#2 | 2020

FUSSBALL TRAINER MAGAZIN

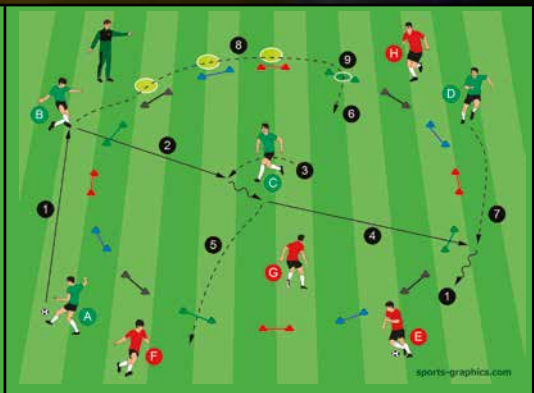
www.fussballtrainer-magazin.de

Rubrik Psyche
HANSI SCHARFEN

Fußball und Wissenschaft
THORSTEN KOCH

Startup
STEFAN GÖKE VON GOKIXX

Aus Dem NLZ… Mit
OLIVER KRAUSE



INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG 3

2. SIEBEN FRAGEN AN…ANDRÉ PAWLAK 4

3. RUBRIK TECHNIK 6

4. FUSSBALL UND WISSENSCHAFT (THORSTEN KOCH) 12

5. RUBRIK TAKTIK (CHRISTOPH GLATZER) 16

6. PROBLEMFELD…SPIELERNOTEN (PHILIPP KAß) 24

7. COACH LIKE…STEFFEN WEISS 26

8. RUBRIK KONDITION 28

9. AUS DEM NLZ…(OLIVER KRAUSE) 34

10. RUBRIK PSYCHE (HANSI SCHARFEN) 36

11. INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUP (GOKIXX) 40

ZITAT DES MONATS

"ICH BIN PROFI. ICH STELLE NACH SCHWANZLÄNGE AUF"

Imke Wübbenhorst (bei ihrem Debüt als Trainerin der Herren des BV Cloppenburg, als sie gefragt wurde, ob sie eine Sirene auf dem Kopf tragen werde, damit ihre Spieler schnell eine Hose anziehen könnten, bevor sie in die Kabine komme)

Nach der 1. Ausgabe ist vor der 2. Ausgabe. Diese alte Fußballweisheit hat noch immer ihre Gültigkeit. Und dieser Gültigkeit möchten wir mit dieser Ausgabe Rechnung tragen. Was soll man sagen? Als wir an der Idee gearbeitet haben ein Fussballtrainer Magazin zu entwerfen, da haben wir uns natürlich gefragt wie die Resonanz nach der ersten Ausgabe ausfallen wird. Und alles in allem kann man sagen: Mega. Vielen Dank für all das tolle Feedback, das uns ermutigt euch auch weiterhin hochwertige Inhalte zu liefern, die euch und euer Training besser machen.

Doch nun zurück zu den wichtigen Themen. Was ist nur mit RB Leipzig los? Von der Tabellenspitze und mit beeindruckender Selbstverständlichkeit grüßend, hat das Team von Julian Nagelsmann in wenigen Wochen mal eben die Meisterschaft aus der Hand gegeben und den Pokal verspielt. Klar, man hatte nur „7 Punkte" Vorsprung auf die Bayern. Und das Team ist sehr jung. Doch betrachtet man das Gesamtpaket von RB Leipzig, dann hätte man doch erwarten können, dass RB einen solchen Vorsprung nicht einfach so aus der Hand gibt.

Eine Ursachenanalyse. Julian Nagelsmann ist zweifelsohne einer der besten Trainer, die wir in Deutschland haben. Es erübrigt sich, über seine Fachkompetenz zu diskutieren. Doch wie Julian Nagelsmann in den letzten Wochen mit seiner Mannschaft umgegangen ist, kann man durchaus so deuten, als dass er im Bereich Führungskompetenz noch etwas Nachholbedarf hat. Sehen wir uns einmal an, wie er auf die jüngsten Niederlagen oder auch das Ausscheiden im Pokal reagiert hat.

Julian Nagelsmann hat seiner Mannschaft mehrfach und öffentlich die Kompetenz abgesprochen das „Gipfelkreuz" mit aller Entschlossenheit erreichen zu wollen und zu können. Wir haben uns daher die Mühe gemacht und in den wissenschaftlichen Disziplinen der Pädagogik und Psychologie nachzulesen, was junge Spieler in Momenten der Niederlage benötigen. Und da kommen wir zu einem ganz eindeutigen Schluss: UNTERSTÜTZUNG. Die Spieler möchten ausschließlich Unterstützung.

Oder andersherum gesagt: Die medienwirksame Schelte seiner Mannschaft war rückblickendbetrachtet ein Griff ins Klo. Julian Nagelsmann hat mit seinem Verhalten die Mannschaft mehr verunsichert als er sie wachrütteln konnte. Und nun muss er die Scherben, die er selbst verursacht hat wieder aufkehren…

Euer **Fussballtrainer Magazin**

SIEBEN FRAGEN AN...

ANDRÉ PAWLAK

1. LIEBER ANDRÉ, WIE LEBT ES SICH ALS CO-TRAINER?

Mit meiner Rolle als Co-Trainer bin ich sehr zufrieden. Der 1. FC Köln hat mir die Chance gegeben, nach meiner bestandenen Prüfung zum Fußballlehrer, erstmals in meiner Laufbahn in den Bereich der höchsten deutschen Spielklasse hinein zu schnuppern. Diese Erfahrung ist unheimlich wertvoll für mich. Ich sauge sehr viel auf, schaue mir alles genau an und notiere mir Dinge, von denen ich denke, dass sie für mein Trainerdasein wichtig sind.

2. WAS IST ANDERS IM VERGLEICH ZU DEINER DAMALIGEN CHEFTRAINERROLLE IN DER U 21?

Der größte Unterschied liegt sicherlich in der öffentlichen Wahrnehmung. Die mediale Aufmerksamkeit und die damit verbundene Öffentlichkeitsarbeit für den Verein sind um ein Vielfaches höher als bei der U 21. Als Co-Trainer bist du mehr in der Rolle des Zuarbeiters für den Cheftrainer. Du bereitest vieles vor, hast deine Anteile auf dem Platz in den täglichen Abläufen und am Spieltag. Das macht riesigen Spaß und ich lerne nach meiner langjährigen Erfahrung als Cheftrainer, welchen Anteil und welche Wertschätzung ein Co-Trainer hat.

3. WIE SIEHT GUTE MANNSCHAFTSFÜHRUNG AUS?

Da kann ich natürlich nur für mich sprechen, da jeder Trainer seinen eigenen Weg gehen und seine eigenen Werte vertreten muss. In meinen Augen ist der respektvolle und faire Umgang mit jedem Spieler des Kaders wichtig. Die Spieler können von mir ein hohes Maß an Verlässlichkeit erwarten. Der Umgang ist daher ehrlich und offen, auch wenn die Gespräche nicht immer angenehm sind. Jeder Spieler hat aber die Gewissheit, dass er jederzeit zu mir kommen kann, um über seine Probleme zu sprechen. Dabei ist es sehr wichtig authentisch zu sein, denn die Spieler merken schnell, wenn man ihnen etwas vormacht oder nicht das tut, was man sagt. Ich beziehe die Spieler auch immer gerne in Überlegungen mit ein. Es ist gut, wenn sie mitdenken und mitgestalten, denn sie sind ja auch diejenigen, die auf dem Platz alles umsetzen müssen.

4. WELCHE KOMPETENZEN SOLLTE EIN TRAINER HEUTZUTAGE HABEN?

Ein Trainer heutzutage sollte in hohem Maße über soziale Kompetenzen verfügen. Das „Hineinhören" in einen Spieler ist sehr wichtig. Einen großen Stellenwert haben zudem Fach- und Führungskompetenzen. Ein Trainer muss vermitteln können und hat letztlich nicht nur eine Mannschaft zu führen, sondern ein sehr großes Team ums Team.

5. WANN IST EIN KADER AUSGEWOGEN?

Optimal ist es, wenn jede Position doppelt besetzt und dabei die Mischung aus jungen und erfahrenen Spielern gegeben ist.

6. WAS IST FÜR DICH EIN TALENT?

Zu einem Talent gehören mehr als nur die körperlichen und technischen Fähigkeiten. Genauso wichtig ist es, dass ein Spieler bestimmte Werte in den Job des Profifußballers miteinbringt. Geduld, Demut und Bescheidenheit sind für Nachwuchsspieler entscheidend, kommen zum Teil aber zu kurz, da viele Einflüsse von außen auf die Jungs wirken. Das ist oft nicht förderlich. Dazu sollte ein Talent über eine hohe Eigenmotivation, Widerstands- und Adaptationsfähigkeit, Auffassungsgabe, Wille und Selbstreflexion verfügen. Der Spieler sollte bereit sein, sich konstant in allen Bereichen weiter entwickeln zu wollen.

7. WIE SOLLTE MAN TALENTE AN DEN LIZENZBEREICH HERANFÜHREN?

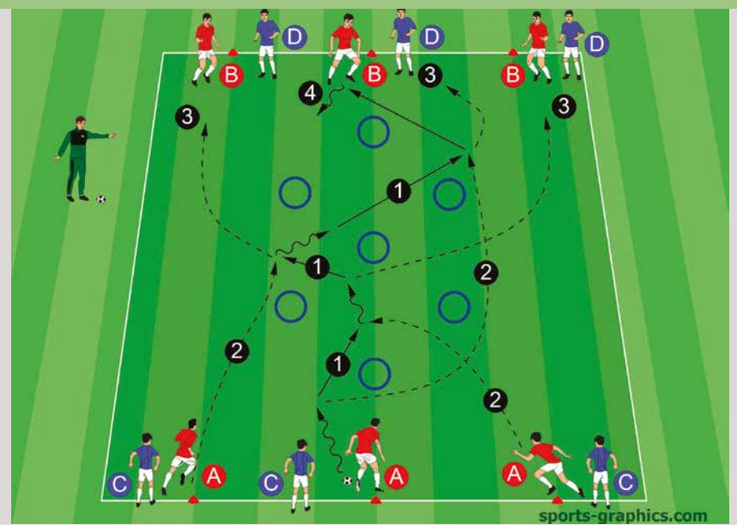
Man sollte den jungen Spielern bereits im NLZ genau vor Augen führen, was von ihnen im Profibereich erwartet wird. Auch das geht es nicht nur um die physischen und technischen Attribute eines Profis. Über sich wiederholende Teilnahme am Profitraining und in Testspielen, kann ein junger Spieler gut herangeführt werden. Auch Einsätze im Herrenbereich bei der U 21 sind sehr lehr- und hilfreich, um schneller im Profifußball Fuß zu fassen.

ZUR PERSON:

André Pawlak ist momentan als Co-Trainer beim 1. FC Köln beschäftigt. Er führte den 1. FC Köln in den letzten Spielen der Saison 2018/19 zum Wiederaufstieg in die erste Bundesliga und war vorher als Trainer der U21 sowie der U17-Junioren im NLZ des 1. FC Köln tätig. Der Diplom-Sportlehrer absolvierte die Fußballlehrer-Ausbildung erfolgreich und führte mehrere Vereine zum Aufstieg in die Regionalliga West.

RUBRIK TECHNIK

TECHNIKFORMEN MIT FOKUS AUF BALLHANDLING, KOORDINATION UND BEIDFÜSSIGKEIT



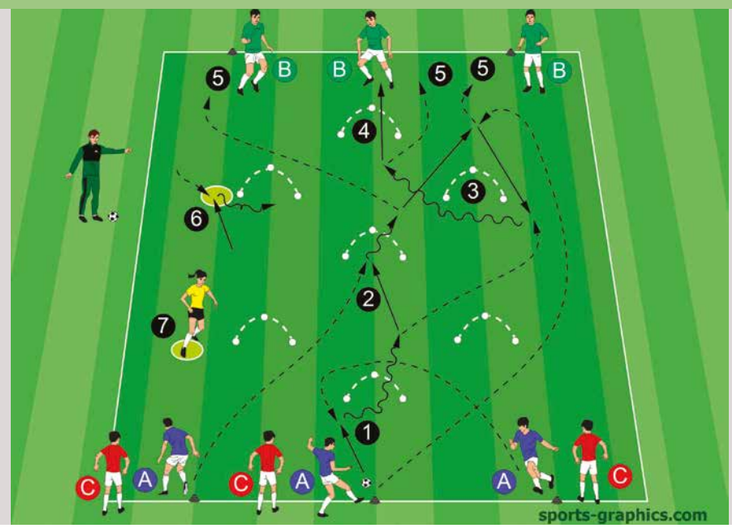
1 ASTEROID – STAFFELWETTBEWERB 1 (PASSSPIEL)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

Die Spieler agieren in Teams zu je drei Spielern. Team A beginnt in Ballbesitz und startet von den drei Startpositionen in Richtung Zentrum. Im Zentrum befinden sich mehrere Koordinationsreifen. Der jeweilige Ballführer passt seinen Ball tief an einem der Koordinationsreifen vorbei (vgl. 1) in den Lauf eines Mitspielers. Die Mitspieler laufen sich entsprechend mit tiefen Laufwegen frei (vgl. 2), dabei dürfen sie erst nach dem Pass starten. Der Ball muss den Reifen immer vor dem Passempfänger passiert haben (vgl. 1 und 2). Das agierende Team nimmt, nach einem abschließenden Pass zur neuen Gruppe, die wartende Position auf der gegenüberliegenden Seite ein (vgl. 3) und Team B startet einen neuen Durchlauf (vgl. 4).

