



Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association



# HEUTE.FÜR.MORGEN - Techniktraining

Konzept-Ausbau ab 2023



# Ziele



Die Teilnehmenden kennen:

- Das neue Technikmodell des SFV
- Die Bedeutung des 1. Ballkontaktes
- Die vier Grundtechniken im Fussball
- Das neue Trainingsschema des SFV
  - Übungen und Spielformen
- Geeignete Spielformen, mit denen man die Grundtechniken trainieren kann



Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association



# Einstieg





Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association



# Entwicklungsfaktoren im Fussball



- Im Spiel treten die verschiedenen Entwicklungsfaktoren nie isoliert auf
- Sie stehen in einem komplexen Wechselspiel und beeinflussen sich gegenseitig
- Es ist sinnvoll, im Training möglichst spielnahe Inhalte einzusetzen
- Die **Technik** wird im Fussball über eine gut ausgebildete Bewegungskoordination und eine hohe Wahrnehmungsfähigkeit verbessert

# Die Technikelemente im Fussball





Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association



# Der 1. Ballkontakt



- Jede technische Handlung beginnt mit dem 1. BK
- Er entscheidet oft über Erfolg oder Misserfolg einer Aktion
- Entscheidend dabei ist die Beurteilung von Raum und Zeit, welche eine wichtige Bedeutung im Fussball haben.
- Mit einem bewussten 1. BK wird der Ball so vorbereitet, dass das Spiel optimal fortgesetzt werden kann:
  - Ballsicherung
  - Weg vom Druck des Gegners
  - Pass in die gewünschte Richtung
  - Torschuss
  - Dribbling

Lernbaustein 1. Ballkontakt



# Der 1. Ballkontakt - Coachingpunkte



Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association



**COACHINGPUNKTE 1. BALLKONTAKT**

**VORORIENTIERUNG**  
Situation schnell erfassen und richtig entscheiden

**OFFENE KÖRPERPOSITION**  
Optimale Spielfortsetzung ermöglichen

**AUF VORDERFUSS, HOHE KÖRPERSPANNUNG**  
Schnell reagieren und im Gleichgewicht bleiben

**FIXIERTES FUSSGELENK**  
Der Ball macht, was ich will

**KLARE IDEE VERFOLGEN**  
Spiel beschleunigen und Druck erzeugen  
Aus Druck befreien und Ball sichern

Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association





## Der 1. Ballkontakt

- **Spiel beschleunigen**

Der optimale 1. BK sorgt für eine Beschleunigung der Aktion

- **Druck erzeugen**

Mit einem offensiven 1. BK in Richtung gegnerisches Tor wird Druck auf den Gegner ausgeübt

- **Aus Druck befreien**

Ein 1. BK in den freien Raum hilft, sich aus Drucksituationen zu befreien

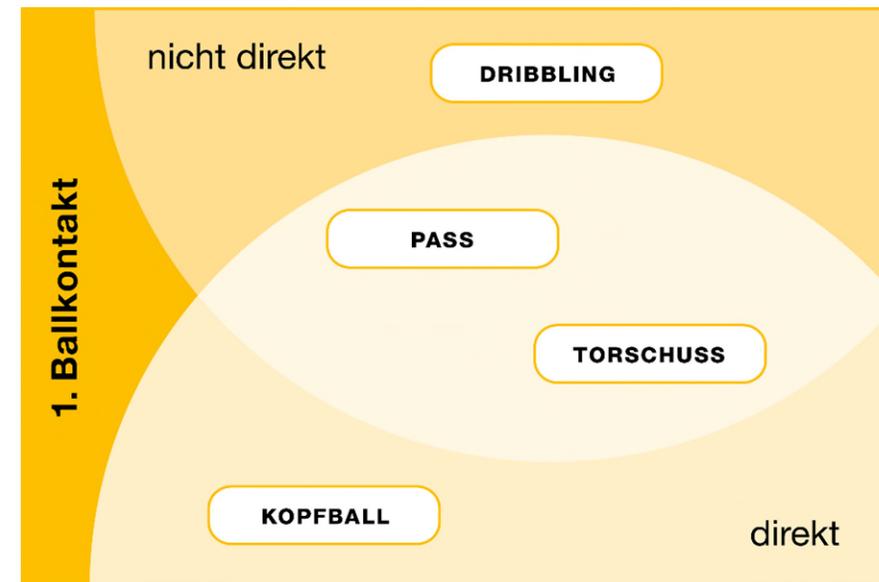
- **Ball sichern**

Ist eine Spielfortsetzung nach vorne nicht möglich oder direkt nach einem Ballgewinn hilft ein zielgerichteter 1. BK in Ballbesitz zu bleiben



