

# PRAXIS PLUS JUNIOREN

WERDEN SIE AUTOR VON PRAXIS PLUS JUNIOREN.  
Melden Sie sich unter [stillitano@philippka.de](mailto:stillitano@philippka.de)

Die U19 der SG Rot-Weiss Frankfurt tritt in der Hessenliga an und spielt meist um die oberen Plätze mit. Unter Trainer Pablo Gonzalez-Huerta tritt das Team dominant auf, aber die Ergebnisse aus den ersten Partien sind noch nicht zufriedenstellend. Der Coach arbeitet deshalb an einer kompakteren Defensive und will die Lösungen im Offensivspiel weiter ausbauen. In den dargestellten zwei Einheiten zeigt er, wie er das Locken und Verlagern vermittelt und was beim Verteidigen entscheidend ist.



## DAS SPIEL MIT UND OHNE BALL BESTIMMEN!

AUTOR  
Pablo Gonzalez-Huerta

Wie Coach Pablo Gonzalez-Huerta die dominante Spielweise der U19 von Rot-Weiss Frankfurt schult



### AUFGABEN UND ZIELE

Als Jugendcoach möchte ich die Spieler bestmöglich weiterentwickeln. Sie sollen später in unserer Ersten Mannschaft oder sogar in höherklassigen Teams auflaufen. Im Sommer gelang fünf Spielern der Sprung in unsere Erste, vier Jungjahrgänge wechselten zu Leistungszentren und einer nach Perugia in Italien. Der neue Kader musste also erst zusammenwachsen – wie in jeder U19, weil die Altjahrgänge und ein paar andere die Mannschaft verlassen. Wir arbeiten deshalb zunächst an den Grundlagen unseres Spielstils und schauen, dass wir uns Schritt für Schritt weiterentwickeln.

### Coachingansatz

Wir versuchen, unsere Spielidee so einfach wie möglich zu vermitteln. Innerhalb der Einheiten achten wir auf ein detailliertes Coaching, um dann im Spiel, wenn überhaupt, nur kurze Anweisungen zu geben. Sie sollen das im Training Gelernte selbstständig anwenden. Unsere Einheiten lassen sich in drei Segmente aufteilen: Wir beginnen mit analytischen Übungen, die sich auf einzelne Techniken beziehen und fahren dann mit ganzheitlichen Trainingsformen wie z. B. Rondos, Ballbesitz- oder kleinen Spielformen fort. Im dritten Schritt schaffen wir den Transfer zum Wettspiel und trainieren spielnah – sprich auf zwei Tore und in Gleichzahl.

### SPIELIDEE

Unser Verhalten auf dem Platz basiert auf Prinzipien in den vier Spielphasen und einstudierten Mustern in unterschiedlichen Grundordnungen. Wir agieren meist im 4-3-3 und haben die Option, auf 3-4-3 oder 5-4-1 zu wechseln.

### Offensiv

In Ballbesitz gilt „Tiefe vor Breite“. Wir suchen den direkten Weg zum Tor und wollen ihn mit wenigen Aktionen erreichen. Um das Spieltempo hochzuhalten, agiert jeder mit so wenigen Kontakten wie möglich. Ist der Weg in die Tiefe versperrt, lassen wir den Ball zirkulieren. Durch Verlagerungen bewegen wir den Gegner,

wodurch Lücken im Zentrum oder außen entstehen.

Haben wir die Möglichkeit, im Strafraum abzuschließen, nutzen wir sie konsequent. Beim Abschluss gilt stets Präzision vor Schärfe.

### Defensiv

Gegen den Ball ist das oberste Prinzip „Mitte zu“. Wir schließen die Schnittstellen zwischen den Abwehrreihen und lenken den Gegner nach außen. Wir schieben als gesamter Defensivverbund ballorientiert, um Zugriff auf den Ballführenden zu bekommen. Gelingt dies, fordern wir Aggressivität, um die Zweikämpfe letztlich auch für uns zu entscheiden.

### Umschalten nach Ballgewinn

Erobern wir den Ball, forcieren wir Lösungsoptionen in die Tiefe. Dabei ist der Mittelstürmer unser Zielspieler. Er macht die Bälle fest, lässt klatschen oder dreht auf und attackiert selbst das Tor. Unsere Flügelspieler und Achter rücken schnellstmöglich nach und bieten Anspieloptionen.