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Anstatt der Koordinationsreifen können kreisförmige Felder mit Markierungshütchen gelegt werden. Dadurch entsteht mehr Handlungsspielraum für die Spieler und entsprechend vielfältige Variationsmöglichkeiten. Als Variation können die Spieler angehalten werden, während ihres Laufs (vgl. 2), mit einem Schritt den Koordinationsreifen betreten zu haben oder den Ball präzise in einem der markierten Felder mitzunehmen. Weiterhin können zwei Teams gleichzeitig starten, sodass das jeweils auf der anderen Seite spielende Team als Störfaktor einen komplexeren Trainingsreiz abbildet. Der Ablauf kann durch Pässe per Hand vorbereitet werden. Es ist darauf zu achten, dass die Spieler stets verschiedene Laufwege wählen.



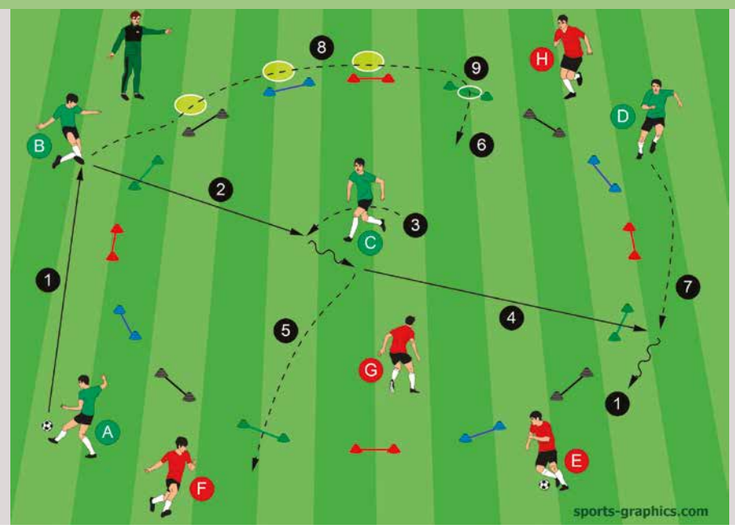
2 METEOR – STAFFELWETTBEWERB 2 (BALLMITNAHME)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

Die Spieler agieren in Teams zu je drei Spielern. Team A beginnt in Ballbesitz und startet von den drei Startpositionen in Richtung Zentrum. Im Zentrum befinden sich mehrere Halbkreise bzw. Bogenlinien, die mit einigen Markierungshütchen gelegt werden. Die Spieler kombinieren Pass- und Laufwege, um auf die gegenüberliegende Seite zu gelangen. Dabei führen sie vorgegebene Abläufe durch. Die Spieler umlaufen die Bögen, um nach Passerhalt durch die Bögen zu dribbeln (vgl. 1), sie erhalten vor den Bögen ein Zuspiel und durchdribbeln die Bögen mit einer Finte (vgl. 2) oder sie umspielen die Bögen im Spiel Steil-Klatsch bzw. Spiel über den Dritten (vgl. 3). Als Abschluss passen sie den Ball durch den letzten Bogen (vgl. 4) zur nächsten Gruppe und nehmen die gegenüberliegenden Positionen ein (vgl. 5). Grundsätzlich wird Präzision im Stellungsspiel und Laufverhalten in Bezug auf klar definierte Zielräume und Zielzonen angestrebt (vgl. 6).

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Das Bespielen der Bögen kann mit konkreten Passtechniken oder Fintierbewegungen verknüpft werden und variabel bis hin zur freien Wahl der Kombination ausgestaltet werden. Der Rückweg (vgl. Team B) kann mit tiefen Pässen durch die Bögen organisiert werden. Zudem können neutrale Spieler eingesetzt werden und in die Passkombinationen eingebunden sein (vgl. 7).



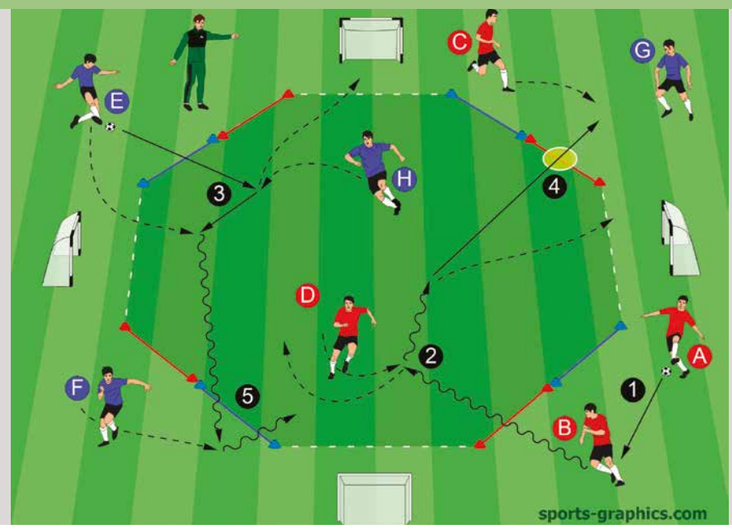
3 RIESENRAD – FREIES PASSEN 1 (FARBTORE)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

Die Spieler agieren mit jeweils einem Ball pro Team. Ein Spieler pro Team (hier Spieler G und C) befindet sich immer im Kreisinneren. Die anderen Spieler agieren außerhalb des Kreises und lassen einen Ball im freien Passspiel zirkulieren (vgl. 1). Die Spieler können den Spieler im Kreisinneren anspielen. Danach tauscht der Passgeber die Position mit dem Spieler im Zentrum. Das Anspiel in das Zentrum wird mit einer Anschlussaktion gekoppelt. Die Anschlussaktion soll wettkampfnah in Form einer engen Ballverarbeitung, eines kontrollierten Dribblings oder eines auflösenden Passes nach außen durchgeführt werden. Die Laufwege sollen dabei präzise am Kreisrand ausgeführt werden (vgl. 8) und mit reinschneidenden Cutbewegungen kombiniert sein (vgl. 9).

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Den Spielern können bestimmte Pass- und Laufwege gemäß der farbigen oder neutralen Hütchentore vorgegeben und anhand der Leibchenfarbe des Teams ausgerichtet und variiert werden. Nach einem Pass von außen durch ein gleichfarbiges Hütchentor (vgl. 2) kann der entgegenstartende Zentrumspieler (vgl. 3) den Ball durch ein gleichfarbiges Hütchentor als Anschlussaktion wieder nach außen passen (vgl. 4). Die Spieler können durch die nicht bespielten Hütchentore den Positionswechsel durchführen (vgl. 5 und 6), bevor ein nächster Spieler aktiv wird (vgl. 7).



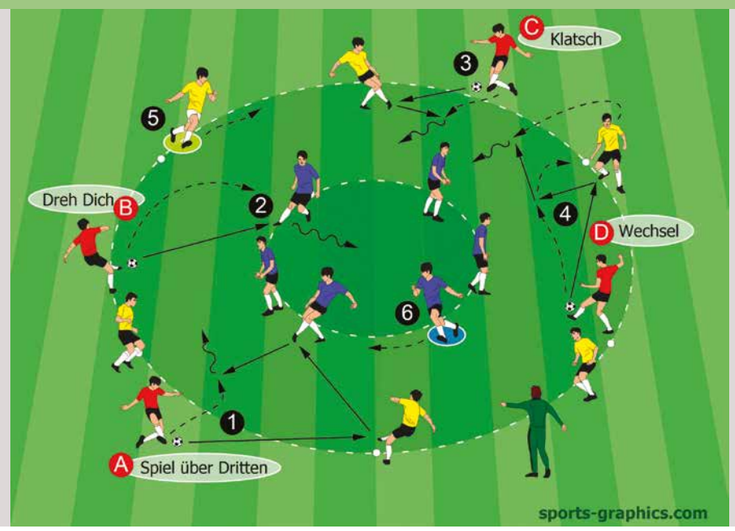
4 RINGPLATZ – FREIES PASSEN 2 (FARBTORE)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

Die Teams lassen jeweils einen Ball im freien Passspiel zirkulieren. Dabei befindet sich immer ein Spieler im Kreis. Die anderen Spieler agieren außerhalb. Die Spieler können über die farbigen und neutralen Hütchentore in den Kreis hineintreten, wieder raustreten und Positionswechsel einleiten. Zunächst lassen die Spieler den Ball außerhalb laufen (vgl. 1). Durch Vorgaben im Pass- und Positionsspiel können Passkombinationen und Positionswechsel bestimmt werden. Die Spieler bereiten Anspiele in das Zentrum vor. Das Anspiel in das Zentrum bedeutet immer eine Folgeaktion mit Pass- und Laufbewegungen, um das Zentrum wieder in andere Richtungen zu verlassen.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Die äußeren Spieler können einen Positionstausch z. B. durch ein einfaches Dribbling in den Kreis (vgl. 2) oder einen Doppelpass mit Lauf um ein Hütchen (vgl. 3) einleiten. Der zentrale Spieler kann nach Ballerhalt z. B. einen Pass durch ein Hütchentor (vgl. 4) oder ein einfaches Dribbling (vgl. 5) durchführen. Die Passkombinationen und Positionswechsel können variantenreich ausgestaltet, weitergeführt oder offen ohne Vorgabe ausgeführt werden. Die Konzentration und Präzision kann durch Vorgaben der Dribbling- und Passtechnik (links, rechts etc.) und durch eine Begrenzung der Ballkontakte erhöht werden. Nach Erreichung einzelner Spielziele kann sich ein Spiel auf die Minitore anschließen (vgl. 4 und 5).



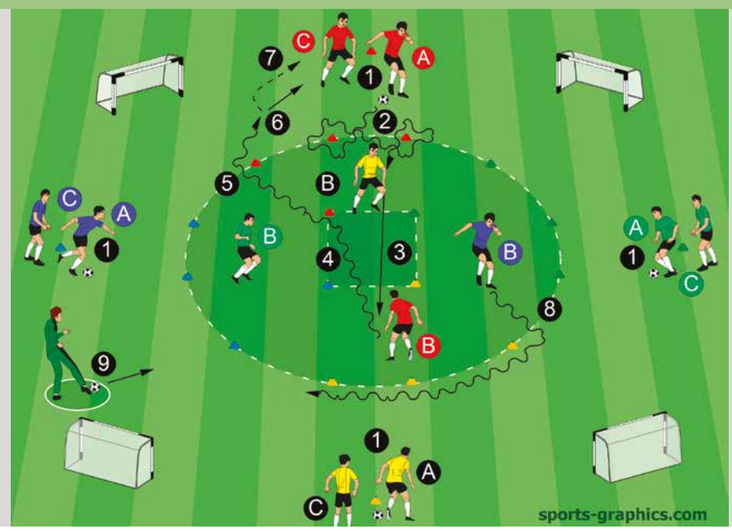
5 FEUERRING – FREIES PASSEN 3 (KOMMANDOS)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

Die Spieler verteilen sich auf festen Positionen am inneren Ring (vgl. blaue Spieler) und am äußeren Ring (vgl. gelbe Spieler). Zudem führen einige Spieler (vgl. rote Spieler) einen Ball und können alle Spieler ohne Ball auf den beiden Ringen anspielen. Mit jedem Anspiel geben die Passgeber ein Kommando, welches die anschließende Aktion vorgibt oder einen vorgegebenen Positionswechsel einleitet. Die Fokussierung liegt auf den verschiedenen Ebenen des Kreises von einem äußeren Bereich mit viel Platz zu einem dichteren Zentrum. Die Kommandos können wettkampfgemäß für den äußeren (mehr Raum) und inneren Ring (weniger Zeit) verschieden angelegt und eingefordert werden.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Die Kommandos, Abläufe und Positionswechsel können variantenreich ausgestaltet, weitergeführt oder offen ohne Vorgabe ausgeführt werden. Das Kommando „Spiel über den Dritten" lässt eine Kombination vom äußeren über den inneren Ring entstehen (vgl. 1). Das Kommando „Dreh dich" lässt den Passempfänger aufdrehen, wegdribbeln und den Passgeber dessen Position einnehmen (vgl. 2). Das Kommando „Klatsch" führt zu einem Rückpass (vgl. 3). Das Kommando „Wechsel" leitet einen doppelten Doppelpass mit anschließendem Positionswechsel ein (vgl. 4). Die Ballbesitzer entscheiden frei, welches Kommando sie mit dem aktuellen Pass verbinden. An Dynamik gewinnen die Abläufe, wenn die ballerwartenden Spieler ständig in Bewegung sind und sich laufend an den Kreisfeldern anbieten (vgl. 5 und 6).



6 RINGPARABEL – TECHNIKKREIS 1 (BALLKONTROLLE)

DURCHFÜHRUNG, PRINZIPIEN UND ELEMENTE

Die Teams treten in einem Wettkampf gegeneinander an und versuchen, einen Pass- und Dribblingablauf mehrfach hintereinander und so schnell wie möglich zu absolvieren. Die Teams starten mit mehreren Spielern von einer Startposition (vgl. 1). Ein weiterer Spieler positioniert sich innerhalb des Kreises auf der gegenüberliegenden Seite. Der erste Spieler beginnt und führt eine vorgegebene Technikaufgabe an den beiden eigenen Markierungshütchen auf dem Kreisbogen aus (vgl. 2) und passt den Ball im Anschluss durch das zentrale Feld zum Partner (vgl. 3). Der Mitspieler dribbelt in das zentrale Feld und führt an den zwei eigenen Hütchen jeweils eine Finte aus (vgl. 4 und 5), um den Ball im Anschluss zum nächsten Spieler seines Teams zu passen (vgl. 6) und auf die nächste Position vorzurücken (vgl. 7). Der erste Passgeber (hier Spieler A) übernimmt die zentrale Position (hier Spieler B). Die Abläufe der anderen Teams sind Störfaktoren, die es umsichtig zu umspielen gilt, damit der eigene Spielfluss nicht gestört wird.

