

#10 | 2020

FUSSBALL ~~X~~ TRAINER MAGAZIN

www.fussballtrainer-magazin.de



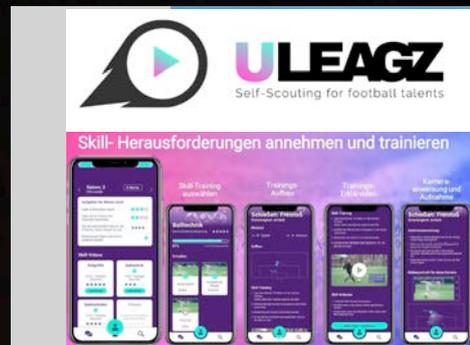
Buch Neuerscheinung
ZONENFUSSBALL



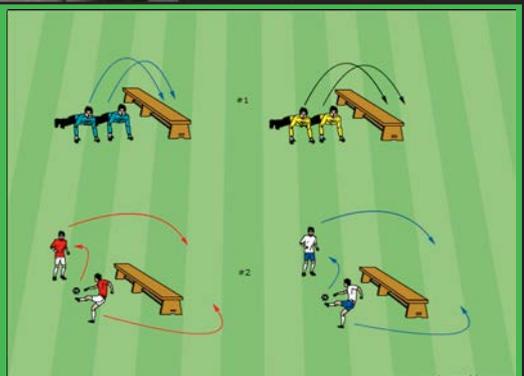
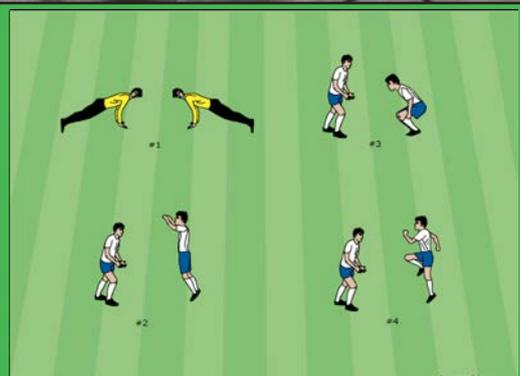
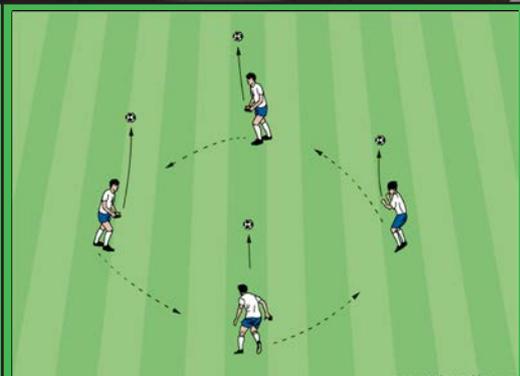
Aus dem NLZ
MICHAEL FELSCH



Sieben Fragen an...
MICHÉL KNIAT



Innovationen,
Trends und Startup
ULEAGZ



INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	3
2. 7 FRAGEN AN... MICHÉL KNIAT	4
3. RUBRIK TECHNIK	6
4. FUSSBALL UND WISSENSCHAFT	16
5. RUBRIK TAKTIK	18
6. PROBLEMFELD...	26
7. COACH LIKE...	28
8. RUBRIK KONDITION	30
9. AUS DEM NLZ...MICHAEL FELSCH	38
10. RUBRIK PSYCHE	40
11. INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUP (ULEAGZ)	46
12. BUCH NEUERSCHEINIGUNG	52

ZITAT DES MONATS

„DAS LEBEN IST KEIN FC BAYERN. DAS LEBEN IST EHER WIE DER CLUB.“

Thomas Grethlein,
Aufsichtsratsvorsitzender des 1. FC Nürnberg und promovierter Philosoph

Die neue Saison war keine 3 Spieltage alt, da waren die ersten Trainerentlassungen in der 1. und 2. Bundesliga sowie in der 3. Liga perfekt.

Der alte Kalenderspruch „Neue Besen kehren gut“ ist in Bezug auf den Fußballtrainer allerdings mit Vorsicht zu genießen, denn eine vorzeitige Entlassung eines in Ungnade gefallenen Trainers bringt oftmals nicht viel. Oder anders gesagt: Trainerwechsel bringen nichts!

Wissenschaftler der Uni Münster haben herausgefunden, dass die vorzeitigen Entlassungen von Bundesliga-Trainern zuhauf Fehlentscheidungen bzw. purer Aktionismus waren.

Fast immer brachten die neuen Trainer keine Besserung, wenn die alten nur wegen der Ergebnisse gehen mussten. Der sportliche Misserfolg ist kein vernünftiger Entlassungsgrund. Häufig hätten neue Trainer zwar einen kurzfristigen Aufwind gebracht, seien dann aber umso unsanfter mit ihrer Mannschaft wieder abgestürzt.

Vereine, die in der Trainerfrage die Konstanz bevorzugten, waren in der Regel erfolgreicher und stiegen seltener ab, fanden die Wissenschaftler heraus.

Vor jeder Saison spekulieren die Buchmacher darüber, welcher Trainer als erstes seinen Hut nehmen muss. Ein Trend der anhalten wird?

Man darf auf jeden Fall gespannt sein. Rein statistisch gesehen sind die Trainerentlassungen im Vergleich zu vor 10 Jahren deutlich angestiegen. Wir können uns

beim besten Willen nicht erklären warum :-)...vielleicht liegt ja in der Kurzfristigkeit des Erfolges der Schlüssel...

Hinsichtlich der Platzierungen für die Champions League Plätze lautet unser Tipp wie folgt:

Bis dahin: Bleibt gesund!!!

Euer **Fussballtrainer Magazin**



- 
- 1. BAYERN MÜNCHEN**
 - 2. BORUSSIA DORTMUND**
 - 3. RB LEIPZIG**
 - 4. BAYER LEVERKUSEN**



SIEBEN FRAGEN AN...

MICHÉL KNIAT

1. LIEBER MITCH, WIE SEID IHR DURCH DIE CORONA BEDINGTE PAUSE GEKOMMEN?

Ich bin überzeugt, dass wir die schwierige Zeit gut gemeistert haben. Wir haben in dieser Phase verstärkt mit Zoom-Meetings gearbeitet und außerdem hat unser Athletiktrainer den Jungs individuelle Laufpläne und ein Kräftigungsprogramm zusammengestellt.

Wir haben jetzt unsere Fitnessstests wieder durchführen können und es gibt eine positive Entwicklung.

2. HABEN SICH DADURCH EURE SAISONZIELE VERÄNDERT?

Nein, absolut nicht. Wir haben nach wie vor immer das Ziel, die Jungs weiter zu entwickeln und bestmöglich auf den Profifußball vorzubereiten.

3. DU ABSOLVIERST GERADE DIE AUSBILDUNG ZUM FUSSBALL-LEHRER. WIE ERGEHT ES DIR DAMIT?

Auch dort ist alles anders als in den Jahren zuvor. Zu Beginn des Lehrgangs waren wir nur in Kleingruppen vor Ort, jetzt sind wir auch in einer Corona-Testung und können dadurch alle zusammen teilnehmen. Der Lehrgang macht viel Spaß und ich nehme dort sehr viel mit. Es ist für mich eine große Chance, die Fußballlehrausbildung zu machen zu dürfen. Natürlich kann ich dort auf diesem Niveau noch vieles lernen. Ich werde auch oft angesprochen, wie ich mit der Doppelbelastung mit Lehrgang und Verein umgehe. Für mich ist das keine Belastung, sondern ich sauge alles auf und nutze die intensiven Eindrücke, um mich zu reflektieren und weiter zu entwickeln. Außerdem bin ich sowieso so fußballverrückt, dass ich mich selbst ohne den Fußballlehrer-Lehrgang nahezu rund um die Uhr mit Fußball beschäftige. Zudem muss ich auch erwähnen, dass mich sowohl der Verein als auch mein Co-Trainer Dani Jara Cortina perfekt unterstützen.

4. WELCHE INHALTE EMPFINDEST DU ALS BESONDERS WERTVOLL?

In erster Linie die Sachen, die man selber auf dem Platz macht, da man im Anschluss immer ein Feedback von mehreren Seiten bekommt, was im Verein nicht immer so möglich ist. Aber ich finde es als Trainer sehr wichtig, dass man auch sich selbst und seine Methoden immer wieder hinterfragt und auch weiter entwickelt. Da hilft das Feedback natürlich ungemein.

Außerdem ist der Austausch und die Diskussionen mit den anderen Trainern vor Ort sehr interessant und wertvoll.



5. WAS SOLLTE EIN GUTER TRAINER KÖNNEN?

Der Trainerjob ist heutzutage viel umfangreicher und komplexer geworden ist. Neben der Hauptaufgabe haben viele andere Bereiche wie Athletik, Leistungsdiagnostik, Ernährung und Umgang mit den Medien enorm an Bedeutung gewonnen. Auch da müssen wir Trainer uns stetig weiterentwickeln. Und natürlich ist es wichtig, ein gutes Trainerteam zu haben und dieses zu führen. Da gilt es, die einzelnen Bereiche mit Fachleuten zu besetzen, denen man als Trainer dann vertrauen kann. Nur so kann man in diesen Bereichen das Maximale rausholen und so den Teamerfolg pushen.

7. WO SIEHST DU DICH IN DEN NÄCHSTEN JAHREN?

Das ist im Fußball immer schwer zu sagen, da der Trainerjob sehr schnelllebig geworden ist.

Ich habe keinen fixen Plan, sondern möchte einfach gute Arbeit machen. Aber auch wenn ich noch jung bin, so bin ich bereits seit 7 Jahren Cheftrainer und bin schon von meiner Arbeit überzeugt. Ich bin sehr ergeizig und will wie auch zur meiner aktiven Zeit an mein Limit gehen und das Maximale erreichen. Wo das dann am Ende sein wird, werden wir sehen. Ich möchte mir bewusst keine Grenzen setzen.

6. WIE SOLLTE ER EINE MANNSCHAFT FÜHREN?

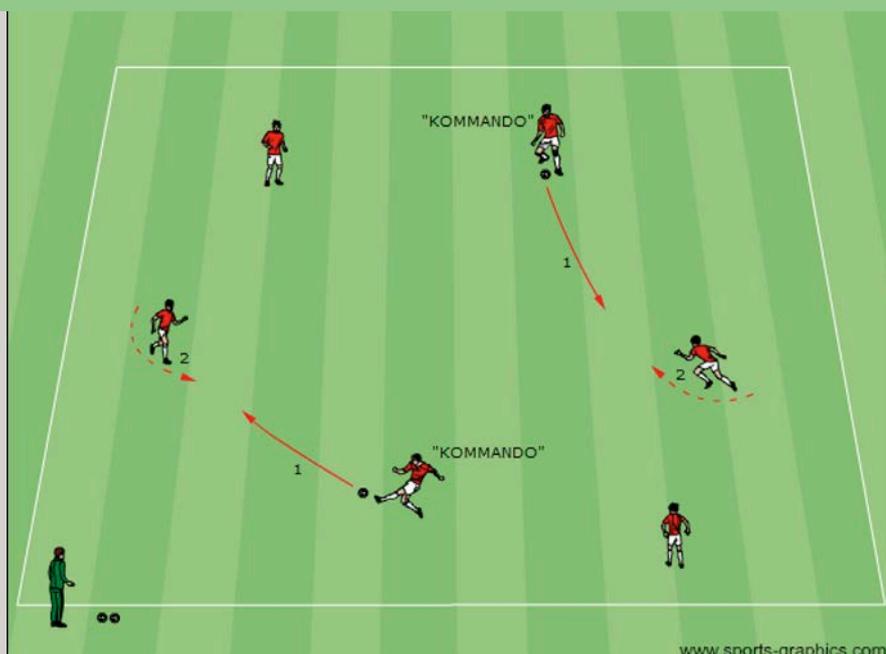
Da gibt es in meinen Augen kein richtig oder falsch, denn jeder Trainer hat seine eigene Art, ein Team zu führen. Für mich ist das Entscheidende, immer allen Spielern und Mitarbeitern Respekt entgegen zu bringen und in meiner Art authentisch zu bleiben.

ZUR PERSON:

Michél Kniat trainiert aktuell die U21 vom SC Paderborn in der Oberliga Westfalen. Zuvor war er als Athletiktrainer der Profis beim SC Paderborn tätig. Vor dieser Tätigkeit war er 3 Jahre als Trainer des Blumenthaler SV beschäftigt. Momentan absolviert Michél Kniat den Fußball-Lehrer-Lehrgang an der Hennes-Weisweiler-Akademie des DFB.



RUBRIK TECHNIK



www.sports-graphics.com

1 FREIES PASSSPIEL (KOMMANDOS)

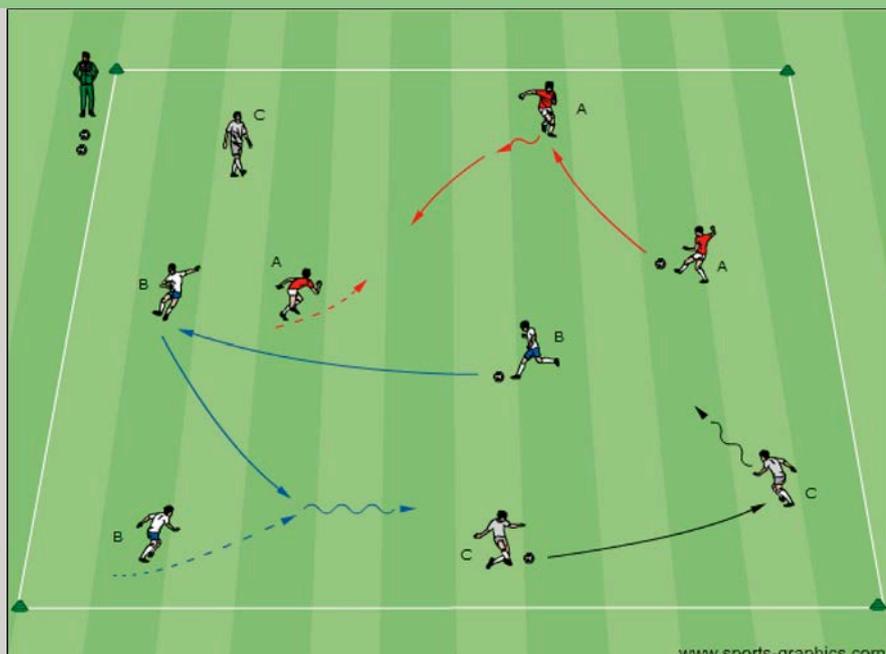
DURCHFÜHRUNG

Die Spieler kombinieren im freien Passspiel mehrere Bälle. Dabei entscheiden die Passgeber selbstständig, welche Spieler sie anspielen. Jeder Pass wird mit einem Kommando versehen.

KOMMANDOS

#Name 1	Rufen des eigenen Namens.
#Name 2	Rufen des Namens vom Passempfänger.
#Name 3	Rufen des Namens eines Spielers, der vom Passempfänger angespielt werden soll.
#Mitnahmebein	Rufen des Mitnahmebeins („links“ oder „rechts“) des Passempfängers.
#Passbein	Rufen des Passbeins („links“ oder „rechts“) des Passempfängers.
#Klatschen	Rufen des Passbeins („klatsch links“ oder „klatsch rechts“) für einen direkten Rückpass des Passempfängers.
#Drehen	Rufen der Richtung („links“ oder „rechts“) für eine 180°-Drehung des Passempfängers.
#Gegnerdruck	Rufen der Richtung („links“ oder „rechts“), aus der sich ein imaginärer Gegenspieler nähert: Ballmitnahme in die entgegengesetzte Richtung.

FREIES PASSSPIEL



2 FREIES PASSSPIEL (DREIERGRUPPEN)

DURCHFÜHRUNG

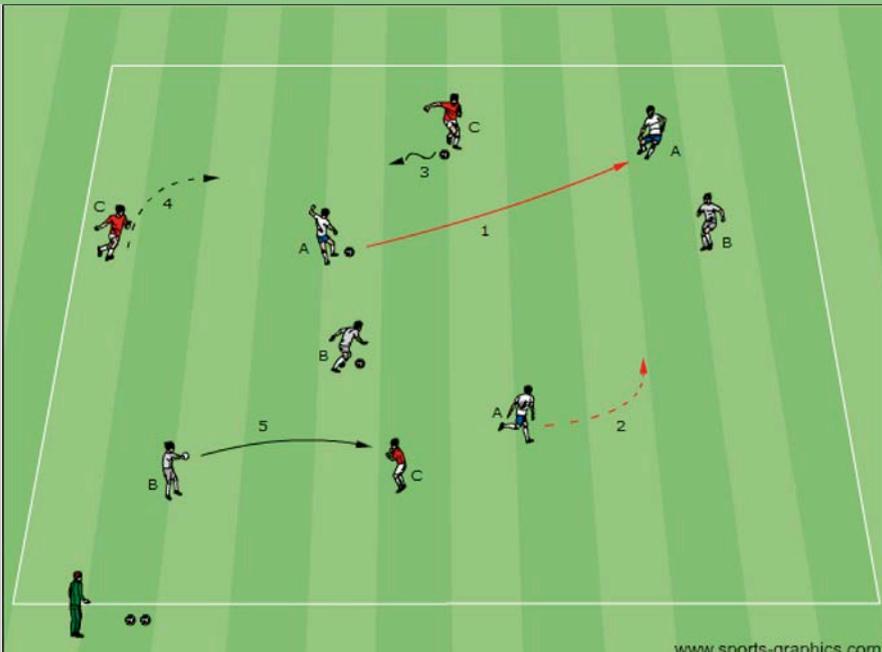
Die Spieler werden in Gruppen zu je drei Spielern eingeteilt. Jede Gruppe lässt einen Ball in den eigenen Reihen zirkulieren. Dabei muss die Gruppe die eigenen Lauf- und Passwege so wählen, dass sie den anderen Gruppen aus dem Weg geht. Nach jedem Abspiel sucht sich der entsprechende Spieler eine neue Position auf dem Feld, sodass sich die Gruppen untereinander mischen und neue Passwege zwischen den vorhandenen Störspielern gesucht werden müssen.

COACHING

Ausnutzung des gesamten Feldes/
Positionsveränderung nach jedem
Abspiel.

VARIANTEN

1. Hinzufügen von weiteren Teams.
2. Vorgabe von 2 (3) Pflichtkontakten.
3. Vorgabe des Annahmebeins (links/rechts) und des Passbeins (links/rechts).



3 FREIES PASSSPIEL (DREIERGRUPPEN PLUS HANDBALL)

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in Gruppen zu je drei Spielern eingeteilt. Jede Gruppe lässt einen Ball in den eigenen Reihen zirkulieren. Dabei muss die Gruppe die eigenen Lauf- und Passwege so wählen, dass sie den anderen Gruppen aus dem Weg geht. Nach jedem Abspiel sucht sich der entsprechende Spieler eine neue Position auf dem Feld, sodass sich die Gruppen untereinander mischen und neue Passwege zwischen den vorhandenen Störspielern gesucht werden müssen. Zusätzlich ist ein weiterer Ball im Spiel, der mit der Hand gepasst und gefangen wird. Dieser Ball darf unabhängig von der Gruppenzugehörigkeit abgespielt werden (vgl. 5).

