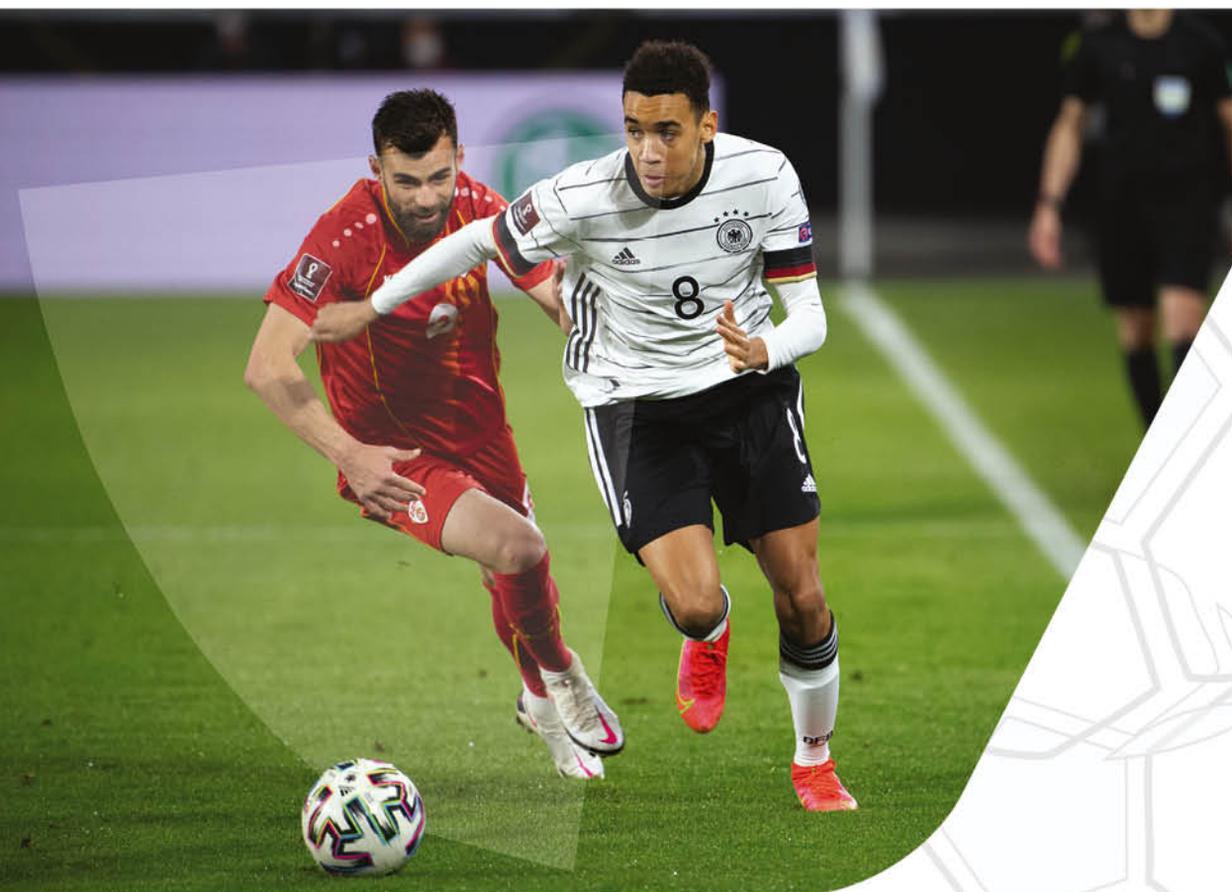


Marcel Körner



# DER 360-GRAD- FUSSBALLER

Bessere Entscheidungen durch  
Wahrnehmungs- und Orientierungstraining

MEYER  
& MEYER  
VERLAG



# INHALT



Vorwort von Peter Hyballa .....	7
Einleitung .....	10
<b>1 Wie du am besten mit diesem Buch arbeitest .....</b>	<b>12</b>
<b>2 Deine Voraussetzungen für die Trainingsphase .....</b>	<b>18</b>
2.1 Welche Materialien du benötigst .....	18
2.2 Volle Verantwortung – sei kein Opfer .....	19
2.3 Reflexionsfähigkeit – Fragen über Fragen .....	23
2.4 Zeitliche Anforderungen .....	27
2.5 Visuelle Voraussetzungen .....	27
2.6 Verpflichtungserklärung dir selbst gegenüber .....	29
<b>3 Warum ist die Wahrnehmung im Fußball wichtig? .....</b>	<b>30</b>
3.1 Was dein Positionsspiel mit deiner Übersicht zu tun hat .....	32
3.2 Deine Körperstellung und der erste Kontakt .....	36
3.3 Blickstrategie – wann schaust du wohin? .....	41
3.4 Visuelles System – deine Augen und alles, was dazugehört .....	49
<b>4 Die vier Trainingsbausteine .....</b>	<b>56</b>
<b>5 Fußballspezifisches Individualtraining .....</b>	<b>60</b>
5.1 Die Basics I .....	60
5.2 Die Basics II .....	68
5.3 Der erste Kontakt – variable Techniken .....	73
5.4 Der erste Kontakt – variable Richtungen .....	89
5.5 Kopfball .....	97
5.6 Torschuss .....	105

5.7	Positionierung .....	110
5.8	Lauforientierung .....	117
5.9	Individualisierung - Next Level .....	122
<b>6</b>	<b>Fokusaufgaben für das Teamtraining .....</b>	<b>130</b>
<b>7</b>	<b>Scantraining mit Profitempo .....</b>	<b>136</b>
<b>8</b>	<b>Visualtraining .....</b>	<b>142</b>
8.1	Die Grundlagen des Visualtrainings .....	143
8.2	Augenmotorik .....	146
8.3	Beidäugigkeit .....	173
8.4	Akkommodation .....	197
8.5	Neurobooster .....	199
<b>9</b>	<b>Trainingsdokumentation – umsetzen, lernen und besser werden .....</b>	<b>206</b>
9.1	Dein individueller Trainingsplan .....	206
9.2	Deine Trainingsupdates .....	208
