

#4 | 2020

# FUSSBALL TRAINER MAGAZIN

[www.fussballtrainer-magazin.de](http://www.fussballtrainer-magazin.de)



Coach like...  
**SASCHA KATUSIC**

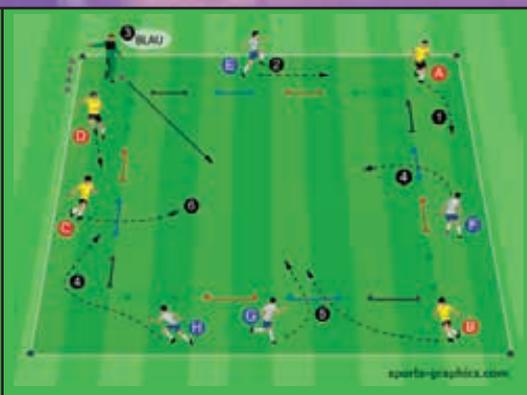
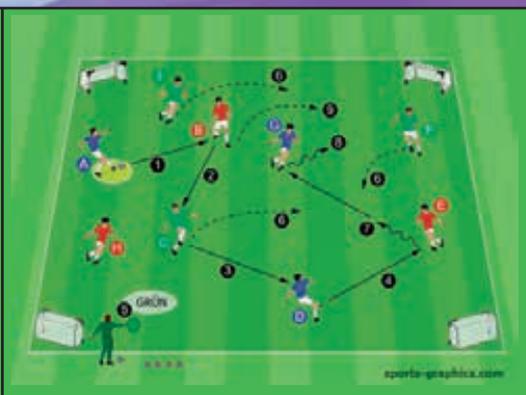


Rubrik Psyche  
**FREDDY  
HELLERMANN**



Aus Dem NLZ... Mit  
**UWE SCHUBERT**

Sieben Fragen an...  
**RALF MUHR**



INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	3
2. 7 FRAGEN AN...RALF MUHR	4
3. RUBRIK TECHNIK	6
4. FUSSBALL UND WISSENSCHAFT (DANIEL NISTER)	14
5. RUBRIK TAKTIK	18
6. PROBLEMFELD...DIE RÄUME DES TORWARTS (THOMAS SCHLIECK)	26
7. COACH LIKE...(SASCHA KATUSIC)	30
8. RUBRIK KONDITION (BJÖRN KADLUBOWSKI)	34
9. AUS DEM NLZ...MIT UWE SCHUBERT	36
10. RUBRIK PSYCHE (FREDDY HELLERMANN)	38
11. INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUP (COMPASSTRAINER)	42

ZITAT DES MONATS

*„DER FUSSBALL HAT EINE GROSSE BEDEUTUNG.  
ABER ES GIBT DINGE, DIE SIND WICHTIGER.“*

**Joachim Löw.** Zur aktuellen Situation rund um das Corona-Virus.

Die Corona Krise hält uns weiter in Atem. Wir bleiben gerade deshalb demütig und bescheiden und freuen uns daher ganz besonders über das tolle Feedback für unser Magazin. Gerade in Zeiten, in denen der Ball nicht rollt, sind augenscheinlich „neue“ Inhalte gefragt.

Aber auch weiterhin dreht sich alles um das runde Leder. England und die Niederlande haben im Amateurbereich den Spielbetrieb für beendet erklärt. Belgien hat sogar dem Betrieb samt Profiligen eingestellt. Ob solch ein Szenario auch in Deutschland realistisch oder gar umsetzbar ist, bleibt schlichtweg Spekulation.

Was man aber mit Bestimmtheit sagen kann ist, dass wir auch weiterhin im Unklaren gelassen werden, wie es weitergehen könnte. DFB und DFL betonen zwar immer wieder, wie wichtig eine Fortsetzung der Bundesliga für die Vereine wäre, was aber nicht automatisch bedeutet, dass es auch so kommt.

Letztendlich entscheiden weder der DFB noch die DFL ob eventuell sogar Geisterspiele die Lösung wären, sondern Bundes- und Landesbehörden inkl. der Gesundheitsämter. Demnach ist vielmehr der Wunsch Vater des Gedanken.

Es bleibt zu hoffen, dass für die vielen Amateur- und Breitensportvereine eine Lösung gefunden wird, mit der nicht nur alle leben können, sondern die den Vereinen auch das „Überleben“ sichert.

Euer **Fussballtrainer Magazin**





## SIEBEN FRAGEN AN...

### RALF MUHR

#### 1. LIEBER RALF, WIE BEWERTEST DU DIE AKTUELLE SITUATION IN DER ÖSTERREICHISCHEN TALENTFÖRDERUNG?

Durch vielerlei Maßnahmen bei den Clubs, aber auch auf Verbandsebene konnten in den letzten Jahren massive Verbesserungen erreicht werden. Das betrifft einerseits Strukturveränderungen bei den Vereinen (höherer Stellenwert der Nachwuchs- und Akademie Abteilungen, Installierung von zum Beispiel Technischen Direktionen, Durchgängigkeit der inhaltlichen Ausbildungsrichtlinien etc.), Personalaufstockung im Ausbildungsbereich (auch u.a. im sportwissenschaftlichen Bereich, REHA Bereich, Mentaltraining, Videoanalyse etc.), Unterstützungsmaßnahmen der Verbände für Vereine (Stichwort ÖFB Talentecoach) aber vor allem das flächendeckende Bekenntnis zu einem „Ausbildungsland Österreich“.

#### 2. WAS LÄUFT GUT? WAS LÄUFT SCHLECHT?

Positiv sicherlich die enorm gestiegene Professionalisierung auf allen Ebenen der Talentförderung, ausbaufähig sicherlich immer noch der oft zu zaghafte Einbau unserer Talente im Profifußball!

#### 3. WORIN UNTERSCHIEDET SIE SICH ZUR DEUTSCHEN TALENTFÖRDERUNG?

Dies ist natürlich aus meiner Außensicht schwer beurteilbar. Die inhaltliche Ausrichtung denke ich geht in Österreich aber mehr in die individualisierte Ausbildung, während ich mir dennoch erlaube zu behaupten, dass in Deutschland oft zu sehr auf Mannschaftstaktik ausgerichtete Arbeit stattfindet. Ich verstehe dies aber nicht als Kritik an die Trainer in diesem Bereich, sondern mehr am Wettbewerbssystem, das bei unseren nördlichen Lieblingsnachbarn schon sicherlich auch mit mehr Druck auf Ergebnisse behaftet ist.

#### 4. WAS MACHT EIN TALENT AUS?

Die klassischste aller Fragen an jemanden, der so wie ich schon sehr lange mit deren korrekter Beantwortung zu tun hat. Grundsätzlich würde ich mal behaupten, dass keiner von uns talentbefreit ist, im Nachwuchsbereich gibt es unterschiedliche Parameter bzw. Puzzlesteine, die in korrekter Zusammensetzung von einem zu einem anderen Spieler den Unterschied ausmachen können. Für mich zeichnet sich ein Talent dadurch aus, dass es in einem gewissen Bereich

besondere Vorzüge besser, rascher, zielgerichteter zur Anwendung oder Umsetzung bringen kann. Dies umfasst körperliche, technisch/taktische, kognitive, motivationale, antizipatorische, durchsetzungsfähigere usw. Komponenten!

#### 5. WIE FINDEST DU DEN RICHTIGEN TRAINER FÜR EINE NACHWUCHSMANNSCHAFT?

Bei der Trainerauswahl ist neben einer fundierten Ausbildung der entscheidende Faktor, dass Vereinsvorgaben mit jenen Vorstellungen/Einstellungen bzw. fußballphilosophischen Prägungen des jeweiligen Trainers übereinstimmen. Man muss im Vorfeld neben der geplanten Alterszuteilung, die pädagogischen Zugänge, die Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und/oder Jugendlichen, die persönlichen Zielsetzungen, den Faktor der Zuverlässigkeit/Belastbarkeit ebenso berücksichtigen wie ein nicht zu unterschätzendes Eigenkönnen eines Nachwuchstrainers bzw. dessen eigene Spielerlaufbahn oder auch seiner persönlichen Erfahrung als Nachwuchsspieler!

#### 6. WAS MACHT EINEN GUTEN TRAINER AUS?

In erster Linie Entwicklungsfähigkeit! Wer kann durch welche Maßnahmen unter der Einbeziehung auch von Spezialisten den einzelnen Spieler besser machen? Natürlich zeichnen einen (sehr) guten Trainer ebenso Menschenführung, Begeisterungsfähigkeit, Berechenbarkeit, Kommunikationsfreudigkeit, Teamführung, Feedbackgebung, Planungsfähigkeit, Organisationsstruktur, Kritikfähigkeit, Selbstreflexion etc. in vielerlei Facetten auch noch aus.

#### ZUR PERSON:

**Ralf Muhr** ist aktuell als Sportdirektor beim FK Austria Wien beschäftigt. Der UEFA Pro Lizenz Inhaber verantwortete vor dieser Tätigkeit als technischer Direktor und Leiter der Akademie den violetten Nachwuchs der Wiener Austria. Ralf Muhr ist seit mehr als 25 Jahren bei der Austria angestellt und gilt in der Branche als ausgewiesener Experte.



#### 7. WELCHE EIGENSCHAFTEN SOLLTE ER MITBRINGEN?

Die FREUDE an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, das ZULASSEN, die Fähigkeiten und Fertigkeiten der ihm anvertrauten Spieler Resultats unabhängig zu forcieren, GEDULD und auch das FESTHALTEN an Maßnahmen, von welchen der Trainer überzeugt ist, einen Spieler zu verbessern, Richtiges EVALUIEREN von individuellen Leistungen ohne das primäre Heranziehen von Resultaten und auch vor allem eine geeignete ANSPRACHE bzw. das VERMITTELN, um grundsätzliche Entwicklungsarbeit verrichten zu können.



# RUBRIK TECHNIK



## BALLKONTROLLE UND DRIBBLING



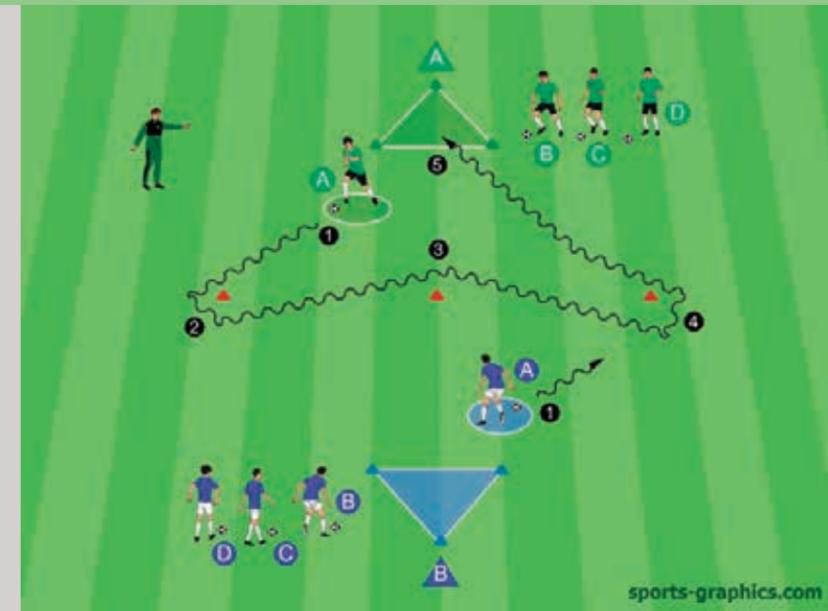
### 1 BEIDFÜSSIGE BALLKONTROLLE MIT STÖRSPIELER (1)

#### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team GRÜN und BLAU). Jedes Team hat eine eigene Start- und Zielzone (vgl. Zone A und B). Zwischen den Zonen im Zentrum ist ein Slalomparcours aufgebaut. Alle Spieler führen einen eigenen Ball am Fuß und der jeweils erste Spieler (vgl. Spieler A) beginnt das Dribbling in Richtung Zentrum (vgl. 1). Die Spieler umdribbeln das äußerste Markierungshütchen (vgl. 2) und im Anschluss das zentrale Markierungshütchen (vgl. 3). Im Anschluss dribbeln beide Spieler in die gegenüberliegende Zielzone (vgl. 4). Der jeweils nächste Spieler startet, wenn der Vordermann das zentrale Markierungshütchen erreicht hat.

#### WETTKAMPFREGELN UND VARIANTEN

1. Organisation als Einzelwettkampf: Welcher Spieler erreicht im 1 gegen 1 als Erster die Zielzone?
2. Organisation als Teamwettkampf: Welches Team erreicht als Erstes geschlossen die Zielzone?
3. Durchführung mit nur einem Ball pro Team und Übergabe an das gegnerische Team (vgl. 4).
4. Variation der Übergabe bei nur einem Ball (einfacher Pass/doppelter Doppelpass).
5. Zurückkehren zur eigenen Zielzone nach Dribbling um das zentrale Markierungshütchen.
6. Vorgaben zum Dribbling bezüglich Spielbein links/rechts oder Innen-/Außenseite (vgl. 1).
7. Ausführung einer Finte vor jedem Markierungshütchen des Slalomparcours (vgl. 2 und 3).
8. Ausführung mit Ball in der Hand und mit verschiedenen Lauftechniken (vorwärts/rückwärts).
9. Variation im Aufbau des Slalomparcours (weitere Markierungshütchen).



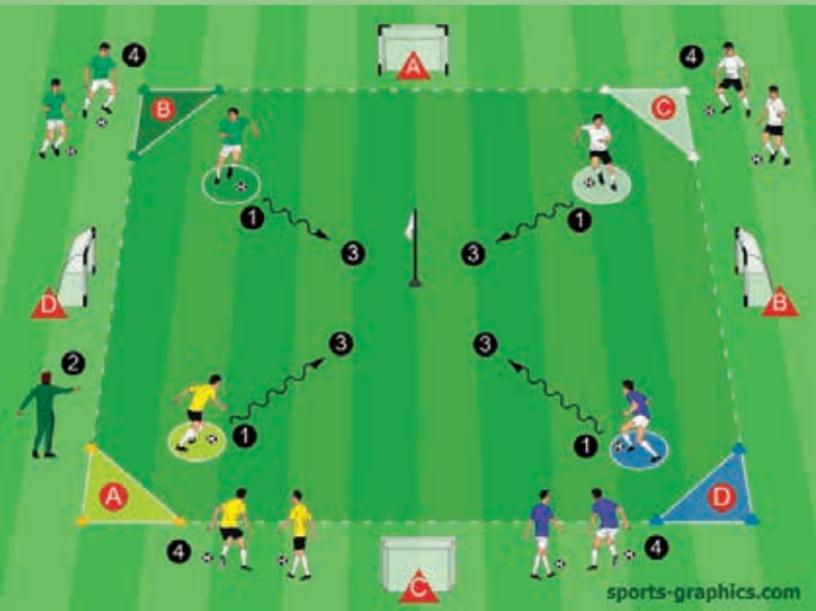
### 2 BEIDFÜSSIGE BALLKONTROLLE MIT STÖRSPIELER (2)

#### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team GRÜN und BLAU). Jedes Team hat eine eigene Start- und Zielzone (vgl. Zone A und B). Zwischen den Zonen im Zentrum ist ein Slalomparcours aufgebaut. Alle Spieler führen einen Ball am Fuß und der jeweils erste Spieler (vgl. Spieler A) beginnt das Dribbling in Richtung Zentrum (vgl. 1). Die Spieler umdribbeln das äußerste Markierungshütchen (vgl. 2), das zentrale Markierungshütchen (vgl. 3) und das dritte Markierungshütchen auf der anderen Seite (vgl. 4). Im Anschluss dribbeln beide Spieler in die gegenüberliegende Zielzone (vgl. 5). Der jeweils nächste Spieler startet, wenn der Vordermann das zentrale Markierungshütchen erreicht hat.

#### WETTKAMPFREGELN UND VARIANTEN

1. Organisation als Einzelwettkampf: Welcher Spieler erreicht im 1 gegen 1 als Erster die Zielzone?
2. Organisation als Teamwettkampf: Welches Team erreicht als Erstes geschlossen die Zielzone?
3. Durchführung mit nur einem Ball pro Team und Übergabe an das gegnerische Team (vgl. 5).
4. Variation der Übergabe bei nur einem Ball (einfacher Pass/doppelter Doppelpass).
5. Zurückkehren zur eigenen Zielzone nach Dribbling um das letzte Markierungshütchen.
6. Vorgaben zum Dribbling bezüglich Spielbein links/rechts oder Innen-/Außenseite (vgl. 1).
7. Ausführung einer Finte vor jedem Markierungshütchen des Slalomparcours (vgl. 2, 3 und 4).
8. Variation im Aufbau des Slalomparcours (weitere Markierungshütchen).



