

Fabian Seeger

LEISTUNGSOPTIMIERUNG IM FUSSBALLTRAINING

Trainings-Prinzipien & Motivierende
Coaching-Maßnahmen

FOTO: MDI / SHUTTERSTOCK.COM

- Training
- Coaching
- Praxiskatalog
- Motivierende Spielformate

www.if96.de

Inhalt

Einleitung.....	6
TRAINING	8
Organisation, Durchführung und Steuerung	9
Prinzipien für das Techniktraining.....	14
Problemorientierung, Bedeutsamkeit und Emotionalisierung.....	15
COACHING	18
Fußballspezifische Coaching-Maßnahmen.....	19
Motivationales Coaching	20
Motivationale Coaching-Maßnahmen.....	21
Coaching aus Spielerperspektive.....	21
PRAXISKATALOG.....	24
Kognitives Dribbling mit Fangspiel	25
Variabler Dribbling-Wettkampf an Hütchen	26
Variabler Dribbling Wettkampf an Zonen.....	27
Fintenreiche Dribblings im Zentrum	28
Variable Dribblings im Zentrum	29
Klassischer Passkreis.....	30
Freies Passen im 9er-Feld	31
Freies Passen in 3er-Teams.....	32
Komplexe Passfolge.....	33
Komplexer Passkreis	34
Individueller Auftakt & Torschuss	35
Gemeinsamer Auftakt & Torschuss.....	36
Komplexe Torschussfolge.....	37
Passfolge & Torschuss.....	38
Torschuss & Flanke	39
Pre-Warm-Up	40

Seltene Techniken	41
Kopfball	42
Handlungsauslöser	44
Post-Trainings-Routinen.....	47
MOTIVIERENDE SPIELFORMATE	48
Der Spieleinstieg.....	50
Der motorisch-polysportive Spieleinstieg	53
Der koordinativ-technische Spieleinstieg	56
Der kognitiv-mentale Spieleinstieg.....	58
Der spielerisch-taktische Spieleinstieg.....	60
Hinweise zur Trainingspraxis.....	62
1 gegen 1 nach koordinativem Lauf	63
2 gegen 2 nach kognitivem Lauf	64
1 gegen 1 nach Dribbling-Wettkampf.....	65
2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss	66
2 gegen 2 nach Torschussfolge.....	67
Kleine Fußballspiele nach Spielersignalen	68
3 gegen 2 nach fintenreichem Tempo-Dribbling	69
3 gegen 3 nach Passkombination und Dribbling	70
2 gegen 2 nach Dribbling und Torschuss.....	71
3 gegen 3 nach Tempo-Dribbling und Torschuss	72
3 gegen 3 nach Passkombination und Torschuss	73
3 gegen 3 nach Torschussfolge.....	74
3 gegen 3 nach Bespielen von Farbtoren.....	75
4 gegen 3 nach Torschussfolge.....	76
3 gegen 3 nach Bespielen von Zonen	77
3 gegen 3 nach Bespielen von Zonen	78
4 gegen 4 nach Fangspiel.....	79
4 gegen 4 nach Sprintduellen	80
4 gegen 4 nach freiem Passspiel	81
4 gegen 4 nach Passspiel mit einfacher Positionsbindung.....	82
4 gegen 4 nach Passspiel mit verschachtelter Positionsbindung.....	83
4 gegen 4 nach Positionsspiel Werfen und Fangen	84

4 gegen 4 nach Passkombination im Spiel	85
6 gegen 3 nach freiem Passspiel	86
9 gegen 9 nach Passkombination im Spielaufbau.....	87
ÜBER DEN AUTOR	88



Der motorisch-polysportive Spieleinstieg

Der Einstieg in die Spielphase kann durch motorische Aufgabenstellungen geprägt sein und mit Elementen aus anderen Sportarten kombiniert werden.

Warum ist das sinnvoll?

