

#2 | 2021

# FUSSBALL

## TRAINER MAGAZIN

www.fussballtrainer-magazin.de

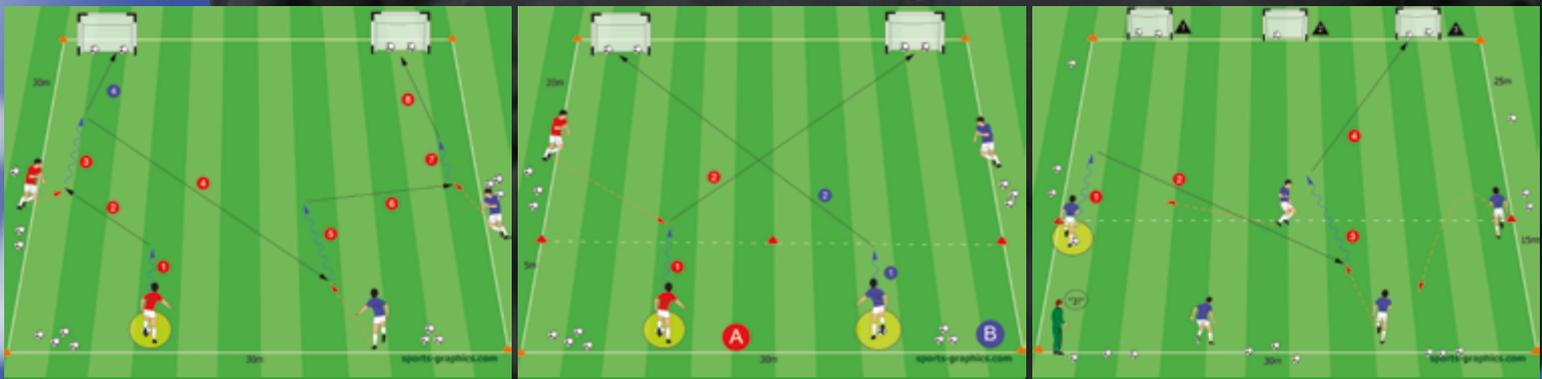
## DER TRAINER

SIEBEN FRAGEN AN ...

**ALEXANDER  
REYSS**

COACH LIKE ...

**TOM  
NOACK**



14. AUSGABE FUSSBALLTRAINER MAGAZIN

**INHALTSVERZEICHNIS**

<b>EINLEITUNG</b>	<b>3</b>
<b>7 FRAGEN AN...ALEXANDER REYSS</b>	<b>4</b>
<b>ÜBUNG DES MONATS</b>	<b>7</b>
<b>TECHNIK</b>	<b>8</b>
<b>DER TRAINER...</b>	<b>14</b>
<b>TAKTIK</b>	<b>20</b>
<b>PROBLEMFELD...BALLBEHERRSCHUNG</b>	<b>30</b>
<b>COACH LIKE...TOM NOACK</b>	<b>34</b>
<b>PSYCHE</b>	<b>38</b>
<b>INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUP</b>	<b>41</b>
<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>42</b>

**ZITAT DES MONATS**

**„SOLCHE SPACKEN!“**

Köln-Profi Dominick Drexler beleidigt eigene Fans vor dem Derby gegen Mönchengladbach

## **IN DEN LETZTEN JAHREN WURDE VIEL ÜBER DIE SOZIALEN KOMPETENZEN VON FUSSBALLSPIELERN DISKUTIERT.**

Es stellte sich immer wieder die Frage, welche Ausprägungen sozialer Kompetenz ein Fußballer mitbringen muss, um in seiner Sportart erfolgreich zu sein. Besonders im Leistungsfußball spielen die nachfolgenden sozialen Kompetenzen eine wichtige Rolle: Teamfähigkeit, Motivationsfähigkeit, Zielstrebigkeit, Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, Integrationsfähigkeit, Misserfolgsbewältigung, Frustrations- und Stresstoleranz, Konflikt- und Kritikfähigkeit, Selbstdisziplin und Aufgabenorientiertheit. Meist jedoch werden diese sozialen Kompetenzen bei einem Teamspieler bereits vorausgesetzt. Von dieser Erkenntnis sollte man sich entfernen und diese gerade schulen, ebenso wie die Technik, Taktik, Kondition und Psyche. Auf die sozialen Kompetenzen und auf das daraus resultierende Leistungsniveau des Teams, kann der Trainer direkt Einfluss nehmen, in dem er diese gezielt in Training und Spiel steuert. Er hat somit die Aufgabe, mit seinem Know-how, aus den vielen Individualisten eine „kollektive Einheit“ zu bilden, die sowohl die Spitze des Leistungsniveaus erreichen, sich aber auch in den Dienst der Mannschaft stellen und sich für das langfristige gemeinschaftliche Ziel opfern. Dieser Prozess wird überwiegend zu Beginn der Saison in Gang gesetzt. Ebenso die Kommunikation und Interaktion zwischen den Spielern innerhalb der Mannschaft und die Kommunikation zwischen ihm und dem Spieler kann er positiv wie negativ beeinflussen. Eine effektive Kommunikation gilt als Basis einer starken und gefestigten Mannschaft. Aufgrund dessen, wendet der Trainer vorwiegend teambildende Maßnahmen an, um den Teamzusammenhalt und die -atmosphäre zu optimieren und damit langfristige Erfolge in seinem Team zu gewährleisten. Bekanntlich steht der Erfolg eines Teams unter fortwährendem Druck des Gegners, sowie dem Druck von außen. Im Profifußball wird z.B. dieser Druck durch kommerzielle Interessen und durch die mächtige Aufmerksamkeit der Medien vervielfacht. Trainer der „jüngeren“ Generation haben Teambuilding jedoch zu unverzichtbaren Bausteinen im Leistungsfußball gemacht. Sie haben erkannt, dass der Trainer teambildende Maßnahmen anwenden muss, um den Teamzusammenhalt und die -atmosphäre zu optimieren und damit langfristige sportliche Erfolge in seinem Team zu gewährleisten. Insbesondere in den Vorbereitungsperioden setzen Trainer vermehrt auf jene Maßnahmen. Allerdings existiert ein großer Mangel hinsichtlich des fußballerischen Nachwuchses. Viele Nachwuchstrainer sind weder mit dem Begriff Teambuilding vertraut, noch bestehen Kenntnisse über etwaige Trainings-, Übungs- und Spielformen zum Teambuilding. Es besteht Handlungsbedarf...

RUBRIK

# SIEBEN FRAGEN AN ...

ALEXANDER REYSS



## **LIEBER ALEXANDER, DIE CORONAKRISE HÄLT DIE FUSSBALLWELT IN ATEM. WAS MACHT DIESE BEISPIELLOSE KRISE MIT DEM FUSSBALL?**

Das ist eine sehr gute, jedoch auch sehr komplexe Frage. Durch die Corona Krise wird sich der gesamte Fußball als Sport und Business Modell grundlegend verändern, bzw. die Änderungen sind im vollen Gang. Der e-Fußball-Sport wird immer wichtiger, was ein positiver Effekt ist. Seit Monaten kann und darf nicht wie gewohnt trainiert werden, besonders im Nachwuchsbereich ist

das schlimm. Der Ligabetrieb ist bis auf den Profibereich eingestellt. Auch die Profis merken die Veränderungen deutlich, denn vor leeren Rängen zu spielen fordert die Spieler und Teams in ihrer Persönlichkeit anders, als dies bisher mental der Fall war. Wenn dies noch länger anhält, sollten die Vereine sich auch darauf einstellen, dass sie für diese anderen Rahmenbedingungen mental etwas andere Spieler brauchen. Tausende Vereine bangen um ihre Existenz, auch viele der Profivereine. Das gesamte Sport Fußball und seine Wirtschaftspower steht auf dem

Kopf. Und wie in der Wirtschaft auch, trifft es die kleinen und Finanz schwachen, welche jedoch für die gesamte Fußballlandschaft in Deutschland, oder auch anderen Ländern prägend und wichtig waren und sind. Die Fans leiden auch und müssen auf vieles verzichten, was Ihnen der Stadionbesuch an Kraft und Stärke, sowie Halt fürs Leben gegeben hat. Jemand der nicht mit dem Virus Fußball infiziert ist, kann und wird dies nicht nachempfinden oder spüren können. Dies kann auch noch einiges verändern in Bezug auf z.B. Einschaltquoten bei EM, WM etc., da ein Großteil der Bevölkerung die „Sonderrechte“ im Profibereich während der Corona Pandemie nicht nachempfinden kann und will!

### WIE WIRKT SICH DAS ALLES AUF TRAINER UND SPIELER AUS?

Wie schon kurz in der ersten Frage geschildert, wirkt sich die Corona Pandemie und die weiteren Fußball-Alltags und Fußball wirtschaftlichen Folgen auf Vereine, Trainer, Spieler und Fans nachweisbar aus. Wie jeder damit umzugehen vermag, wird eine Frage der individuellen Persönlichkeit sein, zudem, wie im mentalen Bereich mit den Trainern, Spielern und deren Familien und allen anderen eng Beteiligten gearbeitet wird. Top Spieler wie z.B. Robert Lewandowski, Mohamed Salah, Lionel Messi, Kylian Mbappé oder Cristiano Ronaldo sind Ausnahme-Profi's, welche unter Druck, oder wenn es besonders drauf ankommt, schon seit Jahren Top Leistungen zeigen. Trainer und Spieler, die nicht so gut mit Stress, Druck, Kritik oder ungewöhnlichen Situationen umgehen können, merken dies sehr. Einmal mental, zudem dann eben auch auf dem Platz und im privaten Leben. Die psychischen Disbalancen und psychosomatisch bedingten seelischen und/oder körperlichen Leiden darf man hier nicht unterschätzen. Z.B. treten häufiger in solchen Phasen Krankheiten, Verletzungen auf, oder man kann seine gewohnten spielerischen Leistungen nicht abrufen. Jürgen

Klopp arbeitet hier ja schon seit Jahren mit modernsten psychologischen Methoden/Erkenntnissen, die ich jedem Leser nur empfehlen kann.

### WELCHE KONSEQUENZEN DROHEN DEN VEREINEN DADURCH UND WIE KÖNNEN SIE GEGENSTEUERN?

Konsequenzen aus Frage 1 und 2 sind, dass die Zukunftsfähigkeit vieler Vereine, egal in welcher Liga, im Nachwuchsbereich, oder im Leistungs-/Profibereich gefährdet ist, sofern man sich mit den gerade nicht immer so sichtbaren psychosomatisch bedingten Ursachen und Folgen nicht professionell und zeitintensiv mit beschäftigt. Die Corona Krise wirkt psychologisch extrem stark und so gefährlich unsichtbar, wie der Virus selbst. Jeder kann hier etwas TUN, ob nun Verein, Trainer, Spieler oder Fans.

### WIRD SICH DER PROFIFUSSBALL GRUNDLEGENDE VERÄNDERN? WENN JA, WIE?

Das sich besonders jetzt viel verändert sehen wir ja. Wann und ob sich eine für uns alle so bisher gewohnte Normalität wiedereinstellt, dass weiß ich auch nicht. Der e-Fußballsport wird an Bedeutung gewinnen. Die Vereine werden sich zudem anders vermarkten und neue Wege gehen müssen, da man das Thema Viren/Pandemie mehr auf dem Schirm haben wird, bzw. muss. In der Krise stecken ja auch immer viele Chancen. Ich bin gespannt, ob der Faktor Mensch, die Psychologie und die Bedürfnisse von Trainern, Spielern, Fans und Wirtschaft in Zukunft besser in Einklang gebracht werden. Hier hätte ich eine hohe Motivation, daran mitzuarbeiten.

### WAS FÜR AUSWIRKUNGEN HAT DAS AUF DIE TALENTFÖRDERUNG IN DEN NLZ?

Ich bin gespannt, was nach der Corona Krise und einem hohen durchimpfen der Bevölkerung in den NLZ und der



## 1. Internationaler

# Torwart-Online-Kongress 2021

26. - 28. Februar 2021



Alisa Vetterlein  
VfL Wolfsburg



Sven Höh  
1. FC Kaiserslautern



Thomas Schlieck  
RedBull Soccer



Freddy Hellermann  
SC Paderborn 07



Simon Panter  
Racing Straßburg

Talentförderung sich verändert. Wird es mehr, oder weniger Talente geben und wie werden diese besonders neben dem sportlichen Talent dann auch im mentalen und psychologischen Bereich möglichst früh schon gefördert. Man kann heute schon abbilden über die modernen psychologischen Erkenntnisse, ob und unter welchen Rahmenbedingungen sich Talente bis in den Profibereich durchsetzen werden und warum andere dies wohl nicht tun werden oder dies nur, wenn sie bereit sind, einen hohen Preis im persönlich energetisch mentalen Bereich dafür zu bezahlen. Die Frage wird sein, ob Ausnahmetalente ähnlich einem Sebastian Deisler sich so noch durchsetzen werden, wenn man frühzeitig aufzeigt, wo die Schwächen in der individuellen Persönlichkeit in Bezug zum knallharten Profigeschäft liegen.

### SIEHST DU DEN DFB MOMENTAN AUF DEM RICHTIGEN WEG?

Sportlich kann ich gerade nur von außen das beurteilen, dass der DFB einige seiner Hausaufgaben sehr gut macht, in der Nationalmannschaft man es noch nicht geschafft hat, aus hochtalentierten jungen Fußballern ein Team und eine sich gegenseitig verstärkende Einheit gemacht hat. Jogi Löw und sein Team würde ich sehr gerne einmal einladen, sich mit den neuen psychologischen Erkenntnissen zu beschäftigen, denn hier gibt es noch eine Menge Potenzial, was es zu nutzen gibt. Das aktuelle Psychologiestudium als Beispiel geht

auf die modernen Forschungserkenntnisse bisher nicht ein, demnach mache ich den vielen Top ausgebildeten Sportpsychologen in den Vereinen und dem Verband auch keinen Vorwurf, sondern lade jeden ein, sich mit den neuen Erkenntnissen intensiv zu beschäftigen.

### WENN DU UNERSCHÖPFLICHE FINANZIELLE MITTEL HÄTTEST, WELCHES PROBLEM IM FUSSBALL WÜRDEST DU ALS ERSTES ANGEHEN?

Ich würde dafür sorgen, dass jeder Spieler, Trainer, Verein sich mit seiner intrinsisch basierten Persönlichkeit beschäftigen könnte, um daraus dann die richtigen Schlüsse für die sportliche und private optimierte Lebensgestaltung ziehen zu können. Wer sich selbst erfolgreich führen kann ist selbstmotivierter, gesünder, zufriedener und leistungsstabiler. Zudem steckt man nachweisbar sportliche/private Krisen besser weg. Den Spielerberatern würde ich zudem ans Herz legen, ihre Spieler wertschätzend und somit in ihrer Persönlichkeit passend(er) zu beraten, so dass ein Spieler mit seinen Werten, Sinngebern Bedürfnissen einen Verein, ein Team, Sponsoren etc. bekommt, die auch intrinsisch basiert zum Sportler/in passen. Weg von der Gewinnmaximierung und ein hin zu mehr Wertschätzung und individuellem Wohlfühl-Faktor. Gegenseitiges Vertrauen aufbauen, welches während der Karriere und auch noch nach der Karriere da ist, verlängert die Zusammenarbeit auch über die sportliche Karriere hinweg...

# STEP4WARD

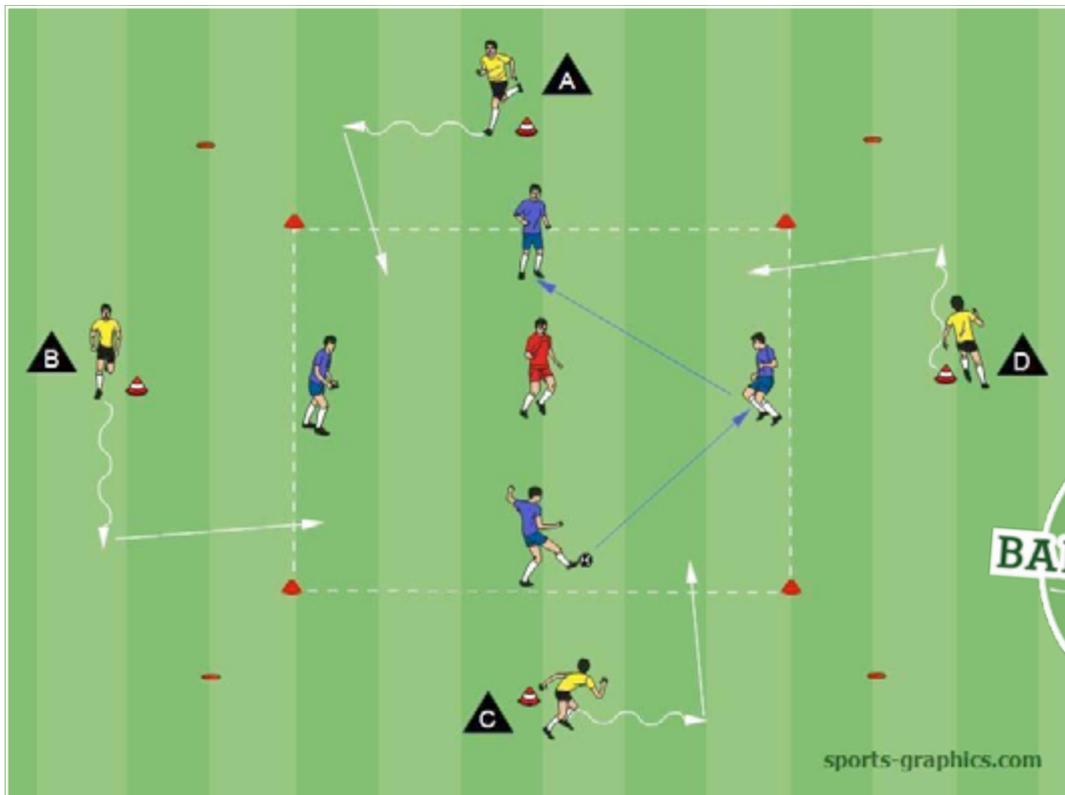
Gesundheit! Zufriedenheit! Motivation! Erfolg!

#### ZUR PERSON:

**Alexander Reyss**, Ex-Leistungssportler, Nationalspieler, Bundesligaspieler, mehrf. Deutscher Meister, Buchautor von 11 Köpfe 1 Ziel, Interim Manager, psychologischer Ausbilder im Sport Business und Wirtschaft. Performance Coach/Trainer im psychologischen/mental/körperlichen Bereich für Vereine/Leistungs-/Profisportler.



