

PROGRAMME – PROGRAMM

FOD 2008 / Allemand

FUSSBALL

ORGANISATION

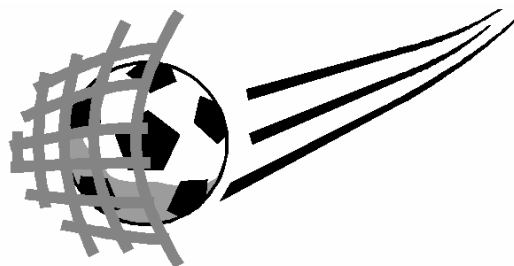
DEMONSTRATION



FOOTBALL

ORGANISATION

DEMONSTRATIONS





Eric-Pi Zürcher, 1969

Swiss Olympic Konditionstrainer Fussball
SFV A-Diplom

Konditionstrainer SFV Damen Stützpunkt Bern
Konditionstrainer FFC Bern (NLA)
Ehemals Konditionstrainer YB Nachwuchs

Ehemaliger Spieler von Young Boys Bern und Fc Thun

Seit 5 Jahren als selbständig als Personal Trainer aktiv

Glenn Personal Training

Eric-Pi Zürcher

Fitness-Instruktor mit eidg. Fachausweis

Swiss Olympic Konditionstrainer

☎ 031 331-00-32 📞 079 243-08-32

✉ Weststrasse 21, CH-3005 Bern

📧 eric-pi@bluewin.ch 🌐 www.eric-pi.ch

Koordinative Reaktions- und Sprintübungen

Allgemeine Überlegungen:

Die folgenden Übungen dienen als Idee und Orientierung für koordinative Sprint und Reaktionsübungen. Sie erfordern keinen grossen materiellen Aufwand. Ausserdem sind gewisse Kraffelemente für die Beine darin integriert. Sie dienen als Vorbereitung fürs anschliessende Fussballtraining.

Praktisch alle Übungen sind variierbar und können somit von Dir als Trainer angepasst und weiterentwickelt werden.

Bei einigen Übungen sind Fun-Elemente integriert. Das ist so gewollt, da Spass eine Hormonfreigabe im Hirn generiert, welche positiv für die Entwicklung der Schnelligkeit ist.

Regelmässige und herausfordernde Sprint- und Reaktionssübungen sind für eine optimale Entwicklung der Schnelligkeit im Fussball eminent wichtig. **Variere im Sprinttraining immer wieder.** Selbst kleine Detailänderungen sind eine neue Herausforderung für das Zentralnervensystem der Spieler. Routine im Sprinttraining blockt die Entwicklung.

5 Sprints pro Übung reichen vollends. 1-2 Serien genügen. Auf Pause achten. Lieber zu lang, als zu kurz. (20-60 sec)

Es geht um maximale Intensität. Nur dann kann der Spieler maximal davon profitieren.

Glenn Personal Training



Eric-Pi Zürcher

Swiss Olympic Konditionstrainer

Konditionstrainer SFV Damen und FFCB

☎ 031 331-00-32 📞 079 243-08-32

✉ Weststrasse 21, CH-3005 Bern

📧 eric-pi@bluewin.ch 🌐 www.eric-pi.ch

Übungssammlung



Ausfallschritt nach hinten mit Rotation

Abwechslungsweise ein Bein nach hinten nehmen, zum vorderen Knie abdrehen und nach hinten schauen.

Ziel: Aktivierung der Bein kraft, Rotation der Wirbelsäule und Gleichgewichtsschulung.



Einbeinstand mit Hüftbeugung (Die Elf)

Auf einem Bein stehen. Den Ball am Partner zuwerfen. Dieser hält den Ball und tippt diesen auf dem Boden kurz auf.

Ziel: Gleichgewichtsschulung und Kräftigung der Beinmuskulatur.



