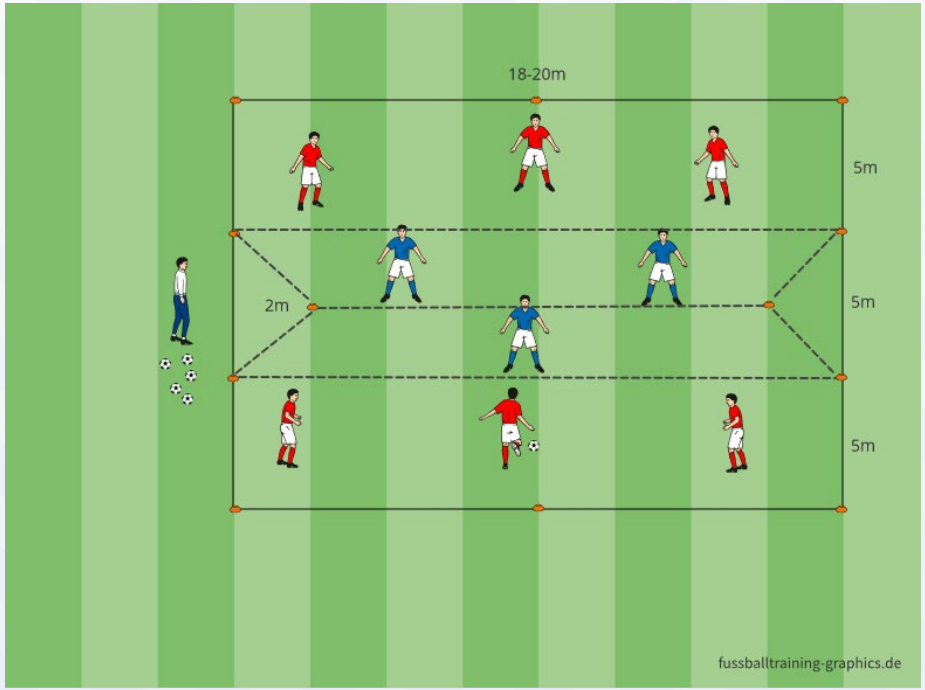
BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

BFV-Return to play II

Übungsformen zum Wiedereinstieg ins Trainingsprogramm

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Übungsform zur Schulung des Kettenverhaltens



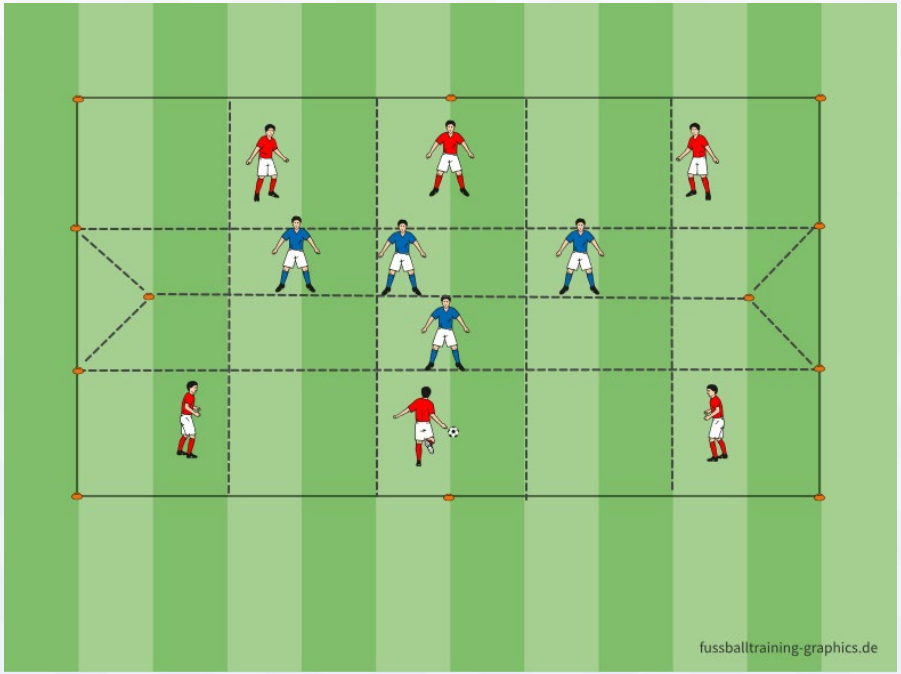
Material:
- kleine Hütchen, Plättchen zur Markierung der Zonen
- mehrere Bälle