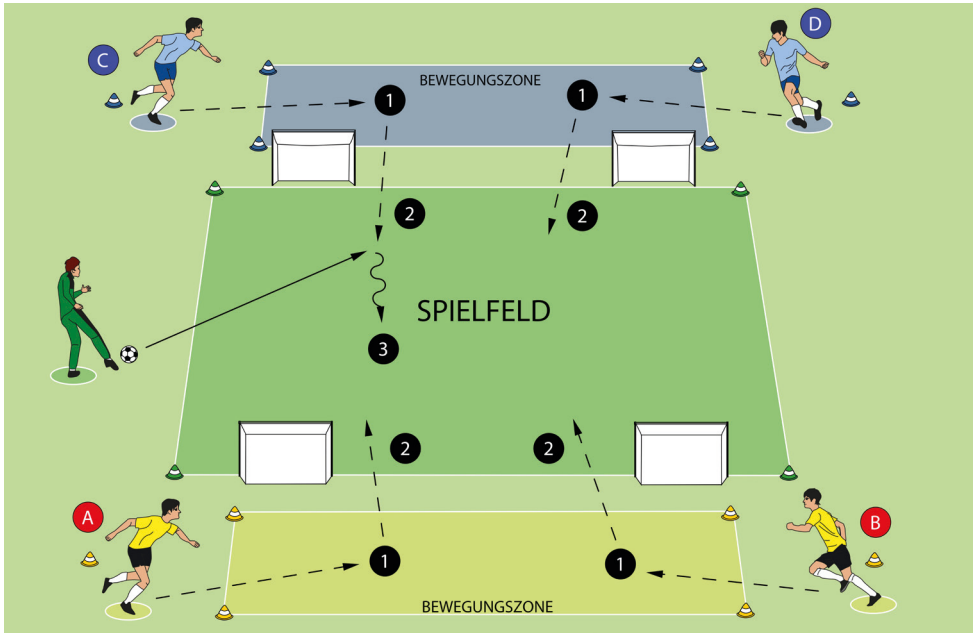
Fußball ist zumeist einseitig. Es gibt sportwissenschaftliche Untersuchungen, die aufzeigen, dass eine frühzeitige Spezialisierung im Sport das Risiko für Überlastungsschäden, Verletzungen und Burnout steigern kann. Darüber hinaus besteht die Annahme, dass eine frühzeitige Spezialisierung wohl keine Voraussetzung für langfristigen Erfolg darstellt. Wenn ein Spieler ausschließlich und bereits in sehr jungen Jahren nur Fußball spielt, dann stellt sich diese Spezialisierung ein.



Polysportives Training bedeutet, dass auch Elemente aus anderen Sportarten trainiert werden, dass die Spieler auch alternative Bewegungsformen erfahren und nicht nur die einseitigen Bewegungsmuster einer Kernsportart umsetzen. Polysportive Trainingsansätze zielen darauf ab, dass unterschiedliche Bewegungsformen angeboten werden und der Spieler eine breite motorische Grundlage ausbilden kann, auf der mit zunehmenden Altern dann die Spezialisierung erfolgt.

Vor diesem Hintergrund ist es nachhaltig erfolgversprechend, wenn Elemente aus anderen Sportarten in das Fußballtraining integriert werden. Die Sportwissenschaft spricht dann von der **“Integrativen Vermittlung“**.

Sportarten sind weitläufig miteinander bewegungs- und handlungsverwandt. Das Ausführen anderer Sportarten hat positive Effekte auf die Leistungen der ausgeführten Kernsportart. Für den Fußball ist es unter anderem sinnvoll, wenn koordinativ begünstigende Elemente aus anderen Sportarten integriert werden. Sportarten mit einem hohen koordinativen Anspruch wie Turnen, Schwimmen oder Kampfsportarten können positiven Einfluss auf die koordinativen Grundlagen haben, welche wieder beim Fußball eine entscheidende Rolle spielen. Sportarten wie Basketball, Handball oder Tennis haben im Zweifel einen begünstigenden Effekt auf der Verhaltensebene in Bezug auf Taktik.