# ÜBUNG DES MONATS



## PRESSINGMASCHINE – 25 MINUTEN

### ORGANISATION

- Ein 20 x 20 m großes Feld markieren
- 2 m hinter jeder Seitenlinie zentral ein Hütchen aufstellen

### ABLAUF

- 2 Teams einteilen, je 4 Spieler
- Einen neutralen Spieler bestimmen
- Schwarz-Gelb wird durchnummeriert und verteilt sich ums Feld
- Team Blau passt sich mit dem neutralen Spieler den Ball zu
- der Neutrale Spieler agiert immer bei der ballbesitzenden Mannschaft um Überzahlsituationen zu schaffen
- Schwarz-Gelb läuft gegen den Uhrzeigersinn um das Feld
- Nach 5 Pässen dürfen A, B, C ins Feld starten und müssen versuchen den Ball zu erobern
- Nach weiteren 5 Pässen darf D ins Feld

- 5 Pässe ergeben einen Punkt für Team Blau
- Danach die Aufgaben wechseln, welches Team hat zuerst 10 Punkte?

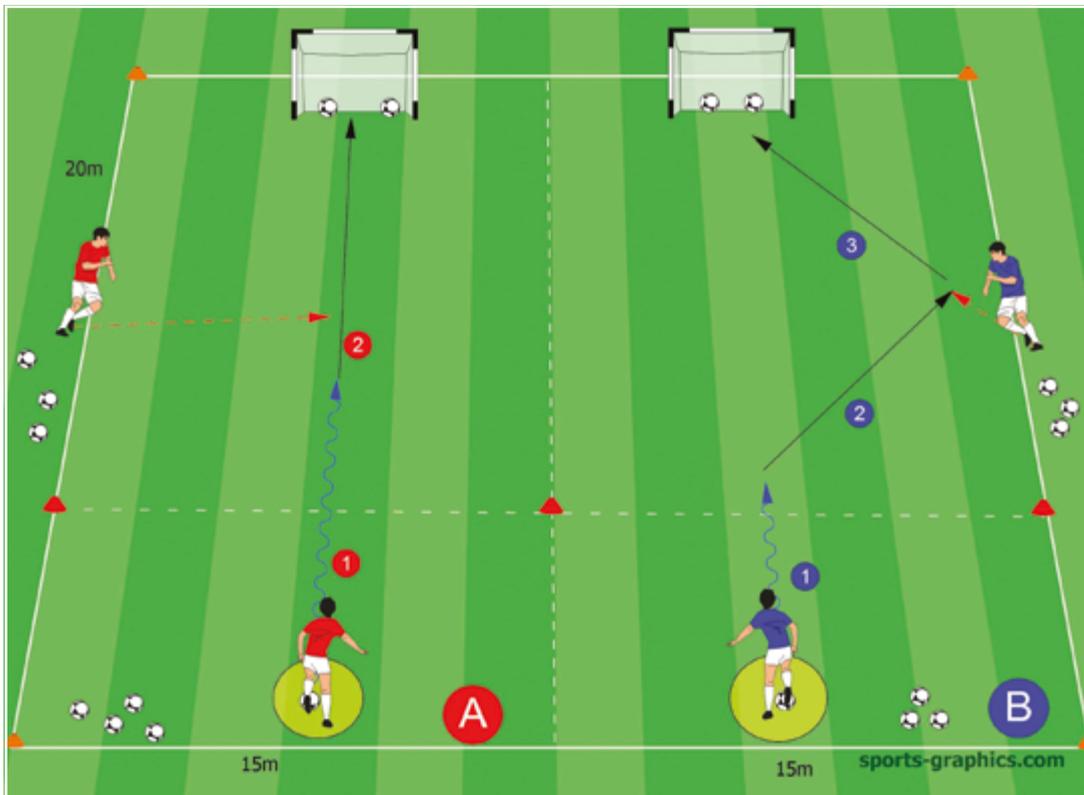
### VARIANTE

- Auf Kommando des Trainers startet Schwarz-Gelb ins Feld
- Schwarz-Gelb läuft im Uhrzeigersinn um das Feld
- Passanzahl variieren
- Alle Schwarz-Gelben Spieler dürfen sofort ins Feld starten

### COACHING:

- Gegenpressing erlernen
- Richtiges Stellungsspiel, Lücken schließen
- Auf Bewegung der ballbesitzenden Mannschaft achten, Lücke anbieten!
- Auf lautstarke Kommandos achten z.B. Hintermann, Vordermann, Druck, Pressen etc.

### EIGENE INFOS



### ANDRIBBELN DER 4ER UND 5ER IN VERBINDUNG MIT TIEFEN PÄSSEN

#### ABLAUF UND AUFBAU DER ÜBUNGSFORM

- In zwei Spielräumen von je 20 x 15 m werden an den Kopfseiten zwei „Eishockeytore“ (Mini-Tore) aufgestellt.
- An den Seiten und den Kopfseiten agieren je zwei Spieler (Position 2, 3 und 4, 5).
- Die Positionen 4 und 5 dribbeln, aus der „Tiefe“ kommend, an und

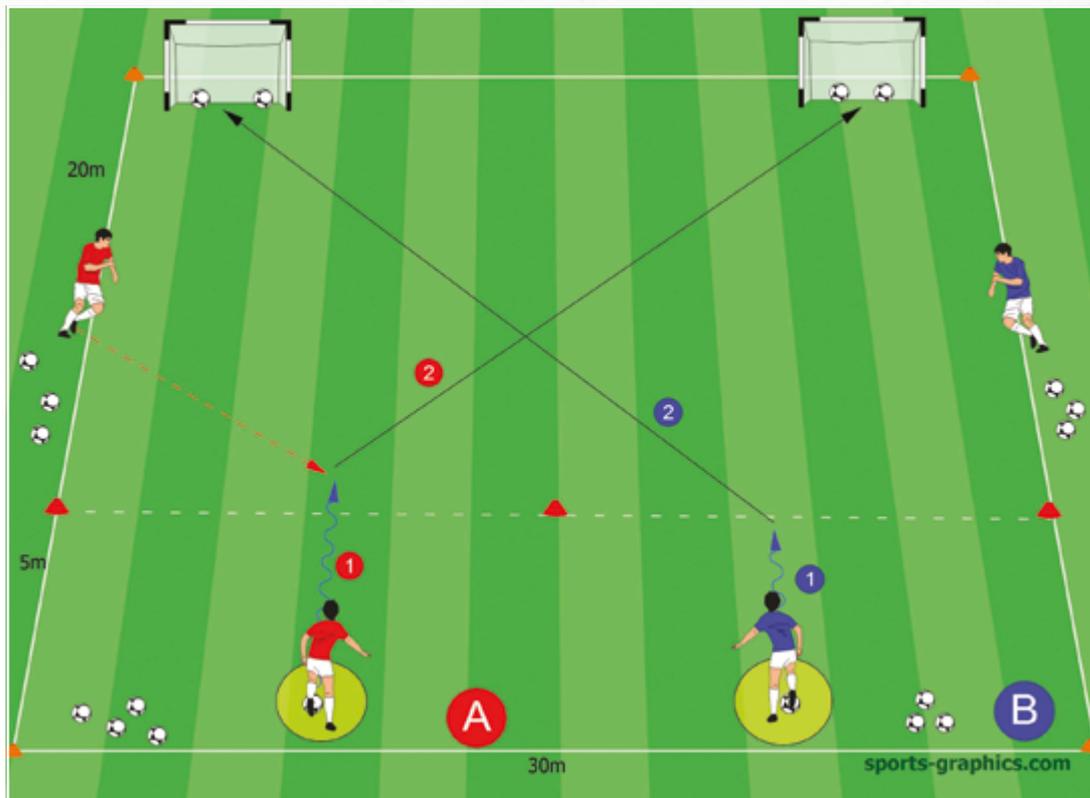
- passen den Ball ins Tor, wobei die Gegenspieler 2 und 3 gegen die Spieler 4 und 5 nach Überdribbeln der gestrichelten Linie wettkampfgemäß spielen sollen (hier von Rot-Weiß dargestellt) oder
- passen den Ball diagonal zu 2 und 3, sodass die Positionen 2 und 3 das Tor direkt markieren können.

#### COACHING

- Andribbeln im höchsten Tempo.
- Den Blick vom Ball „wegnehmen“, um die Laufbewegungen von 2 und 3 beobachten zu können.
- Den Ball eng am Fuß dribbeln, um hierdurch den Ball treiben zu können.

#### VARIATIONEN

- Den Ball in die Füße von 2 und 3 spielen. Die Spieler lassen den Ball klatschen und 4 und 5 treffen ins Eishockeytor.
- Man konstruiert in den Spielfeldern die Position 9, sodass 4 und 5 unter Balldruck geraten und unter Druck andribbeln und ins Eishockeytor passen müssen.
- Man kreiert eine Spielform 2-gegen-2, in der jeder der Spieler andribbeln muss, um
  - ein Tor zu erzielen und/oder
  - einem Mitspieler zuzupassen.



## ANDRIBBELN DER 4ER UND 5ER MIT DIAGONALEN PÄSSEN IN DIE TIEFE

### ABLAUF UND AUFBAU DER ÜBUNGSFORM

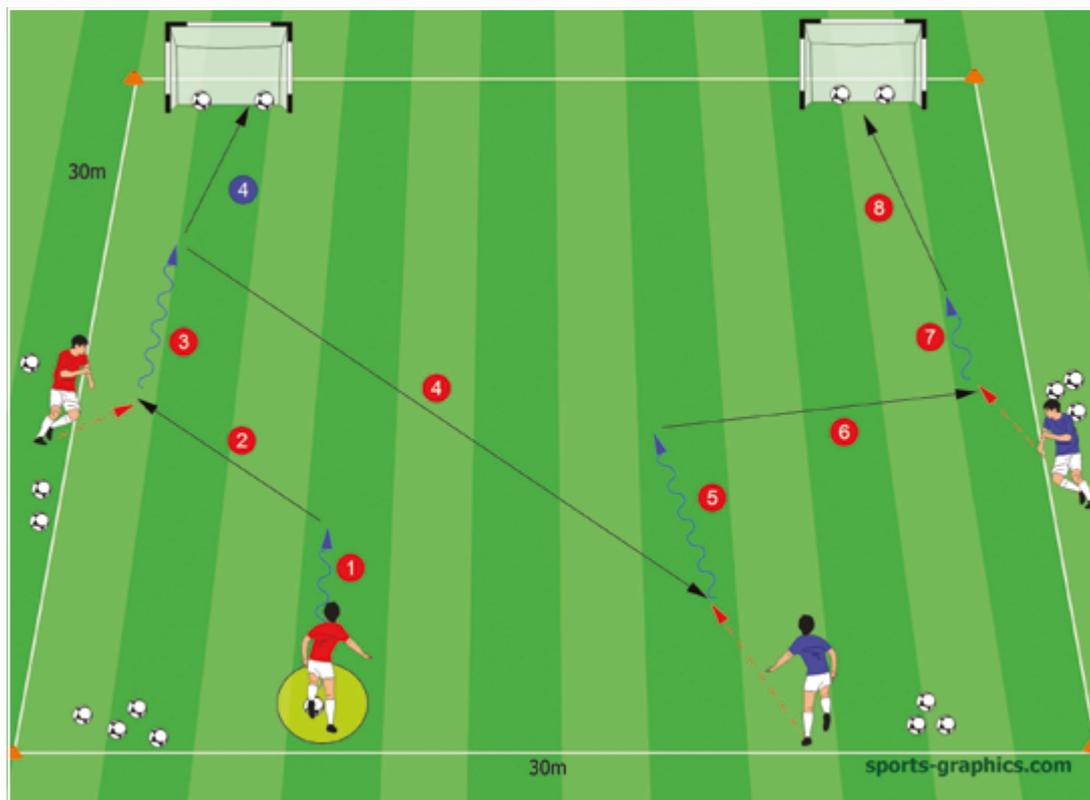
- In einem Spielraum von je 20 (plus 5) x 30 m werden an den Kopfseiten zwei „Eishockeytore“ (Mini-Tore) platziert.
- An den Seiten und den Kopfseiten agieren je zwei Spieler (Position 2, 3 und 4, 5).
- Eine gestrichelte Linie, mit Hütchen markiert, kennzeichnet 20 m von den Mini-Toren entfernt den Raum, in welchem die Dribbler Gegnerdruck durch die Gegenspieler 2 und 3 erfahren.
- Die Positionen 4 und 5 besitzen die Möglichkeit, auch vor der gestrichelten Linie zu passen. Dann bleibt der Gegnerdruck aus.
- 4 und 5 müssen grundsätzlich versuchen, den Ball ins diagonal gegenüberstehende Tor nach dem Andribbeln zu passen.

### COACHING

- Dribble etwas seitlich versetzt an, um den Gegner zu ‚locken‘ und dann den Pass diagonal wegzupassen.“
- Etwas aufrechtere Körperhaltung beim Dribbling einnehmen, damit das ballentfernte Mini-Tor besser wahrgenommen werden kann.
- Übt der Gegenspieler Balldruck aus, führt der dribbelnde Spieler im hohen Tempo eine Finte aus (vgl. Die Hyballa/te Poel-Fintenkarte©).

### VARIATIONEN

- Durch eine Zeitvorgabe Druck erzeugen: Die 4er und 5er müssen z. B. in 25 Sekunden 7 Bälle andribbeln und anschließend ins Mini-Tor passen.
- Kombination: Andribbeln und Zirkulieren andeuten: Andribbeln und mit dem 2er und 3er einen Kurz-Pass spielen und danach diagonal in die Mini-Tore passen.
- Gegnerdruck aushalten: Die 4er und 5er dürfen den Ball erst aus ca. 10 m vor den Eishockeytoren entfernt passen, sodass sie beim Andribbeln ein bis zwei Scheinbewegungen/Finten im höchsten Tempo ausführen müssen, um präzise und sicher Tor-Passen zu können (Die Hyballa/te Poel-Fintenkarte©).



## ANDRIBBELN, PASS UNTER EINBEZUG DES BALLNAHEN TIEFEN UND HOHEN AUSSENVERTEIDIGERS (AV)

### ABLAUF UND AUFBAU DER ÜBUNGSFORM

- In einem Spielraum von je 30 x 30 m werden an den Kopfseiten zwei „Eishockeytore“ (Mini-Tore) platziert.
- 4er (Spieler im Kreis) (oder 5er) dribbelt an, passt den Ball zu seinem ballnahen Außenverteidiger an der Seitenlinie (hier Rot-Weiß), der den Ball an- und ins Dribbling mitnimmt und aus der Bewegung mit Ball zum

ballentfernten Innenverteidiger (Blau-Weiß) passt. Der ballentfernte Innenverteidiger nimmt an und mit, dribbelt „vertikal“ und passt aus der Bewegung zu seinem ballnahen Außenverteidiger (Blau-Weiß), der ebenfalls an- und mitnimmt und aus dem kurzen Dribbling ins Eishockeytor abschließt.

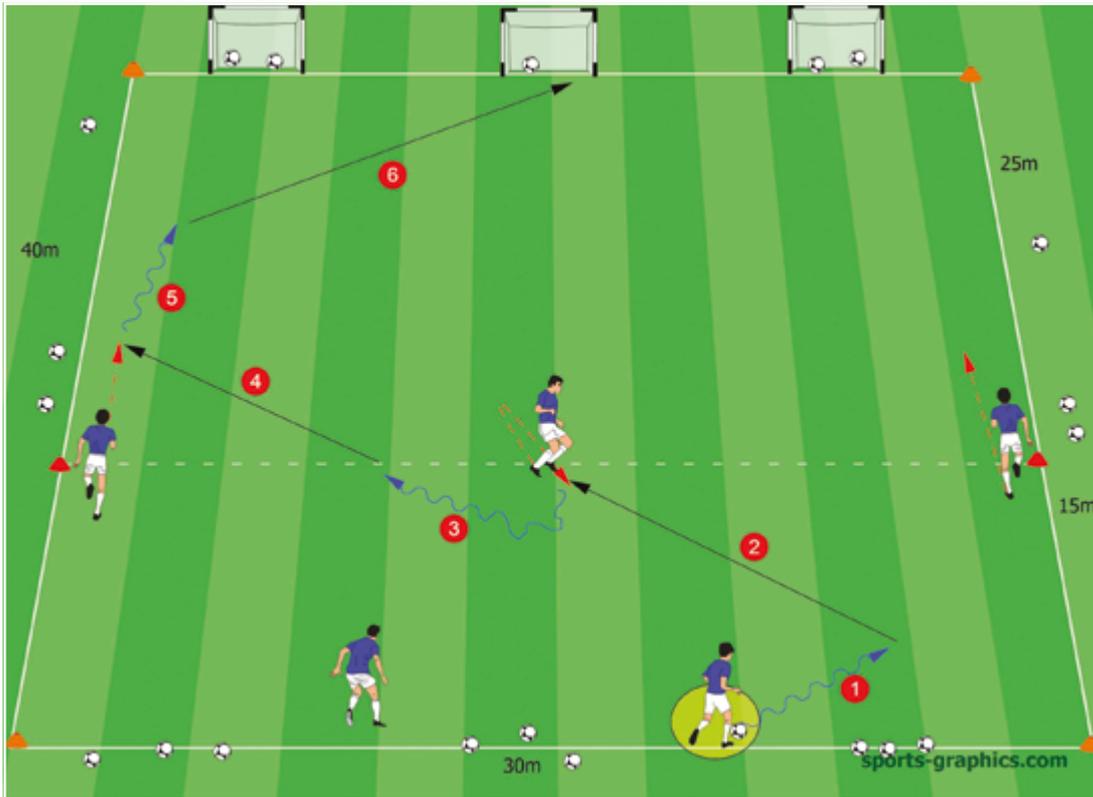
### COACHING

- Der 4er und der 5er dribbeln im mittleren Tempo in die Tiefe („tief“), um den Überblick zu bewahren und eine Entscheidung treffen zu können.
- Der 2er und 3er dribbeln im hohen Tempo „vertikal“ (in Richtung Tor) weg, um dann den Lang-Pass spielen können.
- Alle Spieler dribbeln so an, dass sie den verdeckten und überraschenden Pass spielen können.

### VARIATIONEN

- Der 4er und 5er spielen sofort den ballentfernten Außenverteidiger an.
- Wenn angedribbelt wird, bekommt der jeweilige Spieler sofort Druck vom jeweils anderen Innenverteidiger, sodass Balldruck entsteht.
- Wettbewerb: Wie viele Tore können wir in zwei Minuten in dieser Form erzielen?





## ANDRIBBELN UND PASS AUF DEN 6ER, WEGDRIBBELN UND ANSCHLIESSENDER FLÜGELPASS

### ABLAUF UND AUFBAU DER ÜBUNGSFORM

- Die Übungsfläche beträgt 40 x 30 m. In diesem Raum werden drei Eishockeytore (wie abgebildet) positioniert.
- Man markiert 25 m vor den drei Eishockeytoren mit Hütchen eine Linie. Hinter dieser agieren die Position 6 im Zentrum und die Positionen 2 und 3 am Flügel.
- Der 4er (im Kreis) oder 5er dribbeln an und passen den Ball zum 6er, der aufdreht und kurz andribbelt und danach den Ball zum 2er oder 3er passt.
- Der 2er oder 3er dribbelt ebenfalls an und erzielt erst danach das Tor.

