

# POTENZIALE SCHLUMMERN ÜBERALL

Die Individualisierung ermöglicht  
eine effizientere Leistungs-  
entwicklung Ihrer Spieler!



TAKTIK



ATHLETIK



TECHNIK



AUTOR  
Daniel Nister

MENTAL



Die individuelle Entwicklung eines Fußballers ist nie abgeschlossen. Insbesondere im Nachwuchsbereich gilt: Stillstand ist gleich Rückschritt. Verbesserungspotenziale sind immer vorhanden, können häufig jedoch nicht genutzt werden, weil alle Spieler ein und dasselbe Training erhalten und nicht individuell gefördert werden.

Ein Individualtraining ist geboten, weil jeder Spieler sein eigenes Stärken-Schwächen-Profil hat. Nur so können seine Potenziale freigesetzt werden. Doch bevor solch ein Training stattfindet, muss ein Prozess von der Analyse über die Planung bis hin zur Umsetzung und Kontrolle konzipiert werden. Wie der aussehen kann, stellt Daniel Nister exemplarisch an einem U19-Spieler von Kickers Offenbach vor.

## INDIVIDUELLE LEISTUNGSVERBESSERUNG

Egal ob im Profi-, Amateur- oder Jugendfußball: Jeder Trainer möchte eine erfolgreiche Mannschaft formen. Ferner achtet er in allen Bereichen auf die Teamdynamik und versucht gleichzeitig, jeden einzelnen Spieler besser zu machen und ihn in seiner individuellen Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Schließlich hat jeder Spieler ein Anrecht darauf, individuell gefördert zu werden, um sein ganzes Potenzial entfalten zu können. Denn wird der Einzelne besser, hebt das schlussendlich auch die Teamqualität an. Die folgende Abbildung zeigt exemplarisch, wie ein solcher Individualisierungsprozess aussehen kann.

### ZYKLUS IM INDIVIDUALTRAINING

#### 1 » Analyse

Den Spieler anhand seiner Leistungsvoraussetzungen und in Anlehnung an die eigene Spielidee strukturiert analysieren und seine Leistungsdaten in Stärken und Schwächen aufgliedern.

#### 2 » Planung

Trainingsinhalte priorisieren und je nach Leistungsstand einen Plan für das Individualtraining erstellen.

#### 3 » Umsetzung

Je nach strukturellen Rahmenbedingungen und Möglichkeiten eine gezielte Umsetzung der Inhalte durch zusätzliche individuelle Trainingseinheiten im, vor oder nach dem Training avisiert.

#### 4 » Kontrolle

Durch Coaching während des Trainings, aber auch durch ein Feedback nach erneuten Analysen für die stetige Weiterentwicklung sorgen.

### SCHRITT 1: ANALYSE

Der Trainer überlegt im Vorfeld, in welchen Bereichen der Spieler besonders detailliert analysiert werden soll. Um sein ganzes Potenzial entfalten zu können, sollte der Spieler zudem das aufrichtige Interesse an ihm spüren und während des gesamten Prozesses intensiv begleitet werden.

Der Trainer bezieht also auch die Persönlichkeit des Spielers ein – der eine ist eher zu selbstbewusst und muss vielleicht etwas gebremst werden, der andere eher zu selbstkritisch und sollte 'aufgebaut' werden.

Zunächst muss er anhand einer Spielbeobachtung den Ist-Zustand des Spielers ermitteln. Dabei ist eine umfassende Beurteilung seiner taktischen, athletischen, technischen, aber auch mentalen Fähigkeiten zu erstellen. Sinn-

voll ist es, dafür neben den eigenen subjektiven Eindrücken auf Videomaterial zurückzugreifen. Dabei reicht ein Video allein nicht aus. Drei bis fünf, in kurzen Zeitabständen gewonnene Szenen schaffen eine gute Basis, um eine aussagekräftige Einschätzung vornehmen zu können.

