

GRUNDPRINZIPIEN DER SOCCER-AWARENESS-METHODE

Freilaufverhalten und One Touch-Spiel

- Schnelles Wahrnehmen
- Gutes Raumverständnis
- Cleveres Freilaufverhalten
- Perfektes One Touch-Spiel

FOTO: PH.FAB / SHUTTERSTOCK.COM

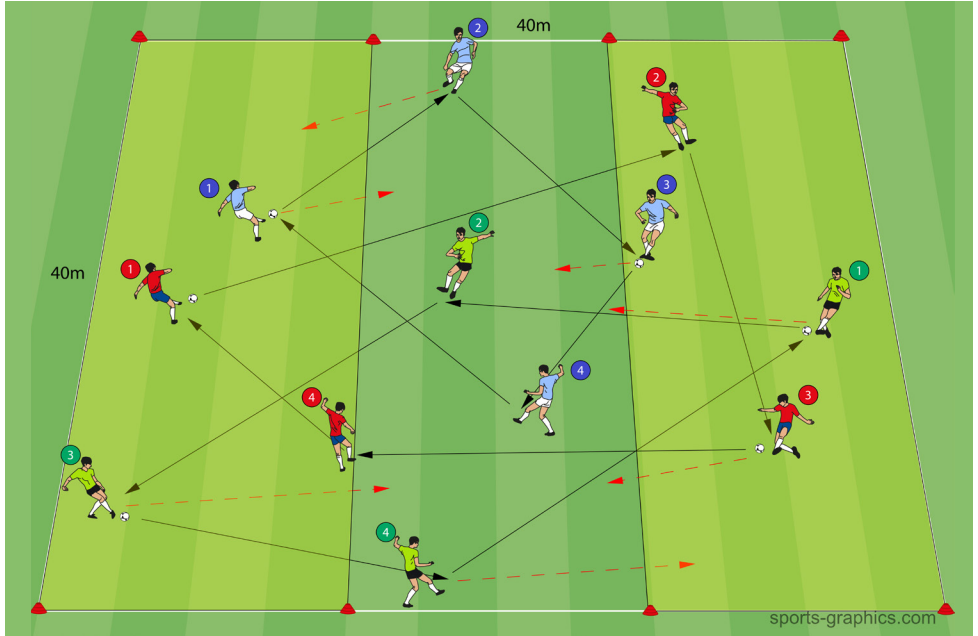
Inhalt

One Touch-Awareness Entwicklungstraining.....	6
Entwicklungstraining „One Touch-Awareness“ unter	
Einbeziehung des Freilaufverhaltens	7
Das Entwicklungs-Modell “Schauen und Denken”	9
Grundprinzipien der Entwicklung des One Touch-Spiels.....	10
Nummern-Passspiele	24
Nummern-Passspiele in Reihenfolge	25
Nummern-Passspiel in Teams und Reihenfolge.....	28
Passen in Reihenfolge mit Wettbewerbs-Elementen.....	29
One Touch-Spiel mit drei Teams	30
Nummern-Passspiel mit mehreren Bällen und Zonenwechsel.....	32
Wettkampf auf Hütchentore	33
Kleine Spielform auf Dreieckstore.....	34
Ermittlung des Soccer Awareness-Grads.....	36
Passspiel in 2er-Gruppen mit gegenläufigen Auftakthandlungen	42
Passspiel in 3er-Gruppen mit gegenläufigen Auftakthandlungen.....	43
Grundlagen der Awareness-Coaching-Methodik.....	44
Passspielvariationen mit Außenspielern	45
Passkombinationen mit Positionswechsel	47
Methodische Schulung.....	50
Methodische Schulung des peripheren Sehens	51
Spielform 4 plus 4 v 4	54
Methodische Schulung der Bewegung ohne Ball	56
Zwei Teams spielen untereinander, dann mit- und gegeneinander	57
Umschaltspiel - Mit viel Bewegung ohne Ball und schnellen	
Passfolgen zum bewussten One-Touch-Spiel.....	60