### COACHING

- Der 4er und 5er dribbeln die Position 6 nicht gerade, sondern schräg an.
- Die Position 6 dreht auf und dribbelt mit dem Ball eng am Fuß und im hohen Tempo weg.
- Die Position 6 spielt den Ball in den freien Raum in Richtung der 2er und 3er, sodass diese sofort in ein Tempodribbling gelangen können.

### VARIATIONEN

- Wettbewerb: Welcher Außenverteidiger schießt in zwei Minuten die meisten Tore?
- Der 4er oder 5er dribbelt im 1-gegen-1 gegen den 6er. Der Sieger des Dribbelduells darf das Tor erzielen.
- Der 6er dreht auf und muss sich umgehend dem Gegnerdruck erwehren, den die beiden AV ausüben sollen. Hierdurch muss sich der 6er in einem 1-gegen-2-Dribbling (auch unter Einbezug von Finten) durchsetzen.



# DER TRAINER

## „WAS MUSS ICH TUN, UM EIN GUTER (FUSSBALL-)TRAINER ZU WERDEN UND ZU SEIN?“

Vor dem Hintergrund der häufigen Trainerwechseln und der immer kürzer werdenden Halbwertszeiten der Trainer in den Clubs, von einigen Ausnahmen mal abgesehen, wird immer wieder die Frage gestellt: **„Wer ist ein guter Trainer?“**

Im nachfolgenden Leitfaden soll diese Frage „Wer ist ein guter Trainer?“ bzw. was muss ein Trainer tun, um ein „guter Trainer“ zu werden/sein oder als solcher bezeichnet zu werden, aus Erfahrungen heraus beleuchtet werden, mit einem pragmatischen Ansatz, ohne die wissenschaftlichen Grundlagen dabei außer Acht zu lassen. Im Vordergrund steht dabei die praktische Umsetzung, das „Tun“, quasi als „Gebrauchsanweisung“ für das Handeln eines Trainers. Sicher ohne Erfolgsgarantie, aber als Anregung für einen Entwicklungsprozess.

Fragt man die Trainer selbst, ob er ein guter Trainer ist, wird die Antwort in etwa so ausfallen wie bei den Autofahrern: Wer würde von sich schon sagen, dass er ein schlechter Autofahrer ist. Man kann es sich natürlich auch leicht machen und sich auf die Aussage: „Es gibt keine guten und schlechten Trainer, nur erfolgreiche und weniger erfolgreiche Trainer“ zurückziehen.

Doch ist dies nicht etwas kurz gesprungen, denn wer ist schon dauerhaft erfolgreich? Oder spiegelt Erfolg alleine die Qualität wider? Also muss es doch Parameter geben, an denen man einen „guten Trainer“ erkennen kann?

In der Praxis stellt sich die Frage spätestens dann ganz konkret, wenn ein Club auf Trainersuche ist und sich schon damit beschäftigen sollte, wer in Frage kommt, bzw. wem man das Wohl und Wehe eines Teams und/oder eines Clubs anvertraut. Oft ist dann von einem „Anforderungsprofil“ die Rede, ohne dass man dabei erfahren kann, welche Kriterien dieses Profil beinhaltet. Häufig

vertraut man eher darauf, dass „alte Bekannte“ oder frühere Seilschaften der Sportlichen Leiter / Direktoren oder Vorstände den Vorzug erhalten. Denn diese Kollegen „kennen ja das Geschäft“, egal wie oft dies vorher nicht funktioniert hat. Dabei werden diese Kandidaten häufig sehr positiv als „akribische Arbeiter“ beschrieben. Wobei gerade dies doch eine Grundvoraussetzung von jedem Trainer sein sollte. Oder wie sollte jemand die vielfältigen Aufgaben gut bewältigen, wenn er das nicht mit der nötigen Akribie tut. Bleibt also die Frage: Wer ist der gute Trainer? Oder besser gesagt oder gefragt: Was muss ein Trainer tun, damit seine Arbeit als gut bewertet wird?

Um eines noch vorwegzunehmen: Wenn man Spieler fragt, ob ein Trainer „gut“ ist, wird man sehr unterschiedliche Antworten bekommen. Sie beurteilen nämlich nicht unbedingt ob ein Trainer „gut“ ist, im Sinne von Qualität, sondern eher ob er ihnen guttut, im Sinne von gefallen bzw. nutzen. Denn welcher Spieler kann schon qualitativ die Arbeit eines Trainers einschätzen. Dennoch haben gerade diese Kriterien bzw. Antworten einen wichtigen Stellenwert. Später dazu mehr.

Empirisch wissenschaftlich gibt es zur Trainerqualität jede Menge Aussagen zu Fachkompetenz, Vermittlungskompetenz, persönlicher Kompetenz, sozialer Kompetenz. In jüngerer Zeit zu „Führungsverhalten“ oder auch zu Management Qualitäten, was das auch immer heißen oder wie man das definieren mag. Hier wird sehr genau in Theorien, Statistiken und anderen Komponenten beschrieben, wie eine Person als Trainer agieren sollte oder könnte. Häufig bleibt es aber auch nur bei übergeordneten Parametern, ohne konkrete Handlungsanweisungen. Vergleiche mit Top Trainern oder Trainertypen wie Heynckes, Klopp, Streich oder Tuchel u.v.m. sind zwar interessant, helfen aber ebenso wenig weiter, weil die Kopie das Original nicht ersetzen oder nachmachen kann. Man

muss, gemessen an seiner Persönlichkeit, seinen eigenen Weg und Stil finden. Nur wie?

### **WAS HEISST UND BEDEUTET DAS IM TÄGLICHEN TUN? WAS UND WIE MUSS ICH ARBEITEN?**

Gehen wir die Sache mal pragmatisch an und beschreiben den Alltag eines Trainers, wohl wissentlich, dass es zwischen Profi- und Kreisliga nicht nur marginale Unterschiede geben wird.

Der Alltag ist nämlich sehr komplex, vor allem wenn ein größeres Trainer- und Funktionsteam mitarbeitet. Die Schwierigkeit des Trainer Daseins liegt hauptsächlich im Tagesgeschäft. Jeden Tag, mal abgesehen von den (wenigen) freien Tagen oder Urlaub, jeden Tag die gleiche Gruppe, jeden Tag die gleichen Typen, die, wie andere Teams in Firmen zum Beispiel, nicht nur zusammenarbeiten sollen und müssen, sondern auch noch nahezu (fast) jeden Tag körperliche Leistung bringen und dabei bewertet werden (sollen). Dabei geht es dann weniger um Fachkompetenz, also Analyse, Auswahl, Gestaltung und Abstimmung von Trainingseinheiten und -prozessen, die als Grundlage natürlich vorhanden sein muss.

Die Besonderheit liegt in der Kernaufgabe der Trainerarbeit: Der „Umgang“ (Kommunikation, Interaktion) mit dem Team, den Spielern oder besser gesagt die Führung des Teams. Der Trainer als Führungskraft, in Bezug auf das Trainerteam und auf die Spieler, ist ein Thema, dass in der letzten Zeit eine immer größere und wichtigere Bedeutung eingenommen hat. Dabei ist das Thema natürlich nicht neu. Eigentlich hat man schon immer versucht Trainer - vor allem berühmte und erfolgreiche - zu analy-

sieren, ihre Arbeit nicht nur in Bezug auf Spielphilosophie und -taktik zu bewerten, sondern gerade den Umgang mit Spielern zu beschreiben. Man hat die Führungsstile beschrieben, autoritär – antiautoritär oder irgendetwas dazwischen und versucht Führungsprinzipien daraus abzuleiten und zu vermitteln. Doch warum hat das Thema Führung bzw. der Trainer als Führungskraft in den letzten Jahren so an Bedeutung gewonnen? Weil die Funktionsteams größer geworden sind? Weil die Spieler mündiger geworden sind? Weil der Einfluss des Umfeldes, wie Berater, in der Jugend Eltern, Freunde größer geworden ist? Oder weil auch u.a. durch Medien, vor allem Social Media, alles transparenter und offener geworden ist?

Doch abgesehen von den bekannten oder auch neueren (Führungs-) Theorien bleibt auch hier ganz pragmatisch die Frage: Was bedeutet Führung? Welches Ziel hat Führung? Und wie setze ich Führung ganz konkret im Alltag um, was muss ich jeden Tag tun, um zu führen? In der Wissenschaft findet man dazu genügend Definitionen. Meine Antwort darauf für Trainer ist folgende:

Für mich als Trainer bedeutet Führung, dass ich das Handeln meiner Spieler und deren Können versuche positiv zu beeinflussen, um ein gutes Teamergebnis zu erreichen. Und das fortgesetzt in einem dauernden Prozess. Dabei gibt es für „positive Führung“ bzw. Führungsverhalten Voraussetzungen, die als Trainer erfüllt sein müssen:

1. Der Trainer hat ein klares Eigen- und Fremdbild. Er ist sich seiner Rollen und Aufgaben im und um das Team bewusst und reflektiert diese angemessen. Ebenso die Wirkung seines Handelns.



2. Der Trainer muss über ein hohes Maß an Empathie verfügen. Er kann sich gut in die Lage der Spieler versetzen und erkennt vor allem die notwendigen individuellen Maßnahmen um den Spieler positiv zu beeinflussen. Und das nicht nur im fußballerischen Können.
3. Die Spieler erfahren eine hohe Wertschätzung. Der Trainer hat ein großes natürliches Interesse, bringt dem Spieler Respekt entgegen und erkennt welches sinnvolle Handeln im Sinne des Spielers möglich ist.
4. Die Kommunikation des Trainers ist grundsätzlich positiv und von Wertschätzung geprägt. Insbesondere beim Umgang mit Fehlern.

Um diesen Punkten gerecht zu werden ist es notwendig, einen Prozess zu durchlaufen: Den Prozess der Selbsterkenntnis und Selbstkontrolle. Was sich vielleicht kompliziert und hochtrabend anhört, ist in der Praxis relativ einfach bzw. mit einfachen Techniken zu bewerkstelligen. Die einfachste Methode der Selbstprüfung ist die Fragetechnik. Sich selber Fragen zu stellen und diese zu beantworten. Idealerweise dokumentiert man diesen Prozess und wiederholt diese Vorgehensweise von Zeit zu Zeit zur Kontrolle:

- WIE DENKE ICH?
- WIE HANDELE ICH?
- WIE SPRECHE ICH?



## #FOK Spezial - Frauenfußball

Der Frauenfußball erlebt nach wie vor einen großen Aufschwung. Diesen Aufschwung wollen wir weiter fördern und fordern. Der Spezial-Kongress „Frauenfußball“ ist die ideale Plattform, um mehr Einblicke in den Frauenfußball zu erhalten.

→ Jetzt dein Ticket sichern  
(hier klicken)

Denn mein Denken bestimmt mein Handeln und mein Handeln mein Denken. Und Sprache schafft Wirklichkeit. Anhand einer Übung möchte ich aufzeigen, wie schwierig es auf den ersten Blick ist, sich selbst einfache Fragen zu beantworten:

### ÜBUNG:

Man betrachtet eine Liste mit 5 bis 10 Männern und 5 bis 10 Frauen, die nur mit ihrem Kopf abgebildet sind, ohne dass man die Kleidung oder nur deren Ansatz sieht. Man betrachtet nur die Gesichter (Aktuelles Beispiel: Wahlvorschläge oder ähnliche Listen). Dann versucht man, nur durch die Betrachtung der Gesichter ein Ranking herzustellen von 1 bis 5. Wer gefällt mir am besten bzw. ist mir am sympathischsten?

Wenn das Ranking feststeht kommt die nächste Frage: Warum habe ich mich so entschieden. Auf Grund welcher Kriterien ist meine Entscheidung so getroffen worden? Gesichtszüge, besondere Merkmale, Ausdruck etc.?

Macht man den umgekehrten Test und bezeichnet die fünf schlechtesten oder unsympathischsten, fällt uns die Lösung wesentlich einfacher. Das können wir viel schneller beschreiben und auch begründen.

### ODER ANDERES ALLTAGS-BEISPIEL:

Werden wir nach unseren Lieblingsessen gefragt, können wir das genauso schnell beantworten, wie die Frage nach der Speise die wir gar nicht mögen. Doch können wir auch die Frage beantworten warum das so ist. Was schmeckt denn daran so besonders gut (oder nicht). Warum mag man das ganz gerne (oder eben nicht)?

### WAS SAGT UNS DAS NUN ZUM THEMA „FÜHRUNG“?

Wenn wir ein Team aus ca. 20 oder 25 oder noch mehr Spielern haben, ist es völlig normal, dass man Spieler sympathischer und andere weniger sympathisch findet. Übrigens verhält es sich umgekehrt genauso im Verhältnis Spieler zu Trainer oder Funktionsteam.

### WARUM VERHÄLT SICH DER EINE SPIELER SO UND NICHT ANDERS?

Diese im Unterbewusstsein ablaufende Prozesse muss ich für mich als Trainer klar machen, mich selbst dabei noch besser kennen lernen, um diese Prozesse und mein daraus abgeleitetes Handeln daraus bewusst zu steuern. Die kindlich anmutende Frage nach dem „Warum?“ müssen wir uns immer behalten. Vor allem wenn es unser Verhalten und unser Tun betrifft und das unserer Mit-

menschen. Wenn ich diese Fragen für mich geklärt habe, kann ich meine Kommunikation und mein Handeln danach ausrichten.

Empathisch, respektvoll und mit einer angemessenen Kommunikation. Es wird und es bleibt ein Entwicklungsprozess, der vonseiten des Trainers geleistet werden muss. Keine Angst und keine Frustration, wenn es nicht sofort gelingt. Es wird und es muss ein Entwicklungsprozess sein und wird es bleiben. Schon alleine aus dem Grund, weil sich Menschen ständig (ver-) ändern und entwickeln. Im Jugendbereich noch stärker als bei Erwachsenen. Dabei kann man sagen, dass es für die Ziel- bzw. ergebnisorientierte Führung als Trainer Regeln, Vorgaben und Verhaltensweisen gibt, die es schon vor 20 Jahren gab und diese es auch noch in 20 Jahren geben wird, weil wir es mit Menschen zu tun haben. Und ein Trainer muss dies Vorleben, als gutes Beispiel voran gehen.

Um die Unterschiede in den positiven und negativen Vorgehensweisen bzw. den „Umgang“ noch etwas transparenter und praxisorientiert zu machen, werden die Unterschiede in „gut“ = Best und „weniger gut“ = Worst nachfolgend beschrieben, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit.

### UNTERSCHIED GUTER / WENIGER GUTER TRAINER: B = BEST, W = WORST

**1. B:** Der Trainer überzeugt seine Spieler davon, dass der eingeschlagene Weg, die Auswahl des Trainings und der Spieltaktik der erfolgreiche sein kann. Er bestärkt die Spieler positiv in ihrem Handeln, findet die richtige Balance zwischen Fordern und Fördern und äußert Kritik angemessen.

**W:** Er glaubt, dass er mit der richtigen Auswahl der Trainingseinheiten und der richtigen Taktik Spiele gewinnt und fordert die Spieler auf ihm zu folgen. Andere Meinungen und Haltungen werden ignoriert und ggf. mit Sanktionen belegt.

**2. B:** Trainer erkennt die Potentiale und Fähigkeiten der Spieler, entwickelt diese gegen alle Widerstände, um Spieler und Team besser zu machen. Dabei erarbeitet er die Widerstände, macht diese transparent und versucht Lösungen in Form von Um- oder Auswegen zu finden und umzusetzen.

**W:** Erkennt Potentiale und lässt Spieler, wenn sie seine Erwartungen nicht sofort erfüllen fallen oder links liegen und fordert neue Spieler.

# 1. Internationaler Torwart-Online-Kongress 2021

## 26. - 28. Februar 2021



**Jan Zimmermann**  
Eintracht Frankfurt



**Patrick Foletti**  
Schweizer Fussballverband



**Pascal Zuberbühler**  
FIFA



**Roland Goriupp**  
ÖFB



**Nico Stremlau**  
Hertha BSC

Infos und Anmeldung unter: [www.prokeeper-akademie.de](http://www.prokeeper-akademie.de)

**3. B:** Der Trainer versteht seine Spieler mit der notwendigen Empathie nicht nur als Fußballer, sondern als Mensch und ist in der Lage ihm einen positiven Weg innerhalb seiner Rolle im Team aufzuzeigen.

**W:** Der Trainer geht von sich und seinen (guten) Erfahrungen aus und erwartet, dass der Spieler die gleiche oder ähnliche Haltung und Verhalten an den Tag legt.

**4. B:** Übernimmt die volle Verantwortung für die Entwicklung seiner Spieler und Teams, vor allem für die erzielten Ergebnisse.

**W:** Schreibt sich die Siege selbst zu und macht für Niederlagen seine Spieler verantwortlich („Spieler haben Aufgaben nicht erfüllt“).

**5. B:** Trainer setzt seine Spieler auf den Positionen ein, auf denen sie ihre Stärken am besten einbringen und entwickeln, dem Team damit am meisten helfen können.

**W:** Er setzt seine Spieler dort ein, wo er sie am liebsten sehen möchte.

**6. B:** Trainer erkennt die Spielerbeziehungen auch auf dem Platz für den Wettkampf. Wer hat mit wem das beste Spielverständnis, wer kann wen von seinen Mitspielern am besten lesen und verstehen.

**W:** Er stellt die Spieler nebeneinander auf, in der Hoffnung, dass sie miteinander spielen.

**7. B:** Er versucht allen Spielern gleich gerecht zu werden, gibt ihnen konstruktives Feedback, erklärt die Anforderungen und Vorgaben und macht dem Spieler klar, dass er daran gemessen wird.

**W:** Er hat Lieblinge die sich (fast) alles erlauben dürfen, setzt auf Stammspieler und lässt die Ergänzungsspieler links liegen, denn sie müssen sich ja selbst be-

weisen. Das Absinken der Trainingsqualität mangels fehlender Motivation ist die logische Folge.

**8. B:** Der Trainer ist sich (immer) bewusst, dass er im Mittelpunkt steht. Er ist die wichtigste Person auf den alle achten. Spieler wissen oft nach Jahren noch, was ein Trainer zu ihnen gesagt hat, im Positiven wie im Negativen. Er achtet deshalb immer auf seine Kommunikation und berichtigt diese falls er mal daneben liegt. „Nobody ist perfect“ - auch ein Trainer nicht.

**W:** Der Trainer stellt sich in den Mittelpunkt und nimmt sich als wichtigsten Bezugspunkt. Er handelt danach und kommuniziert dies offen, überwiegend in „Ich-Botschaften“ („Ich bin hier der Chef“).