9.3	Vom faulen Sack zum Macher - meine Erkenntnisse .....	213
<b>10</b>	<b>Studienlage zur VIKOMOTORIK® im Fußball von Christian Hasler .....</b>	<b>216</b>
<b>Anhang</b>	<b>.....</b>	<b>222</b>
1	QR-Codes für die Farben-Tools .....	222
2	Literaturempfehlungen .....	224
3	Bildnachweis .....	227

A photograph of Lionel Messi, a professional footballer, wearing the white and light blue striped jersey of the Argentine national team. He is wearing the number 10 and has a captain's armband on his left arm. A large, semi-transparent white number '3' is overlaid on the left side of the image.

# 3

© picture alliance/dpa | Gustavo Ortiz

## WARUM IST DIE WAHRNEHMUNG IM FUSSBALL WICHTIG?

A stylized logo for 'Fußball' written in a white, hand-drawn font. The 'ü' is replaced by a green cross-like symbol.

Jede sportliche Handlung besteht grundsätzlich aus drei Schritten. Wir rollen das Ganze mal von hinten auf. Das, was am Ende jeder zu sehen bekommt, ist die Ausführung. Also, wie ein Spieler letztendlich läuft, passt, schießt oder auf sonstige Weise einen Plan motorisch umsetzt. Das ist auch der offensichtlichste Schritt und somit derjenige, über den am meisten gesprochen wird, wenn eine fußballerische Leistung von Zuschauern, Trainern oder TV-Experten bewertet wird.

- Doch was muss vor der technischen Ausführung passieren?

Es muss eine Entscheidung getroffen werden. Diese Entscheidung wird mal bewusst und mal unbewusst getroffen. Letzteres bezeichnen wir meist als „automatisiert“. Solche Entscheidungen werden deutlich schneller ausgeführt, als die bewusst abgewogenen.

In den letzten Jahren zieht eine Beurteilung auf Basis der Entscheidungen immer mehr in die Köpfe der Fußballfans ein. Ob bei TV-Experten, die mit technischen Hilfsmitteln zeigen, wie ein Spieler sich hätte besser entscheiden können, oder im Amateurtraining oder als Taktikblogger – die Betrachtung der Taktik und der Entscheidungen rückt seit einigen Jahren immer mehr in den Blickpunkt.

