#11 | 2020

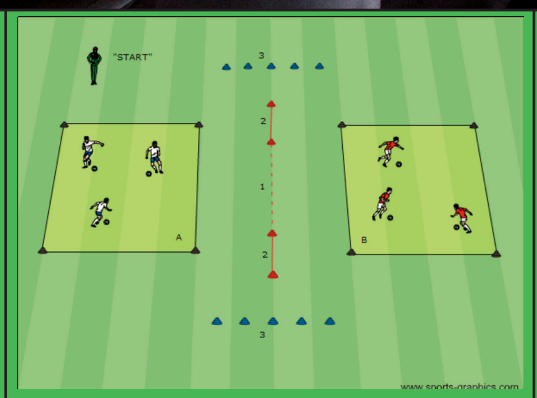
FUSSBALL TRAINER MAGAZIN

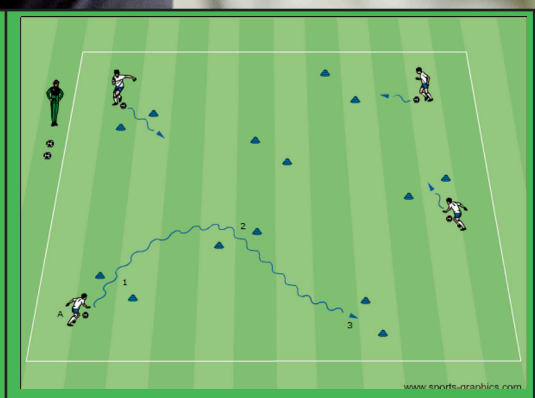
www.fussballtrainer-magazin.de

Sieben Fragen an...
ROBERT MEYER

Aus dem NLZ
DANIEL PAULUS

Zur Persönlichkeit von Fußballtrainern
PROF. DR. KARSTEN SCHUMANN





INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG 3

2. 7 FRAGEN AN...ROBERT MEYER 4

3. RUBRIK TECHNIK 6

4. FUSSBALL UND WISSENSCHAFT (PROF. DR. KARSTEN SCHUMANN) 14

5. RUBRIK TAKTIK 16

6. PROBLEMFELD...TERMINOLOGIE 24

7. ÜBUNG DES MONATS 25

8. COACH LIKE...(JOSEPHINE BRANG) 26

9. RUBRIK KONDITION 30

10. AUS DEM NLZ...DANIEL PAULUS 38

11. RUBRIK PSYCHE 40

12. INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUP (SCHERZ E.V.) 44

ZITAT DES MONATS

„DER TRAINER KANN WEITER IN RUHE ARBEITEN - NUR HALT WOANDERS. WO IST DAS PROBLEM?"

Felix Magath (nach der Entlassung von Marco Antwerpen, angesprochen, wonach der Coach "in Ruhe weiterarbeiten" könne…)

Die Saison zieht weiter ihre Kreise. Und das bedeutet, dass die Vereine auch weiterhin auf der großen Trainerentlassungswelle reiten. Sowohl in 1., 2. Als auch in der 3. Liga gibt es die nächsten Wechsel auf den Trainerstühlen.

Wir haben uns einmal die Mühe gemacht zu recherchieren, wie häufig die Trainer in den ersten drei Ligen getauscht werden. Die Analyse ist erschreckend. So gab es in den letzten 10 Jahren im Schnitt pro Saison und Liga folgende Werte:

1. Liga = 10 Wechsel pro Saison

2. Liga = 14 Wechsel pro Saison

3. Liga = 15 Wechsel pro Saison

Der Trend der letzten Saisons setzt sich somit fort, bei denen Trainer in augenscheinlich unmöglichen Situationen entlassen werden. Hier eine kleine Zusammenstellung: Markus Anfang (1. FC Köln), Christian Flüthmann (Eintracht Braunschweig), Hannes Wolf (KRC Genk), Achim Beierlorzer (Mainz 05), Michael Schiele und Marco Antwerpen (beide Würzburger Kickers), David Wagner (Schalke 04), Boris Schommers (1. FC Kaiserslautern)…usw. usw.

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

5. Borussia Mönchengladbach

6. Eintracht Frankfurt

7. TSG Hoffenheim

Bis dahin: Bleibt gesund!!!

Euer **Fussballtrainer Magazin**

SIEBEN FRAGEN AN...

ROBERT MEYER

1. WAS MACHT DAS FUSSBALL-TRAINER MAGAZIN AUS?

Das Fussballtrainer Magazin richtet sich ganz klar an den praxisorientierten Trainer oder interessierten Spieler, der das Training nachvollziehen möchte. Es profitiert dabei natürlich von dem Wissen und Netzwerk der Beteiligten, die sich sowohl aus erfahrenen und teils bekannten Trainern, wie auch Sportwissenschaftlern und Professoren rekrutieren. Wir als Sportverlag bringen neben unserem Netzwerk an Autoren und Partnern natürlich auch entsprechende Möglichkeiten und Erfahrung mit, denn es ist schließlich unsere Kernkompetenz hochqualitatives Fachwissen dem Leser aufzubereiten und zu vermitteln. Letzteres sehe ich auch als das Hauptaugenmerk des Fussballtrainer Magazins an, die neuesten Erkenntnisse und Trainingsmethoden jedem Trainer verfügbar zu machen.

2. WO WILLST DU MIT DEM MAGAZIN HIN?

In erster Linie möchte ich das Magazin bekannter machen, damit es sich für uns leichter wirtschaften lässt. Es gibt viele verschiedene Magazine rund um das Thema Fußball und Fußballtraining mit jeweils anderen Zielgruppen, mal mehr, mal weniger erfolgreich. Da ist es nicht immer leicht sich zu behaupten. Wir wollen mit dem Magazin nicht Trends hinterherlaufen oder experimentieren. Wir wissen was wir können, das wollen

wir vermitteln und durch gute Qualität der Inhalte bestechen. Wir stehen aktuell bei etwas mehr als 31.000 Lesern, die sehr aktiv sind und weiter anwachsen, trotzdem scheinen wir noch nicht allzu bekannt zu sein. An der Stelle möchte ich dann gerne erwähnen, dass wir uns freuen, wenn das Magazin weitergereicht wird, also schickt es gerne Kollegen und Freunden.

Auch Rückmeldung sind immer gern gesehen, denn für dich machen wir schließlich diese Inhalte.

3. WAS MACHT DAS MAGAZIN ANDERS ALS ANDERE PLAYER?

Es ist für den Leser kostenfrei. Ich denke das ist der auffälligste Unterschied, obwohl es da vermutlich auch bei der Erstellung der Inhalte erhebliche Unterschiede geben könnte. Wie bereits erwähnt legen wir hohen Wert auf wissenschaftlich Fundierte, hochwertige Inhalte und Magazine oder Blogs zu diesem Thema gibt es viele, da kann durchaus auch mal der ein oder andere es nicht so genau nehmen mit den Inhalten. Was man auch als Unterschied bezeichnen könnte ist, dass wir versuchen die Inhalte für jeden Trainer umsetzbar zu gestalten und uns dabei nicht nur auf höherklassige Ligen fokussieren.

4. WARUM IST DAS FUSSBALL-TRAINER MAGAZIN FÜR TRAINER UND VEREINE SO WERTVOLL?

Es ist das Ergebnis von geballtem Fachwissen. Dabei bietet es oft einfach umzusetzende Praxistipps und Trainingsmethoden von den Profis genauso wie die dazugehörige Theorie. Die Themen sind klar auf Trainer zugeschnitten um es ihnen zu erleichtern und die weitere Recherche nach Tipps und praktischen Übungen zu erleichtern.

5. WIRD DAS FUSSBALL-TRAINER MAGAZIN DAUERHAFT KOSTENLOS BLEIBEN?

Wir hoffen es! Im Grunde hängt das ganz stark von dem ab, was wir uns als Ziel gesetzt haben und ob wir dieses erreichen. Denn wenn wir es nicht schaffen durch die Bekanntheit attraktive Partnerschaften zu gestalten, wird es mit der Finanzierung dann doch etwas schwierig. Bislang sind wir aber auf einem sehr guten Weg dahin.

6. WIE FINANZIERT SICH DAS MAGAZIN AKTUELL?

Zu Anfang wurde das Projekt komplett vom Verlag querfinanziert, um erstmal eine Grundlage, wie Redaktion, Lektorat, Layout, Vertrieb und Marketing zu schaffen. Durch das Netzwerk und die unermüdliche Arbeit des Chefredakteurs, wie auch den anderen Autoren haben wir es dann geschafft sehr schnell zu wachsen und so für erste Werbekunden attraktiv zu werden. Wir hoffen natürlich, dass wir uns hier bald höhere Preise fragen können, denn sehr viel mehr an Anzeigenplatz wollen wir dem Leser nicht aufdrücken. Auch andere Einnahmequellen schweben uns vor, die aber noch nicht ganz ausgereift sind. Wie eben erwähnt planen wir das Magazin kostenlos zu lassen.

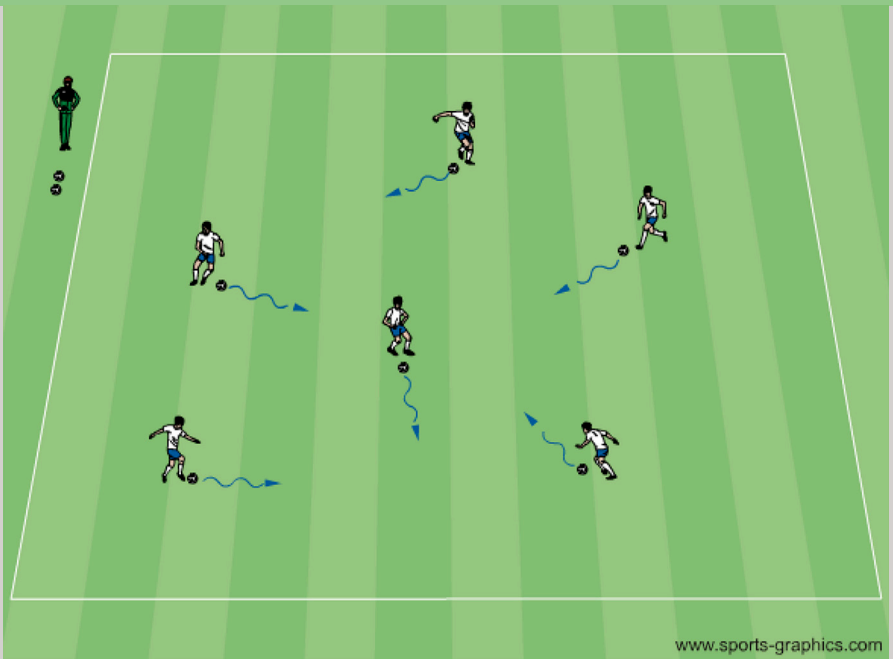
7. WAS WÜNSCHT DU DIR FÜR DAS MAGAZIN FÜR 2021?

Ich wünsche mir, dass die Leserschaft weiterhin mit uns zufrieden ist und das Magazin weiterempfiehlt. Auch würde ich mir wünschen, dass wir noch ein paar unserer Ideen umsetzen können, aber wie gesagt, das eine bedingt dabei das andere.

ZUR PERSON:

Robert Meyer ist Marketing- und Programmleiter beim Meyer & Meyer Sportverlag und seit 2018 Geschäftsführer mit Schwerpunkt auf den deutschen Markt. Als jüngster Sohn des Familienunternehmens widmet er sich vor allem dem Ausbau des Netzwerkes und der Vertriebswege, wie auch der Akquise neuer Autoren und Partner.

RUBRIK TECHNIK



1 INDIVIDUELLES DRIBBLING

DURCHFÜHRUNG

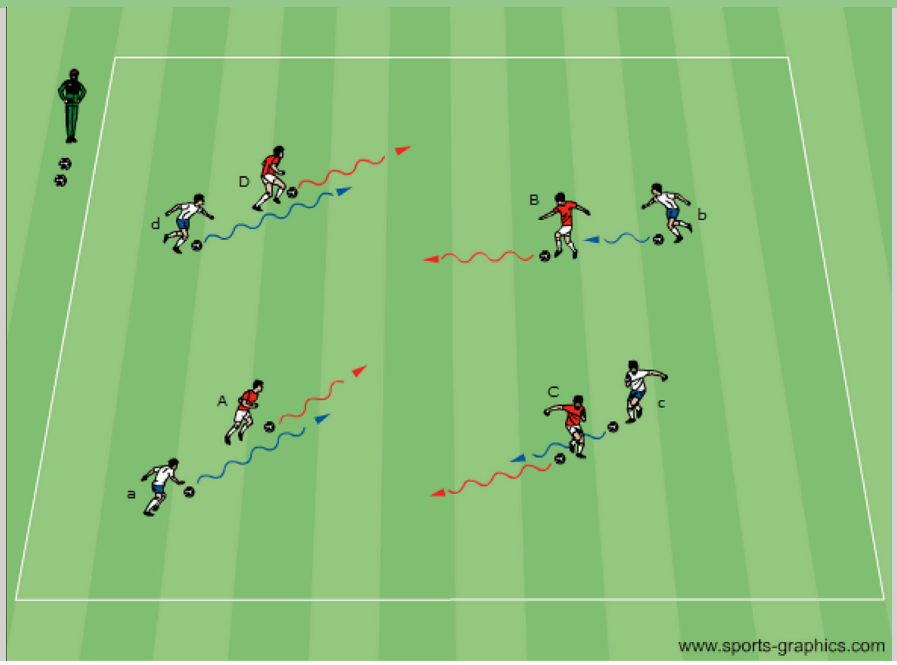
Jeder Spieler dribbelt im Feld und führt dabei folgende, vom Trainer vorgegebene Formen des Dribblings aus:

- Freies Dribbling, freies Dribbling rechter Fuß, freies Dribbling linker Fuß.
- Seitliches Streicheln (Sohle) rechter Fuß, seitliches Streicheln (Sohle) linker Fuß.
- Frontales Streicheln (Sohle) vorwärts rechter Fuß/vorwärts linker Fuß/rückwärts rechts/rückwärts links.
- Frontales Streicheln (Sohle) vorwärts wechselnder Fuß/rückwärts wechselnder Fuß.
- Streicheln (Sohle) wechselnder Fuß.
- Pendeln Innenseite vorwärts, Pendeln Innenseite rückwärts.
- Pendeln Innenseite vorwärts (und abwechselnd mit den Händen vor und hinter dem Körper klatschen).
- Pendeln Innenseite rückwärts (und abwechselnd mit den Händen vor und hinter dem Körper klatschen).
- Außenseite/Innenseite im Wechsel (je ein Kontakt) rechter Fuß.
- Außenseite/Innenseite im Wechsel (je ein Kontakt) linker Fuß.
- Außenseite/Innenseite im Wechsel (je zwei Kontakte) rechter Fuß.
- Außenseite/Innenseite im Wechsel (je zwei Kontakte) linker Fuß.
- Außenseite/Innenseite rechts, Außenseite/Innenseite links.
- Streicheln (Sohle) rechts und Innenseite links wechselnd/streicheln (Sohle) links und Innenseite rechts wechselnd.

VARIANTEN

- Hinzufügen von neutralen Spielern (z. B. Torhütern) als Anspielmöglichkeit für alle Spieler.
- Imitation der Gruppe eines einzelnen Spielers: Ausführung einer Dribblingvariante oder Finte.
- Organisation als Wettkampf: Welcher Spieler erreicht zuerst die Außenlinie? (Durchnummerierung der Zweiergruppen: Aufruf eines Zweierpärchens ➡ startet in den 1-gegen-1-Wettkampf).

DRIBBLING



2 SCHATTENDRIBBLING

DURCHFÜHRUNG

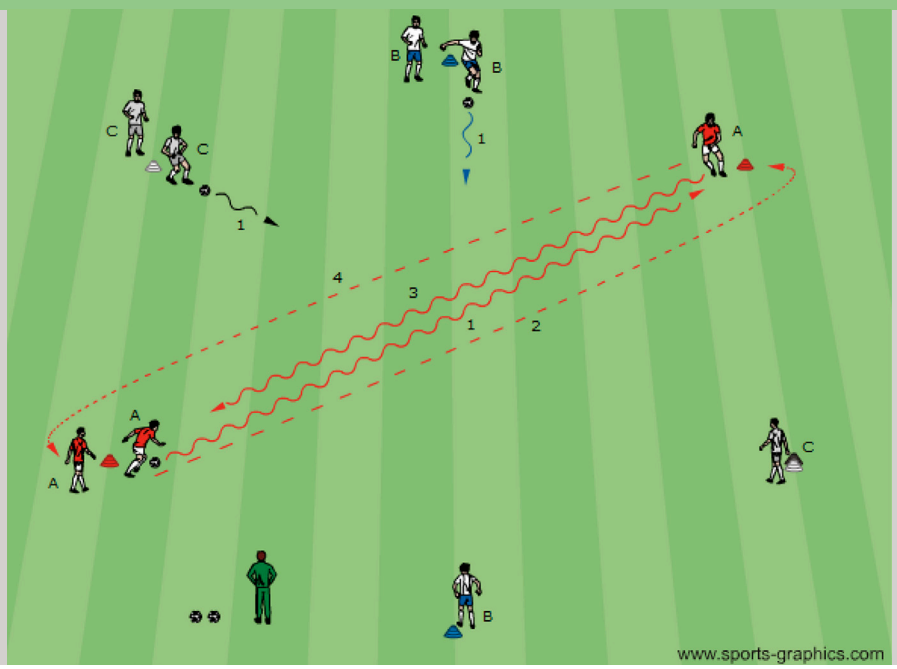
Die Spieler werden als Pärchen in Zweiergruppen eingeteilt (vgl. z. B. A und a). Jeder Spieler hat einen Ball. Der jeweils erste Spieler (vgl. A) dribbelt vorweg, der zweite Spieler (vgl. a) dribbelt hinterher. Dabei versucht der zweite Spieler (vgl. a), den gleichen Dribbelweg und die gleichen Bewegungen (Finten) des ersten Spielers (vgl. A) auszuführen.