**9. B:** Er hat seine Emotionen im Griff, versucht sein Team positiv damit zu beeinflussen. Bei negativen Erlebnissen regt er sich nur kurz auf. Fokussiert sich dann wieder auf das Spiel, das Spielgeschehen und die Möglichkeiten seines Eingreifens und Coaching.

**W:** Er regt sich nicht nur während einer Situation auf, sondern steigert sich immer weiter auf Grund von z.B. Fehlern seiner Spieler, SR-Entscheidungen, Zuschauer Rufen oder Bemerkungen.

### **MERKE: WER SEINE EMOTIONEN NICHT IM GRIFF HAT, MACHT FEHLER.**

Dabei muss einem bewusst sein, dass sich die beschriebenen Verhaltensweisen sich nicht sofort niederschlagen müssen, sondern erst nach und nach wirken können, ganz sicher in Abhängigkeit von Ergebnissen. Sind diese positiv (Siege), wird vieles verstärkt, dabei aber vor allem negatives Handeln häufig überlagert. Sind die Ergebnisse negativ (Niederlagen), wird das negative Handeln verstärkt. Wenn dann die vielleicht schon vorhandene, verdeckt negative Team-Stimmung offen zu Tage tritt, ist es für den Trainer (Trainerteam) fast unmöglich, dies umzudeuten und umzusteuern. Hier helfen dann häufig nur noch Siege oder die Entlassung steht bevor. Dies sicherlich auch in Abhängigkeit des Erfolgsdruckes und der jeweiligen Ligen.

Deshalb ist es eminent wichtig die Prozesse des Verhaltens und der Kommunikation untereinander ständig zu beobachten, zu bewerten und die notwendigen Lösungen bzw. Verhalten daraus abzuleiten, unabhängig von Ergebnissen. Hier lässt man sich zu oft von positiven Ergebnissen blenden, im Glauben, dass dies so weiter geht. Das kann auch gelingen, wenn man dies weiter begleitet.

Dabei wird häufig fehlende oder mangelnde Erfahrung zum Verhängnis, vor allem bei jungen und unerfahrenen Trainern, die in solchen Situationen zum Aus führen. Während sich in den letzten Jahren auch im Profibereich ein klarer Trend, ja fast Hype, zu jungen und innovativen Fußballtrainern entwickelt hat (Vorbild: Julian Nagelsmann), so kann man jetzt feststellen, dass sich dieser Trend durch mehrfaches frühes Scheitern etwas abgeschwächt hat. So mancher frühe Stern ist schnell Schnuppe geworden. Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel (Werder Bremen).

Dabei war zu beobachten, dass dies in anderen Nationen und vor allem in anderen Teamsportarten in dieser Form nicht oder nur kaum stattgefunden hat. Bei den großen amerikanischen Profisportarten ist der „Elder Coach“ auf Grund seiner Erfahrung der Favorit. Auch bei den anderen führenden Fußballnationen zählt die Erfahrung mehr, als der jugendliche Elan.

Peter Bosz hat z.B. auf die Frage zu den Unterschieden seines Handelns als Trainer in Dortmund und in Leverkusen geantwortet: „Ich habe dazu gelernt. Der Trainerberuf ist ein Erfahrungsberuf.“ (Aktuelles Sportstudio, 2.1.2021).

Dass diese Erkenntnis inzwischen wieder mehr an Gewicht bei der Auswahl von Trainern gewonnen hat, belegt auch die Vorgehensweise des DFB bei der Zusammenstellung der Trainerteams in den U Nationalteams. Hier werden jungen innovativen Trainer erfahrene „Hasen“ zur Seite gestellt, um Erfahrungsdefizite auszugleichen. Eine interessante Vorgehensweise, auch wenn man kritisch fragen kann, wer hier den Hut aufhat und wer von wem lernt bzw. lernen soll.

### ZUR PERSON:

**Armin Alexander** ist Diplom-Sportlehrer (DSHS Köln) und DFB-Fußball-Lehrer. Seit 2017 ist er Leiter und sportlicher Leiter des Nachwuchsleistungszentrums von SV Wehen Wiesbaden. Vor dieser Zeit war er lange Jahre als Leiter des NLZ vom FSV Frankfurt und als Referent in der Ausbildung beim Bayerischen Fußballverband tätig.

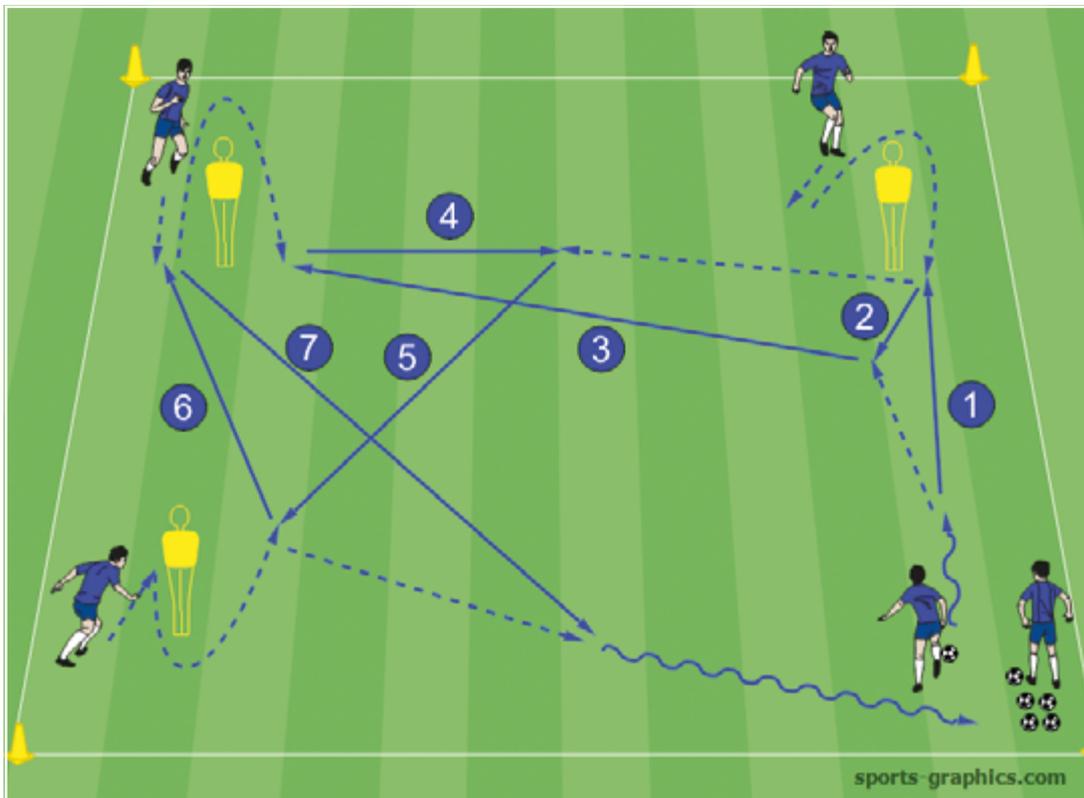
Also bleibt festzuhalten, dass Erfahrung eine äußerst wichtige Komponente im Trainerberuf ist. Diese darf dann aber auch nicht als „Innovationsbremse“ fungieren und zum „Nein-Sager“ mutieren („Haben wir schon immer so gemacht“), die neue Entwicklungen bremst oder verhindert. Die Mischung aus beiden verspricht wohl eine gute Basis.

„Erfahrung kann man nicht vermitteln, die muss man machen“. Über Art und Weise: Co- oder Cheftrainer, welche Liga, welche Altersstufe, kann man sicher trefflich diskutieren, ebenso wie die Zeitpunkte und – räume. Interessant zu beobachten ist, dass sich die (erfolgreichen) Top Trainer in Europa sich ab 45 Jahren aufwärts, im Altersbereich über 50 bis fast 70 Jahren befinden. Interessant, aber keine Garantie.

Dieser Leitsatz zur Erfahrung gilt aber nicht nur für Trainer, sondern besonders auch für Spieler. Die Aufgabe des Trainers dabei ist, diesen Prozess zu begleiten und zu steuern, idealerweise in eine positive Richtung, die sich dann (hoffentlich) in positiven Ergebnissen niederschlägt. Dieser Prozess braucht Zeit und vor allem Geduld. Es ist vielleicht der etwas schwierigere und aufwändigere Weg, der aber die nachhaltigere Entwicklung und besseren Ergebnisse liefern kann. Leider wird im Profibereich diese Zeit einem Trainer häufig nicht mehr gewährt.



# TAKTIK



## LÖSEN IM RÜCKEN DES VERTEIDIGERS UND SPIEL ÜBER DEN DRITTEN – CARLOS QUEIROZ

### ORGANISATION UND ABLAUF

- Drei Spielerpuppen im Quadrat und im Abstand von 15 m, wie im Bild aufstellen.
- A dribbelt an und spielt einen gut temporierten Pass auf B, der sich mit einer intensiven Auftaktbewegung im Rücken des Gegners gelöst hat und den Ball zurückklatschen lässt.
- Der erste Spieler spielt nun den dritten Spieler C über den Winkel an, der sich ebenfalls im Rücken des Gegners gelöst hat und auf B klatschen lässt, um denselben Ablauf mit einem vierten Spieler D vorzunehmen, der nach dem letzten Pass an die Ausgangsstation dribbelt.

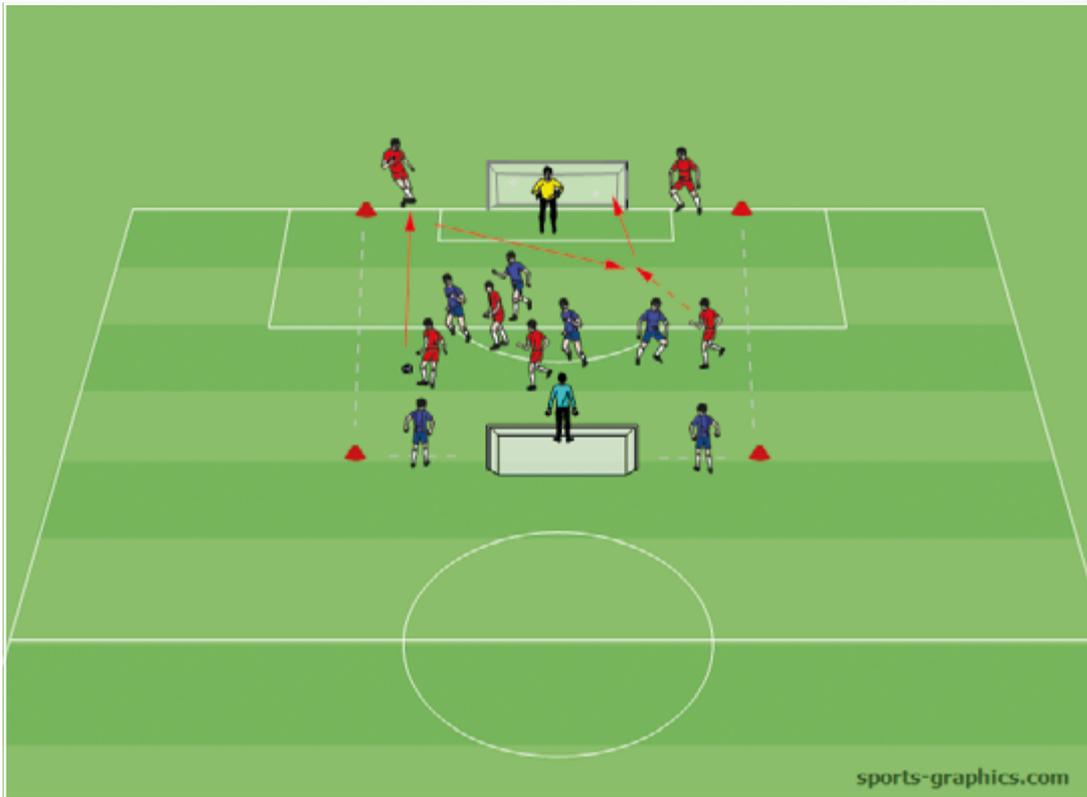
**Übungszeit:** 2 x 8 min (links- und rechtsherum üben)

### VARIATIONEN

- Anzahl der Ballkontakte
- Passfolge abändern
- Teilaktive Gegenspieler

### COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Lösen aus dem Rücken des Gegners, Spiel über den Dritten, Timing
- **Technik:** Beidfüßiges Passspiel über den Winkel
- **Kondition:** Rhythmuswechsel
- **Mentalität:** Konzentration, Intensität, Qualität



## „LEBENDE ECKEN“ – RONNY DEILA/CELTIC GLASGOW

### ORGANISATION UND ABLAUF

- Doppelter 16-m-Raum mit zwei Toren und Torspielern auf 20-25 m Breite verengen.
- 4:4 zuzüglich zwei Anspieler neben den Toren.
- Ziel: Spiel in die Tiefe, um so möglichst oft über die Anspieler zum Torerfolg zu kommen.

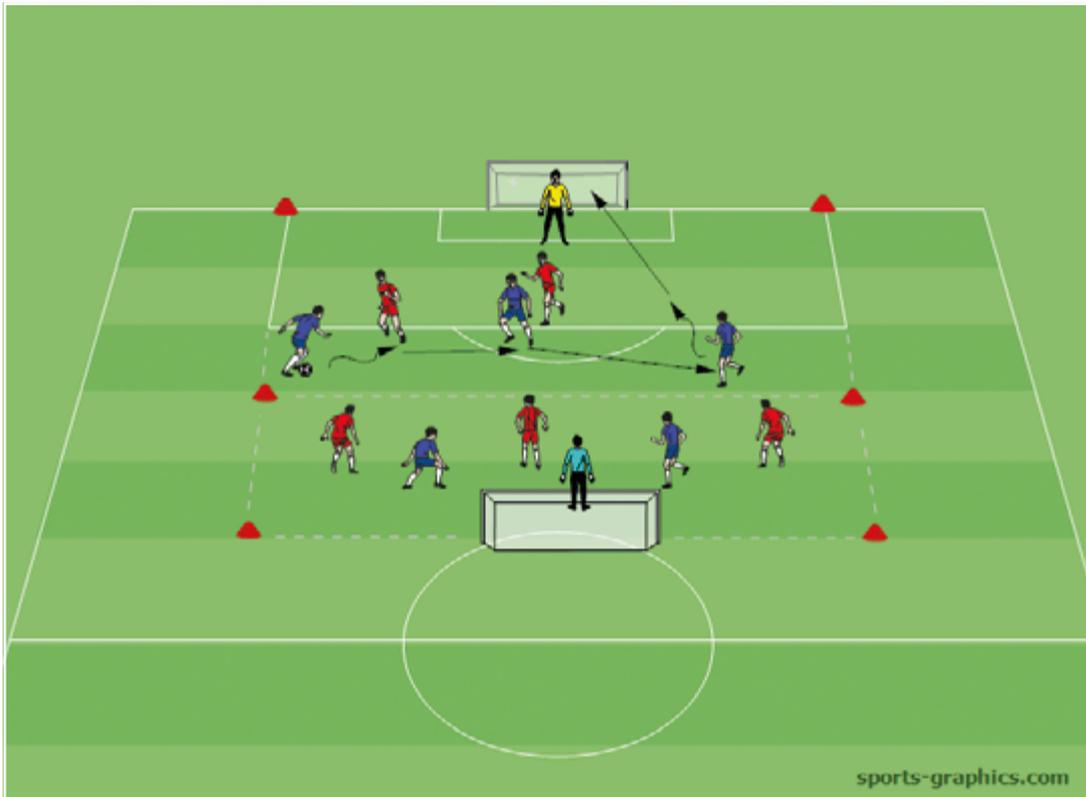
**Spielzeit:** 1,5 min-3 min und 4-6 Durchgänge

### VARIATIONEN

- Anzahl der Ballkontakte
- Tore über den Anspieler zählen doppelt
- Positionswechsel nach Pass auf einen Außenanspieler

### COACHING-PUNKTE

- **Taktik:** Laufwege, Freilaufverhalten, Spiel über den Dritten, Spiel in die Tiefe
- **Technik:** Passspiel, Torschuss, Dribbling, Finten, Tackling, Ballmitnahme
- **Kondition:** Spielnahes Training der Schnelligkeit und Ausdauer
- **Mentalität:** Duelle, Initiative, Mut, Selbstvertrauen, Spielfreude



## UNTERZAHL-/ÜBERZAHLSPIEL IM 5:5 – CHELSEA LONDON ACADEMY

### ORGANISATION UND ABLAUF

- 16-m-Raum seitlich verlängern, Länge 40 m, Mittellinie markieren.
- 5:5 auf zwei Tore mit Torspielern.
- Pro Spielfeldhälfte drei Offensivspieler gegen zwei Defensivspieler, wodurch ein Überzahl-/Unterzahlspiel entsteht.
- Die Spieler sollen so schnell und so oft wie möglich zum Torabschluss kommen.

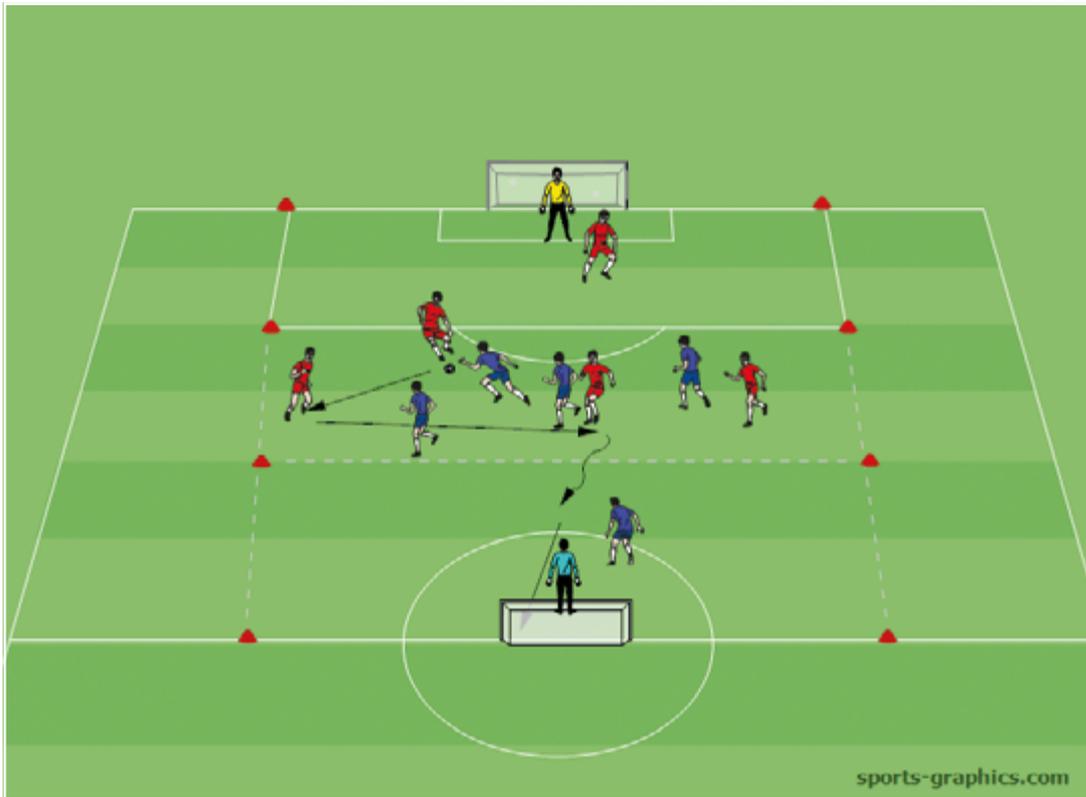
**Spielzeit:** 1,5 min-3 min und 4-6 Wiederholungen

### VARIATIONEN

- Gleichzahlspiel in den Zonen
- Ballbesitzender Spieler darf mit in die nächste Zone
- Limitierung der Ballkontakte

### COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Freilaufverhalten der Offensivspieler, Defensive: Verteidigen in Unterzahl
- **Technik:** Passspiel, Torabschluss, Dribbling, Finten
- **Kondition:** Spielnahes Training der Schnelligkeit und Ausdauer
- **Mentalität:** Siegermentalität, Eigeninitiative, Mut, Selbstvertrauen



## 4:4 PLUS 1:1 – ATALANTA BERGAMO JUGENDABTEILUNG

### ORGANISATION UND ABLAUF

- 48 m Länge in drei Zonen aufteilen (drei Zonen à 16 m).
- 5:5; Jeweils ein Defensivspieler von jeder Mannschaft steht im jeweiligen Defensivdrittel.
- In der mittleren Zone findet ein 4:4 statt.
- Ein Offensivspieler aus der Mittelzone muss in die Angriffszone dribbeln, wodurch es zu einem 1:1 kommt.