Exemplarische Trainingsform mit einem motorisch-polysportiven Spieleinstieg

Die nachfolgende Trainingsform versucht koordinativ-begünstigende Elemente aus dem Turnen in das Fußballtraining zu integrieren. Als Einstieg in die Spielform setzen die Spieler Turnelemente um. Dafür sind Bewegungszone markiert.

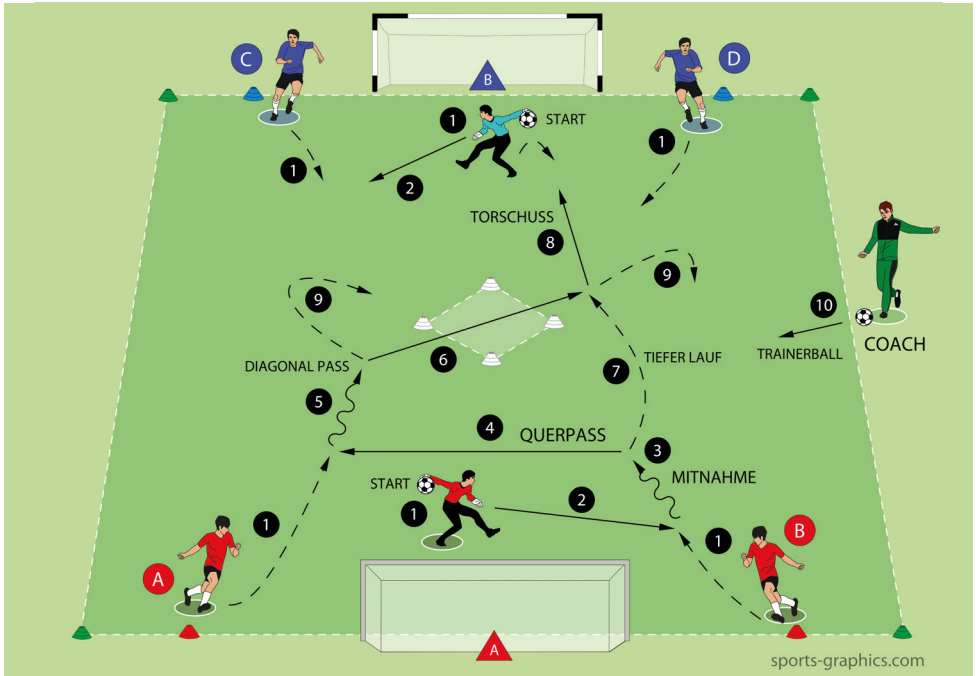
BESCHREIBUNG DER TRAININGSFORM

- Start durch Trainersignal
- A/B (GELB) und C/D (BLAU) laufen in die Bewegungszone
- Alle Spieler führen in der Bewegungszone eine vorgegebene Bewegungsform aus (2)
- Im direkten Anschluss laufen sie weiter in das Feld (2)
- Trainerball zum 2 gegen 2 (3)

MOTORISCH-POLYSPORTIVE AUFGABEN (1)

- Vorwärtsrolle, Rückwärtsrolle oder seitliche Rolle
- Radschlag links, Radschlag rechts oder Flugrolle
- Krebsgang, Rückwärtslauf mit Drehungen oder Handstand

2 gegen 2 nach Passkombination und Torschuss



ORGANISATION, ABLÄUFE & DURCHFÜHRUNG

- Einstieg: Passkombination durch das Zentrum mit Torschuss
- A/B und C/D starten zeitgleich (1) mit einem Zuspiel des Torhüters (1/2)
- Mitnahme (3) / Querpas (4) / Mitnahme (5) / Diagonalspass durch das Zentrum (6)
- Tiefer Laufweg (7) / Torschuss (8) / Sofortiges Umschalten (9)
- Spielstart durch Trainerball (10) zum 2 gegen 2 auf die Großtore

