

#6 | 2020

FUSSBALL

TRAINER MAGAZIN

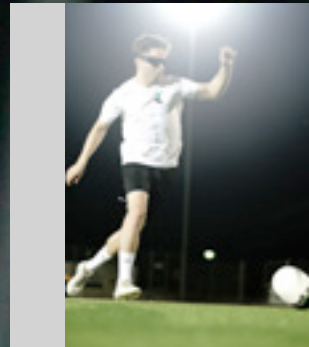
www.fussballtrainer-magazin.de



Coach like...
DANIEL NISTER



Aus Dem NLZ... Mit
PATRICK SCHNEIDER



Innovationen, Trends
und Startups
SOCCERKINETICS

Sieben Fragen an...
THOMAS DETERS



INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	3
2. 7 FRAGEN AN...THOMAS DETERS	4
3. RUBRIK TECHNIK	6
4. FUSSBALL UND WISSENSCHAFT	14
5. RUBRIK TAKTIK	18
6. PROBLEMFELD... TALENT (PHILIPP KAß)	26
7. COACH LIKE... DANIEL NISTER	38
8. RUBRIK KONDITION	34
9. AUS DEM NLZ...MIT PATRICK SCHNEIDER	42
10. RUBRIK PSYCHE	44
11. INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUP (SOCCERKINETICS)	48

ZITAT DES MONATS

*„ENDLICH KÖNNEN WIR MAL MIT VERGLEICHBARER
FANSTÄRKE ANTRETEN.“*

Volker Piegsa (Geschäftsführer des SV Sandhausen in Bezug auf Geisterspiele)

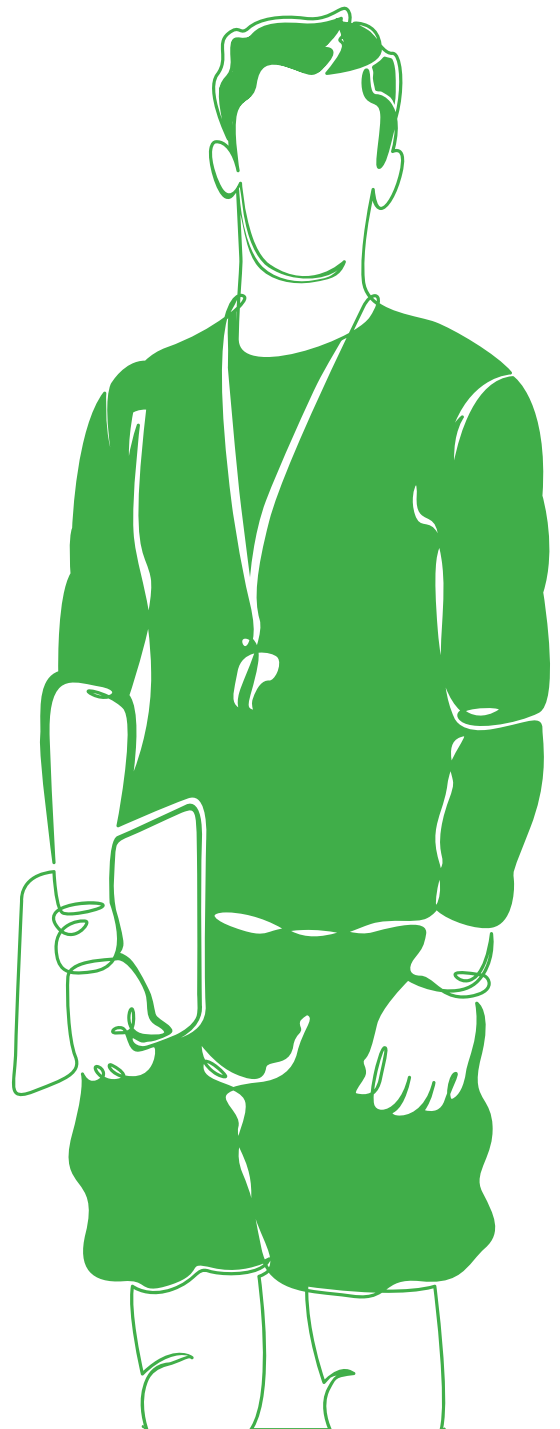
Hallo zusammen, es wird endlich wieder gespielt. Zumindest in der 1. Bundesliga, 2. Bundesliga und 3. Liga. Und somit werden die noch offenen Fragen in den jeweiligen Ligen sportlich entschieden. Umso besser. Denn so kann das mit Abstand fairste Ergebnis für alle Vereine erzielt werden. Und dennoch drängen sich ein paar Fragen auf: Warum sitzt die vermutlich am besten auf Corona durchgetestete Zielgruppe mit Mund-Nasen-Schutzmasken in einigen Metern Entfernung auf der Tribüne? Vor allem wenn alle vorherigen Tests negativ waren. Wir sind der Ansicht, dass dies der Preis ist, den die DFL den Vereinen und Verantwortlichen (Trainer, Co-Trainer, Physios, Ärzte usw.) auferlegt hat, um zu demonstrieren, dass der Profifußball mit seiner Sonderstellung alles dafür tut, dass die Infektionsschutzregeln eingehalten werden. Dumm nur, dass es solche Menschen wie Heiko Herrlich, Jadon Sancho usw. gibt, die sich nicht sonderlich um solche Regeln scheren, oder eben nicht nachdenken.

Wie auch immer. In den Ligen darunter sieht die Welt schon etwas anders aus. Dort herrschen trotz bereits zahlreichen Abbruch-Entscheidungen der Landesverbände offene Grabenkämpfe. Der Quotient zur Berechnung, wer auf- und wer absteigt wirkt nur auf den ersten Eindruck als sinnvollste Variante. Auf den zweiten Blick jedoch wären auch hier sicherlich andere Maßnahmen zur Herbeiführung von sportlicheren Entscheidungen denkbar gewesen. Aber gut. Es ist wie es ist. Und wer noch immer glaubt, dass man auf dem juristischen Weg einen Aufstieg erzwingen oder Abstieg verhindern kann, der ist auf dem Holzweg. Zu mächtig erscheinen die Landesverbände und unser aller Dachverband, der DFB.

Wir hoffen darauf, dass sich alles in geregelte Bahnen lenken wird, sodass wir zumindest in der kommenden Saison 2020/21 wieder sportliche Wettkämpfe in allen Ligen unterhalb der Profiligen zu sehen bekommen.

Bis dahin: Gebt weiterhin auf euch acht!

Euer **Fussballtrainer Magazin**





SIEBEN FRAGEN AN...

THOMAS DETERS

1. LIEBER THOMAS, WIE BEWERTEST DU DIE AKTUELLE LAGE AUS Eurer SICHT?

Als erstes gilt es festzuhalten, dass sich niemand die momentan vorherrschende Situation gewünscht hat, die die gesamte Gesellschaft und nicht nur den Fußball vor besonderen Herausforderungen stellt. Bei allen Entscheidungen steht bei der SG Sonnenhof Großaspach e.V. der Schutz und die Gesundheit unserer Mitarbeiter über allem. Unter dieser unverrückbaren Prämisse haben wir uns bestmöglich auf die Wiederaufnahme des Spielbetriebs in der 3. Liga vorbereitet. Ein fairer Wettbewerb ist jedoch nicht mehr gewährleistet, da andere Drittligen im Vergleich zu unserem Team mehrere Wochen Trainingsvorsprung haben, was zeigt, dass es große regionale Unterschiede hinsichtlich des Pandemieaufkommens und der damit verbundenen behördlichen Entscheidungen gibt. Es besteht somit keine Integrität des Wettbewerbs, vielmehr liegt eine völlige Verzerrung des Wettbewerbs vor. Das im Trainings- und Spielbetrieb einzuhaltende Hygienekonzept der Task Force ist wissenschaftlich sicherlich sehr gut ausgearbeitet. Es ist aber auf die Bundesliga ausgerichtet, nun wurde es vom DFB auf die 3. Liga übertragen. Allein durch die personelle Ausstattung, die Infrastruktur, aber

auch die Philosophie unseres Klubs ergeben sich hier extrem viele Fragen. Die Umsetzung bedeutet für uns eine immense organisatorische und finanzielle Kraftanstrengung.

2. WAS WÄRE NÖTIG, UM ZUR NORMALITÄT ZURÜCK ZU KEHREN?

Der erste Schritt ist getan, indem die Länder nicht nur im Profibereich, sondern auch im Junioren- und Amateurbereich nach und nach die Rückkehr in den Trainingsbetrieb unter strengen Auflagen und in Kleingruppen ermöglichen. Wann und wie diese Auflagen soweit gelockert werden können um von einer Rückkehr in die „Normalität“ sprechen zu können, ist für mich wie ein Blick in die Glaskugel. Wir müssen alle geduldig sein und die Entwicklungen der Pandemie Tag für Tag genau im Blick haben und die richtigen Schlüsse daraus ziehen.

3. WELCHE SPORTLICHEN KONSEQUENZEN ERGEBEN SICH MOMENTAN?

Die Dramatik des Spielplans in der 3. Liga ist offensichtlich. Wir müssen innerhalb eines Monats 11 Spieltage und somit ausschließlich englische Wochen absolvieren. Dies führt aus vielerlei Gründen zu einer Verfielfachung des Verletzungsrisikos, da wir unsere Mannschaft nach 84 Tagen nach dem letztem Spiel und keine 2 Wochen Mannschaftstraining in den Wettbewerb schicken müssen - somit ohne eine verantwortungsvolle Vorbereitung. Auch mental ist der Spieler aufgrund des fehlenden Rhythmus keinesfalls in der Lage einen Wettbewerb zu absolvieren. Nicht umsonst wird bei den Spielern nach Verletzungspausen die fehlende Spielpraxis bemängelt. Wir haben unseren Kader aufgrund der enormen Belastung mit Spielern aus unserer U19 aufgestockt um auf alle Fälle vorbereitet zu sein. Ein sportlich fairer Wettbewerb ist für diese Runde nicht gegeben.

4. WAS BEDEUTET IN DIESEM SINNE TALENTFÖRDERUNG FÜR EUCH?

Junge Spieler zu entwickeln, besondere Fähigkeiten aus den talentierten Jugendlichen herauskitzeln und diese in der täglichen Arbeit ständig fördern und fordern.

5. WIE KÖNNEN ÜBERHAUPT NOCH TALENTE ENTWICKELT WERDEN?

In dem wir sie immer individuell betrachten und uns dann auf ihre Stärken konzentrieren. Es muss einen roten Faden geben und das Talent muss diesen erkennen und durch das Setzen von Zwischenzielen, die notwendige Motivation für den nächsten Schritt erhalten.

6. WAS SOLLTE EINEN GUTEN TALENTENTWICKLER AUSMACHEN?

Er muss die Stärken eines talentierten Spielers erkennen und gezielt entwickeln können. Wichtig wird sein, dass er die verschiedenen Talente nicht mit der Gießkanne füttert, sondern individuell mit jedem einzelnen arbeitet. Gleichzeitig muss dem Talententwickler klar sein, dass zu einer Entwicklung auch negative Phasen gehören. Diese gilt es gemeinsam zu durchlaufen/Überstehen, damit am Ende die richtigen Schlüsse daraus gezogen werden können und die Entwicklung eines Talentierten Spielers in die richtige Richtung verläuft.

7. WIE SOLLTE ER MIT SEINEN SPIELERN UMGEHEN?

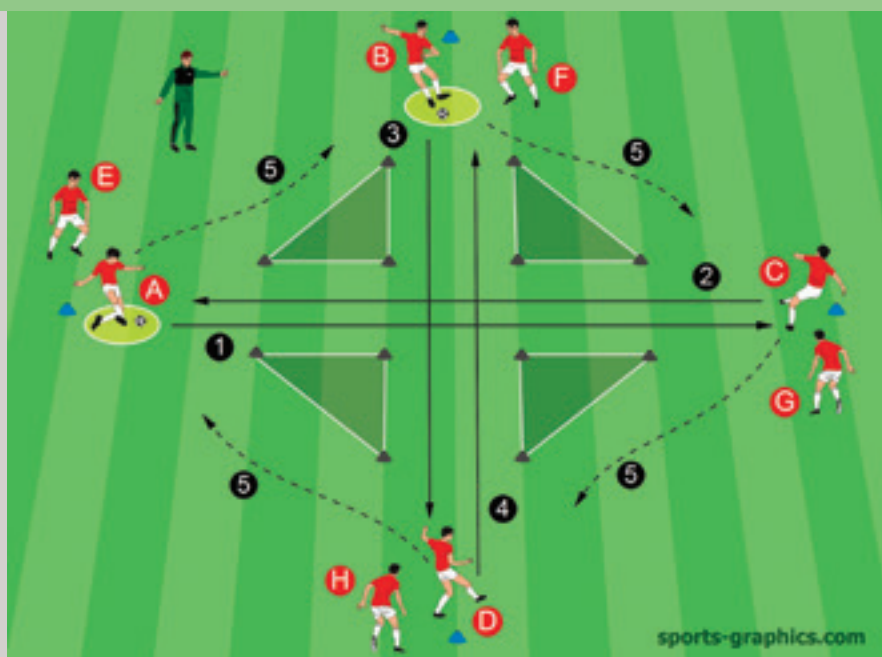
Einfühlsam, respektvoll aber auch autoritär. Wichtig wird sein, dass ein Talent die individuelle Betreuung und das Vertrauen spürt.

ZUR PERSON:

Thomas Deters, geb. am 29.03.1985 in Haselünne (Emsland), Diplom Sportwissenschaftler (Abschluss im Jahr 2010 an der Sporthochschule in Köln), wurde im August 2009 mit 24 Jahren hauptamtlicher Geschäftsführer bei der SG Sonnenhof Großaspach e.V., ist seit Juni 2018 Vorstandsmitglied, seit August 2013 Geschäftsführer der afm consulting GmbH und zudem seit Oktober 2018 Geschäftsführer der Andrea Berg Tournee & Promotion GmbH.



RUBRIK TECHNIK



1 GERADE PÄSSE UND DIAGONALE LAUFWEGE

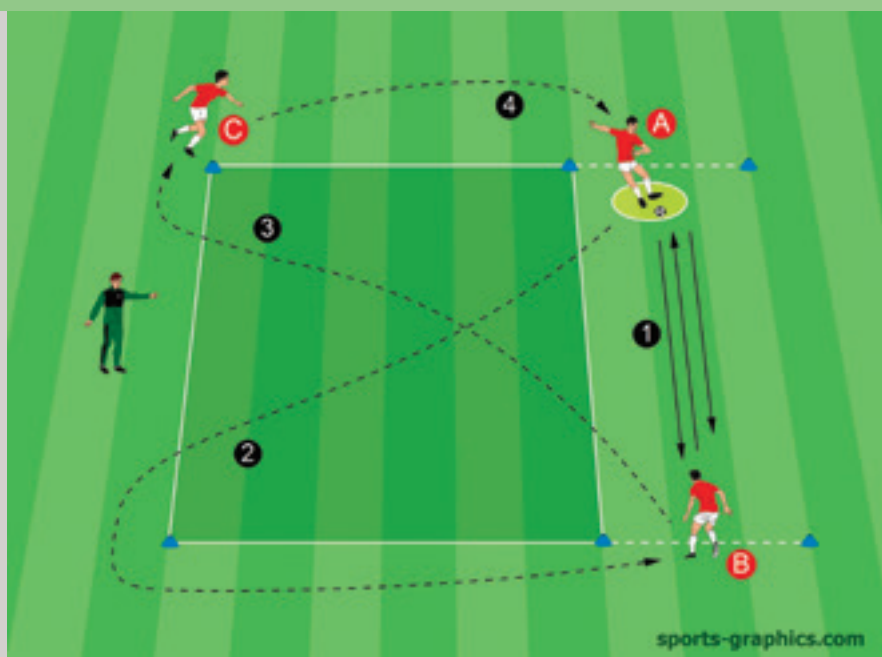
DURCHFÜHRUNG

Die Spieler verteilen sich auf vier Startpositionen (vgl. Positionen A, B, C und D). Im Zentrum des Felds befinden sich vier dreieckig markierte Zonen, die zwei Gassen bzw. Korridore bilden. Die Startpositionen der Spieler sind mindestens doppelt besetzt. An den Positionen A und B befindet sich jeweils ein Ball. Die Spieler lassen die beiden Bälle gerade durch die Felder hindurchpendeln und wechseln nach jeder Ballaktion diagonal auf eine andere Position. Der eine Spielball läuft zwischen den Positionen A/E und C/G hin und her (vgl. 1 und 2). Der zweite Spielball pendelt zwischen den Positionen D/H und B/F (vgl. 3 und 4). Die Spieler wechseln nach jedem Pass außen um die Zonen herum im Uhrzeigersinn auf die nächste Startposition (vgl. 5). Die Laufrichtung in Bezug auf die neue Positionierung nach einer Ballaktion wird im Sinne des Uhrzeigersinns regelmäßig gewechselt.

VARIANTEN

- Vorgabe der Ballkontakte (3/2 Kontakte oder direktes Passspiel).
- Ausführung einer Finte (Körpertäuschung/Übersteiger/Schusstäuschung) vor jedem Pass.
- Ausführung der Positionswechsel (vgl. 5) im Lauf-ABC (vorwärts/rückwärts/seitlich/hinkend etc.).
- Steigerung durch halbhohe/hohe/druckvolle/schussähnliche Pässe.
- Vorgabe des Passbeins (links/rechts/wechselnd/schwacher Fuß).
- Durchführung als Wettkampf: Wie lange braucht die Gruppe für 20/30 Pässe?