### Umschalten nach Ballverlust

Verlieren wir den Ball, versuchen wir ihn sofort zurückzuerobert. Die beiden ballnächsten Spieler üben Druck aus und verhindern das Vertikalspiel. Die Spieler hinter dem Ball rücken bereits in Ballbesitz geschlossen nach, verringern die Abstände zwischen den Linien und stellen so Kompaktheit her.

### TRAINERTEAM



Pablo Gonzalez-Huerta  
Cheftrainer



Emre Deniz Arslan  
Co-Trainer



Andreas Doll  
Co-Trainer



## SPIELVERLAGERUNG FÜR 18 SPIELER UND 2 TORHÜTER



### KOMMENTAR von Pablo Gonzalez-Huerta ÜBER DIE VERLAGERUNG IN DIE TIEFE

„Im Spielaufbau steht der Gegner geordnet und schließt meist das Zentrum. Wir bringen die Defensive deswegen zunächst in Bewegung, „reißen“ so Lücken und gelangen über außen oder durch das Zentrum nach vorne.“

Die folgende Einheit befasst sich mit dem „Locken und Verlagern“. Ziel ist, den Defensivverbund bewusst auf eine Seite zu lenken, um ihn dann auf der anderen, wenn möglich in Überzahl, zu überspielen. Wir beginnen mit zwei Passübungen, um die Basistechniken und Abläufe zu trainieren. Die Y-Form nutzen wir häufig und passen sie unseren Schwerpunkten an. Das Hinter- oder Überlaufen und das Lösen von 2-gegen-1-

**In Ballbesitz den Blick nach vorn richten und Optionen in Tiefe und Breite suchen.**

Situationen helfen uns, die kurzzeitige Überzahl nach einer Verlagerung optimal auszuspielen. „Tief-klatsch-tief“ ist ein weiteres Mittel, um die Lücken auszunutzen.

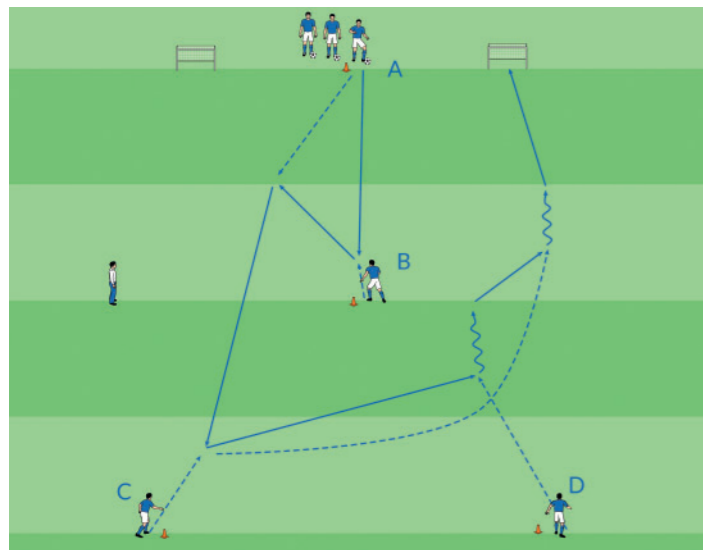
Danach trainieren wir in Hauptteil 1, die Verteidiger über die Ballzirkulation zu bewegen und mit Tief-klatsch-tief-Kombinationen zu überspielen. Anschließend wenden wir in Hauptteil 2 das Erlernte in einer spielnahen Trainingsform an: Im 4 gegen 3 über den Flügel soll die Überzahl genutzt werden, um ins letzte Drittel zu gelangen und zum Abschluss zu kommen.

Im Schlussteil vereinen wir das Locken der Gegner über die Ballzirkulation mit dem Verlagern und dem Ausspielen über außen.“

**Über die Verlagerung zum Tor gelangen und abschließen.**



### HINFÜHRUNG 1



#### Y-PASSSPIEL MIT HINTERLAUFEN

##### ORGANISATION

- > Für je 6 Spieler einen 20 x 10 Meter großen Passparcours mit 2 Minotoren gemäß Abbildung errichten.
- > A mit Bällen dreifach, die übrigen Positionen einfach besetzen.

##### ABLAUF

- > A passt zu B, der klatschen lässt, und spielt in die Tiefe zu C.
- > C passt zu D, hinterläuft ihn und erhält das Zuspiel in den Lauf, um abzuschließen.
- > A wechselt zu B, B zu C, C zu A und D bleibt stehen.
- > Nach einem Durchlauf über die andere Seite spielen.

##### VARIATION

- > C passt zu B, der zu D klatschen lässt. C überläuft in die Tiefe und erhält das Zuspiel von D.