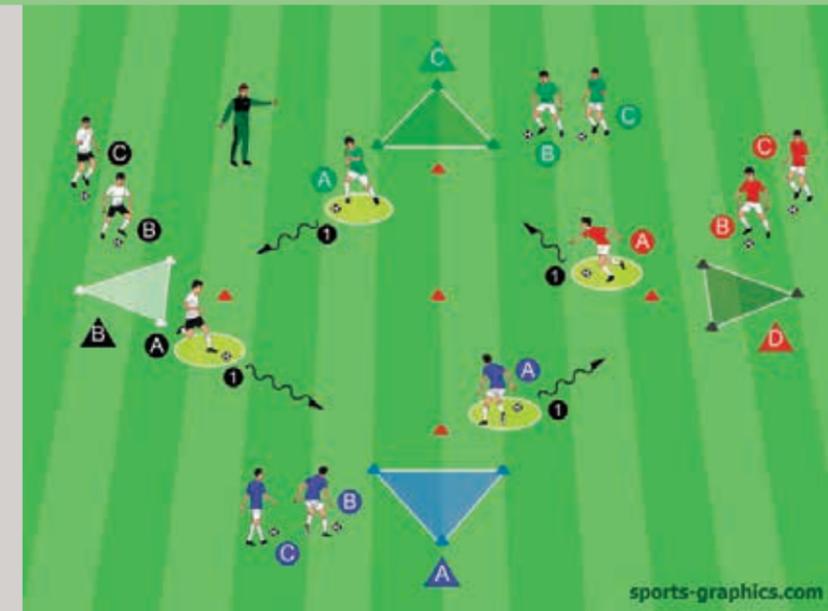
### 3 VARIABLE BALLKONTROLLE MIT ANSCHLUSSAKTIONEN

#### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in vier Teams eingeteilt (vgl. Team GELB, GRÜN, WEISS und BLAU). Jedes Team positioniert sich in einer eigenen Start- und Zielzone (vgl. Startpositionen A, B, C und D) in den Ecken des Spielfeldes. Im Zentrum des Felds ist eine zentrale Slalomstange positioniert und das Feld ist von vier Minitoren gerahmt (vgl. Minitore A, B, C und D). Jeweils der erste Spieler von jedem Team dribbelt Richtung Zentrum (vgl. 1). Der Trainer gibt ein akustisches oder visuelles Startsignal (vgl. 2). Die Spieler reagieren und führen je nach Bedeutung des Trainersignals verschiedene Lauf- und Technikaufgaben aus (vgl. 3). Das Trainersignal gilt zudem als Startsignal für die nächsten vier Spieler, die mit dem Signal sofort ihre Aktionen Richtung Zentrum beginnen (vgl. 4), um auf das nächste Trainersignal zu reagieren.

#### TRAINERSIGNALE UND AUFGABEN

1. Signal 1: Dribbling um die zentrale Slalomstange und zurück in die eigenen Zielzone.
2. Signal 2: Dribbling um die zentrale Slalomstange und in die zur Linken markierte Zielzone.
3. Signal 3: Dribbling um die zentrale Slalomstange und in die zur Rechten markierte Zielzone.
4. Signal 4: Finte vor der zentralen Slalomstange und Dribbling in die gegenüberliegende Zielzone.
5. Signal 5: Dribbling um die zentrale Slalomstange und Abschluss in ein Minitor.
6. Vorgaben zum Dribbling bezüglich Spielbein links/rechts oder Innen-/Außenseite (vgl. 3).
7. Durchführung mit nur einem Ball pro Team und Übergabe an den jeweils nächsten Spieler.



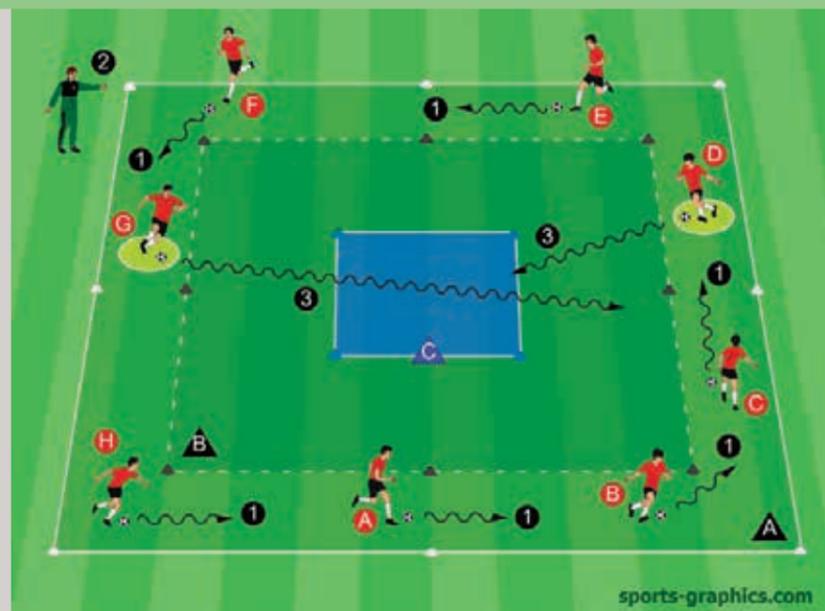
### 4 VARIABLES DRIBBLING IM CHAOS (1)

#### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in vier Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU, WEISS, GRÜN und ROT). Jedes Team hat eine eigene Start- und Zielzone (vgl. Zonen A, B, C und D). Jeder Spieler hat einen eigenen Ball. Jeweils der erste Spieler pro Gruppe startet seine Aktion im Dribbling (vgl. 1). Insgesamt vier Spieler (vgl. Spieler A) umdribbeln entsprechend zeitgleich die zentralen Markierungshütchen und kehren im Anschluss zur eigenen Gruppe zurück. Jeder Spieler hat die Aufgabe, drei der roten Markierungshütchen zu umdribbeln. Sobald der Vordermann das zweite Markierungshütchen umdribbelt hat, startet der nächste Spieler (vgl. Spieler B) der eigenen Gruppe.

#### VARIANTEN

1. Organisation als Einzelwettkampf: Welcher Spieler erreicht als Erster die Zielzone?
2. Organisation als Wettkampf: Welches Team hat zuerst 30 Markierungshütchen umdribbelt?
3. Durchführung mit nur einem Ball pro Team und Übergabe an den jeweils nächsten Spieler.
4. Variation der Übergabe bei nur einem Ball (einfacher Pass/doppelter Doppelpass).
5. Vorgaben zum Dribbling bezüglich Spielbein links/rechts oder Innen-/Außenseite (vgl. 3).
6. Variation des Dribblings (Bespielen von 2/4 Markierungshütchen).
7. Variation des Dribblings (Festlegung einer bestimmten Hütchenreihenfolge).



## 5 VARIABLES DRIBBLING IM CHAOS (2)

### DURCHFÜHRUNG

Das Feld ist in die drei Zonen A, B und C aufgeteilt. Alle Spieler haben einen eigenen Ball und führen diesen in der äußeren Zone A im Dribbling (vgl. 1). Die Dribblingtechnik (vgl. 1) wird in regelmäßigen Abständen variiert und zudem gibt der Trainer in unregelmäßigen Abständen Signale (vgl. 2). Die Spieler müssen je nach Bedeutung der Signale reagieren und durch die Zone B und über die zentrale Zone C einen Positionswechsel durchführen (vgl. 3), um das Dribbling im Anschluss wieder in Zone A fortzusetzen.

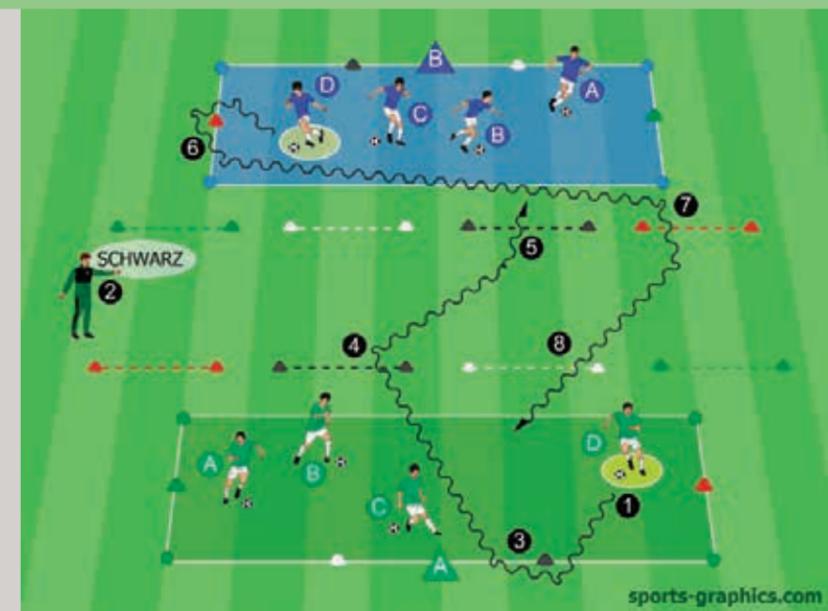
### VARIANTEN

1. Einfache Dribblingtechniken: Innenseite/Außenseite/Pendel (links/rechts/wechselnd).
2. Komplexe Dribblingtechniken: Abfolge (Außenseite rechts/Innenseite rechts/Außenseite links/etc.).
3. Dribblingtechniken und Finteneinsatz: 5 Ballkontakte/Finte/5 Ballkontakte/etc.

<sup>1</sup> Ausführung mit dem Ball in der Hand (vgl. 1): Den Ball prellen mit links/rechts/wechselnd etc.

### TRAINERSIGNALE

4. Signal 1: Seitenwechsel mit Finteneinsatz im Dribbling durch das Zentrum C (vgl. 3).
5. Signal 2: Seitenwechsel mit Balltausch in der zentralen Zone C.



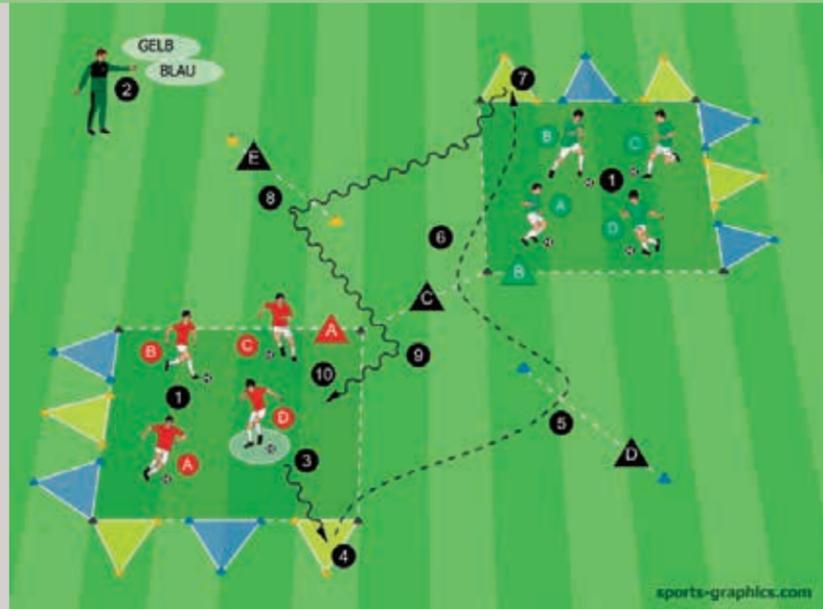
## 6 VARIABLES TEMPODRIBBLING IM WETTKAMPF (1)

### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team GRÜN und BLAU). Die Teams verteilen sich auf die beiden Felder A und B. Beide Felder A und B sind auf den äußeren Linien mit farbigen Markierungshütchen gerahmt (vgl. Markierungshütchen GRÜN, WEISS, SCHWARZ und ROT). Im Zentrum sind jeweils vier gleichfarbige Dribbeltore positioniert. Die Teams treten in einem Wettkampf gegeneinander an und alle Spieler führen zunächst einen eigenen Ball in ihrem eigenen Feld (vgl. 1). Der Trainer startet den Wettkampf (vgl. 2) durch das Aufrufen einer der vier vorhandenen Markierungsfarben (hier SCHWARZ). Die Spieler reagieren sofort und umdribbeln zunächst das der aufgerufenen Farbe entsprechende Markierungshütchen am eigenen Feld (vgl. 3). Im Anschluss durchdribbeln die Spieler die beiden der aufgerufenen Farbe entsprechenden Dribbeltore im Zentrum (vgl. 4 und 5), um im Anschluss in das gegenüberliegende Feld zu dribbeln. Als Variante benennt der Trainer zwei Farben (z. B. ROT/WEISS). Bei zwei aufgerufenen Farben gibt die erste Farbe das zu umdribbelnde Markierungshütchen am eigenen Feld (vgl. 6) und das erste Dribbeltor (vgl. 7) an und die zweite Farbe entspricht dem zweiten Dribbeltor (vgl. 8). Welches Team ist zuerst geschlossen im gegenüberliegenden Feld?

### VARIANTEN

1. Fußwechsel/Fintenausführung beim Durchdribbeln der Dribbeltore (vgl. 4, 5, 7 und 8).
2. Variation der einleitenden Aufgabe (vgl. 1): Balltausch/Jonglieren/Prellen etc.



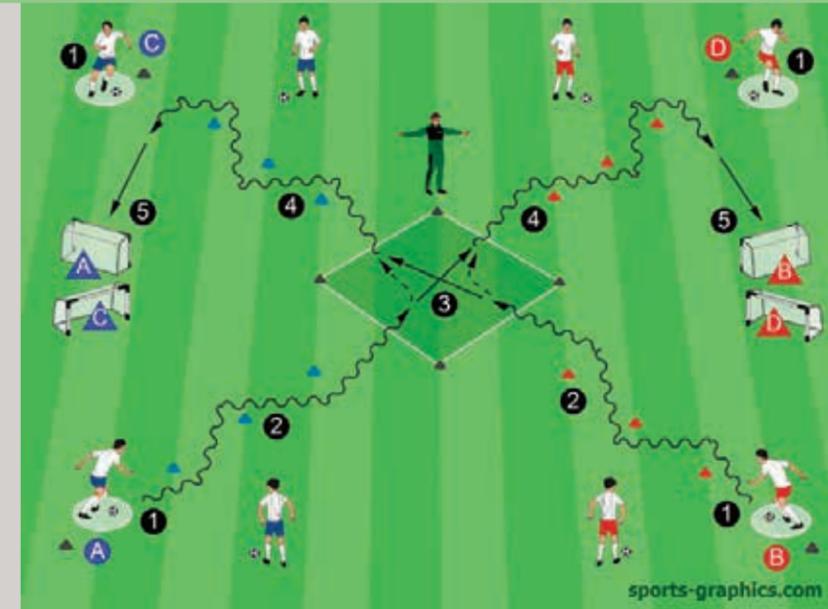
## 7 VARIABLES TEMPODRIBBLING IM WETTKAMPF (2)

### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team ROT und Team GRÜN). Die Spieler von Team ROT positionieren sich in Feld A und die Spieler von Team GRÜN positionieren sich in Feld B. Die beiden Felder sind durch eine gedachte Linie (vgl. Linie C) miteinander verbunden. Hinter den Feldern A und B sind mit farbigen Hütchen mehrere gelbe und blaue Zonen und zwischen den beiden Feldern sind zwei weitere Dribbeltore markiert (vgl. Linien D und E). Alle Spieler sind in Ballbesitz und führen den Ball im eigenen Feld (vgl. 1). Der Trainer startet den Wettkampf durch das Aufrufen der Farben GELB/BLAU oder BLAU/GELB (vgl. 2). Je nach aufgerufener Farbreihenfolge (hier GELB/BLAU) ergibt sich der Ablauf im Wettkampf. Alle Spieler reagieren sofort (vgl. 3) und legen den eigenen Ball hinter dem Feld gemäß der zuerst aufgerufenen Farbe in einer entsprechenden Zone (hier GELB) ab (vgl. 4). Im Anschluss laufen sie ohne Ball durch das Dribbeltor, welches der als zweites aufgerufenen Farbe (hier BLAU) entspricht (vgl. 5). Der Ablauf im Anschluss ergibt sich, indem die Spieler über die zentrale Linie C laufen (vgl. 6), einen Ball von der gegenüberliegenden Seite aufnehmen (vgl. 7), durch das bisher nicht belaufene Dribbeltor (vgl. 8) und erneut über die zentrale Linie C (vgl. 9) zurück in das eigene Feld dribbeln (vgl. 10). Welches Team ist zuerst geschlossen in der eigenen Zone?