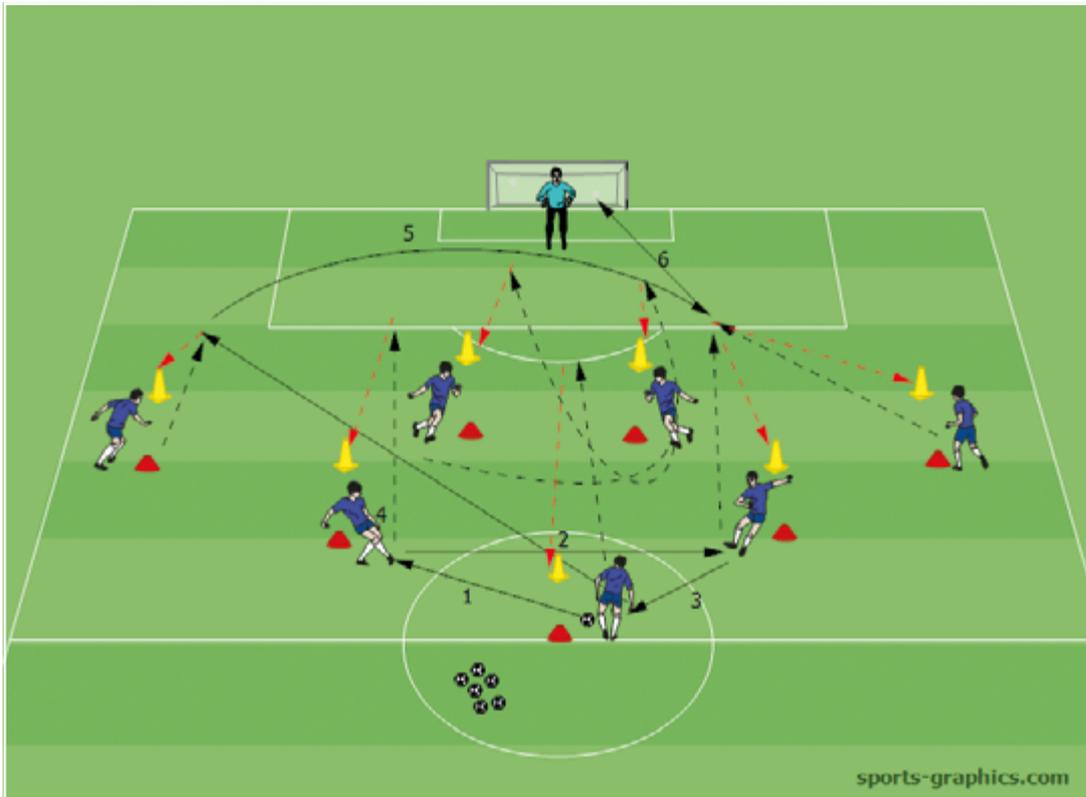
**Spielzeit:** 2-4 min und 3-5 Wiederholungen

### VARIATIONEN

- Ballkontakte limitieren
- Rückpässe verbieten
- Zeitlimit beim Abschluss

### COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Freilaufverhalten, Umschaltverhalten, Gruppen- und Individualtaktik
- **Technik:** Passspiel, orientierte Ballmitnahme, Dribbling, Finten, Tackling, Torabschluss
- **Kondition:** Spielnahes Schnelligkeits- und Ausdauertraining
- **Mentalität:** Eigeninitiative, Freude, Mut, Durchsetzungsvermögen



## SPIELNAHES AUSDAUERTRAINING AUS EINER ANGRIFFSAUSLÖSUNG – UMBERTO ROMANO, CO-TRAINER FC WOHLLEN

### ORGANISATION UND ABLAUF

- Positionen in der bevorzugten offensiven Grundordnung mit einem Hütchen markieren.
- 5-10 m vor der jeweiligen Position steht ein weiteres Hütchen.
- Es wird eine auf den Spielprinzipien aufbauende Angriffsauslösung vorgetragen, die mit einem Torabschluss endet. Erzielen die Spieler keinen Treffer, wird umgeschaltet und mit maximalem Tempo zurück an die Ausgangsposition gesprintet.
- Danach folgt eine aktive Erholungsphase von 20-40 s (je nach Sprintstrecke).

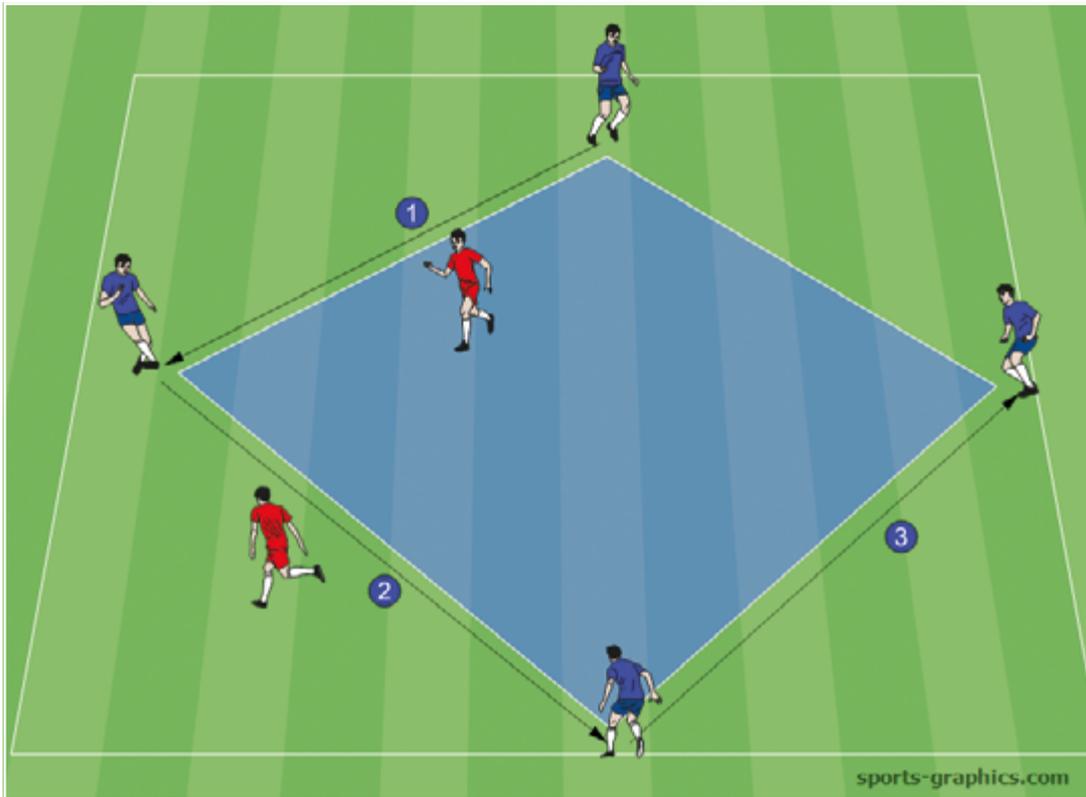
**Dauer:** 4-6 min; 2-3 Serien / 3-4 min aktive Pause zwischen den Serien.

### VARIATIONEN

- Art der Angriffsauslösung
- Sprintdistanzen vergrößern bzw. verkleinern
- Anstatt sieben Positionen wie im Bild 11 Positionen

### COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Automatismen, Agieren aus der offensiven Grundordnung, Laufwege, Umschalten von Offensive auf Defensive
- **Technik:** Dosierung und Timing im Passspiel, Torabschluss
- **Kondition:** Spielnah intermitierend, Rhythmuswechsel, Sprintbereitschaft
- **Mentalität:** Konzentration, Wille, Qualität, Sprintbereitschaft



## „RONDO 1“ 4:2 – PEP GUARDIOLA

### ORGANISATION UND ABLAUF

- Sechs Spieler spielen 4:2 in einem 10 x 10 m Viereck auf Ballbesitz.
- Die Spieler im Ballbesitz agieren aus einer Raute.
- Die letzten beiden Spieler, die vor dem Ballverlust beteiligt sind, gehen in die Mitte.

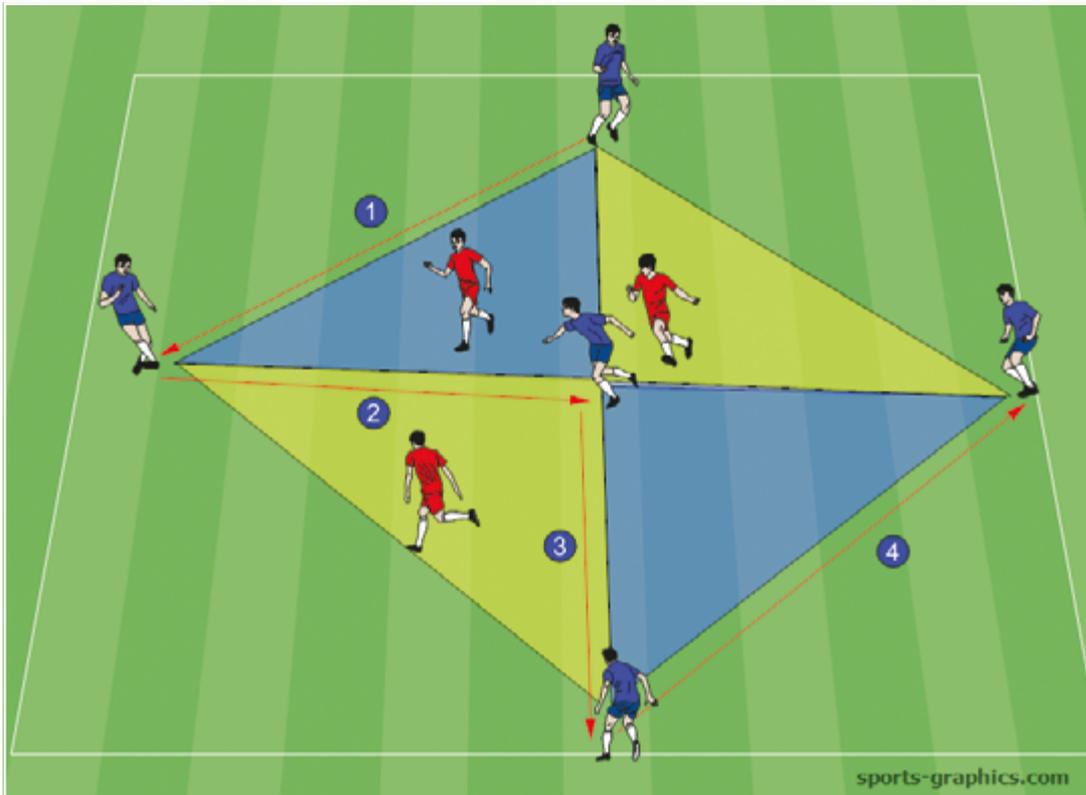
**Spielzeit:** 10-20 min

### VARIATIONEN

- Anzahl der Ballkontakte
- Pflichtkontakte
- Spieler in der Mitte halten sich an der Hand
- Spielfeld abändern

### COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Spiel ohne Ball, Lösen aus dem Deckungsschatten, offene Körperhaltung, Qualität der Entscheidungsfindung
- **Technik:** Orientierte Ballmitnahme, Flachpass, Timing und Dosierung
- **Kondition:** Spielnahes Ausdauertraining
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, Intensität, „Mitdenken“



## „RONDO 2“ 5:3 – PEP GUARDIOLA

### ORGANISATION UND ABLAUF

- Es wird 5:3 auf Ballbesitz gespielt.
- Vier Spieler agieren aus der Raute mit einem fünften Spieler in der Mitte.
- Der Spieler, der den Fehler begeht, muss in die Mitte.

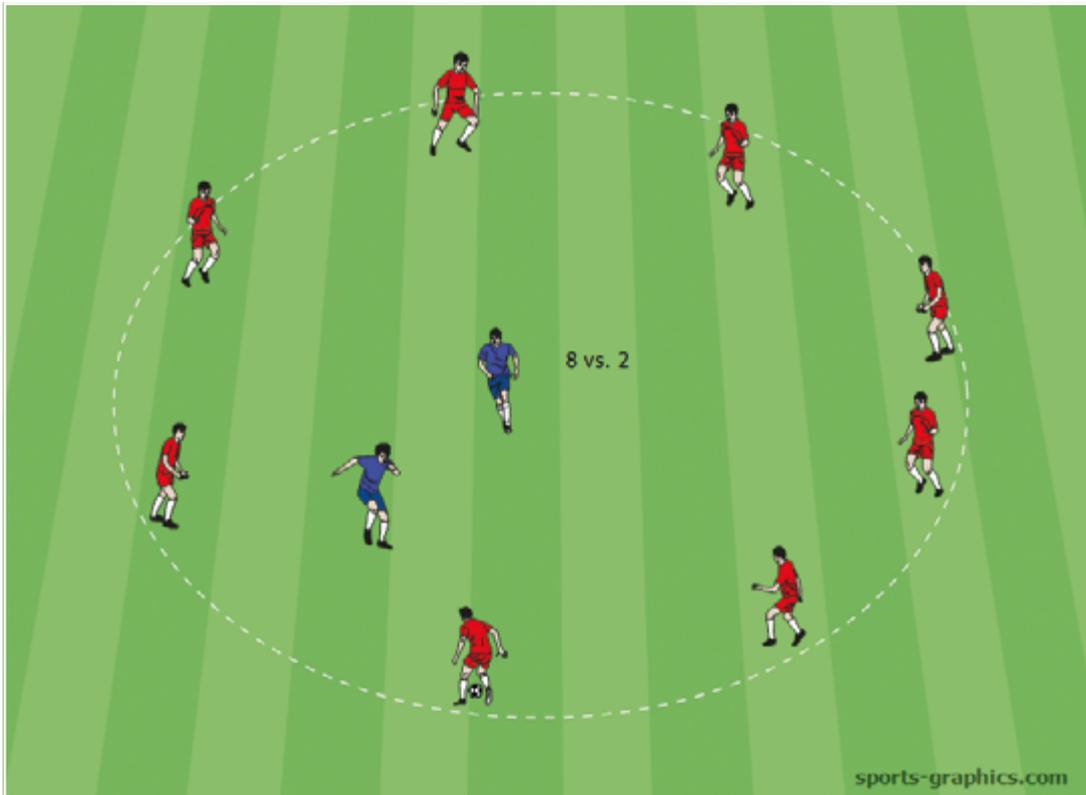
**Spielzeit:** 10-20 min

### VARIATIONEN

- Anzahl der Ballkontakte
- Pflichtkontakte
- Spielfeld abändern

### COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Spiel ohne Ball, Lösen aus dem Deckungsschatten, offene Körperhaltung, Qualität der Entscheidungsfindung, Spiel über den Dritten
- **Technik:** Orientierte Ballmitnahme, Flachpass, Timing und Dosierung
- **Kondition:** Spielnahes Ausdauertraining
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, Intensität, „Mitdenken“



## „RONDO 3“ 8:2 – PEP GUARDIOLA

### ORGANISATION UND ABLAUF

- Acht Spieler bilden einen Kreis mit jeweils 1 m Abstand zu jeder Seite und spielen auf Ballbesitz mit Direktspiel.
- Zwei Spieler in der Mitte „jagen“ den Ball.
- Die letzten beiden Spieler vor dem Ballverlust müssen in die Mitte.