Dieser subjektive Eindruck kann durch die Hinzunahme von Tracking-Daten objektiviert werden. Speziell zur Beurteilung der athletischen Fähigkeiten können diese sehr hilfreich sein und detaillierte Informationen liefern.

Das so erstellte Profil muss möglichst einfach handhabbar und praxistauglich sein. Die richtige Balance bei der Profilerstellung ist ebenfalls von Bedeutung. Ist das Profil überwiegend fehlerorientiert, hilft dies genauso wenig wie eine beschönigende Darstellung.

Foto: imago/Patrick Scheiber

Foto: imago/Eibner



Das Erlernte gilt es ins Spiel zu übertragen!

### SCHRITT 2: PLANUNG

Der nächste Schritt ist die Trainingsplanung. Das aufgezeigte Profil dient dem Spieler einerseits als Spiegel zur Eigenreflexion, zum anderen als Grundlage für die gemeinsam mit dem Trainer festzulegenden neuen Entwicklungsziele. Ob nun mehr an den Schwächen oder an den Stärken gearbeitet wird, ist vom Einzelfall abhängig.

Hier gilt es abzuwägen, ob der Spieler eine 'No-Go-Schwäche' aufweist, die dringend abgestellt werden muss, oder ob gezielt an der Verfeinerung einer Stärke gearbeitet wird. Grundsätzlich gilt: Lieber wenig Zeit für das Individualtraining aufwenden als gar keine. Wichtig ist, dass der Trainer nicht versucht, alle Trainingsbereiche gleichzeitig anzusteuern, weil dies mit hoher Wahrscheinlichkeit schnell zur Überlastung und -forderung führt.

### SCHRITTE 3:UMSETZUNG

In der Umsetzung gilt es die Trainingsinhalte differenziert zu trainieren. Idealerweise sind die Trainingsformen spielnah, d. h., der Spieler findet die relevanten Situationen und Räume auch im Spiel wieder. So können sich seine Erfahrungen und sein Wissen handlungsspezifisch einprägen.

**»Der Trainer wie der Lehrer soll die Menschen inspirieren, besser zu werden. Ver helfe ihnen zu besseren technischen Fähigkeiten, mach sie zu Gewinnern, mach sie zu besseren Menschen, und sie können überall im Leben bestehen.«**

Sir Alex Ferguson, ehemaliger Trainer von Manchester United

## SPIELERANALYSE MARCO FERUKOSKI (U19 KICKERS OFFENBACH)



1 Ferukoski orientiert sich, während der Ball zu ihm gespielt wird, vor, um die Situation zu erfassen.



2 Er wird angelaufen, woraufhin er den Ball vorbeilaufen lässt, um in offener Stellung zu bleiben.



3 Der Gegenspieler reagiert nicht auf seine Körper-täuschung und bleibt in der inneren Linie.



4 Ferukoski gewinnt die Ballkontrolle zurück und zieht den Ball mit der Innenseite nach innen.



5 Mit der Gewichtsverlagerung des Gegners spielt er den Ball mit dem linken Außenrist an ihm vorbei.



6 Nach seinem explosiven Antritt dribbelt er mit Tempo die Linie entlang.

## SPIELEREINSCHÄTZUNG

Name: Marco Ferukoski

Verein: Kickers Offenbach U19

Position: Rechts-/Linksaußen

Geburtsdatum: 26.5.1999

Fuß: links

Größe: 1,78 m



### ATHLETIK

HAUPTKRITERIEN	UNTERPUNKTE	ANMERKUNGEN	+ / 0 / -
Schnelligkeit	Antritt	explosive Schritte, Steigerung der Sprintgeschwindigkeit	+
Kraft	Stabilität	stabiler Körper, Standhaftigkeit im Duell ausbaufähig	-
Beweglichkeit	Körperschwerpunkt	tiefer Körperschwerpunkt, Vorteile beim Dribbling	+