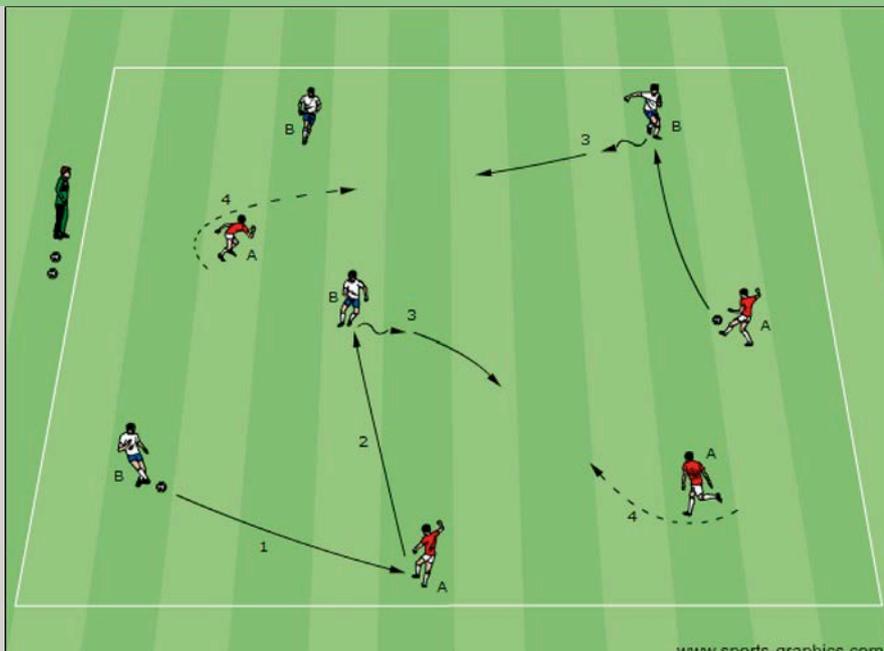
COACHING

- Nutzung des gesamten Feldes/Positionsveränderung nach jedem Abspiel.

Hilfestellung durch Rufen der Passempfänger.

VARIANTEN

- Hinzufügen von weiteren Teams.
- Ausführung eines kurzen Prelens (drei Bodenkontakte) direkt nach Fangen des Balls.
- Ausführung eines kurzen Tempodribblings (drei Ballkontakte) nach Passerhalt.



4 PFREIES PASSSPIEL (FARBENSPIEL)

DURCHFÜHRUNG

Im Feld befinden sich mehrere Spieler, die entweder durch ein ROTES oder BLAUES Leibchen gekennzeichnet und dadurch zwei verschiedenen Gruppen zugeteilt sind. Die Spieler lassen zwei Bälle zirkulieren, wobei immer ein Spieler des anderen Teams angespielt werden muss. Ist ein Spieler des BLAUEN Teams in Ballbesitz, muss er auf einen Spieler des ROTEN Teams passen (vgl. 1). Der Spieler aus dem Team ROT spielt daraufhin erneut einen BLAUEN Spieler an (vgl. 2), der die Passfolge gemäß der Vorgabe fortsetzt (vgl. 3).

COACHING

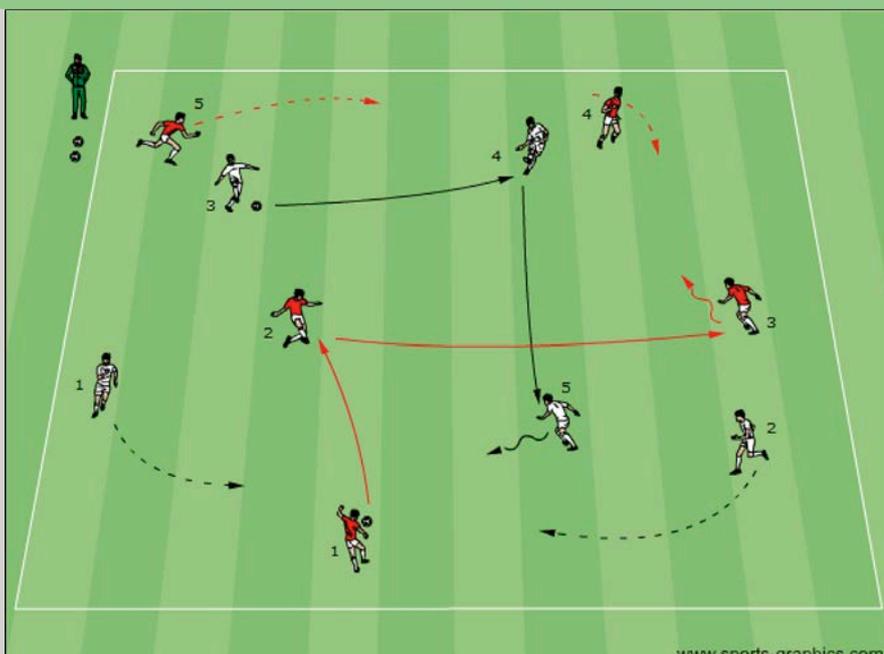
- Einfordern von Beidfüßigkeit im Rahmen der Ballannahme und des Passspiels.

Erkennen der nötigen Anspielstation und entsprechendes Freilaufen (vgl. 4).

- Coaching und Kommunikation während der Suche eines Passempfängers.

VARIANTE

- Hinzufügen von weiteren Spielbällen.
- Hinzufügen von weiteren Teams (z. B. Team GRÜN).



5 FREIES PASSSPIEL (REIHENFOLGE) (1)

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Gruppen (hier Gruppe ROT und WEISS) eingeteilt. Jede Gruppe lässt einen Ball zirkulieren, ohne dabei die Lauf- und Passwege der anderen Gruppe zu kreuzen bzw. zu stören. Dabei folgt der Ball einer vorab festgelegten Reihenfolge, indem die Spieler entsprechend durchnummeriert wurden (hier von 1 bis 5).

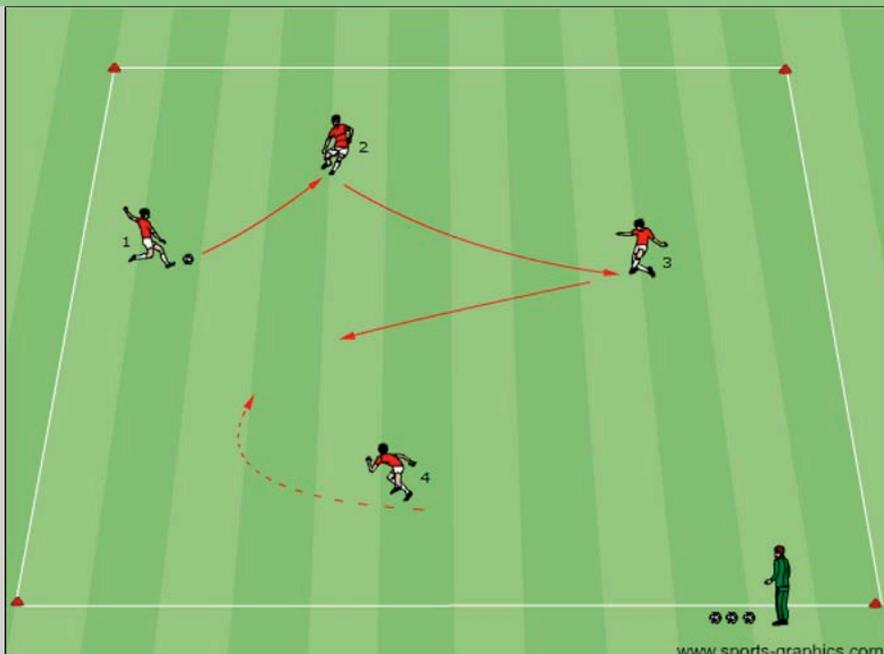
COACHING

- Timing im Freilaufverhalten des jeweils nächsten Spielers (vgl. 4 und 5).

Coaching und Kommunikation während der Suche eines Passempfängers.

VARIANTEN

- Hinzufügen von weiteren Spielbällen.
- Hinzufügen von weiteren Teams (z. B. Team GRÜN).
- Veränderung der Passfolge nach Trainersignal (z. B. 5/4/3/2/1 usw.).
- Veränderung der Passfolge nach Trainersignal (z. B. 1/3/5/2/4 usw.).
- Vorgabe der Ballkontakanzahl: direktes Passspiel/2 (3) Pflichtkontakte.



6 FREIES PASSSPIEL (REIHENFOLGE) (2)

DURCHFÜHRUNG

Alle Spieler werden in kleine Gruppen (hier vier Spieler pro Gruppe) eingeteilt. Die Spieler werden von 1 bis 4 durchnummeriert. Gemäß der Nummerierung erfolgt das Passspiel untereinander.

VARIANTE (PASSFOLGE)

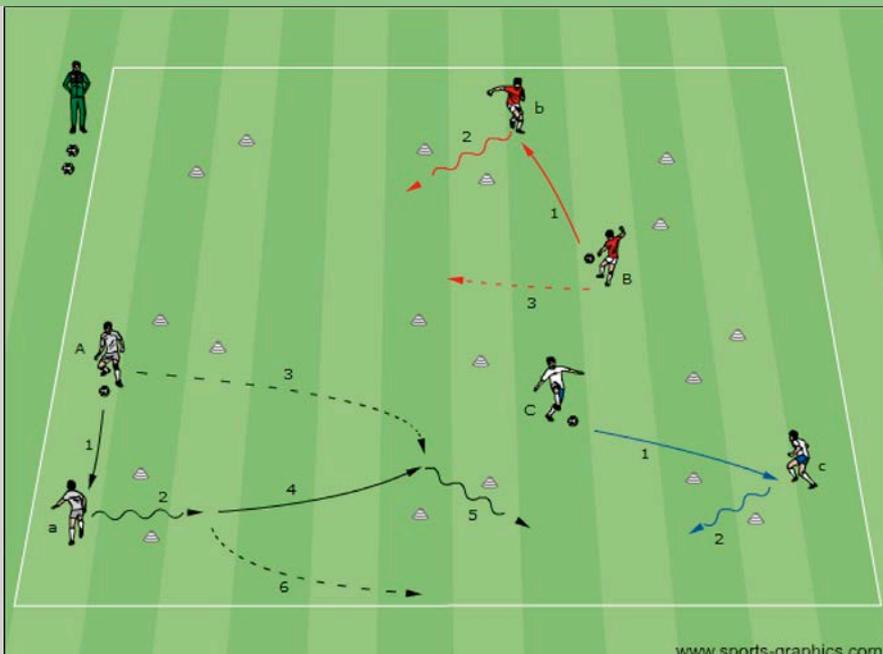
- Spieler 1 passt zu Spieler 2, Spieler 2 passt zu Spieler 3, Spieler 3 passt zu Spieler 4, Spieler 4 passt zu Spieler 1 usw.
- Spieler 1 passt zu Spieler 2, Spieler 2 passt direkt zurück auf Spieler 1, Spieler 1 führt ein Tempodribbling aus, übergibt an Spieler 2, Spieler 2 passt zu Spieler 3, Spieler 3 passt direkt zurück auf Spieler 2, Spieler 2 führt ein Tempodribbling aus, übergibt an Spieler 3 usw.
- Spieler 1 passt zu Spieler 2, Spieler 2 passt direkt zu Spieler 3, Spieler 3 führt ein Tempodribbling aus, übergibt an Spieler 2, Spieler 2 passt zu Spieler 3, Spieler 3 passt direkt zu Spieler 4, Spieler 4 führt ein Tempodribbling aus, übergibt an Spieler 3 usw.

Vorgabe der Passtechnik: Ausführung eines Flugballs mit jedem dritten Pass.

VARIANTEN (TECHNIK)

- Forderung von Pässen in den Lauf (vgl. Spieler 4).
- Vorgabe der Ballkontakanzahl: 2 (3) Pflichtkontakte/Verbot von Direktpassen.
- Ausführung einer Finte direkt nach Ballmitnahme.

Ausführung einer Körpertäuschung vor und/oder nach der Ballmitnahme.



7 FREIES PASSSPIEL IN ZWEIERGRUPPEN (HÜTCHENTORE) (1)

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in Gruppen zu je zwei Spielern (z. B. A und a) eingeteilt. Jede Gruppe hat einen Ball. Die Spieler haben die Aufgabe, untereinander Pässe zu spielen (vgl. 1) und nach Ballerhalt durch eines der Hütchentore zu dribbeln (vgl. 2). Dabei muss sich der Passgeber nach Abspiel bereits in Richtung eines nächsten Hütchentors bewegen (vgl. 3 und 6). Im Anschluss erhält er erneut ein Zuspiel (vgl. 4) und dribbelt durch das Hütchentor (vgl. 5). Dabei müssen die einzelnen Gruppen das Verhalten der anderen beachten und die Störspieler entsprechend umgehen.

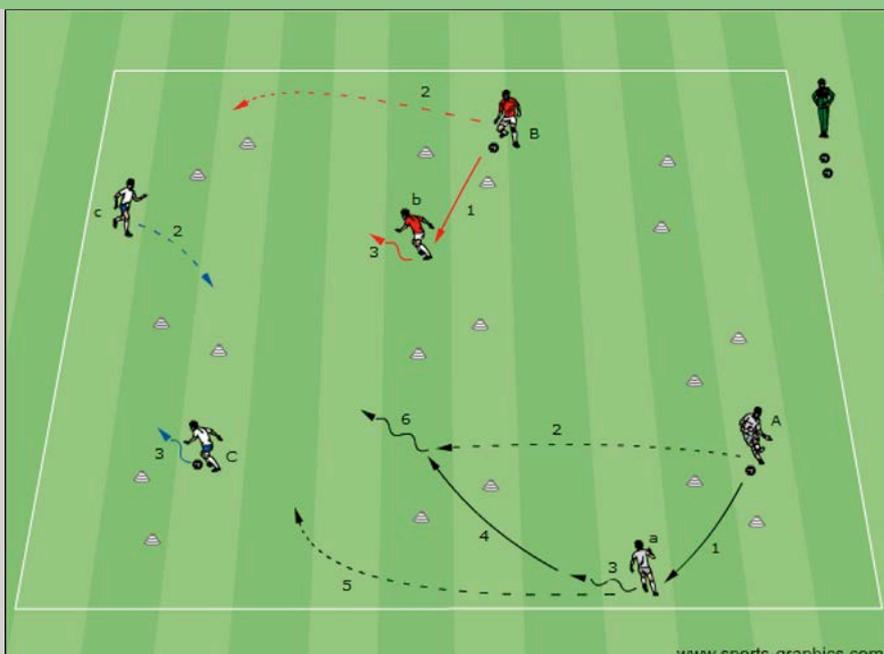
COACHING

- Abstimmung während des Ansteuerns des Hütchentors.

Coaching und Kommunikation innerhalb der Zweiergruppe.

VARIANTEN

- Präzision im Pass- und Freilaufverhalten mit erstem Kontakt durch das Hütchentor (vgl. 2).
- Organisation als Wettkampf: Welches Team durchdribbelt zuerst 20 Hütchentore?
- Organisation als Wettkampf: Welches Team durchdribbelt in zwei Minuten die meisten Tore?



8 FREIES PASSSPIEL IN ZWEIERGRUPPEN (HÜTCHENTORE) (2)

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in Gruppen zu je zwei Spielern (z. B. A und a) eingeteilt. Jede Gruppe hat einen Ball. Die Spieler haben die Aufgabe, untereinander Pässe zu spielen (vgl. 1). Dabei muss der Pass präzise durch eines der Hütchentore gespielt werden. Direkt nach Abspiel orientiert sich der Passgeber zielstrebig zu einem anderen Hütchentor und läuft sich entsprechend frei (vgl. 2). Der Passempfänger reagiert und nimmt den Ball in diese Spielrichtung mit (vgl. 3), um im Anschluss den nächsten Pass durch das anvisierte Hütchentor zu spielen (vgl. 4).

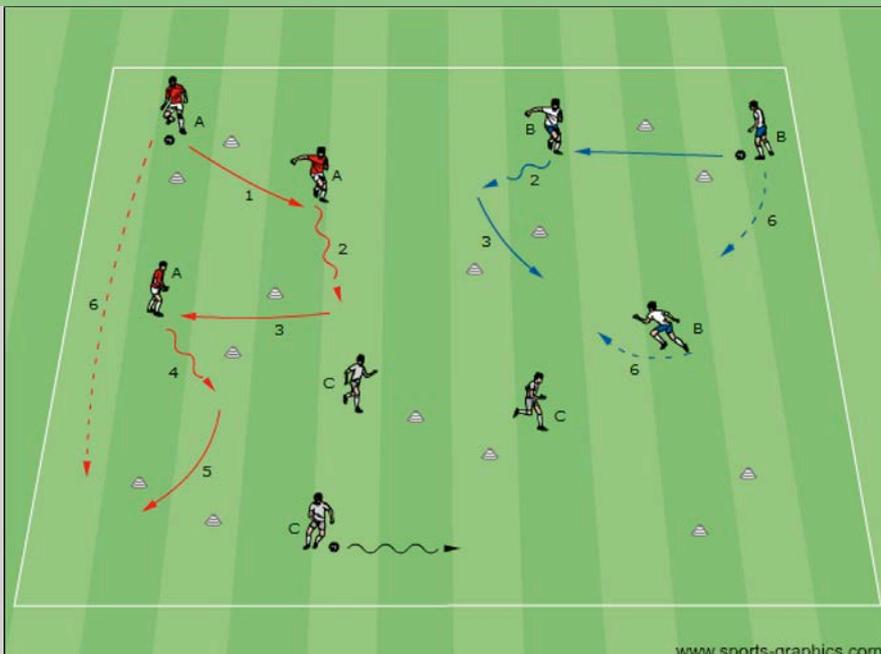
COACHING

- Abstimmung der Laufwege während des Ansteuerns des Hütchentors.

Coaching und Kommunikation innerhalb der Zweiergruppe.

VARIANTEN

- Vorgabe einer Ballkontaktanzahl zwischen den Aktionen (vgl. 3).
- Vorgabe des Annahmebeins (links/rechts) und des Passbeins (links/rechts).



9 FREIES PASSSPIEL IN DER DREIERGRUPPE (HÜTCHENTORE)

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in Gruppen zu je drei Spielern eingeteilt. Jede Gruppe hat einen Ball. Die Spieler haben die Aufgabe, untereinander Pässe zu spielen (vgl. 1). Die Pässe untereinander müssen immer durch die Hütchentore gespielt werden. Doppelpässe dürfen nicht gespielt werden.