COACHING

Der erste Spieler versucht, mit enger Ballführung variable Richtungswechsel und kreative Finten auszuführen. Der zweite Spieler fungiert als Schatten und muss durch ständiges Lösen des Blicks vom eigenen Ball die Bewegungen des Vordermanns wahrnehmen, schnell reagieren und unmittelbar imitieren.

VARIANTEN

- Vorgabe bestimmter Finten (Körpertäuschung/Übersteiger/Schusstäuschung).



3 LINEARES DRIBBLING

DURCHFÜHRUNG

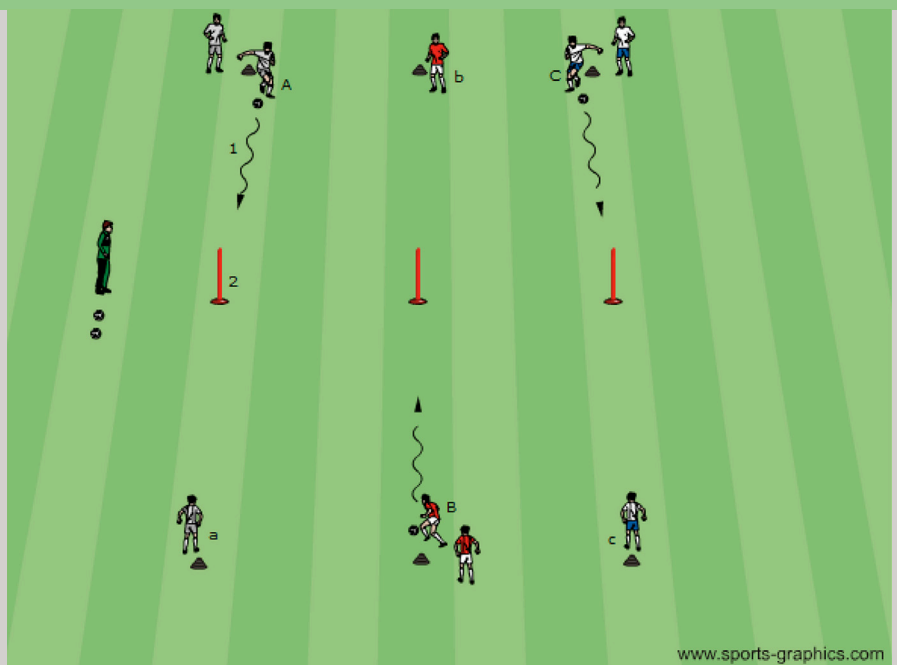
Die Spieler werden in mehrere Gruppen zu jeweils mindestens drei Spielern eingeteilt und stellen sich gemäß der Abbildung und den farblich markierten Hütchen gegenüber auf. Der jeweils erste Spieler der Gruppe hat einen Ball. Hinter diesem Spieler muss ein weiterer Spieler positioniert sein. Der Spieler im Ballbesitz dribbelt auf direktem Weg durch das Zentrum zum wartenden Spieler seiner Gruppe auf der gegenüberliegenden Seite (vgl. 1), übergibt dort den Ball und übernimmt dessen Position (vgl. 2). Der Spieler, welcher den Ball erhalten hat, dribbelt zur Ausgangsposition (vgl. 3), übergibt den Ball und übernimmt die Ausgangsposition (vgl. 4). Alle drei Gruppen trainieren zeitgleich im gleichen Übungsaufbau.

COACHING

Die Spieler müssen speziell im Zentrum auf die anderen Spieler achten, um einen freien Dribbelweg zu finden. Dabei sind Tempoänderungen und ständiges Heben des Blicks nötig. Wichtig dabei ist, dass die Spieler angehalten werden, auf direktem Wege zur anderen Seite zu gelangen und das Zentrum nicht absichtlich zu meiden.

VARIANTEN

- Ausführung einer Finte immer in der Nähe des Zentrums.
- Vorgabe bestimmter Finten (Körpertäuschung/Übersteiger/Schusstäuschung).



4 LINEARES DRIBBLING (FINTEN)

DURCHFÜHRUNG

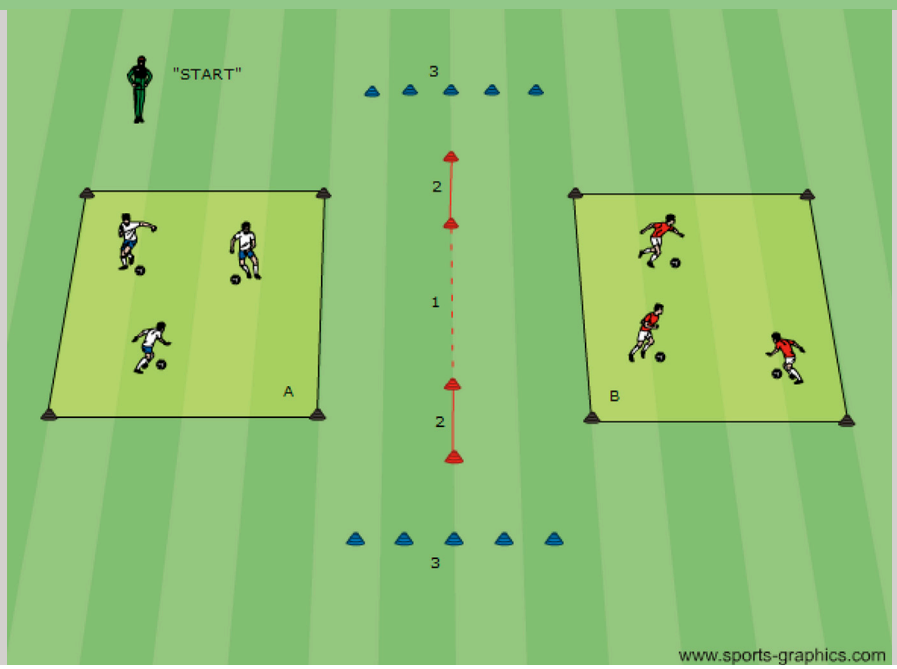
Die Spieler werden in mehrere Gruppen mit mindestens drei Spielern eingeteilt. Der jeweils erste Spieler ist in Ballbesitz (vgl. A) und dribbelt zum Partner auf der anderen Seite (vgl. 1), übergibt dort den Ball und übernimmt die Position des Spielers, der den Ball verarbeitet (vgl. a/b/c) und die Dribblingstafette entsprechend fortsetzt. Im Zentrum befindet sich eine Stange (oder Hütchen), die einen Gegenspieler (vgl. 2) darstellen soll. Kurz vor dem Gegenspieler führt der ballbesitzende Spieler eine Finte aus.

COACHING

- Optimales Timing im Zeitpunkt der Finte für einen sinnvollen Abstand zum Gegenspieler.
- Ausführung einer Richtungsänderung und Tempoverschärfung direkt nach der Finte.

VARIANTEN

- Vorgabe bestimmter Finten (Körpertäuschung/Übersteiger/Schusstäuschung).
- Ersetzen der Stangen durch Gegenspieler (teilaktiv/aktiv).



5 INDIVIDUELLES DRIBBLING (FELDERWECHSEL)

DURCHFÜHRUNG

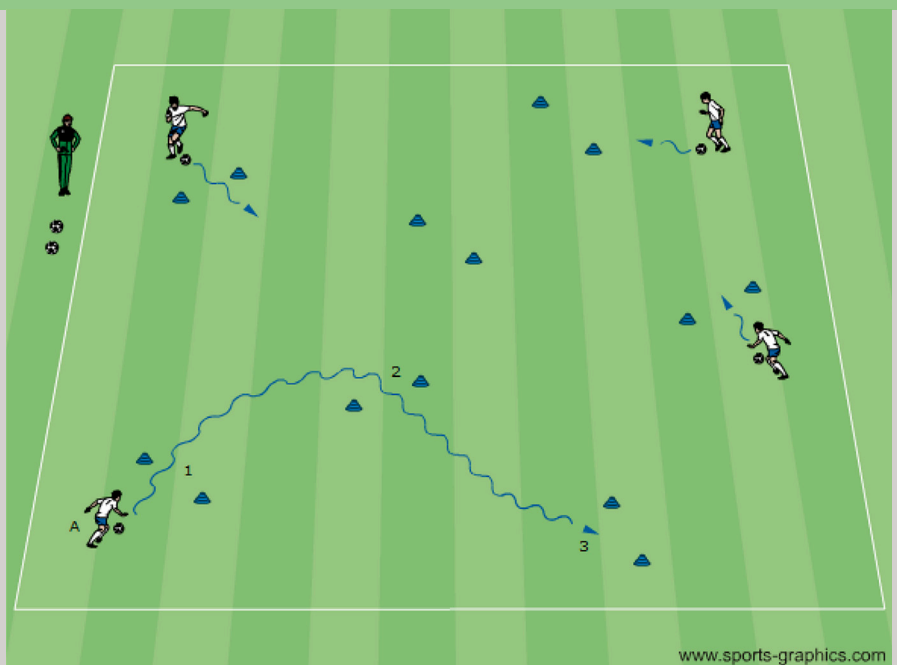
In dem Feld A und in dem Feld B befindet sich jeweils eine Gruppe von Spielern. Jeder Spieler hat einen Ball und dribbelt frei im Feld. Auf ein Trainersignal (hier „START") müssen die Spieler die Felder wechseln und in das gegenüberliegende Feld dribbeln.

COACHING

- Ausnutzung des gesamten Feldes.
- Enge Ballführung mit vielen Ballkontakten.

VARIANTEN

- Felderwechsel durch das Hütchentor 1.
- Felderwechsel durch die Hütchentore 2.
- Felderwechsel durch die Hütchenreihe 3.
- Felderwechsel durch die Hütchentore 2 im Uhrzeigersinn.
- Felderwechsel durch die Hütchentore 2 gegen den Uhrzeigersinn.
- Variation/Veränderung des Startsignals für den Feldwechsel (visuell/akustisch).
- Organisation als Wettkampf: Welche Gruppe ist zuerst und vollständig im anderen Feld?



6 INDIVIDUELLES DRIBBLING (HÜTCHENTORE DURCHDRIBBELN)

DURCHFÜHRUNG

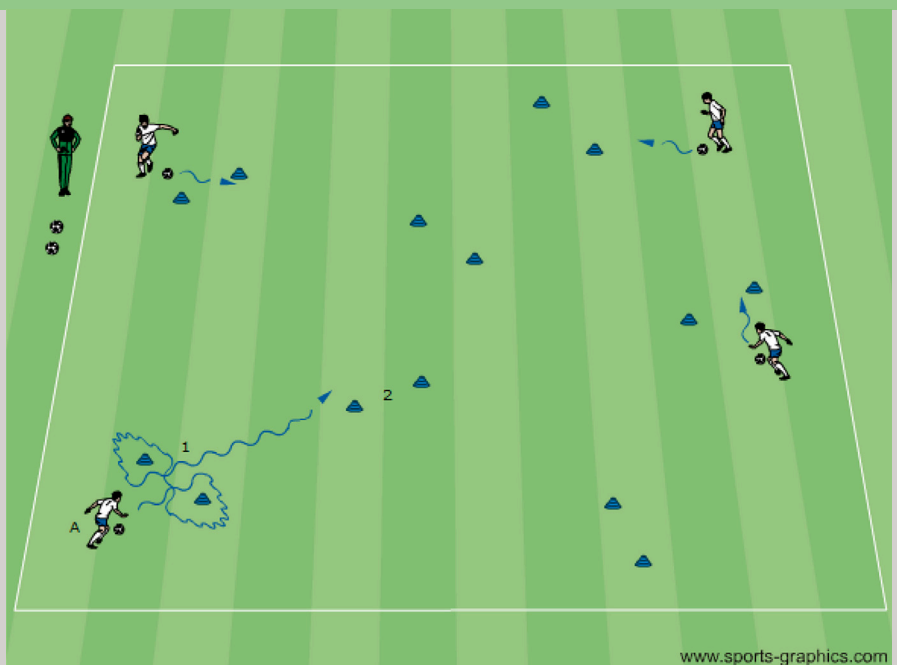
In einem Feld befinden sich mehrere kleine Hütchentore. Im Feld verteilen sich mehrere Spieler, die jeweils einen Ball am Fuß führen. Jeder Spieler dribbelt flüssig mit klugen Richtungswechseln ohne unnötigen Zeitverlust durch die Hütchentore (vgl. 1, 2 und 3). Die Hütchentore können von beiden Seiten und von mehreren Spielern gleichzeitig durchdribbelt werden.

COACHING

- Enge Ballführung mit vielen Ballkontakten.
- Einschlagen eines sinnvollen Dribbelwegs.

VARIANTEN

- Vorgabe des Dribbelbeins (links/rechts).
- Vorgabe eines wechselnden Dribbelbeins (links/rechts/links usw.).
- Organisation als Wettkampf: Welcher Spieler durchdribbelt zuerst 20 Hütchentore?
- Organisation als Wettkampf: Welcher Spieler durchdribbelt in zwei Minuten die meisten Tore?



7 INDIVIDUELLES DRIBBLING (ACHTEN DRIBBELN)

DURCHFÜHRUNG

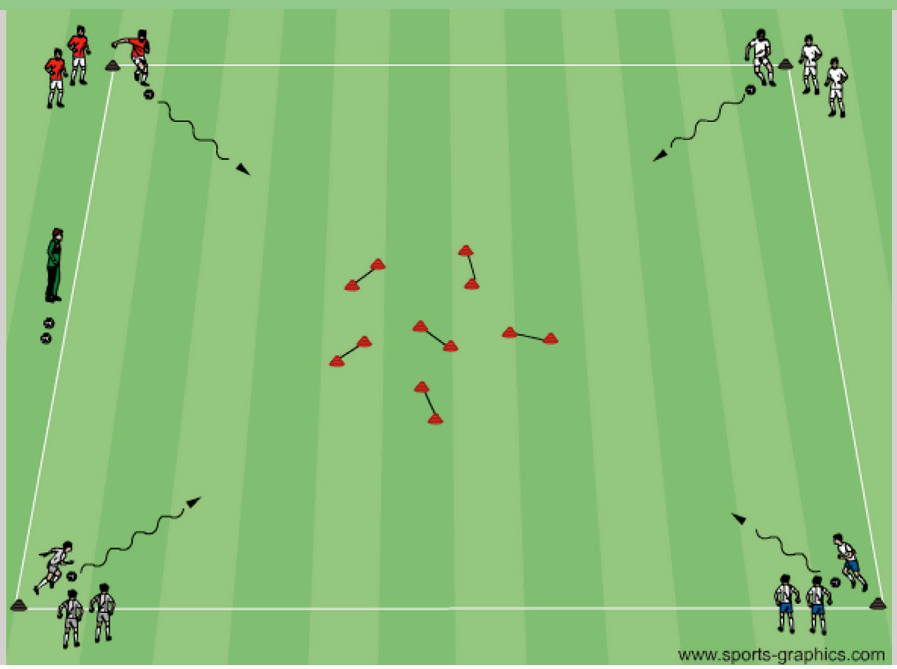
In einem Feld befinden sich mehrere kleine Hütchentore. Im Feld verteilen sich mehrere Spieler, die jeweils einen Ball am Fuß haben. Jeder Spieler passiert ein Hütchentor, indem er es in einer „Acht" durchdribbelt (vgl. 1).

COACHING

- Enge Ballführung mit vielen Ballkontakten.
- Einschlagen eines sinnvollen Dribbelwegs.

VARIANTEN

- Vorgabe des Dribbelbeins (links/rechts).
- Vorgabe eines wechselnden Dribbelbeins (links/rechts/links usw.).
- Organisation als Wettkampf: Welcher Spieler durchdribbelt zuerst 20 Hütchentore?
- Organisation als Wettkampf: Welcher Spieler durchdribbelt in zwei Minuten die meisten Tore?



8 DRIBBLING (WETTKAMPF)

DURCHFÜHRUNG

An den vier Ecken des Übungsfeldes positioniert sich jeweils ein Team. Ein Team muss aus mindestens zwei Spielern bestehen. Im Zentrum des Übungsfeldes befinden sich mehrere kleine Dribbeltore. Der jeweils erste Spieler startet im Dribbling in das Feld und muss drei frei wählbare Hütchentore durchdribbeln und anschließend den Ball zurück zur eigenen Gruppe dribbeln. Anschließend übernimmt der jeweils zweite Spieler der Gruppe den Ball und dribbelt in Richtung Zentrum.

