

MICHAEL KÖLLNER

INKL.
KONZEPTION
FÜR KLEINFELD-
FUßBALL

FÜHREN, COACHEN & MANAGEN IM FUßBALL

**HANDBUCH FÜR TRAINER UND
VEREINSVERANTWORTLICHE**

REDAKTION: STEPHANIE PENNEKAMP

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

INHALT

1	Was steht über allem? Der Verein!	10
2	Organisation und Personal	18
3	Der Trainer	22
3.1	Über die Trainer-Athlet-Beziehung im zeitlichen Verlauf.....	29
3.2	Das Trainerteam.....	33
3.2.1	Der Cheftrainer	34
3.2.2	Der Co-Trainer	38
3.2.3	Der Teambetreuer	40
3.3	Eigenschaften einer guten Führungskraft	42
3.4	Führungsverhalten.....	46
3.4.1	Zwischen Vertrauen, Empathie und Autorität.....	48
3.4.2	Zwischen rationalem Handeln und Emotion.....	49
3.4.3	Zwischen Führen und Delegieren.....	50
3.4.4	Der Umgang mit unterschiedlichen Spielertypen.....	51
3.4.5	Rund um Konflikte.....	52
3.4.6	Situativer Führungsstil.....	52
3.5	Trainerfehler	55
3.5.1	Klassische Fehler beim Training.....	55
3.5.2	Klassische Fehler während des Spiels	57
3.5.3	Klassische Fehler bei der Mannschaftsführung	59

FÜHREN, COACHEN & MANAGEN IM FUSSBALL

4	Das Training	60
4.1	Grundsätze für die Trainingsarbeit	66
4.2	Merkmale „guter“ Trainingseinheiten	67
4.3	Konzepte für die Trainingsarbeit	69
4.3.1	Taktische Periodisierung	69
4.3.2	Differenzielles Lernen	74
4.3.3	Die Ballschule Heidelberg.....	75
4.3.4	Die besondere Bedeutung von Kognition – gezieltes Schulen von Spielintelligenz und Kreativität.....	80
4.4	Idee eines Mentoringprogramms.....	88
4.5	Hinweise zu den einzelnen Trainingsformen.....	90
4.5.1	Techniktraining	90
4.5.2	Taktiktraining.....	97
4.5.3	Positionierungsspiele	104
4.5.4	Zweikampftraining.....	107
4.5.5	Athletiktraining.....	109
4.5.6	Torwarttraining	115
4.6	Individuelle Förderung: Schwerpunkttraining.....	120
4.6.1	Konzept.....	121
4.6.2	Bestandteile des Schwerpunkttrainings	124
4.7	Besondere Trainingsprogramme	132
4.7.1	Spielertypentraining.....	132
4.7.2	Stürmertraining.....	134
4.7.3	Kopfballtraining.....	135
4.8	Coaching	136
4.8.1	Coaching im Trainingsbetrieb.....	136
4.8.2	Coaching im Spielbetrieb/Coachingwörter.....	139

5	Spieler-/Positionsprofile in den jeweiligen Spielräumen	146
5.1	Torhüter	152
5.1.1	Defensive Hauptaufgaben.....	152
5.1.2	Offensive Hauptaufgaben	153
5.2	Außenverteidiger (Streifen)	154
5.3	Innenverteidiger (Spieleröffnungsraum)	156
5.4	Mittelfeld Außenbahn/Außenstürmer (Streifen)	158
5.5	Zentral defensiver Mittelfeldspieler (Spieleröffnungsraum/ Zentrum)	160
5.6	Zentral offensiver Mittelfeldspieler (Zentrum/Halbraum)	162
5.7	Hängende Spitze (Zentrum/Strafraum)	164
5.8	Stoßstürmer (Zentrum/Strafraum)	166
6	Das Spiel	168
6.1	Spielauffassung	173
6.2	Spielvision	174
6.2.1	Offensivphase – wir haben den Ball	178
6.2.2	Defensivphase – wir haben den Ball nicht.....	180
6.2.3	Umschaltspiel nach Ballgewinn – wir erobern den Ball.....	182
6.2.4	Umschaltspiel nach Ballverlust – wir verlieren den Ball	184
6.3	Variabilität der Spielsysteme und Spielkonzepte	196
6.4	Vertiefung der Spielphilosophie	197
7	Konzeption für den Kleinfeldbereich	198
7.1	Grundsätze für reduziertes Spielfeld/Mannschaftsgrößen (7-gegen-7 oder 9-gegen-9)	201
7.2	Fußball spielen in „kleinen Spielen“	203
7.3	(Spiel-)Prinzipien für den Aufbaubereich	206
7.3.1	Grundsätzliches.....	206

FÜHREN, COACHEN & MANAGEN IM FUSSBALL

7.3.2	Leitlinien für das Spiel.....	207
7.3.3	Leitlinien für das Training	208
7.3.4	Grundordnungen	210
7.3.5	Raumspezifische Anforderungen	212
7.3.6	Positionsspezifische Anforderungen	213
8	Erfolg.....	216
8.1	Wege zum Erfolg.....	219
8.2	Der Umgang mit Sieg und Niederlage.....	226
8.3	Die Ausbildung erfolgreicher Siegspieler.....	228
8.4	Ausbildungsphilosophie und -methodik.....	229
9	Kommunikation	232
9.1	Kommunikation im sportlichen Alltag.....	236
9.2	Wissen vermitteln	238
9.3	Kommunikation mit den Spielern	239
10	Dokumentation	242
10.1	Trainingsplanung	245
10.2	Trainingssteuerung.....	246
10.3	Kabinenaushang	247
10.4	Berichtswesen	250
10.4.1	Training.....	250
10.4.2	Spiel/Turniere	251
11	Scouting.....	252
11.1	Scouting	257
11.2	Scouting im Jugendbereich.....	258
11.3	Biologisches Alter und Relative-Age-Effekt.....	259