PROVOKATIONSREGELN, PUNKTESYSTEM UND VARIANTEN

Durch Vorgaben der Passtechnik (links, rechts, halbhoch etc.), der Dribblingform (links, rechts, wechselnd etc.), der Laufwege (Lauf-ABC), der Fintenvorgaben (Körpertäuschung, Übersteiger, Passtäuschung, Schusstäuschung etc.) oder durch Ballkontaktbegrenzungen für Spieler B (vgl. 4 bis 6) kann Präzision und Konzentration variiert und gesteigert werden. Weiterführend kann auch der Kreisrand für präzise Lauf- oder Dribbelwege genutzt werden (vgl. 8). Die Technikabläufe können als Wettkampf organisiert sein und ein Team als Gewinner und damit Ballbesitzer für ein anschließendes Spiel im 6 gegen 6 oder im zweifachen 3 gegen 3 bestimmen (vgl. 9).

FUSSBALL UND WISSENSCHAFT

(THORSTEN KOCH)

DIE SYSTEMATISCHE ENTWICKLUNG DER ANTRITTSSCHNELLIGKEIT ALS ERFOLGSFAKTOR IM FUSSBALL

EINLEITUNG

Dass die motorische Komponente „Schnelligkeit" neben technischen und taktischen Fähigkeiten einen bestimmenden Erfolgsfaktor im Fußball darstellt, ist unbestritten. Spieler wie Timo Werner, Achraf Hakimi, Kai Havertz, Ante Rebic, Marcus Thuram erreichen aktuell Spitzenwerte von 35 bis knapp 37 km/h bei ihren Sprints und erzeugen damit eine immense Torgefahr.

ANALYSE PROFIFUSSBALL

Die Anzahl an hochintensiven Läufen im Fußball ist in den letzten Jahren angestiegen, was dazu führt, dass das Fußballspiel deutlich an Tempo dazugewonnen hat. In diesem Kontext hat auch das Aufkommen an schnellkräftigen Aktionen im Spiel zugenommen. Dies gilt insbesondere, je höher das Liganiveau ist (Siegle, Geisel, Lames, 2012). Zu schnellkräftigen Aktionen können lineare Sprints, Sprints mit Richtungswechseln, Rotationsbewegungen und Sprünge gezählt werden.

In diesem Zusammenhang wurde untersucht, ob schnellkräftige Aktionen als Erfolgsfaktor für das Erzielen oder die Vorbereitung von Toren im Fußball gelten. Die Untersuchungen haben ergeben, dass insbesondere der lineare Sprint bis zu 10m ohne Gegner- und Ballkontakt die dominante Aktion zur Torerzielung ist, längere Sprints bis zu 30m gewinnen in der Vorbereitung von Toren und dem Flügelspiel an Bedeutung (Faude, Koch, Meyer, 2012).

Als Schlussfolgerung gilt es, in der athletischen Trainingspraxis die Fähigkeit der Antritts- und Beschleunigungsfähigkeit von Spielern zu trainieren, um für den Fußballspieler die physische Grundlage zu schaffen, mehr Torgefahr generieren zu können.

TRAINING DER ANTRITTSSCHNELLIGKEIT UND DES BESCHLEUNIGUNGSVERMÖGENS

Wie können die Fähigkeiten für ein gutes Antritts- und Beschleunigungsvermögen langfristig entwickelt und in die Trainingsprozesse eingebaut werden?

Es ist nachgewiesen, dass das Maximalkraftniveau der Hüft- und Kniestreckermuskulatur die grundlegende Basis für Sprints über kurze Distanzen darstellt (Möck, Hartmann, Wirth, Mickel, 2016). Anhand dieser Kenntnisse sollten im athletischen Trainingsprozess Maßnahmen ergriffen werden, um die Schnellkraftfähigkeiten der Spieler zu verbessern.

Wenn Fußballspieler nicht von Natur aus über eine hohe Geschwindigkeit verfügen, muss man einen mittel- bis langfristigen Aufbau dieser Fähigkeit im Auge haben. Die Schnelligkeit ist die komplexeste aller motorischen Fähigkeiten. Hierbei spielen Faktoren wie die Gelenkbeweglichkeit, die Muskelflexibilität, die koordinativen Abläufe zwischen und innerhalb des Muskels, das Maximalkraftpotential sowie die Schnellkraftentwicklung eine entscheidende Rolle. Aufgrund dieser Komplexität müssen langfristig Trainingsmaßnahmen ergriffen werden, die sich über verschiedene Phasen erstrecken.

In Anlehnung an das Periodisierungsmodell von Lesinski et al. (2016) wird hier eine vereinfachte und praxisnahe Periodisierung für Nachwuchsfußballspieler dargestellt, welche in komprimierter Form auch im Erwachsenenfußball Anwendung fin-den kann:

Als Grundlage sollten junge Nachwuchsspieler **(U11-U14)** frühzeitig beginnen, die allgemeinen athletischen Basisfähigkeiten zu trainieren. Hier liegt das Hauptaugenmerk darauf, den Rumpf vielseitig zu kräftigen, die Gelenke zu mobilisieren, die Gleichgewichtsfähigkeit zu schulen, leichtes Sprungkrafttraining (z.B. Seilspringen) zu absolvieren und richtige Bewegungstechniken im Langhanteltraining (Kniebeuge, Kreuzheben, Ausfallschritten etc.) zu erlernen. Die Durchführung und die damit einhergehende Entwicklung der physiologischen Grundlagen erfordert Zeit und Geduld. Dies gilt insbesondere im Hinblick auf die einsetzenden Wachstumsphasen. In Momenten einer ausgeprägten Längenwachstumsphase sollte der Fokus auf koordinative Inhalte gelegt werden, um die veränderten Hebelverhältnisse im Körper zu berücksichtigen.

Im Anschluss an diese Entwicklungsphase können die Trainingsinhalte in der nachfolgenden Phase (U15-U19) wie folgt angepasst und gesteigert werden.

Im Sprungkrafttraining können nun Niedersprünge eingeführt werden, im Bereich des Langhanteltrainings sollten Gewichte dosiert eingesetzt werden und zur weiteren Steigerung der Maximalkraft kann aufgrund des sich verändernden Hormon-haushalt (einsetzende Testosteronausschüttung, ab ca. U16/U17) auf die Methode des Hyperthropietrainings zurückgegriffen werden.

Neben den Trainingsmethoden, die im Bereich des reinen Krafttrainings durchgeführt werden können, kann auf eine sehr effektive Art des Schnelligkeitstrainings auf dem Platz zurückgegriffen werden. Hierbei handelt es sich um das Training mit Zugwiderstandsläufen (vgl. Schlumberger, A, 2006). Zu beachten ist, dass diese Trainingsart erst mit Spielern durchgeführt werden sollte, die über eine gute Rumpfstabilität und Laufkoordination verfügen. Dies trifft meistens auf Spieler ab der U17 zu. Individuelle Ausnahmen können selbstverständlich vorkommen.

Als Basisübung gilt hier das Schlittentraining. Die Spieler absolvieren vier bis sechs Sprints über eine Distanz von 10 bis 20 Metern Distanz mit einem umgeschnallten Gewichtsschlitten (10-15kg Widerstand). Diese Übungsform dient insbesondere der Antrittsschnelligkeit.

Zur Entwicklung der Beschleunigungsfähigkeit hat sich das Sprinttraining mit Fall-schirmen als besonders effektiv erwiesen (Schmid, 2014). Hierbei absolvieren die Spieler (mit angelegtem Fallschirm) zehn Sprints über 20 Meter inklusive einer Pau-senzeit von 20 Sekunden. Da sich der Fallschirm erst nach ca. vier Schritten voll-ständig mit Luft füllt und den gewünschten Widerstand darstellt, liegt der Hauptak-zent dieser Trainingsart in der Verbesserung der Beschleunigungsfähigkeit.

Als Empfehlung für die Trainingspraxis wird darauf hingewiesen, dass bei der Entwicklung der Schnelligkeit immer auf eine Kombination aus Krafttraining und Sprinttraining zurückgegriffen werden sollte, um die Schnelligkeit ganzheitlich trai-nieren zu können.

LITERATURNACHWEISE:

Granacher U, Lesinski M, Büsch D, Muehlbauer T, Prieske O, Puta C, Gollhofer A and Behm DG (2016) Effects of Resistance Training in Youth Athletes on Muscular Fitness and Athletic Performance: A Conceptual Model for Long-Term Athlete De-velopment. Front. Physiol. 7:164. doi: 10.3389/fphys.2016.00164

Faude O, Koch T, Meyer T (2012). Straight sprinting ist he most frequent action in goal situations in professional football. J. Sports Sci., 30 (7), 625-631

Möck S, Hartmann R, Wirth K, Mickel C (2016). Der Zusammenhang des dyna-mischen Kraftmaximums in der Kniebeuge mit Sprintleistungen zwischen 5 und 30m. Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge: Jahrgang 57, Heft 2, 162-174.

Schlumberger A (2006). Sprint- und Sprungkrafttraining bei Fußballspielern. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 57, 125-131.

Schmid K (2014). Repetitive Sprints mit Fallschirmen. Masterarbeit zur Erlangung des Masters in Bewegungs- und Sportwissenschaften, Departement für Medizin, Universität Freiburg

Siegle M, Geisel M, Lames M (2012). Zur Aussage von Positions- und Geschwindigkeitsdaten im Fußball. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. Jahrgang 63, Nr. 9, 278-282

ZUR PERSON:

Dipl.-Sportwiss. Thorsten Koch ist Leiter Athletik und Leistungsdiagnostik im NLZ des SC Paderborn 07. Er ist seit 2010 hauptberuflich für die athletische Ausbildung der Nachwuchsspieler zuständig. In diesem Zusammenhang ist er federführend für sämtliche leistungsdiagnostischen Maßnahmen der NLZ-Spieler verantwortlich. Hierbei steht er im engen Austausch mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn. Zudem verfügt er über eine DFB A-Lizenz und kann eine langjährige Trainertätigkeit im Nachwuchsfußball nachweisen.

Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter unter **www.dersportverlag.de**

KREATIVES FUßBALLTRAINING

Fabian Seeger

Kreatives FUßBALLTRAINING –

350 TRAININGSFORMEN FÜR AMBITIONIERTE LEISTUNGSSTUFEN

- Umfassende Sammlung von qualitativen, kreativen und modernen Trainingsformen
- 350 praxisnahe Trainingsformen für Spieler ambitionierter Leistungsstufen
- Praxisorientiertes Layout für eine einfache und schnelle Umsetzung

KAUFEN

HIER GEHT'S ZUR LESEPROBE!

392 Seiten
21,0 x 29,7 cm,
Paperback, 153 Fotos,
353 Abbildungen, Farbe

ISBN 978-3-8403-7549-1
€ [D] 35,00 €
Auch als E-Book erhältlich.

PREISAKTION!

Am 11.03.2020 gibt es das E-Book von **„Kreatives Fußballtraining“** im Amazon Kindle Deal für nur **7,99 €**, statt 27,99 €. Zuschlagen und sparen!

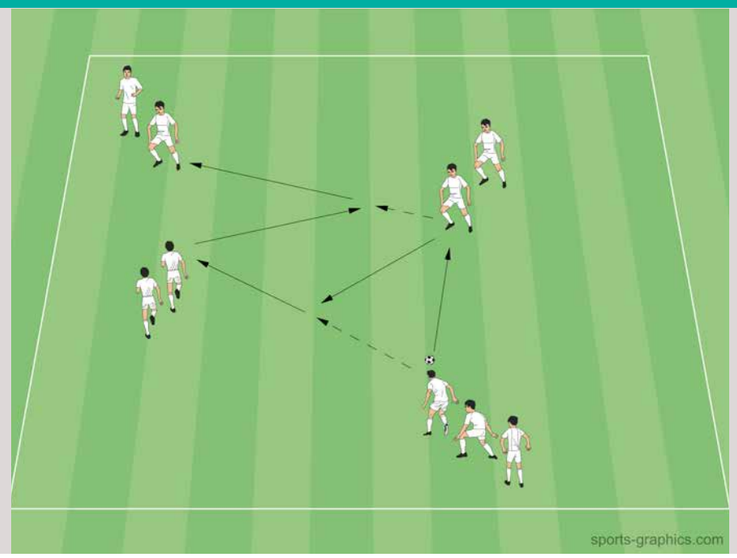
MEYER & MEYER
Fachverlag GmbH
Von-Coels-Str. 390
52080 Aachen
Unsere Bücher erhalten Sie online oder bei Ihrem Buchhändler.

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

RUBRIK TAKTIK



TRAINING 1

AUFWÄRMEN

DURCHFÜHRUNG

ZUSPIEL/PRALLEN/TIEFE = SCHWERPUNKT.

Ablauf: : IV spielt auf 6 legt den Ball ab auf IV – IV spielt weiter in die nächste Linie auf 8 – 8 lässt nochmals auf 6 prallen – 6 spielt in die Tiefe auf 10 bzw. 9. Jeder Spieler wechselt eine Position weiter.