Organisation:
- 3 Zonen à 5m Tiefe, 18 bis 20 Meter breit
- In der mittleren Zone gibt es jeweils zwei Dreiecke als Tabuzone, durch die kein Pass gespielt werden darf.
- Auch zur Schulung der 4er-/5er-Kette geeignet

Ablauf:
- Team Rot versucht den Ball flach (maximal Kniehöhe) durch die mittlere Zone zu passen.
- 2 Pflichtkontakte für Team Rot (Variation möglich)
- Für jeden angekommenen Pass gibt es einen Punkt für Team Rot
- Team Blau hat die Aufgabe, durch richtiges Herausstechen und Sichern die Passgassen (Schnittstellen) zu verteidigen.
- Nur ein Spieler von Team Blau darf sich in der vordersten Zone befinden.
- Dauer ca. 30 bis 45 Sekunden

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Übungsform zur Schulung des Kettenverhaltens II



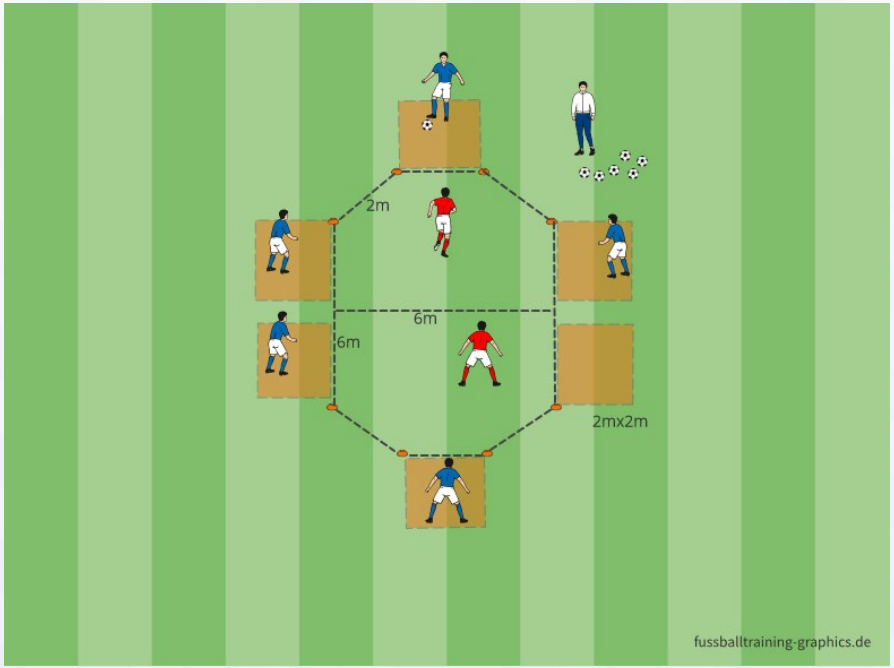
Material:
- kleine Hütchen, Plättchen zur Markierung der Zonen
- mehrere Bälle

Organisation:
- 3 Zonen à 6m Tiefe, 22 bis 26 Meter breit
- In der mittleren Zone gibt es jeweils zwei Dreiecke als Tabuzone, durch die kein Pass gespielt werden darf.
- Auch zur Schulung der 3er-/5er-Kette geeignet

Ablauf:
- Team Rot versucht den Ball flach (maximal Kniehöhe) durch die mittlere Zone zu passen.
- 2 Pflichtkontakte für Team Rot (Variation möglich)
- Für jeden angekommenen Pass gibt es einen Punkt für Team Rot
- Team Blau hat die Aufgabe, durch richtiges Herausstechen und Sichern die Passgassen (Schnittstellen) zu verteidigen.
- Nur ein Spieler von Blau darf sich in der vordersten Zone sich befinden.
- Dauer ca. 30 bis 45 Sekunden