#### DETAIL 1: PRÄZISE PASSSPIEL

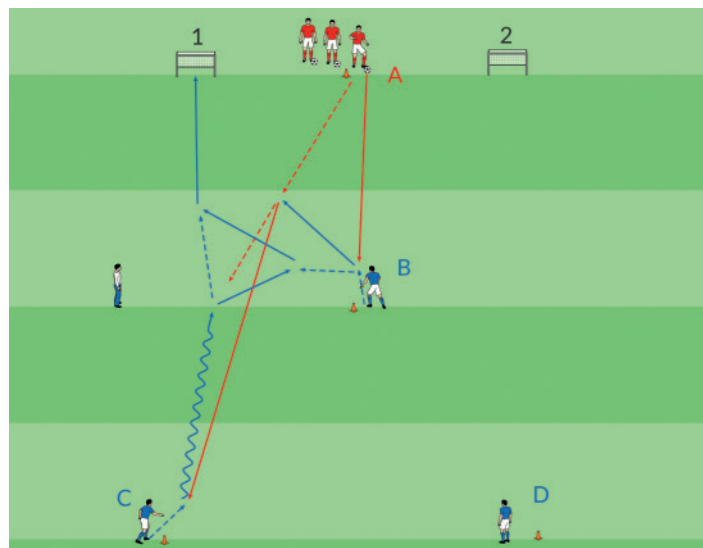
Mit der nötigen Schärfe und Genauigkeit in den Fuß passen.



#### DETAIL 2: DER LAUF BESTIMMT DEN PASSWEG

D stimmt seinen Pass in den Lauf von C ab, damit dieser ohne Tempoverlust in die Bewegung mitnehmen kann.

### HINFÜHRUNG 2



#### Y-PASSSPIEL MIT 2 GEGEN 1

##### ORGANISATION

- > Für je 6 Spieler einen 20 x 10 Meter großen Passparcours mit 2 Minotoren gemäß Abbildung errichten.
- > A dreifach mit Bällen, die übrigen Positionen einfach besetzen.

##### ABLAUF

- > A passt zu B, der klatschen lässt.
- > A passt in die Tiefe zu C.
- > C und B greifen im 2 gegen 1 gegen A auf Minitor 1 an.
- > A wechselt zu B, B zu C, C zu A.
- > Danach über die andere Seite spielen.

##### VARIATIONEN

- > 2 gegen 1 auf beide Minotore
- > C und D im 2 gegen 1 gegen A



#### DETAIL 1: ERSTER KONTAKT

Den ersten Kontakt nutzen, um den Ball in Bewegung zu halten und ihn sofort zu kontrollieren.

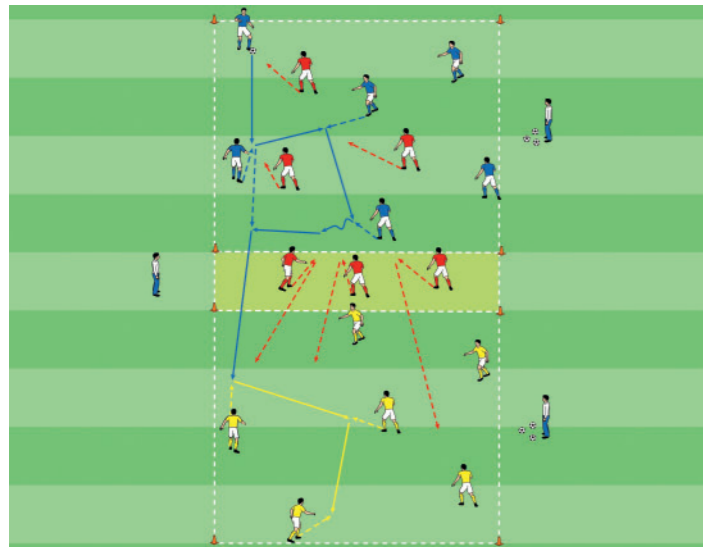


#### DETAIL 2: 2 GEGEN 1 AUSSPIELEN

Den Gegner binden und im richtigen Moment den Pass spielen oder den Verteidiger mit einem Dribbling überwinden.



**HAUPTTEIL 1**



**6 PLUS 6 GEGEN 6**

**ORGANISATION**

- > Ein 45 x 20 Meter großes Feld mit einer 5 Meter tiefen Mittelzone markieren.
- > 3 Teams à 6 Spieler bilden und gemäß Abbildung verteilen.