Diese Entscheidungen werden im Fußball sowie auch in jeder anderen Sportart immer auf Basis der eigenen Erfahrungen im Zusammenspiel mit den taktischen Vorgaben getroffen. Um jedoch in der jeweiligen Situation zu entscheiden, welchen bisherigen Erfahrungen diese Spielsituation ähnelt oder ob die taktische Variante A oder B des Trainers angemessen umgesetzt werden kann, ist eine Fähigkeit enorm wichtig, ohne die im Fußball keine sportliche Handlung auskommt – die **Wahrnehmung**.

Wenn ich schnelle und gute Entscheidungen auf dem Platz treffen möchte, ist es zwingend notwendig, eine gute und schnelle Wahrnehmung zu haben.

■ Doch was heißt das eigentlich genau?

Zur Wahrnehmung gehören unter anderem die klassischen fünf Sinne (Sehen, Hören, Schmecken, Tasten, Riechen). Weiterhin spielt für unseren Organismus auch das vestibuläre (Gleichgewicht) und das propriozeptive System (Tiefensensibilität) eine große Rolle.

Aus allen diesen Informationen bastelt unser Gehirn ein Gesamtbild über die Situation und ist auf Basis dessen in der Lage, eine Entscheidung zu treffen. Wenn ich in den weiteren Kapiteln von *Wahrnehmung* spreche, ist dabei vor allem die *visuelle Wahrnehmung* gemeint, die einen Großteil des gesamten Inputs ausmacht.

Wenn du nicht siehst, wie weit der Gegenspieler in deinem Rücken entfernt ist, wirst du höchstens zufällig die richtige Entscheidung treffen, ob du dich mit dem ersten Kontakt aufdrehst oder den Ball klatschen lässt. Wenn du dribbelst und nur den Blick auf dem Ball hältst, wirst du den richtigen Zeitpunkt für dein Abspiel wahrscheinlich nicht treffen. Oder du siehst nicht, welcher Mitspieler die beste Option darstellt, um das Spiel fortzusetzen.

Wenn du beim Abschluss nur nach deinem Gegenspieler und nach dem Tor schaust, wird es dir dagegen schwerfallen, den Ball mit einer guten Schusstechnik genau zu platzieren, da der Fokus auf das Spielgerät verloren geht.

Wie du hier siehst, spielt deine visuelle Wahrnehmung in vielen Spielsituationen eine entscheidende Rolle. Denn bei jeder sportlichen Handlung gilt diese Reihenfolge:



*Abb. 1: Schritte sportlicher Handlungen*

Und da das Spieltempo im Fußball immer höher wird und athletisch die Grenze so langsam erreicht zu sein scheint, liegt in Zukunft nach Ansicht vieler Experten das größte Entwicklungspotenzial im Kopf. Im Bereich der kognitiven Ansätze ist in den letzten Jahren viel passiert. Ob Life Kinetik® oder zunehmendes Training der taktischen Entscheidungsprozesse – kognitives Training ist auf dem Vormarsch (siehe Memmert, 2019). Das Training des visuellen Systems kommt aktuell erst nach und nach durch das immer weiter verbreitete Neuro-Athletik-Training in den Blickpunkt.

Mein Ziel ist es, die verschiedenen Ansätze aus diversen Bereichen für dich fußballspezifisch so aufzubereiten, dass deine Wahrnehmung, Orientierung und Übersicht auf dem Platz optimiert werden können und du somit bessere und schnellere Entscheidungen treffen kannst. Ich möchte dir helfen, dadurch zu einem besseren Fußballspieler zu werden.

### 3.1 WAS DEIN POSITIONSSPIEL MIT DEINER ÜBERSICHT ZU TUN HAT

Deine visuelle Wahrnehmung ist auf taktischer Ebene stark von deinem Positionsspiel abhängig. Damit meine ich konkret die Phasen, in denen du dich ohne Ball bewegst, während deine Mannschaft in Ballbesitz ist. Von deiner Positionierung in Bezug auf das Spielfeld und den ballbesitzenden Mitspieler hängt vor allem der Winkel ab, über den du dich aufdrehen müsstest, um das komplette Spiel vor dir zu haben.