### TECHNIK

HAUPTKRITERIUM	UNTERPUNKTE	ANMERKUNGEN	+ / 0 / -
Balltechnik	Ballan- und -mitnahme	Guter erster Kontakt, auch unter Druck. An- und Mitnahme mit links besser als mit rechts	+
	Passspiel	Präzision gut, könnte aber druckvoller sein.	0
	Dribbling	gute, enge Ballführung und -kontrolle, facettenreiches Dribbling (gegnerüberwindend, ballhaltend und mit Tempo)	+
	Torschuss	ordentliche Schusstechnik mit meist guter Power mit links, Präzision noch ausbaufähig, ebenso wie der Schuss mit rechts	0



### TAKTIK

HAUPTKRITERIEN	UNTERPUNKTE	ANMERKUNGEN	+ / 0 / -
Individualtaktik	Freilaufverhalten/ Positionsspiel	Gutes raumorientiertes Anbieten; Auftaktbewegung meist vorhanden. Spielen und Gehen wird angewandt. Anbieten auf dem Flügel ist gut. In bestimmten Sequenzen sinnvoller, sich im Zentrum anzubieten.	+
	Wahrnehmung	Orientiert sich häufig vor, wodurch er immer Lösungen parat hat. Weiter automatisieren, gerade in Drucksituationen.	0
	1 gegen 1 offensiv	mutig, zielorientiert und mit Anschlussaktion; Auch unter Druck werden konstruktive Lösungen versucht.	+
	1 gegen 1 defensiv	Stellungsspiel und defensives Zweikampfverhalten verbessern.	-



### MENTAL

HAUPTKRITERIEN	UNTERPUNKTE	ANMERKUNGEN	+ / 0 / -
Druckresistenz		Meist ruhig und mit einer Lösung; gerade vor dem Tor ruhige, aber zielstrebige Aktionen	+
Konzentration		Aktiv bleiben nach Ballverlust! Abschalten vermeiden.	0
Teamdynamik		Weiß um seine Stellung innerhalb des Teams und wirkt positiv und förderlich auf die Teamatmosphäre.	+

Gerade Wiederholungen unter Gegnerdruck helfen dem Spieler, mit zunehmender Häufigkeit schneller intuitiv die richtigen taktischen Entscheidungen zu treffen. Der Trainer zeigt ihm mögliche Handlungsoptionen auf und entwickelt entsprechende Übungs- und Trainingsformen. Da letztendlich die technische Leistungskomponente bei der taktischen Lösung entscheidend ist, ist ein gezieltes Techniktraining unabdingbar, jedoch kein Selbstzweck.

Neben dem reinen Coaching der technisch-taktischen Aspekte muss der Trainer auch die Persönlichkeitsentwicklung seines Spielers beachten. Er bestärkt ihn, damit er eine entwicklungsorientierte Haltung einnimmt und überzeugt ist, an seinen Stärken und Schwächen weiterhin wachsen zu können. Und dass er durch das Üben und harte Arbeiten zu einem besseren Spieler wird.

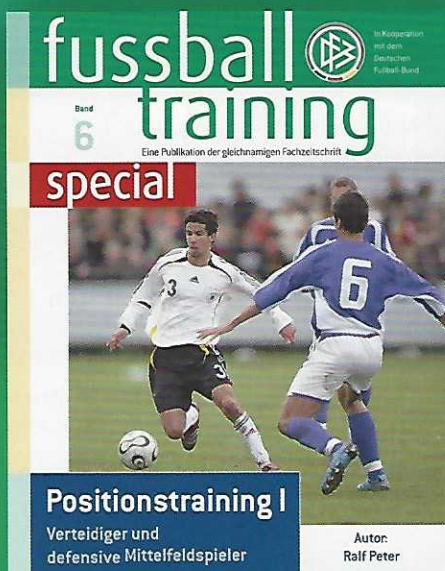
Der vertrauensvolle und kommunikative Umgang miteinander, die Freude im und am Training, das Einfordern mutiger Entscheidungen und eine gewisse Bereitschaft zur Fehlertoleranz sind wichtige Prinzipien des Individualtrainings.