### VARIANTEN

1. Vorgaben zum Dribbling bezüglich Spielbein links/rechts oder Innen-/Außenseite (vgl. 5, 6, 8 und 9).
2. Variation der einleitenden Aufgabe (vgl. 1): Passen/Jonglieren/Werfen/Prellen etc.



## 8 TEMPODRIBBLING UNTER ZEITDRUCK

### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU und Team ROT) und positionieren sich auf vier verschiedene Startpositionen (vgl. Position A, B, C und D). Die Startpositionen befinden sich in den vier Ecken des Spielfeldes. Vor jeder Startposition ist ein Slalomparcours positioniert, der in Richtung eines zentralen Feldes führt und neben dem vier Minitorre (vgl. Minitorre A, B, C und D) positioniert sind. Den Teams sind jeweils zwei Minitorre zugeteilt. Team BLAU spielt auf die Minitorre A und C und Team ROT spielt auf die Minitorre B und D. Die Spieler auf Position A schließen auf Minitor A ab, die Spieler von Position B schließen auf Minitor B ab, die Spieler von Position C schließen auf Minitor C ab und die Spieler auf Position D schließen auf Minitor D ab. Nach einem Startsignal startet jeweils ein Spieler aus jeder Ecke (vgl. Spieler A, B, C und D) mit eigenem Ball am Fuß im Dribbling Richtung Zentrum (vgl. 1). Die Spieler durchdribbeln den Slalomparcours (vgl. 2) und tauschen den Ball mit dem benachbarten Gegenspieler im Zentrum (vgl. 3). Spieler A tauscht den Ball mit Spieler B und Spieler C tauscht den Ball mit Spieler D. Im Anschluss durchdribbeln sie den Slalomparcours auf der gegenüberliegenden Seite (vgl. 4), drehen ein und schließen auf das zugeordnete Minitor ab (vgl. 5).

### VARIANTEN

1. Vorgaben zum Dribbling bezüglich Spielbein links/rechts oder Innen-/Außenseite (vgl. 3).
2. Balltausch mit dem Spieler des eigenen Teams: Spieler A/C und Spieler B/D.

# FUSSBALL UND WISSENSCHAFT

(DANIEL NISTER)

## DIE KONTERAKTION – HANDLUNGSOPTIONEN UND TAKTISCHE ROLLEN NACH EINEM BALLGEWINN

Analysen aus dem Spitzenfußball belegen die Effektivität eines gezielten und schnellen Umschaltverhaltens nach Ballgewinn. So wird ca. 1/3 der Tore gegen einen unorganisierten Gegner nach Ballverlust erzielt. Vom Zeitpunkt des Ballgewinnes, je nach Ort, kommt es innerhalb von durchschnittlich 10 Sekunden durch eine Konteraktion zum Torerfolg.

### DER NUTZEN.

Es geht nicht darum, denn Ball nur nach vorne zu schlagen. Bei einer guten Konteraktion ist eine Idee und eine Struktur zu erkennen, was schlussendlich zu einer höheren Effektivität führt. Sie findet unmittelbar nach dem Ballgewinn statt und kann überall auf dem Platz unabhängig von der Art des Ballgewinnes oder der eigenen Spielphilosophie beginnen. Dementsprechend ist die Konteraktion dem Umschaltspiel unterzuordnen und nicht dem Konterspiel, welches sich durch eine defensive Spielweise auszeichnet, in der man tief und kompakt steht und von dort aus generell versucht den Gegner kommen zu lassen, um dann über Konter zu Torerfolg zu gelangen. Das Ziel ist es nach Balleroberung schnell zu handeln um die Unordnung des Gegners auszunutzen. Häufig heißt es relativ einfacher „Blick tief“. Bedingt stimmt dies auch, da die Grundrichtung stimmt. Spieler versuchen dabei spielintelligente und kreative Lösungen anzuwenden, also auf Ihre taktischen Kompetenzen zurückzugreifen. Dafür muss der Spieler auf dem Platz unter Gegner-, Raum- und Zeitdruck sowie der Beobachtung der Positionierung seiner Mitspieler schnellstmöglich Entscheidungen treffen. Um diese zu treffen ist es zunächst nötig die Situation als solche wahrzunehmen und zu antizipieren um anschließend eine Entscheidung zu treffen und schließlich die Handlung durchzuführen.

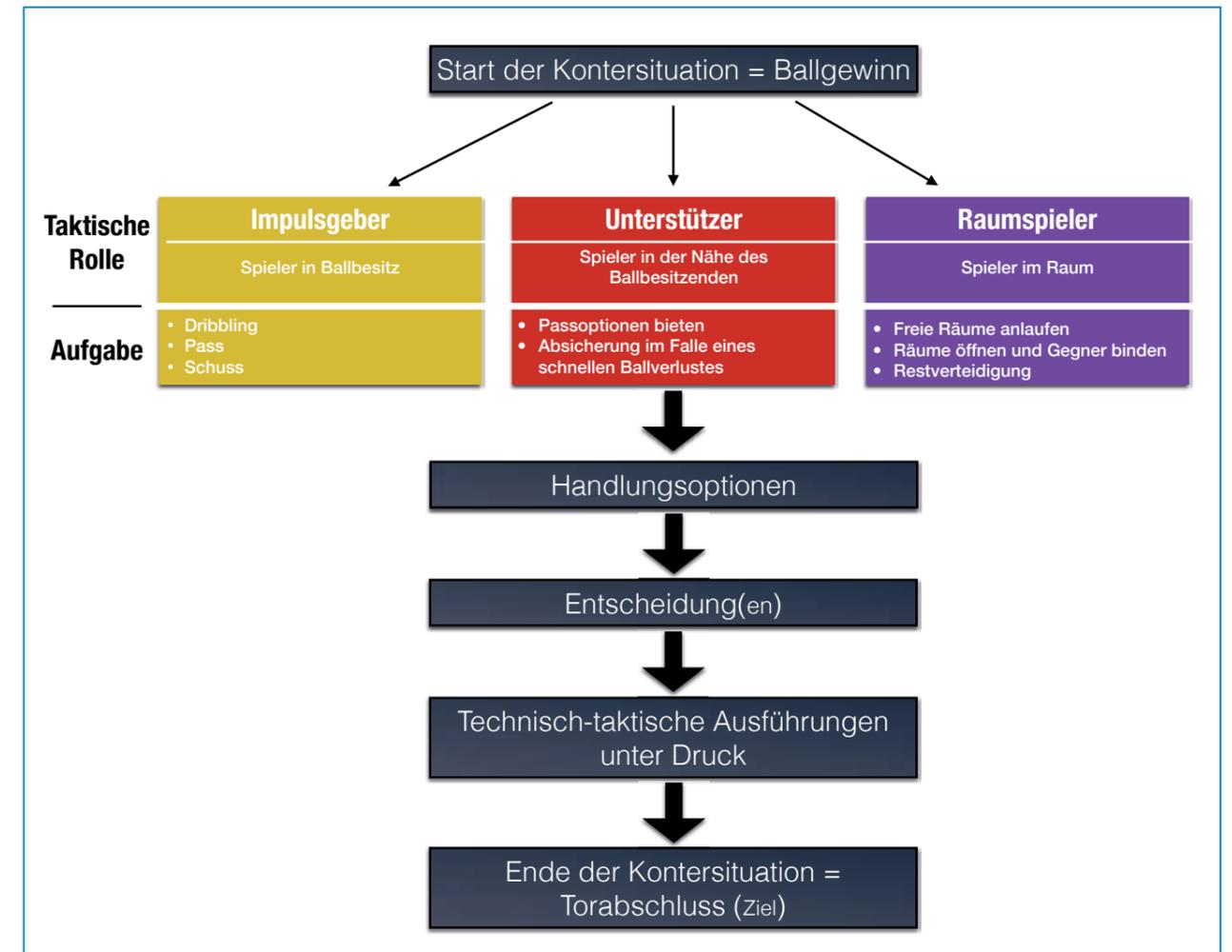
### DIE KONTERAKTION.

Die Konteraktion wird idealer Weise gemeinsam von der gesamten Mannschaft mit Tempo, Konsequenz und Mut durchgeführt. Aufgrund der Vielzahl von Reizen in einer komplexen Wettkampf- und Spielsituation, muss

der Sportler seine Aufmerksamkeit und Wahrnehmung auf bestimmte und relevante Schlüsselmerkmale lenken. Hierbei gilt es das jeder Spieler seine taktische Rolle und deren Aufgabe in der Situation kennt. Der Impulsgeber ist dabei der Spieler in Ballbesitz, während die Unterstützer und Raumspieler Optionen bieten und die anschließenden Aktionen vorbereiten bzw. absichern. Idealerweise schafft der Impulsgeber mit dem ersten direkten Pass so tief wie möglich zu spielen und sofort einige Spieler der gegnerischen Mannschaft zu überspielen. Handlungsoptionen die sich für das erfolgreiche Ausspielen einer Konteraktion ergeben sind je nach Ort des Ballgewinnes z.B.: Tempodribbling, eine doppelte Spielverlagerung oder ein Steil-Klatsch-Spiel. Dabei sind die Handlungsoptionen nicht als starre festgelegte Anweisungen an die Spieler zu verstehen. Vielmehr dienen sie als aufmerksamkeitslenkende Merkmale um schneller eine erfolgreiche Aktion durchzuführen und die Spielintelligenz zu schulen. Dabei kann durchaus eine vorbereitende Aktion vorgeschaltet sein, um eine optimale Konteraktion zu starten. Zum Beispiel ein Rück- oder Querpass ist hierbei nicht verboten. Im Gegenteil kann er sogar, zu einem besser postierten Spieler, der die Spielverlagerung oder das Tempodribbling einleiten kann, gewinnbringend sein.

### DIE ENTSCHEIDUNG.

Verantwortlich für die Entwicklung einer guten Konteraktion sind die Spieler in unmittelbarer Nähe zum Ball, da diese den voraussetzenden Ballgewinn ermöglichen. Es gilt den Spielern im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes genau das, was das Spiel fordert zu vermitteln. Um die komplexen Zusammenhänge den Spielern jedoch zu verdeutlichen und zu verinnerlichen gilt es hier zu vereinfachen. Durch taktische Rollen in der jeweiligen Situation und der Handlungsoptionen können wir den Spielern bei der Entscheidungsfindung helfen und dennoch können und müssen die Spieler auf dem Platz individuell, in Gruppen oder als Team selbstständig entscheiden und optimale Lösungsmöglichkeiten finden. Denn nur durch diese Erfahrungen verbessert sich auch das taktische Entscheidungsverhalten.



## DIE TAKTISCHEN ROLLEN UND MÖGLICHE HANDLUNGSOPTIONEN

### Ballgewinn = Abwehrdrittel



#### Taktische Rolle

- 8 Impulsgeber
- 7 Unterstützer
- 9 Raumspieler

#### mögliche Handlungsoptionen

- 1 Tempodribbling
- 2 (doppelte) Spielverlagerung
- 3 Steil-Klatsch
- 4 Tiefer Ball
- 5 Bandenspiel

**Ballgewinn = Mitteldrittel**



**Taktische Rolle**

- 7 **Impulsgeber**
- 10 **Unterstützer**
- 11 **Raumspieler**

**mögliche Handlungsoptionen**

- 1 Chipball
- 2 Flügelpass / Bandenspiel
- 3 Steil-Klatsch / Steil-Steil
- 4 Tempodribbling
- 5 Steckpass / Tiefer Pass
- 6 Halbfeldflanke

**DAS TRAINING.**

Durch ein gezieltes Training sollten wir die Spieler immer wieder in Situationen eines schnellen Umschaltens hineinversetzen, in der sie Ihren Erfahrungsschatz erweitern können. Dies geschieht am ehesten in komplexen Spielformen. Hier trainieren wir im taktisch Originalraum, der wesentliche Gegner-, Raum und Zeitdruck ist vorhanden. Neben den kognitiven Komponenten (Handlungsoptionen) ist auch auf die taktischen Rollen und deren Umsetzung zu achten.

Das auch Fehler bei der Wahrnehmung und Entscheidung geschehen ist normal und gehört zum Lernprozess dazu. Das Ziel des Trainers im Training ist es, den Spielern diese Handlungsoptionen und deren taktischen Rollen mit wenig Instruktionen nahe zu legen, umso einerseits die Spielintelligenz zu fördern, dabei aber genügend Raum und Offenheit für individuelle und kreative Lösungen zuzulassen. Ziel der Spieler ist es, nach einem Ballgewinn Muster schneller wahrzunehmen und eine Konteraktion mit Hilfe der Optionen effektiv bis zum Torabschluss in kürzester Zeit durchzuführen.

**Ballgewinn = Angriffs-drittel**



**Taktische Rolle**

- 10 **Impulsgeber**
- 9 **Unterstützer**
- 7 **Raumspieler**

**mögliche Handlungsoptionen**

- 1 Steckpass
- 2 Flanke / Hereingabe
- 3 Torschuss (nach Dribbling)

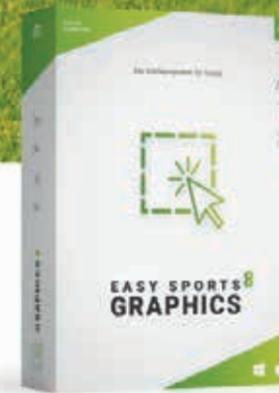
**ZUR PERSON:**

Daniel Nister war zuletzt als Assistentstrainer bei den Profis vom LASK in Österreich tätig. Davor konnte er, ebenfalls als Assistentstrainer, mit den Frauen des VfL Wolfsburg die Champions League und die deutsche Meisterschaft gewinnen. Neben einigen weiteren Trainerstationen im Nachwuchs- und Amateurbereich ist der A-Lizenz Inhaber und Dipl. Sportwissenschaftler als freiberuflicher Berater im Fußball engagiert und leitet Projekte mit den Schwerpunkten Spielanalyse und Aus- bzw. Weiterbildung.



**SOFTWARE FÜR TRAINER, LEHRER UND AUTOREN!**

**Bei über 40.000 Trainern weltweit im Einsatz!**



easy Sports-Graphics

**Das Grafikprogramm für den Fußball!**

Erstellen Sie professionelle **Sportgrafiken** für Ihre Trainingsplanung, Präsentation, Webseite oder Buch.



easy Animation

**Die Software für Sportanimationen**

Bringen Sie Ihre **Taktikanalyse, Spielzüge und Übungen** auf ein neues Level! Mit Animationen, Inhalte verständlich erklären!



easy Sports-Organizer

**Moderne Trainingsplanung**

Erstellen Sie Schritt für Schritt einzelne Übungen, **komplette Trainingspläne** oder organisieren Sie die gesamte Saison!