6 v 4 plus 2 – Spiel mit zwei Kontakten.....	63
Das ultimative One Touch-Spiel in einer wettkampfnahen Überzahlsituation	64
Verwendung von Dummies	66
Vorgehensweise und Zielsetzung.....	67
Freilauf- und Passspiel in Dreiergruppen – Der dritte Mann läuft.....	72
Freilauf- und Passspiel in Dreiergruppen – mit Farbenwechsel.....	73
Ballbesitzspiel – in Überzahl oder Gleichzahl.....	75
Richtungsorientierte Spielform mit Dummies als Gegner.....	76
8 plus 1 mit Gegenverkehr.....	78
Spielform mit Dummies in einem 4-2-3-1	79
Unterschiedliche Farben, um Veränderungen in der Grundaufstellung zu zeigen	80
Auftaktbewegungen und potentielles Attackieren der Räume.....	81
Die falsche Neun	82
3 v 1 in den Endzonen plus 2 v 2 im Mitteldrittel	93
Drei-Zonen-Spielform zur Verbesserung des Freilaufverhaltens	98
Awareness-Entwicklung	102
Zielgerichtetes Umschaltspiel mit 16 Spielern.....	108
Umschaltspiel mit drei Teams.....	113
Umschaltspiel – Defensiv falsch und offensiv richtig agieren.....	114
Verbesserung des zielgerichteten Passspiels im Drei-Zonen-Modus.....	116
Einführung von Gegnern	122
5 v 1 in beiden Zonen.....	124

Richtungsorientierte Spielformen	126
Richtungsorientierte Spielform.....	128
Awareness-Spielform mit drei Teams	140
Richtungsorientierte Spielform.....	141
4 plus 4 v 4 plus 4 - Spiel mit Seiten- und Torlinienspielern.....	145
Über den Autor	146

Nummern-Passspiel mit mehreren Bällen und Zonenwechsel



AUFBAU & ABLAUF

1. Unterteilen Sie das Übungsfeld von ca. 40 x 40m in drei gleichgroße Drittel (Zonen), markieren es mit Hütchen und bilden drei Mannschaften. Jedes Team erhält zwei Bälle.
2. Die Passreihenfolgen bleiben erhalten, jetzt sollen die Passgeber allerdings nach Ballabgabe in ein anderes Drittel wechseln, bevor sie den nächsten Pass erhalten.
3. Dies wird die Spieler dazu veranlassen, lange oder kurze Pässe zu spielen, die Bereiche und Distanzen der Pässe sowie die Unterstützung zu variieren.
4. In der Abbildung passen (1) zu (2) und (3) zu (4) und bewegen sich anschließend für das nächste Zuspiel in eine andere Zone.

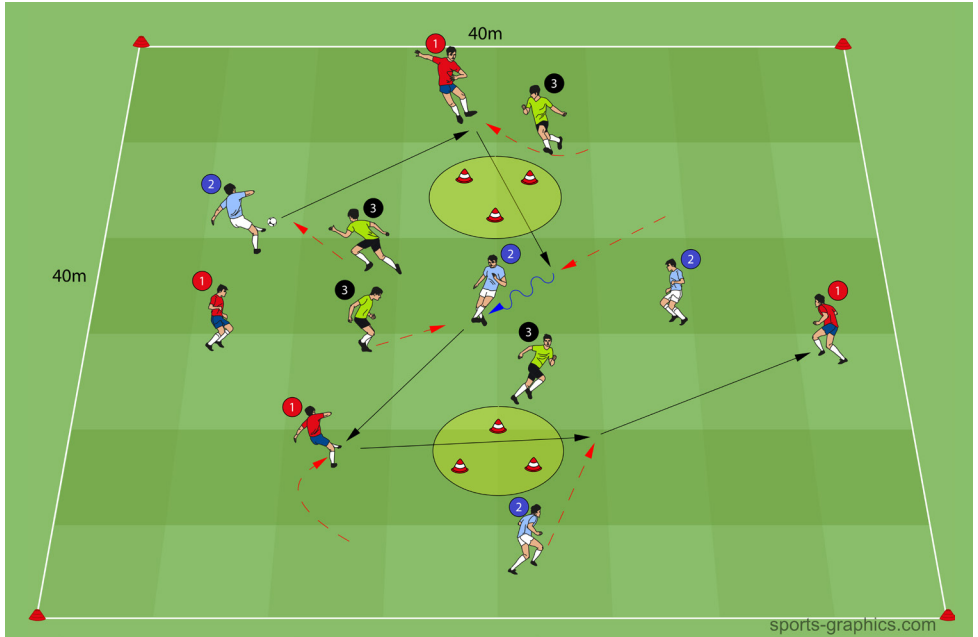
COACHING-PUNKT

- Es soll sichergestellt werden, dass die Spieler die Idee des Passens und Bewegens und nicht des Passens und Stehenbleiben verstehen lernen.