Wer es jeweils durchführt, hängt vom Verein und seinen Bedingungen ab. Idealerweise sind es sogenannte Individualtrainer, wie sie häufig in englischen Klubs anzutreffen sind. Sie haben den Vorteil, dass sie nicht dem Ergebnisdruck des Cheftrainers unterliegen und sich somit intensiv und differenziert auf den Entwicklungsprozess konzentrieren können.



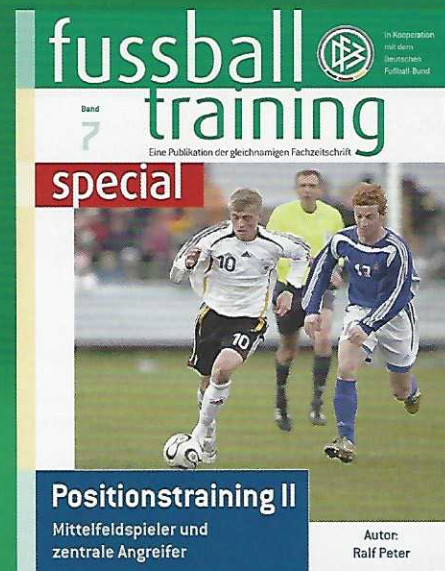
Foto: image/Hartenfels

## POSITIONSTRAINING FÜR ABWEHR UND ANGRIFF



Band 6 der Reihe „fussballtraining special“ fasst die hinteren Positionen zusammen, veranschaulicht Varianten im Spiel Aufbau und erläutert das Abwehrverhalten der Viererkette im Zusammenspiel mit den defensiven Mittelfeldspielern.

**Positionstraining I.** 96 Seiten, 14,80 Euro



„fussballtraining special“ 7 beschäftigt sich mit den Offensiv-Positionen. Die wichtigsten Positionstechniken lassen sich durch genaue Analysen der Spielsituationen aus dem Spiel selbst ableiten. Der Band zeigt Lösungs- und Trainingsmöglichkeiten auf.

**Positionstraining II.** 96 Seiten, 14,80 Euro



#### SCHRITT 4: KONTROLLE

Regelmäßige Video-Spieleranalysen helfen dabei, sich mit dem Spieler auseinanderzusetzen, seine Entwicklung zu beobachten und den individuellen Trainingsplan zu erweitern, zu korrigieren oder neu auszurichten. Das Feedback hilft dem Spieler, seinen derzeitigen Leistungsstand zu erkennen und weiterhin gezielt an sich zu arbeiten. Erhält er zusätzlich Zugang zu aufgezeichneten Spielen, kann er sogar selbstständig eine Art 'Videotraining' durchführen. Ein ergänzendes Videofeedback durch den Trainer lenkt seine Aufmerksamkeit auf relevante Aspekte und beleuchtet diese noch präziser.

#### ZUSAMMENFASSUNG

Die Digitalisierung unterstützt die Erstellung individueller Spieleranalysen und leistet somit dem Trainer wie dem Spieler wertvolle Dienste. Jeder Spieler bringt aufgrund seiner Voraussetzungen und Erfahrungen ein individuelles Potenzial mit. Dieses gilt es zu identifizieren und einer Analyse zu unterziehen, um anschließend eine gemeinsame Vision zu entwickeln. Erst das individualisierte Trainingskonzept, das sich an den Fähigkeiten und Bedürfnissen des Spielers orientiert, bringt ihn wirklich voran. Dabei spielen die kommunikative und vertrauensvolle Spieler-Trainer-Interaktion und das pädagogische Geschick des Trainers entscheidende Rollen.