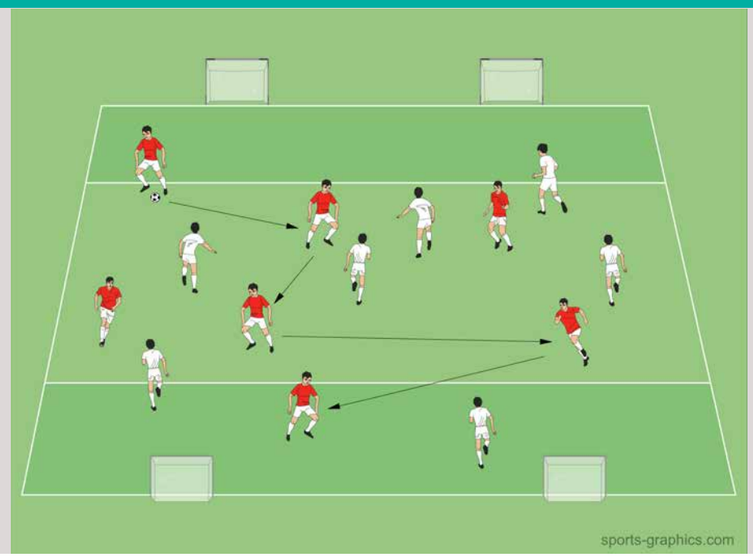
Zu Beginn den methodischen Aufbau mit einfachen Pässen von Position zu Position umsetzen. Hierbei auf die Passschärfe und -präzision sowie auf eine offene Körperposition in Spielrichtung achten.

Variante 1: IV überspielt 6 und spielt direkt auf 8 – 8 lässt den Ball auf 6 prallen und 6 spielt direkt in die Tiefe auf 10 bzw. 9

Variante 2: : IV spielt auf 6 – der Spieler auf der 8 wird zum aktiven Gegenspieler – Ziel ist, dass der Ball in die Tiefe auf 10 bzw. 9 weitergespielt wird: Lösungsmöglichkeiten => 6 löst mit dem IV diese 2:1 Situation oder der Spieler auf der 10 bzw. 9 löst sich so schnell aus dem Deckungsschatten, dass 6 sofort in die Tiefe weiterspielen kann

Coaching: Passschärfe & -präzision =>lautes aktives Ballfordern, kurzes aber rasches Anbieten, immer wieder aus dem Deckungsschatten lösen

SPIEL IN DIE TIEFE (Christoph Glatzer, FK Austria Wien)



TRAINING 1

HAUPTTEIL 1

Spielform 7:7 auf 4 kleine Alutore + 2 Endzonen (min. 15 M Tiefe) zur Verbesserung der Spielfähigkeit und des Spiels in die Tiefe.

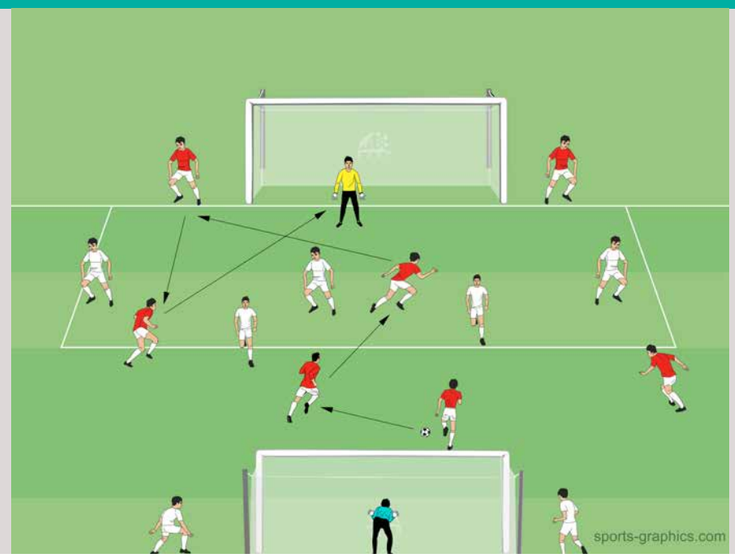
A. Maximal 3 Kontakte und ein Treffer zählt nur dann, wenn zuerst der Ball in die Endzone gespielt wird und dann der Spieler hineinsprintet. Der Spieler hat maximal 2 Kontakte für den Torabschluss

B. Maximal 3 Kontakte und ein Treffer zählt nur wie unter a) aber nun dürfen 1 Verteidiger und 2 Angreifer in die Endzone (maximal 5 sec für den Abschluss, um in der Tiefe rasch zum Abschluss zu kommen)

C. Maximal 2 Kontakte und nachdem der Ball in die Endzone gespielt wird, dürfen alle Spieler von beiden Teams in die Endzone d.h. für das angreifende Team gilt es, so rasch als möglich den Abschluss zu suchen. Gelingt dieser nicht, wieder den geordneten Spielaufbau in der Mittelzone suchen, um den Gegner wieder von den Toren wegzulocken (sobald der Ball wieder in der Mittelzone ist, müssen alle Spieler aus der Endzone)

Coaching: aktives Ballfordern und ständige Bewegung, aus dem Deckungsschatten lösen, Pässe und Läufe in die Tiefe/Endzone bewusst einfordern (Überleitung zu Aufwärmen herstellen)

Spielzeit z.B. 3 x 6 min mit 2 min Pause



TRAINING 1

HAUPTTEIL 2

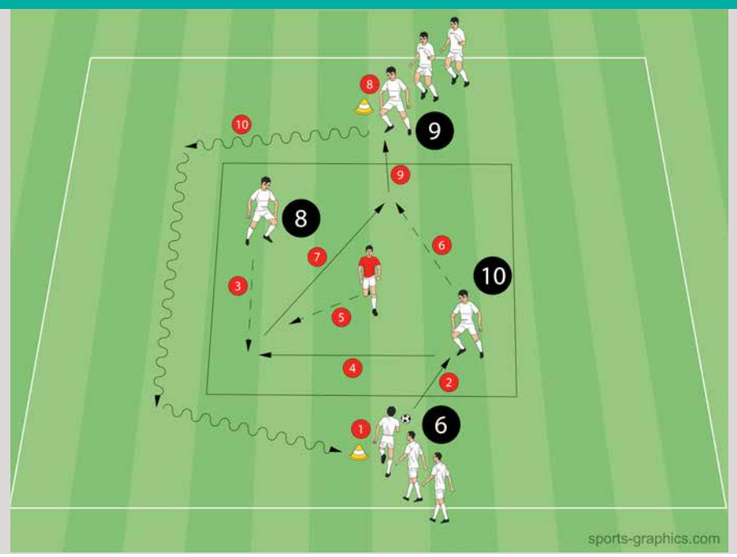
Spielform 5:5 + 2 TW + (1 Joker) + je 2 Außenspieler neben den Toren. 1 Treffer aus dem Spiel heraus = 1 Punkt **ABER** folgende Zusatzpunkte sind möglich:

A. Maximal 3 Kontakte und ein Tor nach einem Zuspiel auf einen der offensiven Außenspieler (1. oder 2. Spieler schließt ab) = 2 Punkte.

B. Maximal 2 Kontakte und Tor nach einem Zuspiel auf einen der offensiven Außenspieler (1. oder 2. Spieler schließt ab) = 2 Punkte **ERFOLGT DER TREFFER DIREKT = 3 PUNKTE**

Coaching: Ball aktiv fordern, hohe Bewegung ohne Ball, zielstrebiges, rasches Spiel in die Tiefe auf die offensiven Außenspieler suchen, rasches/kompaktes Nachrücken in die Tiefe

Spielzeit: Turniermodus mit 3 Teams ist möglich. Spielzeit 2 – 3 min mit 1 min Pause. Mehrere Durchgänge sind möglich.



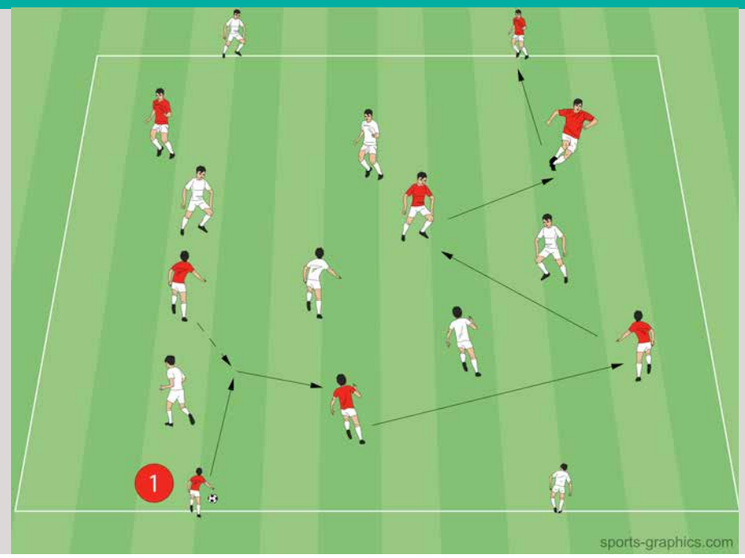
TRAINING 2

AUFWÄRMEN

UNTER RAUMDRUCK DAS SPIEL IN DIE TIEFE VERBESSERN:

Spieler 6 dribbelt an (1) und die beiden zentralen Spieler 8 und 10 (befinden sich in einem 15 x 15 Meter Viereck) kreuzen ihre Laufwege (2), um sich so Freiraum zu schaffen – Spieler 6 spielt auf Spieler 10 (3). 10 spielt aus einer offenen Körperposition sofort in die Tiefe auf 9 oder aus einer Ballsicherung spielt er den Ball nochmals diagonal auf seinen Mitspieler 8 (4) – Spieler 8 nimmt den Ball offensiv mit (5) und spielt sofort in die nächste Linie auf Spieler 9, der sich seitlich anbietet (6 und 7) – Spieler 9 nimmt den Ball seitlich mit und dribbelt auf die Position 6.

Die Spieler rücken eine Position nach.



TRAINING 2

HAUPTTEIL 1

ORGANISATION UND ABLAUF FÜR DAS SPIEL IN DIE TIEFE:

Die Spieler werden in 2 Teams eingeteilt. 6 gegen 6 Spieler sind im Viereck und je 4 Anspieler sind an den Linien in der Tiefe verteilt. Ziel ist, dass der Ball so lange wie nötig in der Mannschaft gehalten wird, um den Pass in den Rücken des Gegners (= Pass auf den eigenen Außenspieler) vorzubereiten.

Spielzeit und Spielfeldgröße kann je nach Leistungsniveau variiert werden bzw. die Spielzeit kann je nach körperlicher Reizsetzung gewählt werden.

Einen Punkt gibt es dann, wenn es einem Team gelingt von einem ihrer Außenspieler zum anderen fehlerfrei durchzukombinieren.

Variante 1: Freie Ballkontakte, jedoch darf nicht zum selben Spieler zurückgespielt werden (Spiel über den 3. Mann).

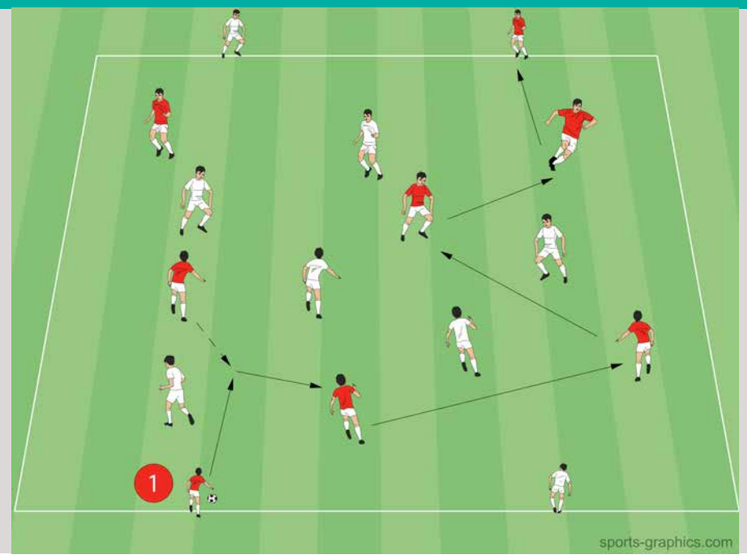
Variante 2: Maximal 2 Ballkontakte und der Außenspieler kann mit dem Ball in das Spielfeld eindribbeln. Dafür wechselt ein Mitspieler in die Endzone

Variante 3: Maximal 3 Ballkontakte und in der Endzone kann es zu einem aktiven 2:1 kommen (d.h. ein Verteidiger und ein Angreifer dürfen in die Endzone hinein. In der Endzone sind freie Ballkontakte möglich).

Hinweise und Coaching: Positionswechsel rasch durchführen, ständig hohe Bewegung ohne Ball von den Spielern fordern, damit der 3. Mann rasch angespielt werden kann, lautes/aktives Ballfordern, rechtzeitig aus dem Deckungsschatten rausgehen.

Die Endzonen sollten min 10 M tief sein.

RUBRIK TAKTIK



TRAINING 2

HAUPTTEIL 2

Bild: Von FK Austria Wien AG - SVG
erstellt mit Adobe Illustrator CS5, Logo,
https://de.wikipedia.org/w/index.php?curid=3489304

SPIEL 10:10 + 2 TW ÜBER DAS GESAMTE SPIELFELD MIT SCHERPUNKT SPIEL IN DIE TIEFE:

Phase 1:

Es gibt 2 Teams á 10 Spieler. Die Spieler sind in beiden Hälften wie folgt aufgeteilt: untere Hälfte spielen 7 rote Spieler + TW gegen 4 blaue Spieler. Ziel ist hier im Spielaufbau unter Druck mit nur flachen ZU in die obere Hälfte zu kommen. Berücksichtigung der Lauf- und Passwege sowie des Positionsspiels im Aufbau. Kommt Blau in den Ballbesitz, versuchen sie so schnell als möglich auf das Tor abzuschließen (Kontakte sind frei). Bei Team Rot ist je nach Leistungsniveau eine Reduzierung der Ballkontakte möglich.

