TE)
<b>6 + 1 (theoretische TE)</b>	
<b>2 Spiele</b>	

# Trainingseinheit 3. Woche

## Vorbereitungsphase

- Aufwärmen: Passkombinationen Variante 1

### Endlos Var1



**Ablauf:** Zuspiel von A zu C, C zu B. Nach Zuspiel wechseln die Spieler in die andere Gruppe.

**Organisation:** Spieler stehen ca 5-10 m gegenüber. 1 Ball im Spiel.

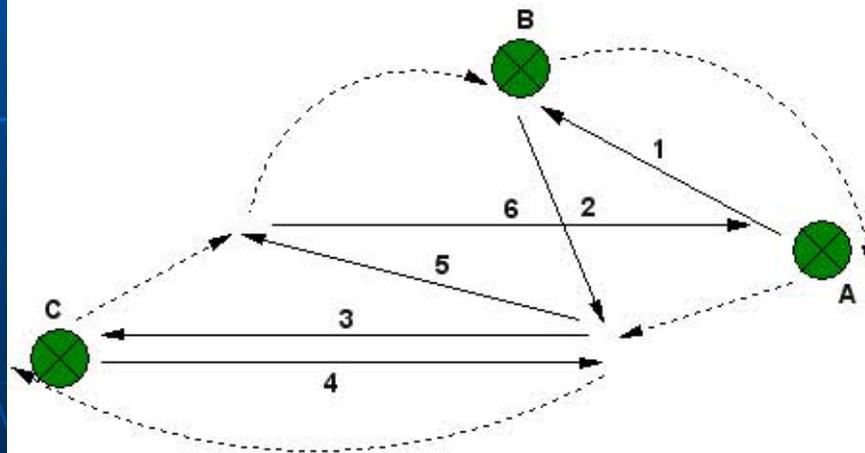
**Variationen:** 2 Bälle im Spiel

# Trainingseinheit 3. Woche

## Vorbereitungsphase

- Aufwärmen: Passkombinationen Variante 2

### DP 3-er Gruppe Var2



**Ablauf:** A DP mit B, A Zuspield zu C, C DP mit A und Zuspield zu B. Nach DP Positionswechsel.

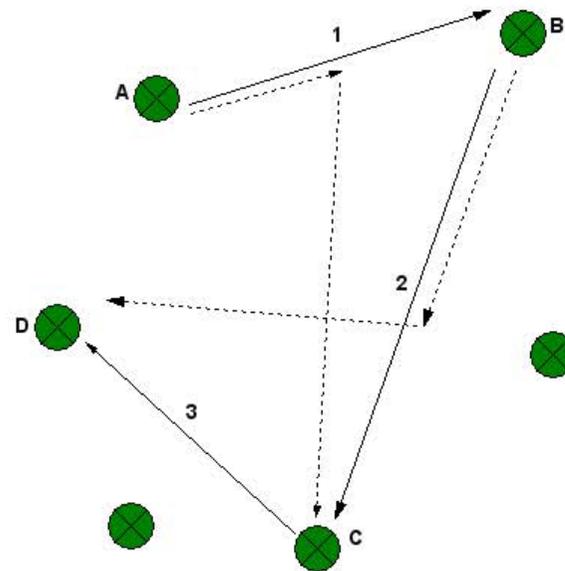
**Organisation:** Abstand zwischen den Spielern ca. 10-15m

# Trainingseinheit 3. Woche

## Vorbereitungsphase

- Aufwärmen: Passkombinationen Variante 3

### Wechsel Zuspiel 2 Mann Var3



**Ablauf:** A Zuspiel zu B, B Zuspiel zu C. A läuft Zuspiel nach und wechselt auf Position von Zuspiel von B (C). C weiter auf D, B wechselt zu D.

