



Fabian Seeger

TRYECK

— Spielnahes Techniktraining

FOTO:
MARTA FERNANDEZ JIMENEZ
SHUTTERSTOCK.COM

- Prinzipien des Techniktraining
- Qualitative Handlungsauslöser
- Variables Wiederholen
- Situatives Anwenden

Inhalt

Einleitung.....	6
Erste Impulse.....	6
Einige Vorüberlegungen	8
Prinzipien des Techniktraining.....	10
Die Qualität der Handlungsauslöser	11
Die TRYECK Trainingsprinzipien	14
Die TRYECK Coachingprinzipien.....	14
TryEck Level 1: Variables Üben in der 3er Gruppe	16
Einfaches Passspiel mit Positionswechsel.....	17
Variables Passspiel mit Positionswechsel	18
Komplexes Passspiel mit Positionswechsel	19
Einfaches Passspiel mit Störfaktor.....	20
Variables Passspiel mit Richtungswechseln	22
Variables Passspiel mit Ankerspieler.....	24
Variables Passspiel mit Handlungsauslösern	25
Variables Passspiel mit Umschaltimpuls	26
Situatives Passspiel nach Kommandos	27
Variables Passspiel nach Schulterblick	28
Situatives Passspiel nach Laufverhalten	30
Situatives Passspiel nach Raumverhalten	32
TryEck Level 2: Komplexes Üben in der 3er Gruppe	34
Der Ball löst die Handlung aus (1).....	35
Der Ball löst die Handlung aus (2).....	36
Der Ball löst die Handlung aus (3).....	37
Die Spielrichtung löst die Handlung aus (1).....	38
Die Spielrichtung löst die Handlung aus (2).....	39
Die Spielrichtung löst die Handlung aus (3).....	40