COACHING

- Auftaktbewegungen und Entgegenstarten der ballerhaltenden Spieler.
- Präzision während der Ballübergabe: Ballübergabe zwischen den Spielern.
- Enge Ballführung mit vielen Ballkontakten.

VARIANTEN

- Variation der Dribbeltechnik im Zentrum („Achten" dribbeln).
- Variation der Ballübergabe: Möglichkeit des Passes zurück zum ballerhaltenden Spieler.
- Vorgabe des Dribbelbeins (links/rechts).
- Vorgabe eines wechselnden Dribbelbeins (links/rechts/links usw.).
- Organisation als Wettkampf: Welches Team absolviert zuerst 20 Aktionen?
- Organisation als Wettkampf: Welches Team absolviert in zwei Minuten die meisten Aktionen?

Fußball und Wissenschaft

(PROF. DR. KARSTEN SCHUMANN)

ZUR PERSÖNLICHKEIT VON FUSSBALLTRAINERN

Wenn ein Fußballtrainer, der gerade das Triple gewonnen hat, von seinem Triple-Vorgänger gewürdigt wird, sollte man genauer zuhören: Jupp Heynckes stellt bei Hansi Flick besonders die „Mannschafts- und Menschenführung, Empathie, Glaubwürdigkeit und Kommunikation" heraus und ergänzt: „Er ist nicht Chef aufgrund seiner Position, sondern aufgrund seiner Persönlichkeit." (1) Obwohl die Trainer im Profifußball nur die Spitze des organisierten Fußballs darstellen, gelten grundlegende Anforderungen auch für die Trainer und Trainerinnen der rund 145.000 Mannschaften (2) die am Spielbetrieb im deutschen Amateur-Fußball teilnehmen. Was sind nun die auszuprägenden Fähigkeiten und Eigenschaften bei einem Trainer, um den Prozess des Vorbereiten und Vollbringen von fußballerischen Leistungen (3), also vor allem des Trainings und der Pflichtspiele, auf den unterschiedlichsten Ebenen des Kinder- und Nachwuchsbereich bis zu den Senioren wirksam gestalten zu können. Aus sportwissenschaftlicher Sicht sowie langjähriger fußballpraktischer Erfahrungen müssen die Aussagen von Heynckes erweitert werden. Folgende sieben Ausprägungen eines Trainers werden neben den notwendigen Ausbildungen als persönliche Anforderungen als bedeutsam betrachtet: Erstens: Die Liebe zum Fußball. Soll in einer Tätigkeit etwas Besonderes gelingen, bedarf es Ernsthaftigkeit, Freude und Hingabe. Trainer zu sein beinhaltet Momente großen Glücks aber auch widriger Umstände. Trainersein muss zu einer Herzenssache werden, denn gerade unter schwierigen Bedingungen muss er bereit sein, sich nicht in seiner Liebe zum Fußball beirren zu lassen. Zweitens: Die Bereitschaft mit Menschen, vor allem Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, zu arbeiten. Wer Kommunikation, den ständigen Austausch und Umgang sowie das Fördern und Fordern von Mitmenschen, das Einfühlen in die Einstellungen anderer Menschen nicht mag - ist als Fußballtrainer nicht geeignet. Drittens: Ein Fußballtrainer sollte auch Fußball spielen können. Ein Trainer muss nicht selber große Erfolge als Spieler erreicht haben. Aber ein Mindestmass an fußballerischem Können ist für die Glaubwürdigkeit eines Trainers notwendig. Viertens: Die Fähigkeit fußballerisches Wissen und fußballerisches Können zu vermitteln. Ein Fußballtrainer muss die Komplexität des Fußball verstehen und daraus trainingsmethodische Ableitungen alters- und entwicklungsgerecht umsetzen können. Die Vermittlung einer Spielidee muss dabei mit dem Gewinnen wollen unter Wettkampfbedingungen verknüpft werden. Denn im sportlichen Vergleich geht es letztlich auch im Fußball um den Sieg. Fünftens: Ein hohes Maß an pädagogischen-psychologischen Geschick. Ein Fußballtrainer muss sowohl jeden Einzelnen als auch eine gesamte Mannschaft entwickeln. Also einerseits bei seinen Spielern Einstellungen, Überzeugungen, Haltungen, Eigenschaften und sportliche Verhaltensweisen herausbilden sowie andererseits die zwischenmenschlichen Beziehungen und eine kooperative Zusammenarbeit herstellen. Sechstens: Ein Fußballtrainer hat eine Vorbildwirkung. Der Fußball hat eine hervorgehobene Stellung im Sport aber auch in unserer Gesellschaft. Daher sollte ein Fußballtrainer auch Interesse an gesellschaftlichen Entwicklungen haben und auf das Handeln und Verhalten seiner Spieler im Fußball und darüber hinaus, und besonders bei jungen Fußballern, mitwirken. Siebtens: Offenheit für Neues. Ein Fußballtrainer darf keinen Stillstand, im Sinne „das haben wir schon immer so gemacht" zulassen. Nur durch eigene Weiterentwicklung wird ein Fußballtrainer mit den neuen Tendenzen im Fußball und in unserer Gesellschaft mithalten und lebenslang in seiner geliebten Tätigkeit wirksam werden.

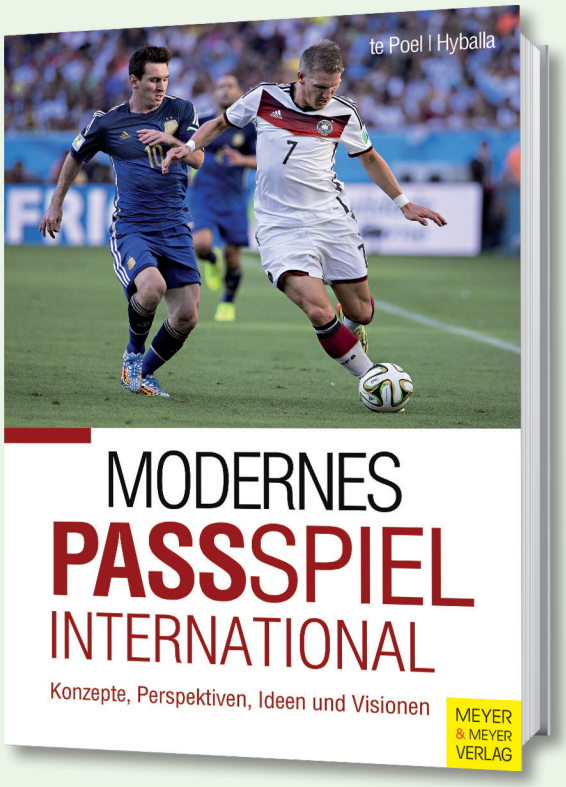
Prof. Dr. KARSTEN SCHUMANN
angewandte Sportwissenschaft

LITERATURVERZEICHNIS

1) SID: Müller-Fan Heynckes. (12./13.09.2020). Münchner Merkur. Nr. 211. S.25.) 2.) DFB: Verbandsstruktur. (Stichtag 1.1.2020). Zugriff am 17.9.2020. Verfügbar unter: https://www.dfb.de/ verbandsstruktur/mitglieder/ 3.) Schnabel, G.; Harre, H.-D.; Krug, J. (Hg): Trainingslehre - Trainingswissenschaft. (2008). Meyer & Meyer: Aachen.

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

ZIELGENAUE ABSPIELE –
VOM SPIELAUFBAU BIS ZUM TORERFOLG



Peter Hyballa

MODERNES PASSSPIEL

Der Schlüssel zum High-Speed-Fußball

Die ganze Fußballwelt redet insbesondere vom wunderbaren Tiqui-Taca des FC Barcelona, dem attraktiven und sehr erfolgreichen Flach- und Kombinationspassspiel des FC Bayern München in der Saison 2012-2013 und dem überraschenden ‚Tödlichen' Passspiel von Borussia Dortmund. Damit verbindet man in der Regel, dass das ‚Passspiel' eine Bedingung für attraktiven und auf Angriff ausgerichteten Fußball darstellt, der viele Beobachter begeistert. Aber was steckt inhaltlich und methodisch hinter diesem ‚zauberhaften' Passspiel und wie kann man es wirksam auf dem Trainingsplatz trainieren, üben und lehren? Die Autoren geben mit weit über hundert Spiel- und Übungsformen eine Antwort auf diese Frage. Das sehr facettenreiche und oftmals im Training stiefmütterlich behandelte Passspiel wird für das Training in allen Spielklassen ‚passgenau' aufgearbeitet.

416 Seiten
16,5 x 24,0 cm, in Farbe
2. Auflage Februar 2015

978-3-89899-717-1
24,95 €

KAUFEN

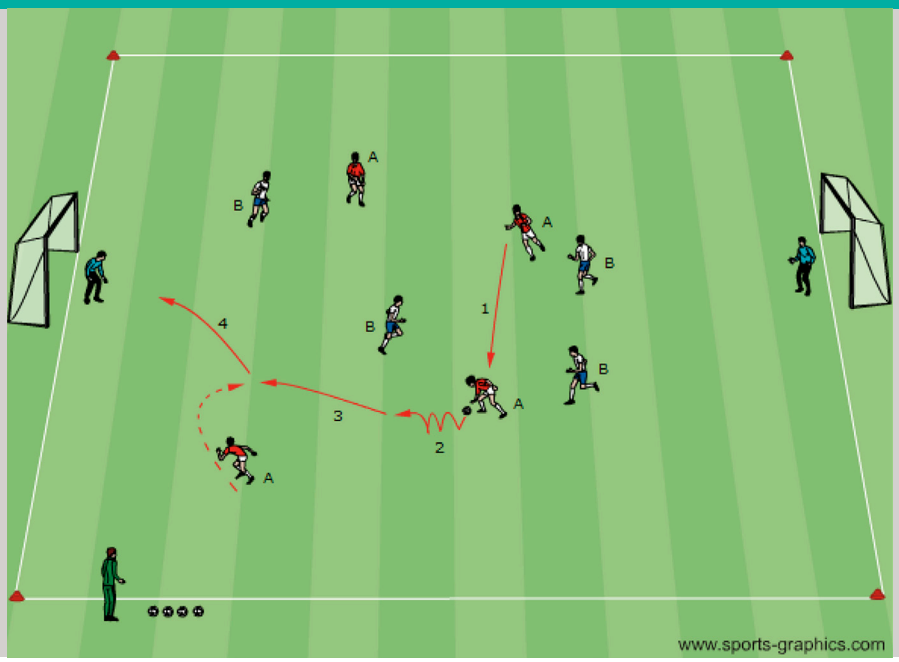
MEYER & MEYER
Fachverlag GmbH
Von-Coels-Str. 390
52080 Aachen
Unsere Bücher erhalten Sie online oder bei Ihrem Buchhändler.

Telefon 02 41 - 9 58 10 - 25
Fax 02 41 - 9 58 10 - 10
E-Mail vertrieb@m-m-sports.com
Webseite www.dersportverlag.de

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

MEYER
& MEYER
VERLAG

RUBRIK TAKTIK



1 4 GEGEN 4 (DRIBBLING UND ERSTER KONTAKT)

DURCHFÜHRUNG

Das Team ROT spielt gegen das Team BLAU im 4 gegen 4. Die Spieler passen sich den Ball per Hand zu (vgl. 1). Dabei können zunächst noch beide Torhüter einbezogen werden, sodass sich vorab ein 4 gegen 4 plus 2 ergibt. Ziel ist es, ein kurzes Dribbling mit der Hand durchzuführen. Der ballbesitzende Spieler muss dafür den Ball 3 x in Folge prellen (vgl. 2). Wenn der Ball vorher den Boden berührt, oder der Spieler z. B. nur 1 x oder 2 x prellt, wechselt sofort der Ballbesitz. Schafft es ein Spieler, den Ball 3 x zu prellen, muss noch mindestens ein Pass zu einem Mitspieler gespielt werden (vgl. 3). Direkt im Anschluss kann per Volley oder Dropkick aus der Hand auf beide Tore abgeschlossen werden (vgl. 4).

GRUNDGEDANKEN

Ein Spielziel besteht darin, einen Spieler freizuspielen, sodass dieser einen Raum zum Prellen bzw. Dribbeln zur Verfügung hat. Die Spieler sollen mutig sich bietende Räume im Prellen bzw. Dribbeln nutzen. Präzise und sinnvolle erste Kontakte (ggf. mit Richtungswechsel) sind Erfolg versprechend.

VARIANTEN

- Voraussetzungen für einen Torschuss: zusätzliche 2 (3) Pässe nach dem Prellen/Dribbeln.
- Vorgabe der Torschusstechnik: Dropkick/Kopfball/Innenseite/Vollspann.
- Vorgabe der Torschusstechnik: direkter Torschuss aus der Luft ohne vorheriges Fangen.
- Spiel mit dem Fuß/Spielziel: Dribbling mit mindestens vier Ballkontakten.

4 GEGEN 4 FORMEN

2 **4 GEGEN 4 (AUF DRIBBELTORE AUSSEN)**

DURCHFÜHRUNG

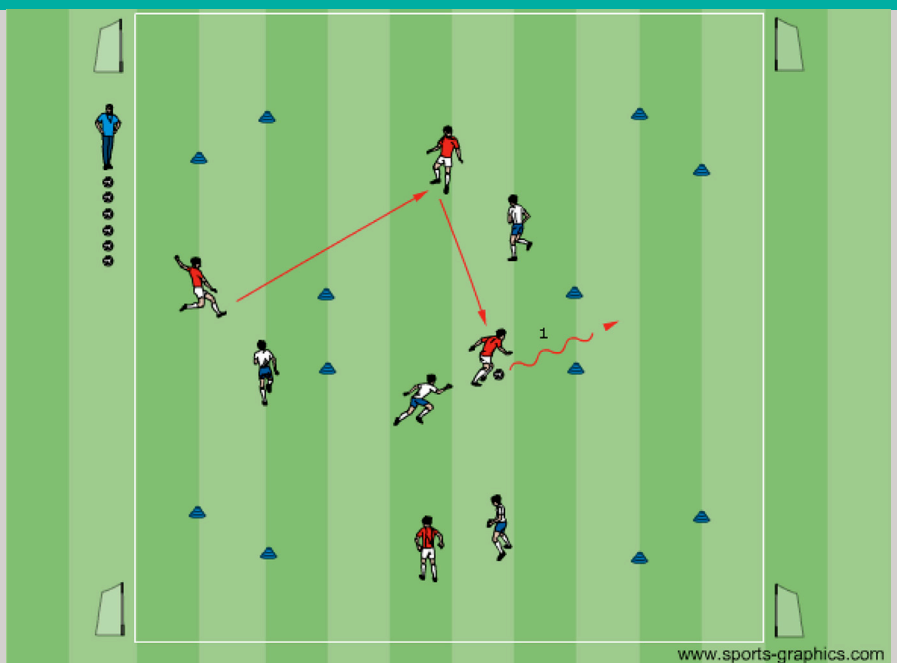
Das Team ROT spielt gegen das Team BLAU im 4 gegen 4. Nach drei Pässen innerhalb des eigenen Teams dürfen die Dribbellinien angesteuert werden. Ziel des Spiels ist es, eine der ROTEN Dribbellinien zu überdribbeln (vgl. 1). Das entscheidende Kriterium dabei ist die Ballkontrolle auch noch hinter der Linie.

GRUNDGEDANKEN

Die Spieler sind gefordert, zielgerichtete, dynamische Dribblings zu zeigen. Dabei müssen Lücken erkannt werden und im 1 gegen 1 mit Mut auch angesteuert werden. Mindestkontaktanzahlen (vgl. Varianten) provozieren vermehrt Dribblings und aufgrund des erleichterten Zugriffs der Gegner auch immer Dribblingsituationen im 1 gegen 1.

VARIANTEN

- Vorgabe von 2 (3) Pflichtkontakten für den ballbesitzenden Spieler.
- Verkleinerung der Ziellinien: Bespielen der BLAUEN Dribbellinien.
- Festlegung der Spielrichtung: Team ROT auf Linie #A/Team BLAU auf Linie #B.
- Bespielen der gegenüberliegenden Seite nach Punktgewinn und Umschalten.