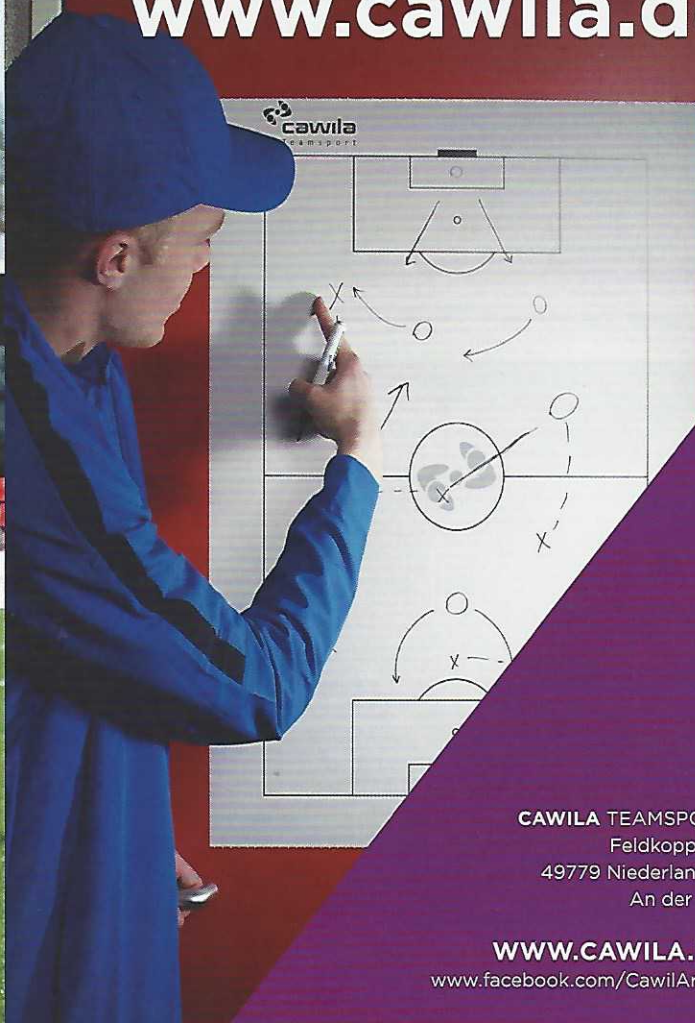
**Mit Übung und Fleiß im Training kommt es zu Erfolgserlebnissen im Spiel!**

**CAWILA**  
TEAMSPORT



ALLES FÜR DEN TRAINER

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



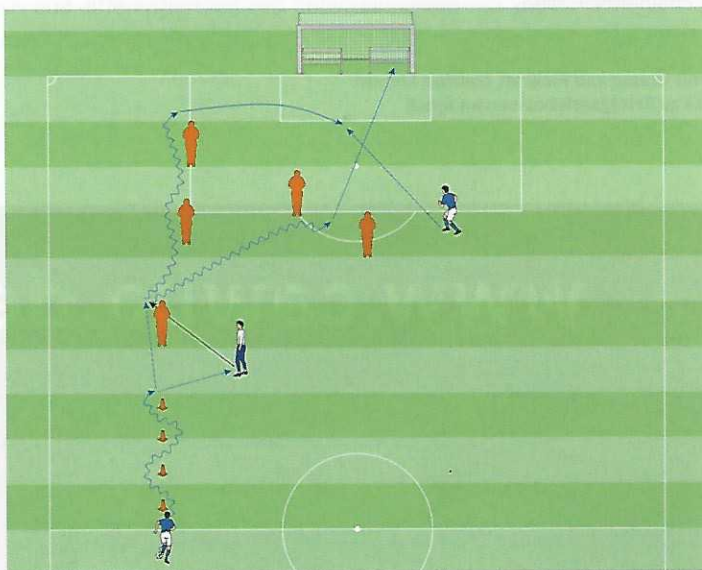
CAWILA TEAMSPORT  
Feldkoppel 6  
49779 Niederlangen  
An der A31