WETTKAMPF

- Die Spieler zählen nun die Anzahl der Pässe, die sie in einer vorgegeben Zeit als Team spielen. Vergleichen Sie die Gesamtzahlen, welches Team schafft die meisten Pässe? (Vergessen Sie nicht, bei einem Team zur Kontrolle mitzuzählen).

Kleine Spielform auf Dreieckstore



AUFBAU & ABLAUF

1. Markieren Sie das Übungsfeld von ca. 40 x 40m mit Hütchen und bauen mit Pylonen und ausreichendem Abstand zwei Dreieckstore auf.
2. Bilden Sie drei gleichgroße Mannschaften und stellen einen Ball zur Verfügung.
3. Das kombinierte Angriffsteam (hier 1 und 2) soll nun mit freien Kontakten die beiden Dreieckstore abwechselnd attackieren, was Team 3 zu unterbinden versucht.
4. Die Verteidiger dürfen sich nicht zur Abwehr innerhalb eines Dreiecks aufhalten.
5. Die Teamzusammenstellung wechselt nach einer bestimmten Zeitvorgabe oder nach einer vorher vereinbarten Anzahl an Toren.

COACHING-PUNKT

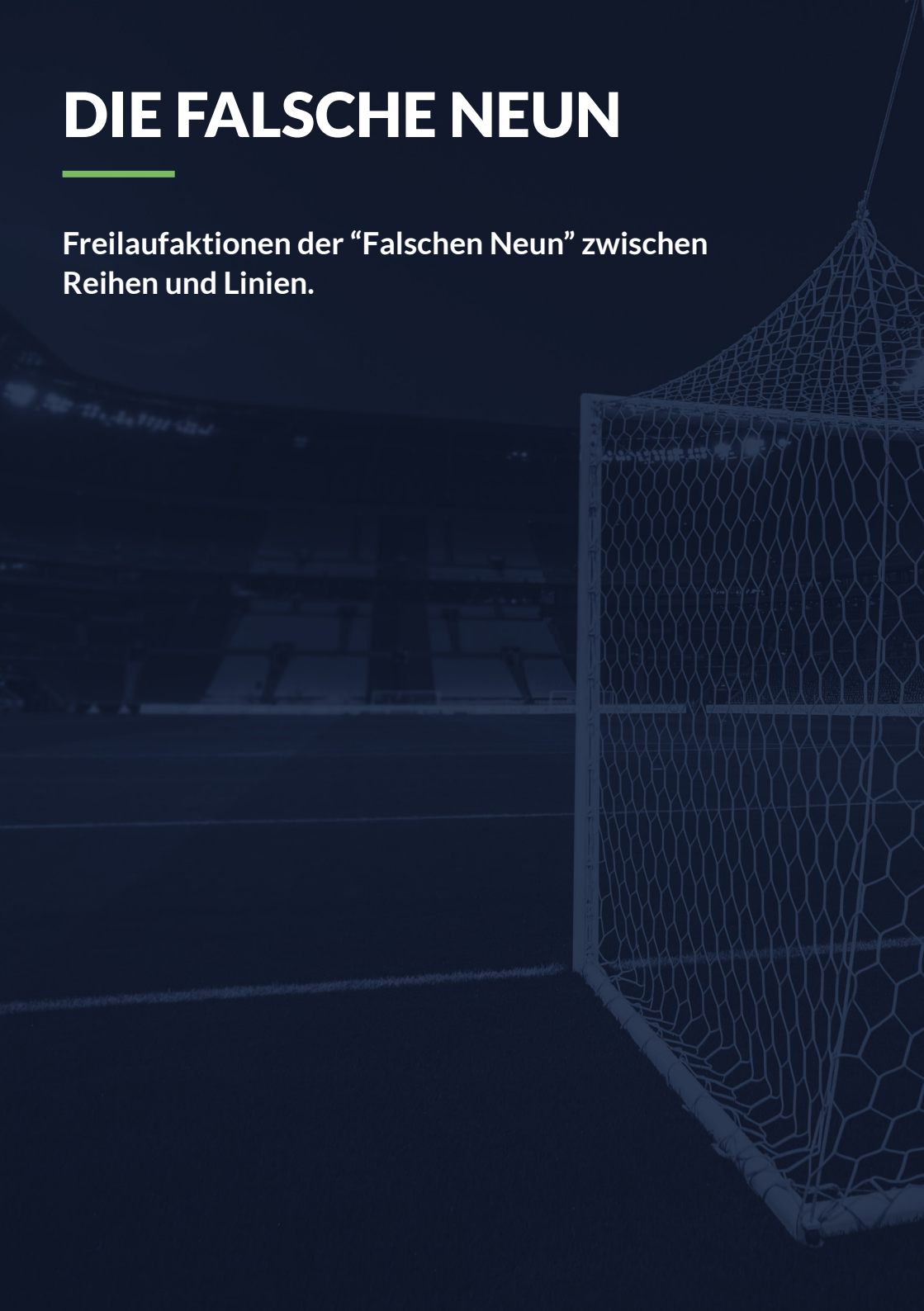
- Zielspieler sollten auf keinen Fall hinter einem Dreieckstor auf das Zuspiel warten, sondern aus der Bewegung in die Bewegung mitnehmen (Timing von Lauf und Pass), wenn das Tor durchspielt wird.