3 4 GEGEN 4 (AUF DRIBBELTORE IM ZENTRUM)

DURCHFÜHRUNG

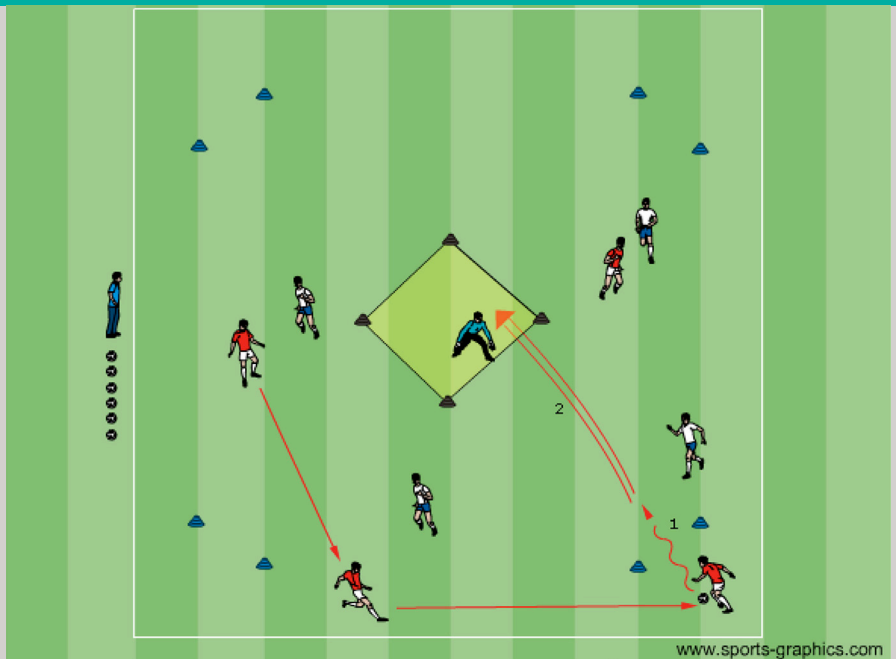
Das Team ROT spielt gegen das Team BLAU im 4 gegen 4. Im Feld befinden sich unregelmäßig verteilte Hütchentore. Ziel ist es, eines der Hütchentore mit dem Ball am Fuß zu durchdribbeln (vgl. 1).

GRUNDGEDANKEN

Je nach Anordnung der Hütchentore sollen mutige Antritte mit Ball in entsprechende Räume bzw. Lücken forciert werden. Die Dribblings sollen mit Passkombinationen sinnvoll vorbereitet werden, sodass ein Dribbling durch das Tor ohne 1-gegen-1-Situation gelöst werden kann und eine Anschlussaktion (Pass zum Partner) möglich ist.

VARIANTEN

- Vorgabe von 2 (3) Pflichtkontakten für den ballbesitzenden Spieler.
- Vereinfachung/Ausweitung zum 4 gegen 4 (plus zwei neutrale Spieler im Ballbesitz).
- Präzision des Dribblings mit dem ersten Ballkontakt durch das Hütchentor.
- Anschlussaktion: Abschluss auf die Minitore nach erfolgreichem Dribbling.



4 4 GEGEN 4 (AUF DRIBBELTORE MIT TORABSCHLUSS)

DURCHFÜHRUNG

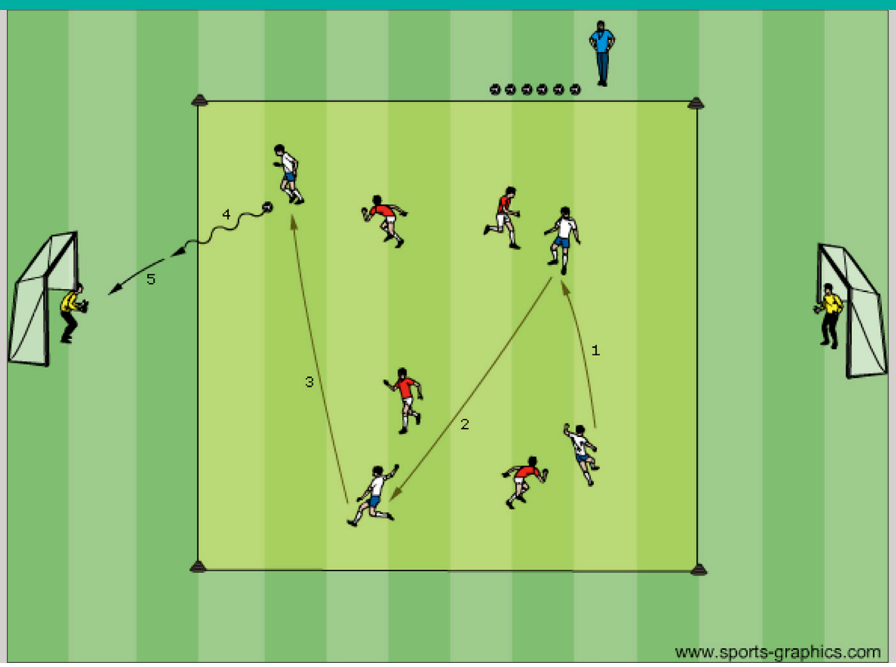
Das Team ROT spielt gegen das Team BLAU im 4 gegen 4. Im Zentrum des Spielfeldes ist eine Raute markiert, in der sich ein Torhüter positioniert. Die Raute im Zentrum darf von keinem Feldspieler betreten werden. Ziel des Spiels ist es, von außen durch eines der Hütchentore zu dribbeln (ein Punkt) und anschließend nach Möglichkeit in die Raute mit einem Torschuss abzuschließen (zwei Punkte). Nach Abschluss bringt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel.

GRUNDGEDANKEN

Das mutige Andribbeln in das Zentrum wird mit der Möglichkeit des Torschusses belohnt.

VARIANTEN

- Möglichkeit für das ballbesitzende Team: Einbezug des Torhüters im 4 gegen 4 plus 1.
- Vereinfachung/Ausweitung zum 4 gegen 4 (plus drei neutrale Spieler im Ballbesitz).



5 4 GEGEN 4 (AUF DRIBBELLINIEN MIT TORABSCHLUSS)

DURCHFÜHRUNG

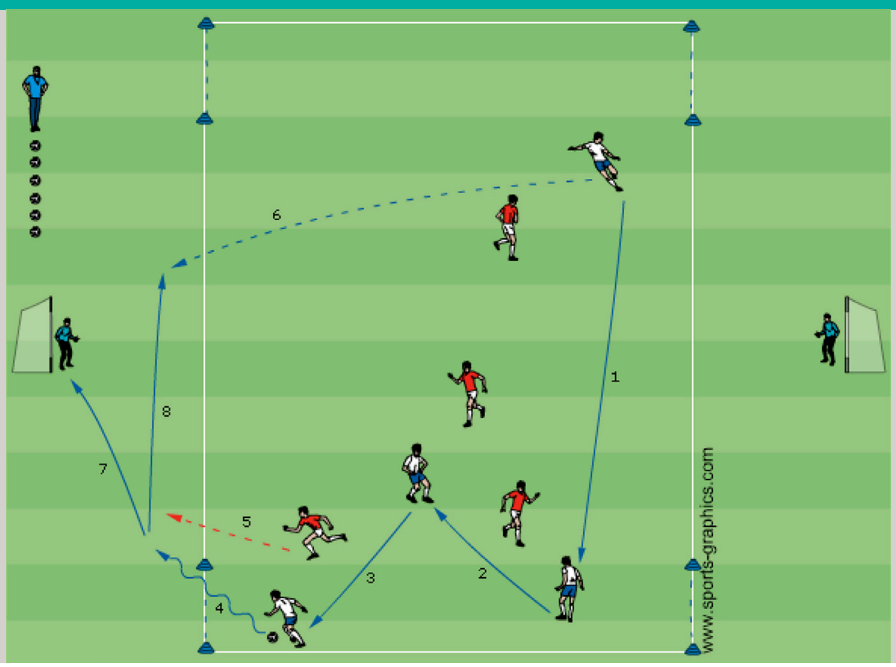
Das Team ROT spielt innerhalb des GELB markierten Spielfeldes gegen das Team BLAU im 4 gegen 4. Nach drei Pässen in Folge (vgl. 1, 2 und 3), innerhalb des eigenen Teams, darf das Feld auf beiden Seiten im Dribbling in Richtung Tor verlassen werden (vgl. 4). Anschließend kann der ballführende Spieler auf das Tor abschließen (vgl. 5).

GRUNDGEDANKEN

Nach vorbereitender Passstafette soll das Feld mit einem schnellen Dribbling zielgerichtet in Richtung Tor verlassen werden. Aus dem Dribbling heraus soll eine flüssige Anschlussaktion als Torabschluss erfolgen.

VARIANTEN

- Vorgabe der Torschusstechnik nach Überdribbeln der Linie (vgl. 5): direkter Abschluss.
- Vereinfachung/Ausweitung zum 4 gegen 4 (plus zwei neutrale Spieler im Ballbesitz).
- Vorgabe von 2 (3) Pflichtkontakten für den ballbesitzenden Spieler.
- Vorgabe im Spiel gegen den Torhüter: Überwinden des Torwarts im Dribbling.
- Möglichkeit des Nachrückens eines Defensivspielers zum 1 gegen 1.



6 4 GEGEN 4 (AUF DRIBBELLINIEN MIT ANSCHLUSSAKTION)

DURCHFÜHRUNG

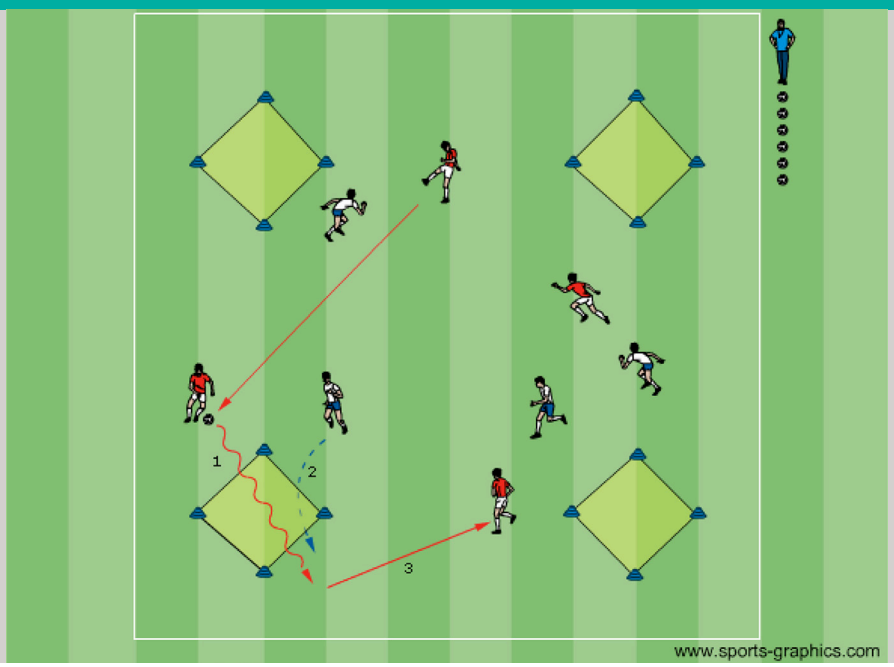
Das Team ROT spielt gegen das Team BLAU im 4 gegen 4. Nach drei Pässen innerhalb des ballbesitzenden Teams (vgl. 1, 2 und 3) ist es das Ziel, durch eines der kleinen Dribbeltore in Richtung Tor zu dribbeln (vgl. 4). Ein Gegner (vgl. 5) und ein Spieler des eigenen Teams (vgl. 6) dürfen dem ballbesitzenden Spieler folgen. Der ballbesitzende Spieler kann selbst aufs Tor abschließen (vgl. 7) oder auf den Teamkameraden abspielen (vgl. 8). Nach Torabschluss bringt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel und die zuvor außerhalb des Feldes aktiven Spieler kehren unmittelbar zum 4 gegen 4 in das Feld zurück.

GRUNDGEDANKEN

Dem vorbereitenden Passspiel soll ein antrittsschnelles und zielgerichtetes Dribbling folgen. Durch die nachstartenden Spieler wird Gegnerdruck erzeugt und weitere Handlungsmöglichkeiten eröffnen sich.

VARIANTEN

- Vorgabe von 2 (3) Pflichtkontakten für den ballbesitzenden Spieler.
- Vereinfachung/Ausweitung zum 4 gegen 4 (plus zwei neutrale Spieler im Ballbesitz).
- Vorgabe der Torschusstechnik (vgl. 7 und 8): Innenseite/Vollspann/direkter Abschluss.



7 4 GEGEN 4 (DURCH DRIBBELFELDER)

DURCHFÜHRUNG

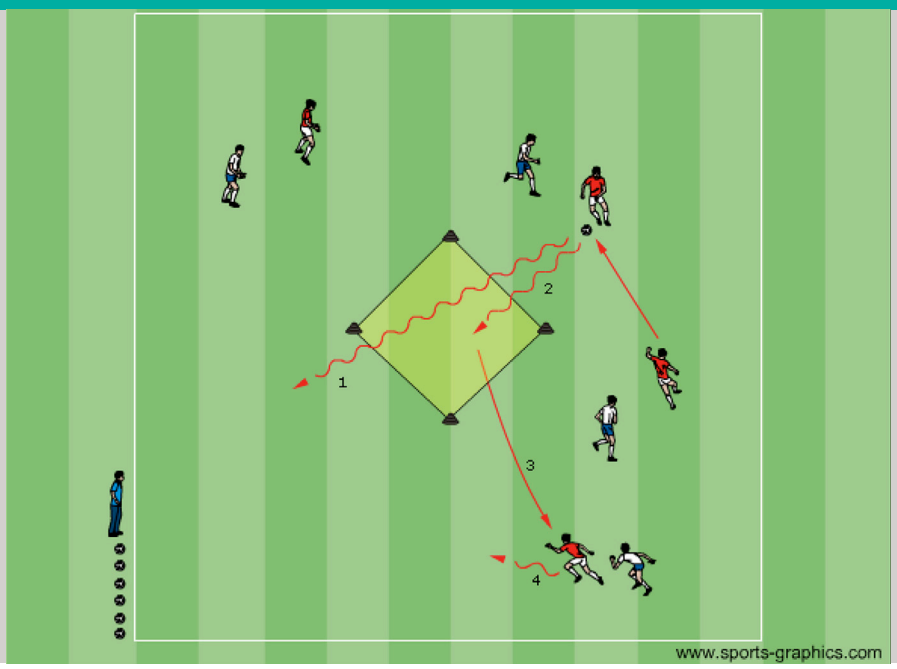
Das Team ROT spielt gegen das Team BLAU im 4 gegen 4, wobei die kleinen, quadratischen Felder nicht betreten werden dürfen. Ziel des Spiels ist es, mit dem Ball am Fuß durch eines der GELB markierten Felder zu dribbeln (vgl. 1). Sobald sich ein Spieler entscheidet, durch ein Feld zu dribbeln, darf ein Verteidiger ihm in das Feld folgen und ihn stören (vgl. 2). Ein weiteres Ziel besteht in einem anschließenden Pass zum Mitspieler, direkt nachdem ein Feld durchquert wurde (vgl. 3).

GRUNDGEDANKEN

Die Dribbelaktion soll spielerisch gut vorbereitet werden, sodass der ballbesitzende Spieler Platz hat und eine längere Strecke (mit Ball am Fuß durch das Feld) möglichst ohne hohen Gegnerdruck zurücklegen kann. Es sind selbstbewusste Dribblings gefordert, die im Optimalfall mit einer Anschlussaktion versehen werden.

VARIANTEN

- Variation/Veränderung in der Anordnung der Felder (z. B. weiteres Feld im Zentrum).
- Festlegen des Austritts aus dem Feld: seitlich/über die gegenüberliegende Seite.
- Präzision des Dribblings mit dem ersten Ballkontakt in das Feld.



8 4 GEGEN 4 (AUF ZENTRALES DRIBBELFELD)

DURCHFÜHRUNG

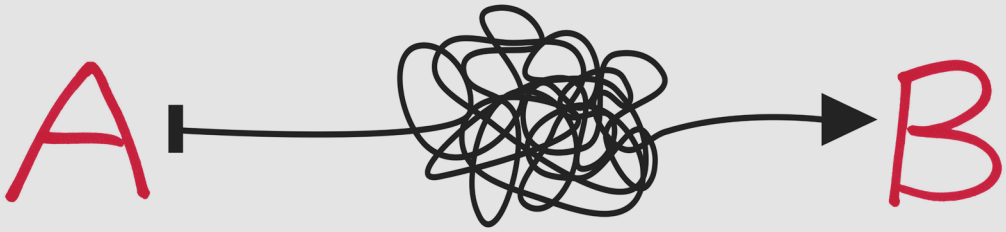
Das Team ROT spielt gegen das Team BLAU im 4 gegen 4, dabei darf das GELB markierte Dribbelfeld im Zentrum nicht betreten werden. Ziel des Spiels ist es, dass ein Spieler des ballbesitzenden Teams im Dribbling durch die gegnerischen Reihen in das zentrale Feld vordringt. Dabei hat er die Möglichkeit, das Feld wieder mit Ball am Fuß zu verlassen (vgl. 1) oder aus dem Feld heraus einen Mitspieler anzupassen (vgl. 2 und 3). Nach erfolgreichem Pass oder Dribbling wird das Spiel ohne Unterbrechung fortgesetzt (vgl. 4).

GRUNDGEDANKEN

Durch vorbereitendes Passspiel soll eine geeignete Situation für ein Dribbling vorbereitet und vom ballbesitzenden Spieler erkannt und genutzt werden. Ziel des Spiels ist es, die Lücken in der Verteidigung durch ein Dribbling zu nutzen.