Phase 2:

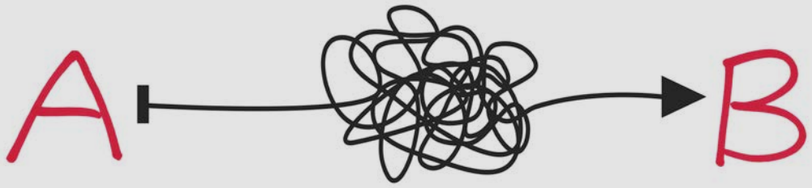
Gelingt es Team Rot in die obere Hälfte zu spielen, ist der Ablauf wie folgt: Alle Spieler von Rot dürfen gestaffelt mitgehen (Achtung Restverteidigung), um im 10:6 so rasch als möglich zum Abschluss zu kommen.

Kann Blau den Ball erobern, darf Blau so schnell und effektiv wie nur möglich in die Tiefe umschalten, um so rasch wie möglich zum Torabschluss zu kommen. Kommt es neuerlich zu einem Ballbesitzwechsel beginnt das Team Rot erneut mit dem Spielaufbau.

Ablauf: nach 5 x Spielaufbau von Rot beginnt Blau 5 x mit dem Spielaufbau.

ZUR PERSON:

Christoph Glatzer ist aktuell als Talentecoach der Individualtrainer für die größten Talente des FK Austria Wien. Der A-Lizenz-Inhaber ist seit dem Jahr 1999 für die Wiener Austria tätig und war bereits in unterschiedlichsten Positionen tätig. Zuletzt arbeitete er als Assistenztrainer der Lizenzmannschaft und als Cheftrainer der Young Violets in der 2. Bundesliga. Er leitete darüber hinaus das LAZ von Austria Wien.



PROBLEMFELD…SPIELERNOTEN (PHILIPP KAß)

Wer kennt sie nicht: Die Benotung einzelner Spieler durch die Fachzeitschriften oder gar die Boulevardzeitungen, in denen Spieler nach Schulnoten bewertet werden bezogen auf ihre spielerische Leistung während eines bestimmten Spiels, welche kurze Zeit später auch in anderen Onlineportalen auftauchen und Internetuser die Klassifizierungen von einzelnen Spielern, als auch ganzen Mannschaften kommentieren. Spielernoten: Ein Thema über das Fußballfans ausgiebig diskutieren. Aber nicht nur sie. Die Benotungen scheinen offensichtlich auch bei den betroffenen Spielern selbst nicht achtlos vorbei zu gehen, sondern viel mehr scheint dieses Thema ein Tabu unter den Spielern zu sein, über das offensichtlich ungern gesprochen wird. Fraglich ist hier der Grund der Brisanz um solche Noten.

Es ist nicht auszuschließen, dass sich bei der Beobachtung eines Fußballspiels durch Reporter, die die anschließende Spielerbewertung vollziehen, eine beobachterabhängige Urteilsverzerrung vorzufinden ist. Ein Fehler, „(...)der durch persönliche Motive und Erwartungen des Betrachters entsteht. Manchmal sehen und hören Menschen statt der Tatsachen eher das, was sie erwarten." (Gerrig & Zimbardo, 2008, S. 28).

Die Idee eines Messinstrumentes allerdings ist es, eine gewisse Standardisierung zu gewährleisten. Alle Merkmale des Tests oder Experiments sollten hinreichend standardisiert sein, so dass alle Probanden den genau gleichen Bedingungen ausgesetzt werden.

Dass eben dies nicht gewährleistet zu sein scheint, lässt sich durch den fundamentalen Attributionsfehler erklären. Der fundamentale Attributionsfehler ist eine Neigung in der Zuschreibung von Eigenschaften, die betreffende Person letztlich als Ursache für ihre Handlung auszumachen und den Einfluss von spezifischen situativen Bedingungen zu vernachlässigen oder gänzlich außer Acht zu lassen.

Situative Einflüsse, wie beispielsweise die speziellen Aufgabenstellungen des Trainers an den Spieler für ein bestimmtes Spiel, welche der Reporter nicht kennt. Ganz zu schweigen von anderen situativen Faktoren, die in die Leistung des Spielers mit einfließen können. Viel eher wird bei der Vergabe der Spielernoten Bezug zu Persönlichkeitseigenschaften des betreffenden Spielers genommen, um eine plausible Aussage über dessen Spielverhalten wiedergeben zu können.

Der Beobachter, in diesem Falle der Reporter, als auch der Fußballfan, schreiben den Fußballspielern andere Ursachen für sein Verhalten zu, wie mangelnde technische und/oder taktische Kompetenz bei z.B. einem ungenauen Pass oder einem Stellungsfehler, während eigene Fehler gern als situationsabhängig betrachtet werden.

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.

Bezüglich der Anschuldigung mangelnder Objektivität bei der Auswertung von Spielernoten rechtfertigte sich eine große Boulevardzeitung mit der Behauptung, die Spielernoten nach einem komplexen Schaffensprozesses anzufertigen, was sich mit der Aussage einer Fußballfachzeitschrift deckt, die die Spielernoten ebenfalls sehr komplex addiert und gewichten würde. Auch Internetportale rechtfertigen ihre Benotung mit einem komplexen Auswertungssystem, welches doch eine gewisse Objektivität garantieren würde.

Die Frage bleibt jedoch bis zu diesem Zeitpunkt bestehen, weshalb Spielernoten für eine solche Brisanz unter Fußballfans in Internetforen, als auch unter Spielern erzielt und weswegen die Benotung aufgrund mangelnder Beobachterobjektivität nicht an Wichtigkeit verliert und viel eher Wert gelegt wird auf die Meinung des Trainers, der nicht nur die situativen Faktoren, die die spielerische Leistung seines Spielers begünstigen oder hemmen kennt, sondern darüber hinaus auch das von ihm erstellte Anforderungsprofil an ihm.

Ein Blick in die Vergangenheit soll die Brisanz dieses Themas erklären: Rainer Kalb, langjähriger Reporter beim Sportinformationsdienst ist der Auffassung, dass die Sehnsucht der Spieler nach Noten ein Reflex auf Schulnoten-Debatten in der Kindheit seien und die Möglichkeit bieten würde, sich über Ungerechtigkeiten aufregen zu können (Köster, P. 2009).

Literaturhinweise: Gerrig, R. & Zimbardo, P. (2008). Psychologie. 18. aktualisierte Auflage, S. 28. München:
Pearson
Köster, P. (2009). Montag ist Zeugnistag. http://www.11freunde.de/bundesligen/110490

LESERANTWORT AUS AUSGABE 01/20

WAS MACHT EINEN GUTEN TRAINER AUS?

Einen guter Trainer beherrscht die Trainingslehre, hat taktisches Verständnis und weiß, wie er das altersgerecht vermitteln kann. Im Jugendbereich hat er dabei mehr die individuelle Entwicklung des Spielers im Blick und im Herrenbereich verschiebt sich der Schwerpunkt zugunsten der mannschaftlichen Entwicklung. Darüber hinaus ist er engagiert und zuverlässig. Ein sehr guter Trainer hat dazu noch eine positive Ausstrahlung und Führungsqualitäten. Er trifft notwendige Entscheidungen transparent und konsequent. Er hat ein Gefühl dafür, wie er mit welchem Spieler umgehen muss, um das volle Leistungspotential des Spielers und der Mannschaft abzurufen. Ein sehr guter Trainer kann Verantwortung auch mal an Co.-Trainer oder die Spieler abgeben, ohne dabei an der eigenen Autorität zu verlieren. Die fachlichen Kompetenzen müssen zweifelsfrei vorhanden sein, die menschlichen Qualitäten, die ein Trainer mitbringt, können aber durchaus leistungsfördernder sein.

Michael Mechtenberg

COACH LIKE...
STEFFEN WEIß

HALLESCHER FC NACHWUCHS – TRAINERSUCHE UND -SCOUTING IM BLICKPUNKT

Beim Nachwuchszentrum des Halleschen FC hat sich im Zuge eines neuen Sportkonzepts in den vergangenen Monaten viel in Bewegung gesetzt. Unter dem Leitsatz „Den Spieler ins Spotlight stellen" wird zunehmend ein Schwerpunkt der Ausbildung auf die Individualisierung gelegt. Das Sportkonzept legt dafür einen Rahmen, befindet sich dabei ständig im Erweiterungs- und Änderungsprozess und wird durch aktive Teilhabe der Trainer, zusammen mit der Leitung des Nachwuchszentrums, gestaltet.

Die Trainer nehmen also eine bedeutsame Rolle ein und da liegt es nah einen Blick auf die Trainersuche und -entwicklung zu werfen.

Im ersten Teil wollen wir uns der Trainersuche bzw. der Rekrutierung widmen:

Es gibt drei mögliche Wege wie Trainer bei einem neuen Verein landen:

1. Der Trainer bewirbt sich über verschiedene Möglichkeiten beim Verein.
2. Der Verein scoutet einen Trainer oder bekommt eine Empfehlung, beschäftigt sich näher mit ihm und bewertet seine Kompetenzen. Dadurch ergibt sich ein umfassendes Bild und auf dieser Grundlage kann weiter verfahren werden.
3. Klingt provokant, findet aber oft genug statt: Buddytum! Der potenzielle Trainer kennt jemanden aus dem Verein und wird aufgrund seiner persönlichen Beziehung eingestellt. Es findet keine Kompetenzüberprüfung statt.

BUDDYTUM IST FÜR UNS KEINE OPTION

Für uns ergeben sich nur die Optionen aus Punkt 1 und 2. Die ich im Weiteren gerne näher erläutern würde:

ZU PUNKT 1:

Durch die Weiterentwicklung in der Digitalisierung gibt es mittlerweile mehrere Wege sich direkt bei einem Verein als Trainer zu bewerben. Dazu zählen die klassische E-Mail oder ein postalisches Bewerbungsdossier, aber auch Wege über digitale Berufsportale wie LinkedIn oder XING.

Nach einer ersten Durchsicht wird dem Bewerber geantwortet. Für uns ist entscheidend wie er sich im Motivationsschreiben dargestellt hat, woher seine Motive stammen und warum er sich bei unserem Verein beworben hat. Es darf dort gerne auch kreativ werden, bspw. durch ein Trainingsbeispiel. Bei positiver Bewerbung wird der Trainer zum persönlichen Gespräch eingeladen.

ZU PUNKT 2:

Der Leitung oder einem Trainer des Nachwuchszentrums fällt der Trainer der gegnerischen Mannschaft, bspw. bei einem Turnier, Punktspiel oder Freundschaftsspiel, auf. Dieser wird dann in seinem natürlichen Umfeld (Spiel) nochmals gescoutet, bevor er ggfs. zum Gespräch eingeladen wird.

In der Folge laden wir den potenziellen Trainer zum persönlichen Gespräch ein. Dabei werden ihm verschiedene Fragen gestellt, die im persönlichen Gespräch werden dem potenziellen Trainer verschiedene Fragen gestellt, die sich aber auch je nach Charakter unterscheiden können und keiner vorgefertigten Schablone entsprechen. Bei positivem Verlauf des Gesprächs bittet die Leitung den Trainer nach Auskunft verschiedener Trainingsterminen seiner aktuellen Mannschaft je nach Trainercharakter unterscheiden können. Dabei sollten mindestens vier Termine genannt werden. Dem Trainer wird dann kommuniziert, dass eines der Trainings nochmal in Augenschein genommen wird, ohne dass der Trainer weiß an welchen genauen Tag wir als Leitung ihn nochmal in Augenschein nehmen.

Nach der „Observation" durch die sportliche Leitung beim Training seiner Mannschaft kann ggfs. schon eine Entscheidung getroffen werden. Gerne laden wir den potenziellen Kandidaten aber auch zu seiner Trainerhospitation ein an deren Ende er nochmal eine selbstgestaltete Trainingseinheit mit unseren Jungs durchführt, die auch eine Besprechung in der Kabine beinhaltet. So versuchen wir uns ein umfassendes Bild zu erarbeiten, um den möglichen Trainer für uns adäquat beurteilen zu können, um zur richtigen Entscheidungen zu kommen.

Die Kompetenzen, die im Rahmen des Bewerbungsverfahrens bewertet werden, sind:

1. Fachkompetenz
2. Vermittlungskompetenz
3. Selbstkompetenz
4. Sozialkompetenz

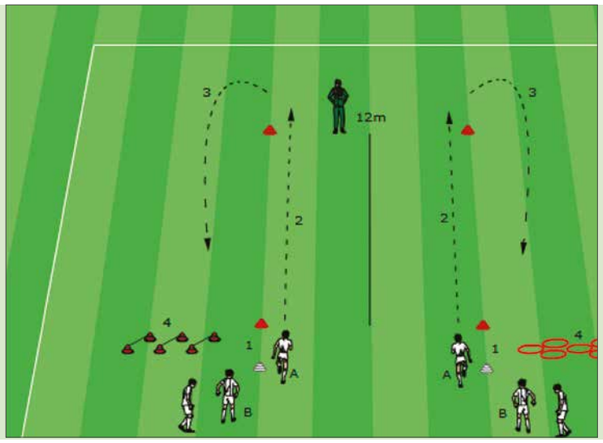
Welche Kategorien in die jeweiligen Punkte fallen möchte ich Euch in der nächsten Ausgabe anhand unserer Trainerentwicklung im Verein näher erläutern.

