



TRAININGS- PHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

Entwicklung individueller
Qualität



FREUDE ··· INTENSITÄT ··· WIEDERHOLUNG

JEDE*R SPIELER*IN

JEDE POSITION



**BESTE
TRAININGSEINHEIT**

**NETTOSPIELZEIT
ENTWICKLUNGSSPIELER*IN**

15 MIN. WARM-UP

30 MIN. SPIELBLOCK

15 MIN. ZWISCHENBLOCK

30 MIN. SPIELBLOCK

U8 – U16
MIND. 48 MIN. / WOCHE

U17 – X
MIND. 32 MIN. / WOCHE

BASIS TRAININGSFORMEN 1v1 – 4v4

GLEICHZAHL

GLEICHZAHL MIT ANSPIELERN

ÜBER-/UNTERZAHL

LINIE VERTEIDIGEN / BESPIELEN



ANZAHL DER AKTIONEN IM LAUFE DER JUGEND

3 vs. 3 VARIANTEN vs. 7 vs. 7 VARIANTEN

32 MIN <u>NETTO</u> PRO SPIELER	BALLAKTIONEN	FUßBALLSPEZ. ENTSCHEIDUNGEN	ZWEIKÄMPFE	TORSCHÜSSE
1 TRAININGSEINHEIT 3 vs. 3 Varianten 7 vs. 7 Varianten	200 50	200 50	100 30	25 5
10 TRAININGSEINHEITEN 3 vs. 3 Varianten 7 vs. 7 Varianten	2.000 500	2.000 500	1.000 300	250 50
100 TRAININGSEINHEITEN 3 vs. 3 Varianten 7 vs. 7 Varianten	20.000 5.000	20.000 5.000	10.000 3.000	2.500 500
1.000 TRAININGSEINHEITEN 3 vs. 3 Varianten 7 vs. 7 Varianten	200.000 50.000	200.000 50.000	100.000 30.000	25.000 5.000



ENTWICKLUNG DES DEUTSCHEN NACHWUCHSFUßBALLS SEIT 2010

**1**

BELASTUNGSSTEUERUNG DER PROFIS WURDE AUF DEN NACHWUCHSFUßBALL ÜBERTRAGEN



Wie lange spielt
man 4vs4 pro
Woche?



Nettospielzeit
pro Spieler



Abrufen vs.
Entwickeln



2

„RONDOISIERUNG“ UND TAKTISIERUNG DES NACHWUCHSFUßBALLS

► EINFÜHRUNG DER VIDEOANALYSE



**Wer orientiert
sich an wem?**

Don't look up!



IMMER, WENN WIR UNS **FÜR** EINEN TRAININGSINHALT
ENTSCHEIDEN, ENTSCHEIDEN WIR UNS **GEGEN** EINEN
ANDEREN TRAININGSINHALT.

„**WAS TRAINIEREN WIR HEUTE NICHT?**“



DIE BESTE TRAININGSEINHEIT

MINDESTENS 2x PRO WOCHE OHNE SPIEL-ERSATZTRAINING UND IN JEDER WOCHE

	ÜBUNG UND DAUER	INHALT	TRAININGSZIELE
15	15 Minuten <i>Aktivierung</i>	Ballbeherrschung: Fokus Dribbling, Fintieren Fangspiele mit und ohne Ball	Viele Aktionen -> wenig Standzeiten Spielfähigkeit erarbeiten Möglichst kleines Spieler/Ball-Verhältnis
30	30 Minuten Mehrmals 3-4 Minuten netto pro Spieler ca. 1-2 Minuten Pause <i>Spielblock 1</i>	1 vs. 1 bis 4 vs. 4 Varianten (Videos)	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich / technisch / taktisch / persönlich / sozial / emotional)
15	15 Minuten <i>Zwischenblock</i>	Grund- und Positionstechniken: Dribbling, Passspiel, Ballmitnahmen, Torschuss, Flanken, Kopfball, Flugball Schnelligkeitsentwicklung mit/ohne Ball, Pendelstaffeln, maximale Sprints, Sprünge	Viele relevante Fußballaktionen -> wenig Standzeiten Spielfähigkeit erarbeiten Möglichst kleines Spieler/Ball-Verhältnis
30	30 Minuten Mehrmals 3-4 Minuten netto pro Spieler ca. 1-2 Minuten Pause <i>Spielblock 2</i>	1 vs. 1 bis 4 vs. 4 Varianten (Videos)	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich / technisch / taktisch / persönlich / sozial / emotional)



COACHING FUNDAMENT



DAS COACHING FUNDAMENT



COACHING

Direktes Umschalten organisieren (neuer Ball / „shot clock“)



UND MIT DER STIMME BEGLEITEN

▶ **„ALLE GREIFEN GEMEINSAM AN UND VERTEIDIGEN GEMEINSAM“**