## 5.3 DER ERSTE KONTAKT – VARIABLE TECHNIKEN

Wenn es eine Schwäche von dir ist, offen zu stehen, bevor der Ball zu dir kommt oder du variabelere Lösungen beim ersten Kontakt haben möchtest, eignet sich dieser Trainingsblock für dich ideal. Es geht darum, in eine vorgegebene Richtung den Ball mitzunehmen und diesen Aspekt wieder mit verschiedenen Orientierungsaufgaben zu kombinieren. Wir haben wie bei den Basics auch wieder die 80-Prozent-Hürde, über die du springen solltest, bevor du zur nächsten Aufgabe übergehst.

Entscheidend für deinen Lernfortschritt und einen späteren Übertrag ins Spiel wird wieder sein, dass du die Aktion mit Spieltempo durchführst bzw. zumindest die letztendliche Bewertung der Quote daran misst.

### Equipmentbox

Du brauchst:

- Ball
- Passwand
- Zwei Markierungen
- Farben-Tool mit Handy oder Tablet (ab Challenge 13)

### Aufbau

Nimm dir zwei Hütchen (zwei Schuhe oder andere Markierungen reichen auch) und stelle sie circa zwei Meter von einer Passwand, Hauswand oder von etwas anderem, wovon der Ball gut zurückprallt, entfernt auf. Sie sollten zueinander einen Abstand von circa 1-2 Meter haben. Teste dazu am besten die erste Challenge aus und schaue, wie lang dein erster Kontakt sein muss, um den Ball mit Tempo, aber auch mit Kontrolle mitzunehmen und somit um das Hütchentor zu gelangen.



Abb. 21: Aufbau 1. Kontakt – variable Techniken

Für höhere Schwierigkeitsstufen benötigst du noch ein Farben-Tool in deinem Rücken. Hierfür habe ich verschiedene YouTube®-Videos mit Zufallsfarben vorbereitet. Du findest den Link dazu unter dem QR-Code auf Seite 222. Nutze für diesen Aufgabenblock das Ein-Sekunden-Video.

Am praktischsten ist es, wenn du eine Art Stativ hast, womit du das Tool mit circa 10 Meter Abstand zu den Hütchen in deinem Rücken mindestens auf Hüfthöhe aufstellen kannst. Das sorgt für eine möglichst spielnahe Umsetzung der Aufgaben.

Wenn du dafür kein Geld ausgeben möchtest, reicht allerdings auch eine Sporttasche, an die du dein Handy oder Tablet lehnst.

## Challenge 1



Abb. 22a-d: Ablauf erster Kontakt - variable Techniken - Challenge 1

Passe rechts neben dem Tor stehend den Ball mit deinem rechten Fuß gegen die Wand. Die Phase, in der der Ball unterwegs ist, nutzt du, um dich schnell in eine offene Stellung zur Gegenrichtung zu bringen. Den zurückprallenden Ball nimmst du mit der Innenseite des „neuen“ Außenfußes (im Beispiel links) parallel zum Hütchentor nach vorne mit.

Mit VORNE ist immer die simulierte Spielrichtung gemeint, in die du den Ball mitnehmen sollst. Schließlich wollen wir im Spiel auch möglichst zielstrebig zum gegnerischen Tor kommen. Im Idealfall ist dein Tempo und die Mitnahme so dosiert, dass du direkt mit dem nächsten Kontakt auf der anderen Seite die Aktion seitenverkehrt wiederholen kannst und keinen Zwischenkontakt benötigst.

Erfolgreich ist eine Aktion dann, wenn du mit dem richtigen Fuß mit spielgemäßer Passschärfe gespielt hast und du mit der Innenseite des anderen Fußes in den Ball „reingehen“ und ihn parallel zu den Hütchen nach vorne mitnehmen kannst. Denn das geht nur, wenn du wirklich offen standest. Eine Mitnahme aus der Drehung gilt nicht als erfolgreiche Aktion.

Wenn du 8 von 10 Versuchen erfolgreich bewältigst, lade ich dich ein, zur nächsten Aufgabe überzugehen.