Pulfer-Klatsch

Ein Spieler zeigt mit der Hand an und der Partner klatscht diese Hand ab. Beide arbeiten zudem mit den Füßen.

Ziel: Reaktion, Zielmotorik plus Aktivierung des Nervensystems.



Pi-Reactio

Der hintere Partner touchiert den linken oder rechten Ellbogen. Der vordere Partner muss kontralateral das Knie anziehen.

Ziel: Reaktion und Aktivierung des Nervensystems.



Sprint-Uhr

Mit 4 Hütchen eine Uhr am Boden symbolisieren. Jedes Hütchen symbolisiert eine Uhrzeit. 12h/3h/6h/9h

Ziel: Sprint mit kognitiver Aufgabe.



Kiwi/Banane

Eine Gruppe sind die Kiwis, die anderen Bananen. Eine Frucht muss die andere fangen.

Ziel: Reaktionssprint mit kognitiver Aufgabe.



Martina-Shoot

Kopfball und anschließender Sprint um den Trainer mit Torabschluss.

Ziel: Schnellkraft, Sprint mit Torabschluss verbinden.

1. Den Boden berühren
2. Kopfball
3. Knie anziehen
4. Sprint nach vorne

Vierer Sprint

Je nach Nummer die verschiedenen Aktionen durchführen und danach nach vorne sprinten.

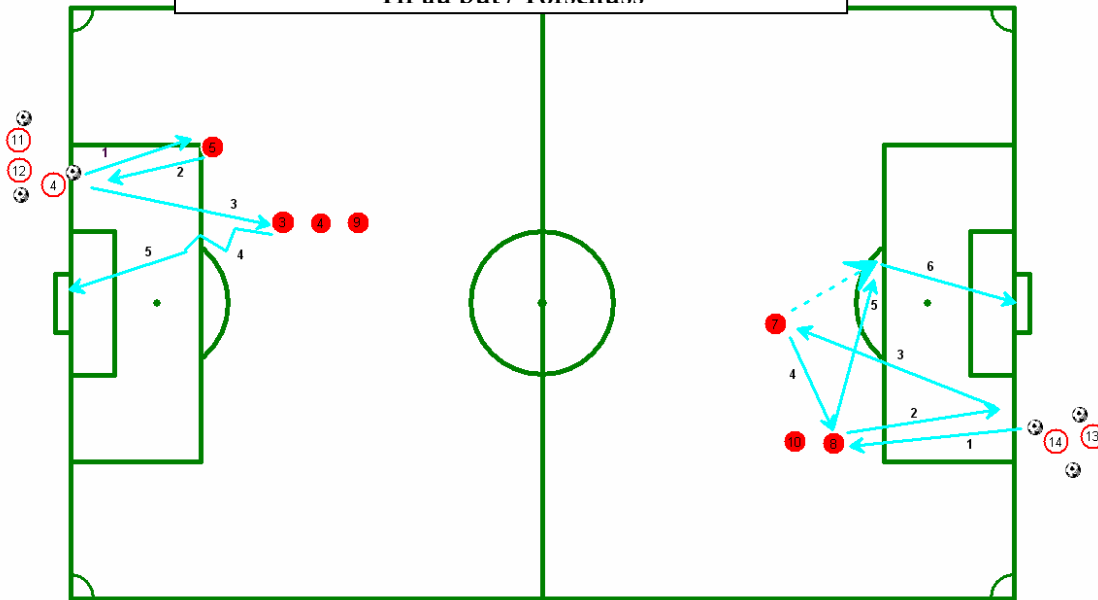
Ziel: Alertheit fördern

Laufkoordinationsübungen im Duo (warm up)

Lauf ABC spielerisch integrieren

Ziel: Vorbereitung, Timing mit Partner trainieren.