# Gruppenarbeit Grundtechniken

- **Erarbeitet in Gruppen die wichtigsten Punkte zu den vier Grundtechniken**
- **Fragestellungen:**
- Welche Arten von Dribbling / Pass / Torschuss / Kopfball kennst du?
- Was ist wichtig beim 1. Ballkontakt, damit die Folgeaktion erfolgsversprechend ist?
- Welche weiteren Punkte sind wichtig, für eine erfolgreiche Ausführung der Folgeaktion?
- **Welches sind die technische Coachingpunkte?**





# 1. Ballkontakt und Dribbling

- **Ballhaltendes Dribbling**

Ballsicherung: Es geht darum, den Ball gegen angreifende Gegenspieler geschickt abzuschirmen, indem der Körper zwischen den Ball und den Gegner gebracht wird

- **Raumgewinnendes Dribbling**

Den Ball in hohem Lauftempo vorwärtszutreiben, den Gegner abzuschütteln, druckvoll und raumgewinnend in Richtung gegnerisches Tor zu dribbeln

- **Gegnerüberwindendes Dribbling**

Wichtiges im 1:1: Hauptziel ist die Überwindung des Gegners. Dazu werden alle Möglichkeiten des Ballführens und der Finten eingesetzt



# 1. Ballkontakt und Pass

- **Passarten:** Innenrist / Aussenrist / Vollrist / Absatz / mit der „Pike“
- Die **Dosierung und Präzision** des Passes sind entscheidende Qualitätsmerkmale
- Die Pässe werden oft nach der **Richtung** bezeichnet, in welche sie gespielt werden, so z.B. Schnittstellenpass, Steilpass, Diagonalpass, Querpass, Rückpass
- Der Pass kann raum- und gegnerüberwindend, ballsichernd oder torvorbereitend sein
- Die Wahrnehmung von Raum, Zeit und die Position der Gegner und der Mitspieler ist für die Wahl des richtigen Passes entscheidend

**«Der Pass ist eine Botschaft und zeigt den Respekt dem Mitspieler gegenüber.»**



# 1. Ballkontakt und Torschuss

- **Torschussarten:** Vollrist / Innenrist / Aussenrist / Schlenzer / Lob / (Halb-) Volley
- Der Torschuss ist ein Mittel zum **Abschluss** einer Angriffsaktion
- Der Abschluss erfolgt in der Regel **platziert und präzise** (Präzision vor Stärke)
- Die Wahrnehmung von Raum und Zeit sowie die eigene Position entscheiden über die Art des Torschusses

**«Der Torschuss ist die Krönung eines Angriffs»**



Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association



# Kopfball

- **Kopfballarten:** Der offensive Kopfball, der defensive Kopfball, der Kopfball als Pass
- Das Spielen des Balles mit dem Kopf erfordert Mut, Explosivität, Robustheit im Zweikampf und ein gutes Timing
- Oft entscheiden die gewonnenen Kopfbälle über Sieg oder Niederlage
- Die Flugbahn des Balles muss beobachtet und richtig eingeschätzt werden (Timing)