TryEck Level 3: Komplexes Anwenden in der 6er Gruppe 42

Der Gegenspieler löst die Handlung aus.....43

Der Mitspieler löst die Handlung aus (1)46

Der Mitspieler löst die Handlung aus (2)48

Der Mitspieler löst die Handlung aus (3)50

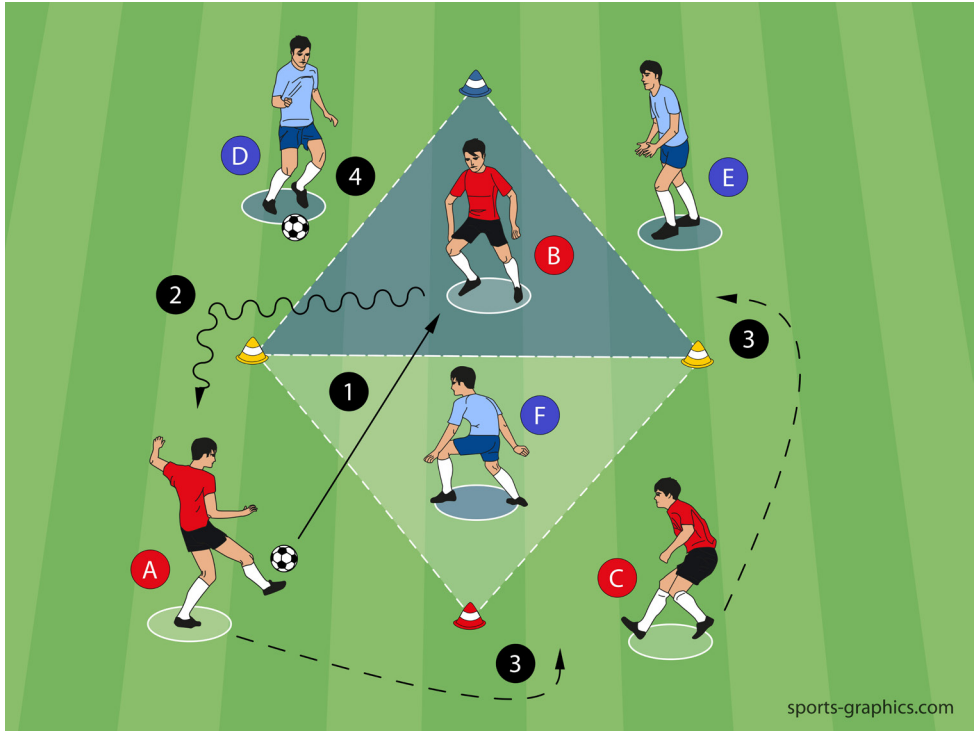
Zusatz 52

Integratives Torhütertraining.....53

Über den Autor 54

Fabian Seeger.....55

Variables Passspiel mit Positionswechsel



sports-graphics.com

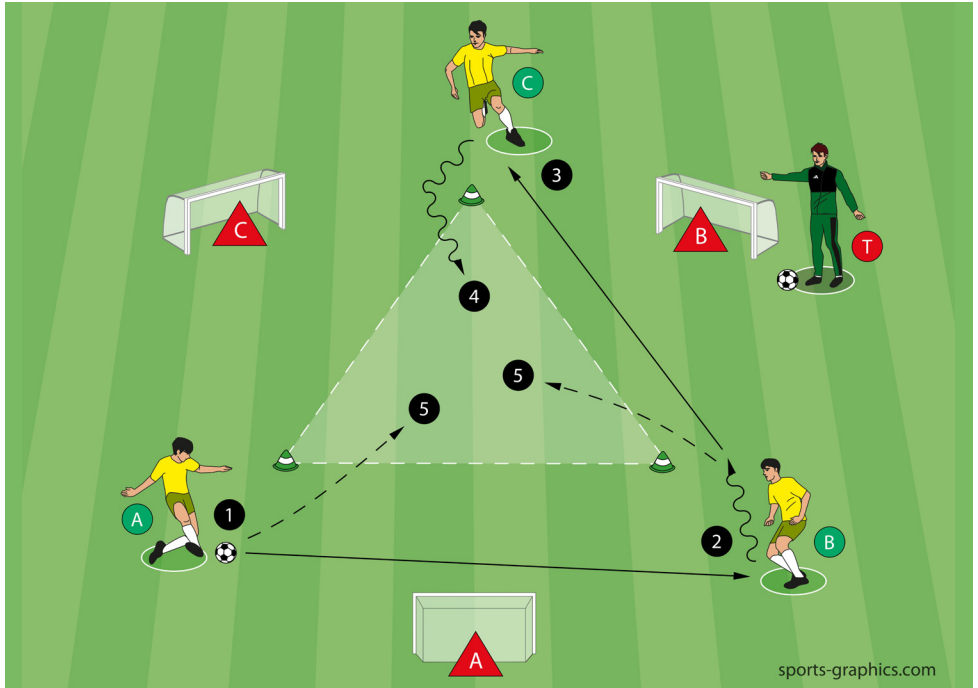
ORGANISATION, ABLÄUFE & DURCHFÜHRUNG

- 2 kleine TryEcke mit insgesamt 5 Hütchen oder Plättchen markieren (ca. 1-2 m Seitenlänge)
- 6 Spieler in 2 Gruppen mit 2 Bällen: Pässe über 2 Linien durch das TryEck spielen (1)
- Passempfänger (B) verarbeitet (2) nach links oder rechts (hier rechts)
- Rotation (hier rechts) und Reaktion (3) der beiden potenziellen Passempfänger (A/C)
- Team ROT und Team BLAU agieren zeitgleich (Handlungsauslöser: Gegner)
- Die Mitnahme kann je nach links oder rechts umgesetzt werden (Handlungsauslöser: Ball)

VARIANTEN, HILFSTELLUNGEN & COACHING-HINWEISE

- Die Spieler fordern sich und trainieren gemeinsam (Schnelligkeit und Präzision)
- Wettkampf (max. 2/3 Kontakte) möglich: Welches Team schafft zuerst X Aktionen?
- Variation durch Technikvorgabe: Innenseite, Außenseite, Sohle oder Fußauswahl
- Störspieler (jeweils andere Gruppe) sind einfache Handlungsauslöser

Der Ball löst die Handlung aus (3)



sports-graphics.com

ORGANISATION, ABLÄUFE & DURCHFÜHRUNG

- TryEck (z.B. mit 6m langen Seiten) markieren plus 3 Minitore aufstellen
- Passspiel von A/B/C um das TryEck herum plus Spielreize (2:1 / 1:2)

SPIELREIZ AUF MINITORE

Direktes Passspiel (1) und Passspiel mit zwei Ballkontakten (2) wechseln sich endlos ab
 Jeder Passempfänger kann mit einem Dribbling in das TryEck (4) eine Spielphase auslösen