**Organisation:** Abstand zwischen den Spielern ca. 5-10m.

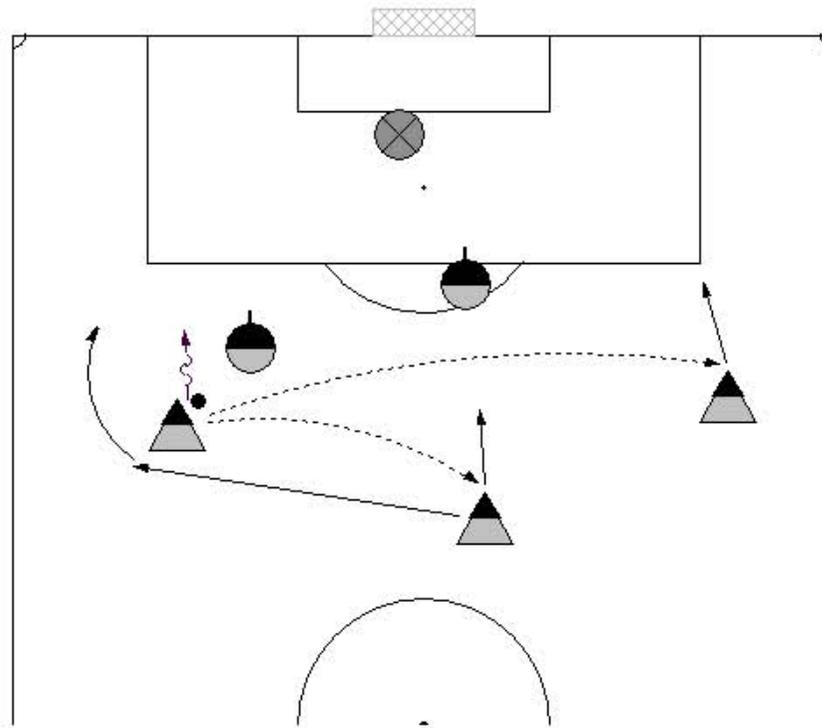
**Variationen:** DP und dann Wechsel. 2 Bälle gleichzeitig im Spiel

# Trainingseinheit 3. Woche

## Vorbereitungsphase

- Hauptteil 1: Gruppe 1 Unterzahlspiel 2:3 (10 Min.)

### Unterzahlspiel 2gg3

**Ziel:**

Verteidigen in Unterzahl 2 gegen 3

**Organisation:**

2 VT, 3 Stürmer, 1 großes Tor mit TW

**Ablauf:**

Die 3 Stürmer starten aus ca 30m vor dem Tor und haben 10s Zeit um zum Torabschluss zu kommen.

**Korrekturmöglichkeiten (Bemerkungen):**

- VT greifen zu früh an
- VT agieren zu weit voneinander
- VT stehen zu eng
- kein oder zu langsames zurückweichen

**Variationen:**

Hinterlaufen der Stürmer  
2+1 gg. 2 VT  
Ausgangspositionen über Außen, durch Zentrum

© Copyright Udo Seidl

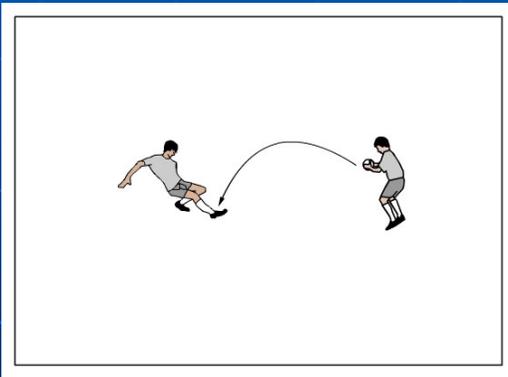
Die unerlaubte Vervielfältigung und Weitergabe der Übung an Dritte ist nicht gestattet.

# Trainingseinheit 3. Woche

## Vorbereitungsphase

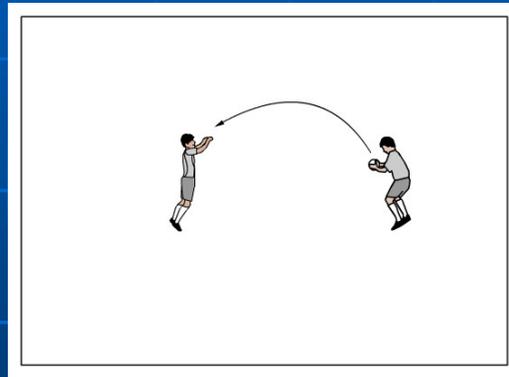
- Hauptteil 1: Gruppe 2 Kraft (10 Min.)