[WWW.CAWILA.DE](http://WWW.CAWILA.DE)  
[www.facebook.com/CawilArena](https://www.facebook.com/CawilArena)

## TRAININGSFORMEN

### TRAININGSEMPFEHLUNG

<p><b>MENTAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Nach Ballverlusten sofort umschalten, aktiv bleiben und bei Zugriffsmöglichkeit den Ballführenden sofort unter Druck setzen!</li> <li>&gt; Noch mutiger in der Entscheidungsfindung und sich seiner Stärken bewusster werden.</li> <li>&gt; Jedes Duell gewinnen wollen!</li> </ul>	<p><b>TAKTIK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Die Vororientierung unter höchsten Druckbedingungen weiter verfeinern.</li> <li>&gt; Das offensive 1 gegen 1 perfektionieren.</li> <li>&gt; Spielen und Gehen optimieren.</li> <li>&gt; Das Stellungsspiel und Zweikampfverhalten defensiv verbessern.</li> <li>&gt; Das Positionsspiel variabler gestalten.</li> </ul>	<p><b>ATHLETIK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Die Oberkörper-Stabilität verbessern.</li> <li>&gt; Muskelaufbau der Vorder- und Rückseite des Oberschenkels</li> <li>&gt; Die Sprint-Lauftechnik optimieren.</li> </ul>	<p><b>TECHNIK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Festigung und Erweiterung des Fintenrepertoires</li> <li>&gt; Enge Ballführung unter Druck verbessern.</li> <li>&gt; Abschlüsse mit dem schwachen Fuß optimieren.</li> <li>&gt; Das Flanken aus vollem Lauf präzisieren.</li> </ul>
--	--	---	---

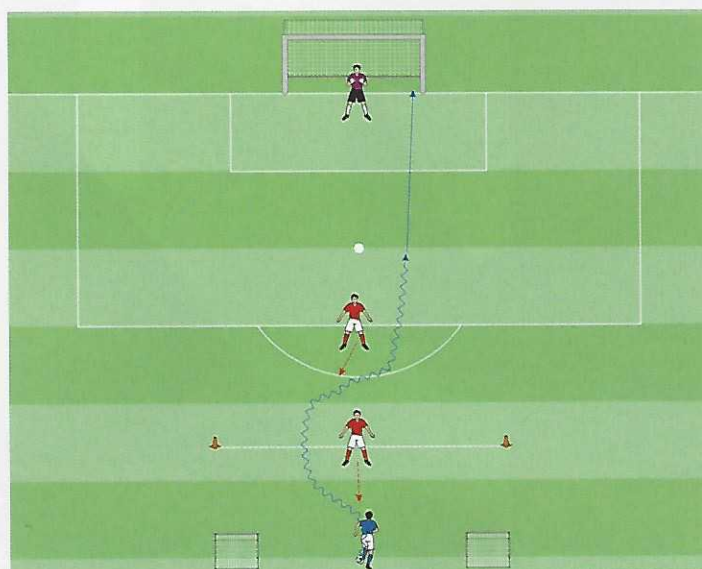


### TEMPODRIBBLING GEGNERÜBERWINDEND ORGANISATION UND ABLAUF

- > Einen Dribbelparcours mit Hütchen und Dummies/Stangen gemäß Abbildung markieren.
- > Einen Stürmer an der Strafraumlinie postieren.
- > In die Ecken des Großtores je 1 Minitor stellen.
- > Der Spieler dribbelt durch den Parcours und spielt dann einen Doppelpass mit dem Trainer.
- > Vor dem nächsten Dummy eine Finte ausführen und entweder
  - außen vorbeiziehen und auf den Stürmer flanken oder
  - nach innen dribbeln und einen Doppelpass spielen oder
  - auf ein Minitor abschließen.