**ABLAUF**

- > 6 gegen 3 (hier: Blau gegen Rot)
- > Nach 8 Pässen darf das Feld gewechselt werden.
- > Mit der Verlagerung rücken die 3 Verteidiger aus der Mittelzone nach und die anderen 3 besetzen die Mittelzone.

**VARIATIONEN**

- > Die Anzahl der Kontakte auf maximal 2 oder 1 reduzieren.
- > Die Mittelzone darf nur flach überspielt werden.



**DETAIL 1: SPIELÜBERSICHT**

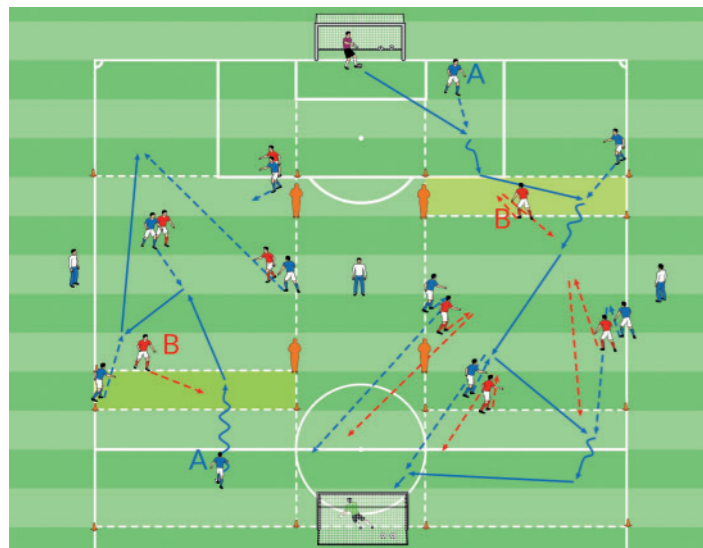
Mit dem ersten Kontakt wissen, ob man aufdreht oder klatschen lässt.



**DETAIL 2: SCHNELLE ENTSCHEIDUNGEN**

Aufgrund des engen Raumes mit möglichst wenigen Kontakten das Spiel fortsetzen.

**HAUPTTEIL 2**



**4 GEGEN 3 ÜBER DEN FLÜGEL**

**ORGANISATION**

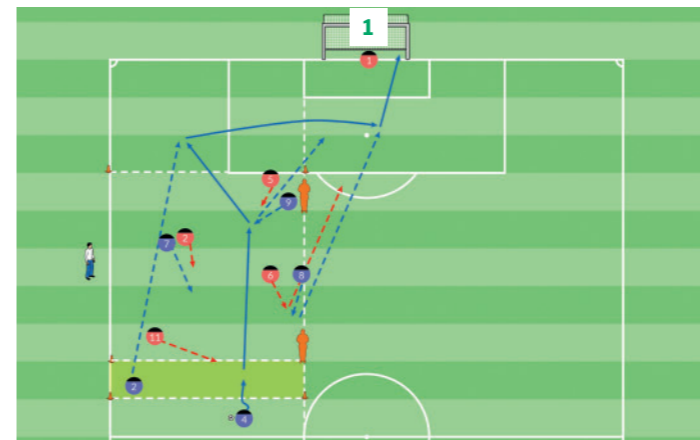
- > Ein 60 x 50 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern und zwei Außenzonen (Größe: je 45 x 20 Meter) gemäß Abbildung markieren.
- > 2 Teams à 10 Spieler inklusive Torhüter bilden und gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen.

**ABLAUF**

- > A dribbelt jeweils an.
- > B darf seine Startlinie verlassen und aktiv verteidigen, sobald der Angreifer die Außenzone betritt.
- > A und B dürfen die gelb markierte Zone nicht überschreiten.
- > 4 gegen 3 mit Abseits auf das Tor

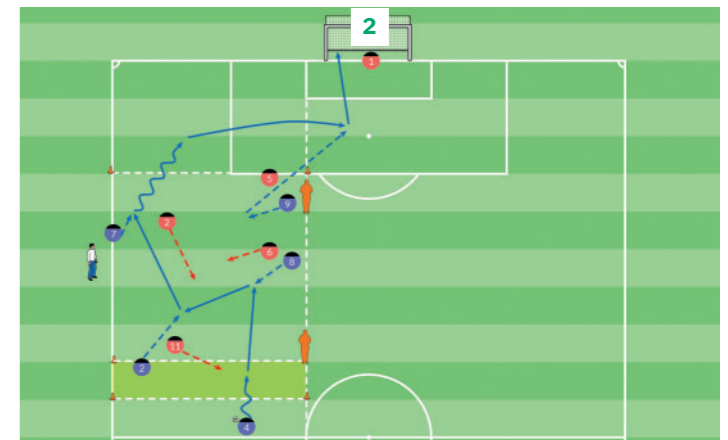
**VARIATION**

- > A und B agieren ohne Einschränkungen.