**KOSTENLOSE DEMOS AUF**  
**www.easy-sports-software.com**

# RUBRIK TAKTIK



# KLEINE SPIELFORMEN



## 1 3 GEGEN 3 AUF MINITORE NACH SCHNELLIGKEITS- DUELLEN UND FARBSIGNALLEN

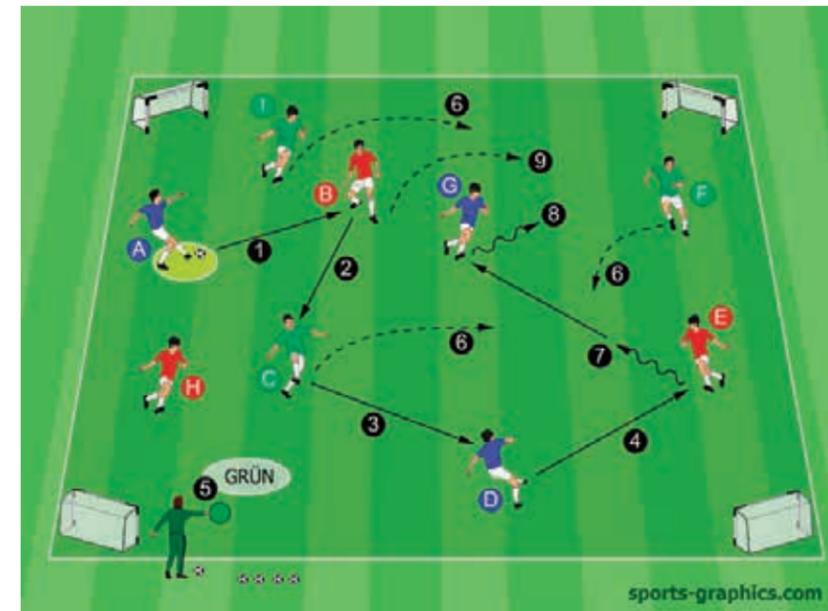
### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team GELB und GRÜN). Nach dem Einstieg in den äußeren Feldbereichen spielen die Teams im 3 gegen 3 auf die Minitore des zentralen Felds. In der Spielsituation greift Team GELB auf die Minitore C und D an und Team GRÜN spielt auf die Minitore A und B. Die Spieler verteilen sich zunächst auf die Startpositionen hinter den Minitoren. Der Trainer gibt ein Startsignal für den Einstieg und ruft die drei Farben der Hütchentore in den äußeren Feldern in einer bestimmten Reihenfolge auf (vgl. 1, 2 und 3). Die Teams bespielen die farbigen Hütchentore gemäß der aufgerufenen Farbreihenfolge (hier ROT, WEISS und BLAU). Spieler A beginnt und dribbelt durch das erstgenannte Hütchentor (vgl. 4). Im Anschluss passt Spieler A zu Spieler B. Spieler B durchdribbelt das zweitgenannte Hütchentor (vgl. 5). Spieler B passt den Ball anschließend zu Spieler C und

auch Spieler C durchdribbelt das zuvor als drittes aufgerufene Hütchentor (vgl. 6), um im Anschluss in das zentrale Feld zu dribbeln und die Spielform zu starten. Die Spieler A und B können sich bereits vorher im zentralen Feld organisieren und positionieren. Das Team, welches zuerst die drei Hütchentore bespielt hat, bleibt für die nun anschließende Spielform in Ballbesitz. Das andere Team muss den eigenen Ball zum Trainer passen und startet als verteidigendes Team ohne Ball.

### VARIANTEN

1. Steigerung des Technikeinstiegs: Jeder Spieler durchdribbelt die drei benannten Hütchentore.
2. Bespielen der aufgerufenen Hütchentore als Zweier-/Dreier-Team im Passspiel über die Linien.



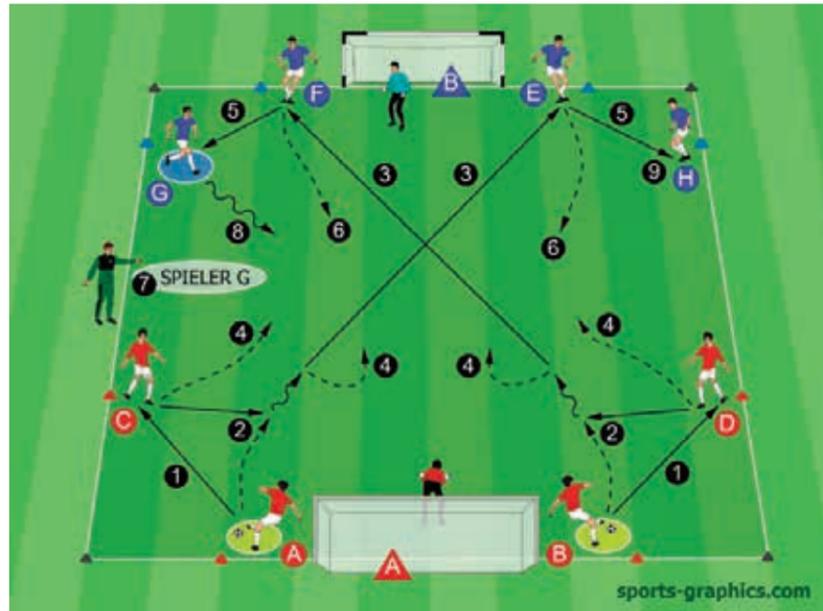
## 2 3 GEGEN 3 PLUS 3 AUF MINITORE NACH BENENNUNG DER TEAMFARBE

### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in drei Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU, ROT und GRÜN). Nach einem Technikeinstieg im Passspiel spielen die Teams in einem Überzahl- bzw. Unterzahlverhältnis auf die vier Minitore. Die Spieler lassen als Einstieg zunächst einen Spielball im freien Passspiel zirkulieren (vgl. 1, 2, 3 und 4). Der Trainer startet die anschließende Spielform mit einem Trainersignal (vgl. 5). Er benennt ein Team durch Aufrufen der entsprechenden Teamfarbe (hier Team GRÜN). Das aufgerufene Team agiert in Unterzahl gegen die beiden nicht aufgerufenen Teams (hier Team ROT und BLAU). Nach dem Trainersignal versucht das Team in Unterzahl, den Ball zu erobern (vgl. 6) und die ballbesitzenden Teams spielen gemeinsam auf die Minitore (vgl. 7, 8 und 9). Nachdem ein Treffer erzielt wurde oder der Ball das Spielfeld verlässt, bringt der Trainer einen neuen Spielball ins Spiel und ein neuer Einstieg im Passen beginnt.

### VARIANTEN

1. Vorgabe der Reihenfolge im Passeinstieg (BLAU zu ROT zu GRÜN zu BLAU etc.).
2. Das Signal benennt das ballbesitzende Team/Festlegung des Partnerteams durch ersten Pass (vgl. 7).
3. Steigerung durch Vorgabe einer maximalen Passanzahl oder eines Zeitlimits bis zum Abschluss.
4. Steigerung durch Vorgabe einer minimalen Passanzahl vor der Abschlussmöglichkeit auf die Tore.
5. Steigerung durch Vorgabe der Abschlusstechnik (direkter Abschluss links/rechts).

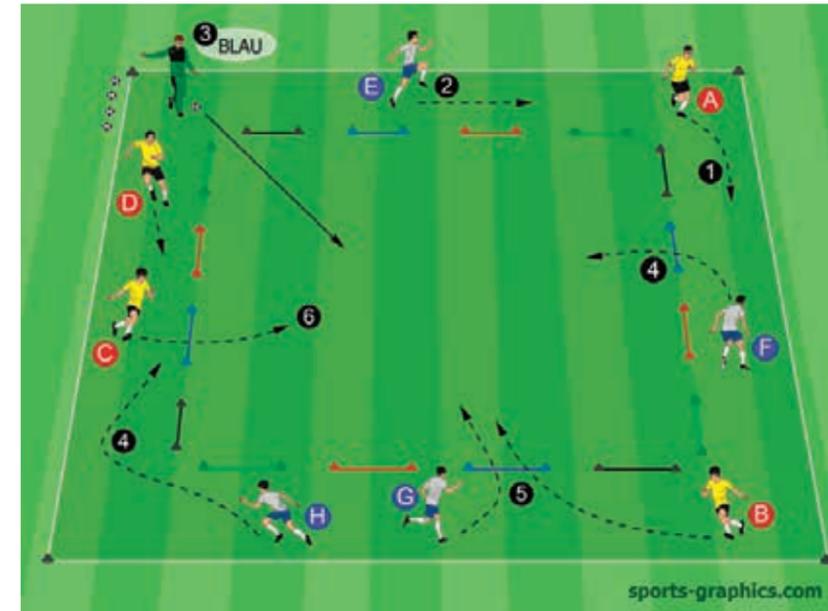


### 3 3 GEGEN 4 AUF GROSSTORE NACH PASSKOMBINATION

#### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team ROT und BLAU). Nach einem Technikeinstieg als Passkombination spielen die Teams in einem Überzahl- bzw. Unterzahlverhältnis auf die beiden Großstore. Team ROT greift dabei auf Großtor B an und Team BLAU greift auf Großtor A an. Die Spieler verteilen sich auf die Startpositionen. Die Spieler A und B beginnen zeitgleich den Technikeinstieg. Die Spieler A und B passen zu den Spielern C und D (vgl. 1), erhalten den Rückpass (vgl. 2) und spielen nach einer kurzen Ballverarbeitung diagonal hoch auf die Spieler E und F (vgl. 3). Im Anschluss schalten alle Spieler von Team ROT für die anschließende Spielsituation um (vgl. 4) und agieren als verteidigendes Team in Überzahl. Die ballerhaltenden Spieler E und F spielen nach außen zu den Spielern G und H (vgl. 5) und orientieren sich nach ihrem Pass ebenfalls für die anschließende Spielsituation (vgl. 6). Während der Zuspiele auf die Spieler G und H (vgl. 5) benennt der Trainer einen der ballerhaltenden Spieler (vgl. 7). Der aufgerufene Spieler (hier Spieler G) nimmt den Ball mit ins Feld und agiert als ballbesitzender Spieler (vgl. 8) gemeinsam mit den Spielern E und F in der nun ablaufenden Spielsituation

auf die beiden Großstore. Der nicht aufgerufene Spieler H stoppt den Ball auf seiner Position (vgl. 9) und nimmt vorerst nicht an der Spielsituation teil. Sobald ein Treffer erzielt wurde oder der Ball das Spielfeld verlässt, startet Spieler H im Dribbling mit Ball zum abschließenden 4 gegen 4 ins Feld. Für einen nächsten Durchlauf wechseln die Spieler innerhalb des eigenen Teams auf eine andere Startposition. Der Trainer kann mit dem Trainersignal den schnelleren Ball benennen oder vereinfacht im Vorfeld den ersten Spielball (vgl. 7 und 8) festlegen.



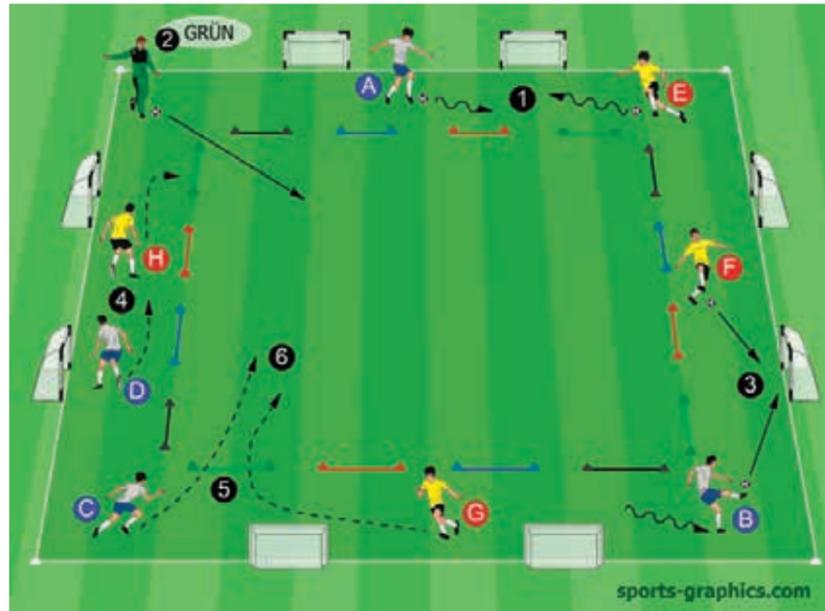
### 4 4 GEGEN 4 AUF DRIBBELLINIEN NACH VARIABLEM LAUFEINSTIEG UND FARBSIGNALEN

#### DURCHFÜHRUNG

Das Spielfeld besteht aus quadratisch angeordneten Hütchentoren. Auf jeder Seite des Felds befinden sich vier farbige Hütchentore. Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team GELB und BLAU). Die Spieler verteilen sich außen um die Hütchentore herum und bewegen sich zunächst im stetigen Lauf um die Hütchentore (vgl. 1). Dabei können den Spielern verschiedene Laufformen aus dem Lauf-ABC vorgegeben werden (vgl. 2). Der Trainer startet die Spielsituation mit einem Signal und der Benennung einer Farbe (vgl. 3). Alle Spieler reagieren sofort und orientieren sich, um durch die aufgerufenen Hütchentore ins Feld zu laufen (vgl. 4). Dabei dürfen auch mehrere Spieler durch ein Hütchentor laufen (vgl. 5). Zeitgleich mit dem Signal spielt der Trainer einen Spielball ein und der Spieler, welcher am schnellsten im Feld ist, sichert den Ballbesitz für sein Team (vgl. 6). Das nun anschließende Spiel ist zunächst auf Ballhalten ausgelegt. Nach 3/4/5/6 erfolgreichen Pässen in Folge punktet das ballbesitzende Team durch ein Dribbling durch die zuvor genannten Hütchentore nach außen.

#### VARIANTEN

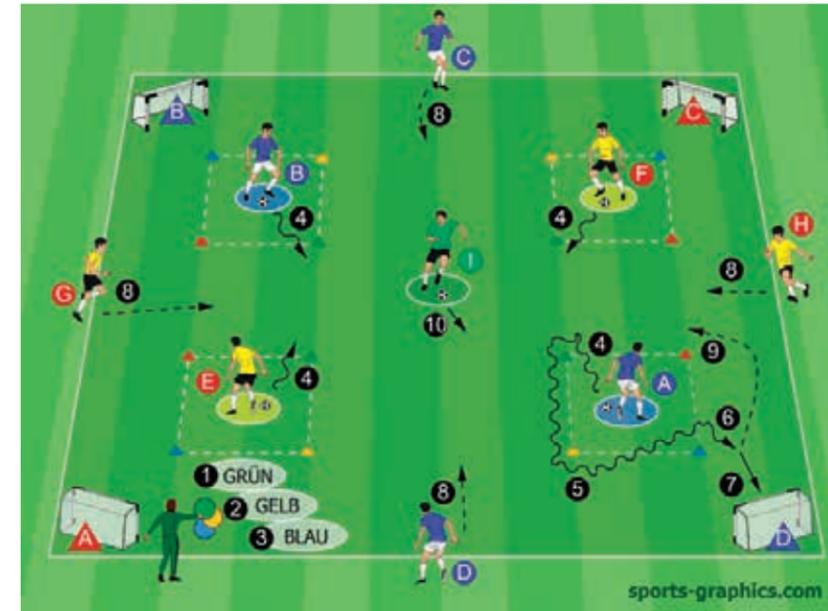
1. Verbot der Teilnahme bei Fehlschuss im Einstieg (vgl. 3).
2. Steigerung der Abschlussdistanz und Präzision (Abschluss durch Hütchen- und Minitor).
3. Benennung von zwei Farben/Lauf durch die Räume zwischen den benannten Hütchentoren.



### 5 4 GEGEN 4 AUF MINITORE NACH VARIABLEM LAUFEINSTIEG UND FARBSIGNALLEN

#### DURCHFÜHRUNG

Das Spielfeld besteht aus quadratisch angeordneten Hütchentoren und außen positionierten Minitoren. Auf jeder Seite des Felds befinden sich vier farbige Hütchentore. Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU und GELB). Die Spieler verteilen sich außen um die Hütchentore herum und bewegen sich zunächst im stetigen Dribbling um die Hütchentore (vgl. 1). Dabei können den Spielern verschiedene Dribblingstechniken vorgegeben werden. Der Trainer startet die Spielsituation mit einem Signal und der Benennung einer Farbe (vgl. 2). Alle Spieler reagieren sofort, schließen ihren zuvor im Dribbling genutzten Ball in ein frei wählbares Minitor ab (vgl. 3), um sich im Anschluss schnell zu orientieren (vgl. 4) und durch die aufgerufenen Hütchentore ins Feld zu laufen (vgl. 5). Zeitgleich mit dem Signal spielt der Trainer einen Spielball ein und die Spieler beginnen das direkt anschließende Spiel auf die Hütchen- und Minitor (vgl. 6). Das Spiel ist zunächst auf Ballhalten ausgelegt. Nach 3/4/5/6 erfolgreichen Pässen in Folge punktet das ballbesitzende Team im Dribbling durch die zuvor genutzten Hütchentore mit anschließendem Abschluss in ein Minitor.