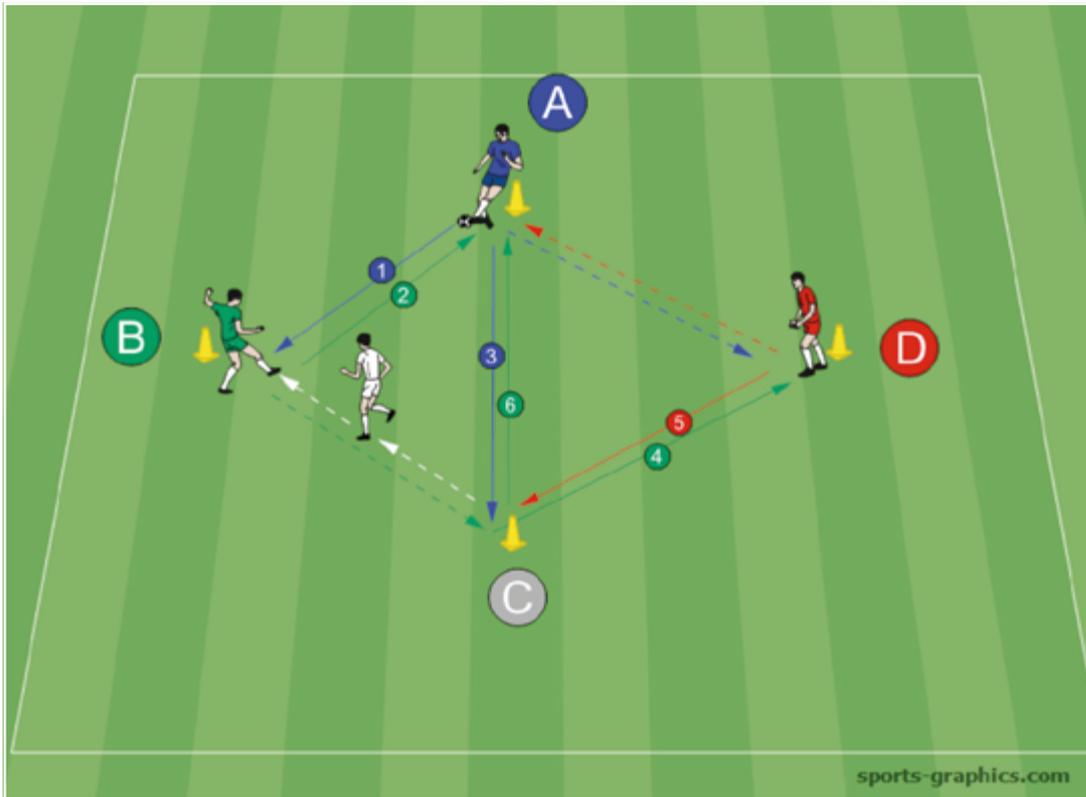
**Spielzeit:** 10-20 min

### VARIATIONEN

- Spieler im Kreis halten sich an den Händen
- Anzahl der Ballkontakte

### COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Qualität der Entscheidungsfindung, Spiel über den Dritten
- **Technik:** Flachpass, Passfrequenz, Timing und Dosierung
- **Kondition:** Spielnahes Ausdauertraining
- **Mentalität:** Konzentration, Kommunikation, Spaß, Teamgedanke



## „PASS-DIAMANT“ – RENÉ MEULENSTEEN/MANCHESTER UNITED

### ORGANISATION UND ABLAUF

- Mit vier Markierungen einen Diamanten im jeweiligen Abstand von 7 m legen.
- Vier Spieler besetzen die Markierungen.
- A startet mit einem Pass auf B.
- C übt währenddessen Druck auf B aus.
- B spielt den Ball zurück zu A und bietet sich zum Doppelpass an.
- B spielt den erhaltenen Doppelpass auf D, der zurück auf B spielt und Druck von A bekommt und sich zum Doppelpass freiläuft.
- B und C sowie A und D wechseln permanent Position und Aufgabe.

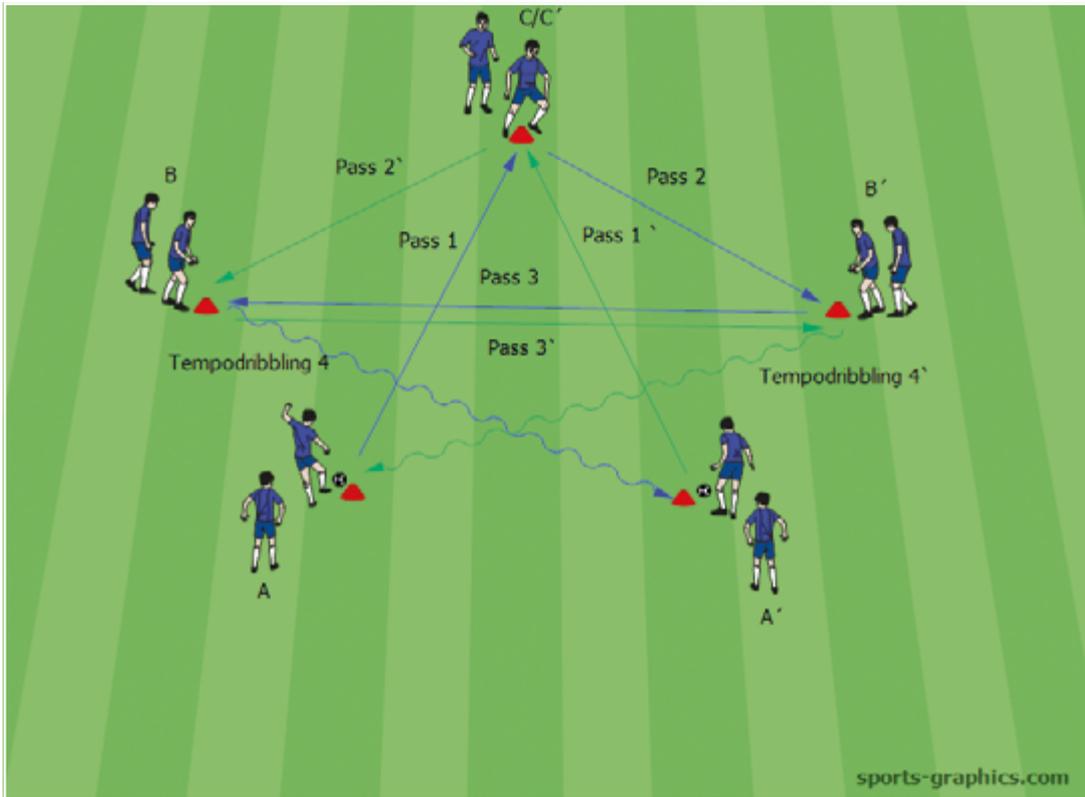
**Übungszeit:** 2 x 7 min (1 x rechtsherum; 1 x linksherum)

### VARIATIONEN

- Die Distanz verändern
- Kontaktvarianten einbauen
- Defensivaktion 100 %

### COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Doppelpass, „kein-Druck-kein-Ball“, Umschalten, Positionswechsel, Tempowechsel
- **Technik:** Beidfüßiges und richtig temperiertes Passspiel in verschiedenen Winkeln
- **Kondition:** Spielnahes Ausdauertraining
- **Mentalität:** Konzentration und Fokus



## PASS-SPRINT-FORM – LA MASIA, FC BARCELONA

### ORGANISATION UND ABLAUF

- Fünf Markierungen wie im Bild im Abstand von 10-15 m legen.
- Jede Position doppelt besetzen.
- A spielt auf C.
- C nimmt den Ball mit und spielt auf B.
- B spielt direkt zu B'.
- B' geht mit einem Tempodribbling zu A'.
- A' bringt einen zweiten Ball ins Spiel, wenn B' den Ball hat.
- Jeder Spieler folgt seinem gespielten Ball im Sprint.

**Übungszeit:** 2 x 8 min/3 x 6 min

### VARIATIONEN

- Distanz verändern
- Kontaktvarianten

### COACHINGPUNKTE

- **Taktik:** Spielen und begleiten, Positionswechsel
- **Technik:** Beidfüßiges und richtig temperiertes Passspiel in verschiedenen Winkeln, Dribbling
- **Kondition:** Spielnahes Ausdauertraining
- **Mentalität:** Konzentration, Fokus, Sprintbereitschaft

# PROBLEMFELD ...

## BALLBEHERRSCHUNG

### „WIR FANGEN DA AN, WO DAS KLASSISCHE TECHNIKTRAINING AUFHÖRT“

Zwei Quadratmeter Platz, zwei Markierungen auf dem Boden, ein Ball und los geht's. Mit dem digitalen Angebot von Dribtec können sich Fußballer/-innen aller Alters- und Leistungsklassen auf höchstem Niveau im Eigentaining verbessern. Die professionelle Anleitung von Nate Weiss (34 Jahre), dem Technik- und Individualtrainer des 1. FC Nürnberg, und Alexander Freitag (22 Jahre), Fußballer beim TSV 1860 München, macht's möglich. Zunächst lag der Schwerpunkt des Angebots auf Techniktraining, doch in den neuen H.I.I.T.-Einheiten geht es zusätzlich auch um Kondition, Ausdauer, Kraft und Kognition. Das funktioniert so gut, dass inzwischen sogar zahlreiche Profifußballer auf Dribtec setzen.

### DAS MODELL

Live-Trainings und On-Demand-Videos von Dribtec fördern und fordern Fußballer weltweit. „Natürlich kann man sich auch individuelle Trainingspläne anfertigen lassen, aber die sind oft sehr teuer. Unser Ziel ist es, etwas anzubieten, das sich jeder leisten kann, das aber auch für jeden einen Mehrwert bietet“, betont Freitag. Es gibt also keine großen, hochpreisigen Pakete, sondern kleinere Bausteine, die man individuell buchen kann. Im „Ball Mastery Startup Package“ sind zum Preis von 12,99 € beispielsweise 30 ausführlich erklärte Videos enthalten, untergliedert in die Bereiche: Erwärmung, Ball Mastery und Wand-Übungen. Eine Folge des H.I.I.T. Ball Mastery Trainings kostet nur 4,99 €. Live-Sessions von 35 bis 40 Minuten, die aktuell sehr beliebt sind, finden per Zoom statt und liegen





bei 2,99 €. „Es ist uns eine Herzensangelegenheit, den Sportlern gerade in der jetzigen Zeit etwas bieten zu können, damit sie dranbleiben und sich trotz des Lockdowns weiterentwickeln können“, erklärt der 22-Jährige.

## DIE IDEE

Von Tag eins an verbunden durch ihre große Leidenschaft zum Fußball, entstand eine besondere Freundschaft als U21-Spieler Alexander Freitag und Individualtrainer Nate Weiss sich beim 1. FC Nürnberg kennenlernten. Sie trafen sich fast täglich zusätzlich zum Mannschaftstraining auf dem Platz, um an der Technik zu feilen. „Das kommt in den Einheiten mit dem Team oft zu kurz“, erklärt Weiss. „Man hat dort einfach nicht die Zeit, all die Facetten zu trainieren, die man benötigt, um das maximale Potenzial der Ballbeherrschung auszuschöpfen“. Beide hatten viel Freude an den gemeinsamen Einheiten und posteten Ausschnitte ihres Trainings auf Instagram. Das kam richtig gut an. „Viele haben versucht, unsere Übungen nachzumachen, haben das wiederum gepostet und uns markiert“, erinnert sich Freitag. Dadurch entstand bei den beiden Gründern der Impuls, ihre bislang eher intuitiven Posts zu professionalisieren. „Damit die Übungen für Außenstehende besser nachvollziehbar sind, wollten wir sie ausführlich, Schritt für Schritt, erklären“, sagt Freitag. Zunächst entstand der Instagram-Kanal „drib\_tec“, der inzwischen mehr als 15.000 Abonnenten hat, hinzu kommt Nate Weiss' privater Kanal mit einer ähnlichen Followerzahl und im November 2020 folgte die Website dribtec.com, auf der man die einzelnen Pakete buchen kann.

## DIE INTENTION

„Wir fangen da an, wo das klassische Techniktraining aufhört“, erklärt Weiss. Über das Mannschaftstraining hinaus aktiv sein, sich spielerisch Kreativität aneignen und die Fähigkeiten am Ball auf ein völlig neues Level bringen – all das sind Themen, die mit Dribtec einhergehen. „Bei den Übungen dreht sich alles um den Ball und um die individuellen Fähigkeiten des einzelnen Spielers“, beschreibt Freitag. Dadurch, dass die Übungen auf kleinstem Raum ausgeführt werden, eignen sie sich zum einen auch für die heimischen vier Wände, fördern zum anderen aber ganz besonders, kognitive, physische, sowie technische Bereiche. Zudem erlernen die Fußballer mittels Dribtec





neue Bewegungsabläufe, die dann als Automatismen ins eigene Fußballspiel mit einfließen und dieses auf ein neues Level heben. All die Dinge, die früher dem klassischen Straßenfußball zugeschrieben wurden, finden sich hier wieder. Allerdings angepasst an die heutige Zeit und eben unter professioneller Anleitung. „Hört man den Begriff ‚Kreativspieler‘, denkt man sofort an Spieler aus Spanien oder Brasilien. Mit Dribtec wollen wir dazu beitragen,

dass auch deutsche Spieler technisch auf dem höchsten Level sind. Denn das ist möglich, wenn man will“, unterstreicht Freitag.

## DIE COMMUNITY

In Summe sind es mehr als 30.000 Follower jeden Alters, die bei Instagram die Aktivitäten von Dribtec verfolgen, sich an den Übungen sowie an den Live-Trainings beteiligen und das Erlernte in ihren Storys zeigen. Immer mehr sind überzeugt davon, dass sie sehen, wie gezielt sie ihre Technik verbessern können. Darunter sind auch einige prominente Gesichter wie Matheus Pereira (West Bromwich Albion), Konstantinos Mavropanos (VfB Stuttgart), Fabian Nürnberger und Linus Rosenlöcher (1. FC Nürnberg), Ekin Celebi (FC Nitra), Sebastian Kerk (VfL Osnabrück), Federico Palacios (MSV Duisburg) oder Philipp Hercher (1. FC Kaiserslautern). Sie alle nutzen die Methoden von Dribtec, um an ihren individuellen Fähigkeiten zu arbeiten und sich stetig zu entwickeln. Teilweise ist diese Bindung natürlich auch durch die unmittelbare Zusammenarbeit mit Nate Weiss entstanden. „Nate war eine sehr wichtige Person für mich. Er war der Schlüssel zu meiner Verbesserung. Ich habe jeden Tag mit ihm trainiert. Ich habe oft auch an meinen freien Tagen mit ihm trainiert“, erklärte zum Beispiel Pereira kürzlich in einem Interview bei SkySports als er danach gefragt wurde, wofür seine Leistungsexplosion beim Premier League Club zurückzuführen sein.

## DIE GRÜNDER

**Nathaniel Weiss:** US-Amerikaner Nathaniel „Nate“ Weiss, der in Florida aufgewachsen ist, wollte schon als Kind unbedingt Fußballtrainer werden. Im Alter von 18 Jahren, als er bereits recht ansprechenden College-Fußball spielte, machte er sich auf nach Europa, um dort fußballerische Erfahrungen zu sammeln. Er war Profi in Spanien, Lettland, Israel, Serbien und Schweden, wurde in Lettland sogar Pokalsieger und nahm an der Europa League teil. Gleichzeitig arbeitete er an seinem großen Traum, Trainer zu werden, und trainierte an jeder Station nebenbei eine Jugendmannschaft. Schnell bemerkte er, wie wichtig Details im Fußball sind und entwickelte Übungen, um an diesen Details zu arbeiten. Über Stationen bei der SpVgg Greuther Fürth und dem Deutschen Fußball-Bund kam der A-Lizenz-Inhaber, der noch immer in Diensten des DFB steht, schließlich als Individual- und Techniktrainer zum 1. FC Nürnberg, wo er seit 2017 bei den Profis und im Nachwuchsleistungszentrum (NLZ) tätig ist. Nach wie vor ist Weiss durch den Fußball auf der ganzen Welt unterwegs, sammelt dabei stetig neue Ansätze, neue Übungen und lässt diese bei Dribtec einfließen.

**Alexander Freitag:** Von klein auf ist Alexander Freitag leidenschaftlicher Fußballer. Ein Scout lotste ihn 2013 zum FC Bayern München, wo er vier Jahre lang bis zur U17 im NLZ spielte. 2017 wechselte er zum 1. FC Nürnberg, wo er in seiner ersten Saison in der A-Junioren Bundesliga spielte und nur ein Jahr später in die U21 aufrückte. Über eine Zwischenstation beim SV Seligenporten ist er nun Spieler der U21 des TSV 1860 München. Besonders durch Nate Weiss durfte er im Fußball vieles lernen, sich mit elementar wichtigen Details beschäftigen und möchte dieses Wissen nun anderen Fußballern weitergeben.

<https://www.dribtec.com>

[https://www.instagram.com/drib\\_tec/](https://www.instagram.com/drib_tec/)

# DER BESTSELLER VON HORST WEIN

ISBN: 978-3-89899-946-5, € 24,95

HORST WEIN

## SPIELINTELLIGENZ IM FUSSBALL KINDGEMÄSS TRAINIEREN

Übersetzung des offiziellen Textes  
des Spanischen Fußballverbandes



MEYER  
& MEYER  
VERLAG



KAUFEN

MEYER & MEYER Verlag Von-Coels-Str. 390 52080 Aachen

TEL.: 02 41 - 9 58 10 - 13 E-MAIL: [vertrieb@m-m-sports.com](mailto:vertrieb@m-m-sports.com) WEB: [www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

Preisänderungen vorbehalten und Preisangaben ohne Gewähr

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# COACH LIKE ...

**TOM NOACK**

## DURCH COACHING BEGEISTERUNG WECKEN

Stellen wir uns vor, Kinder und Jugendliche säßen stundenlang vor einem Bildschirm. Vormittags verfolgen sie den Schulunterricht, nachmittags erledigen Sie ihre Hausaufgaben und abends nutzen sie ihr Smartphone zur Entspannung und Unterhaltung. Sogar soziale Interaktion mit Altersgenossen findet überwiegend virtuell statt. Das Aktivitätsniveau sinkt auf ein Allzeit-Minimum. Das einst so geliebte runde Leder, liegt platt und verwittert in einer dunklen Ecke im Keller. An ihm kleben die Erinnerungen an mitreißende Trainingsspiele auf matschigem Boden bei Regen und Sturm oder an den Siegtreffer in der Nachspielzeit des letzten Derbys. Bequemere Freizeitgestaltungsmöglichkeiten verdrängen den Fußball aus dem Alltag einer ganzen Generation im besten Entwicklungsalter. Das Bewusstsein für all die Eigenschaften dieser Sportart, die sich positiv auf die ganzheitliche Entwicklung auswirken, schwindet. Präsent bleiben die wenig erquickenden Bilder von Profi-Spielen vor gähnend leeren Rängen.

Das soll nur ein vorübergehendes „Corona-Phänomen“ sein? Tatsächlich ist es jedoch die Ausgangssituation, die ich zu Beginn meiner zweieinhalbjährigen Tätigkeit als Gasttrainer der Nanjing Football Association in China im Juli 2016 vorgefunden habe. Wenn es aus virologischer Sicht wieder bedenkenlos möglich und erlaubt sein wird, ist die Aufgabenstellung für uns FußballtrainerInnen in Deutschland in diesem Jahr genau die gleiche: Motiviere junge Menschen dazu, wieder auf den Fußballplatz zu gehen!

Unumstritten ist, dass es helfen würde, die Motive der SpielerInnen zu kennen. Wie fragt man aber zwölfjährige ChinesInnen, deren kompletter Fremdsprachen-Wortschatz aus den Wörtern: „Hello, I like apples!“ besteht, danach, was ihre intrinsische Motivation ausmacht, wenn man selbst (noch) kein Chinesisch spricht?

Diese Frage nach der inneren Triebfeder scheint auch hierzulande vielen SpielerInnen Kopfzerbrechen zu bereiten. Selbst in der eigenen Muttersprache schaffen es

nach meinen Beobachtungen die wenigsten NachwuchsspielerInnen ihre Ziele, Wünsche und Bedürfnisse ihren TrainerInnen gegenüber verwertbar und tiefgründig zu formulieren. Die Sprache kann also ein gewaltiges Hindernis für die Kommunikation auf dieser persönlichen Ebene sein.