ZUR PERSON:

Steffen Weiß ist sportlicher Leiter im Nachwuchs des Halleschen FC und war davor als U-21 Cheftrainer beim Hamburger SV tätig. In seiner neuen Tätigkeit beschäftigt er sich vorwiegend mit vier Säulen: Methodik und langfristiger Aufbau des Trainingsprozesses, Scouting und Kaderplanung, Trainerentwicklung/Trainerrekrutierung und der Fundamentlegung für eine Nachwuchskultur.

RUBRIK KONDITION

1 SCHNELLIGKEIT (WIEDERHOLUNGSMETHODE)



DURCHFÜHRUNG

Im Zentrum der Schnelligkeitsmethode steht eine festgelegte Sprintstrecke (vgl. 2). Diese muss mit maximaler Intensität durchlaufen werden, damit ein Trainingseffekt erzielt wird. Da im Fußball die wenigsten Aktionen aus dem Stand heraus starten, wird hier eine kurze Anlaufstrecke (vgl. 1) angelegt. Nach dem intensiven Sprint benötigt jeder Spieler eine Erholungsphase (vgl. 3), um in der Form zu regenerieren, dass im Anschluss wieder maximal belastet werden kann. Durch die Organisation im 1-gegen-1-Sprintduell kann die Intensität gesteigert werden.

VARIANTEN

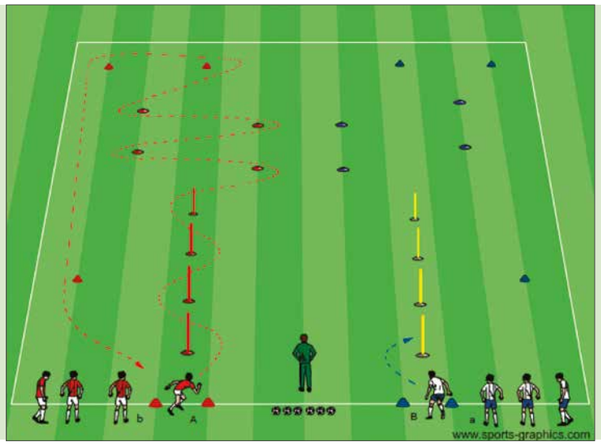
- Variation/Veränderung der Startposition: Stehen/Sitzen/Liegen.
- Variation/Veränderung des Trainersignals für den Spielstart (visuell/akustisch).
- Variation/Veränderung der Anlaufstrecke mit Koordinationsaufgaben (vgl. 4).

TRAININGSBEISPIEL

Sprintstrecke	12 m (fußballspezifische Sprintstrecke)
Wiederholungen	vier Sprints (eine Minute Pause zwischen jedem Sprint)
Pause	Serienpause zur vollständigen Erholung (fünf Minuten/z. B. Jonglage)
Serie	drei Wiederholungen à vier Sprints (inklusive zwei Serienpausen)

FUSSBALLSPEZIFISCHES SCHNELLIGKEITSTRAINING

2 SCHNELLIGKEIT (PENDELSTAFFEL)



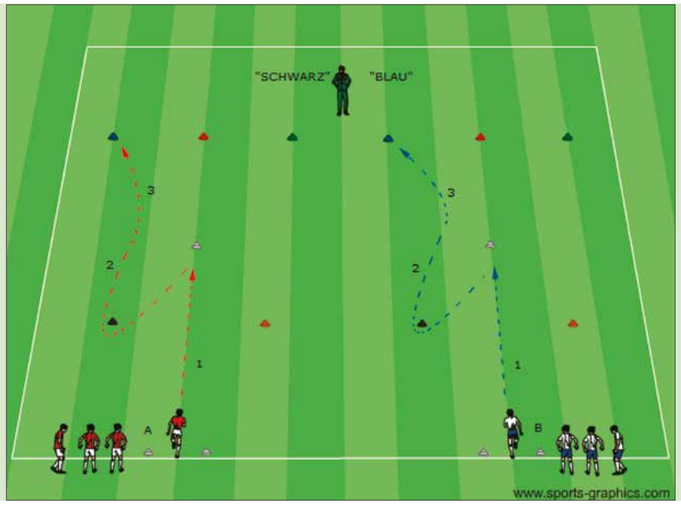
DURCHFÜHRUNG

Team ROT läuft in einem Staffelwettbewerb gegen Team BLAU. Spieler A und Spieler B starten nach einem Trainersignal, durchlaufen den Parcours und kehren zum eigenen Team zurück, um den neuen Spieler mit einem Handschlag zu aktivieren.

VARIANTEN

- Organisation als Wettkampf: Welches Team ist schneller?
- Organisation als 1-gegen-1-Wettkampf: Punkt für Sieg im 1 gegen 1.
- Bewegungsaufgabe für den/die Verlierer: Lauf/Jonglage/Liegestütze.
- Variation des Parcours: Slalom eng/Slalom weit/Einsatz von Hürden.
- Variation des Laufstils: Rückwärtslauf/Sidestep/Einbau von Turnelementen.
- Variation der Übungsausführung: Dribbling mit Ball am Fuß.
- Variation der Ballübergabe: Übergabe per Pass.
- Variation des Spielendes: Sitzen aller Spieler in einer Reihe am eigenen Starthütchen.
- Variation der Intensität: Hinzufügen von weiteren Teams/Spielern pro Team.

3 SCHNELLIGKEIT (REAGIEREN UND RICHTUNGSWECHSEL)



DURCHFÜHRUNG

Jeweils ein Spieler der Gruppen A und B tritt im Sprintduell gegeneinander an. Ziel ist es, eines der drei Zielhütchen (in Höhe des Trainers) schneller als der Gegner zu erreichen. Auf ein Trainersignal starten beide Spieler und sprinten gerade in Richtung WEISSES Hütchen (vgl. 1). Der Trainer ruft auf dem Laufweg (vgl. 1) entweder „SCHWARZ" oder „ROT". Direkt mit dem Signal müssen die Spieler rückwärts um das genannte Hütchen laufen (hier „SCHWARZ"). Anschließend sprinten beide in Richtung der Zielhütchen. Auf dem Laufweg dorthin (vgl. 2) ruft der Trainer entweder „BLAU", „ROT" oder „GRÜN". Die Spieler reagieren und steuern das genannte Hütchen (hier „BLAU") als Ziel an (vgl. 3).

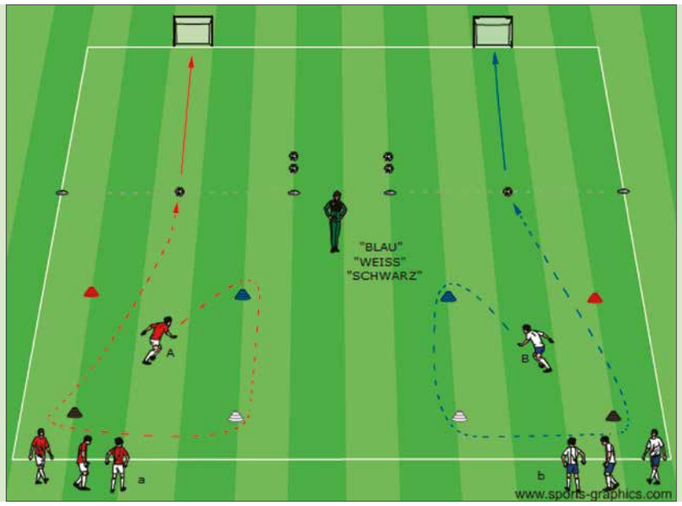
COACHING

Aufrechterhaltung des Blickkontakts zum Trainer/Einhaltung einer offenen Spielstellung.

VARIANTEN

- Variation/Veränderung des Trainersignals (z. B. kein Signal: linearer Sprint).
- Variation/Veränderung des Trainersignals (z. B. Aufrufen beider Farben ohne Pause).
- Organisation als Wettkampf: Welches Team gewinnt zuerst 10 Sprintduelle?

4 SCHNELLES 1 GEGEN 1 (ANSCHLUSSAKTION) (1)



DURCHFÜHRUNG

Je ein Spieler pro Team tritt im 1 gegen 1 an und positioniert sich mittig im Aktionsfeld (vgl. A und B). Die Aktionsfelder sind mit vier farblich unterschiedlichen Hütchen markiert und spiegelverkehrt angelegt. Der Trainer startet das 1 gegen 1, indem er drei Farben benennt. Die Spieler müssen die Hütchen in der genannten Reihenfolge umlaufen, um anschließend den auf einer Schusslinie positionierten Ball in das Minitor zu schießen.

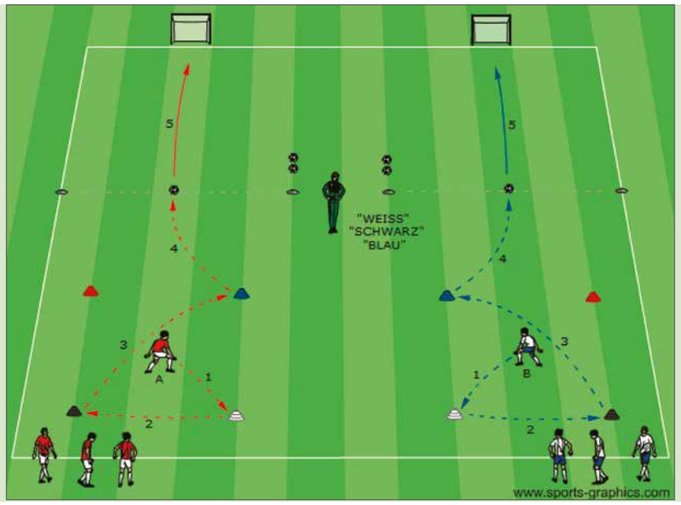
COACHING

Aufrechterhaltung des Blickkontakts zum Trainer/Einhaltung einer offenen Spielstellung.

VARIANTEN

- Variation der aufzurufenden Hütchenanzahl.
- Vorgabe der Hütchen durch Rufen von Ziffern (1 = ROT, 2 = BLAU usw.).
- Aufrufen von nicht existenten Farben/Nummern: erhöhte Aufmerksamkeit.
- Variation/Veränderung der Startposition: Stehen/Sitzen/Liegen.
- Variation der Bewegungsaufgabe: Berühren des Hütchens mit dem Fuß/der Stirn.
- Vorgabe des Schussbeins (links/rechts).

5 SCHNELLES 1 GEGEN 1 (ANSCHLUSSAKTION) (2)



DURCHFÜHRUNG

Je ein Spieler des ROTEN und WEISSEN Teams tritt im 1 gegen 1 an und positioniert sich dafür mittig im Aktionsfeld (vgl. Spieler A und B). Die Aktionsfelder sind mit vier farblich unterschiedlichen Hütchen markiert und spiegelverkehrt angelegt. Der Trainer startet das 1 gegen 1, indem er drei Farben benennt. Die Spieler müssen die Hütchen in der genannten Reihenfolge mit einer Hand berühren, um anschließend den auf einer Schusslinie positionierten Ball in das Minitor zu schießen.

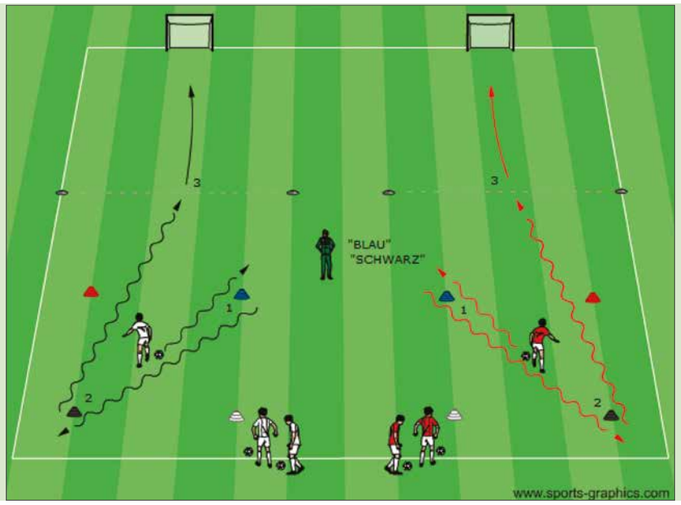
COACHING

Aufrechterhaltung des Blickkontakts zum Trainer/Einhaltung einer offenen Spielstellung.

VARIANTEN

- Variation der aufzurufenden Hütchenanzahl.
- Vorgabe der Hütchen durch Rufen von Ziffern (1 = ROT, 2 = BLAU usw.).
- Aufrufen von nicht existenten Farben/Nummern: erhöhte Aufmerksamkeit.
- Variation/Veränderung der Startposition: Stehen/Sitzen/Liegen.
- Variation der Bewegungsaufgabe: Berühren des Hütchens mit dem Fuß/der Stirn.
- Vorgabe des Schussbeins (links/rechts).

6 SCHNELLES 1 GEGEN 1 (DRIBBLING UND ANSCHLUSSAKTION)



DURCHFÜHRUNG

Je ein Spieler tritt im 1 gegen 1 an und positioniert sich mit einem Ball am Fuß mittig im Aktionsfeld (vgl. links und rechts). Die Aktionsfelder sind mit vier farblich unterschiedlichen Hütchen markiert und spiegelverkehrt angelegt. Der Trainer startet das 1 gegen 1, indem er zwei Farben benennt. Die Spieler müssen die Hütchen in der genannten Reihenfolge umdribbeln, bevor sie anschließend zu einer Dribbellinie aufbrechen. Erst nach Überqueren der Dribbellinie (vgl. 3) darf der Abschluss auf das Minitor erfolgen.