Lernbaustein Kopfball



# Pause



Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association





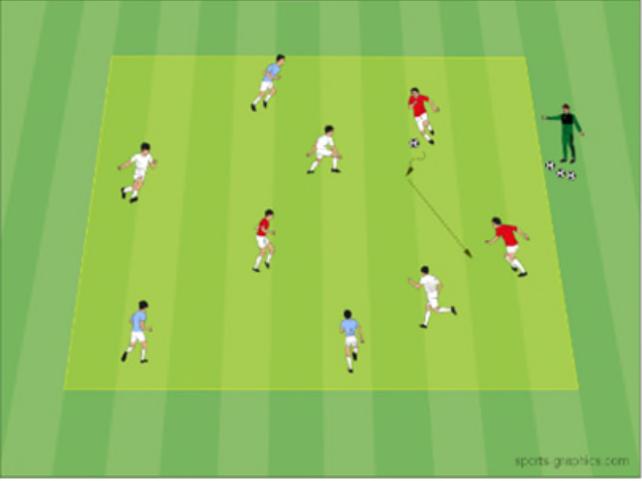
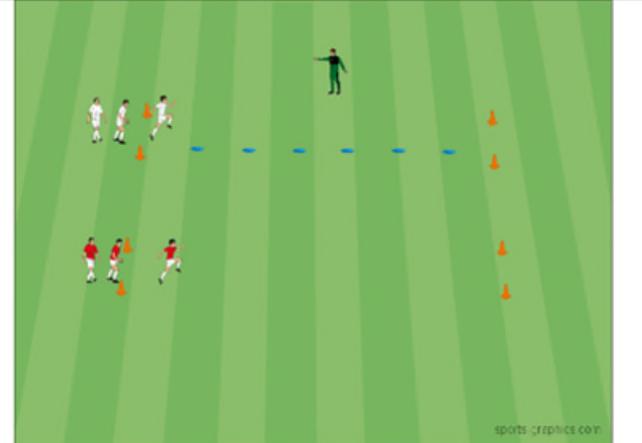
# Trainingsschema – Struktur und Inhalt

	EINSTIEG	HAUPTTEIL		ABSCHLUSS	
	⌚ 20' – 30'	30' – 45'	15' – 20'	5' – 10'	
WAS?	<ul style="list-style-type: none"><li>– TA/TE/PE</li><li>– AT – Prävention</li><li>– AT – Explosivität</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– TA/TE/AT/PE</li><li>– Fussball spielen lernen</li><li>– Fussball spielen</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>– Cool-down</li><li>– Mobilität</li><li>– Austausch</li></ul>	
WIE?	<ul style="list-style-type: none"><li>– Motivierend</li><li>– Progressiv</li><li>– Angepasst</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Bedürfnisorientiert</li><li>– Zielorientiert</li><li>– Spielorientiert</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>– Rituell</li><li>– Beruhigend</li><li>– Entspannend</li></ul>	
WOZU?	<ul style="list-style-type: none"><li>– TA/TE – Vorbereitung</li><li>– AT – Körperliche Vorbereitung</li><li>– PE – Aufbau der Leistungsbereitschaft</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Förderung der Freude am Fussball</li><li>– Entwicklung der Fussballkompetenzen</li><li>– Ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>– Erholung</li><li>– Erhaltung der Mobilität</li><li>– Emotionaler Ausgleich</li></ul>	