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Übungsform kontaktloses 5 vs. 2



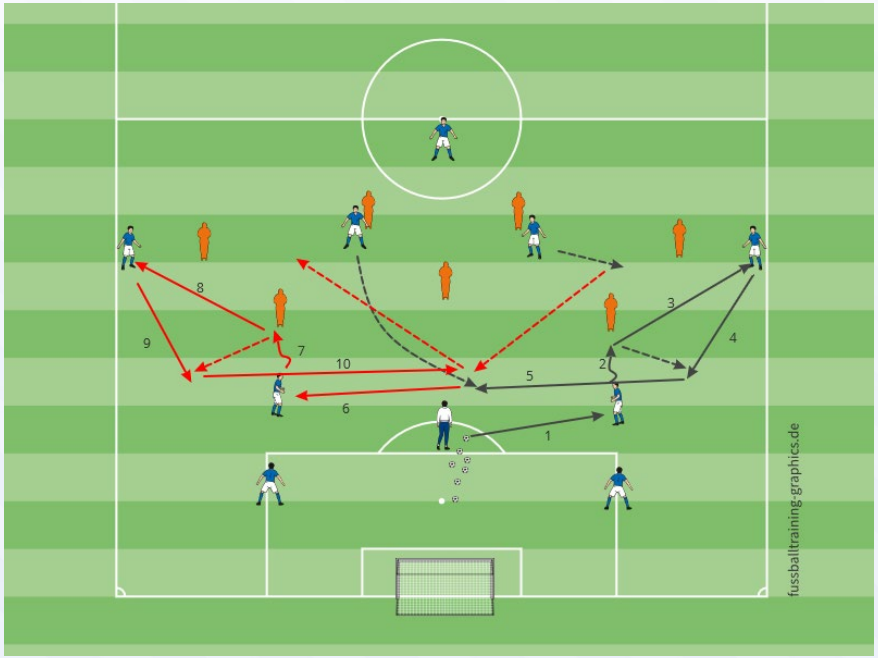
Material:
- kleine Hütchen, Plättchen zur Markierung der Zonen
- mehrere Bälle

Organisation:
- schmales Oktagon (Achteck), Breite ca. 5-6m, Länge ca.10m
- 6 Tabuzonen (gelb), ca. 2x2 Meter

Ablauf:
- Blaue Spieler dürfen sich nur in den Tabuzonen aufhalten.
- Rote Spieler verteidigen im Oktagon, indem sie nur die Passwege zustellen und die blauen Spieler zu technischen Fehlern zwingen
- Provokationsregel:
  - Maximal 2 Kontakte für Team Blau
  - Ball darf nicht ruhen

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Übungsform zum Spielaufbau mit der dynamischen 3er-Kette



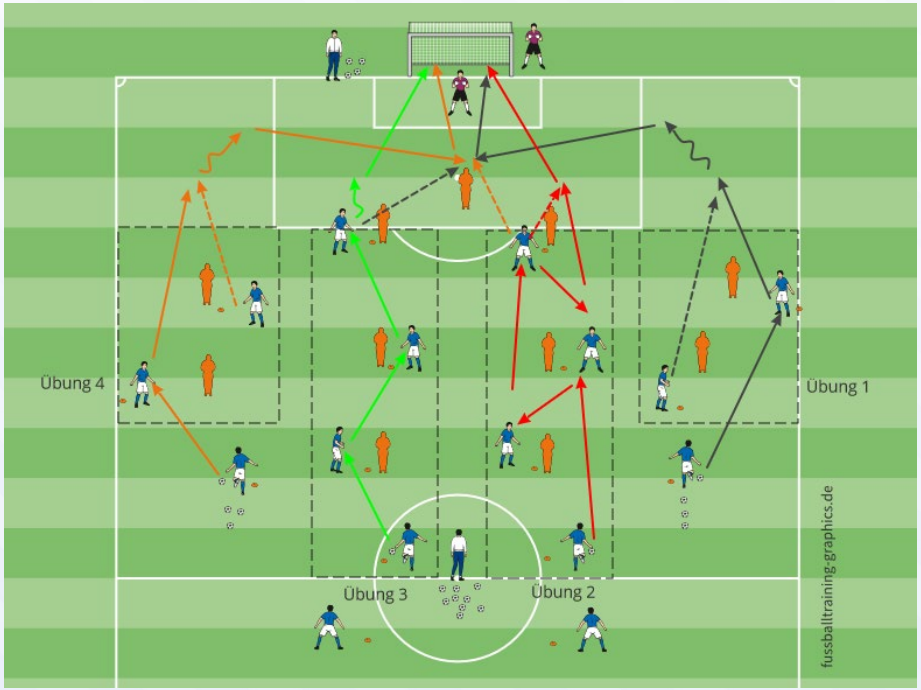
Material:
- mehrere Bälle
- Steckstangen oder Dummys