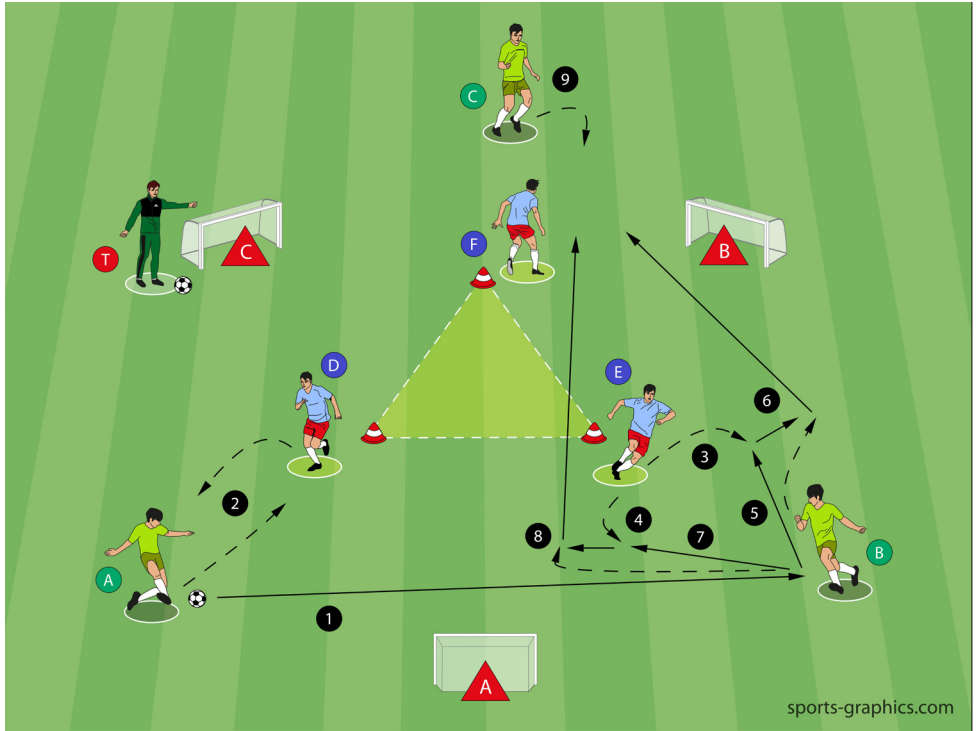
SPIELREIZ ÜBERZAHL

Der Ballbesitzer (hier C) spielt mit dem Passgeber (hier B) auf das entfernte Minitor (hier A)
 2:1 auf Minitor A (Nach 5 Pässen dürfen auch die anderen Minitore bespielt werden
 Nach Balleroberung kann Spieler A auf die Minitore B und C kontern

SPIELREIZ UNTERZAHL

Der Ballbesitzer (hier C) spielt gegen die anderen beiden Spieler auf das Minitor A
 Nach Dribbling durch das TryEck darf C auch auf die anderen beiden Minitore abschließen
 Nach Balleroberung können A und B auf die Minitore B und C kontern

Der Mitspieler löst die Handlung aus (1)



ORGANISATION, ABLÄUFE & DURCHFÜHRUNG

- Die Spieler sind in feste Pärchen (Mitspieler) eingeteilt. Der Ball wird außen um das Dreieck herumgespielt. Nach jeder Aktion wechseln die Pärchen ihre Positionen (2). Der Pass (1) geht immer auf den außen positionierten Spieler (hier aktuell A/B/C).
- Jeder Spieler agiert spielnah, (aber) mit möglichst wenig Ballkontakten (optimal ist Direktpassspiel oder Zweikontaktspiel). Der jeweilige Zentrumspieler (hier aktuell D/E/F) gibt als Mitspieler (Anspielmöglichkeit) ein Signal und bietet sich an bzw. setzt sich, während der Pass auf seinen direkten Mitspieler unterwegs ist, entweder in Spielrichtung ab (3) oder entgegen der Spielrichtung ab (4). Der jeweilige Pässempfänger (hier aktuell B) muss dieses Freilaufverhalten wahrnehmen und seine Folgeaktion entsprechend anpassen.

ENTSCHEIDUNG FORTSETZUNG IN SPIELRICHTUNG

Wenn sich der Mitspieler E in Spielrichtung absetzt (3), dann spielt B ihn an (5) und setzt sich außen in Spielrichtung ab, um den Querpass außen um das TryEck herum auf den entfernten Pässempfänger (hier C) zu spielen (6)

ENTSCHEIDUNG FORTSETZUNG ENTGEGEN DER SPIELRICHTUNG

Wenn sich der Mitspieler E entgegen der Spielrichtung absetzt (4), dann spielt B ihn so an (7), dass er den Querpass durch das Zentrum und auch durch das TryEck (8) passen kann. Der Passempfänger (C) setzt sich je nach Aktion ab.

ENTSCHEIDUNG INDIVIDUELLE FORTSETZUNG

Der jeweilige Mitspieler (hier E) kann auch einfach mittig auf seiner Position verbleiben. Damit bietet er keine Passoption. Der Passempfänger (hier B) muss die Fortsetzung alleine umsetzen und kann sich für einen Pass auf C in Spielrichtung oder für einen Pass auf D (D hat mittlerweile die Position von A eingenommen) entgegen der Spielrichtung entscheiden.

3:3 SPIELREIZ AUF MINITORE

Darauf aufbauend existiert eine Handlung, mit der eine 3 gegen 3 Spielsequenz ausgelöst wird. Wenn ein Passempfänger (z.B. Spieler B) einen direkten Rückpass zurück zum zuvor aktiven Pärchen (hier A/D) spielt, dann startet unmittelbar die Spielsequenz auf die 3 Minitore. Die 6 Spieler sind in zwei Teams eingeteilt, sodass die Teamzugehörigkeit für das 3 gegen 3 eindeutig ist (A/B/C als Team GRÜN gegen D/E/F als Team BLAU).

Das ballbesitzende Team kann zunächst aufgefordert sein eine bestimmte Passanzahl zu realisieren oder das TryEck (z.B. mit einem Diagonalpass) zu bespielen, um auf die 3 Minitore abzuschließen zu dürfen.

Der Coach hat die Option nach einem Torerfolg weitere Trainerbälle aus einem Bällepool einzuspielen, um weitere Spielsequenzen zu ermöglichen. Um den Technikreiz nachhaltig zu gestalten, kann der Spielreiz erst dann möglich werden, wenn das TryEck bereits drei mal in der Technikabfolge korrekt umspielt wurde.