## EMPATHIE + WERTSCHÄTZUNG + GEDULD = VERTRAUEN

Auf der eher unterbewussten Suche nach dem Schlüssel zu der chinesischen Kultur, bemerkte ich, wie stark meine Mitsmenschen, besonders meine SpielerInnen auf meine Mimik und Gestik reagierten. So begann ich verstärkt ihre Emotionen zu spiegeln: Ich freute mich ausgelassen mit den AnfängerInnen über ihren ersten Treffer beim Zielstoß-Wettlauf, aber ärgerte mich auch mit den Fortgeschrittenen über knapp verpasste Jonglierrekorde. Dabei überforderte ich niemanden mit meinen Emotionen, denn ich spiegelte und übersteigerte lediglich die ihren.

Diese Grundfertigkeiten empathischen Begleitens schufen die Vertrauensbasis, auf der ich weiter nach den wahren Motiven der SpielerInnen suchen konnte. Ich beglei-



**Trauriger Torhüter nach seinem Fehlpass zum Gegentor - Konstruktiver Umgang mit Misserfolgen durch emotionale Begleitung**



**Interaktives Pausencoaching: SpielerInnen schildern die bisherigen Spielerlebnisse, Coach lenkt moderierend den Fokus aufs Wesentliche**

tete sie im Schulalltag und merkte an ihrer Körperhaltung und Aufmerksamkeit, wie sie sich fühlten. Dabei stellte ich fest, dass die Unterschiede zu Kindern unseres Kulturkreises nicht so gravierend sind, wie sie häufig nach außen kommuniziert werden.

Meine gesammelten Eindrücke ließen den Schluss zu, dass die Qualität der Lernfortschritte direkt mit der Leistungsbereitschaft zusammenhängt. Es gilt also die Leistungsbereitschaft durch eine förderliche Lernatmosphäre zu stärken. Adäquate, ehrliche Wertschätzung der erbrachten Leistungen stabilisierte das gegenseitige Vertrauen, was den Nebeneffekt mit sich brachte, dass Kritik und Verbesserungsvorschläge mit offeneren Ohren aufgenommen und folglich schneller umgesetzt wurden. Neben Wertschätzung und Empathie spielt Geduld eine große Rolle für die Vertrauensbildung. Fehler ärgern die VerursacherInnen am meisten. Wem zugestanden wird, dieses Gefühl des Versagens zu erleben und wer konstruktiv bei der Bewältigung dieser Emotion begleitet wird, wird in Zukunft zugleich achtsamer, mutiger und entschlossener agieren.

### **MODERIEREN UND INSPIRIEREN STATT DIRIGIEREN**

Um individuelle und mannschaftliche Leistungsverbesserungen zu erzielen, bedarf es einer Leistungssportleridentität. Diese zeichnet sich durch die selbstbestimmte Suche, Annahme und Bewältigung von Herausforderungen aus. Dafür reicht das Befriedigen des reinen Vertrauensbedürfnisses nicht mehr aus. Die Formulierung von Aufgaben und Verständnisfragen anstelle von Vorgaben erhöht die Aufmerksamkeit und Konzentration von Lernenden. Denn dadurch werden die Bedürfnisse Kompetenz erleben und autonomes Entscheiden direkt angesprochen. Dafür sensibilisiert u.a. Horst Weins Buch „Spielintelligenz im Fußball. Kindgemäß trainieren.“. Übrigens wachsen auch Trainer mit ihren Aufgaben. Basierend auf der pädagogischen Grundidee, das Kompetenz- und das Autonomiebedürfnis als Verstärker der Leistungsbereitschaft zu nutzen, moderierte ich die Gestaltung eines Spieltagsbingos. Dabei halfen mir meine einheimischen TrainerkollegInnen an den Grenzen meines chinesischen Vokabulars weiter.



### Kompetenz erleben - Gelungene Aktionen motivieren

Die SpielerInnen schrieben in einem 4x4-Raster 16 Quests für jedes Spiel auf und wir werteten deren Erreichung gemeinsam aus. Dazu diente die Strichliste, die während der Spiele von EinwechselspielerInnen und Trainerteam geführt wurde. Je nach Trainingsschwerpunkt in der Trainingswoche, Periodisierungsmethodik oder erwartetem Leistungsgefälle zum Gegner können die Challenges

für jedes Spiel neu bestimmt werden. Es ist für das Erzielen des Mehrwerts mit dieser Methode essenziell, den SpielerInnen hinreichend Entscheidungsspielraum zu gewähren, um Kreativität und Vorstellungskraft entfalten zu können.

Beispielhaft soll die Wirkung der Challenge: „Wir gewinnen mindestens fünf offensive 1 gegen 1-Situationen in der gegnerischen Hälfte.“, erläutert werden.

Als gewonnene 1 gegen 1-Situation definierten wir jedes Dribbling in den Bereich zwischen angedribbeltem Gegenspieler und gegnerischem Tor, das mit einem Torschuss oder einem angekommenen Zuspiel zum Mitspieler fortgesetzt wurde. Die Mitbestimmung bei der Aufgabenformulierung förderte einerseits die Akzeptanz von misslungenen Aktionen bei den MitspielerInnen, andererseits ermutigte sie die SpielerInnen eigene Entscheidungen im Sinne der Mannschaft zu treffen. Dass sich die SpielerInnen dadurch selbst wettkampfstabile Dribbeltechniken und Finten aneignen, liegt auf der Hand, denn das Fußballspiel allein bietet gerade im Grundlagen- und Aufbaubereich die umfangreichsten Möglichkeiten für technisch-taktisches Training. Aufgrund fehlenden Videomaterials zur Gegneranalyse sind die SpielerInnen permanent gefordert, jede Situa-



Jubelnde Grundschüler während eines Punktspiels der 6. Klassen der Grundschule Dongba

tion neu zu analysieren und zu bewerten, Entscheidungen zu treffen sowie motorische Lösungen umzusetzen. Im Wettstreit mit unbekanntem Gegnern entsteht eine in Übungsformen nicht simulierbare Vielfalt an Spielsituationen, deren Bewältigung entscheidend zur Bildung neuer synaptischer Verknüpfungen in den jungen Gehirnen beiträgt. Trotz meiner theoretischer Grundkenntnisse dieser neuronalen Zusammenhänge, war der immense Bewusstseinszuwachs seitens der SpielerInnen, wann eine 1 gegen 1-Situation lohnend erscheint, und wann sie eher aussichtslos ist, verblüffend. Sie verbesserten die Qualität ihrer Entscheidungen und die Geschwindigkeit der Entscheidungsfindung wöchentlich. Die redlich verdienten Erfolgserlebnisse wurden durch Lob und Jubel begleitet. Anschließend wurde aber schon wieder die nächste neue, noch schwerere Aufgabe für das nächste Spiel ausgeheckt, auf die wir uns im Training gemeinsam vorbereiten konnten.

**FAZIT**

Die Strahlwirkung von glücklichen, motivierten Kindern und Jugendlichen auf ihre Umgebung ist groß, erstreckt wenn sie ihre Talente voll entfalten können. Sie berichten ihren Eltern von Fortschritten oder demonstrieren ihren Großeltern, was sie gelernt haben. Sie reden mit ihren FreundInnen darüber, wie die MitspielerInnen oder das Trainerteam mit ihnen umgehen. Sie wecken das regionale Interesse an dieser Sportart und sie sind diejenigen, die das Vereinerleben langfristig bereichern. Wenn wir es schaffen, die jungen SpielerInnen als ProtagonistInnen ihres eigenen Entwicklungsprozesses zu akzeptieren und uns nicht selbst in diese zentrale Rolle in ihrem Leben drängen, werden wir einen großen Beitrag dazu leisten, dass der Fußball nach der hoffentlich bald endenden Pandemie in vielen Familien wieder aufgepumpt und aus seinem tristen Dasein im Keller befreit werden wird.

Wir gewinnen mindestens fünf offensive 1 vs 1-Situationen in der gegnerischen Hälfte.	Wir schießen mindestens dreimal mit dem zweiten Ballkontakt aufs Tor.	Wir verhindern alle Steilpässe durchs Zentrum.	Wir behaupten mindestens fünfmal den Ball gegen einen Gegenspieler im Rücken.
<b>Strichliste:</b>	<b>Strichliste:</b>	<b>Strichliste:</b>	<b>Strichliste:</b>
Wir dribbeln mindestens dreimal über die Mittellinie.	Wir gewinnen mindestens ein Kopfballduell mehr als der Gegner.	Wir überraschen unseren Gegner mit mindestens einer schnell ausgeführten Standardsituation.	Wir gewinnen mindestens fünfmal den Ball in der gegnerischen Hälfte.
<b>Strichliste:</b>	<b>Strichliste:</b>	<b>Strichliste:</b>	<b>Strichliste:</b>
Wir lassen keinen Gegenspieler ohne Körperkontakt in unsere Hälfte dribbeln.	Unser Torwart hält einen „Unhaltbaren“.	Wir passen mindestens dreimal von der Grundlinie auf einen Mitspieler im Rückraum.	Wir spielen mindestens zehn ankommende Direktpässe.
<b>Strichliste:</b>	<b>Strichliste:</b>	<b>Strichliste:</b>	<b>Strichliste:</b>
Wir schließen mindestens einen schnellen Konter nach Ballgewinn in der eigenen Hälfte aus zentraler Position ab.	Wir erobern nach einem Ballverlust den Ball mindestens zweimal innerhalb von 5 Sekunden zurück.	Wir spielen mindestens fünfmal einen zentralen Mitspieler so frei, dass er sich aufdrehen kann.	Wir spielen mindestens einen Angriff ohne zwischenzeitlichen Ballverlust vom Torwart bis zum Torschuss durch.
<b>Strichliste:</b>	<b>Strichliste:</b>	<b>Strichliste:</b>	<b>Strichliste:</b>

Spieltagsbingo. Erarbeitet mit Sechstklässlern der Grundschule Dongba - übersetzte Version

**ZUR PERSON:**

**Tom Noack** studiert aktuell Fussballmanagement und ist derzeit Co-Trainer der U15 und Koordinator Sportmedizin im NLZ von Energie Cottbus. Der 29 jährige Elite-Jugend-Lizenz-Inhaber war darüber hinaus im asiatischen Ausland im Bereich der Fußballentwicklung tätig.

# PSYCHE

## DIE SELBSTBESTIMMUNGSTHEORIE IM FUSSBALLTRAINING

### „WARUM SPIELE ICH FUSSBALL?“

Eine Frage, die sich jeder Spieler stellen sollte. In der Wissenschaft unterscheidet man hierbei zwei motivationale Ansätze: die intrinsische und extrinsische Motivation. Der intrinsisch motivierte Spieler bezieht seinen Antrieb aus sich selbst, weil ihm das Fußballspielen Freude bereitet und herausfordert. Dieser Spieler ist zufrieden, verfolgt sein Ziel aus Überzeugung, freut sich über das Erreichen von Zielen und kommt besser mit Misserfolg zurecht. Im Gegensatz hierzu steht die extrinsische Motivation als ein durch äußere Reize hervorgerufener Antrieb, wie beispielsweise der Wunsch nach Belohnung und sozialer Anerkennung. Ein derart motivierter Spieler verfolgt seine Intentionen wenig internalisiert und ist häufig mit Anspannung, schlechter Stimmung, Leistungsschwankungen und deplatziertem Umgang mit Misserfolg konfrontiert (Mageau & Vallerand, 2003).

Es liegt auf der Hand, welche Form der Motivation wir gerade bei jungen Fußballspielern bevorzugen sollten. Die Integration der Selbstbestimmungstheorie (SBT) (Deci & Ryan, 2000) in meine Trainingspraxis hat zu einer gesteigerten intrinsischen Motivation und dadurch zu schnelleren Lernprozessen bei den Spielern geführt. Denn laut der SBT werden die persönlichen Ziele der Spieler (sich verbessern, Spaß haben, etc.) angetrieben von der Befriedigung der drei psychologischen Grundbedürfnisse Kompetenz, Autonomie und sozialer Eingebundenheit (Ryan & Deci, 2017). Über unser Coaching können wir dadurch eine selbstbestimmte Motivation beim Spieler auslösen, die sich wiederum positiv auf dessen Verhalten auswirkt. Dieser Artikel wird die SBT näher erläutern und aufzeigen, wie du die fundamentalen Prinzipien der Theorie als Coach in deine Trainingspraxis integrieren kannst, um die Motivation deiner Spieler zu maximieren. Anhand praktischer Beispiele wird aufgezeigt, wie du den drei Grundbedürfnissen bei deinen Spielern gerecht werden kannst.

### KOMPETENZ

#### STELL DEN SPIELER VOR LÖSBARE PROBLEME!

Um deinem Spieler ein Gefühl von Kompetenz zu vermitteln, muss er vor Herausforderungen gestellt werden. Die Komplexität der Aufgabe sollte so gewählt werden, dass der Spieler das Problem schlussendlich erfolgreich lösen kann. Diese gewonnene Kompetenz bestärkt den Spieler und fördert seine Selbstwirksamkeit. Darunter versteht man die Überzeugung, schwierige Aufgaben aufgrund eigener Fähigkeiten bewältigen zu können. Wenn der Spieler hingegen ständig vor zu komplexe Aufgaben gestellt wird, die er nicht lösen kann, wird seine Motivation auf Dauer sinken. Durch konstruktives Feedback sollten wir den Spieler in seinem Kompetenzgefühl bestärken.

#### IDEEN FÜR DIE TRAININGSPRAXIS:

- Trainingsinhalte an die Fähigkeiten der Spieler anpassen
- Geeignete Progressionsstufen wählen
- Herausforderndes Coaching → dem Spieler Lust auf die Bewältigung der Aufgabe machen
- Das Training mit einer weniger komplexen Spielform (z. B. weniger taktische Schwerpunkte) beenden, um das Training mit einem Erfolgserlebnis zu beenden (hohe Komplexität früher im Training)

### AUTONOMIE

#### GIB DEM SPIELER EINE WAHL!

Der Tagesablauf eines jungen Spielers ist an den meisten Tagen vorgegeben, z. B. Schule, Essen, Anfahrt, Videoanalyse, Fußballtraining, Krafttraining, Hausaufgaben, etc... Im Extremfall wird ihm sogar vorgeschrieben, wann er ins Bett muss. All diese Tätigkeiten haben ihre Berechtigung und sind wichtig. Der SBT zufolge wird es jedoch problematisch, wenn dem Spieler dabei keine Wahl gelassen wird. Denn der Theorie zufolge sinkt die Motivation, wenn der Spieler keine Möglichkeiten zum Mitscheiden bekommt (Mageau & Vallerand, 2003). Um



#FOK

FUSSBALL

ONLINE KONGRESS

# #FOK Spezial - Frauenfußball

Termin: 16. März 2021

## #FOK Spezial - Frauenfußball

Der Frauenfußball erlebt nach wie vor einen großen Aufschwung. Diesen Aufschwung wollen wir weiter fördern und fordern. Der Spezial-Kongress „Frauenfußball“ ist die ideale Plattform, um mehr Einblicke in den Frauenfußball zu erhalten.

→ Jetzt dein Ticket sichern  
(hier klicken)

die Autonomie zu fördern, solltest du dein Training so gestalten, dass Spieler innerhalb eines gewissen Rahmens vor Auswahlmöglichkeiten gestellt werden.

### IDEEN FÜR DIE TRAININGSPRAXIS:

- Regeln in Spielformen vorschlagen und die Spieler abstimmen lassen, z. B. Ballkontakte pro Spieler
- Übungsformen in verschiedenen Variationen anbieten, z.B. Passabfolge ABC oder ACB
- Raum für Kreativität (bspw. Finten) & Mündigkeit schaffen
- Spielern Verantwortung übertragen (Training vorbereiten oder Aufwärmen leiten lassen)
- Wünsche, Präferenzen und Perspektiven aller Spieler aufnehmen

### SOZIALE EINGEBUNDENHEIT

#### SUCHE EINEN DRAHT ZUM SPIELER!

Das Gefühl von sozialer Eingebundenheit entsteht beim Spieler durch die Interaktion zu dir, dem Trainerteam und den Mannschaftskollegen. Als Coach haben wir dabei folgende Aufgaben: Interesse am Spieler als Person zeigen, ehrlich und transparent sein, Fragen zu Themen außerhalb des Fußballs stellen, Herausfinden, wie der Spieler lernt und auf welches Feedback er reagiert, Wertschätzung unabhängig der Leistung, etc. (Raabe, Ready & Höner, 2020).

Auch im Trainingsprozess gibt es die Möglichkeit, dieses psychologische Grundbedürfnis zu stärken. Eine gekonnte Demonstration der eigenen fußballerischen

Fähigkeiten schafft ein verstärktes Gefühl von sozialer Eingebundenheit. Ich selbst nutze regelmäßig die Gelegenheit, beim üblichen „Eck“ vor Trainingsbeginn mitzuspielen. Hierbei ist man Teil der Gruppe, es wird weniger formell kommuniziert, kleinere Konflikte entstehen, es wird gespaßt, man lernt sich kennen. Achte hier auf das richtige Maß an Lockerheit!

Auch im Athletiktraining hilft mir neben der Herstellung eines Übertrags zum Fußball die saubere Demonstration der Technik. Der Draht zum Spieler sowie der Bezug zum Fußball sind hergestellt und die Motivation steigt.

### Ideen für die Trainingspraxis:

- Integriere Trainingsformen, bei denen du mit deinen Spielern interagieren kannst
- Trete in kleineren Wettkämpfen gegen deine Spieler an
- Sprich mit dem Spieler über Themen außerhalb des Sports
- Führe Einzelgespräche (speziell über Zielsetzung) und zeig dem Spieler deine Wertschätzung
- Hilf Neuzugängen dabei, sich im Team einzugliedern

Als Trainer im Fußball haben wir nicht nur die Aufgabe, durch fortwährende Übung fußballerische Fähigkeiten zu optimieren. Stattdessen sind wir auch mit den Aufgaben eines Coaches konfrontiert. Der Coach hilft dem Spieler bei der Entfaltung seines Potenzials und unterstützt ihn bei Rückschlägen. Er inspiriert, erzieht und zeigt die Richtung. Er stellt eine persönliche Beziehung her und stärkt die intrinsische Motivation des Spielers. Der Ansatz des spielerzentrierten Coachings stellt die Entscheidungsfähigkeit und Mündigkeit des Spielers in den Mittelpunkt. Als Coach sind wir dafür verantwortlich, den Spieler beim Lösen von Problemen zu unterstützen und eine Umgebung zu schaffen, in der er Verantwortung für seinen Weg übernimmt. Die Entwicklung des Menschen steht im Vordergrund, nicht nur des Spielers (Kidman, 2001).

Bevor du die SDT in dein Training integrieren willst, achte auf eine möglichst authentische und an deinen Coaching-Stil und Philosophie angepasste Umsetzung. Beziehe die Strategien, mit denen du dich wohl fühlst, nach und nach in deine Trainingspraxis ein. Lass den Spieler mehr Verantwortung für seine Entscheidungen übernehmen, auch wenn dieser spielerzentrierte Ansatz im Coaching wesentlich mehr Zeit in Anspruch nehmen wird. Letztendlich formen wir nicht nur Fußballer, sondern Charakter.