VARIANTEN

- Vorgabe des Dribbelbeins (links/rechts).
- Vorgabe des Schussbeins (links/rechts).
- Vorgabe eines wechselnden Dribbelbeins (links/rechts/links usw.).
- Punktewertung: erstes Tor (zwei Punkte)/zweites Tor (ein Punkt).

Foto: FC Schalke 04

AUS DEM NLZ...

MIT OLIVER KRAUSE

1. LIEBER OLI, WIE SIEHT EIN TAG BEI DIR IM NLZ AUS?

Der Tag beginnt meist früh mit einem Jour-Fixe mit den Trainerkollegen um u.a. das Schultraining für die Woche durchzusprechen. Aufgrund des Vormittagstrainings verbringen wir viel Zeit auf dem Platz. Nach dem oft gemeinsamen Mittagessen verbringe ich bis zum Nachmittagstraining die meiste Zeit im Büro und kümmere mich um sportliche Belange der Mannschaften U12-U14. Dazu gehört auch der Austausch mit anderen Abteilungen (Scouting/ Spielanalyse/ Sportliche Leitung) und das Planen der Trainingsinhalte mit dem Trainerteam.
Nachmittags geht es dann wieder auf den Platz zum „schönsten" Teil des Tages, dem Training mit der eigenen Mannschaft oder auch mal mit einem der anderen Teams im Aufbaubereich. Der Tag endet mit der Nachbereitung und dem weiteren Austausch mit den Arbeitskollegen. Ggf. hat man aber auch mal noch einen Termin mit Eltern oder Spielern.

2. DU WARST VORHER TRAINER, JETZT ANKERTRAINER UND KOORDINATOR FÜR DEN AUFBAUBEREICH, WAS IST COOLER?

Jetzt sind mein Aufgabenfeld und die Verantwortung nochmal komplexer aber gleichzeitig auch facettenreicher. Mir macht beides sehr viel Spaß daher empfinde ich beides als cool. Neben dem Planen und Durchführen von internen Fortbildungen, trage ich eine große Verantwortung für die Top-Spieler. Auch der regelmäßige Austausch mit den Scouts und das Sichten von vielen Spielern aus der Umgebung gehört dazu. Mir machen die Aufgaben, die sich nicht nur auf das Trainerdasein beschränken auch sehr viel Spaß.

3. WARUM BIST DU VOM LEISTUNGSBEREICH IN DEN AUFBAUBEREICH GEWECHSELT?

Ich habe im Leistungsbereich sehr viele wertvolle Erfahrungen sammeln können und hier die Möglichkeit bekommen, meine Energie und Fähigkeiten in ein neues Aufgabenfeld einfließen lassen zu können. Die Arbeit an der Basis macht mir sehr viel Spaß und ist nochmal auf eine ganz andere Weise fordernd. Auf diese spannende Aufgabe hatte und habe ich immer noch große Lust. Wichtig war mir vor allem auch, noch mehr Einfluss nehmen zu können in Fragen der Talentförderung. Da spüre ich hier eine enorme Rückendeckung und ein hohes Maß an Vertrauen. Schalke 04 ist ein großer Verein mit einer tollen Infrastruktur und vielen Möglichkeiten. Daran wollte ich teilhaben und schauen, was ich hier für einen Beitrag leisten kann.

4. WAS IST DIR WICHTIG BEI DER AUSBILDUNG VON TALENTEN?

Wichtig ist vor allem, den Fokus auf die Förderung des Einzelnen im sportlichen aber auch im persönlichen Bereich zu legen. Wir tragen eine große Verantwortung für die Jungs und haben nicht nur den Auftrag Fußballer auszubilden, sondern den Spieler in einem spannendem Lebensabschnitt mit vielen Herausforderungen auch neben dem Platz zu begleiten und zu unterstützen. Konkret geht es darum, im sportlichen Bereich die technischen Voraussetzungen in allen fussballspezifischen Techniken zu optimieren und gleichzeitig Kreativität, Spielwitz und die Freude am Spielen zu fördern. Dabei können wir Trainer uns die hohe Lern- und Nachahmungsfähigkeit der Kinder zu Nutze machen. Die Grundlage im taktischen Bereich ist die individuelle Ausbildung und das Integrieren eines gezielten Stärken-Schwächentrainings in den Trainingsalltag. Die Einhaltung unserer methodischen Grundsätze ist dabei elementar.

5. WAS MACHT GUTES COACHING AUS?

Genau zu erkennen, wann der Spieler welche Hilfestellung braucht. Immer mit dem Ziel eigene, kreative Lösungen zu finden und auszuprobieren. Die Voraussetzung dazu ist das Schaffen einer positiven Lernatmosphäre, um die Motivation der Kinder hochzuhalten. Weiterhin brauche ich als Trainer auch ein entsprechendes Fingerspitzengefühl beim Coachen. Nicht zu viel vorgeben, Fehler erlauben und auch mal die Klappe zu halten, gehören meiner Meinung nach auch zu einem sinnvollem Coaching.

6. WIE COACHT DU DEINE TRAINER?

Das Coaching geht einher mit dem regelmäßigen Austausch mit den Trainern. Wir treffen uns mindestens zweimal pro Woche zu Sitzungen. Dabei gebe ich gerne Feedback zu der täglichen Arbeit mit den Teams, halte auch mal den Spiegel vor oder wir erarbeiten gemeinsam Trainingsformen, die wir als besonders sinnvoll betrachten. Weiterhin profitieren wir hier auch davon, dass wir nahezu alle Spiele aufnehmen können und das Tool der Videoanalyse nutzen. Im persönlichen Bereich erfahre ich sehr viel Unterstützung von unseren Psychologen in der Knappenschmiede, Theresa Holst und Tobias Hesselmann. Beide sind für die Teams aber auch für uns Trainer Ansprechpartner, die immer ein offenes Ohr haben.

7. WAS MACHT EINEN GUTEN TRAINER AUS?

Ein guter Trainer schafft es dem Spieler, die Freude am täglichen Trainieren zu vermitteln. Ist er dabei emphatisch und sicher im Umgang mit seinem Fachwissen, erfüllt er schonmal gute Voraussetzungen ein guter Trainer zu sein. Also zudem ist es wichtig, sich seiner selbst bewusst zu sein. Wofür stehe ich als Trainer, wie sieht mein konkreter Plan aus, um meine Spieler zu entwickeln? Fachlich sollte ich natürlich auch Antworten auf die wichtigsten Grundsatzfragen in Offensive und Defensive haben. Grundsätzlich glaube ich, dass Trainer, die ein positives Arbeitsklima für ihre Spieler und Mitarbeiter schaffen und die Wichtigkeit des Beziehungsaspekts erkennen, erfolgreicher sind.

ZUR PERSON:

Oliver Krause arbeitet momentan als Ankertrainer U14 beim FC Schalke 04. Er war bis zum Sommer 2019 im Aufbau- und Leistungsbereich beim DSC Arminia Bielefeld beschäftigt. Sein Hauptaugenmerk lag in den letzten Jahren in der Entwicklung von U17 und U19 Bundesliga Teams. Oliver Krause studierte an der DSHS Köln Sportwissenschaft und ist staatlich geprüfter Fußballlehrer.

RUBRIK PSYCHE

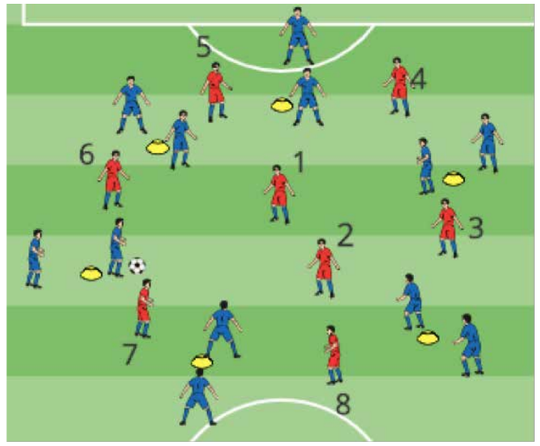
Die Tatsache, dass das Gehirn jede Bewegung und Entscheidung eines Spielers steuert ist schon länger bekannt. Um dieser zentralen Rolle des Gehirns in der Ausbildung der Spieler gerecht zu werden benötigt es einen ganzheitlichen Trainingsansatz. Neben dem Training der sensorischen Inputsysteme des Gehirns (oft als „Neuroathletik" bezeichnet) ist hier vor allem auch die kognitive Verarbeitung von komplexen Informationen von entscheidender Bedeutung. Zu diesen komplexen Informationen gehören Spielsituationen, in denen unterbewusste oder automatische Prozesse nicht ausreichen, um erfolgreich seine Leistung abrufen zu können. Ein Beispiel hierfür ist die Verarbeitung der Informationen eines Schulterblicks im Zuge einer Vororientierung. Unter anderem zentrale Mittelfeldspieler auf Top-Niveau holen sich über häufige Schulterblicke aber vor allem über einen letzten Schulterblick während der Pass zu ihnen schon unterwegs ist entscheidende Informationen über Position und Laufwege der Mit- und Gegenspieler. In einem Bruchteil von Sekunden muss dann gleichzeitig verarbeitet werden 1) wann der Pass bei ihnen ankommt, 2) wie genau Mit- und Gegenspieler positioniert waren und 3) wie sich diese Position durch ihre Laufwege in der nächsten Sekunde verändert. Am Ende dieser Verarbeitungskette muss dann eine Entscheidung aufgrund dieser komplexen Verarbeitung getroffen werden - entweder den Pass klatschen lassen oder aufdrehen und wenn ja in welche Richtung mit welcher Spielfortsetzung. Diese Verarbeitungs-Prozesse, die meistens unter hohem Zeit- und Gegnerdruck stattfinden basieren größtenteils auf dem sogenannten „Arbeitsgedächtnis" welches sehr vereinfacht mit dem Prozessor eines Computers zu vergleichen ist. Definiert ist seine Arbeitsweise als die Fähigkeit Informationen im Kopf zu behalten und mental damit zu arbeiten (Diamond, 2013). Das Arbeitsgedächtnis ist Teil einer bestimmten Kategorie der Kognitionen, die „Exekutive Funktionen" genannt werden. Hierzu gehören außerdem noch zwei weitere Bereiche. Erstens, die Kognitive Flexibilität welche die Fähigkeit beschreibt sich schnell an neue Situationen oder Vorgaben anzupassen – beispielsweise das Umschalten von Offensive auf Defensive oder die Anpassung an neue taktische Vorgaben. Zweitens, die Inhibition definiert als Fähigkeit motorische Aktionen von internen Routinen oder externen Reizen abzubrechen wenn sie unpassend sind – beispielsweise den bereits eingeleiteten Pass zum Mitspieler abzubrechen wenn dieser plötzlich noch vom Gegenspieler zugestellt wird. Diese drei Fähigkeiten Arbeitsgedächtnis, Kognitive Flexibilität und Inhibition bilden die Grundlage für die Prozesse der Problem-Lösung und Planung – oft auch Entscheidungsfindung genannt (Diamond, 2013). Vor allem diese Exekutiven Funktionen scheinen für einen Spieler auf Top-Niveau von enormer Wichtigkeit im Hinblick auf seine Spielleistung zu sein. Konsequenterweise sollten sie in den Trainingsalltag systematisch implementiert werden, um einen adäquaten Trainingseffekt zu erzielen.

Die folgenden drei Trainingsbeispiele haben jeweils eine der drei Fähigkeiten als Schwerpunkt, wenn diese auch oftmals ineinander übergehen und einander bedingen.