**DETAIL 1: AUFLÖSUNG ÜBER DEN STÜRMER**

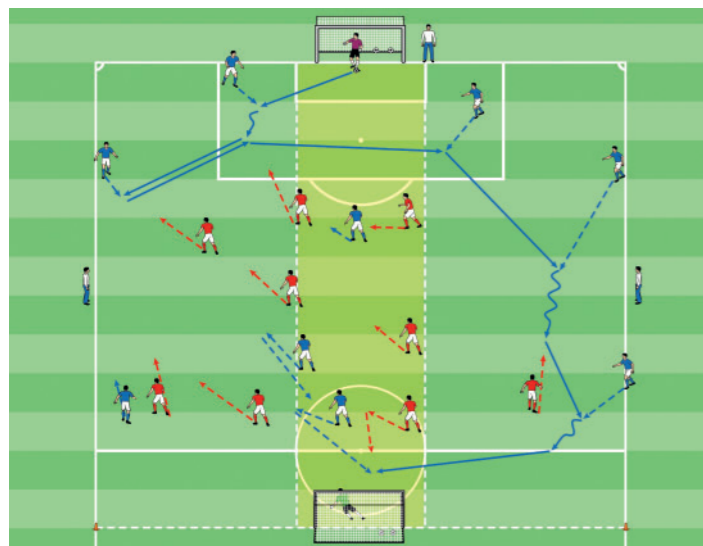
d dribbelt an, b bietet sich breit an und g kommt kurz. d passt in die Tiefe auf i, b startet nach, überläuft g und erhält das Zuspiel von i



**DETAIL 2: AUFLÖSUNG ÜBER DEN ACHTER**

d dribbelt an, der Pass auf i ist zu und g bleibt breit. h löst sich, erhält den Pass und lässt auf b klatschen, der zu g weiterleitet.

**SCHLUSSTEIL**



**10 GEGEN 10 MIT MITTELZONE**

**ORGANISATION**

- > Ein 60 x 50 Meter großes Feld mit 2 Toren mit Torhütern und einer torraumbreiten Mittelzone markieren.
- > 2 Teams à 10 Spieler inklusive Torhüter bilden.

**ABLAUF**

- > 10 gegen 10 mit Abseits
- > Befindet sich der Ball in einer Außenzonen, darf maximal 1 Verteidiger die ballferne Außenzone besetzen.

**VARIATIONEN**

- > Die Anzahl der erlaubten ballfernen Verteidiger erhöhen, um die Entscheidung „verlagern oder nicht“ zu fördern.
- > Ein Treffer nach 5 Pässen in der Außenzone zählt doppelt.



**10 STEPS ZU DEN LETZTEN 10 PROZENT**

Was tun, wenn ...

- > ... sich alles gegen einen verschworen zu haben scheint,
- > ... der Gegner schier übermächtig auftritt,
- > ... Mitspieler vorschnell aufgeben und nur noch wenige Minuten zu spielen sind, um mit einer Situation das ganze Spiel zu verändern?

Dieser Band aus der Reihe Fußballtraining Fokus bietet Ideen, Inputs sowie Lösungsmöglichkeiten zu allem, was man unter „Mentalität“ versteht, und ist für jeden Fußballspieler zum Selbststudium genauso geeignet wie für Trainer im Amateur- und Profibereich!

**Mentalität entwickeln.** Wie man die letzten 10 Prozent herausholt.  
68 Seiten, 14,80 Euro

0251/23005-11    buchversand@philippka.de    www.philippka.de



## KOMPAKTES VERTEIDIGEN FÜR 16 SPIELER PLUS 2 TORHÜTER



### KOMMENTAR von Pablo Gonzalez-Huerta DIE WICHTIGEN RÄUME ZUSTELLEN

„Damit wir den Gegner frühzeitig unter Druck setzen können, benötigen wir Kompaktheit. Der Weg durch die Mitte muss geschlossen und die Abstände zwischen den Spielern gering sein. So können wir gemeinsam vorrücken, den Gegner nach außen lenken und dort im besten Fall den Ball erobern. Zur Orientierung haben wir fünf Verteidigungszonen definiert und nach Gefährlichkeit geordnet. Die Verteidigung des Strafraums (Zone 1) hat immer höchste Priorität. In dieser Zone wechseln wir von der Raum- zur Manndeckung, um Abschlüsse der Angreifer zu verhindern.“