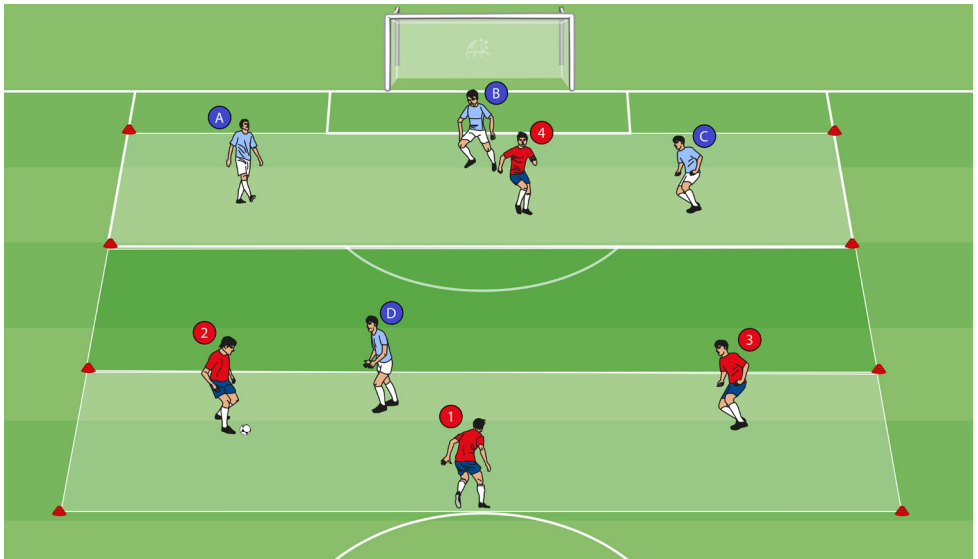
ERWEITERUNG

- Reduzierung der zulässigen Ballkontakte
- Reduzieren Sie das Spiel auf zwei gleichstarke Teams

DIE FALSCHEN NEUN

Freilaufaktionen der “Falschen Neun” zwischen Reihen und Linien.