# Beispiel Einstieg: 1. BK und Pass

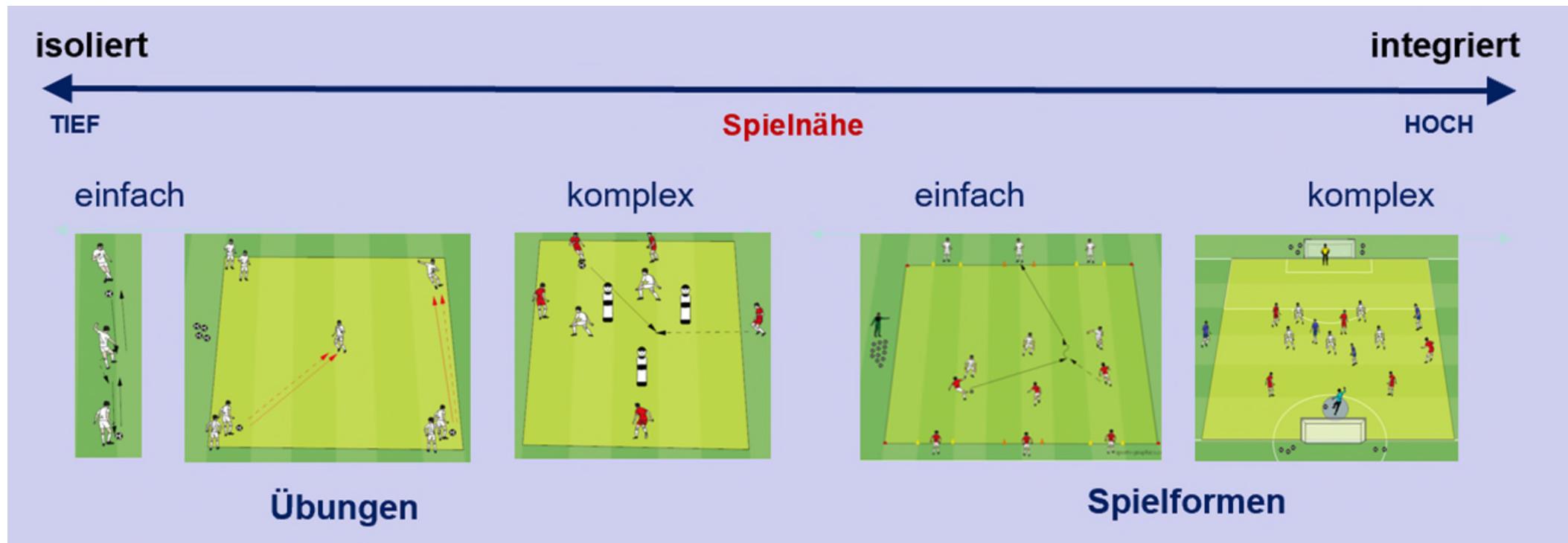
Aufwärmen	Beschreibung	Coaching
	<p><b>Reihenfolge des Passes</b>                  Der Spieler spielt den Ball und folgt ihm. Er wählt frei, wohin er spielen will</p> <p>Variante:                  - mit 1 Ball                  - er folgt seinem Ball nicht und bewegt sich frei, aber alle 5 Positionen müssen immer besetzt sein</p>	<p>Unterstützung dynamisch                  Rhythmuswechsel nach dem Pass</p> <p>Distanz: je nach Niveau der Spieler                  Wiederholzeit: 1 Min. bis 1 Min. 30                  Pause (Wiederholungen):                  Präventionsübungen                  Serie: 4 bis 5</p>
Prävention	Beschreibung	Coaching
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hampelmann" in der Liegstütze</li> <li>• Skipping vorne / hinten</li> <li>• Seitliche Kniebeuge oder seitlicher Ausfallschritt</li> <li>• Sprung aus der vollen Hocke</li> </ul>	<p>Wiederholung: je nach Übung                  - 20 bis 30 Sekunden.                  - 2 bis 4x pro Seite</p> <p>Serien : 2</p>

# Beispiel Einstieg: 1. BK und Pass

TE/TA/PE	Beschreibung	Coaching
	<p>2 Teams spielen zusammen gegen 1 Team          Die Mannschaft, die den Ball verliert, verteidigt ihrerseits</p> <p>Varianten:          - Die Grösse des Spielfeldes verändern          - maximale Anzahl Ballkontakte festlegen</p>	<p>Feldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler          Dauer: 1 Min. 30 bis 2 Min. 30 je nach Anzahl der Spieler          Serie: 3 bis 4</p>
Explosivität	Beschreibung	Coaching
	<p>Prellstufen, TE-Elemente :          - Anlage des Fusses          - gestrecktes Knie          - Platzierung des Beckens          - in die Höhe und Länge stossen</p> <p>Varianten:          - Markierungen auf dem Boden legen</p>	<p>Wiederholungen: 2x 6 bis 8 Schritte (3-4x pro Bein)          Pause (Wiederholungen): 1/15          Serien: 2          Pause (Serie): 1 Min. 30          Volumen: 24 bis 32 Sprünge</p>

# Grundsätze im Techniktraining

- **Spielnah trainieren!**
- **Genügend Wiederholungen!**





Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association



# Methodische Trainingsprinzipien

- Der Spieler steht im Zentrum
- Vom Einfachen zum Schwierigen
- Immer Beidfüssigkeit einfordern
  
- Attraktive Aufgaben stellen
- Immer hohe Trainingsqualität einfordern (Coaching, Korrektur)
  
- Spielformen und Übungen sinnvoll variieren (Das Rad des Spiels)
- Viel Lern- und Bewegungszeit ermöglichen