### COACHINGPUNKTE

- > flüssige Bewegungen im höchsten Tempo mit und ohne Ball
- > Nach der Finte auf einen Rhythmuswechsel achten.
- > variantenreiches Fintieren

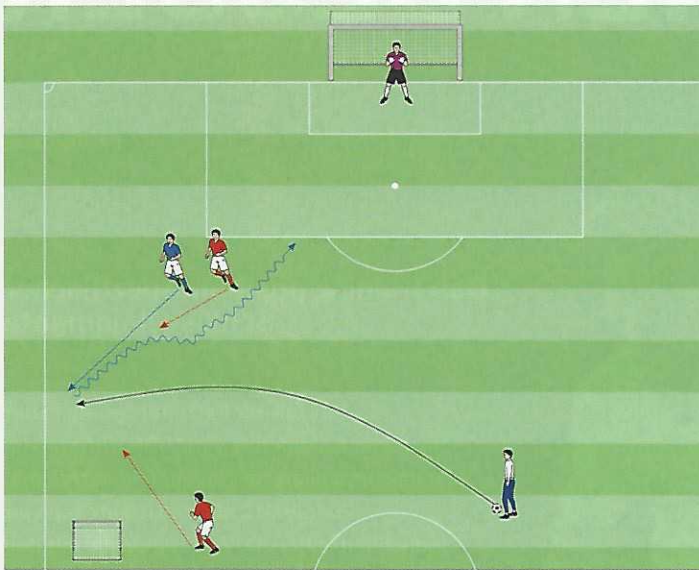


### HERAUSFORDERUNGSDRIBBLING ORGANISATION UND ABLAUF

- > 35 Meter vor dem Tor mit Torhüter 2 Minitore aufstellen.
- > 10 Meter vor den Minitoren eine Linie markieren.
- > 1 Verteidiger steht auf Strafraumhöhe, ein weiterer vor der Linie.
- > Der Angreifer steht mit Ball zwischen den Minitoren.
- > Er dribbelt an und versucht, den ersten Verteidiger zu überwinden, der nur vor der Linie verteidigen darf.
- > Mit dem Überdribbeln der Linie wird der zweite Verteidiger aktiv.
- > Die Verteidiger kontern nach einem Ballgewinn auf die Minitore.
- > Sie müssen mit dem zweiten Kontakt druckvoll in ein Minitor passen.