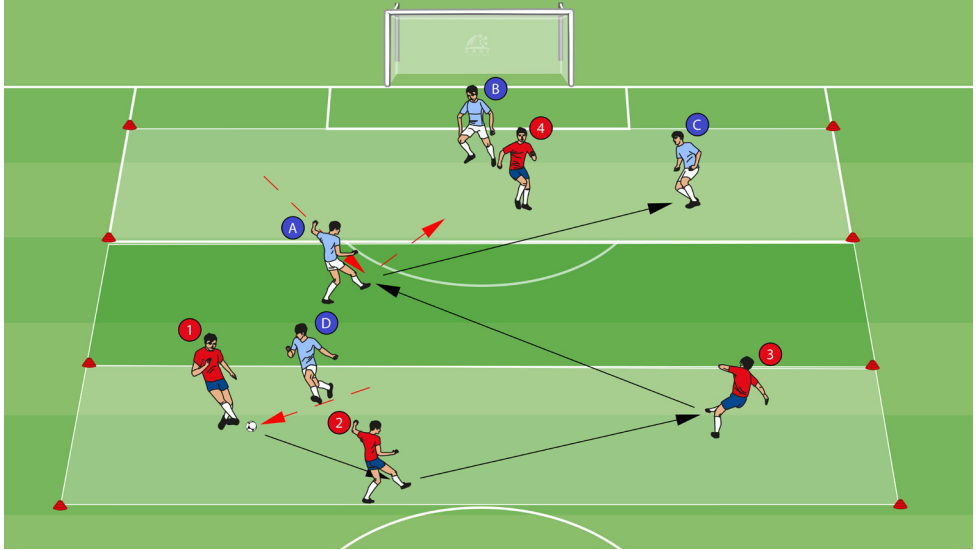


AUFBAU & ABLAUF

- Markieren Sie das Spielfeld von ca. 35 x 40m mit Hütchen und unterteilen Sie es, wie abgebildet, in drei Zonen.
- In beiden Endzonen jeweils ein 3 v 1 vorbereiten und den mittleren Bereich frei lassen.
- Es wird lediglich mit einem Ball gespielt.
- Die Überzahlmannschaft kombiniert, zunächst mit drei Kontakten, untereinander im eigenen Drittel und versucht gegen den Verteidiger in Ballbesitz zu bleiben.
- Löst sich von Gegenüber ein Spieler in die mittlere freie Zone, soll dieser schnellstmöglich angespielt werden.
- Zunächst unbedrängt nimmt die "Falsche Neun" den Ball an und mit und spielt anschließend auf einen der beiden verbleibenden Mitspieler in der gegenüberliegenden Endzone, dort wird das 3 v 1 fortgesetzt.
- **Achtung:** Farberkennung ist hier wichtig, denn die Roten spielen einen Blauen im Zentrum an und umgekehrt.
- Die Verteidiger verbleiben in der gleichen Zone, so dass der abkippende Spieler das Zuspiel ohne Gegenrdruck verarbeiten kann.
- Umso besser die Spieler diese Spielform beherrschen, desto eher können die Kontakte reduziert werden.

COACHING-PUNKTE

- Die Spieler sollten nicht nur ihre Mitspieler und den Gegner im Auge behalten, sondern immer auch darauf gefasst sein, dass sich ein Spieler ins Mitteldrittel fallen lässt, um angespielt zu werden.
- Dafür sollten sie sich stets mit Blick in die Richtung einer möglichen Verlagerung positionieren oder sich seitlich agieren, damit das Sichtfeld geöffnet bleibt.



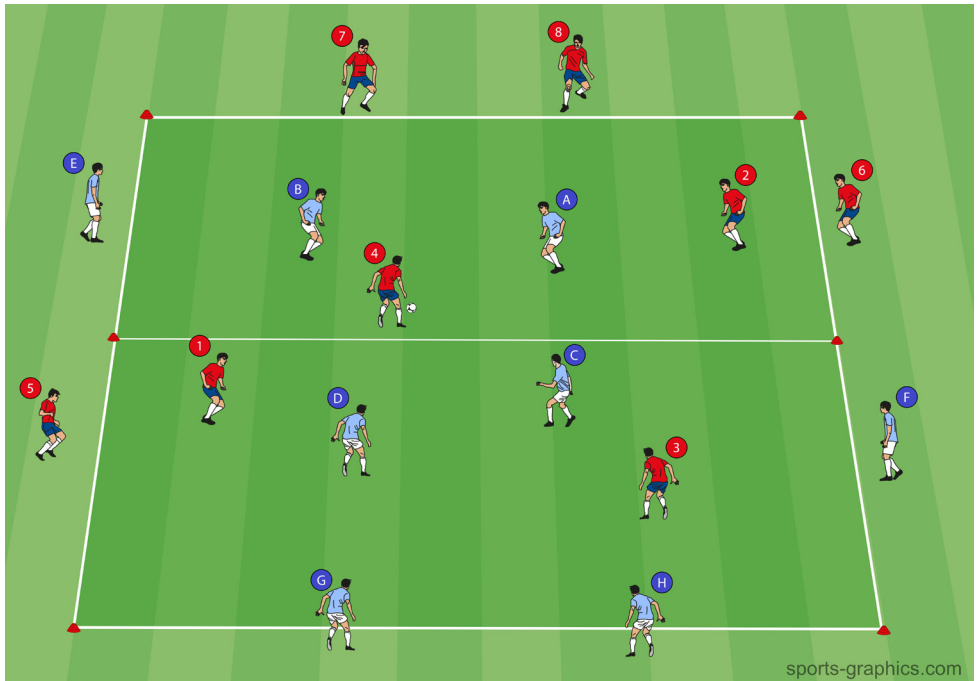
- Das Zuspiel sollte möglichst mit ausreichendem Winkel erfolgen, abhängig von der Qualität des Freilaufverhaltens der **“Falsche Neun“**.
- Denn: Frontales Freilaufen und steiles Passspiel erschweren die Erkennung des Geschehens im Rücken des Passnehmers ungemein.
- Wenn sich also die Spielsituation im 3 v 1 so entwickelt, dass Spieler (3) unbedrängt angespielt werden kann, dann ist dies bereits das Zeichen, vor allem für (A), sich ins Mitteldrittel fallen zu lassen, um das Zuspiel einzufordern (siehe Grafik).