Ablauf:
- 1) Trainer eröffnet mit dem Pass zum Innenverteidiger (IV).
- 2) IV dribbelt an
- 3) und passt auf den AV. Nach dem Pass setzt sich der IV in einer spieloffenen Position diagonal seitlich ab.
- 4) AV passt wieder zum IV zurück, ballferner 6er kippt zwischen beide IVs ab
- 5) und bekommt das Zuspiel vom IV
- 6) 6er verlagert auf den ballfernen IV und startet in die Tiefe
- 7) gleicher Ablauf wie ab 2)

Rotation:
- 3 Spieler Rotieren jeweils auf der IV und AV Position
- 3 Spieler Rotieren auf der 6er Position

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Übungsform zum Zusammenspiel am Flügel und im Zentrum



Material:

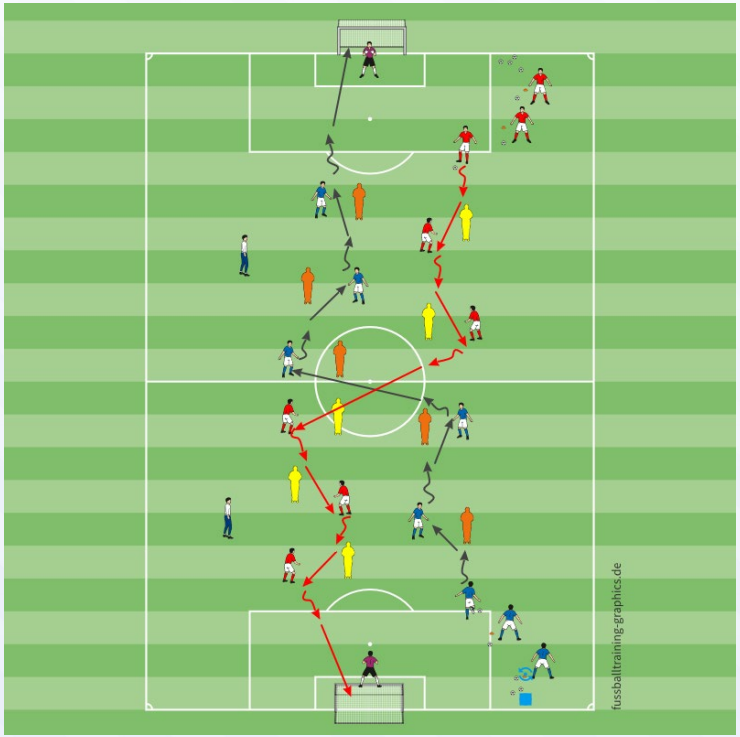
- Ein großes Tor, mehrere Bälle, kleine Hütchen
- Steckstangen oder Dummys

Ablauf:

- **Übung 1**:
  - Vorderlaufen des AV
  - Stürmer von Übung 3 schließt ab
- **Übung 2:**
  - Steil-Klatsch-Steil-Klatsch-Steil mit Torabschluss
- **Übung 3:**
  - Diagonales Passen und Ballan- und -mitnahme mit Torabschluss
- **Übung 4:**
  - Tiefer Laufweg des offensiven Mittelfeldspielers
  - Stürmer von Übung 2 schließt ab