PASSSPIEL UND ANSCHLUSSAKTION



2 GERADE PÄSSE UND VARIABLE LAUFWEGE

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler trainieren in einer Dreiergruppe (vgl. Spieler A, B und C). Neben einem rechteckigen Feld ist ein Passkorridor (vgl. Spieler A und B) mit zwei Startlinien markiert. Der Spielball läuft immer im geraden Passspiel innerhalb des Passkorridors (vgl. 1). Die Spieler tauschen nach jeder Ballaktion in vorgegebener Art und Weise die Positionen. Spieler A wechselt nach seinem Pass um das entfernte Markierungshütchen (vgl. 2) auf die Position von Spieler B. Spieler B wechselt um das Starthütchen von Spieler C (vgl. 3) auf die Position von Spieler A. Spieler C wechselt auf die Startposition von Spieler A (vgl. 4) und erhält den Pass von Spieler B. Die Passabfolge wird, wie beschrieben, fortgesetzt. Es ergeben sich permanente Laufwege in Form einer Acht.

VARIANTEN

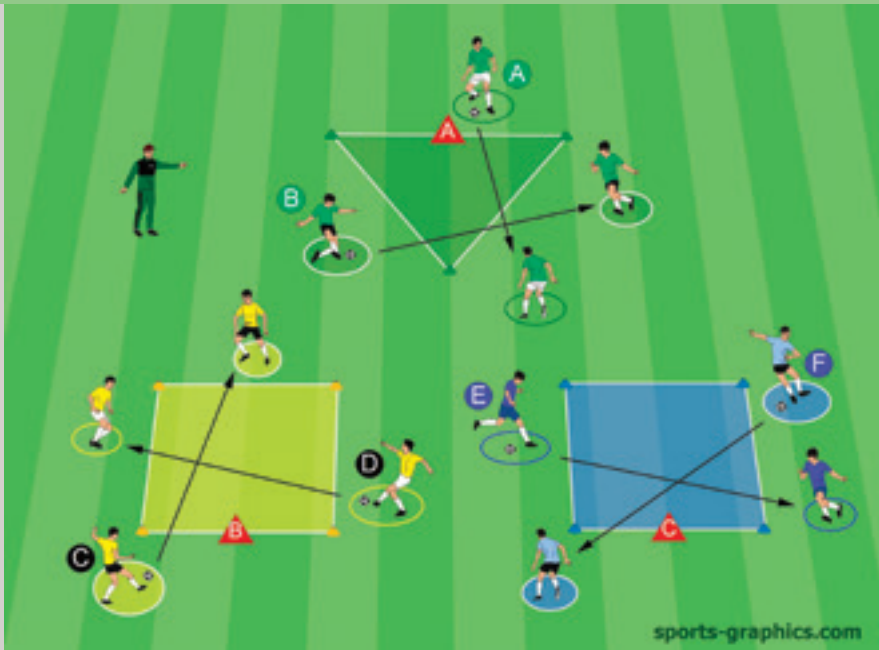
- Vorgabe der Ballkontakte (3/2 Kontakte oder direktes Passspiel).
- Ausführung einer Finte (Körpertäuschung/Übersteiger/Schustäuschung) vor jedem Pass.
- Ausführung der Positionswechsel im Lauf-ABC (vorwärts/rückwärts/seitlich/hinkend etc.).
- Steigerung durch halbhohes/hohe/druckvolle/schussähnliche Pässe.
- Vorgabe des Passbeins (links/rechts/wechselnd/schwacher Fuß).
- Durchführung als Wettkampf: Wie lange braucht die Gruppe für 20/30 Pässe?



3 VARIABLES ZONENPASSSPIEL IN DER ZWEIERGRUPPE

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind zu zweit als Team mit jeweils einem Ball eingeteilt und führen an einer markierten Zone vorgegebene Pass- und Laufaufgaben aus. Im Folgenden werden drei verschiedene Aufgaben (vgl. Zonen A, B und C) beschrieben. Diagonale Pässe am Dreieck (vgl. Zone A): Die Spieler A und B positionieren sich gegenüber und außerhalb der Zone A. Spieler A passt den Ball über zwei Linien durch die Zone A (vgl. 1) und Spieler B verarbeitet das Zuspiel um ein Hütchen herum (vgl. 2). Spieler A reagiert und verändert entgegengesetzt seine Position (vgl. 3), um den Rückpass (vgl. 4) über zwei andere Linien empfangen zu können und zu einer neuen Aktion anzusetzen (vgl. 5). Gerade Pässe am Quadrat (vgl. Zone B): Die Spieler C und D positionieren sich gegenüber und außerhalb der Zone B. Spieler C passt den Ball über zwei Linien durch die Zone B (vgl. 6) und Spieler D verarbeitet das Zuspiel um ein Hütchen herum (vgl. 7). Spieler C reagiert und verändert entgegengesetzt seine Position (vgl. 8), um den Rückpass (vgl. 9) über zwei andere Linien empfangen zu können und zu einer neuen Aktion anzusetzen (vgl. 10). Diagonale Pässe am Quadrat (vgl. Zone C): Die Spieler E und F positionieren sich gegenüber und außerhalb der Zone C. Spieler E passt den Ball über zwei aneinandergrenzende Linien durch die Zone C (vgl. 11) und Spieler F verarbeitet das Zuspiel um ein Hütchen herum (vgl. 12). Spieler E reagiert und verändert entgegengesetzt seine Position (vgl. 13), um den Rückpass (vgl. 14) über zwei andere Linien empfangen zu können und zu einer neuen Aktion anzusetzen (vgl. 15). Als grundsätzliche Variante kann der jeweilige Passgeber durch seinen Laufweg die Spielrichtung vorgeben (vgl. 16).



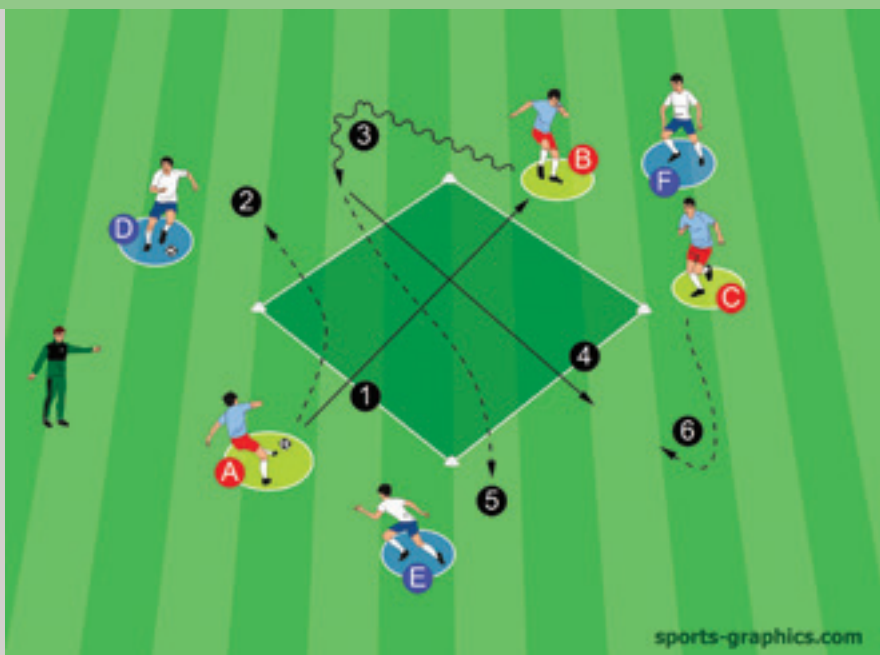
4 VARIABLES ZONENPASSSPIEL IN DER ZWEIERGRUPPE MIT STÖRSPIELERN

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind jeweils zu zweit als Team mit jeweils einem Ball eingeteilt und führen an einer markierten Zone vorgegebene Pass- und Laufaufgaben aus (vgl. Durchführung von Trainingsform 8.3 Variables Zonenpassspiel in der Zweiergruppe). An jeder Zone trainieren mehrere Teams gleichzeitig (hier zwei Teams pro Zone), sodass die einzelnen Spieler als Störspieler den Schwierigkeitsgrad der Trainingsform erhöhen.

VARIANTEN

- Vorgabe der Passtechnik (Innenseite/Vollspann).
- Vorgabe des Passbeins (links/rechts/wechselnd/schwacher Fuß).
- Vorgabe der Ballkontakte (3/2 Kontakte oder direktes Passspiel).
- Vorgabe der Spielrichtung durch Laufweg des Passgebers.
- Vorgabe der Spielrichtung durch Ballmitnahme des Passempfängers.
- Ausführung einer Finte (Körpertäuschung/Übersteiger/Schusstäuschung) vor jedem Pass.
- Ausführung der Positionswechsel im Lauf-ABC (vorwärts/rückwärts/seitlich/hinkend etc.).
- Steigerung durch halbohohe/hohe/druckvolle/schussähnliche Pässe.
- Durchführung als Wettkampf: Welches Zweierteam absolviert zuerst 20 Pässe?



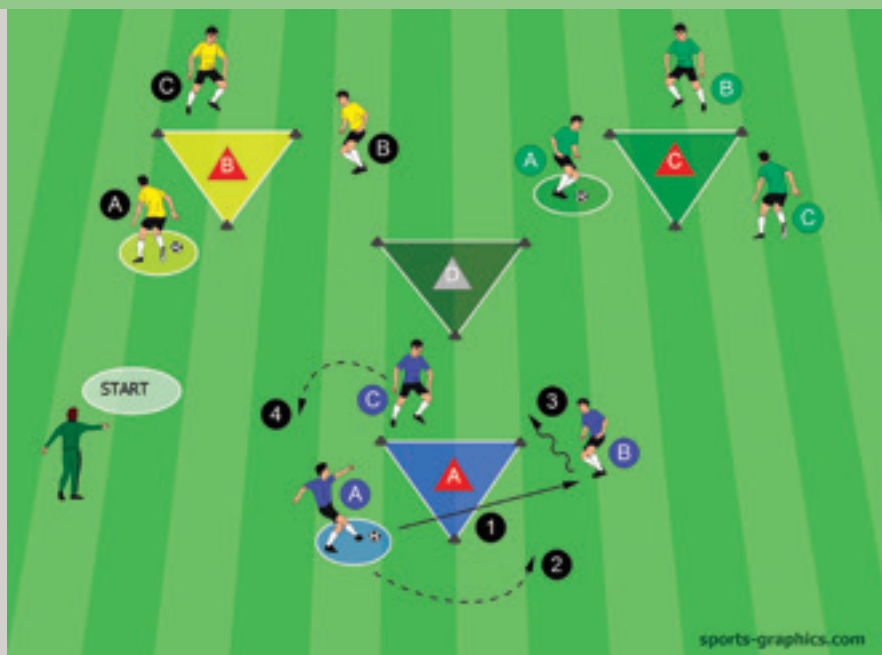
5 VARIABLES ZONENPASSSPIEL IN DER DREIERGRUPPE MIT STÖRSPIELERN

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in Teams zu je drei Spielern eingeteilt und trainieren mit einem Spielball pro Gruppe zeitgleich an einer Zone. Der ballbesitzende Spieler (hier Spieler A) passt den Ball über zwei Linien durch die zentrale Zone (vgl. 1) zu einem Mitspieler (hier Spieler B) und verändert seine Position mit einem anschließenden Lauf durch die Zone (vgl. 2). Der ballerhaltende Spieler (hier Spieler B) verarbeitet das Zuspiel zur Seite (vgl. 3), um einen nächsten Pass über zwei andere Linien der Zone zum nächsten Spieler (hier Spieler C) zu passen (vgl. 4) und im Anschluss auch seine Position mit einem Lauf durch die Zone zu verändern (vgl. 5). Der ballerwartende Spieler (hier Spieler C) reagiert bereits auf die Ballmitnahme des Passgebers (vgl. 3) und bietet sich frühzeitig zum Passempfang an (vgl. 6). Die Passfolge wird, wie beschrieben, fortgesetzt. Das zweite Team führt ebenfalls die beschriebenen Pass- und Laufaufgaben an der gleichen Zone durch. Alle Spieler müssen etwaige Störspieler beachten.

VARIANTEN

- Vorgabe der Passtechnik (Innenseite/Vollspann/links/rechts/wechselnd/schwacher Fuß).
- Ausführung der Positionswechsel im Lauf-ABC (vorwärts/rückwärts/seitlich/hinkend etc.).
- Vorgabe der Ballkontakte (3/2 Kontakte oder direktes Passspiel).
- Steigerung durch halbhöhe/hohe/druckvolle/schussähnliche Pässe.
- Durchführung als Wettkampf: Welches Dreierteam absolviert zuerst 20 Pässe?



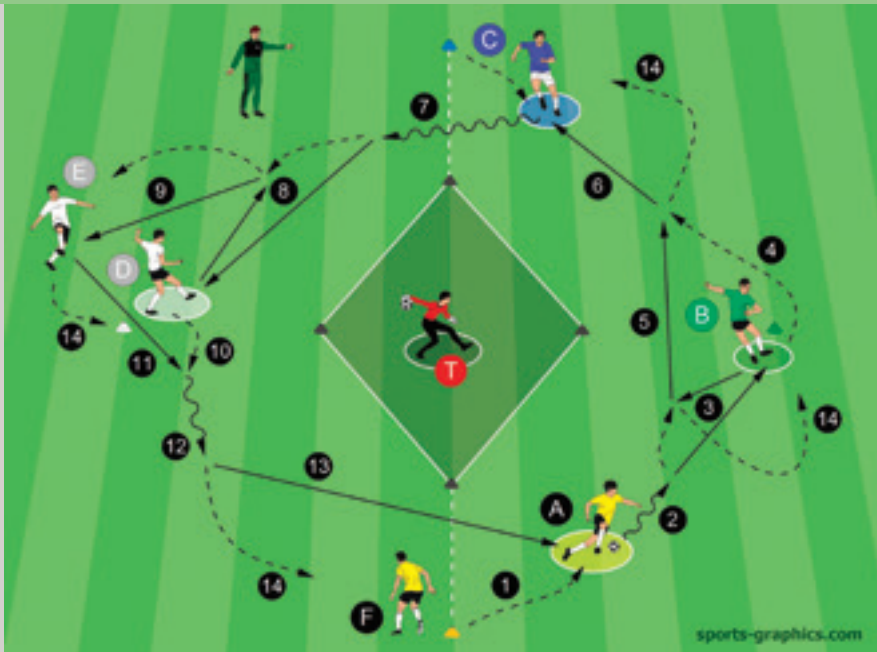
6 VARIABLES ZONENPASSSPIEL IM WETTKAMPF MIT STÖRSPIELERN

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in Teams zu je drei Spielern eingeteilt (vgl. Team GELB, GRÜN und BLAU) und haben jeweils einen eigenen Spielball. Das Spielfeld ist durch vier dreieckige Zonen bestimmt (vgl. Zonen A, B, C und D). Die Teams bespielen die Zonen mit vorgegebenen Pass- und Lauftaufgaben und treten in einem Wettkampf gegeneinander an. Dafür positionieren sich die Teams jeweils an einer eigenen Zone. Der Trainer beginnt den Wettkampf mit einem akustischen oder visuellen Startsignal. Die Teams reagieren sofort und bespielen das eigene Dreieck. Dazu passt der Ballbesitzer über zwei Linien zu einem Mitspieler (vgl. 1) und verändert seine Position (vgl. 2). Im Anschluss verarbeitet der Passempfänger zur Seite (vgl. 3), um den Ball zu dem sich freilauenden dritten Teamspieler und über zwei andere Linien des Dreiecks zu passen (vgl. 4). Die Teams absolvieren drei Pässe an der eigenen Zone. Im Anschluss müssen die Teams auch alle drei anderen Zonen mit jeweils drei Pässen bespielen und schnellstmöglich in die eigene Zone oder als Variante in die zentrale Zone (vgl. Zone D) zurückzukehren. Welches Team ist zuerst geschlossen zurück?

VARIANTEN

- Steigerung durch Erhöhung der Passanzahl pro Zone (4/5/6/aufsteigend).
- Vorgabe der Passtechnik (Innenseite/Vollspann/links/rechts/wechselnd/schwacher Fuß).
- Ausführung mit dem Ball in der Hand (Volleypässe/Dropkickpässe).
- Ausführung von weiteren Pässen während des Wechsels zu anderen Zonen.



7 VARIABLER PASSRUNDLAUF IN DER RAUTE

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler verteilen sich auf vier Startpositionen und lassen einen Spielball um eine zentrale Zone zirkulieren. Dabei sind die Positionen A/F und D/E zwingend doppelt besetzt und ein zusätzlicher Spieler (hier Torwart T) in der zentralen Zone kann sich situativ in die Passfolge einschalten. An jeder Startposition wird eine andere spezifische Technik bzw. ein anderer Ablauf abgefragt. Spieler A ist in Ballbesitz und beginnt den Ablauf (vgl. 1). Spieler A dribbelt kurz an (vgl. 2) und spielt einen Doppelpass mit Spieler B (vgl. 3). Spieler B löst sich direkt nach seinem Pass um das eigene Markierungshütchen (vgl. 4) und erhält einen Rückpass in den Lauf (vgl. 5), um den Ball direkt zum nächsten Spieler (hier Spieler C) weiterzuleiten (vgl. 6). Spieler C löst sich vom Hütchen, verarbeitet das Zuspiel und dribbelt im Tempodribbling in Richtung der nächsten Position (vgl. 7). Spieler C spielt im Anschluss einen Doppelpass mit Spieler D (vgl. 8) und leitet im Anschluss im Spiel über den Dritten auf den wartenden Spieler E weiter (vgl. 9). Spieler D löst sich in Spielrichtung (vgl. 10) und erhält einen Pass in den Lauf von Spieler E (vgl. 11), um kurz zu verarbeiten (vgl. 12) und dem nächsten Spieler einen Pass in den Lauf zu spielen (vgl. 13). Die Spieler rücken nach der eigenen Ballaktion eine Position vor (vgl. 14). Die technisch-taktischen Abläufe, wie doppelter Doppelpass (vgl. Position B), Ballmitnahme (vgl. Position C), Spiel über den Dritten (vgl. Position D/E) und Pass in den Lauf (vgl. Position A/F), wiederholen sich fortlaufend. Der Torhüter (vgl. Spieler T) hat einen eigenen Ball und kann situativ aktuell nicht aktive Spieler anspielen und direkte Rückpässe oder Schüsse erhalten. Die Spielrichtung im Sinne des Uhrzeigersinns wird regelmäßig gewechselt.