# Aufgaben und Verhalten des Trainers

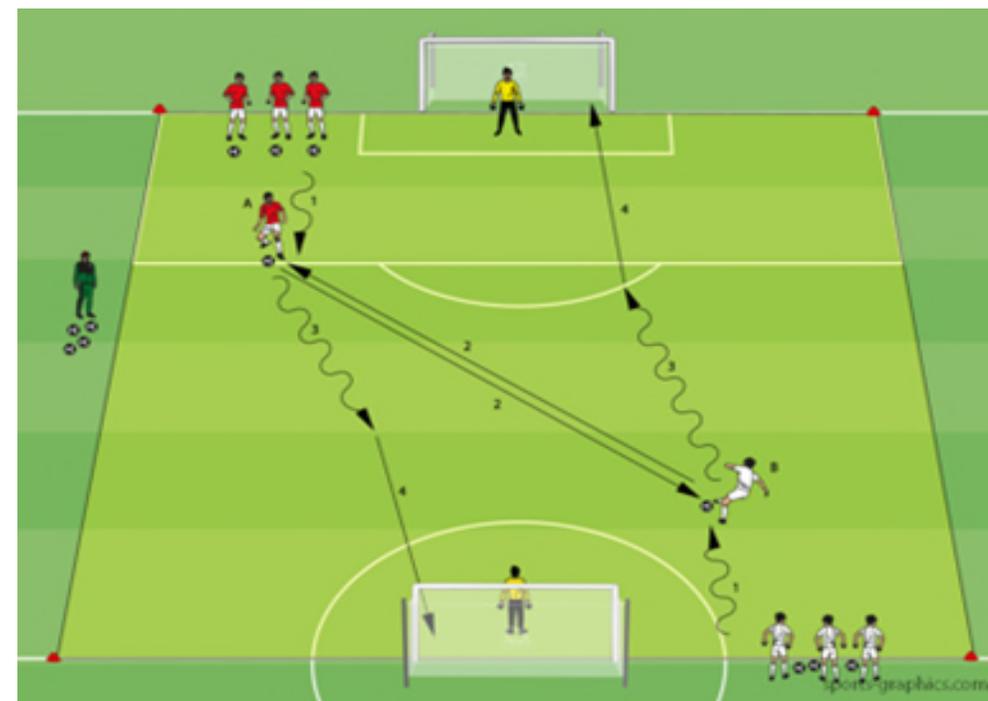
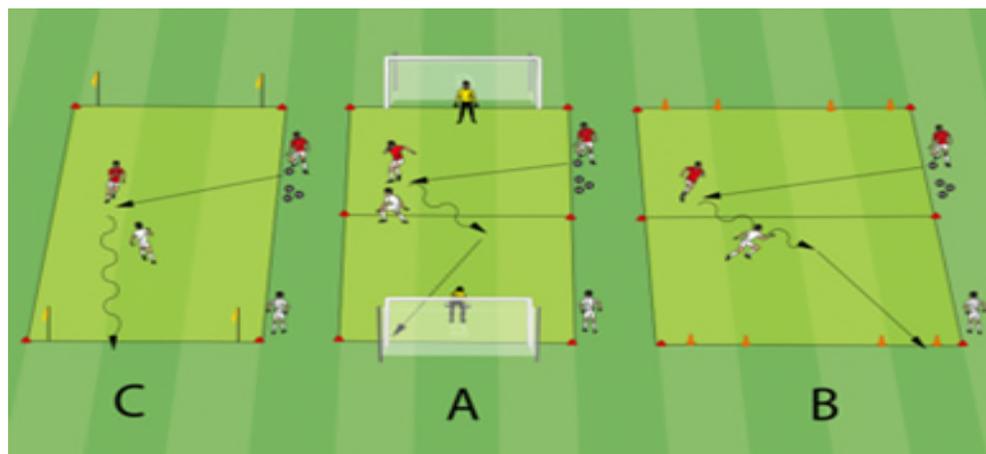
- **Kennt die Coaching-Punkte!**
- Erkennt die Fehler und deren Ursache - lässt Fehler zu
- Korrigiert nur den **Hauptfehler** (nicht alles verbessern wollen!)
- Lässt den Spielern Zeit, die Spielform / Übung kennen zu lernen / zu erleben
- Unterstützt alle Spieler, vor allem mit **positivem Coaching**
- Schafft ein angenehmes und förderliches **Lernklima**
- Ermöglicht Fortschritte und Erfolgserlebnisse (Variation+ / Variation -)