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Übungsform Binden und Passen mit Torabschluss

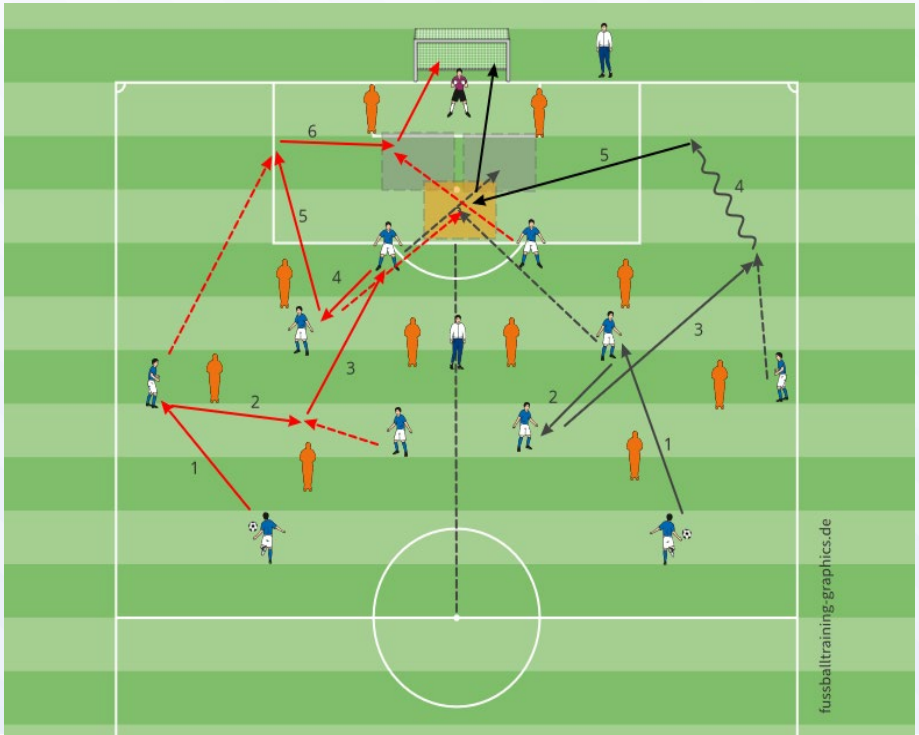


Material:
- Zwei große Tore, mehrere Bälle
- Steckstangen oder Dummys, kleine Hütchen

Ablauf:
- Binden durch Andribbeln der Dummys
- Diagonales flaches Passen in den Fuß des Mitspielers, der den Ball aus der spieloffenen Position mit den ersten Kontakt an- und mitnimmt.

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Übungsform mit Steil-Klatsch-Aktionen mit Anschlussaktion über den Flügel



Material:

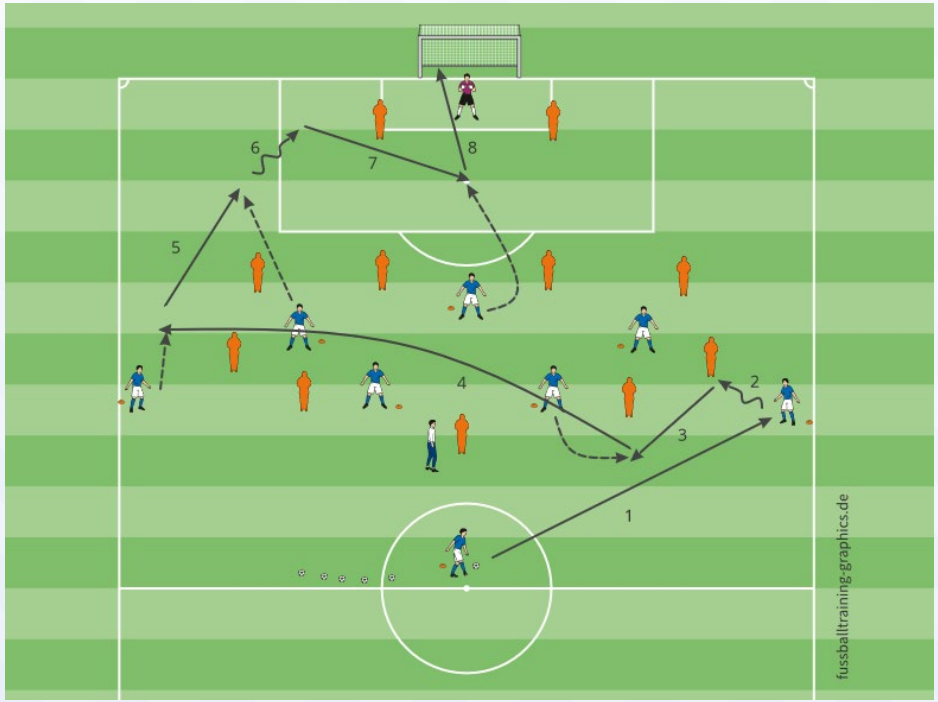
- Ein großes Tor, mehrere Bälle
- Steckstangen oder Dummys