### Kriterien für eine erfolgreiche Aktion:



- Der Pass wird mit dem richtigen Fuß ausgeführt.
- Er erfolgt mit der spielgemäßen Passschärfe.
- Die Mitnahme des Balls nach „vorne“ erfolgt mit der Innenseite des wandfernen Fußes.
- Die offene Stellung soll VOR dem ersten Kontakt eingenommen werden.



Hier geht es  
zum Video



[https://download.m-m-sports.com/extras/360\\_Grad\\_Fussballer/Mitnahme\\_offene\\_Stellung.MP4](https://download.m-m-sports.com/extras/360_Grad_Fussballer/Mitnahme_offene_Stellung.MP4)

### Aufbau

Baue ein Quadrat aus vier gleichfarbigen Hütchen mit einer Seitenlänge von vier Metern auf. Vier Meter entfernt von zwei der Hütchen werden in Richtung deines eigenen Tors zwei farbige Markierungen aufgebaut. Von dort vier Meter weiter außen und zwei Meter weiter vorne werden die letzten Hütchen positioniert. Die Abstände sind im Vergleich zum realen Spiel deutlich verkleinert, um deine Anforderungen an die passende Positionierung zu erhöhen.



Abb. 42: Aufbau bei der Positionierung

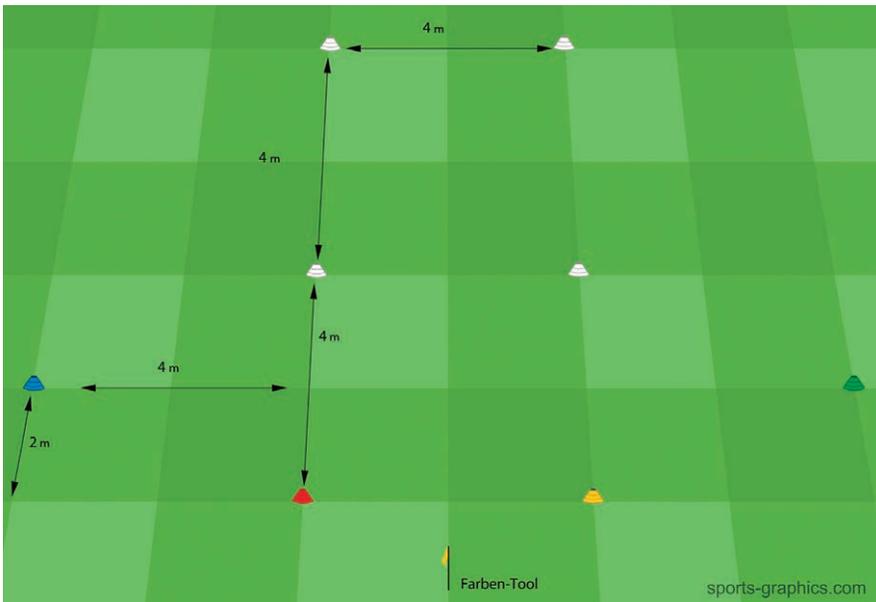


Abb. 43: Aufbau bei der Positionierung

Für die erste Challenge benötigst du das Farben-Tool mit Fünf-Sekunden-Variante ein paar Meter mittig hinter den farbigen Hütchen.

## Challenge 1

Deine Aufgabe besteht darin, innerhalb des Vierecks immer wieder Positionen einzunehmen, in denen du „anspielbar“ bist und eine gute Orientierung nach vorne in Spielrichtung bekommen kannst. Die Farbe des Tools signalisiert dabei immer die Position des Hütchens, wo ein Mitspieler von dir den Ball hat.

Die vier gleichfarbigen Markierungen stellen deine Gegenspieler dar, die du bei deiner Positionierung berücksichtigen musst. Die übrigen farbigen Hütchen sind für den jeweiligen Zeitraum, während eine einzelne Farbe aufleuchtet, irrelevant.

Folgende Positionen können bei den verschiedenen Varianten innerhalb des Gegenspielerblocks sinnvoll sein.