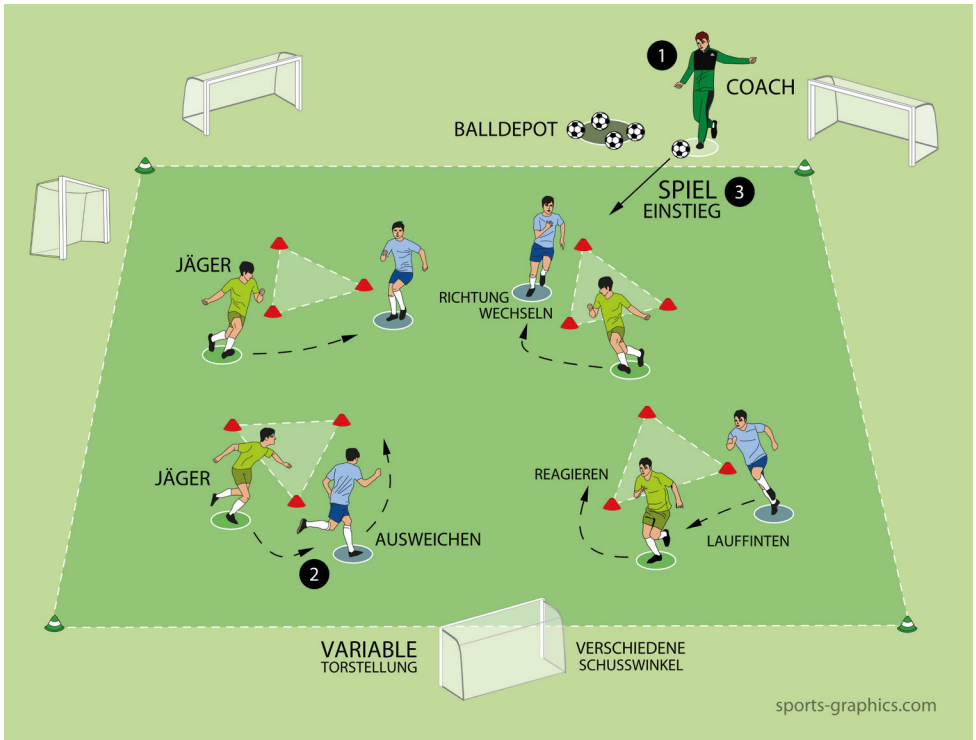
VARIANTEN, HILFSTELLUNGEN & COACHING-HINWEISE

- Vorgabe der Torschusstechnik (8): Innenseite / Innenspann / Vollspann / links / rechts
- Trainerstellung im Zentrum als Störspieler für beide Teams
- Intensivierung: Das schnellere/erfolgreichere Team erhält den Trainerball
- Bespielen der Raute während der Spielphase ergibt eine Bonus-Wertung

TRAININGSSCHWERPUNKTE

- Wiederholungen: Ballmitnahmen / Pässe / Torschüsse / Zweikämpfe & Duelle
- Umschaltverhalten: Positionsfindung und Raumverhalten

4 gegen 4 nach Sprintduellen



ORGANISATION, ABLÄUFE & DURCHFÜHRUNG

- Einstieg: Eins gegen Eins-Fangspiel um Zonen
- Der Trainer gibt ein Startsignal (1) und das Fangspiel beginnt
- Jeweils ein Spieler pro Team tritt im Eins gegen Eins an einer der Zonen an
- Spielstart durch Erfolg eines Jägers - Trainerball zum 4 gegen 4 auf die variabel aufgestellten Minitorre

VARIANTEN, HILFESTELLUNGEN & COACHING-HINWEISE

- Der Trainer stoppt zu langes Fangen und startet das Spiel mit einem Einspiel
- Erneute Spielphase durch zweiten Trainerball

TRAININGSSCHWERPUNKTE

- Intensität: Sprinten und lange Intensivläufe
- Variabilität: Richtungswechsel, Lauffinten und Antritte
- Variabilität Torschuss: Variable Torstellungen mit verschiedenen Winkeln und Distanzen