8 VARIABLER PASSRUNDLAUF IN DER RAUTE MIT KOMMANDOS

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler verteilen sich auf vier Startpositionen und lassen einen Spielball um eine zentrale Zone zirkulieren. Dabei ist die Position A/E mit Ball und doppelt besetzt. Ein zusätzlicher Spieler (hier Torwarter T) in der zentralen Zone kann sich situativ in die Passfolge einschalten. An jeder Startposition wird eine spezifische Technik bzw. ein bestimmter Ablauf durchgeführt. Der jeweilige Ablauf ergibt sich aus festgelegten Spielerkommandos, die der aktuelle Passempfänger (vgl. Spieler B, C und D) rechtzeitig vor dem Anspiel (vgl. 1) durch den Passgeber gibt. Das Kommando „Fuß“ (vgl. Spieler B) erzeugt einen einfachen Pass in den Fuß (vgl. 2) und wird mit entsprechender Ballmitnahme und einem Tempodribbling (vgl. 3) gekoppelt. Das Kommando „Tief“ (vgl. Spieler C) während einer Freilaufbewegung (vgl. 4) erzeugt einen Pass in den Lauf (vgl. 5). Das Kommando „Doppel“ (vgl. Spieler D) erzeugt einen doppelten Doppelpass (vgl. 6, 7, 8 und 9). Die Passfolge wird über die Startposition weiter fortgesetzt (vgl. 10). Nach jeder Ballaktion wechseln die Spieler auf die nächste Startposition (vgl. 11). Der Torhüter (vgl. Spieler T) hat einen eigenen Ball und kann situativ wartende Spieler per Namen aufrufen, einen Pass zuspielen oder zuwerfen und per Rückpass oder Schuss wieder aufnehmen. Die Spielrichtung im Sinne des Uhrzeigersinns wird regelmäßig gewechselt.

VARIANTEN

- Festlegung und Benennung des Ablaufs durch Kommando vom Passgeber (vgl. 1).
- Steigerung durch komplexere Abläufe (z. B. Spiel über den Dritten mit Spieler T).

Fußball und Wissenschaft

EMOTIONEN IM SPORT

Wenn man von Emotionen spricht, muss man sich vor Augen führen, dass Emotionen immer als ein mehrdimensionales Geschehen zu betrachten sind. Eine Emotion kann als körperlicher Zustand, als seelische Empfindung, als ein unser Denken und Handeln bestimmendes Phänomen wahrgenommen werden. Emotionen können aber auch die Folge erlernter und tradierter Erfahrungen sein und besitzen zusätzlich soziale Wirkung. Sie verhelfen uns bei unserer sozialen Selbst- und Fremdeinschätzung.

Je nachdem mit welcher Fragestellung man an das zu behandelnde Phänomen heran geht, desto unterschiedlich werden die Untersuchungen bzw. Antworten ausfallen. Somit wird deutlich, dass eine Emotion in den meisten Fällen nie monokausal erklärt werden kann, es sind immer vielschichtige Phänomene, die behandelt werden müssen.

Emotionen sind nie neutral, was wir wahrnehmen wird immer emotional bewertet. Das einfachste Bewertungsschema ist das der Lust und Unlust!



Betrachtet man den körperlich-vegetativen Aspekt so verschafft man sich einen Überblick darüber, wie sich ein Reiz auf unser vegetatives Nervensystem und unterschiedliche Organsysteme auswirkt. Im Falle der Angst kommt es oft zu Problemen des Herz-Kreislaufsystems, der Atmung, der Hautveränderung und oftmals auch bei der willkürlichen und unwillkürlichen Motorik. Um Emotionen kontrollieren zu können muss man sich über einzelne Abläufe und Verhaltensweisen bewusst werden.

WELCHEN SINN HABEN GEFÜHLE?

Bei der Beurteilung von Emotionen darf nicht übersehen werden, dass das gesamte Spektrum unseres Gefühlslebens notwendig und sinnhaftig ist. Würde es Emotionen in unserer heutigen Gesellschaft nicht geben, so wüsste kaum jemand etwas mit menschlichen Bindungen und Solidarität, Liebe und Zuneigung anzufangen auch Trauer und Verlust wären für kaum jemanden ein Begriff. Der Schutzmechanismus Angst könnte uns in den meisten Fällen nicht vor eventuell eintreffenden Gefahren warnen bzw. schützen. Auch Aggressionen spielen bei der Selbsterhaltung und dem Schutz des Individuums eine sehr wichtige Rolle. Bei auftretenden Emotionen ist nicht zu klären, was gute und was schlechte Gefühle sind, sondern ob es angemessene und weniger angemessene Gefühle gibt.

Um die Bedeutung unterschiedlicher Emotionen herauszufinden, betrachtet man die Situation auf der evolutionsbiologischen Ebene. Diese Ebene muss man zusätzlich unter dem Blickwinkel des proximalen und den ultimativen Erklärungsansatz betrachten. Der proximale Ansatz beschäftigt sich damit, wie ein Gefühl zustande kommt, welche biochemischen, neurologischen, erbbiologischen, zentralnervösen und sozialen Faktoren miteinander interagieren. Der ultimative Erklärungsansatz beleuchtet den Sinn des emotionalen Verhaltens und Erlebens, hier spielen der Sinn und die Bedeutung eines emotionalen Phänomens die entscheidende Rolle. Bei der ultimativen Betrachtungsweise spielt der Anpassungswert, also die Funk-



tion einer Emotion die entscheidende Rolle. Bei der Beantwortung des proximat- und ultimat- Erklärungsansatzes hat sich herausgestellt, dass die Beantwortung dieser Ansätze auf verschiedenen Ebenen stattfindet. Hierbei handelt es sich

um eine biologische, eine psychische und eine soziale Ebene. Es wird deutlich, dass ein systemisch- integrativer Ansatz zum Verständnis von Emotionen herangezogen werden muss.

BIOLOGISCHE EBENEN

Betrachtet man nun die biologische Ebene, so lässt sich auch diese Ebene in drei weitere Betrachtungsweisen unterteilen. Die erste Instanz bildet das Stammhirn mit den vegetativen Funktionen. Auf dieser Ebene lässt sich untersuchen, welche hormonellen und biochemischen Prozesse mit den jeweiligen Emotionen auftreten und mit welchem Erregungsniveau eine Emotion verbunden ist.

Die zweite Instanz bildet das limbische System, dieses lässt uns Gefühle bewusst erleben und ist in der Lage Primäraffekte (motorische Prozesse z. B. Körperhaltung, Gestik und Gesichtsausdruck) hervor zu rufen. Paralinguistische Phänomene wie der Klang und die Sprache unserer Stimme sind eng mit dieser biologischen Ebene verknüpft.

Die letzte biologische Instanz stellt das Großhirn da, diese Ebene bildet die neuronale Basis für unsere Bewusstseinsprozesse. Das Großhirn ist in der Lage bestimmte Prozesse zu steuern bzw. zu kontrollieren. Emotionale Prozesse wie Intelligenz, Kontrolle und Sozialkompetenz sowie die Verknüpfung von Denken und Fühlen findet hier ihren Ursprung.

Auf allen drei biologischen Ebenen lässt sich die Frage nach dem „Wie“ und dem „Wozu“ unseres emotionalen Erlebens unter biologischer Sicht beantworten.

PSYCHISCHE EBENEN

Die psychische Ebene hat Bedeutung für das Selbstwertgefühl, die eigene Identität, die Integration und die psychische Gesundheit. Prozesse, die der Mensch in Angstsituationen durch macht, sind sehr stark gekop-

pelt mit dem subjektiven, intrapsychischen Erleben. Deshalb werden in Angstsituationen Verhaltensprozesse sehr subjektiv oder intrapsychisch erlebt und bewertet.

Das psychische Empfinden kann durch Ausdruck, Mimik, Motorik, Sprache und Verhalten unser emotionales Gesehen verdeutlichen. Typisch genetische vordeterminierte mimische Ausdrucksweisen sind in ihren Grundzügen bereits bei der Geburt vorhanden und können zusätzlich kulturell über- bzw. umgeformt werden. Neben Ausdruck und Motorik prägt auch die individuelle Entwicklung, die Biographie, das soziale Umfeld und die phasentypischen Reifegrade das emotionale Repertoire unseres Gefühlslebens.

Für das Selbstwertgefühl und das Erleben der eigenen Identität spielen Emotionen eine wichtige Rolle. Achtung, Selbstachtung, Selbstwertgefühl, die Art auf andere Menschen zuzugehen sind nicht nur Prozesse, die vom Willen und Denken gesteuert, sondern auch durch Emotionen beeinflusst werden können. Bei der Interaktion mit der Umwelt haben wir es immer mit affektiv-kognitiven Prozessen zu tun, diese Ebene ermöglicht es uns, dass wir Gefühle teilweise bewusst wahrnehmen und modifizieren können.

SOZIALE EBENEN

Wie auch bei den anderen zwei Ebenen spielen in der sozialen Ebene kommunikative Prozesse, Gestik, Mimik und paralinguistische Ausdrucksformen eine entscheidende Rolle. All diese Prozesse und Verhaltensweisen wirken sehr gefühlsbetont auf das Individuum ein. Bei der sozialen Ebene ist die Wirkung auf und für Gruppen, Beziehungen und Kulturen von sehr hoher Bedeutung.

Neben einer großen Anzahl sozialer Gruppen, ist die Familie verantwortlich für immer wiederkehrende emotionale kommunikative Grundmuster und Kommunikationsstrukturen unseres emotionalen Erlebens. Delegationen, Aufträge, Riten, Gebräuche und Vermächtnisse beeinflussen erlaubte und unerlaubte Gefühle und stehen immer in einem gesellschaftlichen Kontext. Es existiert eine Vielzahl von Zusammenhängen zwischen emotionalem Erleben und Verhalten einerseits



und sozialen und kulturellen Prozessen andererseits. Bestimmte Entwicklungen und Differenzierungen innerhalb einer Gesellschaft sind immer emotional gefärbt.

Abschließend ist jedoch zu sagen, dass Empathie immer eine wichtige Voraussetzung für dauerhafte und tragfähige soziale Beziehungen darstellt.

GESTÖRTES EMOTIONALES GLEICHGEWICHT

Das emotionale Gleichgewicht kann gestört sein, wenn Emotionen zu stark, zu schwach, zu einseitig, zu inadäquat, zu unflexibel oder verharrend auftreten. Somit ist zu erkennen, dass Emotionen nicht adaptiv sind und eventuell zu schädlichen Verhaltensweisen führen können.



Ursachen und Auslöser von schweren emotionalen Störungen wie Angstneurosen, Depressionen, Suchtkrankheiten, Zwangsstörungen oder Psychosen sind sehr häufig Krisen, Kränkungen oder Krankheiten seelischer, psychischer oder körperlicher Natur. Emotionen und damit verbundene Störungen können auf ganz verschiedenen Ebenen ablaufen und somit auch durch jeweils unterschiedliche Kontexte beschrieben werden. Je nachdem mit welcher Fragestellung man die unterschiedliche Emotion bzw. Ebene untersucht, können die Schlussfolgerungen sehr verschieden ausfallen. Diese Tatsache erschwert oftmals die Behandlung solcher Krankheiten, da jeder Experte einen anderen Ansatz untersucht und somit aus seiner Sichtweise eine andere Art von Therapie als richtig ansieht. So fällt die Frage nach dem Sinn einer Depression, je nachdem in welchen Ebenen man sich befindet, sehr unterschiedlich aus. Erst durch das Zusammenführen der einzelnen Ansätze kann dem Betroffenen geholfen werden. Das

Ziel einer Behandlung liegt somit darin, dass innerhalb der einzelnen Ebenen Querverbindungen aufgebaut werden, die ein vielseitiges, mehrdimensionales Behandeln ermöglichen. Es muss ein ständiger Wechsel innerhalb der Ebenen vorherrschen, um die unterschiedlichen Bedingungsgefüge und Kontexte, in denen Emotionen auftreten anschauen zu können.



Emotionen liegen nicht ein oder zwei Ursachen zu Grunde, sie sind immer multifaktoriell. Erst eine Vielzahl von Eindrücken und Bedingungen führt dazu, dass eine Person Emotionen zeigt. Bei dem Versuch Emotionen mehrdimensional, systemisch und integrativ zu erfassen ist die übergeordnete Frage „Welchen Sinn hat die Emotion!“. Erst die reziproke und kreisförmige Betrachtung ermöglicht einen Einblick in das komplexe Thema der Emotionen und deren Therapie. Somit ist zu sagen, dass Phänomene nicht nur linear sondern auch zirkulär betrachtet werden müssen

Zusammenfassend ist darauf hinzuweisen, dass es sich bei Emotionen um ein vielschichtiges Phänomen handelt, das auf sehr unterschiedlichen biologischen, psychologischen und sozialen Ebenen stattfindet. Die Frage nach dem Sinn einer Emotion führt zur Erkenntnis, dass sie eine jeweils neu zu untersuchende Ursache und Bedeutung hat. Aktionen und Interaktionen ermöglichen es uns, der Komplexität unseres emotionalen Erlebens in bestimmten Situationen etwas näher zu kommen.

LITERATURVERZEICHNIS

Hülshoff, T., Emotionen. Eine Einführung für beratende, therapeutische, pädagogische und soziale Berufe. München 1999, S.13-31

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



1 TORWARTSPIEL IM 5 GEGEN 5 PLUS 1

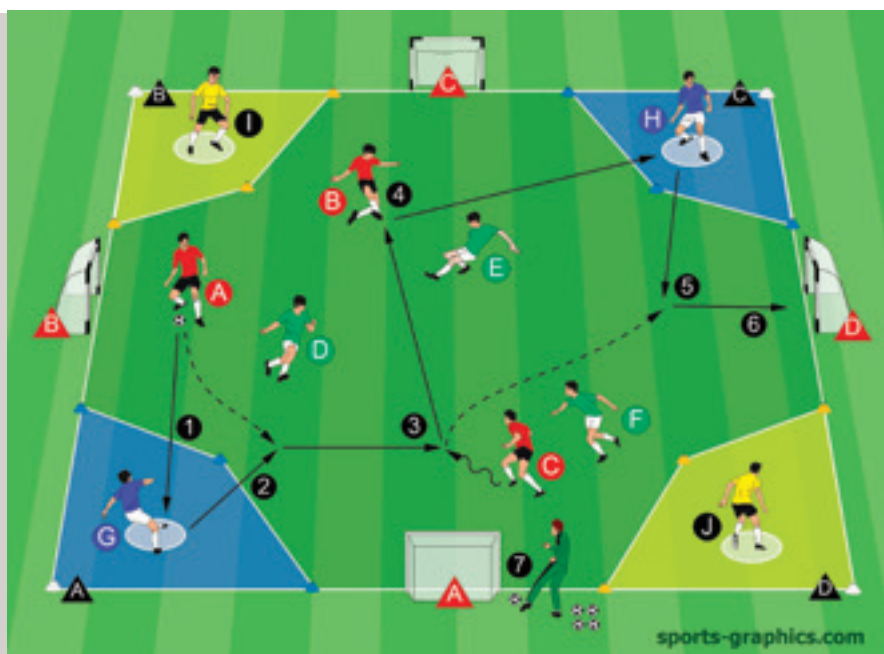
DURCHFÜHRUNG

Das Spielfeld zwischen den Großtoren A und B ist in mehrere Zonen und Felder aufgeteilt. In den Ecken des Felds sind dreieckigen Zonen markiert (vgl. Zonen C), die das Spielfeld außen begrenzen. Die Zonen sind mit Linien verbunden (vgl. Linien A und B). Somit ergibt sich ein zentrales Spielfeld. Die Spieler sind in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team ROT und BLAU). Die Spieler agieren zunächst im zentralen Feld und spielen auf Ballhalten (vgl. 1). Die Torhüter sind vorerst keinem Team zugeordnet und auch die Spielrichtung ist nicht festgelegt. Nach einer vorgegebenen Passanzahl in den eigenen Reihen (z. B. 2/3/4 Pässe in Folge) versucht das ballbesitzende Team, einen der beiden Torhüter über die Linien A oder B anzuspielen (vgl. 2). Mit dem Anspiel auf einen Torhüter laufen sich sofort Spieler des ballbesitzenden Teams (vgl. Spieler C und D) auf den Außenpositionen in offener Spielstellung frei (vgl. 3). Der Torwart nimmt das Zuspiel seitlich in eine der beiden Zonen C mit (vgl. 4) und passt den Ball auf einen Spieler zurück ins zentrale Feld (vgl. 5). Mit dem Rückspiel des Torwarts (vgl. 5) ist die Spielrichtung für das nun anschließende Spiel auf die Großtore festgelegt. Das mit dem Torhüter kombinierende Team (hier Team ROT) greift auf das gegenüberliegende Tor (hier Tor A) an und versucht, nach weiteren Passmöglichkeiten einen Treffer zu erzielen (vgl. 6). Sobald ein Treffer erzielt wird oder der Ball das Spielfeld verlässt, bringt der Trainer einen neuen Spielball ins Spiel.