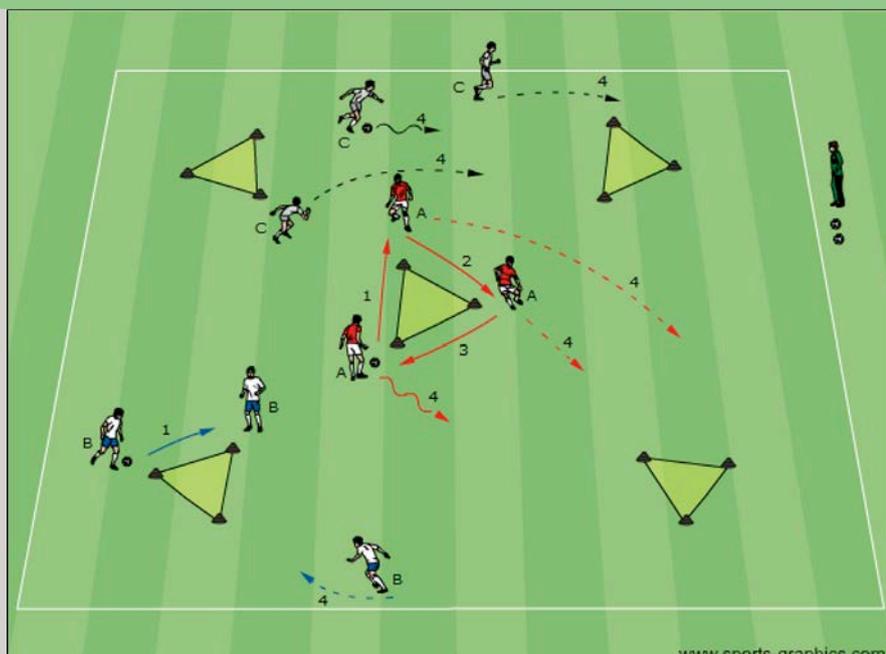
COACHING

- Abstimmung der Laufwege während des Ansteuerns des Hütchentors.
- Coaching und Kommunikation innerhalb der Dreiergruppe.

Optimales Timing und abgestimmte Passschärfe für eine flüssige Ballzirkulation.

VARIANTEN

- Vorgabe einer Ballkontakanzahl zwischen den Aktionen (vgl. 2).
- Vorgabe des Annahmebeins (links/rechts) und des Passbeins (links/rechts).



10 FREIES PASSSPIEL IN DER DREIERGRUPPE (DREIECKE UMSPIELEN)

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in Gruppen zu je drei Spielern eingeteilt. Jede Gruppe hat einen Ball. Die Spieler haben die Aufgabe, untereinander Pässe zu spielen. Dabei müssen die Pässe so gespielt werden, dass jeweils ein Dreieck komplett umspielt wird (vgl. 1, 2 und 3). Nachdem ein Dreieck komplett umspielt wurde, wird auf schnellem Weg ein neues Dreieck angesteuert (vgl. 4).

COACHING

- Abstimmung der Laufwege während des Ansteuerns des Hütchentors.

Coaching und Kommunikation innerhalb der Dreiergruppe.

VARIANTEN

- Vorgabe der Spielrichtung an den Dreiecken (links/rechts).
- Organisation als Wettkampf: Welche Gruppe umspielt zuerst 10 Dreiecke?
- Ausführung eines weiteren Passes auf dem Weg zu einem nächsten Dreieck (vgl. 4).
- Vorgabe einer Ballkontakanzahl in der Passfolge am Dreieck: direkte Pässe/2 (3) Kontakte.

Fußball und Wissenschaft

AUF ERFOLG AUSGERICHTET

Das Internationale Fußball Institut bildet Fußball-Entscheider aus und weiter

Verbände wie der Deutsche Fußball-Bund, Vereine wie der FC Bayern München, Einzelpersonen wie der aktuelle Schalke-04-Trainer Manuel Baum, der aktuelle 1860-München-Trainer Michael Köllner und Darmstadts Sportdirektor Carsten Wehlmann arbeiten seit Jahren erfolgreich und vertrauensvoll mit dem Internationalen Fußball Institut (kurz IFI) zusammen. Das führende Kompetenzzentrum im Fußball wurde 2013 gegründet und hat seinen Hauptsitz in Ismaning bei München. Von hier aus handelt ein 20-köpfiges Expertenteam individuell, umsetzungsstark sowie erfolgsorientiert.

Das IFI agiert als Berater. Die Begleitung von Klubs, Verbänden, Unternehmen, Medien und Einzelpersonen erfolgt immer strategisch, aber nie gleich. Die individuellen Bedürfnisse bestimmen die Leitplanken der auf langfristigen Erfolg ausgerichteten Maßnahmen.

Das IFI agiert als Qualifizierer. Zahlreiche, speziell auf den Fußballmarkt zugeschnittene Zertifikatsprogramme stellen eine Aus- und Weiterbildung in vielen Bereichen auf höchstem Niveau sicher. Die Absolventen erlangen eine Zusatzqualifikation, die sie von den Mitbewerbern abhebt. Angehende sowie erfahrene Trainer, Scouts und Spielanalysten nutzen das Angebot. Der Bachelor-Studiengang Fußballmanagement gilt als Vorreiter seiner Branche. Im März 2021 geht nun erstmals der Master-Studiengang Fußballmanagement an den Start. Und so ganz nebenbei wird seit diesem Herbst ein zweiter Fußball-Studiengang mit dem Titel ‚Training und Coaching im Fußball‘ angeboten.

Das IFI agiert als Leistungsoptimierer. Konzepte werden nicht von außen aufgesetzt, sondern von innen entwickelt. Treibende Kraft ist dabei stets der Innovationsgedanke. Nur wer weiß, was morgen entscheidend ist, kann heute mit seinen Handlungen die Erfolgswahrscheinlichkeit für die Zukunft erhöhen. Das gilt auf Profiebene genauso wie auf Amateurniveau.

Das IFI agiert als Analyst. Die Studien sind vielfältig und befassen sich mit Themen wie Digitalen Stadien, Durchlässigkeit in den Nachwuchsleistungszentren und



Smart Data. Alle Untersuchungen zeichnen sich dabei durch einen Charakter aus, der stark anwendungsorientiert ist. Aus den Forschungsergebnissen leiten sich klare Handlungsempfehlungen für die Praxis ab. So entsteht eine Symbiose mit der Wissenschaft.

„Und weil sich immer mehr junge Menschen nicht nur privat mit dem Fußball auseinandersetzen, sondern beruflich in der Branche Fuß fassen wollen, rennen sie dem Internationalen Fußball-Institut (IFI) in Ismaning förmlich die Türen ein“, schrieb die Süddeutsche Zeitung im April 2020.

Tatsächlich ist die Nachfrage enorm. Zwischen 750 und 800 Personen werden jährlich durch das IFI ausgebildet. Aufgrund der Corona-Situation zum Teil sogar komplett virtuell. Auf die Krise reagierte das Unternehmen bereits im Frühjahr mit virtuellen 4-Wochen-Programmen und erhielt prompt mehr als 400 Anmeldungen. Die nächsten komprimierten Wissensprogramme, die sicher und bequem von zuhause oder unterwegs zu absolvieren sind, starten im Februar 2021. Der Erfolg ist garantiert – sowohl für den Anbieter als auch für die Teilnehmer.

JETZT TEILNEHMEN!

**AKTUELLE BILDUNGS-
BEDARFSBEFRAGUNG**

#FOK

FUSSBALL

ONLINE KONGRESS

10. bis 12. Dezember

fussball-online-kongress.de

Themen



Taktik



Technik



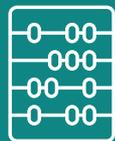
Athletik



Psyche



Management



Trends



Analyse



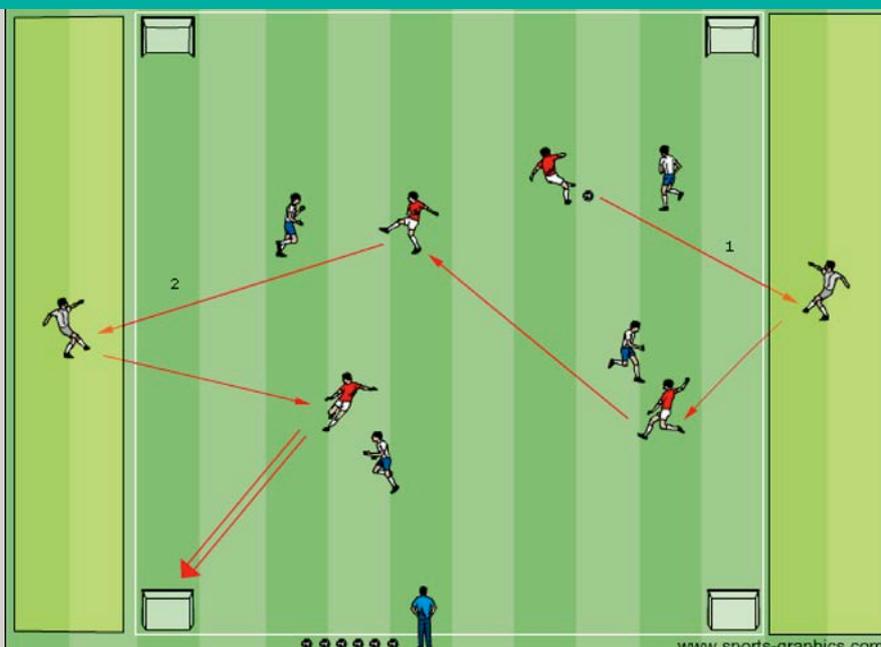
Innovation



...und alles zum Thema Kinderfussball

Jetzt Tickets sichern!

RUBRIK TAKTIK



1 4 GEGEN 4 PLUS 2 (SPIELVERLAGERUNG)

DURCHFÜHRUNG

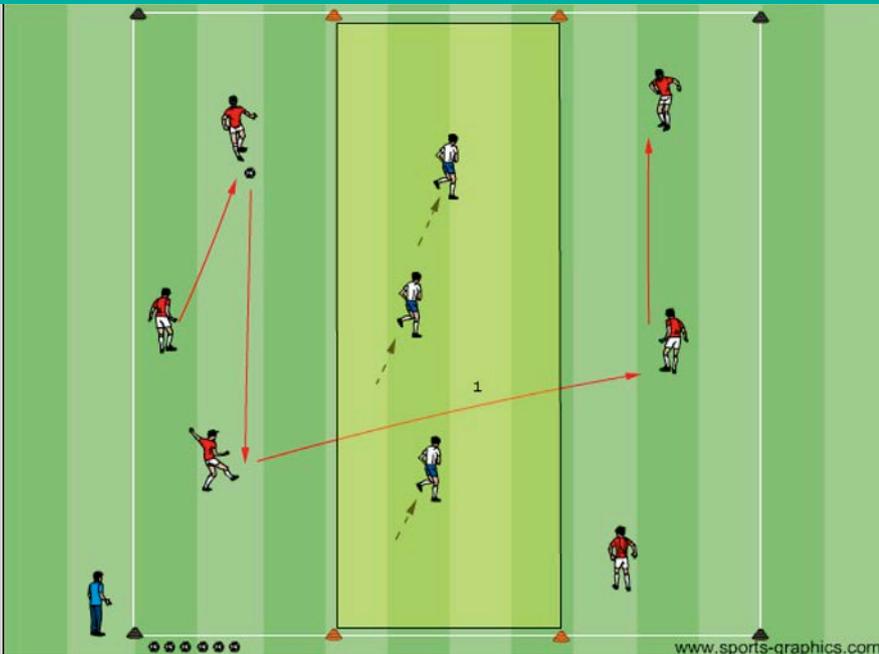
Im Feld spielt Team ROT gegen Team BLAU im 4 gegen 4. Das jeweils ballbesitzende Team darf die beiden festen Außenspieler anspielen. Nachdem das ballbesitzende Team beide Spieler einbezogen hat (vgl. 1 und 2), darf auf die vier Minitore abgeschlossen werden. Nach Abschluss bringt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel.

GRUNDGEDANKEN

Die Überzahlsituation für das ballbesitzende Team erleichtert das Passen. Durch die beschriebene Voraussetzung zum Abschluss werden Spielverlagerungen forciert. Das geforderte Abschlussverhalten auf die Minitore generiert im Sinne des Trainingsschwerpunkts druckvolle Pässe anstatt Torschüsse.

VARIANTEN

- Vorgabe der Torschusstechnik: Innenseite/Vollspann/direkter Abschluss.
- Begrenzung der Ballkontakte für die Außenspieler.
- Begrenzung der Ballkontakte für die Spieler im Feld.
- Spiel auf Ballhalten/Spielverlagerung (ohne den Einsatz der Minitore).



**4 3 GEGEN 3 PLUS 3
(SCHNITTSTELLEN)**

DURCHFÜHRUNG

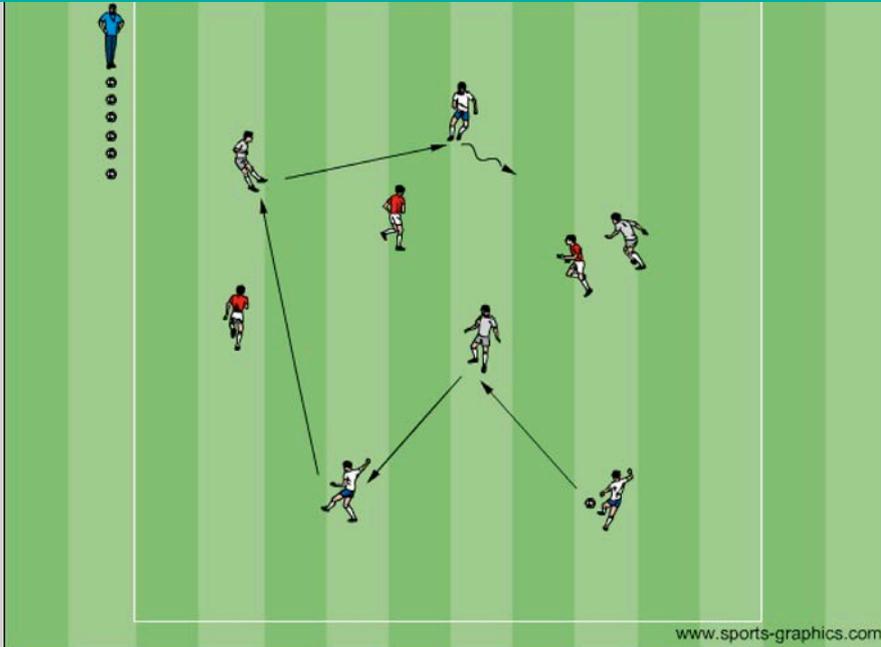
Die jeweils drei Spieler in den beiden Außenzonen können den Ball in der eigenen Dreiergruppe zirkulieren lassen und haben das Ziel, den Ball durch die Mittelzone in die gegenüberliegende Zone zu passen (vgl. 1). Dabei können sie den Ball zwischen zwei Spielern in der Mitte durchstecken, oder außen an allen drei Spielern vorbeispielen. Die Spieler in der Mittelzone verschieben und versuchen, die Bälle aufzuhalten. Sofern ein Ball aufgehalten wurde, bringt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel.

GRUNDGEDANKEN

Ohne Gegnerdruck in den Außenzonen ist das Passspiel generell vereinfacht und der Pass auf die andere Seite kann in Ruhe vorbereitet werden. Das Durchstecken provoziert diagonale Pässe und das Passspiel über außen wird einfacher, wenn zuvor schnell verlagert wurde.

PUNKTEWERTUNG

- Begrenzung der Ballkontakte in den Außenzonen.
- Vorgabe der Passtechnik beim Spiel durch die mittlere Zone: direktes Passspiel.
- Organisation als Wettkampf: Aufgabenwechsel nach drei Ballverlusten.
- Punktwertung: Pass über außen (ein Punkt) und Pass durch das Zentrum (zwei Punkte).



**5 3 GEGEN 3 PLUS 3
(AUF BALLHALTEN)**

DURCHFÜHRUNG

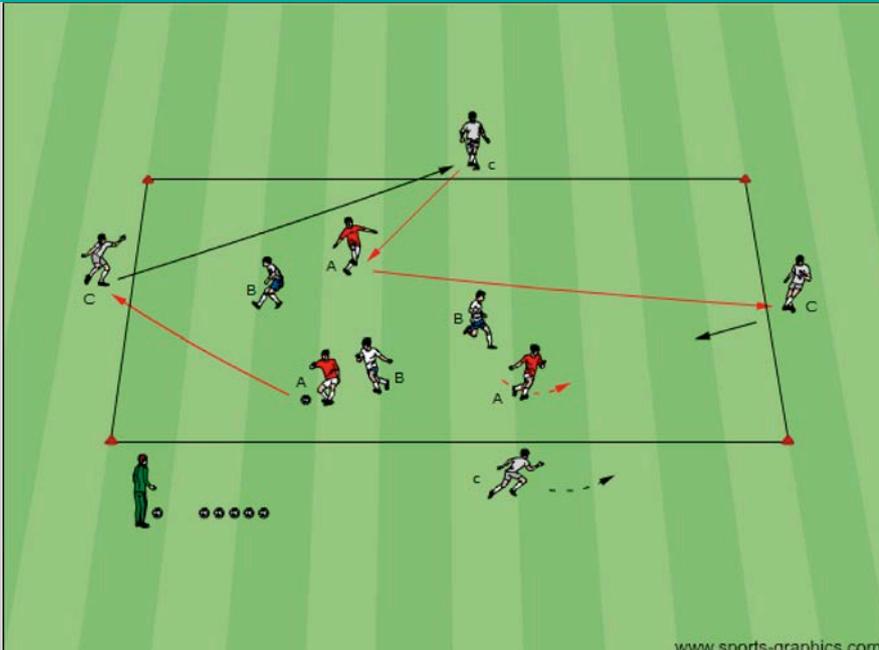
Im Feld befinden sich drei Teams zu je drei Spielern, die auf Ballhalten spielen und so viele Pässe wie möglich in Folge spielen. Gemäß Abbildung spielen Team BLAU und Team GRAU gemeinsam gegen Team ROT. Bei Balleroberung von Team ROT bleibt Team ROT im Ballbesitz und spielt gemeinsam mit dem Team, welches nicht den Ball verloren hat. Das Team mit dem Spieler, der den Ball verloren hat, wechselt in die Unterzahl.

GRUNDGEDANKEN

Durch die Überzahl ist das Passspiel vereinfacht. Trotzdem hat der Spieler in Ballbesitz eine Drucksituation, weil er im Falle eines Fehlers mit seinem Team in die Unterzahl ohne Ball wechseln muss.

VARIANTEN

- Begrenzung der Ballkontakte für das ballbesitzende Team.
- Direktes Spiel mit jedem zweiten/dritten Pass des ballbesitzenden Teams.