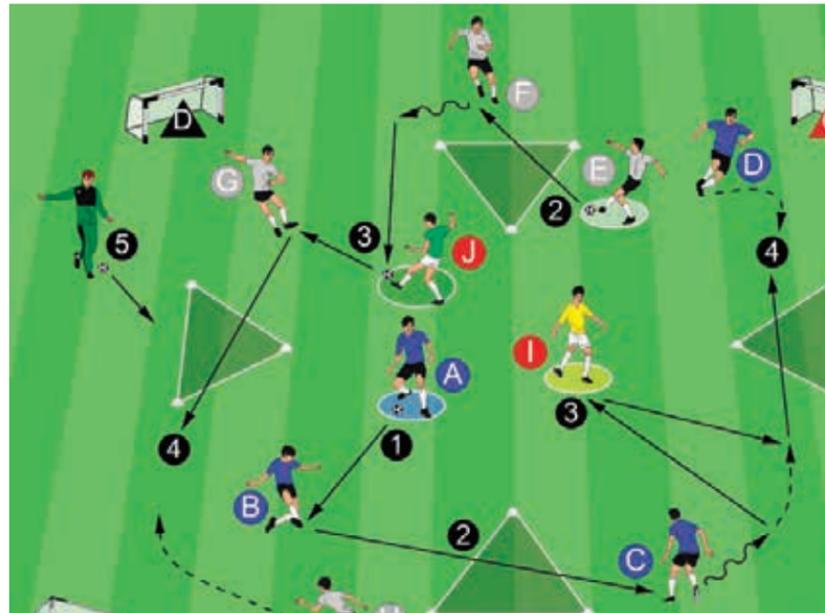


### 6 4 GEGEN 4 PLUS 1 AUF MINITORE NACH SCHNELLIGKEITS- DUELLEN UND FARBSIGNALLEN

#### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU und GELB). Im Zentrum positioniert sich ein neutraler Spieler mit eigenem Ball am Fuß (vgl. Spieler I). Das Spielfeld ist von vier Minitoren gerahmt (vgl. Minitore A, B, C und D). Auf den Seitenauslinien befinden sich vier Startpositionen, an denen sich pro Team jeweils ein Spieler ohne Ball positioniert (vgl. Spieler C, D, G und H). Im zentralen Bereich vor den Minitoren sind Quadrate mit vier farblich unterschiedlichen Markierungshütchen aufgestellt. In jedem Quadrat befindet sich ein Spieler mit eigenem Ball (vgl. Spieler A, B, E und F). Nach dem Technikeinstieg startet eine 4-gegen-4-plus-1-Spielsituation auf die Felder und Minitor. Der Trainer leitet den Ablauf mit einem akustischen oder visuellen Startsignal ein und benennt drei Farben (vgl. 1, 2 und 3). Die Spieler A, B, E und F reagieren, umdribbeln das eigene Feld gemäß der aufgerufenen Farbreihenfolge (vgl. 4, 5 und 6) und schließen ihren Ball auf das jeweils nahe Minitor ab (vgl. 7). Sobald der erste Ball in einem Minitor versenkt wurde, startet die Spielsituation. Dafür laufen die Spieler C, D, G und H von ihren Startpositionen ins Feld (vgl. 8), die Spieler A,

B, E und F schalten nach ihren Abschlüssen um (vgl. 9) und der neutrale Spieler I befindet sich in Ballbesitz (vgl. 10). Spieler I agiert zunächst gemeinsam mit dem Team, welches zuerst einen Treffer in ein Minitor erzielen konnte (vgl. 7). Nach Ballbesitzwechseln agiert er für das jeweils ballbesitzende Team. Das Spiel ist zunächst auf Ballhalten ausgelegt. Sobald eines der vier Felder bespielt wurde (z. B. Pass über zwei Linien des Felds), kann das ballbesitzende Team einen Treffer in ein Minitor erzielen. Die Felder können dabei jeweils einem Minitor zugeordnet sein (z. B. diagonal entfernt).

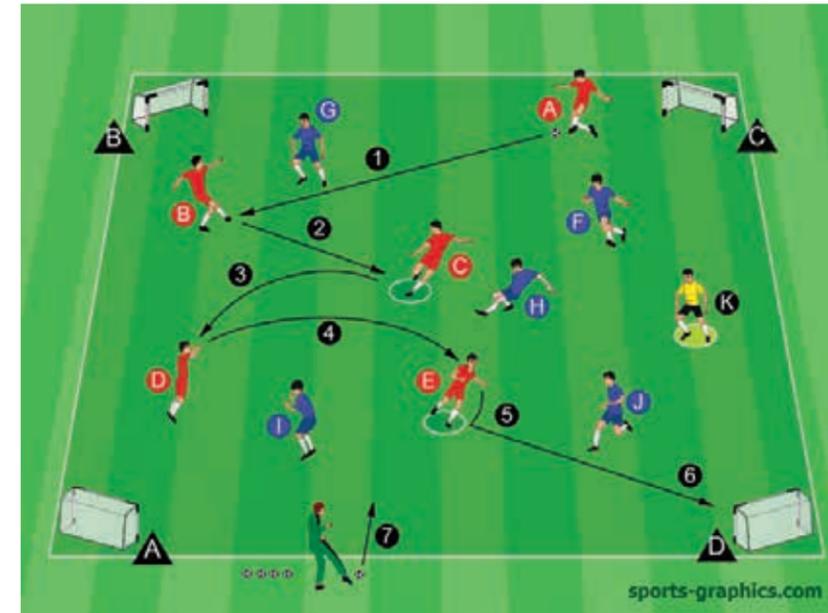


## 7 4 GEGEN 4 PLUS 2 NACH PASSSPIEL AUF ZONEN IM DOPPELPASS UND SPIEL ÜBER DEN DRITTEN

### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU und GRAU). Außerdem sind zwei neutrale Spieler involviert (vgl. Spieler I und J). Im Zentrum des Felds sind vier Zonen als Dreiecke markiert. Das Spielfeld ist von vier Minitoren (vgl. Minitore A, B, C und D) gerahmt. Nach dem Technikeinstieg im freien Passen innerhalb des eigenen Teams auf die markierten Zonen startet eine 4-gegen-4-plus-2-Spielsituation. Die Teams sind zunächst jeweils in Ballbesitz und lassen den eigenen Ball in den eigenen Reihen zirkulieren (vgl. 1). Dabei agiert das Team BLAU mit Spieler I und das Team GRAU mit Spieler J. Die Teams bespielen die dreieckigen Zonen mit Pässen über zwei Linien (vgl. 2), können den jeweiligen neutralen Spieler per Doppelpass einbeziehen (vgl. 3) und generieren so diverse Spielzüge über den Dritten (vgl. 1/2 und 3/4). Der Trainer beendet das freie Passen mit einem Signal und startet so die nun anschließende Spielsituation. Der jeweilige Ballbesitzer schließt den zuvor genutzten Spielball auf ein frei wählbares oder ein den Teams zugeordnetes Minitor ab und alle Spieler orientieren sich für die nun anschließende Spielform im 4 gegen 4 plus 2. Der Trainer bringt dafür einen neuen Spielball ins Spiel (vgl. 5) und die Spieler I

und J agieren als neutrale Spieler für das aktuell ballbesitzende Team. Das Spiel ist zunächst auf Ballhalten ausgelegt. Sobald ein Team 3/4/5/6 erfolgreiche Pässe in Folge realisieren konnte oder eines der vier Felder bespielt wurde (z. B. Pass über zwei Linien des Felds), kann das ballbesitzende Team einen Treffer in ein Minitor erzielen. Die Felder können dabei jeweils einem Minitor zugeordnet sein (z. B. feldferne Minitore).



## 8 5 GEGEN 5 PER HAND AUF MINITORE NACH EINEM EINSTIEG IM FUSSBALL

### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team ROT und BLAU). Außerdem kann ein neutraler Spieler installiert und involviert werden (vgl. Spieler K). Das Spielfeld ist von vier Minitoren (vgl. Minitore A, B, C und D) gerahmt. Nach einem Einstieg im Fußball setzen die Spieler das Spiel nach Erfüllung einer vorgegebenen Aufgabe im Handball auf die Minitore fort. Die Spieler agieren zunächst per Fuß und lassen den Ball in den eigenen Reihen im 5 gegen 5 zirkulieren (vgl. 1 und 2). Nach einer vorgegebenen Passanzahl (z. B. 2/3/4 Pässe in Folge) muss der Ball per Lupfer einem Partner in die Hände gepasst werden (vgl. 3) und das Spiel wird direkt per Hand fortgesetzt (vgl. 4). Erneut muss eine vorgegebene Passanzahl per Hand realisiert werden, bevor ein Spieler per Volleyschuss, Dropkick oder Direktabnahme nach Zuwurf (vgl. 5) auf eines der vier Minitore abschließen darf und einen Treffer erzielen kann (vgl. 6). Nach jedem Abschluss bringt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel (vgl. 7) und das Spiel wird wieder zunächst per Fuß fortgesetzt.

### VARIANTEN

1. Hinzufügen eines neutralen Spielers (vgl. Spieler K) zum 5 gegen 5 plus 1.
2. Vorgabe der maximalen Ballkontakte pro Spieler (vgl. 1 und 2) im Einstieg.
3. Ballwechsel bei Bodenkontakt des Balls oder bei Berührung durch einen Gegenspieler.
4. Möglichkeit des Laufens mit Ball/des Prellens mit Ball (vgl. 5).
5. Vorgabe des Wurfarms (links/rechts/wechselnd).



## PROBLEMFELD... DIE RÄUME DES TORWARTS

(THOMAS SCHLIECK)



### Unterstützung

TW sucht und findet die optimale Position für die eigenen Ballbesitzphasen.

### Ballzirkulation (Round)

Spielaufbau in der hinteren Ebene unter Einbeziehung des TW.

### Durchspielen (Through)

Öffnende Pässe mit denen die 1. Angriffslinie des Gegners überspielt wird.

### Reinspielen (Into)

Gezielt getimte Pässe über gegnerische Spieler hinweg. Überspielen von einer oder zwei Angriffslinien.

### Anspielen (Onto)

Pässe über gegnerische Spieler hinweg mit dem Ziel das Kopfballduell zu gewinnen. Anwendung: ruhender Ball oder Verarbeitung von Rückpässen unter Gegnerdruck.

### Überspielen (Beyond)

Pässe hinter die letzte Verteidigungslinie des Gegners.



### Unterstützung

TW ist mit den Feldspielern durch ständige Positionsanpassung und zielgerichtetes Coaching verbunden und dadurch immer in der Lage, den Raum, den Strafraum und das Tor zu verteidigen.

### Raumverteidigung - Eigene Hälfte - Indirekte Torgefahr

TW agiert effektiv im Raum und verteidigt Bälle die hinter die eigene Abwehr gespielt werden.

### Raumverteidigung - Strafraumverteidigung - Indirekte Torgefahr

TW attackiert Bälle die verschiedenartig in den Strafraum gespielt werden.

### Torverteidigung - Direkte Torgefahr

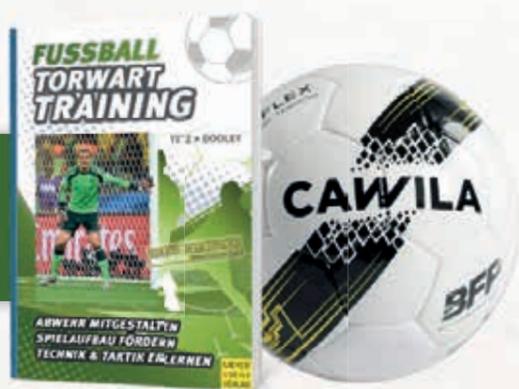
TW verteidigt das Tor mit effektiven Aktionen.

## ZUR PERSON:

Thomas Schlieck verantwortet aktuell den Bereich Torwartausbildung bei Borussia Dortmund. Vor dieser Zeit war der Dipl.-Betriebswirt und geprüfte Torwarttrainer-A-Lizenz Inhaber bei Arminia Bielefeld, Schalke 04 und RB Leipzig in ähnlichen Funktionen tätig. Zusätzlich dazu betreute er von 2013-2016 Deutschland U18 und U19 als Torwarttrainer.



**MITMACHEN  
& GEWINNEN**



**Gewinne eines von drei Torwarttraining-Paketen:  
1x Fussball: Torwarttraining & 1x BFP Torwart Reflex Ball**

Sende uns dazu einfach bis zum 24.05.2020, 23:59 Uhr eine Mail mit dem  
Betreff: Torwarttraining an [fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com](mailto:fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com)

Alle Infos findest du unter: <http://tiny.cc/TB-Gewinnspiele>



**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**



## Alles für die Taktikplanung



**CHEFPLANER - TRAINER-SET**  
Trainermappe A4, Arbeitsblock B5 und  
Chefplaner International Trainer-Tage-  
buch.

ART.-NR. 1000706533 55,00 €



**BFP TAKTIKTISCH - FUSSBALL**  
Stelle die Taktik in einer völlig neuen  
Perspektive dar.

ART.-NR. 1000682017 199,00 €



**BFP SCHENKELMAGNETE**  
Die neuartigen Taktikmagnete zur  
Visualisierung von offenen Spielstellun-  
gen. 11er Set!

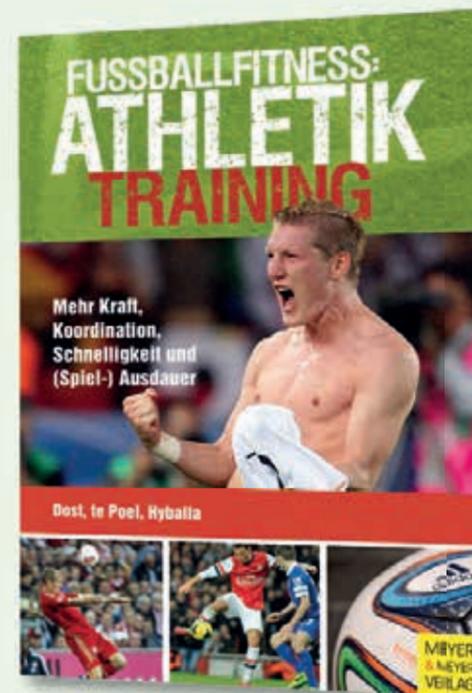
GRAU: ART.-NR. 1000681975 34,90 €  
GELB: ART.-NR. 1000681976 34,90 €

**bfpshop.com**  
...der Onlineshop für Fußballtrainer

Service-Hotline: +49-(0)491-97 92 10  
Service-Mail: [info@bfpshop.com](mailto:info@bfpshop.com)

Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter unter [www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

## E-BOOK AKTION: FUßBALLTRAININGSLITERATUR STARK REDUZIERT!



Harry Dost, Peter Hyballa, Hans-Dieter te Poel

**FUSSBALLFITNESS: ATHLETIKTRAINING**

448 Seiten

ISBN 978-3-89899-880-2

16,5 x 24,0 cm, Paperback,

€ [D] 29,95

Farbe

Auch als E-Book erhältlich.

Welt-Fußball-Stars wie Cristiano Ronaldo vereinen im heutigen modernen Fußball insbesondere die Leistungsfaktoren Fitness und technische Perfektion in einer Person. Sie machen dadurch deutlich, dass das Fußballtraining von heute, ob für Amateure, ambitionierte Juniorenfußballer oder gestandene Profis, insbesondere auf Fußballfitness Wert legen muss, wenn Team-Fußball zeitlich betrachtet lang und mit großer Freude und Erfolg gespielt werden soll. Dabei stellt sich jedem verantwortungsbewussten Trainer, Lehrer, Dozenten, Ausbilder, Konditionstrainer, Sportstudenten, Übungsleiter, Auszubildenden in der Sportart Fußball die Frage, mit welchen Inhalten und entwicklungsgerechten Bezügen baut man Fußballfitness auf, damit ein Durchstarten von „0 auf 100!“ überhaupt möglich wird. Das Buch Fußballfitness - Athletiktraining gibt theoretisch fundierte und vor allem praxiserprobte Antworten auf diese Frage.



6,99€ statt 23,99€

**KAUFEN**

**PDF**

**VIELE WEITERE REDUZIERTE  
E-BOOKS GIBT ES IN  
UNSEREM SHOP:**



**MEYER & MEYER  
Fachverlag GmbH**

Von-Coels-Str. 390  
52080 Aachen

Unsere Bücher erhalten Sie online oder bei Ihrem Buchhändler.