# Organisation

- Kleine, ausgeglichene Gruppen
- Mehrere Spielfelder / Stationen
- Mehrere Tore / viele Bälle



Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association





# Gruppenarbeit

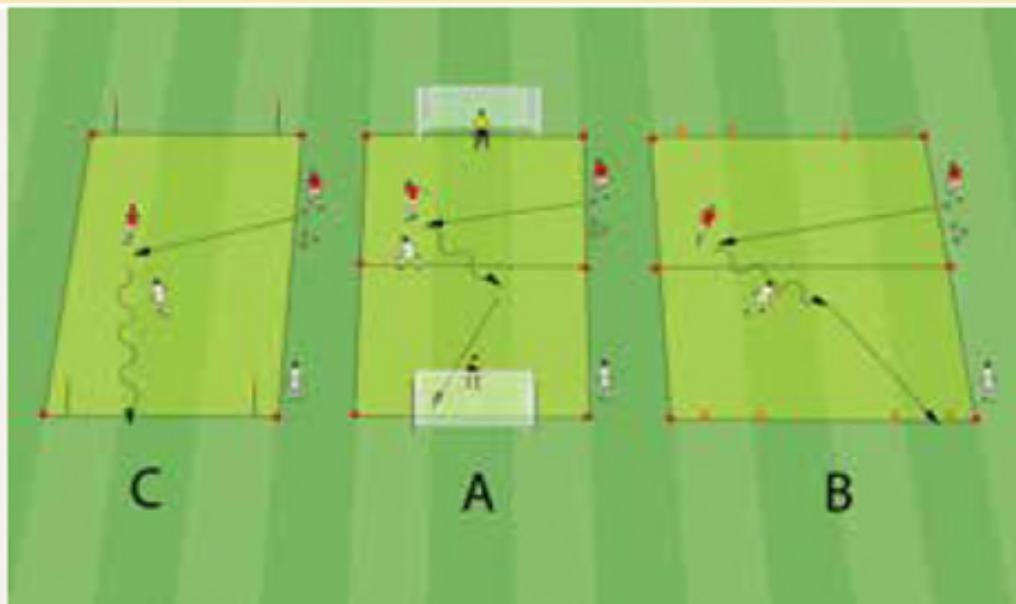
- Finde geeignete Spielformen, bei denen das technische Element
  - oft vorkommt
  - zwingend eine technisch richtige Ausführung fordert
  - wenn immer möglich in Abhängigkeit eines Entscheides steht
- 4 Gruppen:
  - 1. BK und Dribbling (2 Gruppen)
  - 1. BK und Pass (2 Gruppen)
- Pro Gruppe 2 Spielformen zum Präsentieren vorbereiten
- Die „geeignetste“ wird in der Praxis durchgeführt

# Good Practice



## 1. Ballkontakt und Dribbling

### Spielformen



Spielfeldgrösse: 20 x 15 Meter

### 1 gegen 1 auf 3 Feldern

Auf jedem Feld eröffnet der oder die offensive Pausenspieler/in die Aktion mit einem Pass.

Auf Spielfeld A muss der oder die Spieler/in (rot) über die Mittellinie dribbeln, bevor er oder sie ein Tor erzielen darf.

Auf Feld B muss vor dem Torabschluss auch die Mittellinie überdribbelt werden.

Auf Spielfeld C sind Dribbeltore markiert.



Schweizerischer Fussballverband  
 Association Suisse de Football  
 Associazione Svizzera di Football  
 Swiss Football Association



# Unterlagen neues Manual



## Digitale Version

- Clubcorner

## Unsere Spiel- und Ausbildungsphilosophie

- [Der Schweizer Weg](#)
- [Spielphasen](#)
- [Athletik](#)
- [Persönlichkeit](#)
- [Ausbildungsunterlagen](#)

## Manual Fussball



# Praxislektion



Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association



- Instruktor: Einstieg 1.BK und Pass 20‘
- Gruppe 1: Ausgewählte Spielform 1. BK und Dribbling 20‘
- Gruppe 2: Ausgewählte Spielform 1. BK und Pass 20‘
- Gemeinsame Reflexion und Kursabschluss 15‘