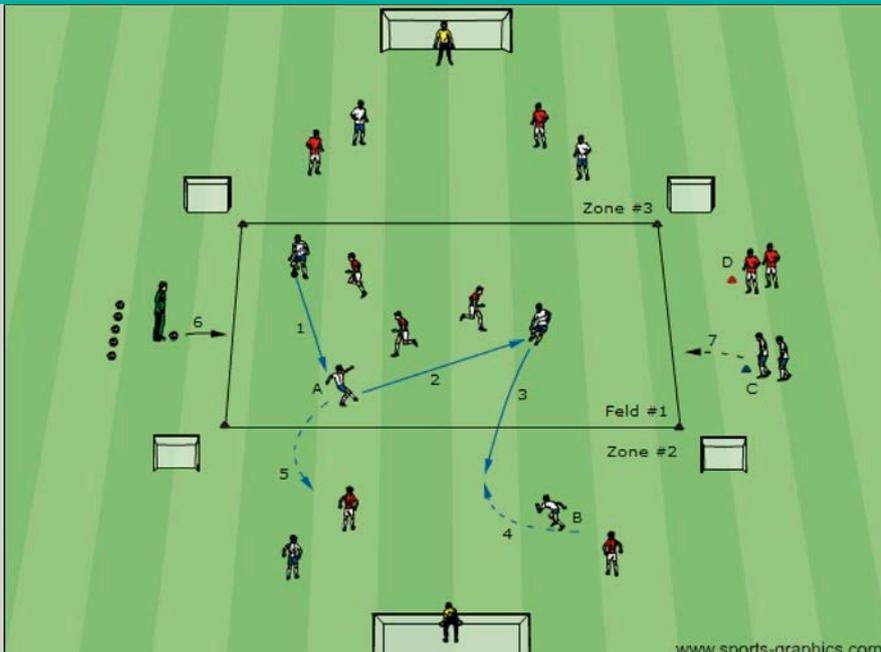
6 3 GEGEN 3 PLUS 4 (AUF BALLHALTEN IM SCHLAUCH)

DURCHFÜHRUNG

Im Feld befinden sich das Team ROT (vgl. Spieler A) und das Team BLAU (vgl. Spieler B) zu je drei Spielern. Außerhalb des Feldes positionieren sich vier Spieler, die immer nur vom aktuell ballbesitzenden Team angespielt werden dürfen. Das ballbesitzende Team (vgl. Spieler A) versucht, den Ball mithilfe der Außenspieler in den eigenen Reihen zu halten und dabei möglichst oft das Spiel über die Spieler C an den Stirnseiten des Feldes zu verlagern. Die Außenspieler dürfen sich an der ganzen Länge ihrer Seite für einen Passempfang anbieten (vgl. Spieler c). Sobald ein Ball aus dem Spiel ist, bringt der Trainer einen neuen Spielball zum Einsatz.

VARIANTEN

- Begrenzung der Ballkontakte für die Außenspieler.
- Begrenzung der Ballkontakte für die Spieler im Feld.
- Vorgabe von 2 (3) Pflichtkontakten für den ballbesitzenden Spieler.
- Vorgabe des Spielbeins (links/rechts) für die Außenspieler.
- Organisation als Wettkampf: Welches Team spielt die meisten Spielverlagerungen?



7 3 GEGEN 3 (AUF 3 GEGEN 2)

DURCHFÜHRUNG

Alle Spieler werden einem ROTEN und einem BLAUEN Team zugeteilt. Im zentralen Feld befinden sich je drei Spieler (vgl. Feld #1). Des Weiteren positionieren sich in den Zonen vor den Toren jeweils zwei Spieler aus jedem Team (vgl. Zone #2 und #3). Auf den Positionen C und D positionieren sich wartende Spieler. Das Spiel beginnt immer im 3 gegen 3 im Zentrum (vgl. Feld #1). Das Team in Ballbesitz versucht, zwei Pässe in Folge zu spielen (vgl. 1 und 2) und hat danach die Möglichkeit, einen Mitspieler in Zone #2 oder #3 anzuspielen. Hier gelingt der Pass auf Spieler B in Zone #2 (vgl. 3). Nach erfolgreichem Pass in eine Angriffszone darf ein Spieler aus dem Zentrum zum 3 gegen 2 nachrücken (hier Spieler A, vgl. 5). Die drei Angreifer versuchen, einen Treffer auf das große Tor zu erzielen. Die zwei Verteidiger können nach Balleroberung auf die zwei Minitorer kontern. Sobald ein Pass aus dem Zentrum erfolgreich in eine der beiden Angriffszonen gespielt wurde, bringt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel (vgl. 6) und ein Spieler (hier Spieler C) vervollständigt das 3 gegen 3 im Zentrum von der wartenden Position (vgl. 7).

GRUNDGEDANKEN

Im Zentrum ist schnelles Passspiel und nach zwei erfolgreichen Pässen eine Spielverlagerung bzw. vertikales Spiel in die Tiefe nötig. Die je zwei Spieler in den Angriffszonen müssen sich auf Verteidigen oder Angreifen einstellen.

VARIANTEN

- Vorgabe der Passtechnik beim Spiel durch die Passquadrate: direktes Passspiel.
- Punktwertung: kurzer Pass (ein Punkt, vgl. 2) und langer Pass (zwei Punkte, vgl. 1).
- Spiel in Gleichzahl ohne neutrale Spieler (z. B. 4 gegen 4).



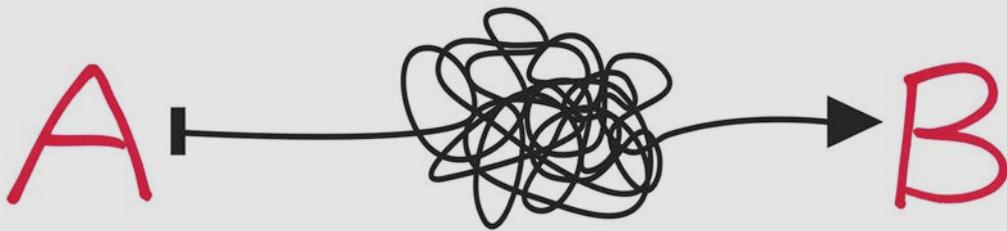
7 6 GEGEN 6 PLUS 6 (AUF BALLHALTEN)

DURCHFÜHRUNG

Drei Teams zu je sechs Spielern (vgl. Team A, B und C) verteilen sich über ein Spielfeld, welches aus zwei äußeren Feldern (vgl. Feld #1 und #2) und einer mittleren Zone besteht. Jeweils zwei Teams spielen in Ballbesitz gemeinsam (hier Team A und B) gegen ein Team (hier Team C), welches sich in die beiden Felder aufteilen muss (vgl. Team C). Das Team A ist in Ballbesitz und kombiniert mit zwei Kontakten. Um den Ball in das zweite Feld zu verlagern, müssen immer die Spieler in der mittleren Zone angespielt werden. Erst diese Spieler können den Ball in das andere Feld passen. Das verteidigende Team (hier Team C) ist immer im Zahlenverhältnis 4 zu 2 angeordnet. Vier Spieler befinden sich dabei stets in dem Feld, welches gerade vom ballbesitzenden Team bespielt wird. Kommt es zu einer Spielfeldverlagerung, rücken jeweils zwei Spieler mit in das andere Feld.

REGELWERK

Es gilt als Fehler, wenn ein Ball von der verteidigenden Mannschaft berührt, ein Fehlpass gespielt wird, der Ball in das Seitenaus gepasst wird oder ein Spieler mehr als zwei Kontakte nutzt. Nach jedem Fehler spielt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel und provoziert mit jedem Trainerball eine Spielverlagerung. Das verteidigende Team muss drei Fehler provozieren bzw. Bälle erobern. Nach der dritten Balleroberung tauscht das Team die Positionen, mit dem Team, welches den dritten Fehler verursacht hat. Die zwei Spieler im Zentrum bekleiden eine besondere Position. Sie entscheiden, ob das eigene Team in Ballbesitz bleibt oder das Spiel verlagert wird.



PROBLEMFELD... 1 GEGEN 1

DAS 1X1 DES 1 GEGEN 1

Kaum ein Spieler auf der Welt beherrscht das 1 gegen 1 so perfekt, wie derzeit Lionel Messi. Der spielfreudige Argentinier, versteht es, trotz seiner geringen Körpergröße, seine Gegenspieler nach allen Regeln der (Fußball-)Kunst im 1 gegen 1 zu überwinden.

Warum aber wird die Stärke Lionel Messis insbesondere im 1 gegen 1 so deutlich? Die Gegenspieler Lionel Messis attackieren sehr aggressiv und teilweise überhastet, da das primäre Ziel darin besteht, diesen Spieler zu stoppen. Diese Verhaltensweise birgt allerdings Risiken, die oftmals von versierten Spielern ausgenutzt werden. Im Falle Lionel Messis äußert sich dies beispielsweise dadurch, dass er selbst bei einer hohen Laufgeschwindigkeit seine technischen Fähigkeiten aufrechterhalten kann. Dies belegt, dass nicht nur die Technik an sich, sondern auch das Umsetzen bei erhöhter Geschwindigkeit notwendig ist, um erfolgreich zu sein.

Das 1 gegen 1 stellt somit ein Kernproblem des Fußballs dar, das insbesondere im Nachwuchsbereich deutlich wird. Im Nachwuchsbereich muss der Grundstein für eine qualitativ hochwertige Bewegungsausführung unter hohem Tempo geschult werden, um im Leistungsbereich bestehen zu können.

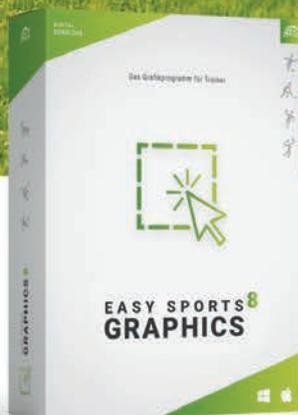
ZUSAMMENGEFASST: DIE KEIMZELLE DES FUSSBALLS IST DAS 1 GEGEN 1!

A large red lightning bolt graphic pointing downwards. In the center of the bolt is a red square containing the white text 'VS' in a bold, sans-serif font.

VS

SOFTWARE FÜR TRAINER, LEHRER UND AUTOREN!

Bei über 40.000 Trainern
weltweit im Einsatz!



easy Sports-Graphics

Das Grafikprogramm für den Fußball!

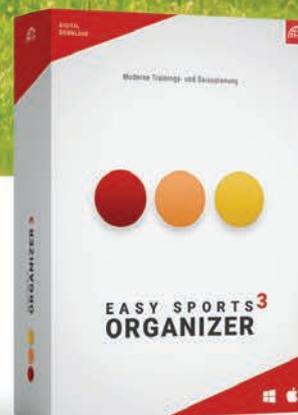
Erstellen Sie professionelle **Sportgrafiken**
für Ihre Trainingsplanung, Präsentation,
Webseite oder Buch.



easy Animation

Die Software für Sportanimationen

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



easy Sports-Organizer

Moderne Trainingsplanung

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



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

COACH LIKE...

— PHILIPP KAß



DIE OPTIMALE ANSPRACHE VOR DEM SPIEL

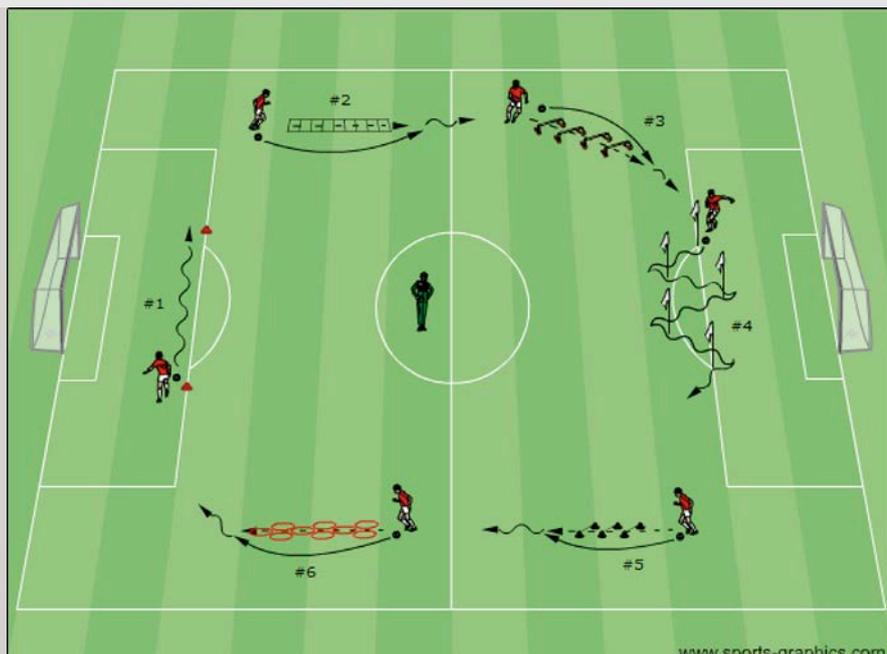
1. Verlauf der Trainingswoche
 - Was lief schlecht? Was lief gut?
2. Gegneranalyse
 - Was sind Stärken? Was sind Schwächen?
3. Eigene Spielidee
 - Wie sieht der grundsätzliche Matchplan aus?
4. Verhalten in der Defensive
 - Welche Prinzipien werden in der Defensive verfolgt?
5. Verhalten in der Offensive
 - Welche Prinzipien werden in der Offensive verfolgt?
6. Positionsaufgaben
 - Wer hat auf welcher Position was zu tun?
7. Standardsituationen
 - Wie ist das Verhalten in Defensive und Offensive?
8. Aufstellung
 - Wer spielt wo? Wer sitzt auf der Bank?
9. Abschließender Appell
 - Welche motivierenden Worte werden gewählt?

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.



RUBRIK KONDITION



1 AUSDAUERPARCOURS (DAUERMETHODE)

DURCHFÜHRUNG

Im Zentrum der Dauermethode steht eine lang aufrechtzuerhaltende Belastung ohne Pause mit relativ konstanter Intensität. Die Dauermethode wird klassisch eingesetzt, um die aerobe oder aerob-anaerobe Grundlagenausdauer zu verbessern. Die Spieler laufen durch einen Ausdauerparcours, welcher aus mehreren Stationen besteht (vgl. #1 bis #6). Während dieses Parcours soll stets eine mittlere Belastungsintensität ohne Pause aufrechterhalten werden. An den einzelnen Stationen erhöht sich die Intensität für kurze Zeit. Die Stationen versuchen, eine fußballspezifische Ausdauer abzubilden.

TRAININGSBEISPIEL

Intensität: mittlere Intensität mit intensiven Stationen
Dauer: 45 Minuten ohne Pause

AUFGABEN AN DEN STATIONEN

- #1 Tempodribbling
- #2 Bewegungsaufgabe an der Koordinationsleiter
- #3 Bewegungsaufgabe – Hürden
- #4 Tempodribbling – Slalom
- #5 Bewegungsaufgabe – Stangen
- #6 Bewegungsaufgabe – Ringe

VARIANTEN

- Organisation als Wettkampf an zwei gleichen Stationen mit Punktwertung:
zwei Punkte: erstes Tor/ein Punkt: zweites Tor.

AUSDAUER- TRAINING



2 AUSDAUERPARCOURS (PASSSPIEL)

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind in mehrere Teams (vgl. Team #A, #B, #C und #D) und auf mehrere Stationen (hier vier Stationen zu je fünf Spielern) aufgeteilt. An jeder Station wird eine vorgegebene Passfolge durchgeführt. Hier lassen die Spieler den Ball gegen den Uhrzeigersinn um das Hütchenfeld zirkulieren (vgl. 1) und übernehmen nach jedem Pass die jeweils folgende Position (vgl. 2). Nach einem Trainersignal, oder bestimmten Wettkampfregelein, zirkulieren die Teams im gemeinsamen Lauf mit verschiedenen Intensitäten um die Stationen. Der Lauf um die Stationen versucht, eine fußballspezifische Ausdauer abzubilden.

Zirkulation (nach Trainersignal)

„1“ – Dauerlauf im Uhrzeigersinn/„2“ – Dauerlauf gegen den Uhrzeigersinn.

„3“ – intensiver Lauf im Uhrzeigersinn/„4“ – intensiver Lauf gegen den Uhrzeigersinn.

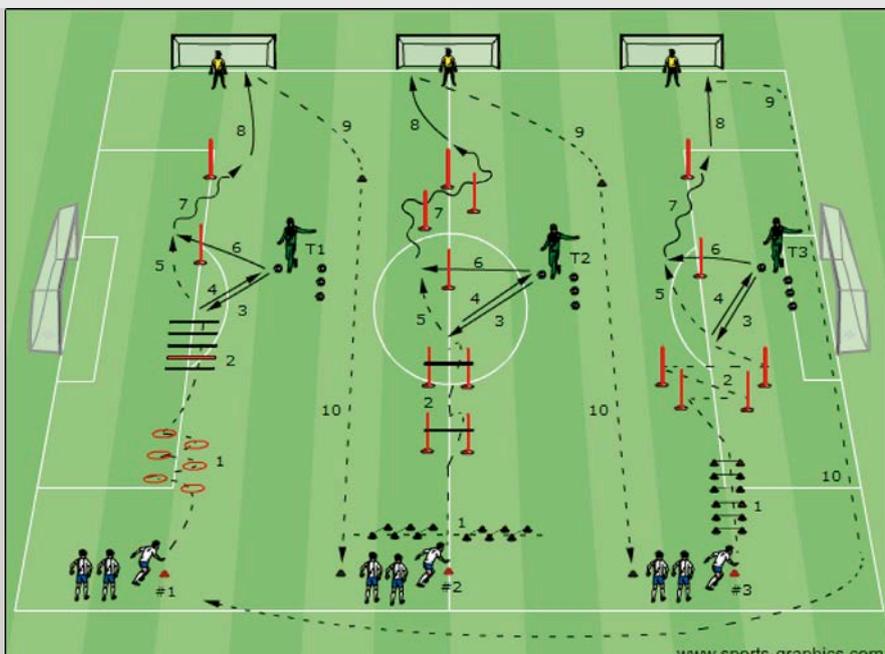
„5“ – Tempolauf im Uhrzeigersinn/„6“ – Tempolauf gegen den Uhrzeigersinn.

Zirkulation (nach Wettkampfregelein)

2 x 20 Pässe in der Passfolge und Lauf um alle Stationen zurück in das eigene Feld.

4 x 10 Pässe in der Passfolge und Lauf um alle Stationen zurück in das eigene Feld.

8 x 5 Pässe in der Passfolge und Lauf um alle Stationen zurück in das eigene Feld.



3 AUSDAUERPARCOURS (TORSCHUSS) (1)

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind auf mehrere Startpositionen (vgl. #1, #2 und #3) verteilt. Die Spieler starten jeweils ohne Ball, erhalten von den drei Trainern (vgl. T1, T2 und T3) Zuspiele, die sie zum Torschuss verwerten. Nach jedem Torschuss wechseln die Spieler sofort auf die nächste Station, sodass eine stetige Belastung besteht.

#1: Der Spieler überwindet die Koordinationsringe mit weiten Einbeinsprüngen (vgl. 1), läuft in kurzer Schrittfolge durch die Stangen (vgl. 2) und erhält ein Zuspiel vom Trainer (vgl. 3). Er passt den Ball direkt zurück (vgl. 4), läuft um die Markierungsstange (vgl. 5), erhält das zweite Zuspiel vom Trainer (vgl. 6), nimmt den Ball mit und führt an der finalen Markierungsstange eine Finte aus (vgl. 7). Er schießt auf das Tor ab (vgl. 8), schaltet nach seinem Schuss direkt um (vgl. 9) und übernimmt, nach intensivem Lauf (vgl. 10), die nächste Position (hier Position #2).