VARIANTEN

- Steigerung der Präzision des Torwartspiels durch maximale Ballkontaktvorgabe (vgl. 4).

BALLBESITZ UND GRUPPENTAKTIK



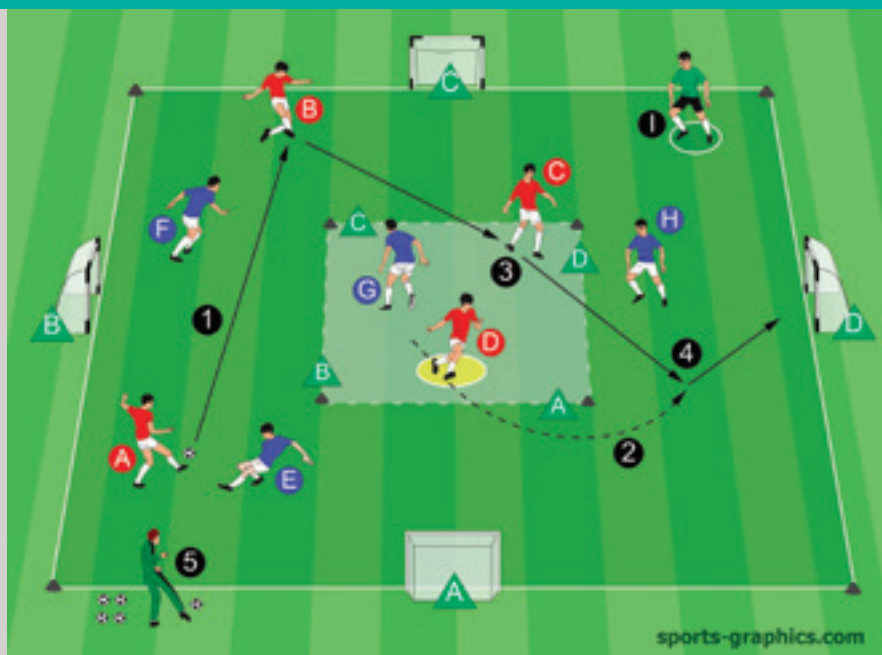
2 DOPPELPASS IM 3 PLUS 2 GEGEN 3 PLUS 2

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team ROT und GRÜN). In den Ecken des Spielfeldes sind Zonen markiert (vgl. Zonen A, B, C und D). In den Zonen positioniert sich jeweils ein Spieler (vgl. Spieler G/H und I/J). Die jeweils gegenüber positionierten Spieler sind farblich gleich und den zentralen Teams widersprechend markiert (vgl. GELB und BLAU). Zwischen den Eckzonen ist das Spielfeld von vier Minitoren gerahmt (vgl. Minitore A, B, C und D). Das ballbesitzende Team (hier Team ROT) spielt zunächst auf Ballhalten und versucht dabei, die Spieler in den Eckzonen mit einem Doppelpass (vgl. 1 und 2) oder im Spiel über den Dritten (vgl. 4 und 5) einzubeziehen. Die Eckspieler verbleiben nach ihren Aktionen in den Eckzonen. Nach erfolgreichem Einbezug der Spieler in den Eckzonen darf auf ein Minitor abgeschlossen werden (vgl. 6). Sobald ein Treffer erzielt wird oder der Ball das Spielfeld verlässt, bringt der Trainer einen neuen Spielball ins Spiel (vgl. 7).

VARIANTEN

- Voraussetzung zum Spiel auf die Minitore (Doppelpass mit einem/zwei Eckspieler/n).
- Voraussetzung zum Spiel auf die Minitore (Spiel über den Dritten mit einem/zwei Eckspieler/n).
- Voraussetzung zum Spiel auf die Minitore (Einbezug aller vier Eckspieler).
- Zuordnung der Spieler in den Eckzonen zu den Teams (z. B. Team ROT/Eckspieler BLAU).
- Zuordnung der Tore nach Eckspielern (z. B. Einbezug Spieler H bedeutet Spiel auf Tor C oder D).
- Zuordnung der Tore nach Eckspielern (z. B. Einbezug Spieler G bedeutet Spiel auf Tor C oder D).



3 HINTERLAUFEN IM 4 GEGEN 4

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team ROT und BLAU). Außerdem kann ein neutraler Spieler installiert und involviert werden (vgl. Spieler I). Das Spielfeld ist von vier Minitoren (vgl. Minitore A, B, C und D) gerahmt. Im Zentrum des Felds ist eine quadratische Zone markiert. Die Seiten dieser Zone sind den Minitoren zugeordnet (vgl. Linien A, B, C und D). Die Spieler agieren im 4 gegen 4 und versuchen, Treffer in die Minitore A, B, C und D zu erzielen. Um einen Treffer erzielen zu können, muss das ballbesitzende Team einen hinterlaufenden Spieler angespielt haben. Dafür spielt das aktuell ballbesitzende Team (hier Team ROT) zunächst auf Ballhalten (vgl. 1). Ein Spieler dieses Teams (hier Spieler D) versucht, ein Hinterlaufen um eins der vier zentralen Markierungshütchen zu realisieren (vgl. 2), um aus dem Zentrum heraus angespielt zu werden (vgl. 3). Im Anschluss kann nach weiteren Passmöglichkeiten das Spiel auf die Minitore angeschlossen werden (vgl. 4). Sobald ein Treffer erzielt wird oder der Ball das Spielfeld verlässt, bringt der Trainer einen neuen Spielball ins Spiel (vgl. 5).

VARIANTEN

- Zuordnung der Linien zu den Minitoren (Pass über Linie A/Abschluss auf Minitor A).
- Vereinfachung (Zuspiel auf den Hinterlaufenden muss nicht aus dem Zentrum realisiert werden).
- Verbot des Direktspiels auf den hinterlaufenden Spieler (vgl. 3).
- Vorgabe eines weiteren Passes nach erfolgreichem Hinterlaufen (vgl. 4).



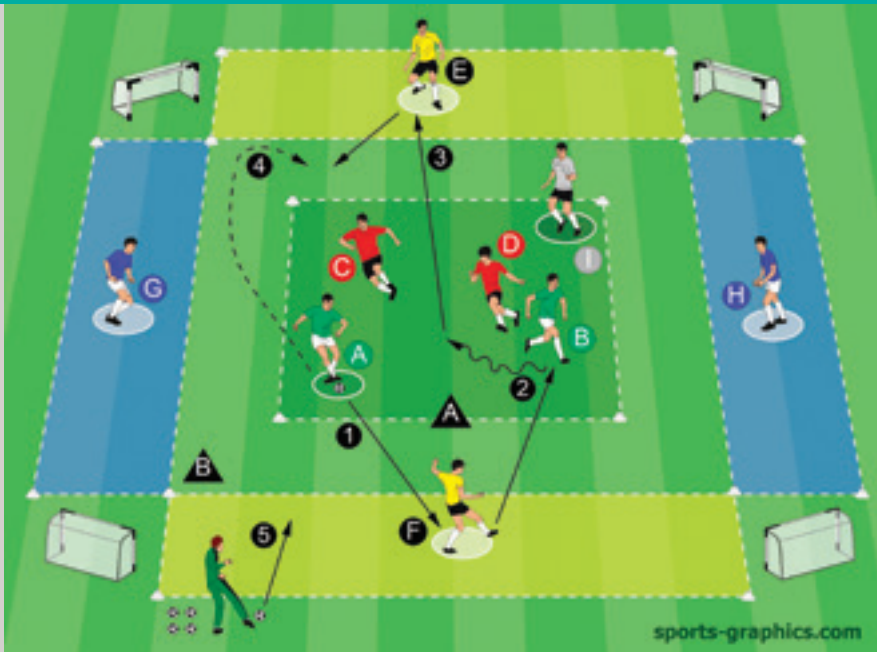
4 HINTERLAUFEN IM 4 GEGEN 4 PLUS 4

DURCHFÜHRUNG

Das Spielfeld besteht aus einem zentralen Spielfeld (vgl. Feld A) und einem anschließenden äußeren Ring (vgl. B). An den Ring sind weitere Zonen (vgl. Zonen C, D, E und F) angeschlossen. In den Ecken zwischen diesen Zonen sind vier Minitore positioniert (vgl. Minitore G, H, I und J). Die Spieler werden in drei Teams eingeteilt (vgl. Team ROT, BLAU und GRÜN). Die Teams ROT und BLAU spielen in der Zone A gegeneinander und agieren zunächst auf Ballhalten. Das jeweils ballbesitzende Team versucht, einen Spieler im äußeren Ring (hier Spieler J) anzuspielen. Mit einem erfolgreichen Pass in die Zone B (vgl. 1) löst sich sofort ein Spieler (hier Spieler B), hinterläuft den ballerhaltenden Spieler (vgl. 2) und setzt sich dabei in die Zone hinter den ballerhaltenden Spieler ab (hier Zone F). Der hinterlaufende Spieler kann den Ball im Dribbling in die Zone B mitnehmen (vgl. 3), dadurch eine Spielfortsetzung in Richtung Zentrum erzeugen und passt den Ball zurück ins zentrale Feld (vgl. 4). Das ballbesitzende Team darf die Spieler in Zone B auch als neutrale Spieler im 4 gegen 4 plus 4 einbeziehen (vgl. 5), ohne dass ein Hinterlaufen realisiert wird. Das Hinterlaufen kann auch durch den Passgeber und in Kombination mit dem Spiel über einen Dritten angelegt sein (vgl. 6 und 7). Nach dem Hinterlaufen darf das ballbesitzende Team auf die Minitore G, H, I und J abschließen. Sobald ein Treffer erzielt wird oder der Ball das Feld verlässt, spielt der Trainer einen neuen Ball ins Feld (vgl. 8).

VARIANTEN

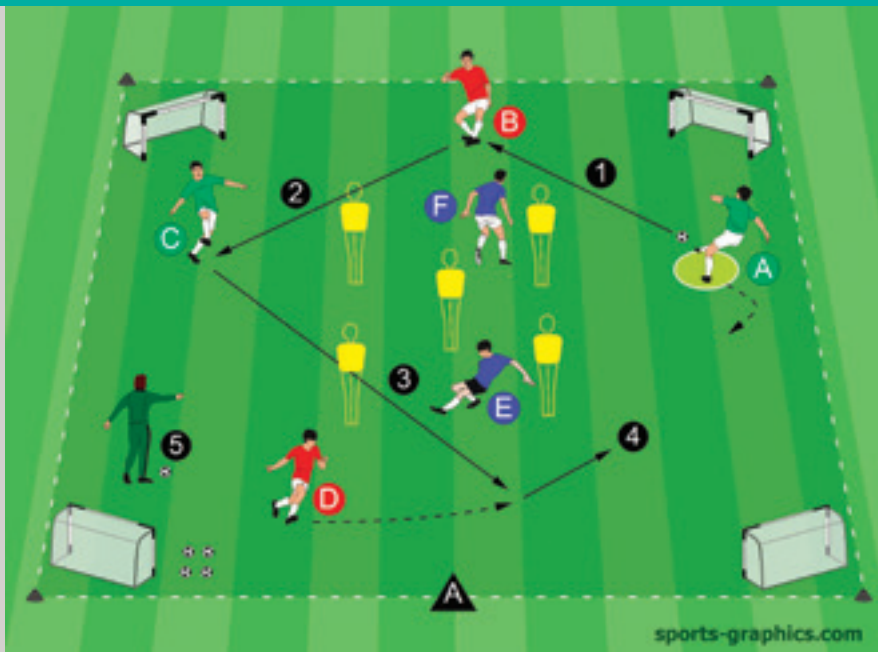
- Steigerung durch Möglichkeiten der verteidigenden Spieler, in die Zonen B/C/D/E/F zu folgen.



5 SPIELVERLAGERUNG 2 PLUS 2 GEGEN 2 PLUS 2

DURCHFÜHRUNG

Das Spielfeld besteht aus einem zentralen Spielfeld (vgl. Feld A) und einem anschließenden äußeren Ring (vgl. Zone B). An den Ring sind weitere Zonen angeschlossen (vgl. Zonen GELB/BLAU). In den Ecken zwischen diesen Zonen sind vier Minitore positioniert. Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team ROT und GRÜN). Die beiden Teams ROT und GRÜN agieren gegeneinander in der zentralen Zone A. Das jeweils ballbesitzende Team kann einen neutralen Spieler (vgl. Spieler I) einbeziehen. Der neutrale Spieler agiert ebenfalls in Zone A. In den äußeren Zonen ist jeweils ein Spieler positioniert (vgl. Spieler E/F und G/H). Die jeweils gegenüber agierenden Spieler sind farblich gleich markiert und jeweils einem Team zugeordnet. Team GRÜN agiert mit den Spielern GELB und das Team ROT agiert gemeinsam mit den Spielern BLAU. Das jeweils ballbesitzende Team versucht nun, die eigenen Außenspieler in die Passfolge mit einzubeziehen (vgl. 1 und 2). Nachdem der erste Spieler (hier Spieler F) erfolgreich angespielt wurde, versucht das ballbesitzende Team, auch den zweiten Anspieler auf der anderen Seite (vgl. 3) zu involvieren. Dafür darf sich ein Spieler in Zone B absetzen (vgl. 4). Nachdem beide Außenspieler erfolgreich in die Passfolge integriert wurden, darf auf die Minitore abgeschlossen werden. Sobald ein Treffer erzielt wird oder der Ball das Spielfeld verlässt, bringt der Trainer einen neuen Spielball ins Spiel (vgl. 5). Die Spielform erfährt eine Steigerung, indem der Lauf in die Zone B (vgl. 4) verboten oder auch den verteidigenden Spielern ermöglicht wird. Für eine Vereinfachung kann den Spielern der Abschluss nach bereits einfachem Einbezug eines Außenspielers oder die Passoption auf alle vier Außenspieler ermöglicht werden.



6 SPIEL DURCH DAS ZENTRUM IM 2 PLUS 2 GEGEN 2

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind in drei Teams eingeteilt (vgl. Team GRÜN, ROT und BLAU). Innerhalb von Feld A agieren immer zwei Teams gemeinsam (hier Team GRÜN und ROT) gegen ein drittes Team in Unterzahl (hier Team BLAU). Die beiden Teams in Überzahl versuchen, den Spielball möglichst lange im eigenen Ballbesitz zu behalten (vgl. 1 und 2), ohne dass ein gegnerischer Spieler eine Ballberührung bzw. Balleroberung realisieren kann. Im Zentrum des Felds sind Dummies oder Slalomstangen in einer Würfelfünf aufgestellt. Das ballbesitzende Team kann Punkte erzielen, indem das Zentrum bespielt wird und ein Pass zwischen den Dummies bzw. Slalomstangen zu einem Mitspieler realisiert wird (vgl. 3). Das Spiel wird im Anschluss an einen Punktgewinn direkt fortgesetzt (vgl. 4). Sobald der Ball das Spielfeld A verlässt, eine Balleroberung realisiert wurde oder ein Fehlpass gespielt wurde, wechselt das verteidigende Team in die ballbesitzende Überzahl und der Trainer bringt einen neuen Spielball ins Spiel (vgl. 5). Es wechselt das Team in die Unterzahl, welches zuvor den entscheidenden Fehler zum Ballverlust begangen hat.

VARIANTEN

- Vorgabe der Spielfortsetzung (vgl. 4) nach einem Punktgewinn (z. B. direktes Spiel).
- Vorgabe einer maximalen/minimalen Ballkontakanzahl für die ballbesitzende Spieler.
- Abschlussmöglichkeit auf die Minitore nach 3/4/5 erfolgreichen Pässen durch das Zentrum.
- Abschlussmöglichkeit auf die Minitore nach Balleroberung in der Unterzahl.



7 SPIEL DURCH DAS ZENTRUM IM 4 GEGEN 4

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU und GELB). Die Spielrichtung ist festgelegt. Team GELB greift auf Tor A an und Team BLAU greift auf Tor B an. Das Spielfeld ist in verschiedene Zonen eingeteilt. Im Zentrum ist eine Raute markiert (vgl. Zone A), vor den Toren sind zwei Schusszonen positioniert (vgl. Zonen B und C) und angrenzend an die Mittellinie sind zwei weitere Zentrumzonen markiert (vgl. Zonen D und E). Die Spieler können jederzeit, unabhängig von den Zonen, Treffer erzielen und eine einfache Punktwertung erreichen. Zudem kann eine doppelte Wertung erzielt werden, wenn ein Treffer nach bestimmten Vorgaben in Bezug auf das Bespielen der einzelnen Zonen realisiert wird. Sobald ein Treffer erzielt wird oder der Ball das Spielfeld verlässt, bringt der Trainer oder einer der Torhüter einen neuen Spielball ins Spiel.

PUNKTEWERTUNG

- Zwei Punkte: Treffer nach Pass durch die zentrale Raute A (vgl. 1).
- Drei Punkte: Treffer nach Dribbling und Pass aus der zentralen Raute A (vgl. 2).
- Zwei Punkte: Treffer nach Dribbling durch die Zone E oder D (vgl. 3).
- Drei Punkte: Treffer nach Dribbling durch die Zone E und D (vgl. 3).
- Zwei Punkte: Treffer nach Schuss aus der Zone B oder C (vgl. 4).
- Drei Punkte: Treffer nach Aufdrehen in Zone D oder E (vgl. 5).

Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter unter www.dersportverlag.de



Klaus Günther

DAS HIRN DES FUSSBALLPROFIS

Was der Fußball von neurobiologischer Forschung lernen kann

Im Profifußball versuchen Trainer und Trainerstäbe, einen breiten Kader talentierter Spieler sowohl konditionell als auch spieltechnisch und spiel-taktisch auf ein möglichst hohes Leistungsniveau zu bringen. Davon wird abgeleitet, dass sich Spiele bravourös gewinnen lassen. Man ist auch im Management der Klubs davon überzeugt, dass erfolgreicher Fußball durch betont rigide Trainingsarbeit produziert werden kann. Die Neurobiologie kann demgegenüber zeigen, warum das Spiel – hohen Erfolgserwartungen zum Trotz – immer bis zu einem bestimmten Grade unberechenbar bleiben wird. Es lässt sich untersuchen, wie im neuronalen Apparat der auf dem Fußballfeld agierenden Spieler die vielfältigen Einflüsse verarbeitet werden, die vom Feld her (Mitspieler/Gegenspieler/Schiedsrichter) und vom Umfeld her (Trainer/ Publikum) auf die Akteure einwirken. Dabei ist entscheidend, dass die neuronale Verarbeitung der oft widersprüchlichen Impulse und deren Umsetzung in Einzel- und Teamaktionen in hohem Maße unbewusst und damit ungesteuert ablaufen. Ist dies als Beleg dafür plausibel, dass sich der Fußball nicht perfektionieren lässt, so müsste das für Management und Training Konsequenzen haben.

200 Seiten

978-3-8403-7505-7

14,8 x 21 cm, Paperback, s/w

24,95 €

1. Auflage Oktober 2016

KAUFEN

**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
Webseite www.dersportverlag.de

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

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Training wie bei den Profis !

TRAININGSHILFEN SET
Saisonvorbereitung (klein)



24 Artikel rund um die perfekte Saisonvorbereitung
Art.-Nr. 2753 nur € 99,90

60 ÜBUNGEN
zum Trainingshilfen Set
Saisonvorbereitung (klein)



Inkl. Übungsablauf, -grafiken und -videos
Art.-Nr. 3147 nur € 7,90

TRAININGSHILFEN SET
Saisonvorbereitung (groß)



65 Artikel rund um die perfekte Saisonvorbereitung
Art.-Nr. 2754 nur € 199,90

60 ÜBUNGEN
zum Trainingshilfen Set
Saisonvorbereitung (groß)



Inkl. Übungsablauf, -grafiken und -videos
Art.-Nr. 3148 nur € 7,90

MEDIZINBÄLLE



1-2-3-4-5-8-10 kg

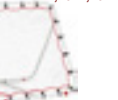
ab nur € 11,90

ALUMINIUM-MINTOR
1,20 x 0,80 m



Stabile Profiqualität - TÜV-geprüft
Art.-Nr. 1072 nur € 159,90

REBOUNDER
1,10x1,10m



absolute Profifware mit super Pralleffekt
Art.-Nr. 289 nur € 69,90

Fußball-TAKTIKTAFEL
magnetisch,
600 x 900 mm



Hochwertig, robust und stabil
Art.-Nr. 220 nur € 34,90

BOTTLE CARRIER
6 Farben



Optional mit Wunschaufdruck
Für bis zu 12 Trinkflaschen - Profifware
Art.-Nr. 2568 nur € 19,10

TRINK-FLASCHE 4.0
750 ml
6 Farben



Das Wasser direkt in den Mund spritzen
Art.-Nr. 2531 nur € 1,65

Katalog gratis bestellen unter
www.Teamsportbedarf.de

GRATIS

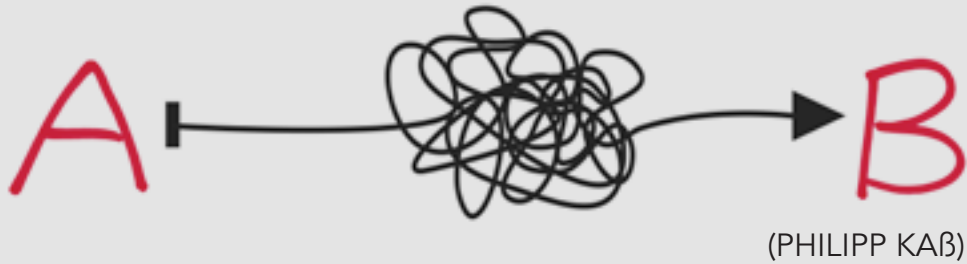


Art.-Nr. 660 **GRATIS**

TEAMSPORTBEDARF.DE

...all das und noch viel mehr finden
Sie in unserem Online-Shop:
www.Teamsportbedarf.de

Der Profishop für den modernen Trainer !



PROBLEMFELD... TALENT:

TALENT IST DAS ZUSAMMENSPIEL AUS

- der individuellen Begabung
- Fähigkeiten, die sich aus der Begabung entwickeln
- und persönlichen Erfolgsstrategien

INDIVIDUELLE BEGABUNG

Die individuelle Begabung ist eine von der Natur gegebene Anlage, mit der man bestimmte Dinge besser ausführen kann als andere. Aus Sicht der Wissenschaft ist diese Anlage erblich bedingt. Es ist bekannt, dass sie die wesentliche Basis für Spitzenleistungen bildet. Die individuelle Begabung für eine bestimmte Sache ist den meisten Menschen nicht bewusst, da Ergebnisse, die aus dieser Begabung hervorgehen oftmals als selbstverständlich angesehen werden.

FÄHIGKEITEN, DIE SICH AUS DER BEGABUNG ENTWICKELN

Fähigkeiten, die die individuelle Begabung erst ersichtlich machen, sind die unmittelbare Ursache für bestimmte Ergebnisse. Je ausgeprägter die Fähigkeiten entsprechend der eigenen Begabung sind, desto besser sind die Ergebnisse.



PERSÖNLICHE ERFOLGSSTRATEGIEN

Eine Erfolgsstrategie ist ein spezieller Ablauf, der individuell auf jede Situation angelegt ist. Zu Anfang einer jeden Erfolgsstrategie steht das Automatisieren des genauen Ablaufs. Ist eine Strategie erst einmal automatisiert, ist sie die Grundlage für den persönlichen Nutzen. Das Talent ist demnach eine nahezu unerschöpfliche Ressource, da die eigene Begabung über Fähigkeiten und Erfolgsstrategien weitreichend zum Ausdruck gebracht werden kann.

Im modernen Leistungssport besteht eine ständige Talentproblematik, die aus Sicht der Sportwissenschaft von großer Bedeutung für die internationale Entwicklung der jeweiligen Sportart ist. Vorrangig stehen dabei die Talentsuche, die Talentauswahl und die Talentförderung im Fokus der Wissenschaft (Hohmann, 2002, XI).

Talentsuche ist die systematische Untersuchung von Kindern, die bisher kein regelmäßiges Training absolvieren. Talentauswahl hingegen beschreibt die systematische Untersuchung von Jugendlichen, die bereits ein regelmäßiges Training absolvieren. Bei der Talentsuche und der Talentauswahl geht es also um die Entdeckung von sportlichen Talenten für verschiedene Sportarten. Die Aufgabe der Talentförderung ist es, Athleten die bestmöglichen Voraussetzungen für eine optimale Leistungsentwicklung bereit zu stellen (Rütten, 2005, S. 12).

„Als (sportliches) Talent kann eine Person bezeichnet werden, die über (vorwiegend genetisch bedingte) Dispositionen zum Erreichen von hohen sportlichen Leistungen verfügt, die Bereitschaft mitbringt, solche Leistungen auch zu vollbringen, die Möglichkeit dafür in der sozialen Umwelt vorfindet und letztlich mit den erzielten Leistungsergebnissen den Eignungsnachweis dokumentiert“ (Joch, 2001, S. 93). Als Talent im Fußball gelten Kinder und Jugendliche dann, wenn die Summe der einzelnen Leistungsparameter im Sportspiel Fußball eine komplexe Einheit darstellen. Jedoch bedarf es einem langjährigen Entwicklungsprozess aller Leistungsfaktoren bis sich aus einem Talent ein spezifischer Spielertyp herausgebildet hat (Brauer, 2007, S. 40 f).

LITERATURHINWEISE

- Brauer, S. (2007). Talent und Training: Problemfeld Fussball. Saarbrücken: VDM Verlag
- Hohmann, A. (2002). Talent im Sport. Schorndorf: Hofmann
- Joch, W. (2001). Das sportliche Talent. Aachen: Meyer und Meyer
- Rütten, A., Ziemainz, H. & Röger, U. (2005). Qualitätsgesichertes System der Talentsuche und -auswahl. Schorndorf: Hofmann

ZUR PERSON:

Prof. Dr. Philipp Kaß lehrt im Fachgebiet Fußballmanagement an der Hochschule für angewandtes Management. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der Entwicklung von Nachwuchsleistungszentren sowie auf dem Gebiet der Trainerforschung. Parallel zu dieser Tätigkeit trainiert er erfolgreich eine U17-Mannschaft in der B-Junioren Bundesliga West.



COACH LIKE...

DANIEL NISTER



KONTERAKTIONEN

GELENKTE KONTERAKTION AUS DEM ABWEHRDRITTEL



ORGANISATION UND ABLAUF

- Ganzes Spielfeld gemäß Abbildung in 3 Zonen aufteilen und die Ecken trichterförmig abschneiden.
- Im Abwehrdrittel 7 Blaue vs. 7 Schwarze anhand der eigenen Grundordnungen aufstellen.
- Blau beginnt und spielt auf das große Tor.
- Schwarz agiert ballorientiert gegen den Ball und hat nach einem Ballgewinn 6 Sekunden Zeit, dass ein Spieler über die erste Linie dribbelt. 1 Blauer darf zum 4vs4 im zweiten Drittel nachstarten.
- In der zweiten Zone muss Schwarz innerhalb von 8 Sekunden zum Torabschluss kommen. Die zweite Linie dient als Abseitslinie
- Gewinnt Blau den Ball beginnt es von vorne.

VARIATION

- Je nach Anforderung die Spielform durch Variation der ÜZ/UZ Spieler erleichtern/ erschweren z.B. es darf kein blauer nachstarten oder 2 Blaue und 1 Schwarzer dürfen in die zweite Zone.
- Statt über die Linie dribbeln muss ein Steil-Klatsch-Spiel mit den Spitzen vorgeschaltet werden (1. Pass Tief).
- Spiel komplett öffnen, so dass nach dem Pass in die mittlere Zone alle Spieler umschalten müssen.

HINWEISE UND COACHING

1. Phase: Einen Mitspieler unter hohem Druck schnellstmöglich freispielen um mit Tempo über die Linie zu dribbeln

2. Phase: Tempo beibehalten und zielstrebig eine Torchance herausspielen Den Spielern Freiraum lassen verschiedene Handlungsoptionen vor allem in der 2. Phase zu versuchen/anzuwenden (Stichwort Kreativität). Der Impulsgeber ist hier gefragt schnellstmöglich die beste Entscheidung zu treffen um über die Abwehrlinie hinauszukommen.

Ziel muss der Torabschluss innerhalb kürzester Zeit sein.

KONTERAKTION AUS DEM ABWEHRDRITTEL NACH STANDARDS



ORGANISATION UND ABLAUF

- Das Spielfeld zu etwa 2/3 einteilen.
- Die Mannschaften (16+2) einteilen in Standardsituationen Team und Konter-Team
- Standardteam hat 10 Eckbälle zur Verfügung (5 links und 5 rechts) um ein Tor zu erzielen.
- Gewinnt die Kontermannschaft den Ball (TW zählt dazu) hat Sie einen Konter Zeit um ein Tor zu erzielen.
- Bei erneutem Ballgewinn von Blau oder wenn der Ball im Aus landet geht es von neuem los.
- Kontertore zählen doppelt - Standardtore einfach

VARIATION

- Freistöße aus dem Halbfeld.
- Defensives Team selbstständig beim Eckball positionieren lassen um anschl. einen Konter fahren zu können.
- Bei Ballgewinn Blau: einen Gegenkonter von Blau zulassen
- Feldgröße und Spieleranzahl variieren.

HINWEISE UND COACHINGPUNKTE

- Konteraktion innerhalb von 10-12 Sekunden abschließen.
- Die Raumspieler sollen strategisch wichtige Räume (z.B. Außen) im höchsten Tempo nach Ballgewinn erlaufen um Optionen für den Impulsgeber oder den Unterstützern zu bieten.
- Darauf hinweisen, dass blau ebenfalls konsequent umschaltet (Gegenpressing / Fallen lassen).

4VS4+1 ZUM 3VS2



ORGANISATION UND ABLAUF

- Ein 85 x 40m tiefes Feld in 3 Zonen einteilen. Mittlere Zone 4vs4 +1 (Positionsorientiert: Hier 4vs4 Raute) und in den beiden Endzonen 2vs2 plus je 1 Torwart
- Schwarz fängt an und hat das Ziel 6 Pässe zu spielen. Gelingt dies, darf der Ball in die Tiefe auf 9/11 gespielt werden und der eigene 10er geht mit zum 3vs2 in der Endzone.
- Blau hat das Ziel den Ball im Zentrum zu gewinnen und darf nach Ballgewinn sofort direkt in die Tiefe auf die eigene Spitze 9/11 spielen und der 10er geht wiederum zum 3vs2 mit.
- Gewinnt Schwarz den Ball noch innerhalb der mittleren Zone wieder (Gegenpressing) so darf auch Schwarz direkt in die Tiefe auf 9/11 spielen.
- Nach 2 Aktionen Anfangsteam wechseln.

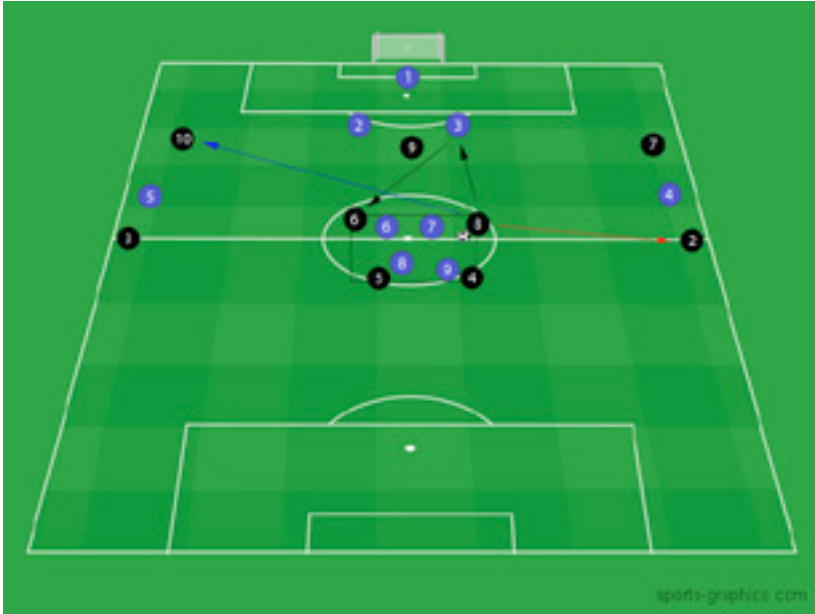
VARIATION

- Es dürfen der 10er und der verteidigende 6er mit in die Endzone
- Nach erfolglosem Angriff in der Endzone und Ballgewinn der verteidigenden Mannschaft eine Konteraktion auf das andere Tor.
- Nach einem Pass in die Tiefe komplette Öffnung und alle Spieler sind an der Konteraktion beteiligt.
- Kontaktbegrenzung in der mittleren Zone

HINWEISE UND COACHINGPUNKTE

- Simuliert einen Ballgewinn im Zentrum aus den spielnahen Positionen heraus im 4-4-2 (Raute)
- Die Anfangsformation und Bewegungsstart der Stürmer variiert durch die eigene Spielende und -formation
- Impulsgeber ermutigen sofort den Ball in die Spitze zu spielen oder in den Lauf eines Unterstüters.
- Konsequenz, mutig und mit Tempo die Aktionen abschließen.

AUS DEM 4VS4 ZUM 6VS4



ORGANISATION UND ABLAUF

- 2/3 Spielfeld
- Ein 20 x 20 Meter großes Rechteck um den Mittelkreis aufbauen (4vs4)
- die restlichen Spieler gemäß Abbildungen aufteilen.
- Die vier Blauen versuchen in dem Viereck auf 10 Pässe zu kommen um einen Punkt zu erzielen.
- Schwarz hat nach dem Ballgewinn vereinfacht 3 Optionen
- Steil-Klatsch / Steil-Steil mit der 9
- Spielverlagerung über 7/11
- Flügelspiel / Halbfeldflanke einleiten über 2/3
- Mit dem Pass auf eine der Optionen kann ein Schwarzer aus dem Viereck nachstarten. Zeitgleich dürfen die Blauen außerhalb des Vierecks mit dem Pass aus dem Viereck von ihren Positionen heraus agieren und verteidigen.