ERSTE ERWEITERUNG

- Nun darf der Verteidiger aus der gegenüberliegenden Endzone mit seinem ersten Kontakt die **“Falsche Neun“** verfolgen und sanft Druck erzeugen.
- Aufgrund der Wegstrecke des Verteidigers und des Zeitpunkts seines Startes müsste die **“Falsche Neun“** immer noch ausreichend Raum und Zeit haben, um den Ball zu verarbeiten um den Ball in die Endzone zu spielen.

ZIELGERICHTETES UMSCHALTSPIEL MIT 16 SPIELERN





sports-graphics.com

AUFBAU UND ABLAUF

- Markieren Sie das Spielfeld von ca. 40 x 40m mit Hütchen und teilen Sie es in zwei Hälften auf.
- Bilden Sie zwei Mannschaften je acht Spieler und positionieren Sie die Außenspieler wie abgebildet.
- Es wird **4 plus 4 v 4 plus 4** mit dem Ziel gespielt, nach dem Zuspiel auf einen Außenspieler zunächst in die eigene Spielfeldhälfte zurückzuspielen, bevor man erneut punkten kann.
- Die Zielspieler (7) und (8) sowie (G) und (H) haben anfangs ebenso zwei Kontakte, wie die Spieler auf den Seiten.

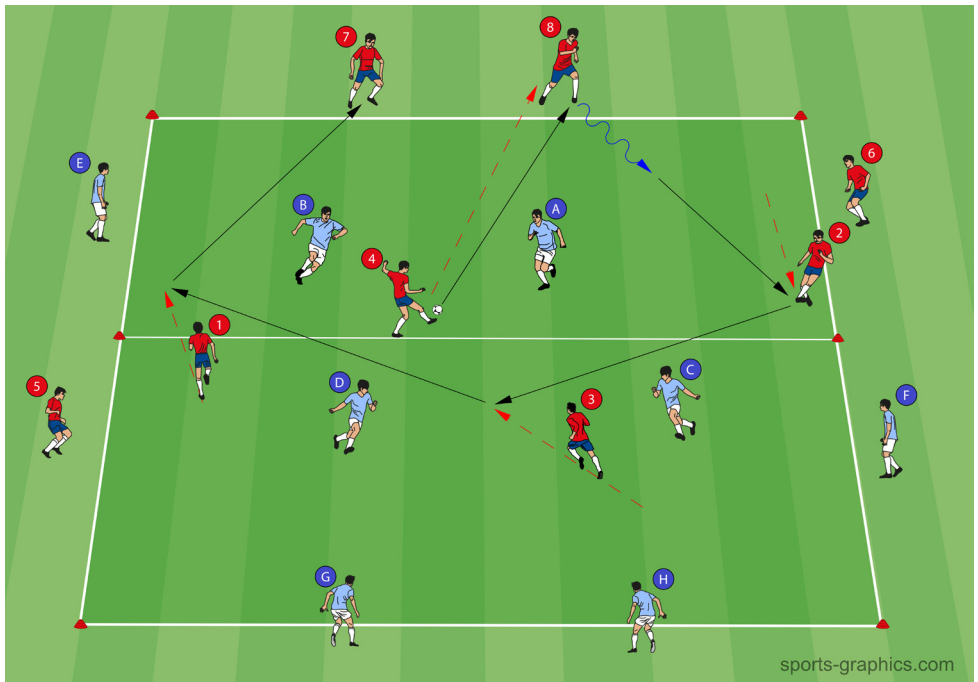
ZUSATZANFORDERUNGEN

- Reduzierung der Ballkontakte, **One Touch-Spiel**, wo dies möglich ist und Sinn macht
- Alle Seiten- und Zielspieler haben nach Möglichkeit nur einen Kontakt.
- Sofortiger Positionswechsel mit Ziel- und Seitenspielern.
- In der folgenden Abbildung erhalten Sie ein Beispiel für einen möglichen Ablauf.
- (4) spielt einen schnellen Pass auf den Zielspieler (8), der mit dem Ball ins Feld läuft und auf den sich freilaufenden (2) passt, während (4) zum Zielspieler wird.

- (2) sieht (3) in der anderen Spielfeldhälfte aus dem Deckungsschatten von (C) starten und passt mit dem zweiten Kontakt in seinen Vorlauf.
- (1) startet seinerseits in den Raum, erhält das Zuspield von (3) und spielt **One Touch** zum Zielspieler (7) bevor auch er selbst zum Zielspieler wird.

BEOBSACHTEN SIE DIE ANGREIFENDE MANNSCHAFT

- Achten Sie im Besonderen darauf, welcher Spieler, wann, welches Angebot macht, wann sich in die Tiefe gelöst wird und ob nicht nur lange, sondern auch kurze Anspielmöglichkeiten geboten wurden.
- Reduzieren die Spieler situativ die erforderlichen Ballkontakte oder bewegen sie den Ball ohne echten Nutzen lediglich voran.



BEOBSACHTEN SIE DIE ANGREIFENDE MANNSCHAFT