#2: Der Spieler überwindet die Koordinationsstangen in einer vorgegebenen Schrittfolge (vgl. 1), überspringt die zwei hohen Hürden mit Schlussprüngen (vgl. 2) und erhält ein Zuspiel vom Trainer (vgl. 3). Er passt den Ball direkt zurück (vgl. 4), läuft um die Markierungsstange (vgl. 5), erhält das zweite Zuspiel vom Trainer (vgl. 6), nimmt den Ball mit und durchdrückt die finalen Markierungsstangen (vgl. 7). Er schießt auf das Tor ab (vgl. 8), schaltet nach seinem Schuss direkt um (vgl. 9) und übernimmt, nach intensivem Lauf (vgl. 10), die nächste Position (hier Position #3).

#3: Der Spieler überwindet die Koordinationshürden mit einer vorgegebenen Schrittfolge (vgl. 1), berührt im Tempolauf jede der vier Markierungsstangen (vgl. 2) und erhält ein Zuspiel vom Trainer (vgl. 3). Er passt den Ball direkt zurück (vgl. 4), läuft um die Markierungsstange (vgl. 5), erhält das zweite Zuspiel vom Trainer (vgl. 6), nimmt den Ball mit und führt an der finalen Markierungsstange eine Finte aus (vgl. 7). Er schießt auf das Tor ab (vgl. 8), schaltet nach seinem Schuss direkt um (vgl. 9) und übernimmt, nach moderatem Lauf (vgl. 10), die nächste Position (hier Position #1).



4 AUSDAUERPARCOURS (TORSCHUSS) (2)

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind auf zwei Startpositionen (vgl. A und B) verteilt. Es starten immer zwei Spieler zeitgleich, führen jeder einen Torschuss aus, schalten um und agieren gemeinsam in einer zweiten Aktion auf ein weiteres Tor. Beide Spieler wechseln nach ihren Aktionen erneut auf die Startpositionen, sodass eine kurze Pause auf die intensive Belastung folgt und in Intervallen trainiert wird. Die Spieler A und B starten zeitgleich und jeweils ohne Ball, durchlaufen die Hürden in vorgegebener Schritt- und Sprungfolge (vgl. 1) und erhalten ein Zuspiel vom Trainer (vgl. 2). Sie passen die Bälle direkt zum Trainer zurück (vgl. 3) und durchlaufen die Koordinationsringe in einer vorgegebenen Schrittfolge (vgl. 4). Die Spieler erhalten ein weiteres Zuspiel vom Trainer (vgl. 5), verarbeiten dieses in Richtung Tor, durchdribbeln die Markierungsstangen (vgl. 6) und schließen auf das Tor ab (vgl. 7). Nach dem Torschuss schalten sie direkt um und laufen in Richtung der anderen Spielfeldhälfte (vgl. 8). Dabei achten sie aufeinander und versuchen, den nun folgenden Sprint zeitgleich anzugehen. Sie sprinten die vorgegebene Strecke (vgl. 9) und überwinden die Koordinationsstangen in einer vorgegebenen Schrittfolge (vgl. 10). Der Trainer passt einen Ball auf einen der beiden Spieler (vgl. 11). Der angespielte Spieler (hier Spieler B) passt auf den Partner (hier Spieler A, vgl. 12), der zum Abschluss kommt (vgl. 13). Im Anschluss an die Aktion schalten beide Spieler um (vgl. 14), um-

laufen das äußerste Markierungshütchen und sprinten eine kurze Strecke (vgl. 15) zurück zur Startposition.



**5 4 GEGEN 2
(INTERVALLLÄUFE)**

DURCHFÜHRUNG

In mehreren Feldern (hier vier Felder) wird ein 4 gegen 2 gespielt. Die vier Spieler (vgl. ROTE Spieler) sind in Ballbesitz und versuchen, den Ball mit maximal zwei Kontakten in den eigenen Reihen zu halten. Die beiden Spieler in Unterzahl (vgl. BLAUE Spieler) versuchen, den Ball zu berühren. Sobald es einem Spieler des Teams in Unterzahl gelingt, den Ball zu berühren (vgl. Spieler B), darf dieser Spieler in das Viererteam und in den Ballbesitz wechseln. Der Spieler, welcher den Fehlpass oder entscheidenden Fehler zum Ballverlust verursacht hat (vgl. Spieler A), wechselt in das Unterzahlteam. Bevor er jedoch aktiv am Spielgeschehen teilnehmen darf, muss er einen Tempolauf um alle vier Felder absolvieren (vgl. 1). Unterdessen wird das Spiel mit einem neuen Ball fortgesetzt.

VARIANTEN

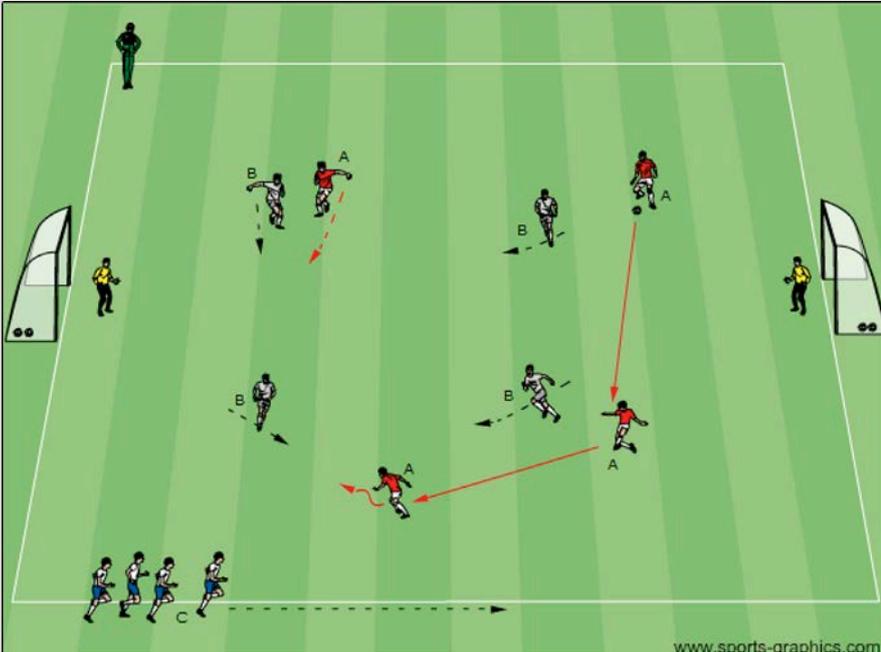
1. Begrenzung der Ballkontakte für den ballbesitzenden Spieler: direktes Spiel/zwei Kontakte.
2. Verringerung der Sprintstrecke für den ballverlierenden Spieler: Sprint um das eigene Feld.
3. Variation der Gruppengrößen (5 gegen 2/3 gegen 1).



6 AUSDAUERSPIELFORM (3 GEGEN 2 PLUS 1)

DURCHFÜHRUNG

Es werden mehrere Teams zu je drei Spielern gebildet (vgl. Team A, Team B und Team C). Die Teams spielen im 3 gegen 2 auf die mit Torhütern besetzten großen Tore. Nach einem Abschluss oder einer Balleroberung wird das Spiel mit einem neuem Gegner fortgesetzt. Es entstehen keine Spielpausen, dafür müssen genügend Ersatzbälle bereitliegen. Das Team A greift in Ballbesitz gegen das Team B in Unterzahl an und versucht, ein Tor zu erzielen. Sobald Team A auf das Tor abschließt, der Ball aus dem Spiel ist, oder einer der beiden Spieler aus Team B den Ball erobert, scheidet das Team A aus dem Spiel aus. Team A übernimmt dann die Position von Team B. Team B greift sofort auf das gegenüberliegende Tor gegen Team C an. Bei Torerfolg durch Team A startet der wartende Spieler B (vgl. #1) mit einem neuen Ball in die nächste Aktion. Sofern ein beteiligter Spieler von Team B den Ball erobert, greift das Team B, inklusive des wartenden Spielers (vgl. #1), mit dem eroberten Ball an. Das Team B spielt nun im 3 gegen 2 gegen das Team C. Team C hat währenddessen erneut einen wartenden Spieler (vgl. #2). Zeitgleich besetzt Team A die verlassenen Positionen des Teams B. Nach Abschluss der 3-gegen-2-Situation von Team B gegen Team C greift der wartende Spieler (vgl. #2) entweder mit oder ohne Ball in das Spielgeschehen ein. Dann würde es zum 3 gegen 2 von Team C und Team A kommen. Die Spielform wird ohne Unterbrechungen durchgeführt, sodass ein ständiger Belastungsreiz gesetzt wird.



7 AUSDAUERSPIELFORM (4 GEGEN 4)

DURCHFÜHRUNG

Es werden drei Teams gebildet (vgl. Team A, Team B und Team C). Es spielen immer zwei Teams im 4 gegen 4 auf die beiden mit Torhütern besetzten großen Tore (hier Team A gegen Team B). Im Rahmen der Spielform gilt, dass das Spiel nach Torschuss oder Torerfolg beim Torhüter des abschließenden Teams fortgesetzt wird. Dafür werden in den Toren genügend Ersatzbälle bereitgehalten. Das dritte Team (vgl. Team C) läuft im Dauerlauf außen um das Spielfeld herum. Das laufende 4 gegen 4 wird so lange gespielt, bis ein Team zwei Tore erzielt hat und als Gewinner feststeht. Das Team, welches gewonnen hat, darf im Feld bleiben. Das Team, welches verloren hat, wechselt in den Dauerlauf. Nach dem Ende der ersten Spielrunde startet sofort die nächste Spielrunde und das Team, welches sich im Dauerlauf um das Feld bewegt hat (vgl. Team C), wechselt in die 4-gegen-4-Spielform in das Feld. Es ergibt sich ein ständiger Wechsel der Belastung. Im 4 gegen 4 herrscht höhere Spielbelastung, das Team im Dauerlauf regeneriert bei moderater Laufbelastung.

VARIANTEN

1. Organisation als Wettkampf in Turnierform mit vier Minuten Spielzeit:
Welches Team erzielt nach 6 (9, 12) Spielrunden die meisten Tore?



AUS DEM NLZ...

MIT MICHAEL FELSCH

1. LIEBER MICHAEL, DU BIST NUN SCHON LANGE IN DER VERZÄHNUNG FUSSBALL UND SCHULE TÄTIG. WAS SIND DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN GEWESEN?

Um die Verzahnung zwischen Bildung und Fußball, bzw. Sport überhaupt bewerkstelligen zu können, ist zunächst einmal die Bereitschaft zu einer intensiven Kooperation zwischen dem Verein und einer Schule in seinem Umfeld erforderlich. Dabei müssen viele schulpolitische Vorgaben der Ministerien (in NRW des Sport- und des Schulministeriums) beachtet und umgesetzt werden. Ebenso muss der Schulträger willens sein, solch ein Projekt zu unterstützen. Es sind also jede Menge Klippen zu umschiffen. Eine Eliteschule des Fußballs, bzw. des Sports bietet natürlich die besten Möglichkeiten hinsichtlich einer Verzahnung von Bildung und Fußball.

Man braucht aber einen langen Atem, um so ein Konstrukt aufzubauen.

2. WARUM IST DIE VERBINDUNG VON FUSSBALL UND SCHULE SO WICHTIG?

Ich denke, dass nur durch eine enge Verbindung von Fußball und Schule der Spagat zwischen sportlicher Karriere und Schule gelingen kann. Ist das nicht der Fall, wird ein Bereich vernachlässigt und das ist in der Regel die schulische Seite. Da gibt es eine Menge Beispiele. Vielen Jugendspielern ist nicht klar, dass die Wahrscheinlichkeit, Profi zu werden sehr gering ist. Sollte sich der große Traum nicht erfüllen und man hat keinen einigermaßen wertigen Schulabschluss, ist der Eintritt zu vielen interessanten Ausbildungsgängen verwehrt. Erst muss man sich mühsam nachqualifizieren, was dann natürlich schwerfällt. Selbst wenn man den Sprung in den Profifußball schafft, heißt das

nicht, dass man nach der Karriere von dem verdienten Geld leben kann. Die Konsequenz: Die meisten Exprofis müssen nach der Karriere arbeiten. Anschließend den geeigneten Job zu finden ist nicht leicht. Ein Ex-Nationalspieler meinte: "Es hat niemand in der Arbeitswelt auf mich gewartet.". Daher muss schon in der Schule der Grundstein für eine Alternative gelegt werden. Die Profis Tobias Rau (Bayern München), Manuel Hornig und Johannes Rahn (beide Arminia Bielefeld) haben nach oder während der Karriere studiert und sind Lehrer geworden.

3. WAS MACHT GUTE TALENTFÖRDERUNG AUS?

Gute Talentförderung besteht nicht nur aus perfektem Training von technischen Fertigkeiten, Systemen und optimierten Laufwegen. Meiner Meinung nach spielt auch die Entwicklung der Persönlichkeit, Individualität und Selbständigkeit eine entscheidende Rolle, auf die unbedingt Wert

gelegt werden sollte. Ich finde, dass den Spielern heute zu viel abgenommen wird. Für die Entwicklung von Selbständigkeit und Verantwortung ist das nicht immer förderlich.

4. WIE SOLLTE DER IDEALE WEG EINES TALENTS SEIN?

Der ideale Weg? Das ist individuell sehr unterschiedlich. Prima ist es natürlich, wenn der Spieler im sportlichen, sozialen und schulischen Bereich optimal unterstützt werden kann. Falls der Verein in der Lage ist, in Zusammenarbeit mit Unternehmen den Spielern Einblicke in wirtschaftliche Prozesse zu ermöglichen, kann das nur förderlich sein. Einige Vereine arbeiten in diesem Bereich auch mit Fördervereinen zusammen. Das Talent sollte sich einem Verein anschließen, bei dem er auch regelmäßig und häufig zum Einsatz kommt. Wenn dann noch die passende schulische Unterstützung kommt, ist einiges möglich. Unsere Spieler, die den Sprung in den Profibereich geschafft haben, haben die Schule in der Regel mit dem optimalen Schulabschluss verlassen. Die talentierten Spieler, die diesen Schritt nicht geschafft haben, machen Ausbildungen, studieren oder sind in verschiedenen Berufen tätig.

5. WAS IST AUS SCHULISCH-BERUFLICHER SICHT WICHTIG ODER VON NÖTEN?

Der Spieler muss bereit sein, regelmäßig und strukturiert im schulischen Bereich zu arbeiten. Die Schule kommt ihm in vielen Dingen entgegen. An unserer Schule bekommen diejenigen Spieler, die regelmäßig im Profiteam trainieren, wöchentlich einen auf den Trainingsbetrieb abgestimmten Stundenplan und Nachführunterricht als Ersatz für die versäumten Stunden. Das erfordert aber einen hohen zeitlichen Aufwand für die



ZUR PERSON:

Michael Felsch ist als lizenziertes Trainer seit vielen Jahren für die Schulkooperationen mit Arminia Bielefeld seitens der Schule zuständig und steht in ständigem Kontakt zum Projektverantwortlichen bei Arminia.



Stundenplaner, Lehrkräfte und Koordinatoren der Eliteschule des Fußballs.

6. WARUM SCHEITERN VIELE TALENTE AN DEN SCHULISCH-BERUFLICHEN HERAUSFORDERUNGEN?

Ich bin seit 2006 im Bereich Sport und Bildung als Koordinator tätig. Während dieser langen Zeit habe ich schon häufig erlebt, dass sich Talente in jungen Jahren durch einen zu frühen Wechsel in ein weiter entferntes Nachwuchsleistungszentrum die Schulkarriere ruinieren. Wenn 11-jährige Spieler von 3 Stunden + x Fahrzeit pro Trainingseinheit auf sich nehmen, kann man sich leicht ausrechnen wie viel Frei und Lernzeit auf der Strecke bleiben. Es viele hundert Stunden. Der schulische Absturz ist dann bei den meisten vorprogrammiert. Hier müssen sich die Eltern hinterfragen, denn sie sind für ihr Kind verantwortlich. Ein anderer Faktor kann die Wahl der falschen Schulform sein, die dann den Spieler überfordert. Ebenso gibt es immer wieder Spieler, die angebotene Unterstützung ausschlagen und dadurch schulisch nicht mehr zurechtkommen.

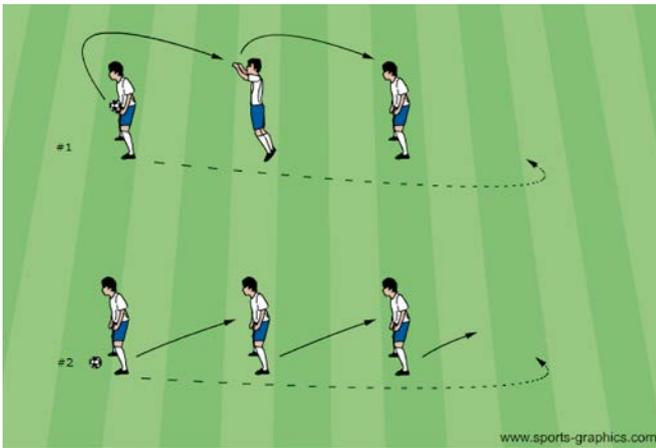
7. WIE KÖNNTE MAN DAS BESTEHENDE SYSTEM VERBESSERN?

Ein Besuch der Lausitzer Sportschule Cottbus, die 2006 die erste Eliteschule des Fußballs wurde, hat mich in Struktur und Organisation überzeugt. Die im Stundenplan fest eingebauten Trainingszeiten für alle Sportarten machen die Ausbildung einfacher. Reine Sportgymnasien gibt es in vielen anderen Bundesländern nicht. Hier greift der Förderalismus der Bundesländer. Jedes Land hat seine eigenen Vorgaben und Schulgesetze. Clubeigene Privatschulen wie in Portugal könnten eine Optimierung sein. Die Finanzierung wäre aber für viele Vereine wohl ein großes Problem.