VARIATION

- Spiel im Zentrum erschweren/erleichtern durch ÜZ/ UZ Veränderung und/oder Neutralen
- Es dürfen alle Spieler umschalten

HINWEISE UND COACHINGPUNKTE

- Erste Aktion des Impulsgebers ist auch hier nach dem Ballgewinn entscheidend für den weiteren Verlauf. Darauf achten, dass diese technische Aktion trotz Drucks seriös und qualitativ gut ausgeführt wird.
- Geht der Ball vom Zentrum auf die Außen muss darauf geachtet werden denn Ball zügig vor das Tor in den 16er zu bringen
- Nach dem Ballgewinn im Zentrum kann ein vorbeitender Pass z.B. Rückpass notwendig sein, damit der besser positionierte Spieler die Konteraktion einleiten kann

8VS8 AUF 1 TOR UND 3 KONTERTORE



ORGANISATION UND ABLAUF

- Eine Platzhälfte als Markierung benutzen und 3 Minitore ca. 10 Meter hinter der Mittellinie postieren.
- Die 16er Linie verlängern als Tabuzone für Blau bei Ballbesitz
- 8vs8
- Blau spielt zunächst innerhalb der Zone auf Ballhalten und muss 8 Pässe spielen (TW ebenfalls tabu).
- Nach den 8 Pässen darf Blau auf die Minitore spielen (Passen vor der Mittellinie) um einen Punkt zu erzielen.
- Schwarz soll aggressiv pressen und bei Ballgewinn innerhalb von 5-10 Sekunden zum Torabschluss kommen.

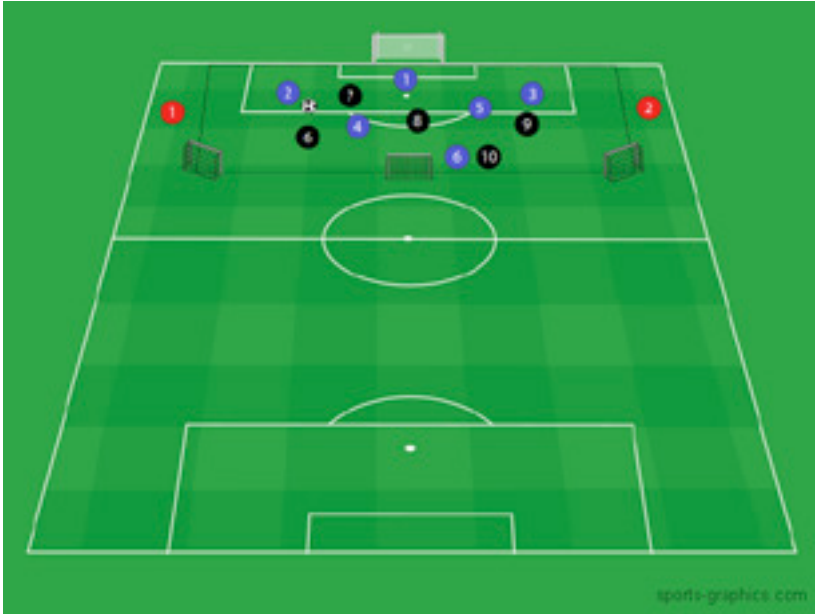
VARIATION

- Ohne Zone. Die Einbindung des Torwartes erlauben.
- Kontaktbegrenzungen für Blau

HINWEISE UND COACHINGPUNKTE

- Aus den realen Spielpositionen heraus agieren.
- Nach Ballgewinn zielstrebig möglichst mit wenig Pässen zum Torabschluss kommen.
- Trotz des zielstrebigem Umschaltspiels auf die Absicherung des Angriffs durch die eigenen Raumspieler achten.

5VS5 + 2N POWERPLAY



ORGANISATION UND ABLAUF

- 35x50m Spielfeld mit 1 Tor und Torhüter sowie 3 Minitoren
- 5vs5 im inneren Feld mit 2 Neutralen Außenspielern
- Blau versucht ohne anspielbaren Torwart und ohne die neutralen Spieler im 5vs5 zum Torabschluss auf die Minitore zu gelangen
- Schwarz nach Ballgewinn im 7vs5 schnellstmöglich versuchen ein Tor zu erzielen.

VARIATION

- Blau darf mit Torwart und/oder Neutralen in Ballbesitz spielen.
- Kontaktbegrenzungen
-

HINWEISE UND COACHINGPUNKTE

- Kurze intensive Spielzeiten mit genügend Pausen.
- Schwarz: schnelle Abschlüsse bzw. Abschlussmöglichkeiten suchen.
- Hoher Druck, wodurch schnelle (intuitive) Entscheidungen spielerisch verlangt sind.

ZUR PERSON:

Daniel Nister war zuletzt als Assistententrainer bei den Profis vom LASK in Österreich tätig. Davor konnte er, ebenfalls als Assistententrainer, 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.



RUBRIK KONDITION



1 SPRINTWETTKAMPF NACH REAKTION AUF VARIABLE SIGNALE

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in vier Teams eingeteilt (vgl. Team GELB, BLAU, GRAU und GRÜN) und positionieren sich an den vier äußeren Startpositionen. Vor jeder Startposition ist eine Linie markiert (vgl. Linien A, B, C und D) und im Zentrum befindet sich eine Slalomstange. Für jeden Sprintsprintwettkampf setzt sich jeweils der erste Spieler von jedem Team (vgl. Spieler A, B, C und D) in Richtung der eigenen Linie in Bewegung (vgl. 1). Dabei starten die vier Spieler zeitgleich mit dem Laufeinstieg (vgl. 1) und beginnen alle mit dem ersten Schritt von Spieler A/E. Während des Laufs der Spieler in Richtung Linie (vgl. 1) lässt der Trainer den Sprintsprintwettkampf mit einem akustischen (Ruf/Pfiff) oder visuellen (Ball oder Bälle fallen lassen) Startsignal beginnen (vgl. 2) und die Spieler erfüllen unmittelbar und in flüssiger Bewegung eine bestimmte Laufaufgabe. Es sammelt der Spieler einen Punkt für das eigene Team, der die Aufgabe als Erster erfüllt. Für den nächsten Durchgang starten vier neue Spieler.

TRAINERSIGNALE UND SPRINT-AUFGABEN

1. Ruf „rechts“/ein Pfiff: Sprint nach rechts zum benachbarten Linientor (z. B. Spieler A über Linie D).
2. Ruf „links“/zwei Pfiffe: Sprint nach links zum benachbarten Linientor (z. B. Spieler A über Linie B).
3. Fallender Ball „links“: Sprint um die zentrale Slalomstange und zum linken Linientor.
4. Fallender Ball „rechts“: Sprint um die zentrale Slalomstange und zum rechten Linientor.
5. Fallende Bälle: Sprint geradeaus zum gegenüberliegenden Linientor (z. B. Spieler A über Linie C).

SCHNELLIGKEIT UND SPRINTEN



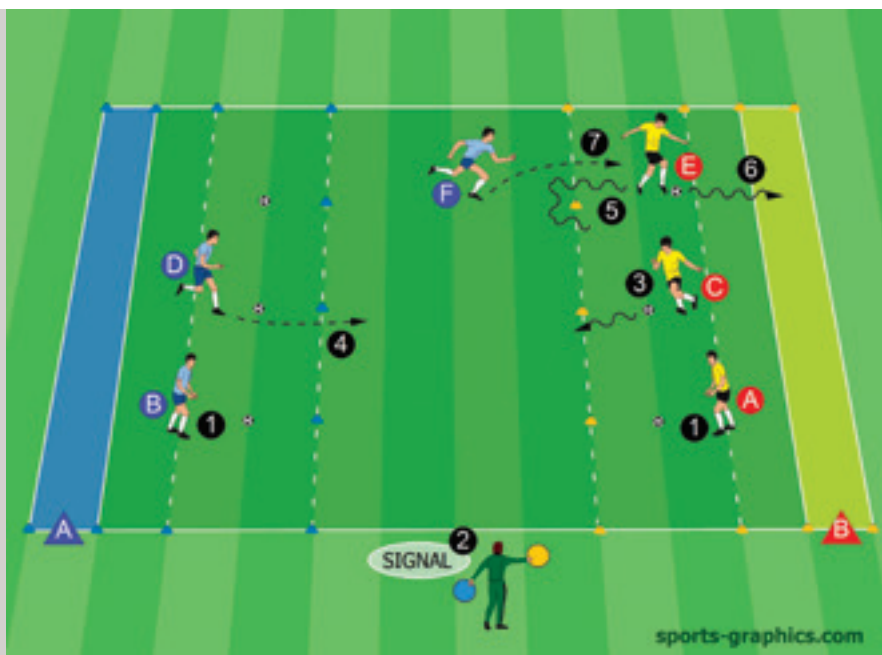
2 SPRINTWETTKAMPF NACH REAKTION IM 1 GEGEN 1 MIT BALL (1)

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team GELB und Team BLAU). Die Spieler bilden Paare, sodass jedem Spieler genau ein Gegner zugeordnet ist (vgl. Spieler A/B, C/D und E/F). Die Spieler positionieren sich gegenüber auf einer eigenen Linie (vgl. 1). Vor jedem Spieler liegt ein Spielball und im Rücken befindet sich jeweils eine Zielzone (vgl. Zone A und B). Die Spieler treten im 1-gegen-1-Sprintduell gegeneinander an. Der Trainer startet die 1-gegen-1-Duelle mit einem akustischen oder visuellen Signal (vgl. 2) und benennt damit Jäger (hier Team BLAU) und Gejagte (hier Team GELB). Die Spieler reagieren schnellstmöglich auf das Startsignal (vgl. 2 und 3). Die wegstartenden Spieler (hier Team GELB) versuchen, so schnell wie möglich mit dem eigenen Ball im Dribbling die eigene Zielzone im Rücken zu erreichen (vgl. 4), ohne vom Jäger berührt zu werden (vgl. 5).

TRAINERSIGNALE UND SPRINT-AUFGABEN

1. Das Trainersignal bestimmt den jagen/weglaufenden Spieler durch Anzeigen der Teamfarbe.
2. Das Trainersignal bestimmt den jagen/weglaufenden Spieler durch gerade/ungerade Ziffern.
3. Ausführung mit Ball am Fuß (Dribbling mit links/rechts).
4. Variation der Startposition (liegend/sitzend/hockend/Haltestütz).
5. Fallender Ball links: Team BLAU agiert als Jäger.
6. Fallender Ball rechts: Team GELB agiert als Jäger.



3 SPRINTWETTKAMPF NACH REAKTION IM 1 GEGEN 1 MIT BALL (2)

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team GELB und Team BLAU). Die Spieler bilden Paare, sodass je ein Spieler pro Team gegen einen Gegner agiert (vgl. Spieler A/B, C/D und E/F). Die Spieler positionieren sich gegenüber auf einer eigenen Linie (vgl. 1). Vor jedem Spieler liegt ein Spielball, vor jedem Spieler befindet sich zudem ein zentrales Markierungshütchen und im Rücken befindet sich jeweils eine Zielzone (vgl. Zone A und B). Die Spieler treten im 1-gegen-1-Sprintduell gegeneinander an. Der Trainer startet die 1-gegen-1-Duelle mit einem akustischen oder visuellen Signal (vgl. 2) und benennt damit Jäger (hier Team BLAU) und Gejagte (hier Team GELB). Die Spieler reagieren schnellstmöglich auf das Startsignal (vgl. 3 und 4). Die wegstartenden Spieler (hier Team GELB) versuchen, so schnell wie möglich mit dem eigenen Ball im Dribbling um das zentrale Markierungshütchen zu dribbeln (vgl. 5) und im Anschluss die eigene Zielzone zu erreichen (vgl. 6), ohne vom Jäger berührt zu werden (vgl. 7).

TRAINERSIGNALE UND SPRIHTAUFGABEN

1. Das Trainersignal bestimmt den jagen/weglaufenden Spieler durch Anzeigen der Teamfarbe.
2. Das Trainersignal bestimmt den jagen/weglaufenden Spieler durch gerade/ungerade Ziffern.
3. Fallender Ball links: Team BLAU agiert als Jäger/fallender Ball rechts: Team GELB agiert als Jäger.
4. Ausführung von beiden Spielern mit Ball am Fuß (Dribbling mit links/rechts).
5. Variation der Startposition (liegend/sitzend/hockend/Haltestütz).



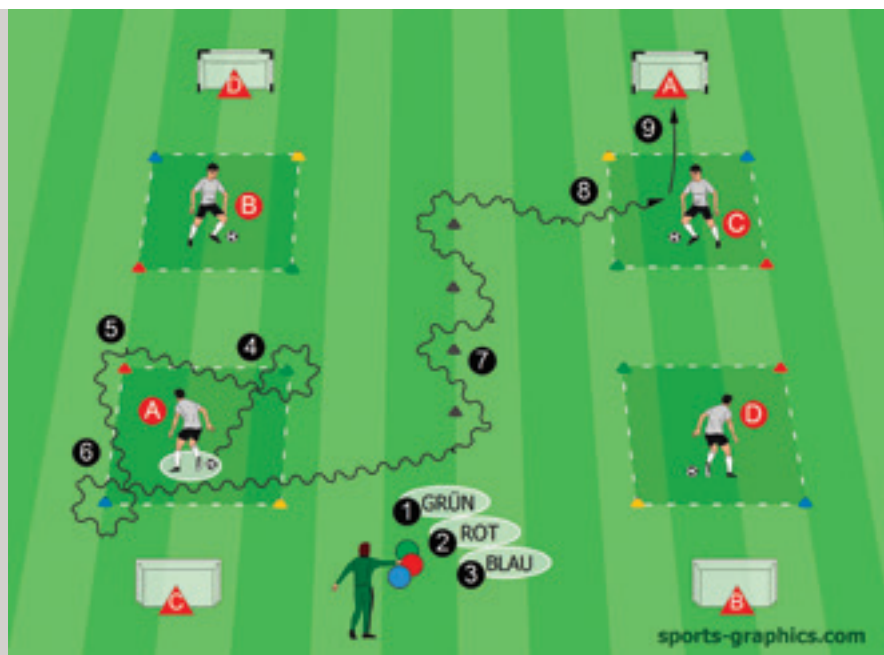
4 SPRINTWETTKAMPF NACH REAKTION IM 1 GEGEN 1 MIT BALL (3)

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team GELB und Team BLAU) und teilen sich auf insgesamt vier Startpositionen (vgl. Position A, B, C und D) auf. Jeweils ein Spieler positioniert sich am eigenen Markierungshütchen (vgl. Spieler A, B, C und D). Dabei bilden die jeweils gegenüber positionierten Spieler ein Paar (vgl. Spieler A/C und B/D) und treten gegeneinander an. Im Zentrum des Felds ist ein zentrales Feld markiert und im Rücken jedes Spielers befindet sich die eigene Zielzone (vgl. Zonen A, B, C und D). Der Trainer beginnt den Sprintwettkampf mit einem akustischen oder visuellen Signal (vgl. 1). Je nach Trainersignal benennt er zwei Fänger (hier Team BLAU). Die nicht aufgerufenen Spieler (hier Spieler GELB) dribbeln mit Ball durch das zentrale Feld (vgl. 2). Die jagenden Spieler versuchen, sofort den Ballbesitzer mit der Hand zu berühren (vgl. 3). Nachdem die Ballbesitzer das zentrale Feld bespielt haben (vgl. 4), versuchen sie, ohne getickt zu werden, in die eigene Zielzone zu dribbeln (vgl. 5). Die Jäger müssen durch das zentrale Feld laufen (vgl. 6).

VARIANTEN

1. Ausführung von beiden Spielern mit Ball am Fuß (Dribbling links/rechts).
2. Variation der Startposition (liegend/sitzend/hockend/Haltestütz).
3. Lauf zum Haus des Teampartners (Beispiel: Spieler D läuft in Zone C).
4. Lauf zum Haus des Gegners (Beispiel: Spieler D läuft in Zone A).



5 TEMPO-EINZEL-WETTKAMPF MIT TECHNIKAUFGABE DRIBBLING

DURCHFÜHRUNG

Vier Spieler positionieren sich jeweils in einem markierten Quadrat (vgl. Spieler A, B, C und D). Jeder Spieler führt einen eigenen Ball am Fuß. Die Quadrate sind jeweils mit vier farblich verschiedenen Markierungshütchen begrenzt. Im Zentrum des Feldes ist eine Slalomreihe positioniert. Hinter jedem Quadrat ist zudem ein Minitor (vgl. Minitore A, B, C und D) postiert. Die Spieler sind jeweils dem diagonal entfernten Minitor (vgl. Spieler A und Minitor A) zugeordnet. Der Trainer beginnt den Sprintwettkampf mit einem akustischen oder visuellen Signal und ruft drei Farben auf (vgl. 1, 2 und 3). Alle vier Spieler starten sofort und umdribbeln die genannten Hütchenfarben des eigenen Feldes (vgl. 4, 5 und 6). Im Anschluss dribbeln sie im Slalom um die zentralen Markierungshütchen (vgl. 7), in das diagonal versetzt stehende Feld (vgl. 8) und schließen auf das eigene Minitor ab (vgl. 9). Der Trainer variiert die Farbreihenfolge mit jedem Durchgang.

VARIANTEN

1. Dribbling gemäß Farbreihenfolge auch vor dem Abschluss im gegenüberliegenden Quadrat (vgl. 8).
2. Vorgabe der Dribbeltechnik (Innenseite/ Außenseite, links/rechts).
3. Jonglage (links/rechts/wechselnd) als Einstieg vor dem Trainersignal.
4. Variation der Startposition (liegend/sitzend/hockend/Haltestütz).
5. Ausführung der Laufaufgabe mit Ball in der Hand/Abschluss als Volleyschuss/ Dropkick.
6. Variation der genannten Hütchenanzahl (2/4/5 Markierungshütchen).