HANSI SCHARFEN

SPIELFORM ZUM TRAINING DES ARBEITSGEDÄCHTNISSES - ROTATIONS RONDO

AUFBAU:



- siehe Skizze, je nach Mannschaftsstärke 3, (für bis zu 10 Spieler), 4 (für bis zu 14) 5 (bis zu 16), 6 (bis zu 20), 7 Plättchen (bis zu 23) im Kreis aufstellen, Durchmesser ca. 15 Meter
- Doppelt so viele Angreifer (blau) wie Plättchen bestimmen & paarweise den Hütchen zuweisen: Jeweils ein "aktiver" Spieler im und ein "wartender"außerhalb des Kreises
- 3 Hütchen= 1 Verteidiger (Rot) im Kreis, 4-6 Hütchen= 2 Verteidiger im Kreis, bei 7= 3 Verteidiger,
- Zwischenräume außerhalb des Kreises mit weiteren Verteidigern besetzen, alle Verteidiger durchnummerieren

ABLAUF:

- 6 vs 2 auf Ballhalten, beteiligt zunächst nur Spieler innerhalb des Kreises, alle anderen Spieler werden durch Trainerkommandos aktiv
- Spiel läuft ununterbrochen weiter, Verteidiger dürfen Ball auch bei Positionswechsel der ballbesitzenden Mannschaft erobern
- Bisher innen postierten Angreifer dürfen solange Bälle annehmen & passen bis der Positionswechsel abgeschlossen ist

KOMMANDOS FÜR BLAU:

> **Rot=** Positionswechsel am Hütchen (Vorder- mit Hintermann)

> **Blau=** Positionswechsel im Uhrzeigersinn (hintere blaue Spieler rücken zum jeweils nächsten Hütchen nach rechts, vordere Spieler wechseln an ihrem Hütchen nach hinten)

> **Gelb=** Positionswechsel gegen den Uhrzeigersinn (hintere blaue Spieler rücken zum jeweils nächsten Hütchen nach links, vordere Spieler wechseln an ihrem Hütchen nach hinten)

Kommandos für Rot:

> z.b. 15= Verteidiger 1 & 5 starten als neue Verteidiger in den Kreis und fangen sofort an den Ball zu jagen, die beiden vorherigen Zentrumsspieler wechseln auf die frei gewordenen Positionen

VARIATION:

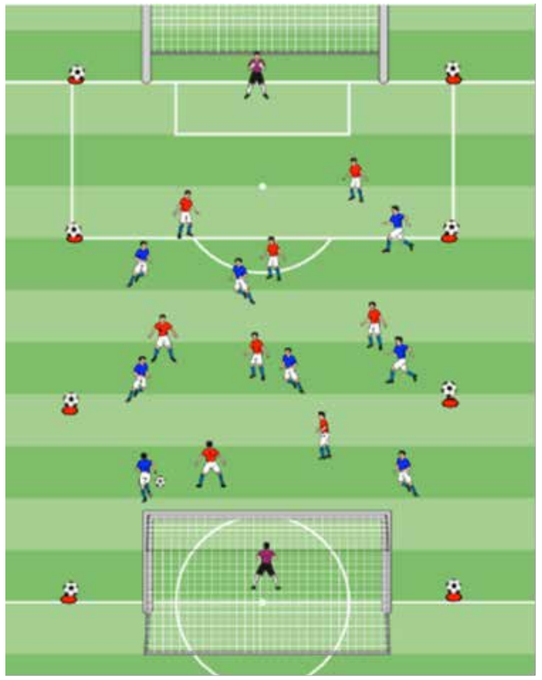
- Teamwettkampf= Punkt für für 3(x) Pässe am Stück/ für jeden eroberten Ball
- Wechsel der Aufgaben nach best. Zeit, wer holt mehr Punkte?

PROGRESSION:

- häufige Wechsel der Kommandos
- zusätzliche Kommandos einführen
- zusätzlich einen Spieler der ballbesitzenden Mannschaft in die Mitte mit zusätzlichem Kommando („Grün"= Spieler der zuletzt am Ball war wechselt mit dem Spieler in der Mitte)
- zwei Endzonen markieren um Zielrichtungen einzubauen

SPIELFORM ZUM TRAINING DER KOGNITIVEN FLEXIBILITÄT - WECHSELSPIEL

AUFBAU:



- siehe Skizze, eine Spielfeldhälfte auf Strafraumbreite verengen, 8vs8 auf 2 Tore mit TW
- an den Seitenlinien je 4 Bälle auf Hütchen legen und durchnummerieren, zudem Bälle in den Toren und beim TR (an der Seite)

ABLAUF:

- zunächst freies Spiel
- während des Spiels gibt TR verschiedene Kommandos: Hepp= TR spielt neuen Ball ins Feld, Wechsel= TW bleiben stehen aber Spielrichtung ändert sich
- bei Ausball: Kommando 1 bis 8 = Spielfortsetzung mit entsprechendem Ball

COACHING:

- "kognitive Vororientierung" -> Ball-Nummer und mögliche Wechsel immer im Kopf haben
- Spielphasen immer wieder mit Kommando-Frequenz anpassen um die Spieler häufig in andere Situationen zu bringen

VARIATION:

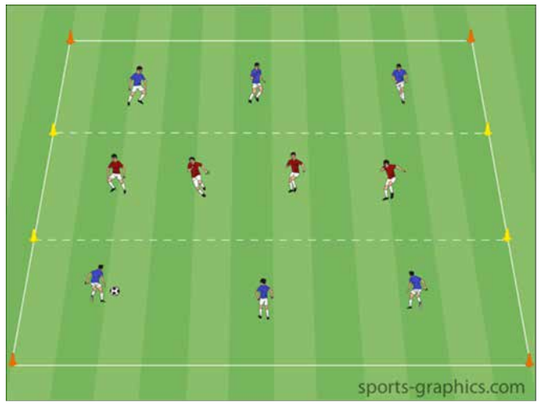
- Ballnummern wechseln
- Kommandos wechseln

PROGRESSION:

- Ball-Nummerierungen häufig wechseln
- Frequenz der Kommandos erhöhen
- zusätzlicher Wechsel der Spielrichtung nach Torerfolg
- Abschluss immer im Wechsel: nach direktem Kontakt oder frei

SPIELFORM ZUM TRAINING DER INHIBITION - KETTENPÄSSE

AUFBAU:



- siehe Skizze, 30x25 Meter mit 10 Meter Mittelzone
- 2 Teams einteilen

ABLAUF:

- Zielsetzung Team Blau: möglichst viele Pässe zur zweiten Gruppe spielen
- Durch Beobachtung des Kettenverhaltens Entscheidungen abwägen und ggf. abbrechen

COACHING:

- 1. Blick muss vor- und nach Ballannahme in die Tiefe gehen um ständigen Prozess der Entscheidungs-Abwägung zu triggern
- Vororientierung (Spielfortsetzung)
- falls eingebaut müssen Störspieler zu Beginn gecoacht werden wie oft/wen sie zulaufen sollen

VARIATION:

- ohne Störspieler in Endzonen, jeweils ein roter Kettenspieler darf nach erfolgreichem Pass für 3 Sekunden zur Balleroberung mit nachrücken (ein seitlich wartender Kettenspieler rückt dann für ihn ein)
- Zusätzliche Störspieler in jede Endzone einbauen - bei Zulaufen eines Mitspielers der Kette durch Störspieler Pass abbrechen
- Wettkampf auf Zeit (Anzahl an erfolgreichen Pässen nach 2 Min)
- Anzahl Kettenspieler variieren
- Doppelter Steckpass direkt hintereinander zählt dreifach

PROGRESSION:

- ohne Störspieler in Endzonen, jeweils ein roter Kettenspieler darf nach erfolgreichem Pass für 3 Sekunden zur Balleroberung mit nachrücken (ein seitlich wartender Kettenspieler rückt dann für ihn ein)
- Kontaktbegrenzung

ZUR PERSON:

Hansi Scharfen arbeitet aktuell im Bereich Kognitionstraining & Neurowissenschaft beim SV Werder Bremen und promoviert parallel im Gebiet Kognitiver Funktionen im Profifußball. Er besitzt einen Masterabschluss in Applied Neuroscience in Sports and Exercise and war vorher beim SC Paderborn und Hamburger SV tätig.

INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUPS

APP IN DIE BUNDESLIGA FÜR TALENTE

GOKIXX bietet die perfekte, digitale Ergänzung für ambitionierte Nachwuchsfußballer – und unterstützt mit einem Newsservice auch die Trainer.

Die GOKIXX-Idee ist längst in der Mitte der Fußball-Welt angekommen. Mehr als 2.500 jugendliche Top-Talente aus den Leistungszentren sind aktiv, mehr als die Hälfte aller Junioren-Nationalspieler nutzen die vielfältigen Möglichkeiten von GOKIXX, um sich sportlich zu verbessern und persönlich zu wachsen. Das Angebot besteht aus einer App inklusive Chatfunktion sowie fachlichen Coachings innerhalb der GOKIXX Academy. So begleitet das Kölner Start-Up Juniorenspieler auf dem Weg zur Profikarriere. Die App dient dabei als digitales Fachmagazin aus Spielersicht – mit Artikeln, Videos und Infografiken rund um Fußballkarrieren. Dabei wird über die Junioren-Bundesliga berichtet, es werden Fachthemen wie Verletzungsprävention oder Ernährung diskutiert und Informationen zu weiteren wichtigen Themen wie Schule oder Studium gegeben. Zugang erhalten allerdings nur Spieler, die in einem Leistungszentrum oder in der Jugend eines Profivereins trainieren.

Des Weiteren bietet das Unternehmen von Gründer Dr. Stefan Göke (36) einen Newsservice für Trainer, Verantwortliche der Vereine und andere Experten der Branche. Dieser beinhaltet Links zu relevanten Artikeln und Videos rund um den hochklassigen Juniorenfußball.

Doch das Hauptaugenmerk liegt auf dem Nachwuchs. „Diese Generation hat ein großes Interesse, sich selbstständig zu informieren und eigene Karriereentscheidungen zu treffen. Durch unsere Impulse wächst ihr Verständnis und sie können im Gespräch mit den Trainern und Verantwortlichen vor Ort gezielter ihre eigene Meinung vertreten", bekräftigt Göke.

Neben dem Fördern der Persönlichkeitsentwicklung gibt es kommerzielle Partner, etwa die VBG als größter Träger der gesetzlichen Unfallversicherung oder auch Blackroll, die mittels der App die Spieler für das Thema Prävention und Regeneration sensibilisieren.

Dieses Modell hat auch den Europameister und letzten deutschen Gewinner des Ballon d'Ors Matthias Sammer begeistert. Seit August 2018 ist er als Head of Sports Strategy bei GOKIXX aktiv. „GOKIXX profitiert seit dem ersten Tag von einem guten Fundament an sportfachlicher Expertise", sagt Matthias Sammer, „aber die ganz besondere Stärke des jungen Unternehmens ist die permanente Auseinandersetzung mit neuen Entwicklungen und die ausgeprägte Bereitschaft, sich selbst ständig weiter zu verbessern. Das betrifft auch gerade den Ansatz, die Arbeit der Vereine als Ergänzung zu unterstützen", fährt Sammer auf der Homepage des Start-ups fort.

Doch von den besten Talenten schaffen nur wenige den Sprung in den Profibereich. GOKIXX bietet deshalb Hilfe beim Aufbau eines zweiten Standbeins neben dem Fußball. Das Interesse an diesem Service ist groß. „Die meisten Spieler starten ihre Karriere letztlich in einem anderen Beruf. Da unterstützen wir, Studiengänge auszuwählen, die zum Beispiel neben einer Regionalliga-Karriere absolviert werden können oder auch Stipendien zu finden, die ein Studium im Ausland ermöglichen", so Göke.

Das Coaching-Programm der GOKIXX Academy hingegen beschäftigt sich ausschließlich mit den Top-Talenten unter den App-Usern. „Die Academy richtet sich an die TOP30-Spieler eines jeden Jahrganges", sagt GOKIXX-Gründer Dr. Stefan Göke. Um diese Spieler herauszukristallisieren, beurteilt die Academy den Leistungsstand und die Entwicklung der Spieler auf allen Ebenen konsequent. „Nur ein sehr ehrliches Feedback, eine sehr klare Spiegelung bringt die Spieler da noch weiter", ergänzt Göke. „Es ist schließlich ein bewusstes Tool für die Leistungsspitze mit der klaren Perspektive Profifußball."

Ein Beispiel ist der 17-jährige Bent Andresen. Seine positive Entwicklung, bis hin zur deutschen U17-Nationalmannschaft, war auch dank der Unterstützung von GOKIXX möglich. Durch das Academy-Coaching hat Bent Andresen Angebote bei Ernährungs- und Kommunikationsfragen sowie der Verletzungsprävention in Anspruch genommen.

Ein weiterer Teilnehmer der Academy war im Winter bereits mit den Profis des SV Darmstadt im Trainingslager. Durch selbstverantwortliches Abstimmen der Ernährung auf den Athletikplan des Vereins konnte Henry Jon Crosthwaite gezielt an Muskelmasse zulegen und schon als Jungjahrgang in der A-Jugend in mehreren Testspielen der Profis glänzen.

Im Rahmen des Coaching-Programms steht GOKIXX den jungen Spielern seit Neustem mit Hilfe eines Leitfadens auch bei der Beraterauswahl zur Seite. „Die Talente müssen immer früher wichtige Entscheidungen treffen, ob es dabei um die Zusammenarbeit mit Ausrüstern geht oder sogar schon um den ersten Profivertrag. Auch beim Übergang vom Junioren- in den Profibereich wollen wir die Spieler unterstützen und beim Auswahlprozess helfen", erklärt Göke. „Am Ende ist es eine ganz individuelle Entscheidung. Da geht es um Fachkenntnis und Professionalität, aber auch um Regionalität und Sympathie. Daher raten wir den Talenten immer, sich mit mehreren Beratern zu treffen und ganz in Ruhe die beste Lösung für sich zu finden."

Der neue Ansatz des Kölner Start-up ist im Laufe der Jahre durch viel Engagement und Expertise gewachsen und hat an Qualität gewonnen. Doch Dr. Stefan Göke ist sich sicher: „Der Fußball hat die Digitalisierung noch vor sich." Gute Aussichten für GOKIXX – und eine Idee, die sich auch ins Ausland und auf andere Sportarten übertragen lässt.

ZUR PERSON:

Dr. Stefan Göke gründete im Jahr 2014 die GOKIXX GmbH mit der namentlich gleichlautenden App. Nachweislich nutzen die besten Nachwuchsfußballer der Bundesliga täglich die App. GOKIXX hat sich in jedem deutschen Profi-Verein etabliert.

UNSER MAGAZIN IST KOSTENLOS UND LEBT VON SEINEN LESERN!

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

Dann kannst du dich hier für unseren Mailverteiler anmelden:

Alternativ kannst du auch die neueste Ausgabe per WhatsApp direkt auf dein Handy bekommen. Sende dazu eine Nachricht an: **(+49) 15 22-393 98 86**

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

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

Instagram: @Fussballtrainermagazin

Facebook: @Fubamag

Website: **Fussballtrainer-Magazin.de**

 # Wir haben Eier und Pferdeschwänze

IMPESSUM

Herrausgeber:
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