VARIANTEN

- Organisation als Wettkampf mit Punktewertung:
- Ein Punkt: Dribbling über zwei Linien des Feldes (vgl. 1).
- Zwei Punkte: Dribbling mit anschließendem Pass (vgl. 2 und 3).
- Drei Punkte: Dribbling des Passempfängers (drei Kontakte) ohne Ballverlust (vgl. 4).



PROBLEMFELD... TERMINOLOGIE IM TAKTISCHEN BEREICH

Fragt man einmal einen beliebigen Trainer nach seiner Spielphilosophie und hört dann:" 4-4-2 flach!", dann muss man doch oftmals schmunzeln, da scheinbar keinerlei einheitliche Terminologie vorherrscht. Das dies so ist, ist wenig zu ändern. Die nachfolgende Ausführung soll ein klein wenig Abhilfe schaffen…

SPIELIDEE

Die Spielidee ist allgemeiner anzusehen und bezieht sich auf den Grundgedanken des Spiels „Tore erzielen – Tore verhindern".

SPIELSYSTEM

Unter einem Spielsystem versteht man die positionsspezifische Grundordnung auf dem Spielfeld.

SPIELSTIL

Der Spielstil wird charakterisiert durch die Art und Weise des Passspiels, dem Umfang des Ballbesitzes und der Ballhaltezeit einer Mannschaft.

SPIELWEISE

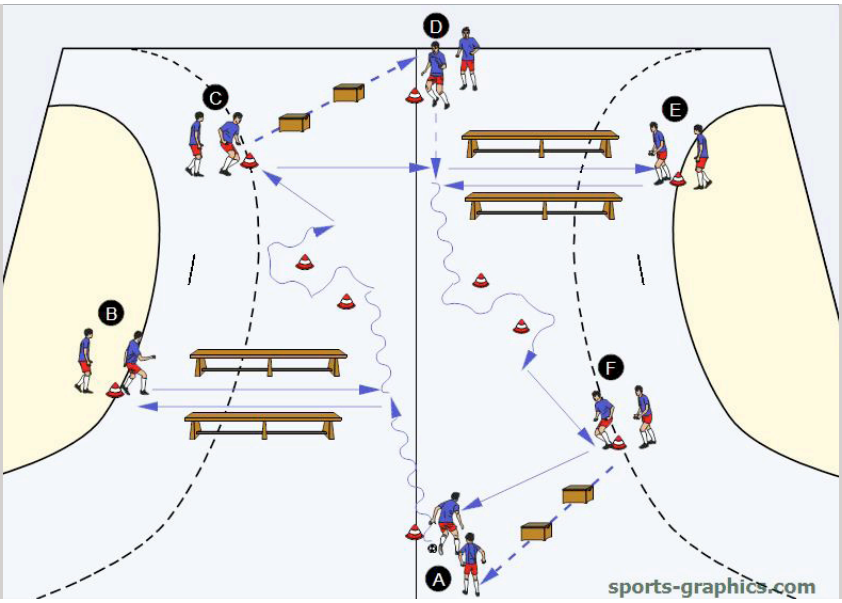
Die Spielweise einer Mannschaft beschreibt die Art und Weise der taktischen Ausrichtung in Offensive und Defensive.

SPIELPHILOSOPHIE

Die Spielphilosophie umfasst die Aspekte Strategie (längerfristig ausgerichtetes Anstreben eines Ziels unter Berücksichtigung der verfügbaren Mittel und Ressourcen und) Taktik (festgelegte Spielweise einer Mannschaft mit Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik) einer Mannschaft.

SPIELKONZEPTION

Die Spielkonzeption beinhaltet Spielidee, Spielsystem, Spielstil, Spielweise und Spielphilosophie.



ÜBUNG: KORRIDORPASSEN DAUER: 20 MINUTEN

ORGANISATION:

- Einen Parcours gemäß Abbildung aufbauen
- Die Langbänke jeweils im Abstand von 2 Metern zueinander stellen
- Jeweils 2 Boxen zum beidfüßigen Absprung aufstellen
- Verteile die Spieler auf den Positionen
- Position A mit Ball

ABLAUF:

- A dribbelt an, spielt einen präzisen Pass durch die Langbänken
- A bekommt den Ball wieder von B zurückgespielt
- A dribbelt durch die Hütchen und spielt anschließend zu C weiter
- C nimmt den Ball an- und mit, spielt einen Pass zu D
- C überspringt anschließend beidbeinig die beiden Boxen
- D nimmt den Ball an- und mit, spielt einen Doppelpass durch den Korridor mit E
- D dribbelt anschließend Slalom durch die Hütchen, passt dann zu F
- F spielt einen Pass zu A, anschließend überspringt F die beiden Boxen beidfüßig
- Jeder Spieler rückt eine Position weiter (A zu B , B zu C, C zu D, D zu E, E zu F , F zu A)

VARIATIONEN:

- Zwischen den Langbänken einen doppelten Doppelpass spielen

COACHING:

- Genauigkeit vor Schnelligkeit
- Auf einen sauberen ersten Kontakt achten
- Blick vom Ball trennen
- Saubere beidbeinige Absprünge

EIGENE INFOS:_____

COACH LIKE...

— JOSEPHINE BRANG

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG IM FUSSBALL

DA SEIN, WENN ES DRAUF ANKOMMT

Alles beginnt im Kopf. Meine Gedanken bestimmen meine Emotionen. Meine Emotionen beeinflussen meine Entscheidungen. Meine Persönlichkeit, mein Leben sind auf dieser Realität aufgebaut. Möchte ich etwas verändern, muss ich dort ansetzen. Als Mensch. Als Fußballer. Als Trainer.

Sich seine unbewussten Gewohnheiten und Verhaltensmuster bewusst zu machen, ist ein entscheidender Schritt hin zu neuen Ergebnissen und zum Erreichen seiner Ziele. In persönlich herausfordernden Situationen – Spielniederlagen, Verletzungen, Karriereknick, zwischenmenschliche Auseinandersetzungen, unvorhergesehenen Ereignissen, um nur ein paar zu nennen – wird der Wunsch nach einer Lösung meist besonders deutlich.

Im Bereich der Athletik- und Leistungsfähigkeit sowie der Medizin gilt es als professionell, Experten aus den jeweiligen Gebieten zu beauftragen, damit Spieler die optimale körperliche Leistung erbringen können. Möchte man alle verfügbaren Ressourcen nutzen, dann sollte die mentale Ressource zu einem wesentlichen Teil des Portfolios werden. Um das Ziel aller Beteiligten erreichen zu können – der Beste auf dem Platz zu sein und Siege einzufahren – bedarf es eines Plans, der immer größer werdenden physischen und psychischen Belastungen Herr zu werden. Nachhaltig und auf eine gesunde Weise.

Coaching und Supervision geben einem Spieler die Gelegenheit, in vertrauensvollem und professionellem Rahmen Dinge anzusprechen, die ihn beschäftigen - mögen sie beruflichen, privaten oder persönlichen Ursprungs sein. Er bekommt die Möglichkeit zu reden, etwas loszulassen, Klarheit in die Gedanken zu bekommen und anschließend mit neuer Sichtweise die Dinge wieder angehen zu können. Die Vielfalt der Themen, die Anlass zum Gespräch geben können, sind so individuell wie der menschliche Charaktertyp unter Betrachtung seiner momentanen Spiel-, Karriere- und Lebensphase. Grundsätzlich kann man sagen, gibt es zwei Motivationen: Veränderung (= weg von) oder die Erreichung eines Ziels (= hin zu). Beides setzt die Bereitschaft für inneres Wachstum voraus, welches gleichzeitig auch das Ergebnis sein wird.

Was einen im Kopf beschäftigt, kann früher oder später verhindern, in dem entscheidenden Moment präsent zu sein. Da Problem bekanntlich nicht von selber verschwinden, gilt es, sie anzuschauen, anzuerkennen, neu zu wählen, eine Entscheidung zu treffen und vorwärts zu gehen. Wie auch im Athletikbereich braucht es tägliche Arbeit, um ein stabiles und gesundes Bewusstsein über sich und seine Fähigkeiten zu etablieren.

WAS IST UNTER „PERSÖNLICHKEITS ENTWICKLUNG“ ZU VERSTEHEN?

Bei dem konstanten Performance-Druck und einer Kadergröße von 20 bis 30 Mann, bleibt im täglichen Miteinander oft kaum Zeit, sich bewusst zu machen, dass jeder Mensch einzigartig in seiner Persönlichkeit, seinen Erfahrungen und Fähigkeiten ist. Hinzu kommen dann noch Themen wie die jeweilige Motivation des Einzelnen und sein tiefliegender innerer Antreiber. Um gemeinsam Ziele zu erreichen, ist die Einnahme dieser Sichtweise jedoch entscheidend, denn mein Gesagtes, muss beim Gegenüber nicht genau so ankommen, wie ich es meine, oder gar das auslösen, was ich beabsichtige.

Von klein auf bilden wir unsere ganz eigene individuelle Wahrnehmung der Realität, die durch Eltern, Familie, Umgebung, Schule, Freunde etc. geprägt wird. Man kann sagen, jeder Mensch trägt entsprechend seiner persönlichen Erfahrungen eine eigens gefärbte Brille auf der Nase. Dazu kommt die Tatsache, dass jeder Mensch seinen eigenen Charakter von Geburt an mitbringt. So passiert es auch, dass zwei Geschwister die gleichen Erfahrungen in der Familie machen, und sie dennoch unterschiedlich erleben und wiedergeben.

Aufgrund der genannten Parameter entwickeln sich Glaubensmuster aus den Erlebnissen, die sich über die kommenden Jahre festigen. Diese inneren Überzeugungen können in manchen Situationen positiv und motivierend sein oder eben auch negativ und blockierend. Beispiel: Je nach Charakter kann der Blick auf die Ereignisse im Leben kritisch und gefährlich sein, oder optimistisch, voller Möglichkeiten und Abenteuer. Fremden Menschen gegenüber ist man per se misstrauisch oder neugierig und offen eingestellt.

Entscheidend hierbei sind jene Überzeugungen, die man über sich selber gefällt hat. Was denke ich wirklich über mich? Bin ich schnell, stark und der Beste oder denke ich eher über mich, ich sei zu langsam, zu klein, zu schwach, nicht gut genug…? Wer bin ich? Was kann ich? Hier kommt Persönlichkeitsentwicklung ins Spiel.

BENEFITS – WAS VERÄNDERT SICH DURCH PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG?

Coaching für Persönliche Entwicklung ist eine Möglichkeit, sich besser zu erkennen, zu wissen, wie man „tickt", mit seinen menschlichen Stärken, seinen individuellen Eigenheiten, seinem Potenzial, der eigenen Lebensgeschichte (= „own your story"), die immer ein Schatz birgt, für sich selber als Individuum und fürs Kollektiv. Durch u.a. die Transformation blockierender Verhaltensmuster und Glaubenssätze entsteht neuer persönlicher Handlungsspielraum. Dinge, die vorher nicht klappen wollten oder nur mit höchster Anstrengung, lassen sich plötzlich mit Leichtigkeit und sogar mit Freude bewältigen. Aus Spiralen, die man immer wieder gedreht hat, kann man endlich aussteigen und neue Entscheidungen treffen.

DURCH SELBSTERKENNTNIS HIN ZUR SELBSTFÜHRUNG

Durch die Selbsterkenntnis kommt man

- Ins Bewusstsein über die eigenen Stärken, Ressourcen, Fähigkeiten, Potenziale
- In die Selbstverantwortung, Ausrichtung, Handeln bzgl. seines Weges und seiner Ziele
- Auf eine neue Entwicklungsstufe, um größere Herausforderungen angehen zu können

Automatisch werden davon positiv beeinflusst:

- Zwischenmenschliche Beziehungen beruflich und privat
- Kommunikation
- Persönliche Kompetenz, Authentizität, wahres inneres Selbstbewusstsein

WAS MACHT EIN COACH UND WIE LÄUFT DIE ZUSAMMENARBEIT AB?

Gleich vorweg - ein Coach sagt einem nicht, was zu tun ist. Er „kriecht auch nicht in den Kopf des Menschen". Durch Fragen und Anregungen unterstützt der Coach die betreffende Person darin, neue Sichtweisen einzunehmen und die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Die Medaille hat nun mal zwei Seiten. Alles hat Konsequenzen und einen Preis. Oft wollen wir genau das nicht wahrhaben, jedoch ist das der erste Schritt hin zur Eigenverantwortung. Im Coaching erlernt man Tools, um sich selber durchs Leben navigieren zu können.

Die gemeinsame Coaching-Arbeit beginnt mit der hundertprozentigen Entscheidung für persönliches, inneres Wachstum, denn genau deshalb begegnen uns Herausforderungen im Leben. 100% commitment und der eigene Antrieb.

Entscheidend dabei ist auch, sich vor Augen zu führen, dass die Arbeit einen Anfang und ein Ende hat, der Weg dazwischen ist jedoch nicht gesteuert und kann nicht mit Druck kontrolliert werden, weder vom Coach noch vom Klienten. Das erfordert Mut und eine Offenheit für neue Perspektiven, Wege und „Wahrheiten". Denn um es hier nochmal zu wiederholen: die eingeprägten Muster und Glaubenssätze haben ja zu unerwünschten Ergebnissen geführt, die man mittels der Coaching-Arbeit verändern möchte. Ergo braucht es die Neugier, den Willen und das Vertrauen, neue Erfahrungen machen zu dürfen. Kurz gesagt, die jetzigen Ergebnisse haben zur momentanen Situation geführt. Mit der bisherigen Einstellung waren neue Ergebnis nicht möglich. Das heißt, ich muss an meine alte Einstellung ran und diese verändern, um neue Ergebnisse zu erzielen.

Der Coach begleitet also den Prozess und unterstützt die Person dabei

- sich zu reflektieren in ihrer persönlichen Eigenheit
- neue Zugangswege zu sehen, wo vorher nur geschlossene Türen waren
- neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und umzusetzen
- die eigenen Ressourcen, Stärken, Fähigkeiten zu aktivieren, um sie für die Erreichung der gesetzten Ziele zu nutzen

„ICH KANN DAS AUCH ALLEINE"

Vielleicht ist bei dem einen oder anderen jetzt trotzdem noch der innere Kritiker aktiv, der sagt: „Ich kann das auch alleine. Ich brauche keinen, der mir hilft." Dann wäre meine Antwort: „Wie viel Zeit hast du in deinem Leben?", um zu erkennen, dass du den blinden Punkt in deinem System nicht alleine finden wirst, denn sonst wäre er ja sichtbar. Wir Menschen sind neurologisch miteinander verbunden und sind uns gegenseitig ein Spiegel. Die Worte oder das Verhalten eines anderen machen etwas mit mir, weil es etwas mit mir zu tun hat, nicht mit dem anderen. Er triggert etwas unbewusst Liegendes in mir und meine Aufgabe ist es, dies anzuschauen - besonders dann, wenn es Wut, Ärger, Trauer hochbringt.

Ganz automatisch kommt der Moment, in dem man sich wertvolles Wissen mittels Büchern, Filmen, Podcasts, Online-Seminaren u.v.m. aneignet. Das gehört zum Prozess und ist sehr zu empfehlen.

Ein außenstehender, erfahrener Coach hat zusätzlich nochmal andere Möglichkeiten, Dinge aufzuzeigen, die man selber nicht sieht. Autodidaktisch zu denken und zu arbeiten erfordert viel Disziplin. Ebenso, wie die Fähigkeiten, dranzubleiben und sich selber die Wahrheit zu sagen, auch wenn man sie nicht hören will. Es kann einfach schwierig sein, auf neue Ergebnisse zu kommen, mit alten Gedanken. Wie eingangs beschrieben, geht es darum die Brillengläser auszutauschen und sich neue zuzulegen, um neue erfolgreiche, positive Erfahrungen machen zu können. Außerdem spielt einem das Gehirn bei inneren Veränderungsprozessen leider gerne einen Streich. Um den Menschen in Sicherheit zu wissen, auch als Komfortzone bekannt, sendet es Hormone aus, die in folgenden Gedanken laut werden „So schlimm ist es eigentlich gar nicht. Das wird schon.".