Übung 1



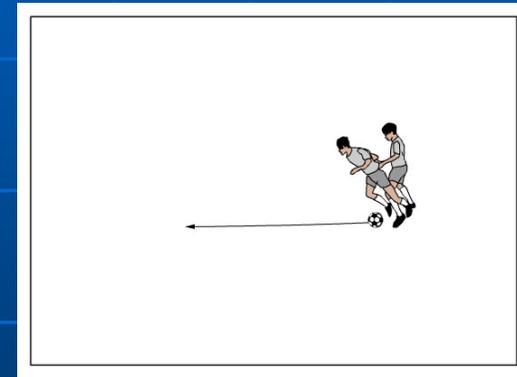
Senken auf einem Bein  
Ball 5x / Bein zuwerfen

Übung 2



Strecksprünge mit  
Kopfball. 10x

Übung 3

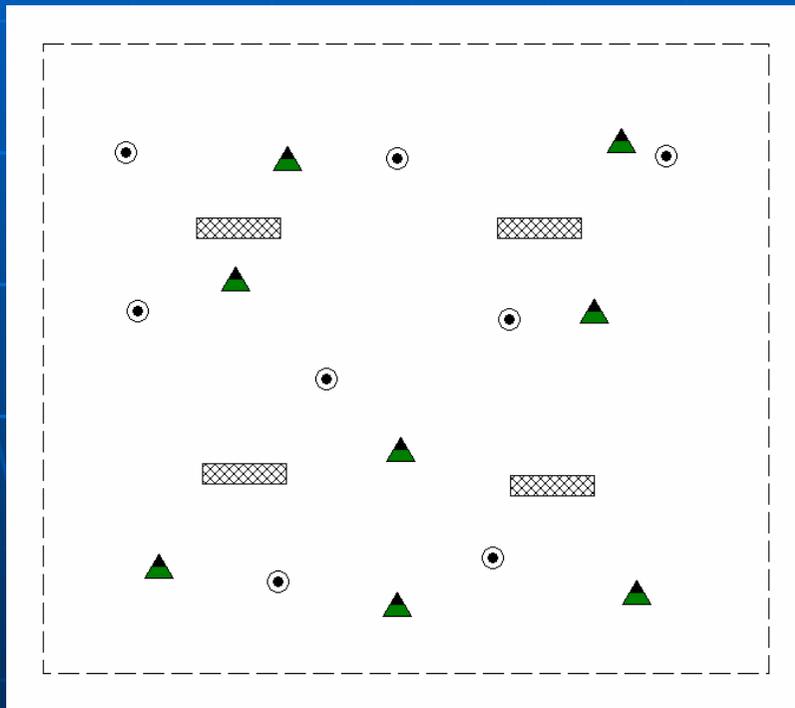


Partnerübung  
Drücken/Halten ca. 10m

# Trainingseinheit 3. Woche

## Vorbereitungsphase

### ■ Hauptteil 2: Ausdauer Spielform



- **Ziel:**
- Ausdauerschulung
- **Organisation:**
- 2 Teams z.B. 8 Spieler (Gruppengröße egal), 4 Tore (Handball, E-Tore, kleine Tore)
- Halbes Spielfeld (abhängig vom Niveau)
- **Ablauf:**
- 2 Teams (8:8) spielen in einer Spielfeldhälfte auf 4 Tore mit 2 Bällen. Spielzeit 2 x 20 Min. Die Spieler sind ständig in Bewegung.
- **Korrekturmöglichkeiten (Bemerkungen):**
- auf Laufbewegung achten
- **Variationen:**
- Spiel mit 1 Ball, Ballkontakte pro Spieler festlegen.

# Einsatz von modernen Hilfsmittel

Fa. Global Sport Solutions

**Sport**® TRAINER V3  
*Coaching*

Software zur Vorbereitung und Durchführung  
des Trainings und von Schulsportstunden