RUBRIK PSYCHE

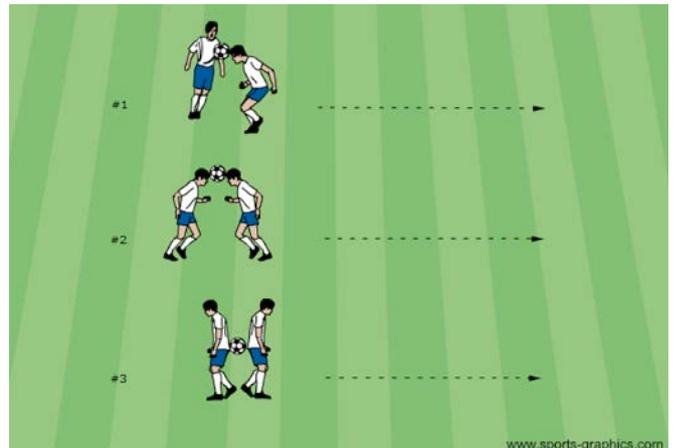


KETTENWETTKAMPF



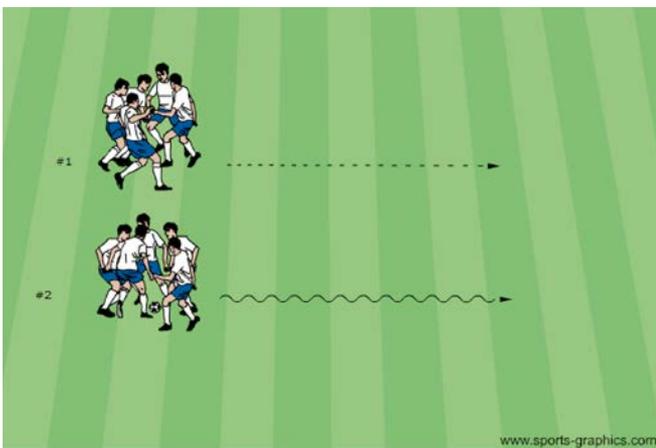
Mehrere Teams treten in Kleingruppen ab drei Spielern gegeneinander an und müssen eine bestimmte Strecke bewältigen. Der jeweilige Passgeber führt die Kette fort (vgl. Laufweg). #1: Ball über den Kopf werfen. #2: Ball als Football Snap durch die Beine passen.

BALLTRANSPORT



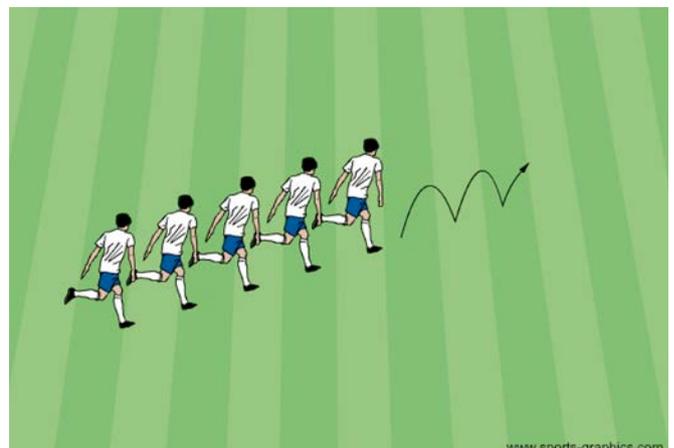
Mehrere Teams treten in Zweiergruppen gegeneinander an und müssen eine bestimmte Strecke bewältigen, ohne dass der Ball den Boden berührt. #1: Ball zwischen Brust und Kopf. #2: Ball zwischen Kopf und Kopf. #3: Ball zwischen Rücken und Rücken.

GRUPPENLAUF



Mehrere Teams treten in Kleingruppen gegeneinander an und müssen eine bestimmte Strecke bewältigen. Dabei halten sich die Spieler an den Händen fest. #1: Lauf-ABC. #2: Ausführung im Passen/Jonglieren.

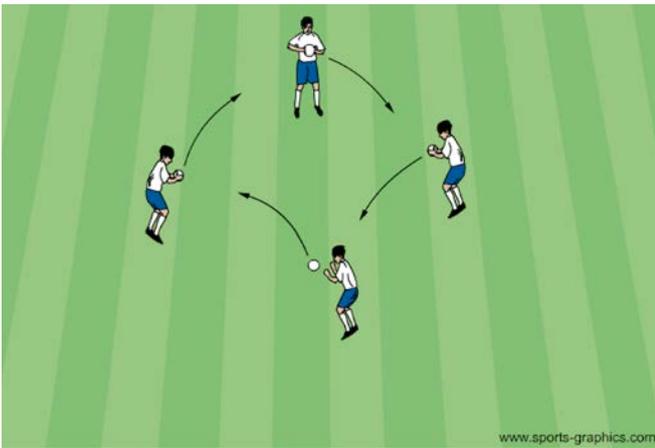
EINBEINLAUF



Mehrere Teams treten in Kleingruppen gegeneinander an und müssen eine bestimmte Strecke bewältigen. Dabei müssen sie jeweils den Fuß des Vordermanns festhalten und gemeinsam auf einem Bein hinken.

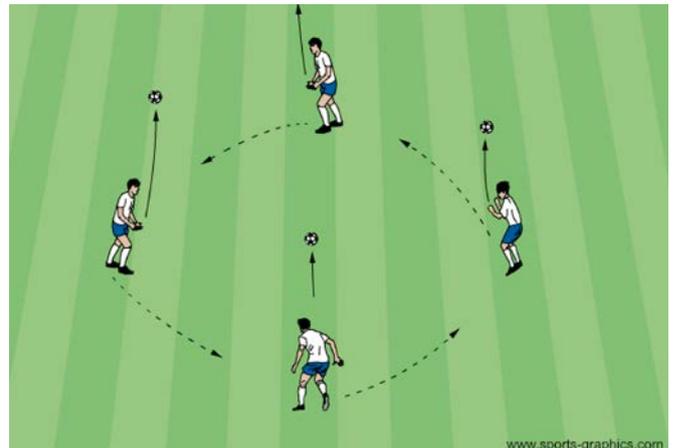
TEAMWORK

WERFEN UND FANGEN 1



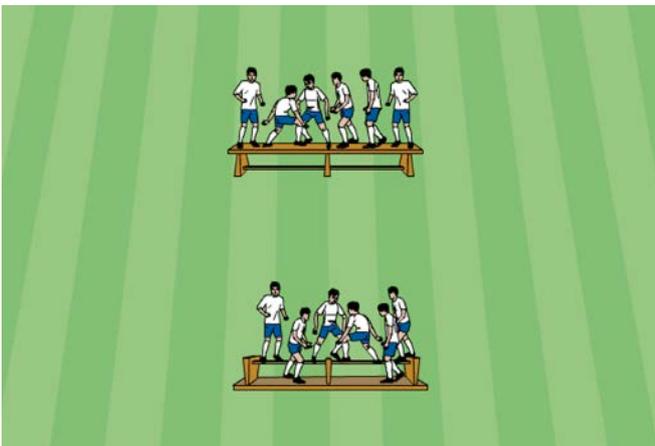
In einer Gruppe von z. B. vier Spielern hat jeder Spieler einen Ball. Die Bälle sollen zeitgleich so schnell wie möglich im (gegen den) Uhrzeigersinn wandern.

WERFEN UND FANGEN 2



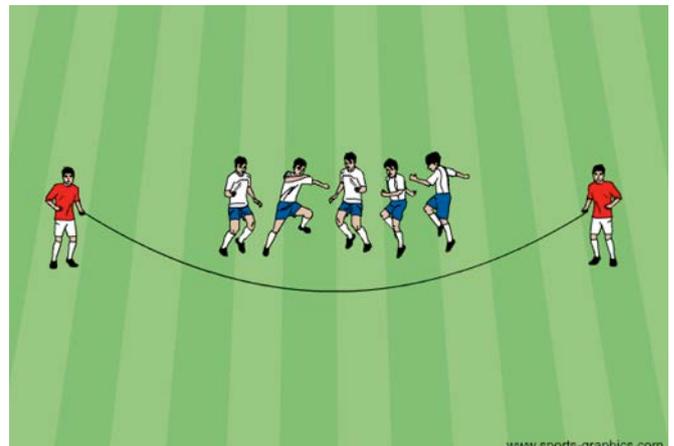
In einer Gruppe von z. B. vier Spielern hat jeder Spieler einen Ball. Der eigene Ball wird hochgeworfen und der des rechten (linken) Partners wird gefangen.

SORTIEREN



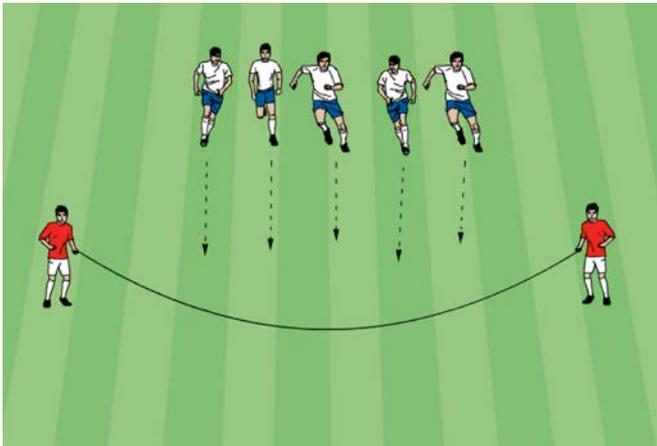
Die Spieler verteilen sich ungeordnet auf einer Langbank. Ohne den Boden zu berühren (und ohne zu sprechen), müssen sich die Spieler ordnen.
Varianten: Ordnung nach Alter/Größe/Geburtsdatum.

SEILSPRINGEN



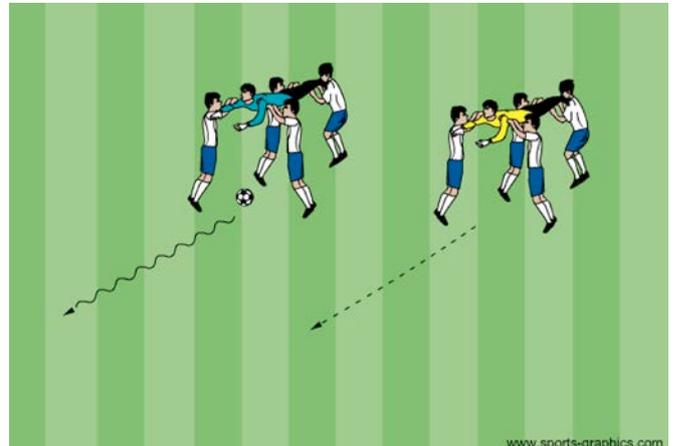
Die Spieler müssen als Gruppe gemeinsam Seilspringen. **Varianten:** Gemeinsames Einlaufen/einzelnes Einlaufen/Absolvieren einer bestimmten Anzahl Sprünge/Absolvieren so vieler Sprünge wie möglich.

SEILLAUFEN



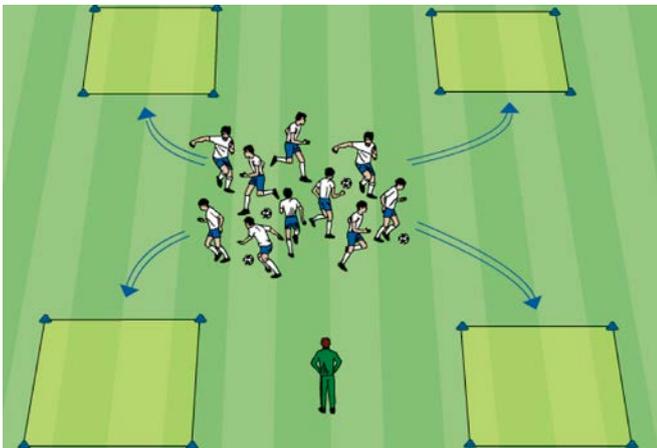
Die Spieler müssen als Gruppe gemeinsam durch das schwingende Seil laufen, ohne dabei zu springen oder das Seil zu berühren. **Varianten:** alle zeitgleich/alleine hintereinander ohne Leerlauf/als Zweierpaar.

FLIEGEN



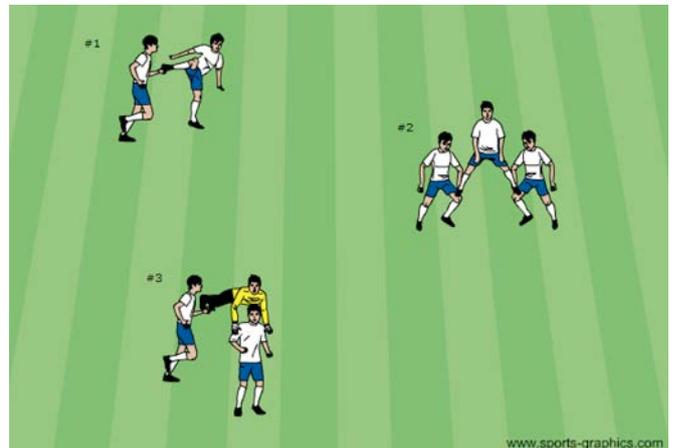
In einer Gruppe müssen die Spieler eine bestimmte Strecke bewältigen und dabei einen Mitspieler tragen. **Variante:** Führen/Kontrolle eines Balls durch die tragenden Spieler.

FELDERLAUFEN



Mehrere Spieler verteilen sich mit und ohne Ball im Zentrum. Der Trainer nennt eine Zahl. Die Spieler müssen sich gemäß der genannten Zahl auf die Felder verteilen. In jedem Feld muss ein Ball sein. Die überschüssigen Spieler bleiben im Zentrum.

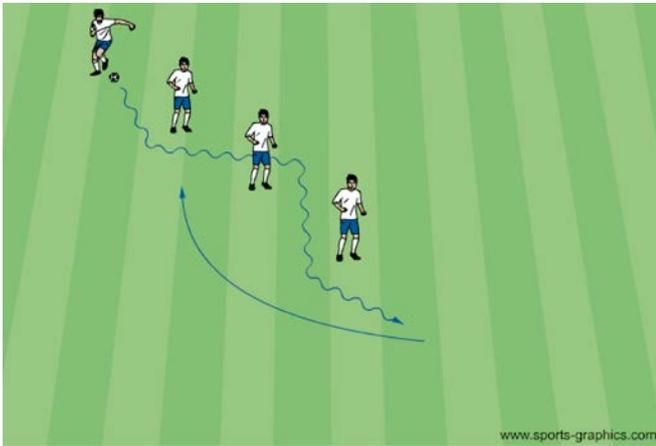
STANDBEINE



Mehrere Spieler verteilen sich in einem kleinen Feld. Der Trainer nennt zwei Zahlen und bestimmt mit der ersten Ziffer die Gruppengröße und mit der zweiten Ziffer die genaue Anzahl der erlaubten Standbeine.

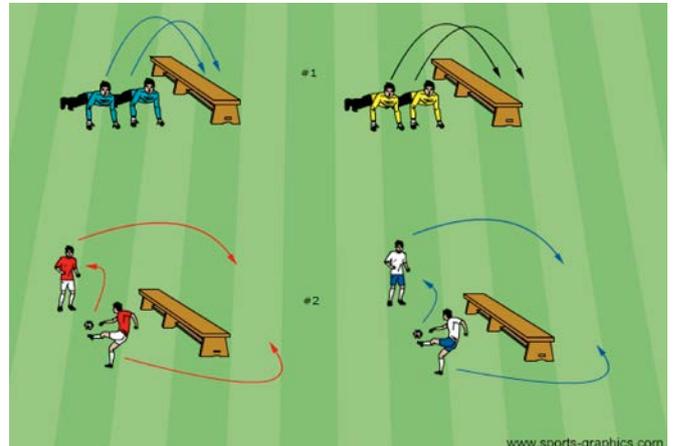
Beispiele: #1: 2/2, #2: 3/4 und #3: 3/3.

DRIBBELKETTE



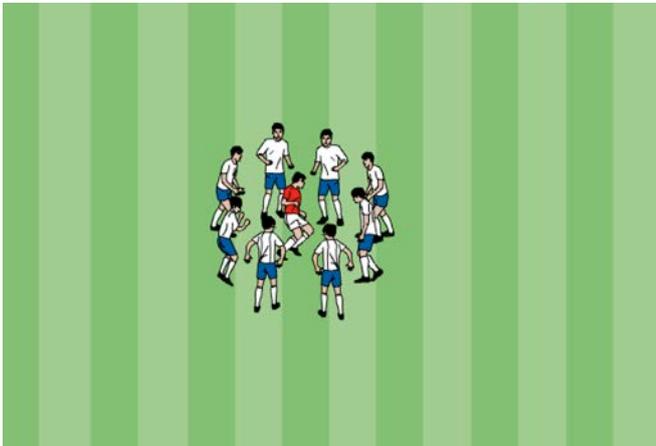
Die Spieler müssen als Gruppe gemeinsam so schnell wie möglich eine bestimmte Strecke bewältigen. Der letzte Spieler durchdribbelt alle Teammitglieder, passt den Ball zum letzten Spieler und positioniert sich ganz vorne in der Kette.

2-GEGEN-2-CHALLENGE



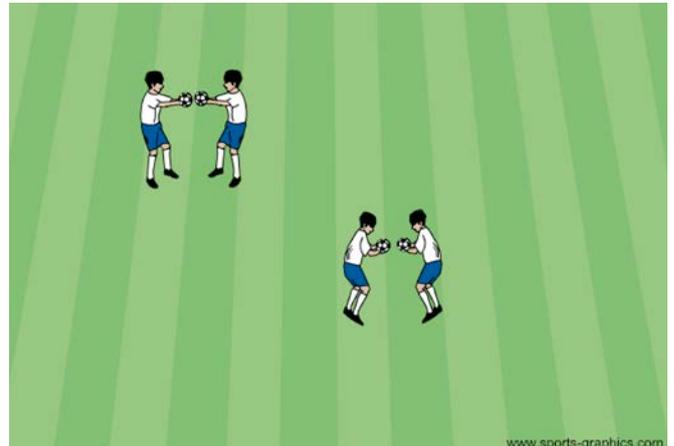
Die Spieler treten in Zweierpärchen gegeneinander an.
#1: Welches Team absolviert zuerst 20 Liegestützen?
Nach zwei Liegestützen wird die Langbank überquert.
#2: Welches Team jongliert zuerst 20 x? Nach fünf Ballkontakten wird die Langbank überquert.

VERTRAUENSPENDEL



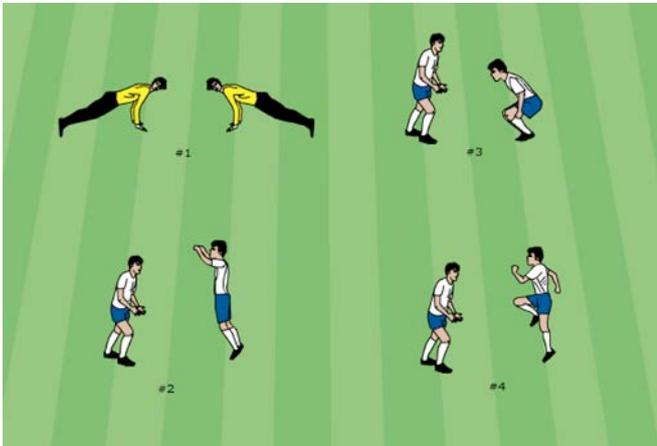
Um einen Spieler im Zentrum wird ein dichter Kreis gebildet. Der Spieler im Zentrum lässt sich mit geschlossenen Augen und unter Körperspannung fallen. Die Spieler außen fangen seinen Fall auf.