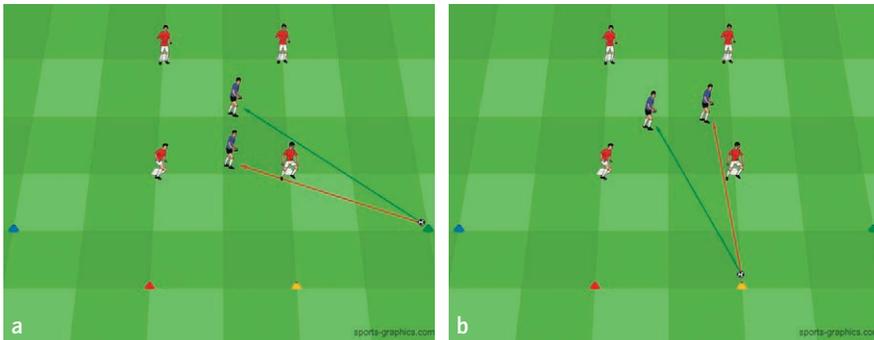


Abb. 44a/b: Sinnvolle Varianten innerhalb des Vierecks

Um insgesamt deine Positionierung möglichst optimal gestalten zu können, solltest du auf folgende Details achten:

- Der vordere Fuß ist möglichst weit von allen „Gegenspielern“/Hütchen entfernt (mit diesem Fuß machst du im Idealfall den ersten Kontakt und dafür möchtest du natürlich Platz haben).
- Den Oberkörper so weit wie möglich in Spielrichtung drehen (dies verringert den Winkel der anschließenden Aufdrehaktion).
- Möglichst diagonale Positionen einnehmen (um geringe Aufdrehwinkel zu haben).
- Das Gewicht liegt hauptsächlich auf dem Vorfuß bzw. auf den Fußballen (um schnell und beweglich agieren zu können).

Führe die Übung eine Minute lang mit dem Fünf-Sekunden-Tool durch und stehe so häufig wie möglich in einer Position innerhalb des Vierecks, in der ein Pass von der angezeigten Hüthenposition auf deinen vorderen Fuß möglich wäre, ohne dass die virtuellen Gegenspieler ihn bekommen würden.

Stehst du bei 80 Prozent der angezeigten Farben – also bei vier von fünf Aktionen – schon beim nächsten Farbenwechsel bereit in einer der möglichen Positionen, kannst du direkt zur nächsten Aufgabe übergehen.

## Challenge 2

Deine zweite Aufgabe besteht darin, diese Positionen außerhalb des Quadrats zu finden.

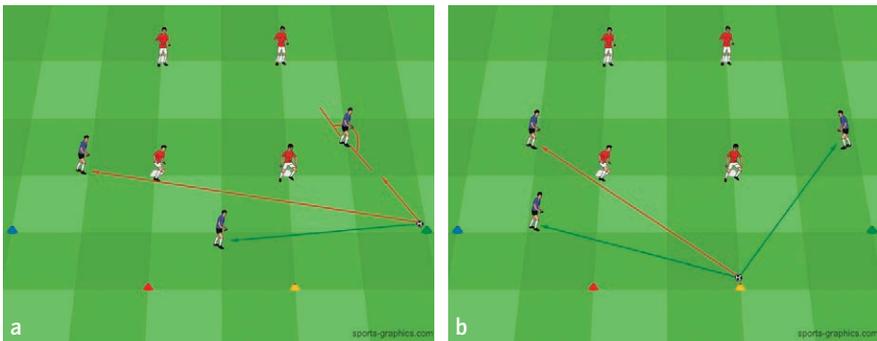


Abb. 45a/b: Sinnvolle Varianten außerhalb des Vierecks

Alle anderen Rahmenbedingungen bleiben identisch. Bist du bei 80 Prozent der Farbenwechsel rechtzeitig mit offener Stellung in einer der möglichen Positionen, gehe zur nächsten Challenge.

## Challenge 3

Wechsle bei jeder Farbe zwischen Innenposition und Außenposition. Du bist nun zum einen mehr gefordert bei deiner Entscheidungsfindung. Weiterhin hast du klarere Positionswechsel, was im Spiel hilfreich ist, um dich immer wieder in einer neuen Position anspielbar zu machen, wenn dein erstes Angebot von deinem Mitspieler nicht angenommen wurde und dein Gegenspieler diesen Raum bereits zugelaufen hat.

Bei 80 Prozent geht es weiter.