### COACHINGPUNKTE

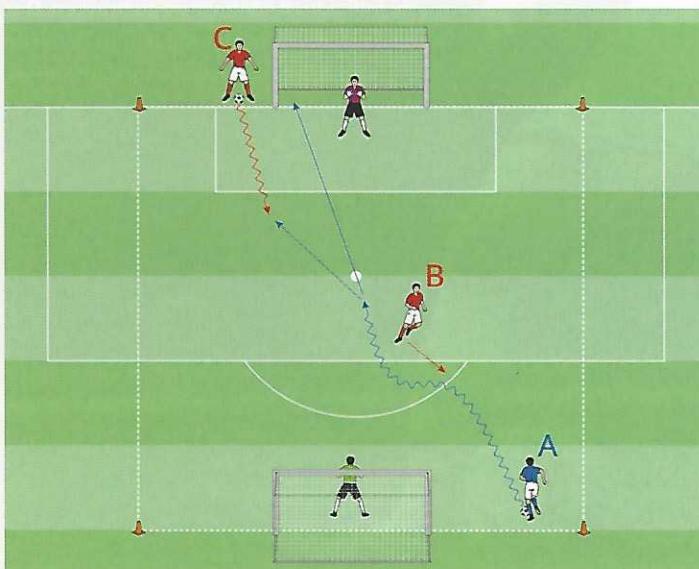
- > wie zuvor

**VORORIENTIERUNG****ORGANISATION UND ABLAUF**

- > 1 Tor mit Torhüter und 10 Meter vor der Mittellinie ein Minitor auf der Außenbahn aufstellen.
- > Der Trainer steht mit Bällen im ballfernen Halbraum.
- > Den Angreifer und die Verteidiger gemäß Abbildung postieren.
- > Der Trainer spielt einen Flugball oder Flachpass zum sich auf der Außenbahn lösenden Angreifer, der versucht, sich im 1 gegen 2 durchzusetzen.
- > Der Angreifer kann entweder auf das Tor abschließen (3 Punkte) oder druckvoll ins Minitor passen (1 Punkt).
- > Nach einem Ballgewinn kontern die Verteidiger auf das Minitor.

**COACHINGPUNKTE**

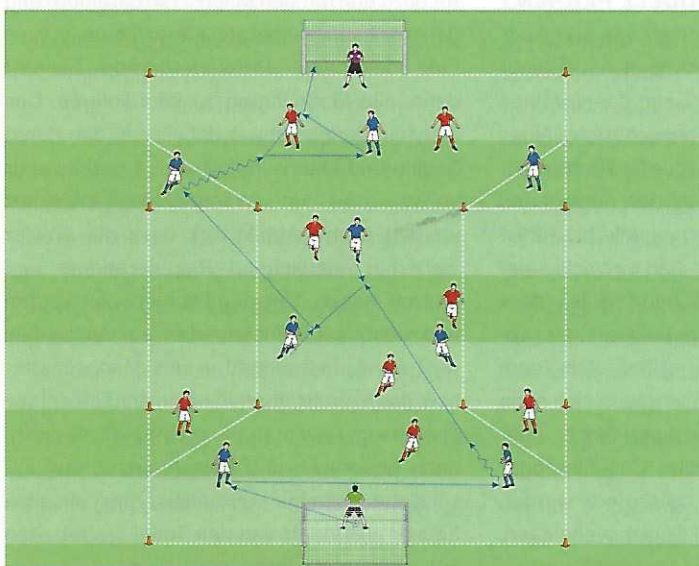
- > Vororientierung vor der Ballan- und mitnahme
- > Mutige Entscheidungen treffen.

**1 GEGEN 1 MIT UMSCHALTIMPULS****ORGANISATION UND ABLAUF**

- > 2 Tore mit Torhütern 25 Meter gegenüber aufstellen.
- > Je 1 Spieler A und C mit Bällen neben die Tore stellen, 1 Spieler B im Feld postieren.
- > A gegen B auf die Tore
- > Nach einem Ausball oder Treffer startet C ins Feld.
- > Dann spielt C gegen A.
- > A wird B, B wird C und C wird A.

**COACHINGPUNKTE**

- > Mutiges und zielführendes 1-gegen-1-Duell suchen.
- > Auf den Körperschwerpunkt des Verteidigers achten.
- > Nach einem Abschluss oder Ausball sofort auf Defensive umschalten.

**8 GEGEN 8 IN 3 ZONEN****ORGANISATION UND ABLAUF**

- > Ein 70 x 50 Meter großes Feld mit 3 Querzonen sowie 2 Toren und Torhütern gemäß Abbildung markieren.
- > In den Endzonen jeweils Dreieckszonen gemäß Abbildung markieren und darin je 1 Flügelspieler postieren.
- > 2 Achter-Teams einteilen.
- > 2 gegen 1 in der Aufbau- bzw. 1 gegen 2 in der Endzone, die übrigen Spieler stehen in der Mittelzone.
- > Das Ziel besteht darin, aus der Mittelzone heraus einen Flügelspieler anzuspielen.
- > Mit dem Pass auf einen Außenspieler werden die Verteidiger aktiv.
- > Der ballferne Außenspieler darf zum 3 gegen 2 nachrücken.

Während des Mannschaftstrainings können bestimmte Spieler ebenfalls individuell und positionsspezifisch gecoacht werden. Dafür ist nicht immer zwingend ein Individualtraining notwendig.