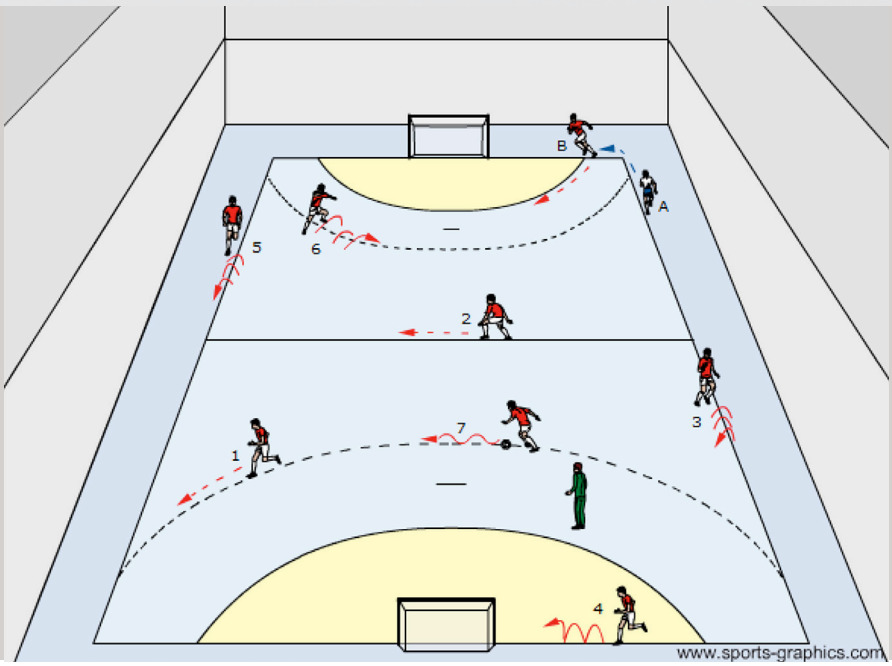
Übrigens könnte man diese Sichtweise „Ich schaffe das allein" gleich untersuchen. Warum denke ich, es immer alleine schaffen zu wollen oder zu müssen? Wozu will ich es alleine schaffen? Was möchte ich damit beweisen? Die andere Seite der Medaille könnte sein: Ich darf Unterstützung annehmen UND bin gleichzeitig ok, so wie ich bin. Ich mache es mir leicht, anstatt schwer und zäh, und hole mir einen Experten zur Seite, um meine Ziele zu erreichen.

„Probleme lassen sich nicht mit den Denkweisen lösen, die zu ihnen geführt haben." ***Albert Einstein***

ZUR PERSON:

Josephine Brang ist Coach für Persönlichkeitsentwicklung. 13 Jahren war sie Marketingmanagerin im Sportsponsoring und hat mit internationalen Unternehmen, Vereinen, Sportlern zusammengearbeitet u.a. DAZN, Audi, FC Bayern, Mercedes, Evonik/ BVB, RB Leipzig, Schalke 04. Heute unterstützt sie mit ihrer Coaching-Arbeit Menschen in ihrem inneren Wachstumsprozess. Fußballspielern und Führungskräften hilft sie, echtes Bewusstsein für sich zu entwickeln, persönliche Herausforderungen zu bewältigen und ihre Ziele zu erreichen.

RUBRIK KONDITION



1 LINIENLÄUFE

DURCHFÜHRUNG

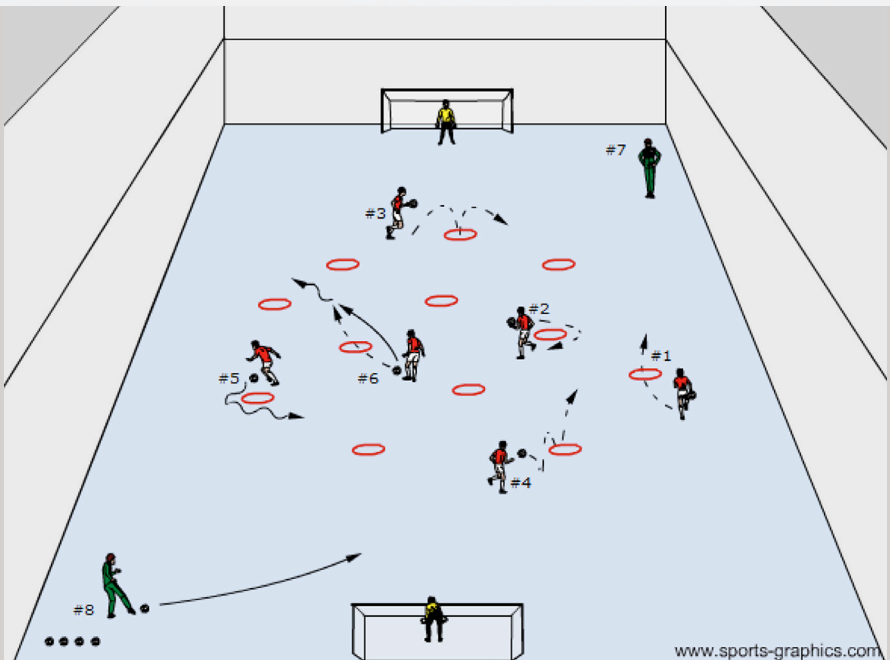
Die Spieler führen verschiedene Laufübungen und Übungen mit Ball aus. Dabei werden die Hallenmarkierungen bzw. Feldlinien genutzt. Die Spieler orientieren sich an diesen Linien und laufen, springen oder dribbeln im Rahmen der vorgegebenen Übung über die Linien.

#1: Lauf auf der Linie (vorwärts/rückwärts)/Hopserlauf auf der Linie (vorwärts/rückwärts).
#2: Sidestep auf der Linie (rechte Schulter vorne/linke Schulter vorne).
#3: Geschlossene Sprünge über bzw. neben die Linie (vorwärts/rückwärts).
#4: Einbeinige Sprünge auf der Linie (links/rechts/vorwärts/rückwärts).
#5: Einbeinige Sprünge über bzw. neben die Linie (links/rechts/vorwärts/rückwärts).
#6: Raumgreifende, einbeinige Sprünge mit kurzer Stabilisationsphase (vorwärts/rückwärts).
#7: Dribbling mit Ball am Fuß auf den Linien.
#8: Organisation als Fangspiel: Es werden einige Fänger bestimmt und halten als Erkennungsmerkmal ein Leibchen in der Hand. Alle Spieler dürfen nur auf den Linien laufen. Wurde ein Spieler abgeschlagen, so wird dieser zum Fänger. Das Leibchen wird übergeben.

VARIANTEN

- Ausführung einer 180°-Drehung mit Wechsel der Laufrichtung durch Trainersignal.

HALLEN-TRAINING



2 BEWEGUNGSAUFGABEN (RINGE)

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler führen an den Ringen verschiedene Laufübungen und Übungen mit Ball aus.

#1: Laufen mit Ball in der Hand durch die Ringe. Die Ringe müssen abwechselnd mit dem rechten Fuß, linken Fuß und beiden Füßen belaufen werden. Variante: Der Ball wird 1 x in dem Ring/direkt vor und hinter dem Ring geprellt.

#2: Die Spieler umlaufen die Ringe in Kreisform. Die Ringe müssen abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn umlaufen werden. Variante: Die Ringe werden im Sidestep oder springend umlaufen.

#3: Die Spieler laufen mit Ball in der Hand. Die Ringe müssen mit einem Schlusssprung überwunden werden: Welcher Spieler überspringt zuerst 20 Ringe?

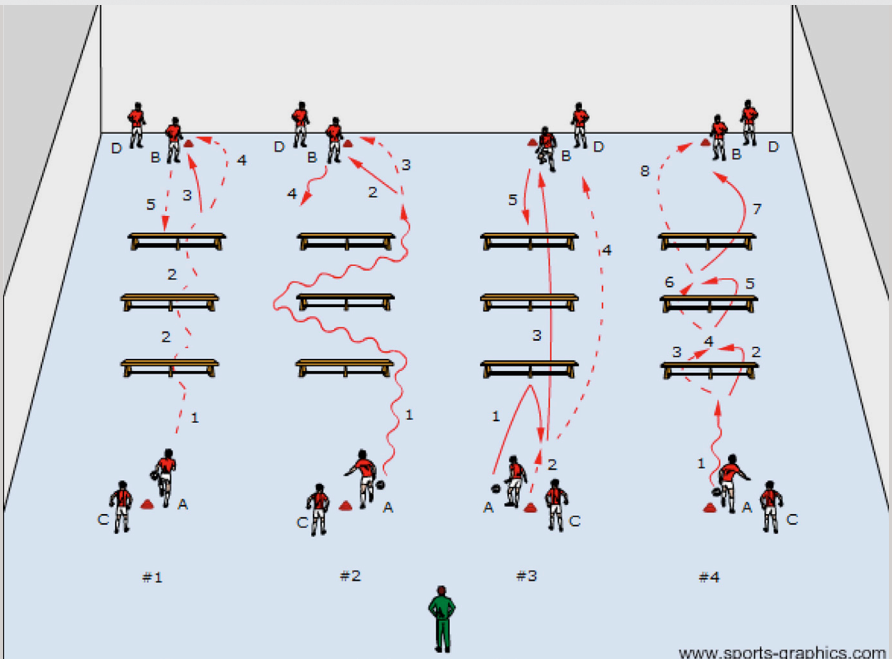
#4: Die Spieler laufen prellend durch die Halle: Welcher Spieler prellt den Ball zuerst in 20 Ringe? Variante: Vorgabe der ausführenden Hand/Wechsel links und rechts.

#5: Die Spieler umdribbeln die Ringe in Kreisform. Die Ringe müssen abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß umdribbelt werden. Variante: Die Ringe müssen nur mit der Innenseite/Außenseite umdribbelt werden.

#6: Die Spieler passen den Ball am Ring vorbei und führen eine Bewegungsaufgabe am Ring durch, bevor sie den Ball wieder verarbeiten und den nächsten Ring andribbeln.

#7: Die Spieler sind in Paaren durchnummeriert. Der Trainer ruft eine Nummer und die genannten Spieler schließen jeder auf ein großes Tor ab: Wer erzielt den ersten Treffer?

#8: Der Trainer ruft einen Spieler. Dieser legt seinen Ball ab und verwertet den Pass.



3 BEWEGUNGSAUFGABEN (LANGBÄNKE)

DURCHFÜHRUNG

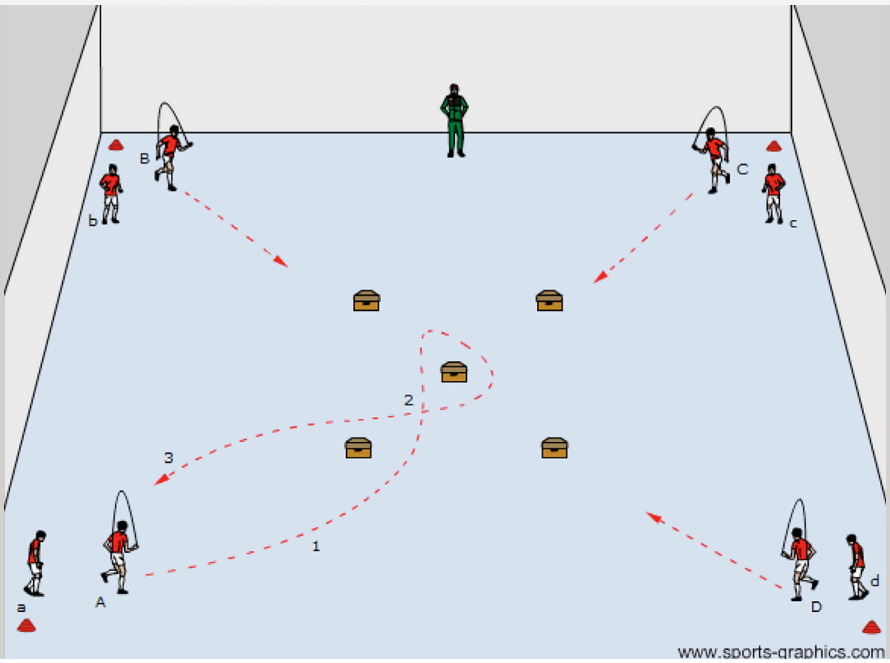
Im Folgenden werden Bewegungsaufgaben ohne und mit Ball vorgestellt (vgl. #1 bis #4).

#1: Spieler A läuft mit einem Ball in der Hand über die Bänke (vgl. 1) und überspringt jede Langbank (vgl. 2) abwechselnd mit dem linken und rechten Sprungbein (vgl. 2). Er übergibt den Ball an Spieler B (vgl. 3), stellt sich auf Position D erneut an (vgl. 4), bevor Spieler B eine neue Aktion startet (vgl. 5).

#2: Spieler A umdribbelt die Bänke im Slalom (vgl. 1), übergibt den Ball an Spieler B (vgl. 2), stellt sich auf Position D erneut an (vgl. 3), bevor Spieler B eine neue Aktion startet (vgl. 4). Variante: Vorgaben im Dribbling (Innenseite, Außenseite, Dribbling mit links/rechts).

#3: Spieler A passt den Ball gegen die erste Langbank (vgl. 1), geht seinem Pass entgegen (vgl. 2) und spielt einen Flugball auf den Spieler der Position B (vgl. 3). Er läuft auf Position D (vgl. 4) und Spieler B startet die nächste Aktion (vgl. 5). Variante: Auf dem Weg zur nächsten Position sind diverse Lauf- und Sprungübungen an den Bänken gefordert (vgl. 4).

#4: Spieler A dribbelt kurz an und lupft den Ball über die Langbank (vgl. 2), springt über die Langbank (vgl. 3), verarbeitet den Ball (vgl. 4), lupft den Ball über die zweite Langbank (vgl. 5), springt auch über die zweite Langbank (vgl. 6) und spielt einen Lupfer zum Spieler auf Position B. Spieler A stellt sich auf Position D erneut an (vgl. 8) und Spieler B startet die neue Aktion.



4 BEWEGUNGSAUFGABEN (SPRINGSEILE)

DURCHFÜHRUNG

An vier Startpositionen wird jeweils ein Team mit mindestens zwei Spielern positioniert. Jedes Team hat ein Springseil. Im Zentrum sind mehrere Markierungen (hier Kästen) positioniert, die als Hindernisse dienen und von den Spielern umlaufen werden. Auf ein Trainersignal läuft jeweils der Erste jeder Gruppe (vgl. A, B, C und D) laufend bzw. springend mit dem Springseil in das Zentrum (vgl. 1) und legt einen vorgegebenen Weg um die Kästen zurück (vgl. 2). Im Anschluss kehrt er schnell zu seiner Gruppe zurück (vgl. 3) und übergibt das Springseil an den wartenden Spieler (vgl. a, b, c und d). Nach Übergabe des Springseils startet der nächste Spieler seine Aktion.

VARIANTEN

- Variation/Veränderung des Laufwegs im Zentrum (vgl. 2).
- Variation/Veränderung des Springseileinsatzes: auf einem Bein hinken (links/rechts).
- Variation/Veränderung des Springseileinsatzes: Schlusssprünge.
- Voraussetzung für die Springseilübergabe: 10 schnelle Sprünge am eigenen Starthütchen.
- Organisation als Wettkampf: Welches Team absolviert als Erstes 10 Laufwege?

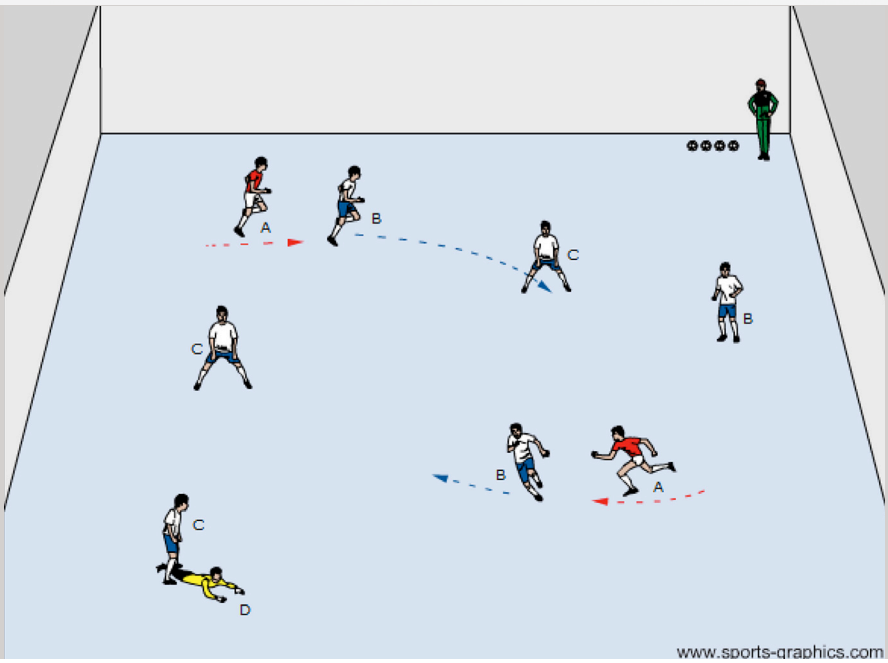
5 KETTENTICKEN

DURCHFÜHRUNG

Je nach Gruppengröße werden mehrere Pärchen gebildet, die als Fänger agieren und die einzelnen Spieler (vgl. Spieler F) versuchen abzuschlagen. Die Pärchen (vgl. Spieler A/B und C/D) müssen sich an der Hand halten. Sie müssen sich absprechen, miteinander agieren und dürfen die Kette nicht aufbrechen lassen, sich also nicht loslassen. Wenn die Pärchen einen Spieler abgeschlagen haben, dann wird der abgeschlagene Spieler zu einem Teil der Kette (vgl. E).

VARIANTEN

- Variation der Übungsausführung: Dribbling mit Ball am Fuß (vgl. Spieler F).
- Variation der Übungsausführung: Prellen des Balls mit der Hand (vgl. Spieler F).
- Reduzierung der Kettengröße auf maximal drei Spieler (ständige Spaltung großer Ketten).
- Hinzufügen eines Spielballs: Verbot des Fangens eines ballbesitzenden Spielers.
- Organisation als Wettkampf ohne Spaltung der Ketten: Welches Pärchen bildet bei Spielende die längste Kette?