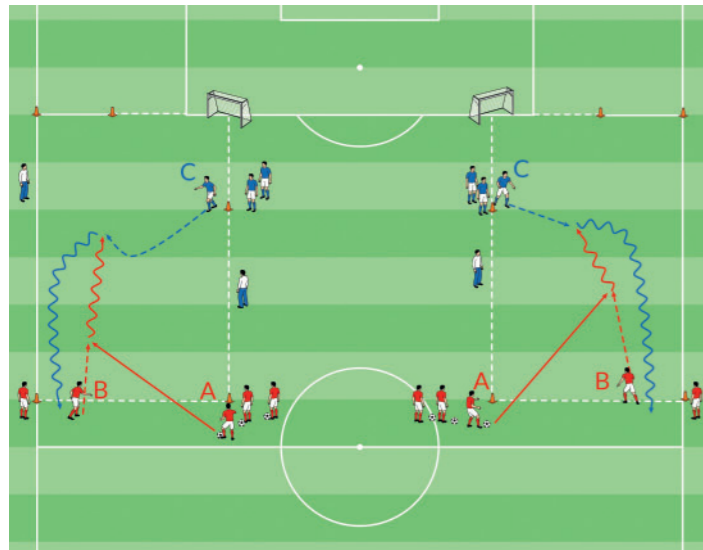
**Kompaktheit schaffen, um den direkten Weg zum Tor zu schließen.**

In der dargestellten Einheit geht es um das Pressing aus einer kompakten Verteidigung. Dennoch beginnen wir mit einer 1-gegen-1- und 1-gegen-2-Übung, um die Individualtaktik zu festigen. Danach trainieren wir das Verteidigen im Verbund – zunächst in einer Spielform mit Endzonen im Hauptteil 1, um das Verschieben zu verbessern und dann auf ein Tor mit Prioritätszonen in Hauptteil 2, um das gewünschte Verhalten spielnah zu vermitteln. Zu guter Letzt wenden wir im Schlussteil das Erlernte im Spiel auf zwei Tore an.“

**Den Gegner unter Druck setzen und Fehler provozieren.**



### HINFÜHRUNG 1



#### 1 GEGEN 1 ÜBER DEN FLÜGEL ORGANISATION UND ABLAUF

- > Zwei 30 x 15 Meter große Felder auf den Flügeln mit je 1 Mini- und Hütchentor gemäß Abbildung markieren.
- > Pro Feld 3 Verteidiger (C) und 5 Angreifer (A und B) bestimmen und auf die Ausgangspositionen verteilen.
- > A hat Bälle.
- > A passt in den Lauf von B, der 1 gegen 1 gegen C spielt.
- > Ein Treffer ins Minitor zählt doppelt, das Dribbling durch das Hütchentor einfach.
- > C versucht nach Balleroberung über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln.
- > Nach einem Ausball oder Treffer rotieren alle eine Position weiter.

#### VARIATION

- > Die Ausgangspositionen variieren, um verschiedene Szenarien durchzuspielen.



### HINFÜHRUNG 2



#### 1 GEGEN 2 DURCHS ZENTRUM ORGANISATION

- > 2 strafraumbreite Felder mit 25 Metern Tiefe und je 1 Tor mit Torhüter markieren.
- > Pro Feld je 4 Verteidiger (Blau) und Angreifer (Rot) bestimmen und gemäß Abbildung auf die Startpositionen verteilen.

#### ABLAUF

- > A und B spielen 2 gegen 1 gegen C auf das Tor.
- > Nach einem Treffer oder Ausball beginnen D und E im 2 gegen 1 gegen F usw.
- > Alle rotieren eine Position weiter.

#### VARIATION

- > Die Ausgangspositionen variieren, um verschiedene Szenarien durchzuspielen.