Tir au but / Torschuss



Exercice A

- 1) Ballon en mouvement et passe au sol
- 2) Prise de balle, puis variante direct et
- 3) Passe en retrait orientée pour être jouée
- 4) Directement en retrait, prise de balle,
- 5) Conduite de balle dynamique
- 6) Tir (précision avant la force

Exercice B

- 1) Ballon en mouvement et passe au sol
- 2) Prise de balle, puis variante direct et
- 3) Passe en retrait orientée pour être jouée en diagonale au centre
- 4) Directement sur le côté pour un 1 :2,
- 5) Déplacement en « virgule »
- 6) Tir précision avant la force

Übung A

- 1) Ball in Bewegung und Flachpass
- 2) Ballannahme, und Pass oder direkt Pass
- 3) Orientierte Rückpass, muss spielbar sein
- 4) Rückpass und Ballannahme,
- 5) Dynamische Ballführung
- 6) Schuss (Präzision vor Kraft)

Exercice B

- 1) Ball in Bewegung und Flachpass
- 2) Ballannahme, und Pass oder direkt Pass
- 3) Orientierte Rückpass, muss in diagonal spielbar im Zentrum
- 4) 1 :2 auf die Seite
- 5) Lauf in « virgola »
- 6) Schuss (Präzision vor Kraft)

Coaching :

.....

.....

.....

.....

.....

Situation : 2 :1

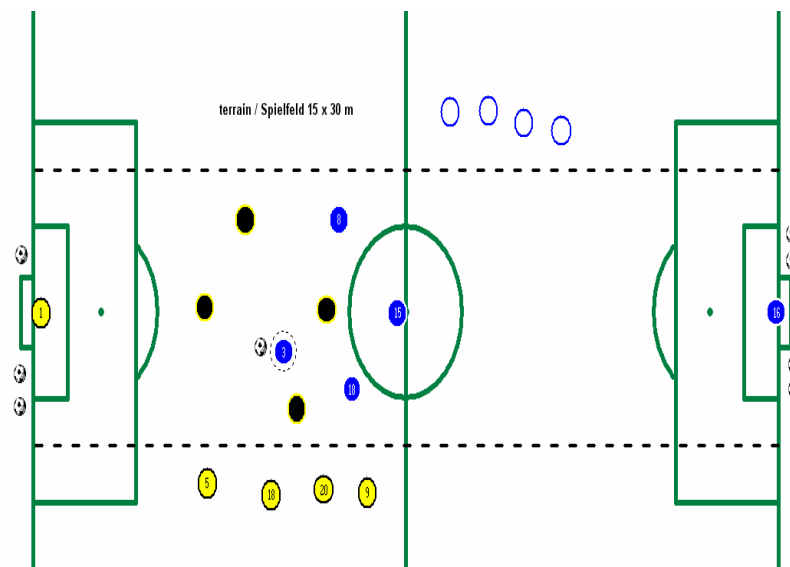
Spiel / Jeu

Organisation

- Ein Spielfeld von 15 x 30 M markieren
- Auf Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Spieler in 4 Mannschaften A, B, C, D einteilen

Ablauf

- A und B spielen 4 gegen 4, C und D pausieren
- Erzielt eine Mannschaft ein Tor, bleibt diese in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung
- Die unterlegene Mannschaft rückt aus dem Feld und das nächste wartende Team ins Feld
- Die maximale Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten. Fällt in dieser Zeit kein Tor, wechselt die Mannschaft aus dem Feld, die länger gespielt hat
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Tore ?



Variation

- Bei grösserer Spielerzahl 2 Spielfelder markieren und die Spieler in 5 Mannschaften einteilen. Die pausierende Mannschaft zwischen den Feldern postieren und einwechseln, sobald auf einem Feld ein Tor erzielt wurde.

Tipps und Korrekturen

- Pausierende Mannschaften müssen das Spielgeschehen ständig beobachten, um sofort korrekt ins Spiel eingreifen zu können
- Nach einem Torerfolg spielt die erfolgreiche Mannschaft sofort weiter und kann direkt den nächsten Treffer erzielen