Telefon

02 41 - 9 58 10 - 25

Fax

02 41 - 9 58 10 - 10

E-Mail

[vertrieb@m-m-sports.com](mailto:vertrieb@m-m-sports.com)

Webseite

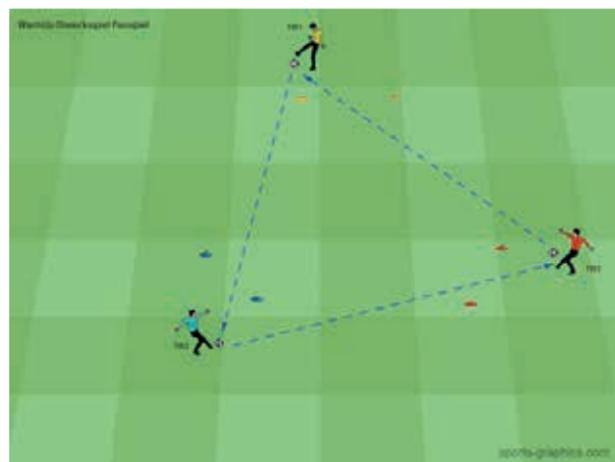
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

Preisänderungen vorbehalten und Preisangaben ohne Gewähr Foto: ©Dirima/stock.adobe.com

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**



### WARUMUP DREIECKSSPIEL V1 PASSSPIEL



1. TW1 spielt den ersten Pass rechts an seinem Hütchen Tor vorbei durch das Hütchen Tor von TW2.
2. TW2 nimmt den Ball mit rechts mit, öffnet sich so nach rechts an seinem Hütchen Tor vorbei und spielt einen Pass durch das Hütchen Tor von TW3.
3. TW3 nimmt den Ball mit rechts mit, öffnet sich so nach rechts an seinem Hütchen Tor vorbei und spielt einen Pass durch das Hütchen Tor von TW1.
4. TW1 nimmt den Ball mit rechts mit, öffnet sich so nach rechts an seinem Hütchen Tor vorbei und spielt einen Pass durch das Hütchen Tor von TW2.
5. Nachdem die Pässe eine Zeit flüssig gelaufen sind wird die Spielrichtung geändert und die Torhüter öffnen sich mit dem linken Fuß links am Hütchen Tor vorbei.

### WARUMUP DREIECKSSPIEL V2 DOPPELPASS



1. TW1 spielt den ersten Pass an seinem Hütchen Tor vorbei durch das Hütchen Tor von TW2 und läuft dann die halbe Distanz Richtung TW2.
2. TW2 nimmt den Ball an und spielt ihn zurück zu TW1 der um die halbe Distanz nähergekommen ist.
3. TW1 spielt den Ball direkt wieder zu TW2 und geht zurück auf seine Position.
4. TW2 nimmt den Ball mit rechts mit, öffnet sich so nach rechts an seinem Hütchen Tor vorbei und spielt einen Pass durch das Hütchen Tor von TW3.
5. TW2 läuft dann die halbe Distanz Richtung TW3.
6. TW3 nimmt den Ball an und spielt ihn zurück zu TW2 der um die halbe Distanz nähergekommen ist.
7. TW2 spielt den Ball direkt wieder zu TW3 und geht zurück auf seine Position.
8. TW3 nimmt den Ball mit rechts mit, öffnet sich so nach rechts an seinem Hütchen Tor vorbei und spielt einen Pass durch das Hütchen Tor von TW1.
9. TW3 läuft dann die halbe Distanz Richtung TW1.
10. TW1 nimmt den Ball an und spielt ihn zurück zu TW3 der um die halbe Distanz nähergekommen ist.
11. TW3 spielt den Ball direkt wieder zu TW1 und geht zurück auf seine Position.
12. Nachdem die Pässe eine Zeit flüssig gelaufen sind wird die Spielrichtung geändert und die Torhüter öffnen sich mit dem linken Fuß links am Hütchen Tor vorbei.
13. Eine weitere Variation ist zum Beispiel in das direkte Passspiel zu gehen.

### WARUMUP DREIECKSSPIEL V3 PASSSPIEL MIT SEITLICHEM ABKIPPEN



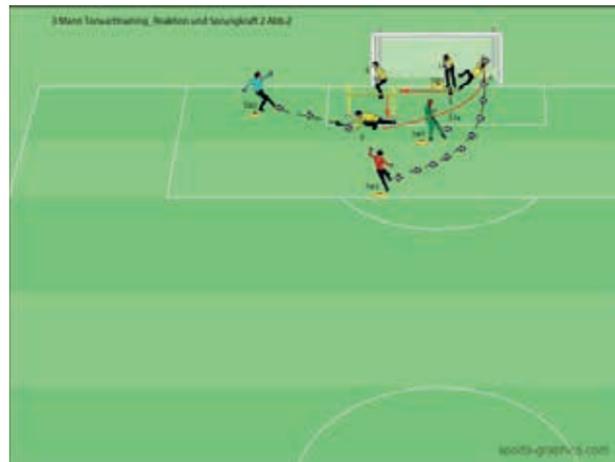
1. TW1 spielt den ersten Pass rechts an seinem Hütchen Tor vorbei durch das Hütchen Tor von TW2 und läuft dann die halbe Distanz Richtung TW2.
2. TW2 nimmt den Ball an und spielt ihn fest, seitlich zurück zu TW1 der um die halbe Distanz nähergekommen ist.
3. TW1kippt zu Seite R/L ab sichert den Ball und rollt ihn zurück zu TW2.
4. TW2 nimmt den Ball mit rechts mit, öffnet sich so nach rechts an seinem Hütchen Tor vorbei und spielt einen Pass durch das Hütchen Tor von TW3.
5. TW2 läuft dann die halbe Distanz Richtung TW3.
6. TW3 nimmt den Ball an und spielt ihn fest, seitlich zurück zu TW2 der um die halbe Distanz nähergekommen ist.
7. TW2 kippt zu Seite R/L ab sichert den Ball und rollt ihn zurück zu TW3.
8. TW3 nimmt den Ball mit rechts mit, öffnet sich so nach rechts an seinem Hütchen Tor vorbei und spielt einen Pass durch das Hütchen Tor von TW1.
9. TW3 läuft dann die halbe Distanz Richtung TW1.
10. TW1 nimmt den Ball an und spielt ihn fest, seitlich zurück zu TW3 der um die halbe Distanz nähergekommen ist.
11. TW3 kippt zu Seite R/L ab sichert den Ball und rollt ihn zurück zu TW1.
12. Nachdem die Pässe eine Zeit flüssig gelaufen sind wird die Spielrichtung geändert und die Torhüter öffnen sich mit dem linken Fuß links am Hütchen Tor vorbei.
13. Eine weitere Variation sind zum Beispiel halbhohe Bälle.

### 3 MANN TORWARTTRAINING REAKTION UND SPRUNGFURT AB.1



1. Die Übung wird wie in Abb.1 aufgebaut und die Torhüter stellen sich wie abgebildet auf.
2. Die Höhe der Hürden ist den Fähigkeiten des jeweiligen Torwarts anzupassen.
3. Die Höhe sollte so gewählt werden, dass es ein Anreiz für den Torwart ist sie aber dennoch nicht zu hoch ist damit sich ein Erfolgserlebnis einstellt.
4. Der Torwarttrainer (TWT) schießt zwei halbhohe Bälle auf den Torwart 1 (TW1) und dieser wirft die Bälle zum TWT zurück.
5. Nachdem TW1 den zweiten Ball zurückgeworfen hat kommt TW1 vor zwischen das blaue und rote Hütchen. Zwischen den Hütchen geht er auf den Vorderfuß in Vorspannung.
6. Der TWT sagt dann z.B. die Farbe Blau an, TW1 bewegt sich in Sidesteps zum blauen Hütchen berührt es und springt dann nach einigen Sidesteps in entgegengesetzter Richtung in einer Flugparade über die Hürde um den Ball zu fangen den TW3 ihm halbhoch zu wirft.
7. Die blauen Pfeile zeigen die Bewegung bei der Ansage Blau an, die roten die Bewegung bei der Ansage rot.
8. Der Ablauf ist mit den Nummern 1-4 gekennzeichnet.
9. Beim zweiten Durchgang kann man wieder blau ansagen um die Aufmerksamkeit und die Reaktion hochzuhalten.
10. Es sollte jede Seite 3-mal trainiert werden, anschließend wechseln die Torhüter die Positionen.

### 3 MANN TORWARTTRAINING REAKTION UND SPRUNGKRAFT ABB.2



1. Die Übung wird wie in Abb.2 aufgebaut und die Torhüter stellen sich wie abgebildet auf.
2. Die Höhe der Hürde ist den Fähigkeiten des jeweiligen Torwarts anzupassen.
3. Die Höhe sollte so gewählt werden, dass es ein Anreiz für den Torwart ist sie aber dennoch nicht zu tief ist damit sich ein Erfolgserlebnis einstellt.
4. Der Torwarttrainer (TWT) schießt zwei halbhohe Bälle auf den Torwart 1 (TW1) und dieser wirft die Bälle zum TWT zurück.
5. Nachdem TW1 den zweiten Ball zurückgeworfen hat bewegt er sich auf Pos.2 neben den langen Pfosten und geht auf den Vorderfuß in Vorspannung.
6. TW1 ist in Erwartungshaltung auf den Schuss von TW2.
7. Wenn TW2 den Schuss ansetzt taucht TW1 unter der Hürde durch und pariert den Flachschiess von TW2.
8. Hat TW1 den Ball pariert setzt TW 3 einen halb-hohen Schuss auf die „lange“ Ecke an.
9. TW1 bewegt sich in die „lange“ Ecke um den Schuss zu parieren.
10. Die roten Pfeile zeigen die Bewegung von TW1 an.
11. Der Ablauf ist mit den Nummern 1-4 gekennzeichnet.
12. Es sollten 3 Durchgänge gemacht werden, anschließend wechseln die Torhüter.
13. Haben alle drei Torhüter ihre Durchgänge durch, wird die Übung für die andere Seite aufgebaut.

### 3 MANN TORWARTTRAINING REAKTION UND 1GG.1 BLAU LINKE SEITE



1. Die Übung wird wie in Abb.3 aufgebaut und die Torhüter stellen sich wie abgebildet auf.
2. TW1 steht in Blickrichtung des Tors.
3. Der TWT Pos.A wirft einen Markierungsteller, in dem Fall blau in Richtung TW1 und geht dann an den Elfmeterpunkt zurück Pos.B
4. Sobald TW1 den Markierungsteller erkennt dreht er sich, in dem Fall nach links da links die blaue Seite ist.
5. Sobald sich TW1 umdreht startet TW3 das 1gg.1 gegen TW1.
6. Die Aktion wird zwischen zwei Dummies/Stangen ausgespielt.
7. Ist die 1gg.1 Situation gespielt, spielt TW3 einen zweiten Ball in Richtung Elfmeterpunkt, Pos.B, wo der TWT in die „lange“ Ecke abschließt.
8. Spielt TW3 den Pass auf den TWT bewegt sich TW1 schnellstmöglich in die „lange“ Ecke um den Schuss des TWT zu parieren.

### 3 MANN TORWARTTRAINING REAKTION UND 1GG.1 ROT RECHTE SEITE



1. Die Übung wird wie in Abb.3 aufgebaut und die Torhüter stellen sich wie abgebildet auf.
2. TW1 steht in Blickrichtung des Tors.
3. Der TWT Pos.A wirft einen Markierungsteller, in dem Fall rot in Richtung TW1 und geht dann an den Elfmeterpunkt zurück Pos.B
4. Sobald TW1 den Markierungsteller erkenntdreht er sich, in dem Fall nach rechts da rechts die rote Seite ist.
5. Sobald sich TW1 umdreht startet TW2 das 1gg.1 gegen TW1.
6. TW1Die Aktion wird zwischen zwei Dummies/Stangen ausgespielt.
7. Ist die 1gg.1 Situation gespielt, spielt TW2 einen zweiten Ball in Richtung Elfmeterpunkt, Pos.B, wo der TWT in die „lange“ Ecke abschließt.
8. Spielt TW2 den Pass auf den TWT bewegt sich TW1 schnellstmöglich in die „lange“ Ecke um den Schuss des TWT zu parieren.

### 3 MANN TORWARTTRAINING REAKTION UND 1GG.1 ROT BLAU LINKS RECHTS GESAMT



1. Die Übung wird wie in Abb.3 aufgebaut und die Torhüter stellen sich wie abgebildet auf.
2. TW1 steht in Blickrichtung des Tors.
3. Der TWT Pos.A wirft einen Markierungsteller, rot oder blau in Richtung TW1 und geht dann an den Elfmeterpunkt zurück Pos.B
4. Sobald TW1 den Markierungsteller erkennt dreht er sich nach links oder rechts um.
5. Sobald sich TW1 umdreht startet TW2 oder TW3 das 1gg.1 gegen TW1.
6. Die Aktion wird zwischen zwei Dummies/Stangen ausgespielt.
7. Ist die 1gg.1 Situation gespielt, spielt TW2 oder TW3 einen zweiten Ball in Richtung Elfmeterpunkt, Pos.B, wo der TWT in die „lange“ Ecke abschließt.
8. Spielt TW2 oder TW3 den Pass auf den TWT bewegt sich TW1 schnellstmöglich in die „lange“ Ecke um den Schuss des TWT zu parieren.
9. Nachdem TW1 jede Seite drei Mal gespielt hat wechseln die Torhüter die Positionen.

#### ZUR PERSON:

Sascha Katusic ist aktuell als Torwarttrainer der SG Unterrath U17 in der B-Junioren Bundesliga West tätig. Vor dieser Zeit war er für die zweite Mannschaft der Bayer Leverkusen Frauen in gleicher Funktion verantwortlich.



# RUBRIK KONDITION

## WELCHE ASPEKTE GILT ES BEI DER TRAININGS- PLANERSTELLUNG ZU BERÜCKSICHTIGEN?

Zurzeit steht die Gesellschaft wie auch jedes Individuum vor einer großen Prüfung: die Coronakrise gesundheitlich und wirtschaftlich bestmöglich zu überstehen. Eine besondere Herausforderung stellt die lange Pause und auch die bisher nicht terminierte Rückkehr in den Trainings- und Spielbetrieb für den Fußballsport dar. Hinsichtlich der langen Unterbrechung des Ligabetriebs gilt es für das Trainerteam und besonders für den Athletiktrainer, anhand der erfassten leistungsdiagnostischen Daten, individuelle Trainingspläne für die freie Zeit zu erstellen. Demnach gilt es zu beachten, dass die Spieler ihr Leistungsniveau konstant halten und vor allem auch fußballspezifisch trainieren. In welchem Maße sollten die konditionellen Eigenschaften trainiert werden, um das Leistungsniveau zu erhalten und Verletzungen bei Trainingsbeginn zu vermeiden?

Eine der elementarsten konditionellen Eigenschaften im Fußballsport ist die Ausdauerleistungsfähigkeit. Ausdauerläufe sollten je nach Intensität und Häufigkeit an den normalen Trainingsbetrieb und den Leistungsstand der Spieler angepasst werden. Zwar ist es wichtig auch Grundlagenausdauerläufe in den Trainingsplan zu implementieren, um Regenerationsprozesse nach Belastungen zu beschleunigen (Verhijen, 1997, S.135), allerdings wird häufig der Fehler gemacht die Trainingspläne ausschließlich mit Grundlagenausdauerläufen zu füllen. Dabei treten im Leistungsfußballsport kurze dynamische Bewegungsfolgen mit submaximalen bis maximalen Krafteinsätzen auf. Die auftretenden Aktionen werden meist mit höchstmöglicher Bewegungsgeschwindigkeit durchgeführt und erfordern ein hohes Maß an anaerober Ausdauerleistungsfähigkeit (Brüggemann & Albrecht, 1998, S.277). Daher gilt es zu berücksichtigen die Trainingspläne mit intensiven bis hochintensiven Intervallläufen zu erstellen, um neben der aeroben besonders die anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit zu optimieren und somit spielnahe Aktionen zu trainieren. Die optimale Steuerung erfolgt bei

dem Grundlagenausdauer- sowie dem Intervalltraining anhand erhobener Trackingdaten (maximale Herzfrequenz).

Neben der Ausdauerleistungsfähigkeit sollten besonders auch explosive Aktionen, bestehend aus Sprint- und Sprungtraining in den Trainingsplänen enthalten sein, da besonders kurze Antritte im Leistungsfußballspiel eine bedeutende Rolle spielen und fast nur 2-4 Sekunden dauern (Stolen et al, 2005). Diesbezüglich sollten die Pläne auch Läufe mit kurzen Intervallen oder Sprintwiederholungstraining beinhalten. Neben dem Sprintwiederholungstraining, bei dem die Pausenzeit zwischen den Sprintserien geringgehalten wird, sollte ebenfalls einmal die Woche Schnellkrafttraining in Kombination mit Richtungswechseln einbezogen werden. Im Vergleich zum Wiederholungstraining sollte zwischen den Serien eine ausreichende Pausenzeit von ca. 1:30 Minuten eingehalten werden. Bei dem Schnellkraft- wie auch Sprintwiederholungstraining sollten positionsspezifische Distanzen, erfasst aus Trackingdaten oder Beobachtungen, eingebaut werden. Allerdings gilt es zu berücksichtigen, dass vor allem Distanzen bis zu 10 Meter trainiert werden, da 50% der im Spiel auftretenden Sprints, Antritte bis zu 10 Meter sind (O'Donoghue, 2002). Das Sprint- kann auch mit einem Sprungkrafttraining kombiniert werden indem anlehnend an das Sprinttraining, vertikal gerichtete beid- oder einbeinige Sprünge mit Landungssicherung durchgeführt werden (Zawieja et al., 2016). Es ist zu berücksichtigen, dass die Sprünge mit Anlauf durchgeführt werden, um auch hier spielnahe Elemente abzubilden.