6 BRÜCKENTICKEN

DURCHFÜHRUNG

Je nach Gruppengröße wird eine bestimmte Anzahl von Fängern bestimmt (hier zwei Spieler). Die Fänger (vgl. Spieler A) versuchen, alle Spieler abzuschlagen. Alle anderen Spieler versuchen, den Fängern zu entkommen (vgl. Spieler B). Wenn ein Spieler abgeschlagen wurde, muss er an Ort und Stelle stehen bleiben und mit gespreizten Beinen eine Brücke bilden (vgl. Spieler C). Die Spieler können befreit werden und dürfen sich wieder bewegen, indem ein anderer Spieler dem Gefangenen durch die Beine krabbelt (vgl. Spieler D). Solange ein Spieler gerade dabei ist, einen Mitspieler zu befreien (vgl. D), darf keiner der beiden Spieler abgeschlagen werden.

VARIANTEN

- Variation der Befreiung gefangener Spieler: Bocksprung/Handschlag.
- Organisation als Wettkampf im Team: Welche Zweiergruppe fängt die Spieler am schnellsten?

VARIANTEN (MIT EINEM BALL IM SPIEL)

- Befreiung von gefangenen Spielern durch Pass durch die gespreizten Beine.
- Befreiung durch Anspiel und Ballverarbeitung durch einen gefangenen Spieler.
- Verbot des Fangens eines ballbesitzenden Spielers.

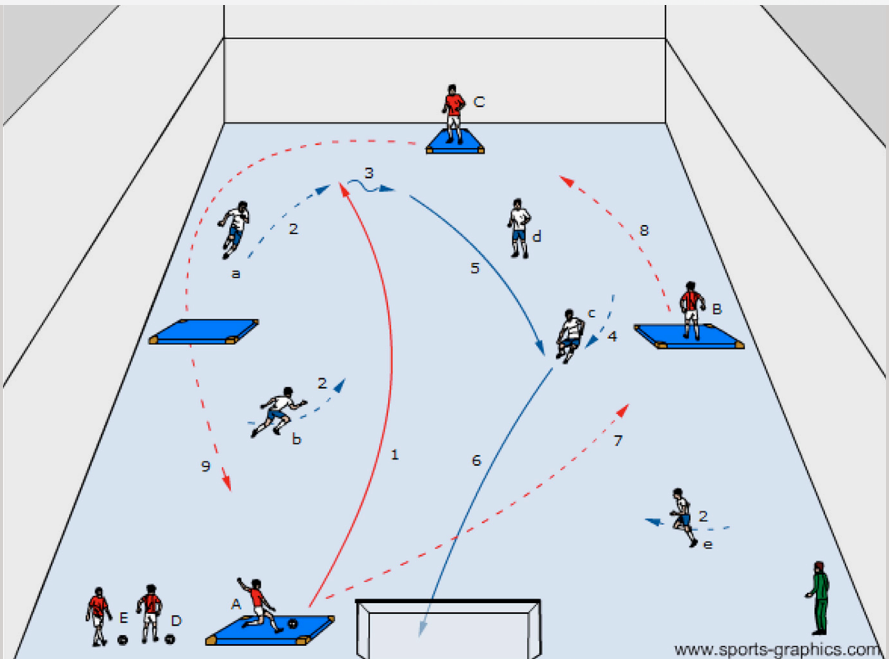
7 ZWILLINGSFUSSBALL

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in Paare zu je zwei Spielern aufgeteilt. Die Pärchen müssen sich ständig an der Hand halten und gemeinsam im Verbund agieren. Wenn eine Kette aufbricht, wechselt der Ballbesitz. Die Pärchen werden in zwei Teams zusammengefasst. Hier spielt das Team ROT mit insgesamt sechs Spielern bzw. drei Zweierketten gegen das Team BLAU. Die Pärchen passen sich die Bälle zu (vgl. 1) und versuchen, ein Tor zu erzielen. Wenn ein Spieler im Dribbling ist (vgl. 2), kann der Ball auch innerhalb des Pärchens übergeben werden (vgl. 3).

VARIANTEN

- Aufhebung der Spielrichtung: Ermöglichung des Bespielens beider großen Tore.
- Vereinfachung durch Ausführung des Spiels mit der Hand.
- Übergabe des Balls innerhalb des Pärchens nach jedem Ballerhalt.
- Spielfortsetzung nach Abschluss: Trainerball/Spieleröffnung durch den fernen Torhüter.



8 FUSSBALL-BASEBALL

DURCHFÜHRUNG

Es werden zwei Teams gebildet (hier Team ROT und Team BLAU). Das Team ROT befindet sich in Angriffsposition und kann Punkte erzielen, das Team BLAU verteidigt. Das Ziel des angreifenden Teams (hier Team ROT) ist es, über die regelmäßig positionierten Matten zurück zur Gruppe zu gelangen (ein Punkt). Dafür schießt Spieler A den Ball von der Startmatte in die Halle (vgl. 1). Das verteidigende Team (hier Team BLAU) versucht, den Ball so schnell wie möglich in das Tor zu schießen. Dabei müssen sich die Spieler im Vorfeld taktisch gut positionieren und zusammenwirken. Hier erläuft Spieler a den Ball (vgl. 2) und verarbeitet kurz (vgl. 3). Spieler c läuft in Position (vgl. 4), um den Pass von a (vgl. 5) auf das Tor zu schießen (vgl. 6). Während des Abwehrens versucht Team ROT zu punkten bzw. jeder Spieler versucht, eine Position weiter Richtung Ziel zu laufen. Spieler A läuft sofort nach seinem Schuss zur nächsten Matte (vgl. 7). Es ist erlaubt, entweder eine Station weiterzulaufen (vgl. Spieler B und 8) oder mehrere Positionen fortzuschreiten (vgl. Spieler C und 9), dabei müssen die überlaufenen Matten kurz mit einem Fußkontakt berührt werden. Wenn das verteidigende Team den Ball in das Tor schießt, müssen die angreifenden Spieler alle sicher auf ihren Matten stehen. Sind die Spieler noch im Lauf und nicht an den Matten angekommen, scheidet der entsprechende Spieler aus. Wenn drei Spieler ausgeschieden sind, wechselt das Angriffsrecht.

VARIANTEN

- Vorgabe der Torschusstechnik: Innenseite/Vollspann/links/rechts/schwacher Fuß.

AUS DEM NLZ...

MIT DANIEL PAULUS

1. LIEBER DANIEL, WIE SEID IHR BISHER DURCH DIE CORONA-KRISE GEKOMMEN?

Zum Glück sind wir tatsächlich bisher gut durch die Krise gekommen, sowohl wir als U17 als auch unser NLZ, der Sportpark Rote Teufel. Bisher hatten wir, und das bleibt hoffentlich auch, noch keinen Coronafall bei uns , was zum einen an unserem gut umsetzbaren Hygienekonzept liegt, aber auch dass alle Mitarbeiter als Vorbilder vorangehen und die Jungs das bisher auch sehr diziplinierte und professionell gemacht haben. Zudem hatten wir in der U17 auch Glück, dass wir, gerade nach dem Restart, von größeren Verletzungen, verschont geblieben sind, weil die Jungs auch in der Pause mit Cybertraining und Laufapps so gut es geht gearbeitet haben, damit nicht ein allzugroßer Substanzverlust der körperlichen Leistungsfähigkeit zu Tage getreten ist.

2. WAS HAT SICH FÜR DIE SPIELER VERÄNDERT?

Die Regeln des Alltags, Masken tragen, Abstand halten, Desinfizierung, mehr Rücksicht gegenüber den Mitmenschen sind ja auch 1 zu 1 auf den Fußball zu übertragen, wenn wir das Geschehen auf dem Trainingsplatz oder beim Spiel mal ausklammern. Das schwierigste zu Beginn, war es glaube ich, dass die direkten sozialen Kontakte untereinander fehlen, wie das Zusammensein und gemeinsam Spaß haben, trotz Handygeneration und sozialen Medien, wir betreiben Mannschaftssport und da ist die Gemeinschaft und das gemeinsame Erleben das Wichtigste.

3. WIE SEHR BEEINTRÄCHTIGT DIE CORONAKRISE DIE GESAMTE NACHWUCHS-ABTEILUNG?

Extrem natürlich, da im letzten Jahr mit einer langen Winterpause , einem Punktspiel im März und jetzt 5 Pflichtspielen den Jungs ganz einfach massiv Wettkampfpraxis genommen wurde, um darin Erfahrungen zu sammeln, die Ihnen in ihrer Ausbildung fehlen und nur sehr schwer aufgeholt werden können, wenn überhaupt. Genauso fehlen natürlich ganz viele Trainingseinheiten in den einzelnen Trainingsbereichen , die den Jungs in ihrer Ausbildungszeit natürlich auch fehlen. Gerade unseren Toptalenten, die in den Profifußball wollen und sollen, fehlen diese Einheiten an allen Ecken und Enden.

4. WIE HAT SICH DEINE ARBEIT ALS TRAINER VERÄNDERT?

Zu Beginn der Pandemie war es natürlich schon eine Umstellung gegenüber den üblichen Abläufen, da von heute auf morgen quasi kein direkter Kontakt, aufgrund des Lockdowns mit den Spielern möglich war. Man musste sich erstmal neue Trainingswege ausdenken,

sprich die Digitalisierung ausbauen, mit Zoom Meetings, Cybertraining oder Lauf-/Fitnessapps. Das hat sich relativ schnell eingespielt, ersetzt natürlich nicht das Training auf dem Platz, aber man musste ja was tun. Nach dem Restart ging zunächst im Gruppentraining auf den Platz, das macht natürlich im ersten Moment wieder Freude, jedoch schleicht sich hier schnell Eintönigkeit ein, d.h. es mussten permanent neue Übungs- und Trainingsformen ohne Zweikämpfe entwickelt werden, auch hier sind wir gut und zügig vorangekommen bis es dann endlich wieder "normales" Training angesagt war. Mit den Randerscheinungen der Coronakrise, sprich erstmal keine Kabinennutzung bzw. nur wenige in der Kabine, Maskenpflicht usw. hat man sich schnell arangiert, weil sie in der aktuellen Zeit einfach zum Alltag dazugehören und unser Hygienekonzept im NLZ gut umsetzbar ist. Jetzt beim 2. Lockdown ist ja schon alles vorbereitet vom Frühjahr, so dass es nun etwas einfacher wird, zumindest von Logistik und Infrastruktur, für den Kopf der Jungs ist es natürlich brutal. Neben den geänderten Trainingsbedingungen mussten auch ander Abläufe, wie z. B. Sitzungen im Freien oder nur Sitzungen in Kleingruppen angepasst werden.

5. WAS MACHT DEINER MEINUNG NACH EINEN GUTEN TRAINER AUS?

Neben der Tatsache, dass er fachliches Know - How mitbringen sollte, spielen die Softskills natürlich eine wichtige Rolle, denn ein Trainingsprogramm zusammenzustellen, ist heutzutage dank Internet und Literatur kein Problem. Entscheidend ist es dann, wie kann er das Wissen oder die Inhalte so vermitteln, dass sie bei den Jungs ankommen bzw. Akzeptanz finden und da ist es wichtig, dass man sich in sie hineinversetzen kann und ihnen auch eine gewisse Wertschätzung entgegenbringt, so dass sie sich mitgenommen fühlen. Das bedeutet nicht, dass ihnen nur Honig ums Maul geschmiert wird, der eine braucht eine klare Ansage, wobei ein anderer auch mal in den Arm genommen werden muss, d.h. die Facetten eines gutes Trainers sind umfangreicher denn je, er ist quasi eine Art Lehrer, Manager, Psychologe und Kumpel in einer Person.

Hierbei sollte der Trainer eine gewisse Begeisterung entwickeln können, so dass die Jungs bereit sind, am Wochenende durchs Feuer zu gehen. Die Spieler sollten wissen, dass es grundsätzlich ein paar Regeln gibt, jedoch sollten Sie auch immer mit jedem Problem zum Trainer kommen können, da dieser bereit ist zu helfen.

6. WELCHE FÄHIGKEITEN SOLLTE ER HABEN?

Er sollte schon die Fähigkeit haben seine Vorstellung des Fußballspielens seiner Mannschaft so beizubringen, damit diese das auch versteht. Dazu gehören für mich klare Regeln innerhalb und außerhalb des Platzes. Diese Disziplin zeigt sich vor allem auf dem Platz mit erkennbaren Strukturen gegen den Ball und mit dem Ball. Hierbei sollte eine gewisse Flexibiliät vorhanden sein, wie etwa das Anlaufen einer Dreierkette oder einer Viererkette. Weiterhin sollte man aber innerhalb dieser Strukturen den einzelnen Spielern eine gewisse Freiheit lassen, gerade den Individualkönnern, die aber Spiele positiv entscheiden. Gewisse Prinzipien sollten eingehalten werden, jedoch nicht in eine Schablone pressen, so dass wir keine mündigen Spieler mehr haben.

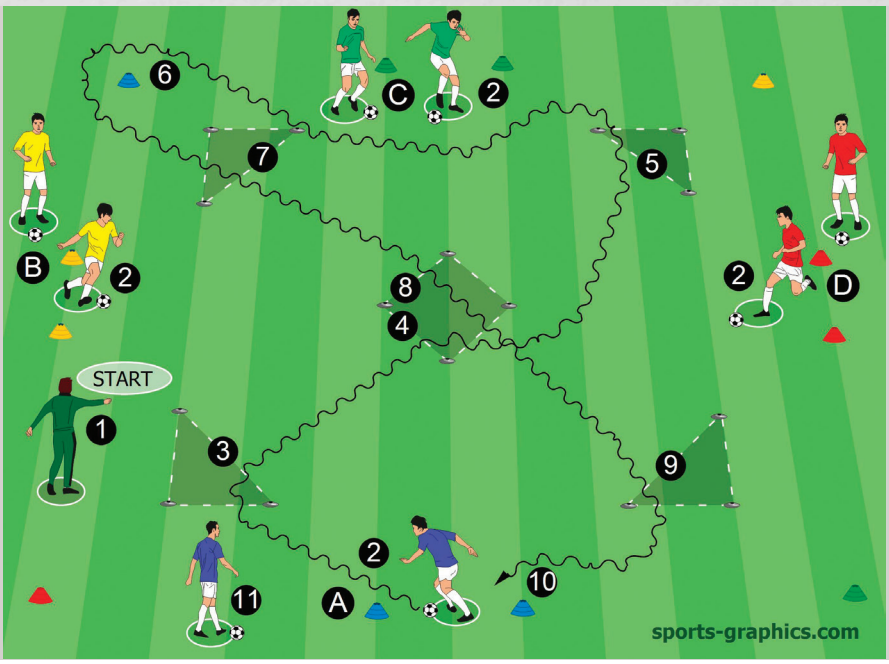
7. WAS SOLLTE ER AUF KEINEN FALL TUN?

Er sollte auf alle Fälle nicht versuchen irgendjemand nach zu machen, sondern sollte authentisch und aufrichtig sein, auch wenn die Wahrheit dann manchmal weh tut, denn den Jungs kann man kein X für U verkaufen heutzutage, das wird schnell durchschaut, und zwar zu Recht, und dann hat man ein Problem. Weiterhin sollte er sich auf keinen Fall wichtiger als die Mannschaft nehmen, denn die Jungs stehen auf dem Platz im Mittelpunkt und geben das Bild ab, das der Trainer ihnen vermittelt.

ZUR PERSON:

Daniel Paulus trainiert aktuell die U17 des 1. FC Kaiserslautern. Vor dieser zeit trainierte der A-Lizenz-Inhaber sowohl die Profis von Eintracht Trier, als auch vorher deren U19. Der frühere FCK-Jugendspieler, lief in seiner aktiven Karriere unter anderem für den FK Pirmasens, den TuS Hohenecken und den SVN Zweibrücken auf.