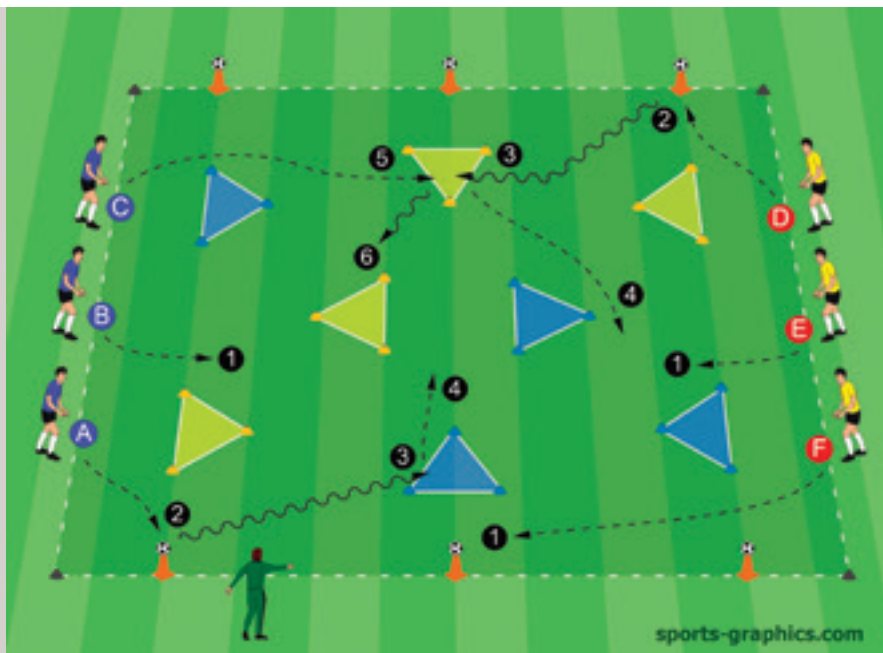
6 TEMPO-TEAM-WETTKAMPF MIT TECHNIKAUFGABE PASSSPIEL

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU und Team ROT). Jedes Team hat einen eigenen Spielball. Die Teams treten in einem Wettkampf gegeneinander an. Die Spieler sind pro Team auf vier Startpositionen aufgeteilt. Die Startposition mit Ball ist dabei doppelt besetzt (vgl. Startposition A/E und F/J). Vor jeder Startposition ist ein kleines Hütchentor positioniert und im Zentrum des Felds ist eine zentrale Raute markiert. Der Trainer beginnt den Wettkampf mit einem akustischen oder visuellen Signal. Die beiden Spieler in Ballbesitz (vgl. Spieler A und F) dribbeln durch das vor ihrer Startposition positionierte Hütchentor (vgl. 1) und durch das zentrale Feld (vgl. 2). Im Anschluss spielen sie den Ball zu einem frei wählbaren Mitspieler (vgl. 3) und nehmen dessen Startposition ein. Die Passempfänger (vgl. Spieler D und G) starten eine neue Aktion (vgl. 4). Es gewinnt das Team, welches als Erstes eine vorgegebene Passanzahl durch die Minitore (vgl. 3) realisiert hat.

VARIANTEN

1. Einbezug der neutralen Spieler (vgl. Spieler K/L) im Doppelpass (vgl. 5) nach dem Dribbling (vgl. 1).
2. Doppelter Einbezug der neutralen Spieler im Doppelpass vor und nach dem Bespielen der Raute.
3. Variation der Passvorgaben (doppelter Doppelpass) und Positionswechsel (vgl. 3 und 4).
4. Vorgaben zum Passspiel bzgl. Spielbein links/rechts oder Finteneinsatz als Auftaktaktion (vgl. 3).
5. Vorgaben zum Dribbling bzgl. Spielbein links/rechts, Innen-/Außenseite oder Finteneinsatz (vgl. 1).
6. Ausführung einer Finte (Übersteiger/Schustäuschung/Körpertäuschung) im zentralen Feld (vgl. 2).



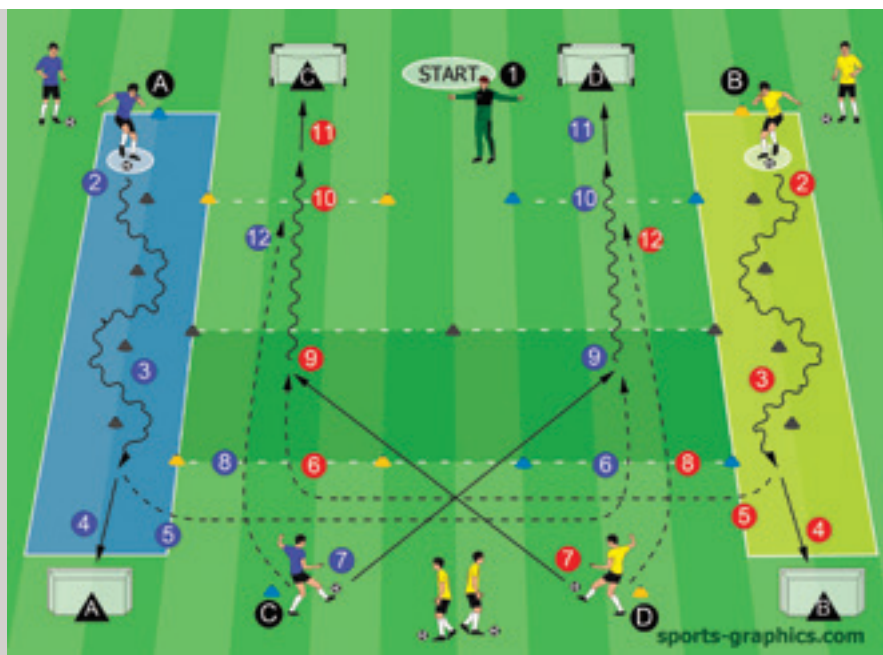
7 TEMPO-TEAM-WETTKAMPF MIT SCHWERPUNKT TEAMWORK

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind in zwei Teams (vgl. Team BLAU und Team GELB) eingeteilt und positionieren sich gegenüber an den Seiten eines zentralen Felds. Gemäß der Teamfarben sind im Zentrum gleich viele Dreiecke markiert (vgl. blaue und gelbe Felder). Auf den Außenlinien befinden sich zudem große Markierungshütchen mit jeweils einem Ball darauf. Der Trainer beginnt den Wettkampf mit einem akustischen oder visuellen Startsignal. Die Spieler laufen in das Feld (vgl. 1) und versuchen, nun in allen eigenen Feldern einen Ball abzulegen. Dafür können die Spieler (vgl. Spieler A und D) einen Ball von den äußeren Markierungshütchen holen (vgl. 2), im Dribbling in ein eigenes Feld bringen (vgl. 3) und im Anschluss ein nächstes Feld bzw. einen nächsten Ball ansteuern (vgl. 4). Die Spieler können auch bereits von den Gegnern abgelegte Bälle aus den Feldern holen (vgl. 5) und im Dribbling in ein eigenes Feld bringen (vgl. 6). Es gewinnt das Team, welches es schafft, alle eigenen Felder für einen Moment mit jeweils einem Ball besetzt zu haben.

VARIANTEN

1. Ausführung eines Doppelpasses mit einem Mitspieler vor Ablage des Balls.
2. Ermöglichung des Ballstehens direkt von einem ballbesitzenden Gegner.
3. Vorgaben zum Dribbling bezüglich Spielbein links/rechts, Innen-/Außenseite oder Finteinsatz.
4. Variation der Felder- und Ballanzahl.



8 SCHNELLIGKEITSDUELL MIT ABSCHLUSS UNTER ZEIT- UND GEGNERDRUCKDURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU und Team GELB). Von Team BLAU positioniert sich jeweils ein Spieler auf Startposition A und C und zwei Spieler von Team GELB verteilen sich auf die Positionen B und D. Dem Team BLAU sind die Minitore A und D zugeordnet und dem Team GELB sind die Minitore B und C zugeordnet. Die Spieler A und B treten in einem Schnelligkeitsduell gegeneinander an und erhalten Gegnerdruck von den Spielern D und C. Der Trainer beginnt das Duell mit einem akustischen oder visuellen Startsignal (vgl. 1). Die Spieler A und B reagieren sofort (vgl. 2), umdribbeln die Slalommarkierungen (vgl. 3) und schließen auf das erste Minitor ab (vgl. 4). Im Anschluss laufen sie direkt weiter (vgl. 5) durch ein der eigenen Teamfarbe entsprechendes Minitor (vgl. 6) und erhalten vom eigenen Mitspieler einen Pass (vgl. 7). Die Passgeber schalten nach ihrem Zuspiel sofort um und jagen den jeweiligen Gegenspieler (vgl. 8). Die Spieler A und B verarbeiten die Zuspiele (vgl. 9), dribbeln über eine letzte Schusslinie (vgl. 10) und schließen auf das zweite Minitor ab (vgl. 11). Die Spieler C und D versuchen, die Ballbesitzer mit der Hand zu berühren, bevor diese zum Torschuss kommen (vgl. 12). Die Teams erhalten jeweils einen Punkt, wenn ein gültiger Treffer erzielt wird oder ein Gegner vor dem Abschluss berührt wird.

VARIANTEN

1. Ausführung des Slalomparcours mit Ball in der Hand (vgl. 3) und Volley-/Dropkickabschluss (vgl. 4).
2. Variation der Dribblingtechnik (vgl. 3)/Variation der Schusstechnik (vgl. 4 und 11).



Bildquelle:
https://de.wikipedia.org/wiki/KFC_Uerdingen_05

AUS DEM NLZ...

MIT PATRICK SCHNEIDER

1. LIEBER PATRICK WIE GEHT IHR MIT DER AKTUELLEN SITUATION BEIM KFC UERDINGEN UM?

Wir haben am 12.03.2020 den Trainingsbetrieb an der Grotenburg eingestellt. Die darauffolgenden Wochen haben wir die Jungs mit Trainingsplänen versorgt und versucht die Situation mit der ein oder anderen Challenge aufzulockern. Darunter fielen dann die allseits bekannte Klopapierrolle hochzuhalten oder eine Fintenkette im Stile von „Ich packe meinen Koffer“

2. WELCHE PRÄVENTIONSMASSNAHMEN TREFFT IHR, WENN ES WIEDER LOSGEHEN SOLLTE?

Wie jeder Verein müssen wir ein geeignetes Hygieneschutzkonzept erstellen. In diesem Konzept sind u.a. die An- und Abmarschwege, eine Schulung der Hygieneregeln und auch der generelle Umgang untereinander geregelt.

3. WIE SOLLTE ES DEINER MEINUNG NACH SPORTLICH WEITERGEHEN?

Aus meiner Sicht macht es im Jugendfußball keinen Sinn, diese Saison über die Sommerferien hinaus auszudehnen. Das würde zu einem riesigen Rattenschwanz neuer Probleme führen. Gerade im Übergang zu den Senioren sehe ich da die größten Probleme. Was passiert mit den älteren Jahrgängen, wenn die U19 Ihre Saison zu Ende spielt, einige Spieler aber bereits mit einem anderen Klub im Seniorenbereich einig sind? Was passiert mit den Jungs, die zum Studieren in eine andere Stadt ziehen? Zudem wissen wir aktuell nicht, wann ein regulärer Spielbetrieb wieder möglich sein wird. Ich bin für einen klaren Strich, d.h. ein Abbruch der Jugendsaisons. Hierbei sollte es nur Aufsteiger aber keine Absteiger geben. Die größeren Ligen könnte man in den folgenden Saisons wieder durch mehr Absteiger regeln.

4. WIE KÖNNTE TALENT-FÖRDERUNG ZUKÜNFTIG AUSSEHEN?

Ich glaube nicht, dass sich die Talentförderung durch die Coronakrise deutlich verändern wird. Dies ist immer ein langsamer evolutionärer Prozess, indem Konzepte adaptiert werden, welche nachweislich erfolgreich waren. Ich glaube aber, dass eine stärkere Beachtung des biologischen Alters der Heranwachsenden dazu führen könnte, dass prozentual weniger Spieler aussortiert werden. Das könnte dazu führen, dass es wieder mehr Eigengewächse in die Kader der Bundesligisten schaffen. Dies hängt aber sehr stark von den Vorgaben der jeweiligen Vereinsführung ab.

5. WELCHE KONSEQUENZEN ERGEBEN SICH FÜR DAS SCOUTING VON SPIELERN?

Gerade in der zweiten Saisonhälfte werden Spieler, die in der Hinrunde auffällig waren, nochmals genauer beobachtet, um richtige Entscheidungen zu treffen. Diese Möglichkeit ist gerade weggebrochen. Wir müssen uns ein Stück weit auf unsere Einschätzungen aus der Hinserie verlassen oder auf Spieler zurückgreifen, die wir schon länger auf dem Zettel haben.

6. ABGESEHEN VON EINER GUTEN FACHEXPERTISE DES BEREICHS, IN DEM MAN ARBEITEN MÖCHTE:

1. Kommunikationsfähigkeit
2. Strukturiertes Arbeiten
3. Teamfähigkeit
4. Lernwille und -fähigkeit
5. Die Fähigkeit, das große Ganze nicht aus den Augen zu verlieren trotz etwaiger Eigeninteressen

ZUR PERSON:

Patrick Schneider ist Diplom-Sportwissenschaftler, A-Lizenz-Inhaber und aktuell Leiter des Nachwuchsleistungszentrums vom KFC Uerdingen. Vor dieser Zeit war er für Fortuna Köln, die 1. Jugend-Fussball Schule Köln, sowie die Deutsche Sporthochschule Köln in verschiedenen Positionen tätig.

7. SIND DIE NLZ EIN AUSLAUF-MODELL ODER AUCH WEITERHIN ERSTE WAHL BEI DER TALENTFÖRDERUNG?

Die NLZ sind sicherlich kein Auslaufmodell. Und ich bin auch dagegen diesen Begriff zu dämonisieren. Zunächst bedeutet dieses vom DFB verliehene Zertifikat, dass der Verein große Anstrengungen unternimmt, um seinen Spielern bestmögliche Bedingungen für die fußballerische Ausbildung zu bieten. Dies kann kein Auslaufmodell sein, denn die besten Spieler werden sich weiterhin für den Verein entscheiden, bei dem sie sich bestmöglich aufgehoben fühlen. Wenn man die strukturellen Vorgaben erfüllt und sich NLZ nennen darf, hat man aber immer noch „nur“ die Voraussetzungen dafür geschaffen. Diese müssen dann mit Leben gefüllt werden und dies hängt nicht immer davon ab, wieviel Plätze ich zur Verfügung habe oder ob ich nur höchstlizenzierte Trainer anbieten kann. Wir beim KFC Uerdingen haben in den letzten 2 Jahren mit nur einem Kunstrasenplatz und einem kleinen Rasenfeld eine sehr gute Ausbildung anbieten können, auch wenn wir nicht nur Fußballlehrer beschäftigen und nur wenige Kabinen haben. Die Wahrheit liegt immer noch auf dem Platz!



RUBRIK PSYCHE



Das Training und der Wettkampf werden im Allgemeinen durch Coaching gesteuert. Diese Steuerung durch Coaching kann auf der einen Seite vom Trainer und auf der anderen Seite auch durch die Spieler untereinander erfolgen. Die Grundlage für Erfolg versprechendes Coaching kann durch leicht verständliche Coachingbefehle und prägnante Kommandos gebildet werden. Im Folgenden werden einzelne Coachingbefehle vorgestellt und deren Bedeutung für das Training und den Wettkampf erläutert. Um Missverständnissen vorzubeugen, ist es sinnvoll, die Coachingbefehle vor ihrem Einsatz den Spielern zu erklären. Des Weiteren ist es folgerichtig, dass die ausgewählten und erklärten Coachingbefehle möglichst präzise und nachhaltig angewendet werden.

1 INDIVIDUALTAKTISCHES DEFENSIVCOACHING

Offensiv denken	Ein Spieler wird zu einer mutigen und auf die Offensive ausgerichteten Aktion aufgefordert.
Defensiv denken	Ein Spieler wird zu einer sicheren und auf Defensivarbeit ausgerichteten Aktion aufgefordert.
Tiefer	Ein Spieler wird aufgefordert, sich näher zum eigenen Tor zu positionieren.
Enger	Ein Spieler wird aufgefordert, sich enger bzw. dichter an seinen Mit- oder Gegenspielern zu positionieren.
Zentrum halten	Ein Spieler wird aufgefordert, das Zentrum zu besetzen und zu halten.
Linke Schulter	Ein Spieler wird aufgefordert, über seine linke Schulter zu blicken, um gegnerische Spieler hinter sich wahrzunehmen.
Rechte Schulter	Ein Spieler wird aufgefordert, über seine rechte Schulter zu blicken, um gegnerische Spieler hinter sich wahrzunehmen.
Schulterblick	Ein Spieler wird aufgefordert, über seine linke und/oder rechte Schulter zu blicken, um Gegner hinter sich wahrzunehmen.
Stellen	Im Spiel gegen den Ball wird ein einzelner Spieler aufgefordert, sich dem ballführenden Gegner entgegenzustellen, um dadurch Zeit zum Herstellen einer Ordnung zu generieren.
Anlaufen	Im Spiel gegen den Ball wird ein einzelner Spieler aufgefordert, den ballführenden Gegner anzulaufen und unter Druck setzen.
Zum Ball	Ein Spieler wird aufgefordert, sich einem ballführenden Gegenspieler oder einem freien Ball zu nähern und diesem aktiv entgegenzutreten.
Ball berühren	Im Spiel ohne Ball wird ein Spieler aufgefordert, einen Zweikampf anzugehen und den ballführenden Gegner zu attackieren, um eine Balleroberung zu generieren.