Neben dem Training der Ausdauer- und Schnelligkeitsleistung gilt es anhand von Kräftigungsübungen den passiven sowie aktiven Bewegungsapparat zu kräftigen. Aufgrund der derzeitigen Situation sind Fitnessstudios geschlossen, daher muss den Sportlern ein Plan erstellt werden, bei dem mit möglichst wenig Equipment eine bestmögliche und zielgerichtete Belastung erzielt wird.

# KONDITIONSTRAINING WÄHREND DER CORONA ZWANGSPAUSE.

Dabei können entweder funktionale Trainings- oder Stabilisationsübungen, mit einem Fokus auf die Rumpfmuskulatur, durchgeführt werden. Besonders durch das funktionelle Krafttraining, bei dem durch Kleingeräte versucht wird Übungen progressiv zu steigern, erfolgt eine Leistungssteigerung und kann zusätzlich als verletzungspräventives Training Anwendung finden (Boyle, 2003). Angebracht wären dynamische Stabilisationsübungen (Unterarmstütz mit lateralem-, Seitstütz mit frontalem Beinanzug oder Liegestütz mit Aufdrehen), um die inter- sowie intramuskuläre Koordination zu optimieren. Das Stabilisationstraining kann sowohl vor wie auch nach einer Laufeinheit stattfinden. Einerseits dient das Training vor der Laufeinheit als Aktivierung, andererseits wird nach der Ausdauerinheit und nach Eintreten der Ermüdung das neuronale System gefordert, indem versucht wird einen Kontrollverlust entgegen zu steuern. Resultierend wird auch in diesem Fall verletzungspräventiv gearbeitet (Joyce & Lewindon, 2016). Allerdings gilt es zu berücksichtigen, dass sowohl das Stabilisations- sowie das funktionale Training konzentriert sowie technisch sauber durchgeführt werden sollten, um den entsprechenden Trainingseffekt zu erzielen.

Bei dem Beweglichkeitstraining gilt es anhand verschiedener leistungsdiagnostischer Testverfahren Problematiken zu erkennen und individualisierte, adäquate Beweglichkeits- oder Dehnprogramme auszuarbeiten. Dabei sollen zielführend vorliegende Verkürzungen entgegengewirkt oder limitierte Bewegungsamplituden erhöht werden. Als Aktivierung vor Sprint- oder Ausdauerheiten kann ein universelles Programm beste-

hend aus Movement-Preparation oder dynamisches Dehnübungen entworfen werden.

Zusammengefasst müssen die individualisierten Pläne vor allem Explosiv- sowie Sprintwiederholungsaaktionen beinhalten, um resultierend wettkampfnaher Spielaktionen zu trainieren. Besonders durch die Ansteuerung der schnellzuckenden Fasern und ein kombiniertes präventives Kraftprogramm können Verletzungen bei erneutem Trainingsbeginn vermieden werden.

### LITERATUR

- Albrecht, D. & Brüggemann, D. (1988). Modernes Fußballtraining. Schorndorf: Hofmann.
- Boyle, M. Functional training for sports. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 2003.
- Joyce, D., & Lewindon, D. (Hrsg.). (2016). Athletiktraining für sportliche Höchstleistung (1. Auflage). München: riva.
- O'Donoghue, P. (2002). Time-motion analysis of work-rate in English FA Premier League soccer. International Journal of Performance Analysis in Sport, 2 (1), 36-43.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. Journal of Sports Medicine, 35, 501-536.
- Verheijin, R. (1997). Handbuch Fußballkondition. Leer: bfp Versand Anton Lindemann.
- Zawieja, M., Ribbecke, T., Thomas, C. & Bukac, D. (2016). Leistungsreserve Athletiktraining. Ein praxisorientierter Leitfaden für alle Sportarten. Münster: Philippka- Sportverlag.

### ZUR PERSON:

Björn Kadlubowski absolvierte seinen Master mit dem Schwerpunkt (Prävention, Rehabilitation und Regeneration) an der Deutschen Hochschule für Sport und Gesundheit (DHGS). Schwerpunkt seiner Arbeit: Richtungswechselschnelligkeit im Leistungsfußballsport. Daran forscht er auch gegenwärtig. Natürlich spielt er auch noch selbst Fußball, und widmet dem Nachwuchs viel Zeit als Athletiktrainer beim DSC Arminia Bielefeld. Bei den Westfalen zeichnet er für das Athletiktraining der U-17 und U19-Mannschaften ebenso verantwortlich wie für die die Ernährungsberatung im NLZ. Zudem arbeitet er als Dozent, im Bereich Sport- und Trainingswissenschaft, an der DHGS und kooperiert mit der Fachhochschule Fresenius in Heidelberg





## AUS DEM NLZ... MIT UWE SCHUBERT

### 1. LIEBER UWE, WIE BEWERTEST DU DIE AKTUELLE SITUATION IM FUßBALL RUND UM DAS CORONAVIRUS?

Wir erleben eine dramatische Situation, die uns mit einer unfassbaren Dynamik vor gewaltige Herausforderungen stellt. Dabei muss die Gesundheit über allem stehen, auch über allem, was uns der Fußball als wunderbarer Sport gibt und bietet. Welches Privileg es ist, in dieser „Branche“ arbeiten zu dürfen, wird vielen vielleicht erst jetzt so richtig bewusst.

### 2. WIE SOLLTE ES IN DEN LIGEN DEINER MEINUNG NACH WEITERGEHEN?

Prinzipiell denken wir im MSV, dass es richtig ist, Spiele erst einmal auszusetzen oder die EM zu verschieben, um Zeit zu gewinnen. Das gibt die Möglichkeit, abzuwarten, ob die Saison sportlich zu Ende geführt werden kann – was wir uns alle wünschen! Das gibt aber auch die Möglichkeit, in Ruhe Szenarien zu entwickeln für den Fall eines Abbruchs. Szenarien, mit denen möglichst wenigen Clubs weh getan werden muss. Sollte es in absehbarer Zeit keine Möglichkeit für einen Spielbetrieb geben, sollte der aktuelle Stand in den Ligen herangezogen werden. Die Ligen sollten dann aufgestockt werden und es darf keine Absteiger geben.

### 3. WAS WÄRE FÜR DIE TALENTFÖRDERUNG IN DIESEM ZUSAMMENHANG WICHTIG?

Fußball ist ein Mannschaftssport, und nichts kann deshalb das gemeinsame Training als Einheit ersetzen. Natürlich schauen wir deshalb gebannt, wann ein Teamtraining wieder möglich ist. Aber noch einmal: Die Gesundheit steht über allem, deshalb nehmen wir die Situation so an, wie sie ist: Mit höchster Verantwortung für die Gesundheit unserer Spieler, unserer Mitarbeiter und damit für den Teil, den wir in der aktuellen Situation in der Gesellschaft beitragen können.

## 4. WIE SIEGT GUTE TALENTFÖRDERUNG GRUNDSÄTZLICH FÜR DICH AUS?

In unsrem MSV-NLZ, aber natürlich auch in den vielen anderen Vereinen, die auf gute Nachwuchsarbeit setzen, erlebe ich insgesamt eine hochprofessionelle, sehr gute und strukturierte Talentförderung.

Es schaffen mehr und immer schneller junge Spieler den Durchbruch auf höchster Ebene im Profi- und auch im Amateurfußball. Sehr gut ausgebildete und hoch motivierte Trainer und Mitarbeiter wie bei uns sind in der Lage, sich gut und individuell mit ihren Spielern und ihrer Persönlichkeit auseinander zu setzen, sich auf ihre Schützlinge einzulassen und dadurch frühzeitig zu erkennen, in welchen Bereichen der einzelne Spieler noch gezielter gefördert werden soll. Für Technik, Taktik und Athletik, aber auch mentale Unterstützung ist eine gezielte, individuelle Planung und Umsetzung – auch altersabhängig – nötig. Dabei dürfen die Basics nicht zu kurz kommen. Und ebenfalls ganz wichtig bei einer guten Talent-Förderung: Das Begleiten der jungen Sportler, um ihre Bereitschaft, die Mentalität und ihre Einstellung so hoch wie möglich zu halten.



## 5. WORAN ERKENNST DU EIN TALENT?

Ich halte Prognosen in jungen Jahren für eine Talententwicklung für sehr schwierig und auch unseriös, weil wir damit auch einen geistigen Druck aufbauen würden, mit der wir die jungen Menschen, die ja auch als Persönlichkeit wachsen sollen, überfordern. Wir haben eine Verantwortung, den Spagat zwischen sportlicher und menschlicher Entwicklung zu schaffen. Unsere Talente verfügen natürlich über außergewöhnliche Fähigkeiten und Fertigkeiten als Fußballer: Der eine hat eine hervorragende Schnelligkeit, der andere hat starke Fähigkeiten am Ball, beim Dribbling, Passspiel oder beim Torabschluss. Wiederum andere ragen bei Ausdauer und Athletik heraus. Wir haben einen Kriterienkatalog, nach dem wir Spieler bewerten und versuchen mit unterschiedlichen Beobachtern möglichst viele Übereinstimmungen zu heraus zu arbeiten.

### ZUR PERSON:

Bereits seit 1992 in verschiedenen Positionen für den Meidericher Nachwuchs tätig, leitet Uwe Schubert das NLZ des MSV seit 2003 hauptverantwortlich. Damit obliegt dem 60-Jährigen die Koordination zwischen allen Nachwuchsteams und Trainerpersonal, die strategische Positionierung und die Entwicklung optimaler Rahmenbedingungen. Darüber hinaus ist er die wichtige Schnittstelle zu Sportdirektor und Cheftrainer des Profiteams. Das NLZ des MSV Duisburg wird vom DFB mit den (höchstmöglichen) drei Sternen bewertet.

## 6. WAS MACHT EINEN GUTEN TRAINER AUS UND WELCHE KOMPETENZEN SOLLTE ER HABEN?

Wie in jedem anderen Job ist Fachkompetenz sehr wichtig. Bei der Talent-Förderung im Nachwuchs sehe ich den Trainer als Spezialisten im jeweiligen Jahrgang. Dazu gehören auch eine Portion Zielstrebigkeit und gerade in höheren Jahrgängen Führungskompetenz. Wir im MSV-NLZ legen dabei Wert auf Coaches, die als Teamplayer und mit viel Empathie auftreten. Sie sollten als Vorbild, ehrlich und vertrauensvoll mit den Ihnen anvertrauten Spielern umgehen – und so den MSV mit seiner traditionsreichen DNA leben!



# RUBRIK PSYCHE



FREDDY HELLERMANN

Trainingseinheiten gestalten, Saisonziele aufstellen, in engem Austausch mit der sportlichen Leitung stehen, den Teamgeist fördern, die Spieler motivieren, Konflikte lösen – das Aufgabenfeld eines Fußballtrainers ist breit gefächert und erfordert eine Vielzahl an Kompetenzen. Für die Planung des Trainings- und Spielbetriebs benötigt er ein gewisses organisatorisches Talent. Er muss das notwendige fachliche Know-How mitbringen, um die Einheiten inhaltlich sinnvoll aufzubauen und die Spieler weiterzuentwickeln. Und um diese für die gemeinsamen Ziele zu gewinnen und auch in schwierigen Phasen zu erreichen, sollte der Trainer außerdem ein feines Gespür für den Umgang mit Menschen besitzen (Schwarz, Uitz & Kushutani, 2015).

## DER TRAINER ALS FÜHRUNGSPERSON

Zu Recht werden Trainer in ihrem Tätigkeitsbereich häufig mit Führungspersonen aus der Wirtschaft verglichen. Auch diese müssen Abläufe organisieren, fachlich gut ausgebildet sein, die Mitarbeiter weiterentwickeln, motivieren und Konflikte lösen können. Ein Faktor, der sich u.a. positiv auf die Mitarbeiterführung, die Zielsetzung und den Umgang mit Stress auswirken kann, ist die Fähigkeit, ruhig und mit kühlem Kopf zu agieren. Man spricht hier häufig von dem Begriff der Gelassenheit (Hübler, 2020). Auch Fußballtrainer können von dieser Fähigkeit profitieren. Vor allem in stressreichen Situationen ist es wichtig, die innere Ruhe zu bewahren und diese auch auf die Spieler zu übertragen (Bluhm, 2019). Denn: Emotionen sind ansteckend (Rauch, 2016). Ein gelassener Trainer strahlt Selbstbewusstsein und Zuversicht aus, handelt aus der Vernunft heraus, richtet seinen Blick auf jene Dinge, die in seiner Macht stehen und versucht, das Beste aus jeder Situation zu machen. Mit diesen und weiteren Eigenschaften beschreibt Klug (2020) auch eine Gruppe von Menschen, die ihr Handeln nach einer bestimmten Philosophie richten: die Stoiker. Sollten sich Fußballtrainer also an dieser, als emotionslos und kühl geltenden Gruppe ein Beispiel nehmen?

## DER STOIZISMUS IN KÜRZE

Zunächst muss gesagt werden, dass das Vorurteil der Emotionslosigkeit den Stoikern nicht gerecht wird. Vielmehr sind Gelassenheit und Gleichmut passende Attribute (Holiday, 2016). Aber wer sind diese Stoiker überhaupt?

Der Stoizismus ist eine Philosophie aus dem vorchristlichen Griechenland. Im Vergleich zu anderen philosophischen Lehren, ist er von der Praxisorientierung geprägt. Einfach gesagt geht es also nicht um Worte, sondern um Taten. Wichtige Themen sind vor allem der Umgang mit Wut, Ärger und schwierigen Situationen, sowie die Verpflichtungen, die man seinen Mitmenschen gegenüber hat. Es geht um das Streben nach dem guten Leben, indem man sich in seinem Handeln an den vier Grundtugenden Selbstbeherrschung, Mut, Gerechtigkeit und Weisheit orientiert. Die Basis der stoischen Praxis bildet die Fähigkeit, den Verstand zu nutzen, um zu entscheiden, wie wir äußere Umstände (z.B. schlechte Platzbedingungen) bewerten und auf sie reagieren. Denn nicht die äußeren Umstände per se, sondern unsere Bewertung dieser verursachen Unruhe (z.B. Ärger, da das Team auf dem schlechten Platz die spielerische Qualität nicht nutzen kann). Durch diese Prämisse sind wir nahezu immer handlungsfähig und können verhindern, dass externe Faktoren unsere Leistungsfähigkeit beeinflussen (Holiday, 2016).

Um die stoischen Prinzipien so praxisnah wie möglich zu vermitteln, sind drei, voneinander abhängige Disziplinen benannt worden: die Disziplin der Wahrnehmung, der Handlung und des Willens (Holiday, 2015). Auf sie wird im Anwendungsteil dieses Artikels noch genauer eingegangen.

Disziplinen des Stoizismus		
(1) Wahrnehmung ... kontrollieren, um einen klaren Verstand zu erlangen.	(2) Handlung ... zielgerichtet steuern, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.	(3) Wille ... einsetzen, um auch mit den widrigsten Umständen umgehen zu können.

# THE STOIC COACH – MIT ANTIKEN PRINZIPIEN ZUR NEUEN GELASSENHEIT

Nachdem die wichtigsten Inhalte des Stoizismus kurz erläutert wurden, stellt sich nun die Frage: wie kann ein Fußballtrainer auf der Suche nach Gelassenheit von der stoischen Lehre profitieren?