RUBRIK PSYCHE



1 TEAMWETTKAMPF DRIBBLING

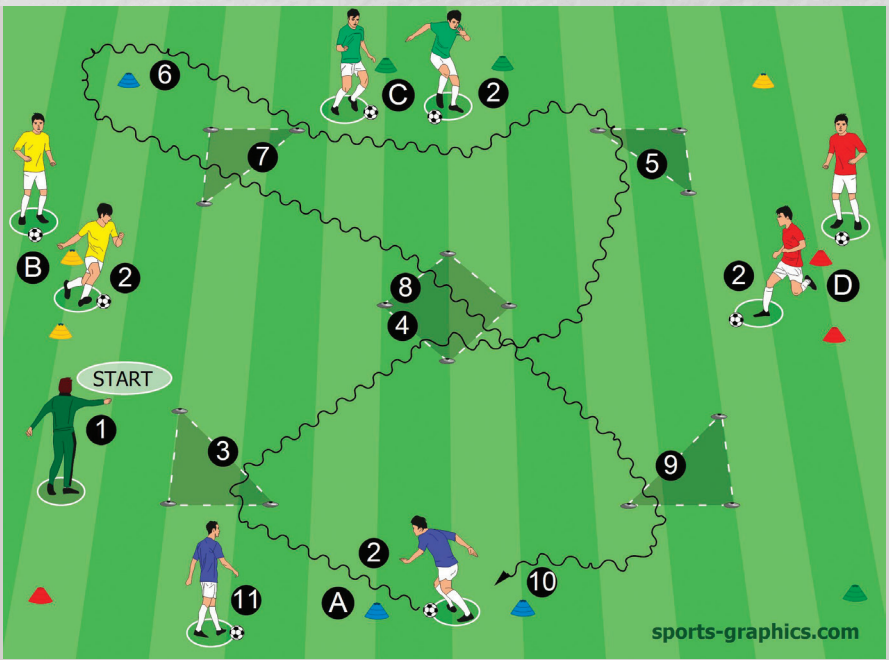
DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in vier Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU/A, GELB/B, GRÜN/C und ROT/D). Die Teams verteilen sich auf die vier Startpositionen. Gemäß der eigenen Startposition ist auf der gegenüberliegenden Seite ein farblich gleiches Markierungshütchen positioniert. Im Zentrum des Felds sind vier Dreiecke und eine zentrale Raute markiert. Der Trainer gibt ein Startsignal, jeweils der erste Spieler reagiert, beginnt mit einem Dribbling (vgl. 2) und tritt in einem Wettkampf gegen die anderen Spieler an. Die Spieler haben nach Erfüllung der vorgegebenen Aufgaben das Ziel, wieder so schnell wie möglich die eigenen Startpositionen zu erreichen. Die Spieler müssen zunächst ein nahes Dreieck umdribbeln (vgl. 3), im Anschluss durch die zentrale Raute (vgl. 4), durch ein entferntes Dreieck (vgl. 5) und um das entfernte und der eigenen Teamfarbe entsprechende Markierungshütchen dribbeln (vgl. 6). Auf dem Rückweg müssen die Spieler nun durch die zuvor nicht bespielten Dreiecke dribbeln (vgl. 7 und 9) und auch erneut durch die zentrale Raute dribbeln (vgl. 8). Erst im Anschluss dürfen die Spieler zur eigenen Startposition dribbeln (vgl. 10). Der Trainer gibt im Anschluss ein neues Signal und aktiviert somit die vier nächsten Spieler (vgl. 11).

VARIANTEN

- Ausführung von vorgegebenen Finten in den Zonen (Übersteiger/Schusstäuschung/etc.).
- Ausführung von Doppelpässen mit wartenden Spielern der anderen Teams.

TEAMWORK



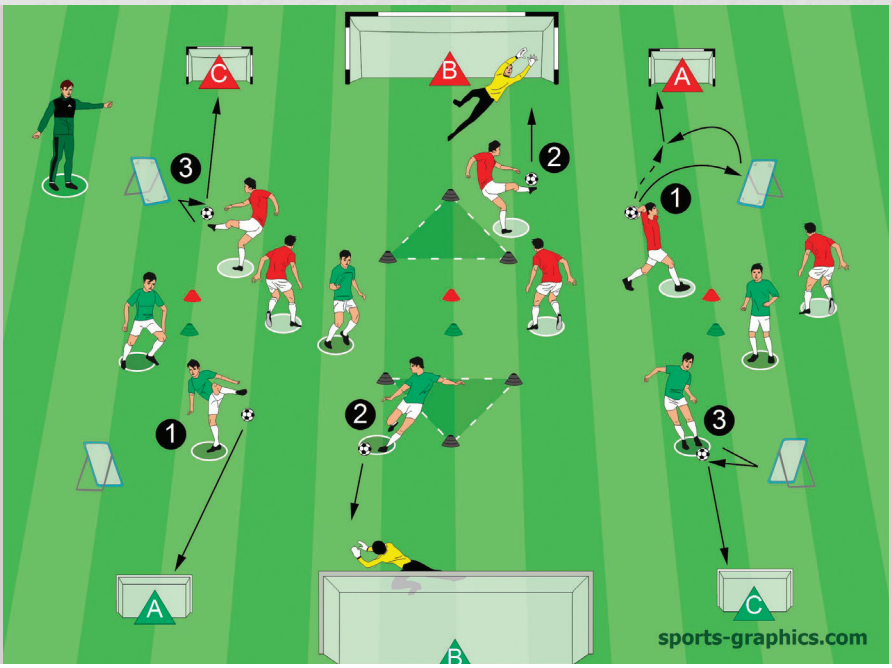
2 EINZELWETTKAMPF TORSCHUSS

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler treten in einem individuellen Torschusswettkampf gegeneinander an. Jeder Spieler hat einen eigenen Ball und muss auch genau diesen für jeden eigenen Abschluss nutzen und entsprechend nach jedem Schuss zurückholen. Es gibt sechs Stationen (vgl. Stationen A, B, C, D, E und F). Alle Spieler beginnen an der ersten Station (vgl. Station A) und versuchen, dort einen Treffer zu erzielen, um eine Station vorzurücken (vgl. Station B). Sofern kein Treffer erzielt wurde, muss die zuvor bespielte Station erneut bespielt werden. Die Spieler haben das Ziel, als Erster an der Station F einen Treffer zu erzielen und den Wettkampf zu gewinnen. An den verschiedenen Stationen werden unterschiedliche Aufgaben abgefragt. Station A: Slalomdribbling plus Vollspannschuss (vgl. 1). Station B: Finte im Dreieck plus Innenseitstoß (vgl. 2). Station C: Jonglage im Rechteck plus Volleyschuss (vgl. 3). Station D: Lupfer über das Hindernis (vgl. 4). Station E: Finte im Dreieck plus Vollspannschuss (vgl. 5). Station F: Slalomdribbling plus Vollspannschuss mit dem schwächeren Spielbein (vgl. 6).

VARIANTEN

- Durchführung als Endlosschleife (Zielsetzung 10 Treffer).
- Durchführung mit dem schwächeren Spielbein.
- Variation der Schusstechniken.
- Variation der Torgrößen.



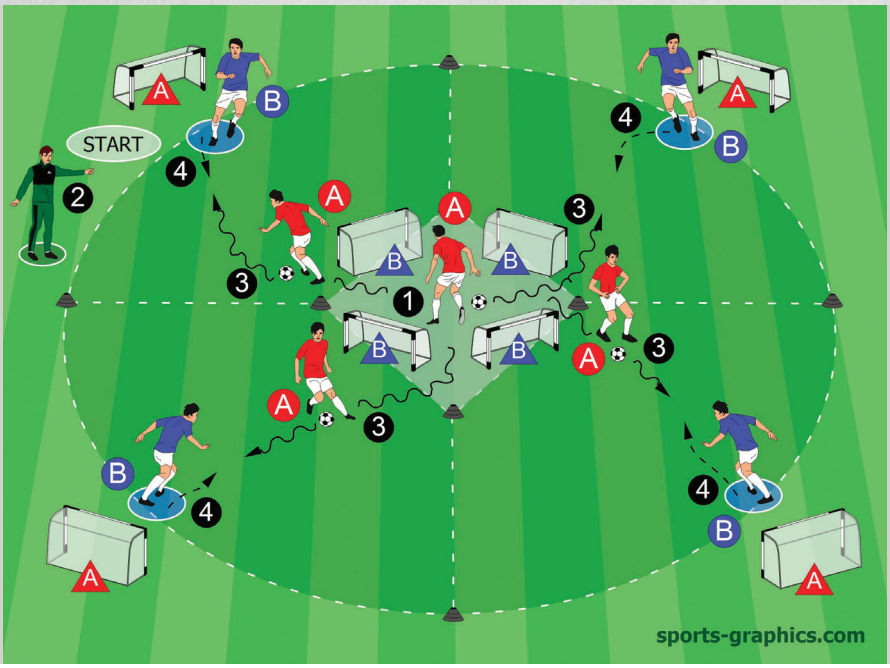
3 TEAMWETTKAMPF TORSCHUSS

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler treten in einem Teamwettkampf gegeneinander an. Team ROT und Team GRÜN versuchen, an ihren jeweils eigenen Stationen A, B und C eine vorgegebene Anzahl an Treffern zu erzielen (z. B. 10 Treffer). Die Spieler verteilen sich jeweils gleichmäßig auf die drei Stationen (vgl. Stationen A, B und C). Jeder Spieler hat einen eigenen Ball und muss auch genau diesen für jeden eigenen Abschluss nutzen und entsprechend nach jedem Schuss zurückholen. Nach jedem Abschluss wechseln die Spieler auf eine andere Station. An den verschiedenen Stationen werden unterschiedliche Aufgaben abgefragt. Station A: Einwurf gegen den Rebounder plus Volley- oder Dropkickschuss (vgl. 1). Station B: Finte im Dreieck plus Abschluss (vgl. 2). Station C: Pass gegen den Rebounder plus Volley- oder Dropkickschuss (vgl. 3).

VARIANTEN

- Durchführung mit Zeitlimit (fünf Minuten Spielzeit).
- Durchführung mit dem schwächeren Spielbein.
- Variation der Geräte (Rückprellwand/Dummys/Slalomstangen/etc.).
- Variation der Schusstechniken.
- Variation der Torgrößen.



4 1-GEGEN-1-WETTKAMPF IM KREIS

DURCHFÜHRUNG

Das Team A besteht aus vier Spielern. Jeder Spieler von Team A hat einen eigenen Ball und positioniert sich zwischen den vier Minitoren im Zentrum des Spielfeldes (vgl. 1). Das Team B besteht aus ebenfalls vier Spielern, die sich außen vor den Minitoren (vgl. Minitore A) aufstellen. Der Trainer gibt ein Startsignal (vgl. 2) und beginnt damit die vier 1-gegen-1-Situationen. Die Spieler A haben sich zuvor kurz abgesprochen und dribbeln direkt nach dem Signal in Richtung der vier Minitore (vgl. 3) und versuchen, einen Treffer zu erzielen. Die Spieler B verteidigen ihr eigenes Minitor (vgl. 4) und dürfen im Fall einer Balleroberung auf die Minitore im Zentrum (vgl. Minitore B) kontern. Für jeden Treffer erhält das Team eine Punktewertung. Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler die Positionen der Defensive und Offensive. Sofern ein Team pro Durchgang vier Tore erzielt, erhält es eine zusätzliche Wertung und agiert auch im anschließenden Durchgang in der Offensive.

VARIANTEN

- Durchführung mit Punkteziel (20 Treffer).
- Durchführung mit Zeitlimit (fünf Minuten Spielzeit).

INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUPS

#ULTRAFÖRPÄNZ – VON STRECKENPOSTEN, FUSSBALL-FREUNDSCHAFTEN UND DER MACHT DER GEMEINSCHAFT

„DANN LAUFE ICH EBEN ZWEI HINTEREINANDER" - JÖRG PETERS

940,7 Kilometer. Die Länge von knapp 9000 Fußballfeldern. Und die Strecke, die am 04.10. eine Gruppe Läufer um ihren Initiator Jörg Peters in Summe glatt aufs Kölner Parkett am Rheinufer gelegt hat. Er selbst lief dabei als einziger zwei Marathons hintereinander. Warum? Dafür gibt es viele gute Gründe – der wichtigste in diesem Fall: das Herz am rechten Fleck.

So wie Matthias Scherz, der sofort zusagte einen Teil der Strecke mitzulaufen. Schon lange fördert er mit seinem Verein Matthias Scherz e.V. Kölner Kinder, die sich die Länge und die Härte ihres Weges nicht aussuchen können. Das war die Geburtsstunde für #ultraförpänz und pure Motivation für jeden gelaufenen Kilometer und gespendeten Euro! Völlig unterschiedliche Menschen in Laufschuhen an einem Oktober-Sonntag, vereint in der Idee mit der gemeinsamen Liebe zum Sport ein Zeichen zu setzen. Motiviert durch diesen besonderen Spirit der Gemeinschaft, der nicht nur den Fußball bewegt.

Der erste Sonntag im Oktober steht für Jörg Peters als Kölner und Generali Köln-Marathon Botschafter kompromisslos im Kalender. Der Virgin Money London-Marathon im April wurde situations-bedingt verschoben – auf den 04.10. – den Köln-Marathon-Sonntag. Jörg erkannte das Potenzial der virtuellen Welt und stellte sich der Herausforderung seiner eigenen Ehre: „Laufe ich eben zwei hintereinander". Genau genommen waren es drei. Denn drei Wochen zuvor zimmerte er bereits den virtuellen Boston-Marathon auf die Kölner Strecke, mit Pauken, Trompeten und unter drei Stunden. Ein Marathon kostet mentale und körperliche Kräfte. Virtuell zu starten – an einem anderen Ort, ohne Zuschauer, ohne Wettkampfstimmung, aber mit derselben Distanz – das ist sportliche Größe.

Wer über sich hinauswachsen will, dem helfen Wegbegleiter. Wenn der Weg allein hart ist, dann stärkt uns die Mannschaft. Und so steckt Jörg Peters seine Freunde und deren Umfeld an, Abschnitte des Laufes zu begleiten. Den Vater einer Mitläuferin zum Beispiel, der als einziger außer Jörg selbst die gesamten 84,4 Kilometer hinter sich brachte - auf dem Rad den Trupp samt Jagdhorn. Jörgs Frau Nicole, die sich schon lange über nichts mehr wundert und selbst als Köln-Marathon

Botschafterin ihren 35.ten Marathon erfolgreich vollendete. Die Verrückten, die sich am Appellhofplatz im Morgengrauen mit Jörg auf den ersten Teil der Strecke begaben. Seine Freunde aus Aachen, die intuitiv die müden Kölner ablösten und fortan an seiner Seite blieben. Die Streckenposten, die stundenlang ausharrten, um Banane und Wasser zu reichen. Und Tessa, die bei Kilometer 42 einstieg, spontan aus ihrem geplanten halben euphorisiert einen ganzen machte und bis Kilometer 84,4 dabeiblieb. Und eben Matthias Scherz, der irgendwann einstieg und mit seinem Freund Jörg das gemeinsame Ziel erreichte „Als 10 Kilometer vor Ende das Lied „en unserem Veedel" aus der Bluetooth Box eines Begleit-Fahrrads schallte und ich allmählich wusste, dass wir das schaffen, da war mein Gesicht nicht nur nass vom Schweiß", wird Jörg später sagen. Und dass er beim Konditionstraining im Fußball immer „verletzt" war. Und doch hat der Fußball ihm so vieles mit auf seine Wege gegeben.

Der Matthias Scherz e.V. unterstützt kleine Seelen, denen im Leben die richtigen Erwachsenen als „Streckenposten" fehlen und die unseren Schutz brauchen. Der Verein versorgt 30 Kölner Grundschulkinder mit der Happy Scherz Menü Aktion - das macht sie nicht nur satt, sondern sichert auch den damit verbundenen Platz in der OGS und einen unbeschwerteren, regelmäßigen Tagesablauf. Wer wachsen will, braucht Wegbegleiter. Und wenn allein der Weg hart ist, dann stärkt uns die Gemeinschaft. **Artikel von Martina Ulrich**

SPENDEN KÖNNEN GERICHTET WERDEN AN

Matthias Scherz e.V.
Stichwort: ultraförpänz
IBAN: DE09 3806 0186 4516 3180 10
BIC: GENODED1BRS

ZUR PERSON:

Der gemeinnützige **Matthias Scherz e.V.** ist ein Zusammenschluss von Gesellschaftsträgern und starken Partnern aus Köln und Umgebung, die sich der Förderung von Kindern und Jugendlichen in der Region verschrieben haben.

In enger Zusammenarbeit mit seinen Partnern möchte der **Matthias Scherz e.V.** das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung und Sport bei Kindern und Jugendlichen stärken, um langfristig Krankheiten vorzubeugen, die durch falsche Ernährung und zu wenig Bewegung entstehen.

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

DER „SAUBERE SPORT" – ERFOLG UM JEDEN PREIS

William Lai

FUSSBALL: 80 SCHMUTZIGE TRICKS AUF DEM PLATZ

Zeitspiel, Dirty Tricks, Karten provozieren

Fußball – 80 schmutzige Tricks auf dem Platz beschreibt in allen Einzelheiten die cleveren, hinterlistigen und unerhörten Tricks, die niemand vermissen würde, die aber schon manch einem Team zum Sieg verholfen haben.

Aus der Sicht eines erfahrenen Schiedsrichters schildert das Buch 80 Tricks, Täuschungsmanöver und Bluffs, mit denen sich ehrgeizige Trainer und ausgekochte Spieler einen unfairen Vorteil verschaffen und ihre Gegner buchstäblich ins Stolpern bringen.

Die Meister dieser dunklen Künste wissen, wie sie betrügen, täuschen, die Regeln beugen und ihre Gegner ausschalten können. Das Buch stellt Ihnen die hässliche, unerfreuliche und unsportliche Seite unseres „schönen Spiels" vor, damit Sie ihr nicht zum Opfer fallen.

Ob als Spieler, Trainer, Unparteiischer, Fan, Kommentator, Journalist oder Kluboffizieller: Mit dem vorliegenden Buch sind Sie gegen alle schmutzigen Tricks gewappnet!

156 Seiten
13,9 x 20,5 cm, in Farbe
1. Auflage Juni 2020

978-3-84037-702-0
16,– €

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

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

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:
Nina Bosten

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