- Achten Sie im Besonderen darauf, ob die Spieler lediglich den Ball im Blick behalten oder auch Läufe der Angreifer in die Tiefe rechtzeitig erkennen, diese verfolgen oder im Verbund mit anderen Verteidigern wichtige Passgassen schließen.
- Um die Belastung angemessen auf alle Spieler zu verteilen, sollten die Innenspieler, vor allem mit den Seitenspielern, regelmäßig ausgetauscht werden.

ÜBER DEN AUTOR



Wayne Harrison

Wayne Harrison ist ein ehemaliger Profispieler und seit vielen Jahren ein hochqualifizierter professioneller Trainer. Er war als Akademiedirektor beim Blackpool Professional Football Club in England und beim Al Ain Professional Football Club in den Vereinigten Arabischen Emiraten tätig.



- Trainer mit UEFA-Profi-A-Lizenz seit 1996
- Profispieler (Blackpool) und Oulu Palloseura (Finnland)
- Professioneller Trainer in England und im Ausland (Finnland, die Vereinigten Arabischen Emirate und die USA)
- Inhaber des NSCAA Premier Diploms und Staff Coach
- Bachelor-Abschluss in Sportpsychologie/Angewandte Physiologie
- Autor von 14 Coaching-Büchern und vier DVD's über Fußballtraining sowie 46 eBooks
- In den VAE hat er in 2 Jahren 7 professionelle Jugendmannschaften zum Gewinn der nationalen Meisterschaft geführt. 2009 - 2011 war er als Trainerdirektor des Al Ain Soccer Clubs mit seinem Soccer Awareness Coaching Programm tätig.
- Die Al Ain Academy wurde vom Abu Dhabi Sports Council zur besten Profi-Akademie in den Vereinigten Arabischen Emiraten gewählt. Der Berater Marco Monte von Inter Mailand bezeichnete sie als das Modell, das den besten europäischen Profi-Club-Akademien am nächsten kommt. Sie nutzt Waynes über viele Jahre entwickeltes Trainingsmodell für den denkenden Spieler und hat das aktuelle "Barcelona"-Trainingsmodell von La Mesia für die Jugendentwicklung in ihr Programm aufgenommen.

Wayne Harrison verfügt über große Erfahrung, Seminare vor Ort abzuhalten und steht für Fußball-Symposien und Kongresse zur Verfügung.

Sein Schwerpunktthema ist die Ausbildung des "denkenden Spielers" durch seine "SOCCER AWARENESS"-Trainingsmethode, mit der man den Verstand des Spielers durch ONE TOUCH-Training fördert, damit sie zu Entscheidungsträgern auf dem Feld werden und nicht der Trainer von außen.

Anfragen senden Sie bitte an: info@ifj96.de