1-GEGEN-1-GLEICHGEWICHT



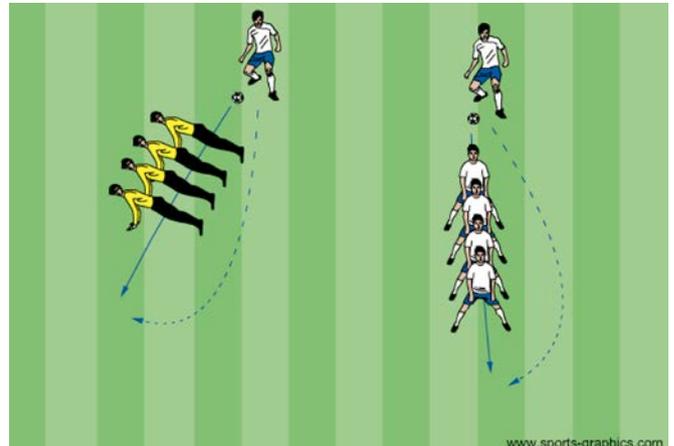
Jeweils zwei Spieler haben einen Ball in der Hand und versuchen, sich im 1 gegen 1 aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei dürfen sich nur die beiden Bälle berühren. Variante: Ausführung im Einbeinstand.

SCHERE – STEIN – PAPIER



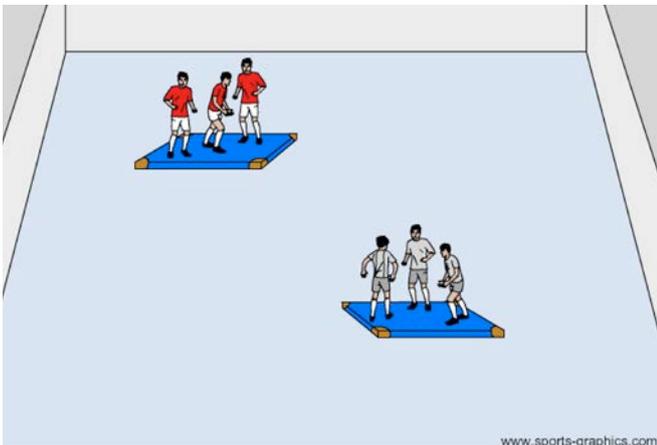
Jeweils zwei Spieler spielen Schere/Stein/Papier. Der jeweilige Verlierer muss eine Bewegungsaufgabe erfüllen: #1: drei Liegestütze, #2: drei Strecksprünge, #3: drei Kniebeugen, #4: drei einbeinige Strecksprünge o. Ä.

RAUPE



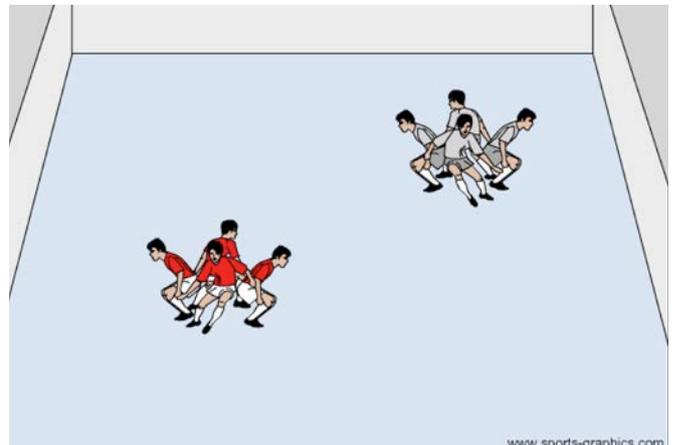
Ein Spieler mit Ball passt den Ball an den Kopf seiner Gruppe, erläuft den Ball, spielt den Ball zum Letzten in der Gruppe zurück und positioniert sich am Kopf, so dass sich die gesamte Gruppe nach vorne bewegt.

FLIEGENDER TEPPICH



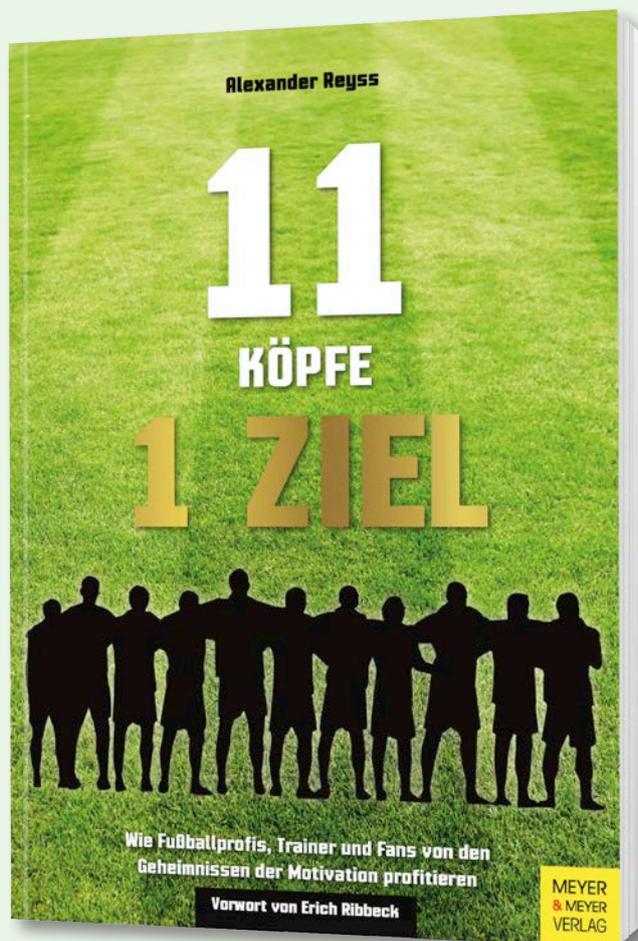
Mehrere Spieler stehen auf einer Matte. Die Matte muss nun 1 x (mehrmals) komplett umgedreht werden, ohne dass ein Spieler den Boden berührt. Welches Team ist zuerst fertig?

MASSENAUFSTAND



Mehrere Spieler positionieren sich in einer Gruppe so, dass sich nur Gesäß und Rücken berühren. Ohne Armeneinsatz muss sich die Gruppe geschlossen vom Sitzen zum Stehen bewegen.

FUSSBALL-FACHBÜCHER VON RENOMMIERTEN AUTOREN



Alexander Reyss

11 KÖPFE - 1 ZIEL

WIE FUSSBALLPROFIS, TRAINER & FANS VON DEN GEHEIMNISSEN DER MOTIVATION PROFITIEREN

Erfahren Sie Neues aus der Motivationsforschung und positiven Psychologie, was Fußballer zu Höchstleistungen antreibt und wie Fußballer beruflich und privat ticken. Was demotiviert, verunsichert oder frustriert Fußballer auf und neben dem Platz? Was führt zu körperlichen und/oder seelischen Verletzungen? Lesen Sie als fußballbegeisterter Mensch, was Sie selbst Tag für Tag idealerweise motiviert! Warum lieben Sie den Fußball, weshalb sind Sie Fan, was motiviert Sie am Fußball? Wie können Fußballer und Sie von den wissenschaftlichen und praxiserprobten Erkenntnissen profitieren? Tauchen Sie mit uns ein in die von Ihnen so geliebte Welt des Fußballs und die Wichtigkeit der mentalen Stärke für das gesamte Leben.

16.4 x 2 x 23.8 cm,

Klappenbroschur,

in Farbe

ISBN 978-3-8403-7595-8

€ [D] 19,95

Auch als E-Book erhältlich.

KAUFEN

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

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



INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUPS



ULEAGZ SELF-SCOUTING FOR FOOTBALL TALENTS

TALENTENTDECKUNG FÜR TRAINER NEU UND DIGITAL VERNETZT MIT DER SOZIALEN KARRIEREPLATTFORM GEDACHT

DER DFB-MASTERPLAN 2024 SAGT ES DEUTLICH!

ULEAGZ

U-CHAMP
Saison 1

SOCCER

ST.OM
19 Jahre

Torjäger
Feistoßkönig
Spielmacher

Timon
Zembell

Hauptposition: ST
Nebenposition: RA, ZOM

Positionshäufigkeit:
ST: 48% ZOM: 34%
RA: 18%

Aktivität: 100%
noch 14 Tage 6 St 45 min

„Es fehlen Nachwuchsspieler an der Basis.“ und die Anzahl der Mannschaften ist rückläufig.

Die Ursache des Problems, mehr Talente

an den Fußball zu binden, liegt in der stark individualisierten Gesellschaft der Generation Z. Sie ist mit langen Schulzeiten beschäftigt und umgeben von Alternativsportarten wie z.B. Fitness oder insbesondere diversen Gaming Möglichkeiten.

Als Vater zweier Fußballkinder kann ich ein Lied davon singen, sagt Founder Kai Peters.

Der Ehrgeiz den gerade erspielten Gaming-Level unbedingt verbessern und „durchzocken“ zu wollen, ist bei den Kids größer als auf den Platz zu gehen und gewinnen zu wollen.

Position

Hauptposition: ST
Nebenposition: RA, ZOM

Positionshäufigkeit:
ST: 48% ZOM: 34%
RA: 18%



Karriereverlauf

U-Champ
U-Pro
U-Player
U-Starter

Saison	1	2	3	4
Aktivitätsindex	100%	100%	100%	100%

Skillvideos

Ballgefühl	★★★★★ >
Balltechnik	★★★★ >
Spielverhalten	★★★★★ >
Fitness	★★★ >
Skillmoves	★★★ >

ULEAGZ VEREINT GAMIFICATION UND DIE REALE FUSSBALLWELT

Aus dieser Problematik heraus ist die Idee entstanden, die reale Trainings- und die Gaming-Welt zu vereinen, also die Gaming- und "Challenge"-Motivation direkt in



Form von realen Skill-Trainings auf den Platz zu bringen.

“Mit ULEAGZ wollen wir “offensiv denken“, auf die individuelle und digital sozialisierte Welt der jungen Zielgruppe eingehen und neue Wege gehen, um junge Nachwuchsspieler zu individuellem Training zu motivieren und sichtbar zu machen.“ sagen Founder Kai Peters und Co-Founder Jan Niklas Buck.

Wir haben dazu die Möglichkeiten der Talententdeckung komplett neuartig gedacht und daraus die self-scouting plattform ULEAGZ zur Selbstvermarktung für Talente aus dem Amateur- und Semi-Profibereich entwickelt.

Die Plattform basiert auf der sozialen Vernetzung von Spielern und Trainern und auf einem individuellen Skill-Level-Trainingsystem, in dem die Trainer als Bewerter und Talentförderer die eingereichten Skill-Trainings der Spieler bewerten. Spieler und Trainer werden unmittelbar über das Bewertungssystem miteinander vernetzt, so dass Trainer den Spielern ein motivierendes Bewertungs-Feedback über die Trainingsdurchführung zurückmelden können. Die Spieler können ebenso den Trainern ein Feedback über deren Trainerkompetenzen geben.

ULEAGZ motiviert Fußballer durch ein internes Skill-Level-Ligasystem, sich selbst zu trainieren und die fußballerischen Fähigkeiten komplett videobasiert in einem zentralen Spielerprofil zu präsentieren.

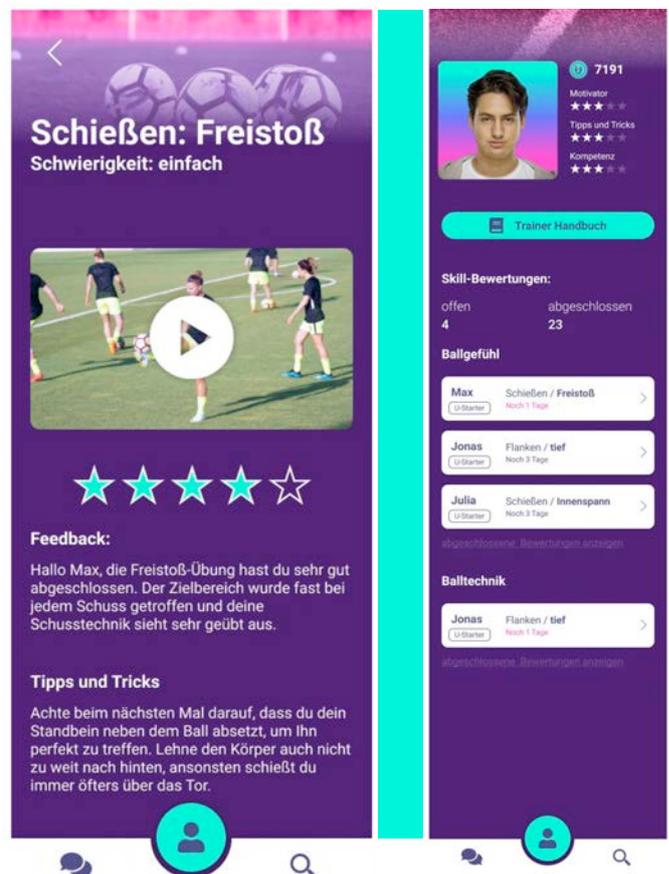
Wir haben das interne Ligasystem auf Basis individueller und an die aktuellen Trainingsstandards angelehnten Skill-Trainings mit Unterstützung von Trainern aus dem Bundesliga-Nachwuchsbereich ausgearbeitet, in der die Spieler sich eigenständig hochkämpfen müssen. Die Spieler/innen können direkt ihre Trainingserfolge untereinander vergleichen und sich gegenseitig motivieren mehr zu trainieren.

TRAINER WERDEN ALS TALENT-BEWERTER TEIL DER SOZIALEN KARRIEREPLATTFORM

Durch das interne Trainer-Bewertungssystem werden alle hochgeladenen Skill-Trainings und Spielszenen

bundesweit von Trainern mit unterschiedlichen Trainer-Lizenzen bewertet. Hierdurch werden die Spieler an eine bessere Selbsteinschätzung herangeführt. Gleichzeitig erhalten die Trainer durch zufällig zu bewertende Skill-Trainings aus unterschiedlichen Spielklassen ein besseres Know-how für Spielereinschätzungen und sammeln darüber hinaus durch Spielerfeedbacks Trainerbewertungen für ihr eigenes Trainerprofil.

Trainer sind für uns eine der wichtigsten Protagonisten in der Plattform, betonen die beiden Gründer, denn die durch die Spieler hochgeladenen videobasierten Skill-Trainings müssen durch mehrere Trainer bewertet werden, damit die Spieler mit ausreichenden Bewertungen in den nächsten Skill-Level aufsteigen können. Dazu erhalten Trainer über das Notification-Feature in der APP deutschlandweit





Bewertungsanfragen von Spielern. Die Trainer können sich die Spielerfähigkeiten in der APP ansehen und daraufhin Bewertungen und Motivationsvorschläge als Feedback an die Spieler zurückgeben. Die Spieler wiederum geben Bewertungen über Trainer-Kompetenzen, Motivationsfähigkeiten etc. an den Trainer zurück. Das ermöglicht den Trainern in naher Zukunft ein eigenes Trainerprofil aufzubauen und am Fußballmarkt sichtbarer zu werden.

TRAINER ERHALTEN CREDITS FÜR BEWERTUNGEN

Für die Spieler-Bewertungen erhalten die Trainer Credits und können diese für die Einlösung von speziellen Mannschaftstrainings aus dem ULEAGZ-Trainerhandbuch verwenden. Oder alternativ können die Credits für die Suche des nächsten Spielers über das Matching-Tools eingesetzt werden.

ERGÄNZENDE TÄTIGKEIT FÜR TRAINER IM ULEAGZ-TRAINER-BEWERTUNGSTEAM ULEAGZ-TRAINER-BEWERTUNGSTEAM SOLL ENTSTEHEN

Darüber hinaus sind die beiden Gründer an der Planung eines ULEAGZ-Trainerteams. Das Trainerteam soll Bewertungsanfragen in einer gleichbleibenden Qualität sicherstellen, und mittelfristig die Möglichkeit bieten, sich innerhalb einer Trainercommunity zu vernetzen und ausgesuchte Trainerangebote zu erhalten.

SUCHEN NOCH INTERESSIERTE TRAINER FÜR DAS ULEAGZ-TRAINERTEAM

Trainer können mit einer Email unter **experts@ukixx.com** mit dem Betreff **“experts”** Kontakt aufnehmen oder sich direkt in der ULEAGZ APP registrieren.

WIR TRAINER UND VEREINE KÖNNEN MIT WENIGEN KLICKS DEN NÄCHSTEN SPIELER SCOUTEN

Mit wenigen Klicks und ohne großen Zeit- und Budgetaufwand ist es möglich das passende Talent aus der Umgebung zu finden.

Mit dem ULEAGZ-Matchingtool können Trainer und Vereine automatisch neue Spieler finden. “Das Tool funktioniert genauso wie eine Jobbörse und vermittelt offene Spielerpositionen und Spielerprofile.”, sagt Kai Peters. Trainer können mit den genau passenden Spielerkriterien Talent-Suchaufträge anlegen.

Je höher der Spieler in der ULEAGZ-Liga trainiert desto leistungsstärker sind die Spielerprofile, da die Trainingsanforderungen und Schwierigkeitsgrade signifikant steigen. Zudem können auch Veranstaltungen, wie Fußballcamps oder Sichtungstage als Suchangebot eingegeben werden.

BEISPIEL EINES TALENT-SUCHAUFRAGES

A-Jugendspieler im Umkreis von 10 km, für die Bezirksliga, mit 5 Jahren Spielerfahrungen, Position





Angriff und offensives Mittelfeld. Zusätzlich soll der Spieler gute Bewertungen für die Spielfähigkeiten im "1 gegen 1" und Schusstechniken vorweisen. Das Matching-Tool schlägt automatisch die passenden Spieler bei Übereinstimmung der Suchkriterien vor. Mit wenigen Klicks ist nun die videobasierte Sichtung des Spielers über ULEAGZ möglich. Trainer können sich schnell einen umfassenden Überblick über das videobasierte Spielerprofil, inklusive aller technischen Spielfähigkeiten und Spielszenen verschaffen und bei Interesse den Spieler direkt kontaktieren.

DAS SKILL-LEVEL-TRAININGSSYSTEM SORGT FÜR ADRENALIN

Das Skill-Level-Trainingsystem ist vom Look & Feel an eines der bekanntesten Fußballgames der Welt angelehnt und holt die Spieler direkt aus der virtuellen Welt ab. Alle Spieler wollen sich präsentieren, ihre Skills zeigen und sich mit anderen Fußballern messen.