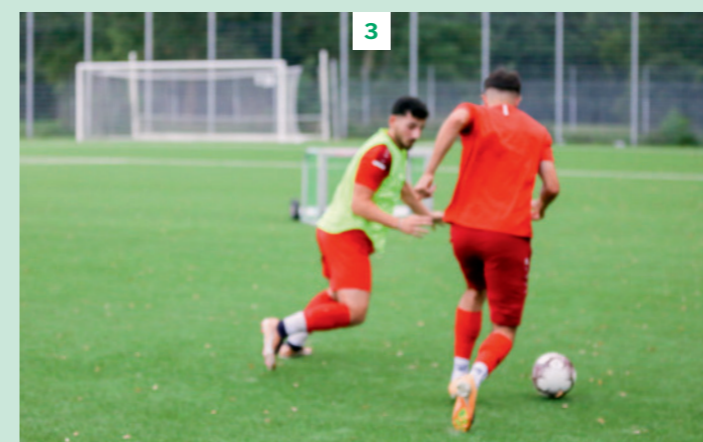
#### DETAIL 1: SEITLICHE KÖRPERHALTUNG

Den Abstand zum Gegner aus einer seitlichen Position verkürzen.



#### DETAIL 3: TIEFER KÖRPERSCHWERPUNKT

Aus einem tiefen Körperschwerpunkt agieren, um schnell auf das Verhalten des Angreifers reagieren zu können.



#### DETAIL 3: NACH AUSSEN LENKEN

Den Angreifer zur Seite und damit weg vom Tor lenken.

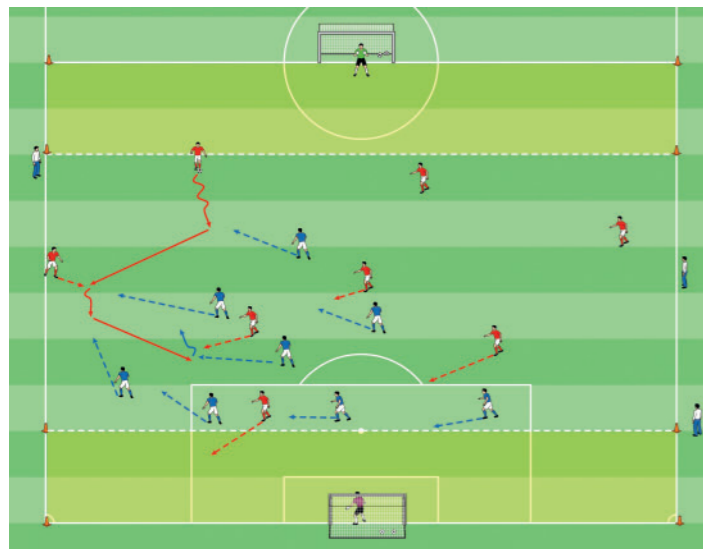


#### DETAIL 4: ZUGRIFF

Im richtigen Moment den Körper zwischen Ball und Gegner bringen und „zupacken“.



**HAUPTTEIL 1**



**ENDZONEN VERTEIDIGEN**

**ORGANISATION**

- > In einer Spielfeldhälfte zwei 10 Meter tiefe Endzonen mit 2 Toren mit Torhütern markieren.
- > 2 Teams à 9 Spieler inklusive Torhüter bilden.

**ABLAUF**

- > 9 gegen 9 mit Abseits
- > Ein Dribbling oder Pass in die Endzone ergibt 1 Punkt.
- > Ein Treffer ergibt 2 Punkte.

**VARIATIONEN**

- > Erleichtern: Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- > Erschweren: 10 Pässe in Folge ergeben 1 Zusatzpunkt.



**DETAIL 1: KOMPAKTHEIT**

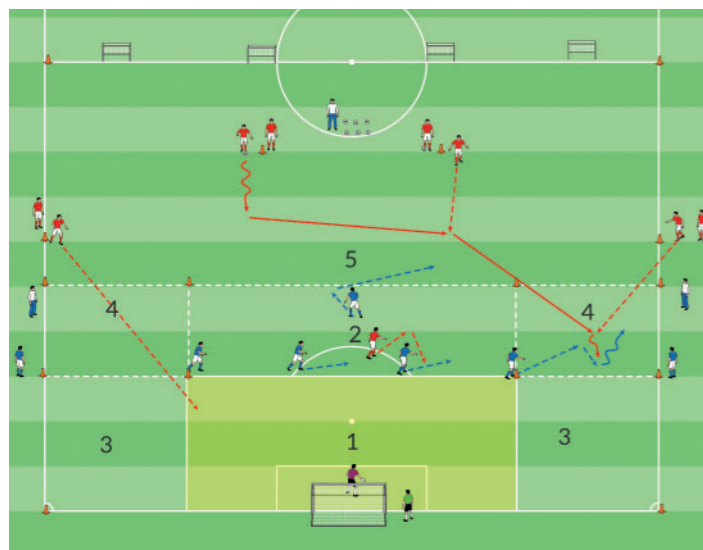
Die Abstände innerhalb und zwischen den Reihen klein halten.