### LITERATURVERZEICHNIS

Deci, E. L., & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.

Kidman, L. (2001). Developing decision makers. An empowerment approach to coaching. Christchurch: Innovative.

Mageau, G.A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Science*, 21, 883-904.

Raabe, J., Readdy, T. & Höner, O. (2020). Fulfillment of basic psychological needs: a qualitative investigation of strategies used by elite youth soccer coaches. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 50 (2), 229-240.

Ryan, R.M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford.



### ZUR PERSON:

**Timm Zudrell** ist Athletiktrainer im Nachwuchsleistungszentrum des 1. FC Köln und betreut dort die B-Junioren-Mannschaften U16 & U17. Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht die Optimierung körperlicher Leistungsfähigkeit im Kontext Fußball. Der studierte Sportwissenschaftler (M.Sc. Exercise Science and Coaching) ist jedoch auch mit Expertise in Bereichen wie Talententwicklung, Diagnostik & Coaching ausgestattet.

## RUBRIK

# INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUPS

## DER BOOM DER FUSSBALL-PODCASTS – UND DIE APP DAZU

Seit einiger Zeit ist das Medium Podcast in aller Munde oder besser gesagt Ohren. Für viele Menschen sind ihre Lieblingspodcasts nicht mehr wegzudenken, kann man doch interessanten Menschen lauschen und in andere Welten eintauchen, auch während man beispielsweise joggt.

Natürlich ist Fußball auch in diesem Medium ein beliebtes Thema. Fast täglich entsteht ein neuer Podcast rund um die schönste Nebensache der Welt. „Ich schätze, mittlerweile gibt es über 300 deutschsprachige Fußball-Podcasts“, meint Jan Philipp Platenius, der Gründer der Fußballbücher GmbH.

Platenius betreibt mit seinem Unternehmen die App Football was my first love, eine Audio-App, in der man sich speziell Fußball-Podcasts und -Hörbücher anhören kann. „Unsere Idee ist es, Fußball-Inhalte zu kuratieren und auch selbst zu verlegen“, erklärt er den Hintergrund der App.

So kann man in der Football was my first love App nicht nur einzelne Podcasts abonnieren, sondern auch Vereine und Playlists wie „Training & Management“. In den Play-

lists werden alle Podcasts nach Schlagwörtern ausgelesen und auch neue Podcasts integriert. Auf diese Weise sieht man interessante Folgen, auch wenn man den Podcast gar nicht abonniert hat oder gar nicht kennt.



Bei dem Projekt sind bislang nicht nur bekannte Podcasts wie Rasenfunk und Fußball MML dabei, sondern beispielsweise auch das Team von CREATEFOOTBALL, das den internationalen Fußball analysiert, oder der Fußball-Talk von Ex-Profi und -Trainer René Müller. Neben Vereinspodcasts sind zudem auch viele Groundhopper als Podcaster aktiv und berichten in der App von ihren Fußball-Weltreisen.

Damit es zukünftig noch mehr spannende Inhalte auf's Ohr gibt, sucht das Team von Football was my first love laufend Verstärkung. Wer als Freier Mitarbeiter Audio-Inhalte für die App erstellen möchte, kann sich gerne bei Jan Philipp Platenius unter [redaktion@footballwasmymfirstlove.com](mailto:redaktion@footballwasmymfirstlove.com) melden.

### IHR KÖNNT DIE APP HIER RUNTERLADEN:

Google Play: <https://bit.ly/3qnaon2>

Appstore: <https://apple.co/36xwQSt>

# ERNÄHRUNG

## DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG ZUR SPIELVORBEREITUNG

Die Ernährung spielt eine zunehmend wichtige Rolle im Fußball. Nicht nur Profis, sondern auch immer mehr Amateur- und Nachwuchsspieler beschäftigen sich mit der richtigen, leistungsfördernden Ernährung. Die häufigste Frage ist dabei, was vor dem Spiel gegessen werden sollte, um maximal leistungsfähig zu sein. Hierzu haben sich viele Empfehlungen und Maßnahmen etabliert, die jedoch nicht alle immer zum Erfolg beitragen.

### DIE LETZTE MAHLZEIT VOR DEM SPIEL

Die Standardempfehlung für die Spielvorbereitung im Fußball ist bereits seit mehr als 20 Jahren unverändert. Spätestens drei Stunden vor Spielbeginn soll eine kohlenhydratreiche Mahlzeit aufgenommen werden (vgl. Ekblom & Williams, 1994). Im Rahmen dieser Empfehlung wird jedoch nur selten darauf eingegangen, welche Art von Kohlenhydraten hierbei empfohlen wird. Die allgemeine Annahme hierbei ist, dass vor allem Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index gegessen werden sollten, da diese schneller verdaut werden können als Kohlenhydratquellen mit einem niedrigen glykämischen Index. Dennoch greifen immer wieder auch Spieler und Vereine auf Vollkornprodukte zurück, da diese im Allgemeinen als gesünder angesehen werden. Der glykämische Index ordnet kohlenhydrathaltige Lebensmittel danach, wie sie den Blutzuckerspiegel einer Person beeinflussen. Niedrigglykämische Kohlenhydrate werden langsamer verdaut. Sie enthalten häufig einen hohen Anteil an Ballaststoffen und bestehen in der Regel aus komplexen Kohlenhydraten. Dies führt zu einem langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Hierzu gehören beispielsweise Vollkornprodukte, Nüsse und Gemüse. Hochglykämische Kohlenhydratquellen hingegen werden schneller verdaut und treiben den Blutzuckerspiegel in nur kurzer Zeit in die Höhe. Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index sind unter anderem Kartoffeln, Reis, Nudeln und einzelne Obstsorten.

Isst ein Spieler ca. 3 Stunden vor dem Spiel eine kohlenhydratreiche Mahlzeit mit einem hohen glykämischen Index und einem Umfang von ca. 2,5g Kohlenhydraten

pro Kilogramm Körpergewicht, erhöht dies das Level des Muskelglykogens um 11-15% (vgl. Wee et al., 2005). Im Vergleich dazu ist kein messbarer Anstieg des Muskelglykogens erkennbar, wenn die Mahlzeit aus Kohlenhydraten mit einem niedrigen glykämischen Index besteht. Das Glykogen kann durch die verzögerte Verdauung nur verspätet in den Blutkreislauf und die Muskulatur transportiert werden (vgl. Williams & Rollo, 2015).

Die wenigen Studien, welche den Einfluss von hoch- und niedrigglykämischen Kohlenhydratmahlzeiten vor einem Spiel auf die Leistungsfähigkeit der Spieler untersucht haben, können jedoch abschließend keine Unterschiede in der Performance der Spieler nachweisen. Während hochglykämische Mahlzeiten Vorteile für Sprints versprechen, können niedrigglykämische Mahlzeiten im Bereich der Ausdauer von Vorteil sein (vgl. Williams & Rollo). Man sollte aber beachten, dass ein Spieler nur eine gewisse Menge an Nahrung zu sich nehmen kann, ohne unter einem Völlegefühl zu leiden. Dennoch sollte er ca. 2,5g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen. Um dies zu erreichen sollte man vermehrt auf hochglykämische Kohlenhydratquellen bauen, da diese weniger Ballaststoffe enthalten und somit das Sättigungsgefühl verspätet einsetzt. Wird diese Mahlzeit durch Proteinquellen oder in geringen Mengen auch Fett ergänzt, kann der Effekt einer niedrigglykämischen Mahlzeit simuliert werden (vgl. Bennett et al., 2012; Williams & Rollo 2015). Zwar wird von den meisten Fußballspielern vor einem Spiel auf Nudeln zurückgegriffen, immer mehr Spieler leiden jedoch unter Müdigkeit infolge einer Nudelmahlzeit. Alternativ könnten hier Reis, Kartoffeln, Quinoa oder Buchweizen angeboten werden.

### SNACKS IN DER KABINE

Neben der letzten großen Mahlzeit vor dem Spiel, sind vor allem Snacks vor oder nach dem Aufwärmen in fast jeder Kabine zu finden. Häufig bieten sogar die Vereine Obst, Kuchen oder Müsliriegel an, welche den Spielern die letzte nötige Energie liefern sollen. Diese sind mit

Vorsicht zu genießen. Zunächst spielt auch hierbei wieder die Verdauung eine zentrale Rolle. Die meisten Fußballer sind zwar mittlerweile daran gewöhnt, unmittelbar vor der Belastung noch etwas zu essen, jedoch wird in den meisten Fällen die Leistung damit eingeschränkt. Die Verdauung des Snacks benötigt nämlich Energie, die dem Körper dann im Spiel fehlt. Gerade ein Kuchen oder Müsliriegel, welche in der Regel schwerverdauliche Fettquellen enthalten, können hier Fallen darstellen. Die Faustregel dazu ist, dass der letzte Snack spätestens vor dem Aufwärmen gegessen werden sollte. Eine Alternative bieten hier flüssige Energiequellen. Hierzu müssen keine teuren Pulver oder Gels gekauft werden. Eine Apfelschorle im Verhältnis 2:1 mit einer Prise Salz erfüllt alle Anforderungen und hat nachweislich einen leistungsfördernden Effekt.

Der zweite Faktor ist erneut der Blutzuckerspiegel. Dieser kann durch einen Snack nochmals extrem ansteigen und im anschließenden Abfall Müdigkeit beim Spieler erzeugen. Auch hier empfiehlt es sich auf die Apfelschorle umzusteigen, welche den Blutzucker zwar einerseits erhöht, andererseits durch die Verdünnung mit Wasser auch keine Extremwerte hervorruft.

Dennoch sollten Müsliriegel, Obst und Kuchen nicht direkt aus der Kabine verbannt werden. Auch hier greifen Routinen und Gewohnheiten der Spieler. „Ich esse seit 15

Jahren vor jedem Spiel zwei Müsliriegel“, ist dabei keine seltene Aussage. Ein Weg kann dabei sein, die Snacks schrittweise zu reduzieren oder zu ersetzen.

Bei Empfehlungen zur Pre-Match Mahlzeit sollten diese immer vor dem Hintergrund gemacht werden, dass das Muskelglykogen aufgefüllt werden soll. Es sollte außerdem so gestaltet sein, dass keine Verdauungsprobleme auftreten und der Spieler weder hungrig noch übersättigt ins Spiel gehen muss. Jegliche Art der Ernährung vor dem Spiel sollte nicht zuletzt deshalb auch vorab bei Trainingseinheiten getestet werden, um so ausschließen zu können, dass ein Spieler möglicherweise unter Verdauungsproblemen während einer Belastung leiden könnte.

### KOFFEIN VOR DEM SPIEL

Die Rolle des Koffeins in der Spielvorbereitung sollte vor allem deshalb thematisiert werden, weil es ein weit verbreitetes Mittel im Fußball ist. Mittlerweile gibt es ein weites Spektrum an Koffeinquellen, welchen den Spielern zur Verfügung stehen. Ob im Kaffee, im Energydrink, im Tee, in Cola, Schokolade oder in Kapselform. Wenn es um Koffein geht, ist für fast jeden Spieler etwas dabei. Die positiven Effekte von Koffein auf die fußballerische Leistungsfähigkeit sind dabei unumstritten. So profitiert ein Spieler beispielsweise im Bereich der Ausdauer (Morton 2014), der reaktiven Agilität (Duvnjak-Zaknich et al. 2014) und der technischen Genauigkeit (Foskett et al., 2009).



Dabei ist es jedoch von zentraler Bedeutung, die richtige Koffeinmenge für den einzelnen Spieler zu ermitteln und den richtigen Zeitpunkt des Koffeinkonsums abzuspannen. Untersuchungen ergaben, dass das Koffeinlevel im Blut seinen Höhepunkt nach 45-60 Minuten erreicht und danach schnell abfällt, was zur Müdigkeit führen kann (vgl. Graham & Spriet, 1995). Aus diesem Grund sollte Koffein während oder nach dem Aufwärmen sowie in der Halbzeit aufgenommen werden, um den Abfall in die Müdigkeit während des Spiels zu vermeiden. In welcher Form Koffein aufgenommen wird, sollte dabei von den individuellen Vorlieben der Spieler abhängen (Morton, 2014). Lediglich von Kaffee wird abgeraten, da dieser zur Übersäuerung des Körpers beiträgt.

## HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Um eine erfolgreiche Ernährungsstrategie für Fußballer am Spieltag zu entwickeln, ist es wichtig, zu beachten, dass sowohl in vielen Vereinen als vor allem auch bei den Spielern selbst die Mahlzeiten vor dem Spiel häufig auf lang praktizierten Gewohnheiten und Routinen beruhen. Für viele Spieler ist eine Abweichung vom gewohnten Speiseplan damit gleichzusetzen, das Spiel verletzt anzutreten. Nicht zuletzt deshalb ist es wichtig, Geduld und vor allem Verständnis für die bestehenden Gewohnheiten zu zeigen. Aus diesem Grund wird empfohlen, die Ernährungsstrategie spielerfreundlich zu gestalten und Veränderungen wissenschaftlich zu belegen. Am besten eignet sich dafür die Vorbereitung. Diese bietet ausreichend Zeit, um verschiedene Strategien auszuprobieren. Zudem sind die Spieler zu Saisonbeginn in der Regel offener für Neues.

Sofern die Mannschaft die letzte Mahlzeit vor dem Spiel gemeinsam zu sich nimmt, können auch hier verschiedene Gerichte ausprobiert werden. Aufgrund der unterschiedlichen Vorlieben empfiehlt es sich dabei jedoch, immer mindestens zwei Alternativen anzubieten. Am besten angenommen werden in der Regel klassische Nu-

del- oder Reisgerichte, die durch Hähnchenfleisch oder mageres Rindfleisch, sowie Gemüse ergänzt werden können. Das Snackangebot in der Kabine sollte auf ein Minimum reduziert werden. Zumindest vor dem Spiel. Ein gutes Mittel, um den kleinen Hunger zu stillen und den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten sind dabei Gurkenscheiben. Großer Beliebtheit erfreuen sich auch Reis- oder Maiswaffeln. Obst in geringen Mengen, wie beispielsweise je eine halbe Banane oder Apfelspalten ist ebenfalls in Ordnung. Von Nüssen, Kuchen, Energieriegeln sowie Proteinprodukten sollte jedoch aufgrund des erhöhten Anteils von Fett und Proteinen Abstand genommen werden.

## LITERATURANGABEN:

Bennett, C.B., Chilibeck, P.D., Barss, T., Vatanparast, H., Vandenberg, A. & Zello, G.A. (2012). Metabolism and performance during extended high-intensity intermittent exercise after consumption of low- and high-glycaemic index pre-exercise meals. *Br J Nutr* 108 Suppl 1: S81-90.

Duvnjak-Zaknich, D.M., Dawson, B.T., Wallmann, K.E. & Henry, G. (2011). Effect of caffeine on reactive agility time when fresh and fatigued. *Med Sci Sports Exerc* 43(8): 1523-1530.

Eklblom, B. & Williams, C. (1994). Foods, nutrition and soccer performance: Final consensus statement. *J Sports Sci* 12(S3).

Foskett, A., Ali, A. & Gant, N. (2009). Caffeine enhances cognitive function and skill performance during simulated soccer activity. *Int J Sport Nutr Exec Metab* 19(4): 410-423.

Graham, T.E. & Spriet, L.L. (1995). Metabolic, catecholamine, and exercise performance responses to various doses of caffeine. *J Appl. Physiol* (1985) 78(3): 867-874.

Morton, J.P. (2014). Supplements for consideration in football. *Sports Science Exchange* 27(130): 1-8.

Wee, S., Williams, C., Tsintzas, K. & Boobis, L. (2005). Ingestion of a high-glycaemic index meals increases muscle glycogen storage at rest but augments its utilization during subsequent exercise. *J Appl Physiol* 99(2): 707-714.

Williams, C. & Rollo, I. (2015). Carbohydrate Nutrition and Team Sport Performance. *Sports Med* 45 Suppl 1: S13-22.

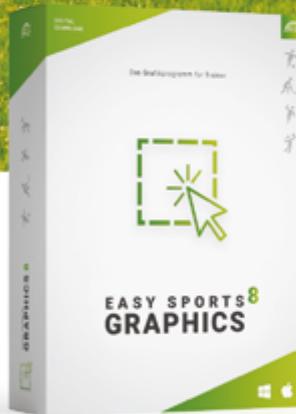
## ZUR PERSON:

**Chiara Buck** ist freiberuflicher Ernährungscoach. Durch ihre Ausbildung zum Nutrition Coach for Football beim FC Barcelona Universitas Innovation Hub spezialisierte sie sich insbesondere auf die fußballspezifische Ernährung. Sie betreut Mannschaften und einzelne Fußballer aller Leistungsklassen. Nach ihrem Bachelorstudium im Bereich der Sportökonomie absolviert die Lehrerin für Ernährung derzeit ein triales Masterstudium bei der ProKeeper Akademie. Zuvor sammelte sie bereits Erfahrungen bei Vereinen wie dem SC Paderborn 07 und der TSG 1899 Hoffenheim.



# 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](http://www.easy-sports-software.com)**

FÜR LEHRER UND VEREINSTRAINER

Steffen Breinlinger

# FUSSBALL

Durch Spielen zum  
**TAKTIKFUCHS**

Das 3-Stufen-Modell  
für Schule und Verein



„Dieses einmalige Erfolgskonzept ist aus dem modernen Trainingsalltag nicht mehr wegzudenken.“

ISBN: 978-3-8403-7645-0, € 22,-

MEYER  
& MEYER  
VERLAG



KAUFEN

MEYER & MEYER Verlag Von-Coels-Str. 390 52080 Aachen  
TEL.: 02 41 - 9 58 10 - 13 E-MAIL: [vertrieb@m-m-sports.com](mailto:vertrieb@m-m-sports.com) WEB: [www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

Preisänderungen vorbehalten und Preisangaben ohne Gewähr

# FUSSBALL TRAINER MAGAZIN

[www.fussballtrainer-magazin.de](http://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 Fußball-Experten 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](https://www.instagram.com/fussballtrainermagazin)

Facebook: [@Fubamag](https://www.facebook.com/fubamag)

Website: [Fussballtrainer-Magazin.de](http://Fussballtrainer-Magazin.de)

**# WIR HABEN EIER UND PFERDESCHWÄNZE**

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**

Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH

**Verlag:**

Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH  
Von-Coels-Straße 390, 52080 Aachen

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

E-Mail: [fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com](mailto:fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com)

Internet: [www.dersportverlag.de](http://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](mailto:fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com)

Internet: [fussballtrainer-magazin.de](http://fussballtrainer-magazin.de)

**Satz und Layout:**

Nina Bosten

**Bildagenturen:**

Adobe Stock, dpa Picture Alliance GmbH

**Anzeigen:**

E-Mail: [fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com](mailto:fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com)

Tel: (0241) 95 81 0-34

Mobil: (0152) 23 93 98 86