Genau hier greift das ULEAGZ-Team an und fordert die Spieler auf, die Trainingsherausforderungen

Die App im Detail

ULEAGZ-Ligen

Skill – Level-Trainings

Je höher die Liga, desto anspruchsvoller die Übungen

Jede Liga besteht aus Trainings-Packages der Kategorien (beliebig erweiterbar)

- Ballgefühl
- Balltechnik
- Ballkontrolle
- Komplexübungen

Innerhalb der Kategorien sorgen Leistungsparameter für eine leistungsgerechte Progression der altersbezogenen Trainingseinheiten

Schwierigkeitsgrade der Trainings	U-Starter	U-Player	U-Pro	U-Champ
Basis				
Fortgeschritten				
Profi				
Spezial				
Anzahl Aufnahme-Versuche	4	3	2	1
Anzahl Trainings	4	5	6	7
Anzahl Spielszenen	2	3	5	7
Persönlichkeitsigenschaften			✓	✓
Athletik-Daten		✓	✓	✓
Trainer - Bewertungen	ohne	C	B	A

Skill- Herausforderungen annehmen und trainieren

Saison: 2
Hirunde

Aufgaben für dieses Level

- Lade 4 Skillvideos hoch
- Lade deine Videos von Freunden bewerten
- Sei durchschnittlich besser als 4 Sterne. Dann steigst du auf.
- Bewerte ein Video von einem anderen Spieler

Skill-Videos

- Ballgefühl: 0 von 1 Trainings abgeschlossen
- Balltechnik: 1 von 1 Trainings abgeschlossen
- Spielverhalten: 1 von 1 Trainings abgeschlossen
- Fitness: 0 von 1 Trainings abgeschlossen

Skill-Training auswählen

Balltechnik

Durchschnittliche Bewertung: ★★★★★

67% (von 8 Trainings abgeschlossen)

Schießen

- Außenspielen
- Freistoß mit Mauer
- Freistoß

Trainings-Aufbau

Schießen: Freistoß

Schwierigkeit: einfach

Material: 1x ⚽ Spieler, 1x 🧤 Hütchen

Aufbau

1. Lege das Hütchen 10 Meter vor den rechten Flügel.

2. Stelle dich in der Mitte des Hütchen auf den Ball.

3. Schütze den Ball mit dem Innenspielen in die rechte obere Ecke.

4. Du kannst die Aufnahme auch pausieren, z.B. um den Ball zu holen.

Skill-Training

1. Lege das Hütchen 10 Meter vor den rechten Flügel.

2. Stelle dich in der Mitte des Hütchen auf den Ball.

3. Schütze den Ball mit dem Innenspielen in die rechte obere Ecke.

4. Du kannst die Aufnahme auch pausieren, z.B. um den Ball zu holen.

Trainings-Erklärvideo

Skill-Training

1. Lege das Hütchen 10 Meter vor den rechten Flügel.
2. Stelle dich in der Mitte des Hütchen auf den Ball.
3. Schütze den Ball mit dem Innenspielen in die rechte obere Ecke.
4. Du kannst die Aufnahme auch pausieren, z.B. um den Ball zu holen.

Skill-Kriterien

- Triff den Ball mit dem Innenspielen.
- Der Ball verbleibt in der oberen rechten geschützten Zone.
- Halte deine Hand über dem Hütchen dabei, nicht den Ball anzuheben.

Kamera-anweisung und Aufnahme

Schießen: Freistoß

Schwierigkeit: einfach

Kameraanweisung

- Stelle dich in einem Abstand von ca. 10m schräg rechts hinter das Hütchen.
- Gehe vor oder zurück, damit der Bildausschnitt genau der Vorgabe entspricht.
- Die Kamera darf nicht frontal in die Kamera schauen. Nutze die rechte oder linke Seite der Kamera.
- Stelle die Kamera schief, indem du kurz auf den Screen tippest.

Bildausschnitt für deine Kamera



anzunehmen. Jeder ULEAGZ-Liga sind Trainings-Packages zugeordnet, die von Liga zu Liga immer höhere Anforderungen an den Spieler stellen, so dass in den oberen Ligen, signifikant schwierigere Trainings absolviert werden müssen und somit natürlich auch leistungsstärkere Spieler, z.B. aus den Nachwuchsleistungszentren herausfordern. Die Spieler müssen die Trainings innerhalb einer vorgegebenen Saisonzeit, bestehend aus Hin- und Rückrunden, absolvieren. Hinkt der Spieler hinter dem Saison-Zeitplan hinterher, sinkt der Aktivitätsindex auf der Playerscard entsprechend von grün über gelb zu rot.

JE HÖHER DIE LIGA, DESTO GRÖßER DIE HERAUSFORDERUNG

Ein besonderer „Clou“ ist die Begrenzung der Video-Aufnahmeversuche pro Liga. Je höher der Spieler in der Liga trainiert, desto weniger Aufnahmeversuche lässt ULEAGZ zu. Dieser „Stressfaktor“ fühlt sich ähnlich an wie beim „Elfer“, sagt Jan-Niklas Buck und da die Trainingseinheiten mit Athletik-Trainings beliebig kombinierbar sind, wird die Luft bei 1-2 Aufnahmeversuchen schon ziemlich dünn. ULEAGZ liefert ein Basis-Ligasystem und kann beliebige Trainingsmethoden aufnehmen. Alle Skill-Trainingsmethoden werden in der zentralen Trainings-Datenbank nach vielfältigsten Kategorien, wie z.B. Skill-Trainings, Mannschaftstrainings, Altersstufen, Schwierigkeitsgrad von Anfänger bis Spezialtraining und zusätzlich auch nach diversen Leistungsparametern, wie Konzentration, Belastung, Schnelligkeit, etc. gemanagt. Somit lassen sich die Anzahl und Steigerungsformen der Trainings beliebig den ULEAGZ-Ligen von U-Starter bis U-Champ zuordnen.

NEUER SPASS UND MOTIVATION FÜR DAS MANNSCHAFTSTRaining ALS IDEE

Auch im Mannschaftstraining könnte ULEAGZ für eine zusätzliche und neuartige Form der Trainingsmotivation sorgen, indem die Mannschaftstrainings in das Skill-Level-Konzept eingestellt werden. Trainer können Trainingspläne für ihre Mannschaften direkt in das Liga-System aus dem ULEAGZ-Trainerhandbuch einstellen und die Mannschaft schon frühzeitig über die kommenden Trainings direkt über die APP informieren. Denkbar sind natürlich auch Verabredungen zu Trainings-Challenges, in denen sich ganze Mannschaften gegenseitig herausfordern.

Wir werden mit ULEAGZ die junge Zielgruppe sehr gut erreichen, denn in der APP sprechen wir die Sprache ihrer digital vernetzten Welt, und das sorgt für neuartigen Spaß und unglaubliche Motivation am Fußballspielen.



Self-Scouting for football talents

TECHBOOST
STARTUP

Ein Programm der



WWW.ULEAGZ.COM



ÜBER DIE PERSONEN

Kai Peters ist sein Leben lang schon fußballbegeistert, hat 2 Fußballkinder aus der Generation Z und arbeitete 20 Jahre als IT-Manager in namhaften Beratungsunternehmen, mit Schwerpunkten der Digitalisierung von strategischen Businessmodellen für SAP und WEB - Lösungen.



Jan Niklas Buck hat bis in den gehobenen Nachwuchsbereich selber Fußball gespielt, und ist dann seiner Leidenschaft durch ein Fernstudium im Bereich Spielanalyse & Scouting nachgegangen. Er arbeitet seit einem Jahr als Scout und reist von Sportplatz zu Sportplatz um neue talentierte Spieler zu finden. "ULEAGZ quasi von Beginn an mit aufzubauen ist genau das, was ich schon immer gesucht habe, da hier die deutschlandweite Förderung des Nachwuchts mit den Mehrwerten für Trainer & Vereine verbunden werden kann", sagt Co-Founder Jan Niklas Buck.



ÜBER DIE APP

Die Ideen für **ULEAGZ** wurde Anfang 2019 ins Leben gerufen, als Kai Peters sich intensiv mit der individualisierten Gesellschaft der jungen Generation beschäftigte und durch viele Interviews mit der Zielgruppe der FIFA-Spieler, auf die Idee kam, die Motivation aus den Games an der Konsole mit dem realen Kampfgeist auf dem Fußballplatz zu verbinden. Das Konzept wurde sehr schnell

innerhalb eines Jahres, durch intensive Workshops mit Trainern, jungen Spielern aus verschiedenen Ligen und Altersklassen, Gaming-Profis und mit vielen positiven Feedbackgesprächen von Trainern aus der 1.-6. Liga umgesetzt. Zudem arbeiten wir mit ausgesuchten und hochinnovativen Agenturen zusammen, um das Bedienkonzept möglichst Nahe an das Look&Feel der Zielgruppe zu bringen.

BUCH



NEUERSCHEINUNGEN

Ein Blick in das Buch Zonenfußball reicht, um festzustellen, dass man sich viele Gedanken zum Fußballtraining gemacht hat. In welchen Arbeitsfeldern bist Du aktiv?

Der Fußball bestimmt einen großen Teil meines Lebens. Zunächst einmal bin ich Student der Bewegungswissenschaft an der Universität Hamburg. Zuvor habe ich Freiwilliges Soziales Jahr in einem Fußballverein absolviert. Neben dem Studium ergeben sich noch zahlreiche Wirkungsfelder im Fußball. So bin ich als DFB-Stützpunktrainer, Co-Trainer einer Hamburger Landesauswahl, Trainer an einer Elite Schule des Sports in Hamburg, Jugendleiter eines

Breitensportvereins so-wie als Trainer unterschiedlicher Altersklassen in diesem Verein tätig. Besonders die Trainertätigkeiten in den verschiedenen Alters- und Leistungsklassen haben einen großen Beitrag zur Umsetzung des Werkes Zonenfußball gehabt.

Was beinhaltet das Buch Zonenfußball? Welche Trainingsprinzipien werden erläutert?

Den zentralen Bestandteil des Buches bilden die Trainingsformen im 9er-Feld. Das 9er-Feld besteht aus unterschiedlich angeordneten quadratischen Zonen. Grundsätzlich geht es darum, die Zonen zu bespielen. Dabei können Dribblings und Finten von einzelnen Spielern oder aber Pässe sowie gruppentaktische Verhaltensweisen von mehreren Spielern umgesetzt werden. Über verschiedenen Positionierungen im Feld können gewünschte Verhaltensweisen spielnah dargestellt werden. Das 9er-Feld eignet sich dabei zum vorgeschalteten Üben genauso wie zum Anwendungstraining in Spielformen.

Es gibt viel Trainingsliteratur und Übungssammlungen. Was zeichnet Zonenfußball aus?

Der Trainer kann eigene Ideen umsetzen und mit Hilfe des Zonentrainings die eigene Handschrift entwickeln. Durch eine entsprechende Abstufung in der Komplexität kann das Zonentraining auf alle Alters- und Leistungsbereiche angewendet werden. Der Trainer kann die Spieler so führen und ihnen Hilfestellungen geben, ohne dabei die Handlungsräume einzuschränken. Der Spieler behält die Kompetenz der eigenen Entscheidung, erhält aber trotzdem hilfreiche Hinweise und mögliche Lösungswege durch den Trainer.



ZONENFUSSBALL

Wie ist es möglich, dass der Gedanke des Zonenfußballs auf unterschiedlichen Niveaus und in verschiedenen Altersbereichen umgesetzt werden kann?

Grundsätzlich besteht das 9er-Feld aus einem sehr einfachen Aufbau mit lediglich 16 Hütchen. Dieser Materialaufwand müsste für annähernd jeden Verein und damit für jede Mannschaft zu stemmen sein. Mit zusätzlichen 2 Großtoren oder 4 Minitoren können nahezu alle gezeigten Formen umgesetzt werden. Im Buch sind zahlreiche Formen enthalten, die unterschiedliche Niveaus ansprechen. Zudem ist jede Form mit Varianten gekoppelt, die Vereinfachungen und Steigerungen andeuten, sodass nahezu alle Trainingsformen an das entsprechende Alter und Niveau angepasst werden können. Fangspiele, Technikübungen und einfache Spielformen sind ebenso zu finden wie kognitive Trainingsansätze und komplexere Spielformen. Der Trainer kann alle Alters- und Leistungsbereiche erreichen, indem die einfachen Inhalte gesteigert und intensiviert oder die komplexeren Inhalte vereinfacht und entschleunigt werden.

Wie passt Du in Deinem Training die Inhalte aus Zonenfußball und die sonstigen Trainingsformen an Deine unterschiedlichen Felder (Breitensportbereich und Leistungsbereich) an?

Das 9er-Feld in seinem Aufbau ist grundsätzlich für alle Bereiche nutzbar. Selbst im Kinderfußball kann mithilfe entsprechender Vermittlungstool ein erstes Bewusstsein für die Felder und Zonen geschaffen werden. Im 9er-Feld ist Training zu allen möglichen Schwerpunkten möglich. So können die Inhalte auf die jeweilige



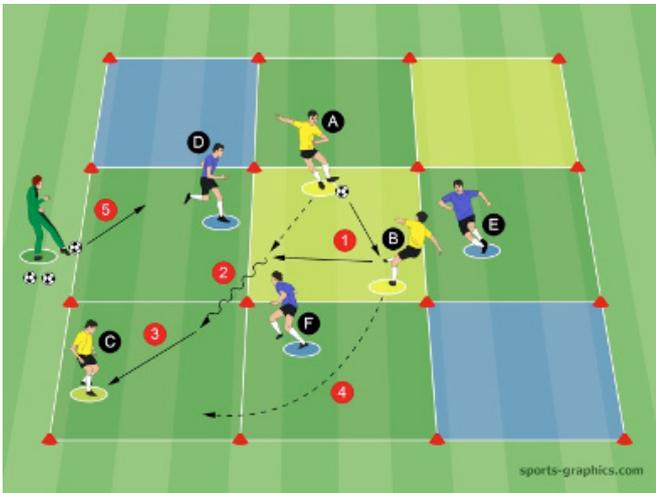
Trainingsgruppe passgenau zugeschnitten werden, ohne dass der Feldaufbau verändert werden müsste. Einfache Ballbesitzspiele mit großer Überzahl sind also genauso möglich wie komplexe Spielformen. Entscheidend für eine adressatengerechte Anwendung können zudem eine Veränderung der Regeln, die Anpassung der Spielfeld- und Zonengröße, die Spieleranzahl und die Art der Tore sein.

Was für Trainingsformen erwarten die Leser?

Zonenfußball enthält insgesamt über 220 Trainingsformen, die direkt in der Praxis umgesetzt werden können. Die Trainingsformen sind in Aufwärmspiele, Übungsformen zum Passspiel,

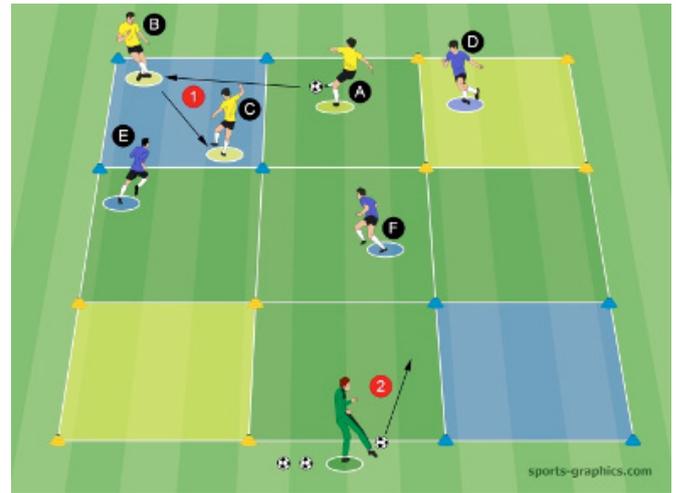
Dribbling, Torschuss und 1 gegen 1 sowie Spieleinstiege, Ballbesitzspiele und Spielformen auf Tore gegliedert. Zusätzlich gibt es theoretisches Material, Konzepte und Weiterführungen, so-dass jeder Coach eigene Inhalte generieren und variieren kann. Im Folgenden werden zwei wei-tere Trainingsformen beigemenget, die sich nicht im Buch finden.

3 GEGEN 3 (TICTACTOE)



Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team GELB und Team BLAU). Die Teams haben die Aufgabe, die einzelnen Felder zu bespielen und sich diese so zu si-chern. Hat ein Team drei Felder in einer horizontalen, vertikalen oder diagonalen Reihe gesichert, gewinnt diese Mannschaft das Spiel. Ein Feld kann von der Ballbesitzen-den Mannschaft bespielt werden, indem innerhalb des Feldes zwei Pässe gespielt werden (vgl. 1). Anschließend setzen die Spieler in ein nächstes Feld fort (vgl. 2) und versuchen auch dort zwei Pässe umzusetzen (vgl. 3 und 4). Die verteidigende Mannschaft versucht das Bespielen der Felder zu verhindern, in Ballbesitz zu gelangen und ihrerseits die Felder zu bespielen. Verlässt ein Ball das Spielfeld, spielt der Trainer einen neuen Ball ein (vgl. 5).

3 gegen 3 (Felder SICHERN)



Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team GELB und Team BLAU). Jedem Team sind zum Spielstart zwei Felder zugeordnet. Das Ziel des Spiels ist es, die eigenen Felder zu verteidigen und die gegnerischen Fel-der zu bespielen. Wird ein gegnerisches Feld erfolgreich bespielt, geht das Feld in den Besitz der bespielenden Mannschaft über. Besitzt ein Team alle Felder, steht die-ses Team als Gewinner fest. Ein Feld kann von der ballbe-sitzenden Mannschaft bespielt werden, indem innerhalb des Feldes zwei Pässe gespielt werden (vgl. 1). Verlässt ein Ball das Spielfeld, spielt der Trainer einen neuen Ball ein (vgl. 2).

Was möchtest Du einem Leser von Zonen-fussball mit auf den Weg geben?

Ich würde mich freuen, wenn der Leser aus dem Buch Ideen und Impulse für seine eigene Trai-ningsarbeit erhält. Der Spaß an den Inhalten für sich aber vor allem für seine Spieler steht im Vordergrund. Mein Wunsch ist es, dass der Leser Formen ausprobieren und auf seine Gruppe zu-schneidet. Zonenfussball soll als weiteres Trainingstool verstanden werden, an dem Spieler und Trainer gleichermaßen wachsen können. Wir sind sehr an Feedback, Rückmeldungen, Kritik und Erfahrungswerten interessiert. Dafür haben wir eine Mailadresse eingerichtet, sodass alle Fragen und Anmerkungen zu den ausgeführten Ideen direktes Gehör finden. Zur Kontaktaufnahme kann die Mailadresse zonenfussball@web.de genutzt werden.

FUSSBALL TRAINER MAGAZIN

www.fussballtrainer-magazin.de



UNSER MAGAZIN IST KOSTENLOS UND LEBT VON SEINEN LESERN!

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

Dann kannst du dich hier für unseren Mailverteiler anmelden:



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



(+49) 15 22-393 98 86

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

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



Instagram: @Fussballtrainermagazin



Facebook: @Fubamag

Website: Fussballtrainer-Magazin.de

Wir haben Eier und Pferdeschwänze

IMPESSUM

Herausgeber:

Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH

Verlag:

Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH

Von-Coels-Straße 390, 52080 Aachen

Tel.: (02 41) 95 81 0-0 / Fax: (02 41) 95 81 0-10

E-Mail: fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com

Internet: www.dersportverlag.de



Member of the World

Sport Publishers' Association (WSPA)

Redaktion:

Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH

E-Mail: fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com

Internet: fussballtrainer-magazin.de

Satz und Layout:

Sannah Inderelst

Bildagenturen:

Adobe Stock, dpa Picture Alliance GmbH

Anzeigen:

E-Mail: fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com

Tel: (0241) 95 81 0-34

Mobil: (0152) 23 93 98 86