COACHING ZUR TRAININGS- UND SPIELSTEUERUNG

Ohne Hände	Ein Spieler wird aufgefordert, einen Zweikampf ohne den unnötigen Einsatz seiner Hände zu führen, um ein Foulspiel zu vermeiden.
Ohne Foul	Ein Spieler wird aufgefordert, einen Zweikampf ohne ein unnötiges Foulspiel zu führen, um eine gefährliche Freistoßsituation des Gegners zu vermeiden.
Klarer Ball	Ein sich im Ballbesitz befindender oder zeitnah an den Ball kommender Spieler wird aufgefordert, einen klärenden Ball zu spielen.
Fallen	Ein Spieler wird aufgefordert, sich in Richtung des eigenen Tors fallen zu lassen.

2 INDIVIDUALTAKTISCHES OFFENSIVCOACHING

Offensiv denken	Ein Spieler wird zu einer eher risikoreichen und offensiv ausgerichteten Aktion aufgefordert.
Offene Stellung	Ein Spieler wird aufgefordert, sich in einer offenen Spielstellung zu positionieren, um möglichst einen Großteil des Spielfeldes überblicken und wahrnehmen zu können.
Linke Schulter	Ein Spieler wird aufgefordert, über seine linke Schulter zu blicken, um Freiräume oder Mitspieler hinter sich wahrzunehmen.
Rechte Schulter	Ein Spieler wird aufgefordert, über seine rechte Schulter zu blicken, um Freiräume oder Mitspieler hinter sich wahrzunehmen.
Schulterblick	Ein Spieler wird aufgefordert, über seine linke und/oder rechte Schulter zu blicken, um Räume oder Mitspieler hinter sich wahrzunehmen.
Kopf hoch	Ein Spieler wird aufgefordert, seinen Blick zu heben, um seine Umgebung wahrzunehmen.
Höher	Ein vor dem Ballführer positionierter Spieler wird aufgefordert, sich weiter in Richtung des gegnerischen Tors zu positionieren.
Vorschieben	Ein Spieler wird aufgefordert, sich weiter in Richtung des gegnerischen Tors zu positionieren.
Ruhe	Ein Spieler in Ballbesitz wird aufgefordert, Ruhe zu bewahren.

Tempo	Ein Spieler in Ballbesitz wird aufgefordert, seine nächsten Aktionen in höchstem Tempo auszuführen.
Risiko	Ein ballbesitzender Spieler wird ermutigt, Risikobereitschaft zu zeigen.
Hintermann	Im Spiel mit Ball bekommt der ballführende Spieler die Hilfestellung und Information, dass sich ein Gegner in seinem Rücken nähert.
Klatschen	Ein ballerwartender Spieler wird aufgefordert, einen direkten Rückpass zum Passgeber auszuführen.
Aufdrehen	Ein ballerwartender Spieler wird aufgefordert, einen Pass zu verarbeiten und sich in Richtung des gegnerischen Tors zu drehen.
Nach vorne	Ein Spieler wird z. B. während eines Dribblings oder vor einem Pass zu einer offensiv ausgerichteten Aktion aufgefordert.
Passen	Im Spiel mit Ball wird ein ballführender Spieler aufgefordert, sich mit einem Pass vom Ball zu trennen, um das Spiel schnell zu machen oder Gegnerdruck zu vermeiden.
Direkt	Im Spiel mit Ball wird ein ballerhaltender Spieler aufgefordert, einen Direktpass zu spielen, um das Spiel schnell zu machen oder Gegnerdruck zu vermeiden.
1 gegen 1	Im Spiel mit Ball wird der ballführende Angreifer aufgefordert, ein offensives 1 gegen 1 zu führen, um einen Gegner zu überwinden.
Zum Tor	Im Spiel mit Ball wird der ballführende Angreifer aufgefordert, sich in Richtung des gegnerischen Tors zu orientieren und von einer Außenposition zum Tor zu ziehen.
Abschluss	Ein ballbesitzender Spieler wird aufgefordert, einen Torschuss auszuführen, um eine gute Schussmöglichkeit zu nutzen.
Spiel und geh	Ein Spieler in Ballbesitz wird aufgefordert, einen Pass zu seinem Mitspieler zu spielen und sich im Anschluss sofort freizulaufen.
Hinterlaufen	Ein Spieler wird aufgefordert, einen ballbesitzenden Mitspieler zu hinterlaufen, um Möglichkeiten der Spielfortsetzung zu generieren.

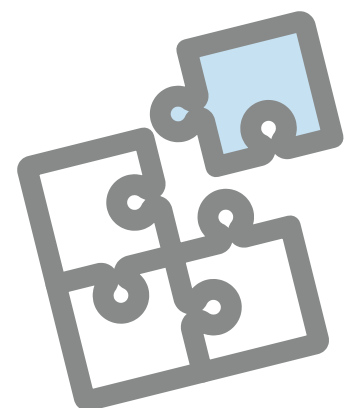
3 GRUPPENTAKTISCHES DEFENSIVCOACHING

Umschalten	Nach einem Ballverlust wird eine Gruppe von Spielern aufgefordert, sich nun defensiv zu orientieren.
Positionen	Die Spieler werden aufgefordert, schnell ihre einzelnen Positionen zu besetzen.
Verdichten	Im Spiel ohne Ball wird eine Gruppe von Spielern aufgefordert, das Spielfeld zu verengen und zu bespielende Räume des Gegners zu schließen.
Zentrum	Im Spiel ohne Ball wird eine Gruppe von Spielern aufgefordert, das Zentrum des Spielfeldes zu besetzen und zu sichern.

Fallen	Im Spiel ohne Ball wird eine Gruppe von Spielern aufgefordert, sich hinter den Ball fallen zu lassen, damit zunächst Ordnung hergestellt werden kann.
Pressen	Im Spiel ohne Ball wird eine Gruppe von Spielern aufgefordert, die gegnerischen Ballführer anzulaufen und unter Druck zu setzen.
Doppeln	Zwei verteidigende Spieler werden dazu aufgerufen, den gegnerischen Ballführer zu zweit im gemeinsamen Verbund unter Druck zu setzen.

4 GRUPPENTAKTISCHES OFFENSIVCOACHING

Umschalten	Nach einem Ballgewinn wird eine Gruppe von Spielern aufgefordert, sich nun offensiv zu orientieren.
Positionen	Die Spieler werden aufgefordert, schnell ihre einzelnen Positionen zu besetzen
Ballbesitz	Im Spiel mit Ball wird eine Gruppe von Spielern in der Nähe des Ballführers aufgefordert, durch eine sicherheitsorientierte Spielweise den Ball in den eigenen Reihen zu behalten und wenig Risiko einzugehen.
Auflösen	Im Spiel mit Ball wird eine Gruppe von Spielern nahe des Ballführers aufgefordert, einen durch den Gegner verdichteten Raum spielerisch zu verlassen und andere freie Räume zu bespielen.
Verlagern	Im Spiel mit Ball wird eine Gruppe von Spielern in der Nähe des Ballführers aufgefordert, einen durch den Gegner verdichteten Raum spielerisch zu verlassen und den Ball auf die andere Spielseite zu verlagern.
Auffächern	Im Spiel mit Ball wird eine Gruppe von Spielern aufgefordert, die Distanzen zwischen den einzelnen Spielern zu vergrößern, um zu bespielende Räume zu öffnen und die Abstände zwischen den gegnerischen Spielern zu vergrößern.
Vorschieben	Eine sich hinter dem Ball befindliche Gruppe von Spielern wird aufgefordert, zu den Mitspielern mit Ball aufzuschließen.
Tiefe	Im Spiel mit Ball werden vor dem Ballführenden positionierte Spieler aufgefordert, sich weiter in Richtung des gegnerischen Tors zu bewegen.
Laufwege	Im Spiel mit Ball wird eine Gruppe von Spielern vor dem Ballführer aufgefordert, konkrete Laufwege zu absolvieren, um dem Ballführer Passoptionen anzubieten.





INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUPS

SOCCERKINETICS

MIT SOCCERKINETICS DIE FÄHIGKEITEN TRAINIEREN, AUF DIE ES HEUTE WIRKLICH ANKOMMT

Der Fußball hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Diese Entwicklung lässt sich vor allem an einem Faktor festmachen: Die Ballkontaktzeit. Bei der Fußball-WM 2006 lag die durchschnittliche Ballkontaktzeit noch bei 2,9 Sekunden, bei der Fußball-WM 2014 waren es nur noch 0,9 Sekunden. In nicht mal zehn Jahren ist das Spiel dreimal so schnell geworden. Dieser Faktor hat sich bis heute sogar noch weiter verringert.

Dementsprechend werden Raum und Zeit auf dem Spielfeld immer knapper. Zu dieser deutlich erhöhten Spielgeschwindigkeit kommt auch ein zunehmend aggressiverer Gegnerdruck. Das liegt vor allem daran, dass sich durch den Einzug des professionellen Athletiktrainings Anfang der 2000er Jahre viel im Bereich der Physis getan hat und Spieler immer mehr an ihre körperliche Leistungsgrenze geführt werden.

Die hier beschriebenen Tendenzen gelten aber nicht nur für den Profibereich, sondern sind auch auf Amateurebene klar zu erkennen. Auch hier nimmt die Geschwindigkeit des Spiels und damit die Anzahl der Entscheidungen sowie die Bedeutung der technischen Fähigkeiten in variablen Situationen extrem zu.

Im Hinblick darauf benötigt der Fußballer der Zukunft eine hohe Bewegungsqualität, exzellente Technik und gleichzeitig einen kühlen und schnellen Kopf.

Trotz dieser Tatsache und den enormen körperlichen Anforderungen an Fußballspieler wird auf ein exzellentes Bewegungstraining im Fußball bisher weitestgehend verzichtet. Spieler trainieren hier zwar ihre Athletik und ihre Fitness, arbeiten aber oft nicht wirklich gezielt an ihrer Bewegungskompetenz. Unter Bewegungskompetenz wird die Fähigkeit verstanden, die eigene Bewegung so opti-

mal wie möglich zu nutzen, um Herausforderungen motorischer Natur bestmöglich zu erfüllen. Diese Tatsache ist umso verwunderlicher, wenn man bedenkt, dass auch 58% der Verletzungen im Fußball ohne Fremdeinwirkung, also bewegungsinduziert eintreten.

WAS BEDEUTET DAS FÜR MEIN TRAINING?

Vor diesem Hintergrund gilt es in der Trainingsarbeit heute vor allem die Qualität und die Geschwindigkeit von Bewegungen und Handlungen eines Fußballers zu verbessern. Genau hier setzt Soccerkinetics an. In unserer täglichen Arbeit, in der wir uns mit wissenschaftlichen Erkenntnissen rund um Fußball und Bewegung beschäftigen und diese in Kontrast zu unseren eigenen Erfahrungen als ausgebildete Fußball- und Neuroathletiktrainer stellen, sind diese Herausforderungen allgegenwärtig.

Soccerkinetics Training fußt eben genau auf diesen sport- und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen. Hier sind vor allem der differenzielle Lernansatz, das Dual-Task-Training, das Brain-Gym-Konzept sowie das Neuroathletiktraining zu nennen. Gepaart mit unserer eigenen Kreativität und Schöpfungskraft hat sich hieraus unser Soccerkinetics Trainingskonzept entwickelt. Bei Soccerkinetics handelt es sich um ein neurozentriertes Fußballtraining, bei dem Du grundlegende Techniken wie Passspiel, Dribbling und Torsschuss mit kognitiven, koordinativen und / oder visuellen Herausforderungen verknüpfst. Dadurch wird Dein Training so gestaltet, dass es dem Anforderungsprofil eines modernen Fußballerspieler mehr als gerecht wird.



DRAUS ERGIBT SICH UNSERE SOCCER-KINETICS FORMEL:

Jeder Kreis entspricht hierbei einer Dimension. Insgesamt sprechen wir von vier verschiedenen Dimensionen, die innerhalb jeder einzelnen Soccerkinetics Übung wirken können:

1. Die technische Dimension: Die Technik ist im Fußball eine der wichtigsten Komponenten überhaupt. Deshalb sollte im Trainingsprozess eines jeden Fußballspielers das Techniktraining eine hohe Priorität genießen. In diesem Zusammenhang führt eine große Bandbreite an Bewegungserfahrungen und der Einbau von komplexen Schwankungen zu größeren Fortschritten beim Techniktraining.

2. Die kognitive Dimension: Oftmals begründen Trainer die Niederlagen der eigenen Mannschaft damit, dass ihre Spieler in zu vielen Situationen die falschen Entscheidungen getroffen haben. Das ist auch keine Ausrede. Jedoch kann durch den Einbau von kognitiven Elementen dafür gesorgt werden, dass Fußballer häufiger die richtigen Entscheidungen treffen.

3. Die koordinative Dimension: Für Fußballer ist es extrem wichtig herausragende koordinative Fähigkeiten zu haben. Jegliche Form der gezielten Bewegung ist von der Koordination des Spielers abhängig. Wer seine Koordination trainiert, der schult seine Fähigkeit Bewegungsprogramme mit hoher Qualität durchzuführen und auch situationsgemäß anzupassen.

4. Die visuelle Dimension: Wir bewegen unsere Augen im Durchschnitt drei Mal pro Sekunde und mehr als 100.000 Mal am Tag. Kaum jemand weiß, dass die Muskeln der Augen mit denen des Herzens die wichtigsten des gesamten Körpers sind. Umso schlimmer, dass sie meist im Training vernachlässigt werden, denn ein optimaler Input (Situation erkennen) ist immer die Grundvoraussetzung für einen optimalen Output (Technische Umsetzung). Fußballtypische Aufgaben oder Situationen sind immer direkt mit den Leistungen der visuellen Wahrnehmung verknüpft.





WIE SETZTE ICH DIESE ERKENNTNISSE IN DER TRAININGSPRAXIS UM?

Um dir eine Antwort auf diese Frage geben zu können, schauen wir uns beispielhaft eine unserer Soccerkinetics Trainingsübungen an:

DRIBBLING MIT ZWEI BÄLLEN

Du dribbelst mit einem Ball durch einen Hütchen-Parcour. Diese sehr einfache Übungsform kennt wahrscheinlich jeder Fußballtrainer. Die Basis jeder Soccerkinetics Übung ist eine grundlegende Herausforderung in der technischen Dimension. Diese bekannte Trainingsform kannst Du nun gemäß unseres Trainingskonzepts systematisch mit kognitiven, koordinativen und / oder visuellen Herausforderungen steigern, um Deine persönliche Peak Performance zu erreichen:

1. Koordination: Du wirfst während des Dribblings noch einen zweiten Ball von deiner rechten in deine linke Hand und wieder zurück. Damit erreichst Du eine Verbesserung deiner Motorik und lernst den Blick oben zu halten.

2. Kognition: Löse während des Dribblings die Matheaufgaben, die dein Trainer dir stellt. Dadurch bringst Du deine Synapsen zum Glühen und wirst auch im Spiel künftig bessere Lösungen finden.

3. Visual: Decke dein dominantes Auge mit einer Augenklappe ab. Das Training mit der Augenklappe führt zu einer Erweiterung deines Blickfelds. Außerdem verbesserst Du die Augen-Bein-Koordination und die Wahrnehmung der räumlichen Tiefe.

DAS GENIALE AN SOCCERKINETICS:

Für jede Dimension gibt es unterschiedliche Varianten der Herausforderung. Du könntest im obigen Beispiel anstatt der Rechenaufgabe auch eine Wortkette als kognitive Herausforderung einbauen. Mit unserem Trainingskonzept geben wir dir also eine Art Baukastensystem an die Hand, mit dem Du unterschiedliche Technikübungen nach deinem gewünschten Schwerpunkt und Schwierigkeitsgrad aufmotzen kannst. Dadurch setzt Du ständig neue Trainingsreize und förderst so nicht nur den Spaß in deinem Training, sondern trainierst gezielt die Anforderungen, auf die es im Fußball heute wirklich ankommt:

1. Wahrnehmungsfähigkeit: Wie schnell und wie präzise erkennst Du die Spielsituation?

2. Lösungskompetenz: Wie schnell triffst Du die richtige Entscheidung in dieser Situation?

3. Technische Umsetzung: Wie sauber bringst Du diese Lösung technisch und koordinativ aufs Feld?





WO FINDE ICH WEITERE SOCCERKINETICS ÜBUNGEN?

Grundsätzlich kannst Du mit diesem Wissen jede deiner eigenen Übungen mit zusätzlichen koordinativen, kognitiven und / oder visuellen Herausforderungen aufmotzen. Schau dir dazu einfach auf unserer Webseite im Menüpunkt: „Trainingskonzept“ alle möglichen Herausforderungen der einzelnen Dimensionen an.

In unserem Soccerkinetics Trainingspaket findest Du mit über 80 Übungen und 228 HD Trainingsvideos die effektivsten Übungsformen für Dein Soccerkinetics Training. Außerdem erhältst Du in den Downloads vorgefertigte Zahlen- und Buchstabenfolgen, Rechenaufgaben und weitere Trainingsmaterialien, die Du als Videodatei direkt in dein Training integrieren kannst. Dabei ist jede Übung so konzipiert, dass sie mit nur einem Spieler durchführbar ist – also ideal für Dein Individualtraining oder Dein Stationentraining im Mannschaftskontext.

Unsere Vision ist es den Fußball nachhaltig zu revolutionieren und Dir Übungen an die Hand zu geben, mit denen Du die Qualität, Geschwindigkeit und Ausführung deiner Bewegungen und Handlungen effektiv verbesserst. Dadurch hast Du eine reelle Chance, wirklich dein volles Potenzial als Fußballer zu entfalten!

Wir wünschen Dir viel Erfolg dabei!

DEINE SOCCERKINETICS MANNSCHAFT

Alex Glöckle und Simon Jans

www.soccerkinetics.de

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 Fußballer-
ten 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

Wir haben Eier und Pferdeschwänze

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