## SIDELINE STOICISM – ANWENDUNG STOISCHER PRINZIPIEN ALS FUßBALLTRAINER

Auch wenn es sich um eine antike Philosophie handelt, welche vorrangig aus dem Gedankengut von griechischen Philosophen, römischen Gelehrten und Sklaven entstanden ist, richten sich nichtsdestotrotz viele Persönlichkeiten der heutigen Zeit in ihren Handlungen nach den stoischen Prinzipien, wie beispielsweise der verstorbene Unternehmer Steve Jobs, der ehemalige US-Präsident Barack Obama, oder der Coaching-Staff der New England Patriots (das erfolgreichste NFL-Team der vergangenen 20 Jahre). Auch im Fußball stößt man immer wieder auf bekannte Personen, die stoische Denkansätze aufweisen. So zum Beispiel Christian Streich, der im Januar 2020 in einer Umfrage zum besten Bundesliga-Trainer, sowie zum drittbesten Trainer der Welt gewählt wurde (SWR, 2020). Zum Umgang mit schwierigen Situationen sagte er einst: „Am beschte: Machsch` de Fernseher aus, schausch` de Tabelle nit an, bringt eh alles nix. Spielsch`! Übsch`!“ (ZEIT, 2014). Besser hätte auch der römische Kaiser und bedeutende Stoiker Marcus Aurelius nicht schildern können, dass man sich im Abstiegskampf auf die Faktoren fokussieren sollte, die man beeinflussen kann. Da es aber im Stoizismus nicht nur um Worte, sondern vor allem um Taten geht, sollen nachfolgend verschiedene Methoden gemäß den drei genannten Disziplinen vorgestellt werden, mit denen man stoische Prinzipien in die Arbeit als Fußballtrainer einbauen kann. Die Übungen sind zu jeder Disziplin in die Kategorien Vorbereitung und Reflexion eingeteilt, da diese beiden Bereiche eine große Rolle in der stoischen Philosophie spielen. Inhaltlich gestalten sie sich relativ simpel, indem man sich bewusst mit bestimmten Fragen auseinandersetzt.

Wichtig: es soll bei diesen Übungen in keiner Weise darum gehen, uns jeglicher Emotionen zu berauben. Ohne Zweifel machen sie den Sport aus und gehören dazu. Die Übungen dienen dem Zweck, unser emotionales Erleben so regulieren zu können, dass es uns in unserem Handeln hilft und uns nicht negativ beeinflusst.

## (1) WAHRNEHMUNG

Ein Spieler vergibt in der letzten Minute die große Chance zum Siegtreffer. Der Trainer des Gegners gibt ständig unsportliche Äußerungen von sich. Der Schiedsrichter trifft eine eindeutige Fehlentscheidung zugunsten des Gegners. Diese und weitere Situationen führen bei uns typischerweise zu Wut, Ärger und Unruhe. Wir treten gegen die Bande, gehen auf die Äußerungen des Gegenübers ein oder brüllen den Schiedsrichter an, er solle endlich seine Brille aufsetzen. Unsere Unruhe und Hektik übertragen sich auf die Spieler und der Schiedsrichter wird von unserem Verhalten vermutlich auch nicht positiv beeinflusst. Wie können wir mit Situationen dieser Art besser umgehen?

**(1) Wahrnehmung**

Vorbereitung: Situationsanalyse

Welche Situationen erwarten mich / uns?  
Welchen Einfluss habe ich auf die Situation?  
Welche Emotionen könnten bei mir ausgelöst werden?  
Wozu führen diese Emotionen bei mir?  
Gibt es Situationen, die bei mir zu negativen Emotionen führen, obwohl ich keinen Einfluss auf sie habe?

Reflexion: Debriefing!

Welche Aspekte sind gut gelaufen?  
Welche Ziele konnten wir erreichen?  
Welche Dinge hätten besser laufen können?  
Welche Gründe hat es, dass sie nicht planmäßig gelaufen sind?

Die Disziplin der Wahrnehmung hat unsere Sichtweise auf die Umwelt, sowie unser Verständnis dieser zum Gegenstand. Emotionen, Erwartungen und Vorurteile nehmen Einfluss auf unsere Wahrnehmung und können sie verzerren. Unser Blick auf die Umwelt ist folglich

irreführend. Das Ziel dieser Disziplin ist, die Situationen und Ereignisse so rational wie möglich zu betrachten – weder gut, noch schlecht (Holiday, 2015). Natürlich sind die geschilderten Ereignisse nicht wünschenswert. Aber wütend und verärgert zu reagieren wird die Situation nicht ändern. Selbstverständlich ist auch mit gezwungenem Schönreden

jeder Lage niemandem geholfen. Vielmehr geht es darum, sich auf die eigenen Stärken zu besinnen und auf die Faktoren zu fokussieren, die man beeinflussen kann. Dieser Prozess kann trainiert werden, indem man im Voraus verschiedene Situationen mental durchspielt und analysiert, sowie im Nachhinein stattgefundenere Ereignisse reflektiert.

**(2) HANDLUNG**

Die Startaufstellung benennen, das Spielsystem vorgeben, die richtigen Worte bei der Ansprache wählen, den Kader für die neue Saison planen und vieles mehr. Die Entwicklung und der Erfolg einer Mannschaft werden zu einem großen Teil von den Handlungen des Trainers beeinflusst. Dementsprechend ist es wichtig, diese besonnen durchzuführen und dabei stets die gemeinsamen Ziele im Blick zu haben.

**(2) Handlung**

**Vorbereitung: Moralischer Kompass**

Aus welchen Überzeugungen setzt sich meine Philosophie als Trainer zusammen?

Was ist mir wichtig?

An welchen Werten möchte ich mich orientieren?

Wo wollen wir hin?

Welche Ziele möchten wir erreichen?

Was ist unser / mein Job?

Welche Aufgaben müssen erledigt werden?

**Reflexion: Debriefing II**

Welche Schritte müssen als nächstes erfolgen?

Was sind meine / unsere nächsten Aufgaben?

Bei der Disziplin der Handlung geht es um die pflichtgemäße Erfüllung der eigenen Aufgaben im Dienst des großen Ganzen. Jede einzelne Handlung sollte auf die gemeinsamen Ziele ausgerichtet sein, sodass man deren Erreichung näherkommt. Diese müssen dazu natürlich vorher definiert worden sein. Zudem ist es hilfreich, sich seiner Philosophie als Trainer bewusst zu sein, um somit den moralischen Kompass für die eigenen Handlungen zu gestalten und diese im Anschluss planen zu können. In der Reflexion vergangener Situationen kommt es in dieser Disziplin darauf an, die nächsten Schritte abzuleiten.

**(3) WILLE**

Das Aufstellen von Zielen birgt naturgemäß auch das Risiko, diese zu verfehlen und somit die eigenen Erwartungen nicht zu erfüllen. Beispielsweise scheidet man frühzeitig gegen einen unterklassigen Gegner aus einem Turnier aus. Oder der Plan des eigentlich sicher geglaubten Klassenerhalts wird durch eine Kombination unglücklicher Zufälle am letz-

ten Spieltag noch durchkreuzt. Vielleicht verliert man sogar den Trainerposten. Diese Situationen erscheinen meist aussichtslos und ausnahmslos negativ. An dieser Stelle kommt die dritte Disziplin ins Spiel.

**(3) Wille**

**Vorbereitung: Negatives Visualisieren**

Was kann alles schiefgehen?

Wie sieht der Worst Case aus?

Welche Konsequenzen wird das haben?

„Was wäre, wenn...“

Wie können wir in diesem Fall reagieren?

Was steht in diesem Fall in unserer Macht?

„Dann...“

**Reflexion: Debriefing III**

Was können wir aus dieser Situation lernen?

Welche Erkenntnisse können wir aus dieser Situation ziehen?

Welche positiven Aspekte lassen sich in dieser Situation erkennen?

Die Disziplin des Willens dreht sich um unsere innere Kraft, die uns auch unter den unvorhersehbarsten und negativsten Umständen zur Verfügung steht. Unser Wille kann uns helfen, auch diesen Situationen etwas Positives abzugewinnen und aus ihnen zu lernen. Vor allem aber hilft er uns,

hartnäckig zu bleiben und weiterzumachen. Dieser Prozess lässt sich ebenfalls üben. Vorbereitend lässt sich die Technik des Negativen Visualisierens anwenden. Dabei stellt man sich vor, dass alles schief läuft, was schief laufen kann und prognostiziert die Konsequenzen dieses Szenarios („Was wäre, wenn...“). Im zweiten Schritt versucht man, für diese Konsequenzen Handlungspläne zu entwickeln, mit denen man in dem Fall reagieren würde, um die Kontrolle zu behalten. Auf diese Weise können wir uns auf jene Ereignisse vorbereiten. In der Reflexion können wir vergangene Situationen hinsichtlich ihrer Lernerfahrungen und der Erkenntnisse, die wir aus ihnen ziehen können, analysieren. Es ist außerdem hilfreich, sich immer vor Augen zu führen, dass gemäß der stoischen Lehre alles flüchtig ist und vergeht. Somit auch die schwierigen Momente.

**Tipp:** durch das schriftliche Bearbeiten der dargestellten Fragen wird der Vorbereitungs- und Reflexionsprozess zusätzlich unterstützt. Die dabei erstellten Unterlagen können im Nachhinein als Dokumentation dienen, auf die man immer wieder zurückgreifen kann. So können die erarbeiteten Handlungspläne, Werte, Ziele und sonstigen Inhalte stets überprüft und vergegenwärtigt werden.

Die dargestellten Übungen sollen den Fußballtrainern helfen, die bewährten Prinzipien der Stoiker in ihrer Tätigkeit anzuwenden und auf diese Weise in möglichst jeder Situation die innere Ruhe zu bewahren, mit kühlem Kopf zu agieren und bewusste Entscheidungen zu treffen. Diese Gelassenheit kann sich positiv auf sämtliche Aufgabenbereiche des Trainers auswirken und ist anhand zahlreicher Merkmale erkennbar.

Die Grundlage dieser gelassenen Haltung bildet die Erkenntnis, dass man auf äußere Umstände und Ereignisse keinerlei Einfluss hat. Der stoische Buchautor Ryan Holiday beschreibt dies mit den Worten:

„Wir kontrollieren nicht was passiert, wir kontrollieren wie wir damit umgehen.“ – Ryan Holiday

Durch diese Erkenntnis erlangen wir neue Blickwinkel und Möglichkeiten, uns zu entwickeln und unsere Ziele zu erreichen. So wie es der Psychiater Viktor Frankl bereits Mitte des 20. Jahrhundert formulierte:

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ – Viktor Frankl

**LITERATURANGABEN:**

Bluhm, T. (2019). 17 Dinge die einen guten Jugendtrainer ausmachen. Abgerufen am 25. März, 2020, von <https://trenereportalen.com/de/content/17-dinge-die-einen-guten-jugendtrainer-ausmachen>.

Holiday, R. (2015). The Obstacle Is The Way – The Ancient Art Of Turning Adversity To Advantage. London: Profile Books.

Holiday, R. & Hanselman, S. (2016). The Daily Stoic – 366 Meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living. London: Profile Books.

Hübler, M. (2020). Die Führungskraft als Mediator – Mit mediativen Kompetenzen souverän führen und Veränderungen begleiten. Wiesbaden: Springer Gabler.

Klug, M. (2020). Stoizismus – die umfassende Lehre der Stoa. Keine Angabe: unabhängiger Verlag.

Rauch, J. (2016). Elf Freunde, elf Fremde. Psychoscope, 4, S. 8 – 11.

SWR, (2020). Streich zum drittbesten Trainer der Welt gewählt. Abgerufen am 22. März, 2020, von <https://www.swr.de/swraktuell/baden-wuerttemberg/suedbaden/meldung-42692.html>.

Zeit, (2014). Die BVB-Krise geht nicht mehr weg. Abgerufen am 24. März, 2020, von <https://www.zeit.de/sport/2014-12/bundesliga-bvb-naldo-hertha/komplettansicht>

Merkmale eines stoischen Trainers		
(1) Wahrnehmung	(2) Handlung	(3) Wille
... er sieht die Dinge, wie sie tatsächlich sind – Siege sind nicht pauschal gut und Niederlagen nicht pauschal schlecht.	... er plant und erledigt seine Aufgaben gewissenhaft und rational – gemäß seiner Philosophie.	... er akzeptiert Misserfolge und widrige Bedingungen – ohne mit dem Schicksal zu hadern.
... er kontrolliert seine Emotionen – auch wenn es auf dem Platz hektisch wird.	... er stellt seine Philosophie regelmäßig auf den Prüfstand und passt seine Wertvorstellungen an.	... er sieht Krisen und Rückschläge als Herausforderung und Chance, daraus zu lernen und gestärkt hervorzugehen.
... er richtet seinen Blick stets auf die Faktoren, die er als Trainer beeinflussen kann.	... er setzt sich und zusammen mit seiner Mannschaft anspruchsvolle Ziele und sorgt dafür, dass diese von allen immer im Blick behalten werden.	... er arbeitet selbstbewusst, ausdauernd und widerstandsfähig an der Erreichung der gesetzten Ziele.

**ZUR PERSON:**

Frederik Hellermann hat Sportwissenschaft und Sportpsychologie in Paderborn und Halle (Saale) studiert. Beim SC Paderborn 07 betreut der Sportpsychologe die Spieler und Trainer des Nachwuchsleistungszentrums. Außerdem promoviert er zum Thema „Mentales Training im Sport“ an der Universität Paderborn.



# INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUPS

## WAS IST COMPASSTRAINER?

Compasstrainer ist ein einzigartiges und innovatives Sportprodukt, welches speziell für die Optimierung des Zusammenspiels von Schuh + Laufweg + Fußball entwickelt wurde, um die Schuss-Passtechnik und Beidfüßigkeit eines Fußballers effizienter zu gestalten. Wie funktioniert der Compasstrainer?

Die Idee dahinter ist einfach. Devran Sezek (40), der das Trainingsgerät entwickelt hat, sagt: „Kindern die Technik der Schüsse mit Worten zu erklären ist sehr schwierig, darum arbeitet der Compasstrainer mit Farben.“

Mithilfe drei verschiedenfarbiger Aufkleber (Blau, Gelb, Pink), die auf die Fußballschuhe geklebt werden, zwei farbigen Hütchen und einem DERBYSTAR-Learnball, auf dem die drei Farben der Aufkleber wieder aufgegriffen werden, können die Nachwuchsfußballer die Schusstechniken trainieren. So kann ich zum Beispiel sagen: „Blau mit dem linken Fuß.“ Der Vorteil: „Anhand der Farben können die Kinder viel leichter lernen und setzen die Schüsse schnell intuitiv um.“ Neben der Schuss- und Passtechnik wird die Beidfüßigkeit trainiert.



# FUSSBALL

## TRAINER MAGAZIN

www.fussballtrainer-magazin.de

**UNSER MAGAZIN IST KOSTENLOS UND LEBT VON SEINEN LESERN!**

**Du möchtest automatisch jeden Monat die neueste, kostenlose Ausgabe erhalten?**

Dann kannst du dich hier für unseren Mailverteiler anmelden:



Alternativ kannst du auch die neueste Ausgabe per WhatsApp direkt auf dein Handy bekommen. Sende dazu eine Nachricht an:



**(+49) 15 22-393 98 86**

Schreibe uns deine Fragen zum Inhalt per WhatsApp und **unsere Fußballexperten antworten** dir so schnell es geht um dich zu einem besseren Trainer zu machen. Natürlich kannst du uns auch schreiben, wenn du Teil des Magazin werden und Inhalte liefern möchtest, die aus deiner Sicht andere Trainer besser macht. Unsere Experten prüfen deine Einsendung und wir informieren dich, ob wir es ins Magazin einbinden können.

Wenn du erste Einblicke in die kommenden Ausgaben haben möchtest, dann besuche uns auf unseren Social Media Kanälen!



**Instagram:** @Fussballtrainermagazin



**Facebook:** @Fubamag

**Website:** [Fussballtrainer-Magazin.de](http://Fussballtrainer-Magazin.de)

**# Wir haben Eier und Pferdeschwänze**

## IMPRESSUM

### IMPRESSUM

Herausgeber:  
Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH

Verlag:  
Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH  
Von-Coels-Straße 390, 52080 Aachen  
Tel.: (02 41) 95 81 0-0 / Fax: (02 41) 95 81 0-10  
E-Mail: fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com  
Internet: www.dersportverlag.de  
 Member of the World  
Sport Publishers' Association (WSPA)

Redaktion:  
Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH  
E-Mail: fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com  
Internet: fussballtrainer-magazin.de

Satz und Layout:  
Sannah Inderelst

Bildagenturen:  
Adobe Stock, dpa Picture Alliance GmbH

Anzeigen:  
E-Mail: fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com  
Tel: (0241) 95 81 0-34  
Mobil: (0152) 23 93 98 86