**DETAIL 2: DRUCK AUSÜBEN**

Aus der Kompaktheit den Ballführenden unter Druck setzen und zu einer Entscheidung zwingen.

**HAUPTTEIL 2**



**VERTEIDIGEN IM 4-1**

**ORGANISATION UND ABLAUF**

- > In einer Spielfeldhälfte mit 4 Minitoren und 1 Tor mit Torhüter Verteidigungszonen gemäß Abbildung markieren.
- > Ein Neuner-Team Rot (Angreifer) und ein Siebener-Team Blau (Verteidiger) bilden und gemäß Abbildung auf die Startpositionen verteilen.
- > 5 gegen 5 mit Abseits
- > Treffer aus Zone 1 heraus zählen dreifach, aus Zone 2 heraus doppelt und ansonsten einfach.
- > Blau kontert nach Ballgewinn auf die Minitore.
- > Nach 6 Durchgängen wechseln 7 Rote mit Team Blau die Aufgaben.

**VARIATIONEN**

- > Die Viererkette steht 25 Meter vor dem Tor.
- > Kontertore nach einer Eroberung in Zone 4 oder 5 zählen doppelt.



**DETAIL 1: MANN GEGEN MANN IM STRAFRAUM**

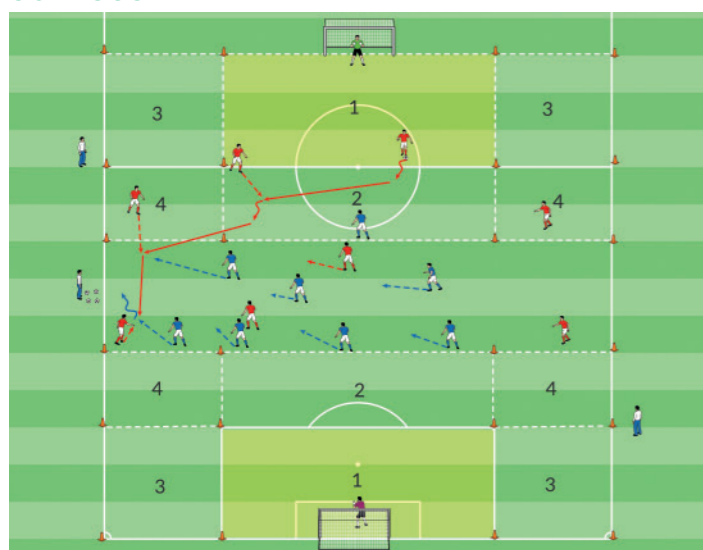
Im Strafraum von Raum- zu Manndeckung wechseln, um die Angreifer frühzeitig in ihrem Freilaufverhalten zu stören.



**DETAIL 2: KOPFBALL**

Gelangt eine Hereingabe in den Strafraum, aktiv und mit Körperspannung zum Kopfball gehen.

**SCHLUSSTEIL**



**9 GEGEN 9 MIT DEN ZONEN**

**ORGANISATION**

- > In einem 3/4-Feld mit 2 Toren mit Torhütern Verteidigungszonen gemäß Abbildung markieren.
- > 2 Teams à 9 Spieler inklusive Torhüter bilden.

**ABLAUF**

- > 9 gegen 9 mit Abseits
- > Treffer aus den Zonen 1 und 2 heraus zählen doppelt, aus den anderen einfach.

**VARIATIONEN**

- > Kopfballtore aus Zone 1 zählen dreifach.
- > Kontertore nach einer Eroberung in Zone 4 oder 5 zählen doppelt.



**LAUFPOWER UND EXPLOSIVITÄT – FUSSBALLSPIELEN, UM FIT ZU WERDEN**



Den Leistungsfaktor „Kondition“ stärkt man in Amateurlassen am besten mit Spiel-Variationen, die sich in ihrer Belastungssteuerung genau an den konditionellen Anforderungen des Fußballspiels orientieren – und nichts anderes! Auch hier bieten die „Mottowochen“ zu verschiedenen Konditionsschwerpunkten jeweils komplette Trainingseinheiten.

Egal ob Sie Amateur- oder Juniorentainer, Routinier oder Newcomer im Basisfußball sind – die Reihe Fußballtraining EXPRESS bietet Ihnen innovative, direkt umsetzbare Konzepte für typische Herausforderungen und Aufgaben im Amateurbereich.

96 Seiten, 18,80 Euro

0251/23005-11 • buchversand@philippka.de • philippka.de