Ablauf:

- Steil-Klatsch-Muster mit unterschiedlichen Abläufen (siehe Abb.)
- Jeweils 2 Zielzonen im Strafraum für die Verwertung der flachen Eingabe
    - Entfernter Stürmer läuft stets in die Zone auf Höhe des 1. Pfostens (grau)
    - Off. MF-Spieler besetzt die Rückraum-Zone (orange)
- Rechte Seite beginnt, Linke Seite startet auf Hinweis vom Trainer oder direkt nach dem Torabschluss der anderen Gruppe.

BAYERISCHER
FUSSBALL-VERBAND

Übungsform zur Spielverlagerung mit Torabschluss



Material:

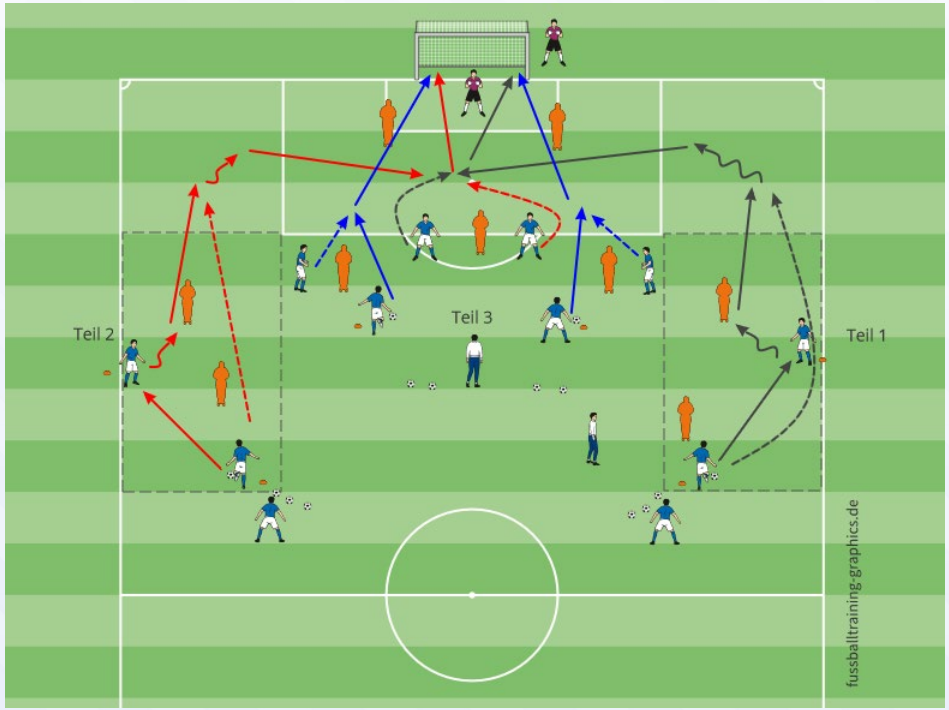
- Ein großes Tor, mehrere Bälle
- Steckstangen oder Dummys, kleine Hütchen

Ablauf:

- 1) Zentraler Spieler passt per Flugball oder flach auf den Außenspieler
- 2) Außenspieler dribbelt Dummy an, ballnaher zentraler Spieler setzt sich spieloffen in der Tiefe ab
- 3) und bekommt den Pass vom Außenspieler
- 4) Zentraler Spieler verlagert, wenn möglich mit 2-3 Ballkontakten per Flugball auf den ballfernen Außenspieler
- 5) Offensiver Außenspieler läuft tief und bekommt das Zuspiel
- 6) Offensiver Außenspieler nimmt den Ball in die Bewegung mit
- 7) und passt in den Rückraum
- 8) Stürmer schließt mit maximal 2 Kontakten ab (wenn möglich direkt)
- Die Übungsform beidseitig trainieren lassen.

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Übungsform zum positionsspezifischen Training



Material:

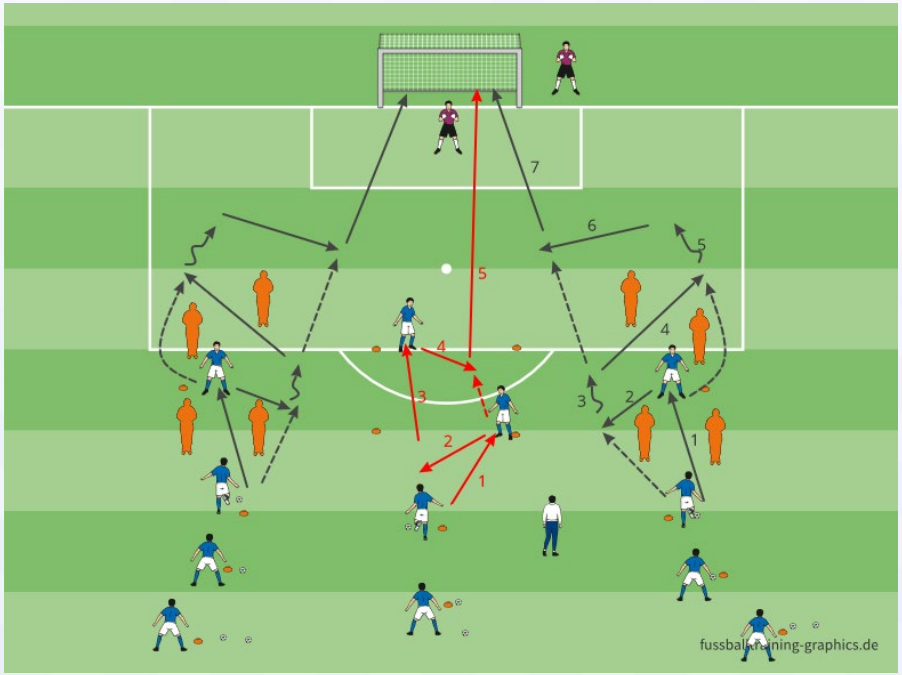
- Ein großes Tor, mehrere Bälle
- Steckstangen oder Dummys, kleine Hütchen

Ablauf:

- **Übung 1:**
  - Hinterlaufen des Außenverteidigers mit Anschlußaktion und Torabschluß
- **Übung 2:**
  - Vorderlaufen des Außenverteidigers mit Anschlußaktion und Torabschluß
- **Übung 3:**
  - Torschuss aus der Halbposition nach tiefem Zuspiel

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Übungsform: Doppelpass und Steil-Klatsch mit Torabschluß



Material:

- Ein großes Tor, mehrere Bälle
- Steckstangen oder Dummys, kleine Hütchen

Ablauf:

- **Halbpositionen über rechts und links:**
  - 1) und 2) Doppelpass mit Mitspieler
  - 3) nach der An-und Mitnahme kommt das flache diagonale Zuspiel 4) auf den Mitspieler, der sich in der Tiefe in die Position bringt.
  - 5) nach der An-und Mitnahme erfolgt der Pass in den Rückraum 6)
  - 7) Torabschluß
- **Zentrum (rote Pfeile):**
  - Steil-Klatsch-Steil-Klatsch Ablauf mit Torabschluß