12	Videoanalyse	260
	12.1 Das Berufsbild des Spielanalysten und seine Aufgaben	264
	12.2 Allgemeines/Ziele	265
	12.3 Gegneranalyse (Spielvorbereitung).....	266
	12.4 Mannschaftsanalyse (Spielnachbereitung)	270
	12.5 Einzelanalyse	271
	12.6 Equipment/konkretes Vorgehen	272
13	Medizin.....	274
	13.1 Anregungen für die Organisation der medizinischen Betreuung....	278
	13.2 Vorgehen bei Infektionskrankheiten	279
	13.3 Arzneimittel/Doping	280
	13.4 Fortlaufende Kontrolle zur Unfall- und Verletzungsvorbeugung.....	280
	13.5 Prävention – physiotherapeutische Kontrolluntersuchungen.....	281
	13.6 Dokumentation	281
14	Nachwort.....	282
	Anhang	290
	1 Literatur.....	290
	2 Bildnachweis	291

4.1 Grundsätze für die Trainingsarbeit

„Wir können uns nur weiterentwickeln, wenn wir versuchen, über das, was wir bereits können, hinauszuwachsen.“

Ronald Osborn

Das übergeordnete *Ziel der Trainingsarbeit* muss es sein, die individuelle Ausbildung und individuelle Entwicklung der Spieler voranzutreiben. Dies muss damit einhergehen und auch dazu führen, dass die Mannschaft sich stetig weiterentwickelt.

Grundsätzlich sollte jede einzelne Trainingseinheit folgende **Merkmale** berücksichtigen:

- **technisch** anspruchsvoll;
- hohe **Dynamik** im Trainingsprozess;
- hohe **motorische** Ansteuerung (statische Übungen meiden);
- intensive Trainingsübungen und Spielformen;
- hohe **intellektuelle** Ansteuerung (die Spieler sollen mitdenken);
- Erweiterung der taktischen Variabilität;
- Orientierung an **Räumen**, nicht an Positionen;
- viele (taktische) Entscheidungen.

Aus **organisatorischer Sicht** sind folgende Aspekte zu beachten:

- Die Trainingsplanung muss im **Vorfeld** exakt und im Detail erfolgen.
- **Alle zur Verfügung stehenden Trainer** sind einzuplanen.
- Die Spieler sind exakt **jeder Übungs- und Spielform zuzuteilen**.
- Der Platzaufbau muss, sofern möglich, **rechtzeitig vor dem Training** abgeschlossen sein.
- **In der Kabine** ist das Training (nach Schwerpunkten) veröffentlicht.
- Vor dem Training ist das **Material** (Bälle, Leibchen usw.) optimal vorbereitet.
- **Jeder Spieler** trägt **Schienbeinschoner** und dem Wetter angepasste Kleidung.
- Nach jeder Trainingseinheit erfolgt auf dem Platz der **Materialcheck**, bei dem alles auf Vollständigkeit überprüft wird (vor allem Bälle).
- Jedes Training beginnt und endet mit einer **Ansprache des Trainers**.
- Jedes Training endet mit dem **Ausdehnen** – gemäß Programm.

4.2 Merkmale „guter“ Trainingseinheiten

„Zwischen Wichtigem und Unwichtigem zu unterscheiden, bildet das Geheimnis jeden Erfolgs.“

Cyril Northcote Parkinson

Entscheidend für die rückblickende Beurteilung der *Qualität* einer Trainingseinheit ist die Beantwortung der beiden zentralen Fragen:

- Habe ich meinen Spieler verbessert?
- Habe ich meine Mannschaft verbessert?

Die im Folgenden aufgelisteten Aspekte können eine Hilfestellung liefern, die Wirksamkeit eines Trainings zu beurteilen:

Strukturiertheit

Hatte das Training einen roten Faden und hatte es einen logischen, für die Spieler nachvollziehbaren Aufbau?

Optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit

Bereits vor der Einheit sollte eine exakte Zeitplanung erfolgen, die die Pausengestaltung ebenso wie eventuelle Platzwechsel oder -einschränkungen berücksichtigt.

Lange Einbindung der Spieler in motorische Aktivitäten

Ausweitung des Anteils „echter“ Bewegungszeit der Spieler. Pausengestaltung bzw. Stehzeiten gilt es, in die Planung miteinzubeziehen.

Methodenvielfalt

Berücksichtigung der Lernvoraussetzungen und Vermittlung von Methodenkompetenz.

Stimmigkeit der Ziele, Inhalte und Methoden

Habe ich mein Trainingsziel erreicht? War die Übungs- und Methodenauswahl dem Inhalt und dem Niveau meiner Mannschaft angemessen?

Trainingsklima

Das Schaffen einer lernförderlichen, positiven Arbeitsatmosphäre, unabhängig vom sportlichen Niveau der jeweiligen Mannschaft. Sowohl im Amateursport, als auch in einem Nachwuchsleistungszentrum „darf“ Training Spaß machen.

Sinnstiftende Trainingsgespräche

Eine Vermittlung zwischen Rahmentrainingsplan und Spielerinteressen ist wichtig. Vor dem Training z. B. hat man als Trainer die Möglichkeit, seinem Team zu erklären, was nun folgt. Außerdem kann man während des Trainings erläutern, worauf die jeweilige Übung abzielt. Das Entscheidende dabei ist der Wiedererkennungswert in Bezug auf das Spiel, denn er ist für die Spieler sinnstiftend. Für eine besonders anschauliche Vermittlung kann man das mit Videos verdeutlichen.

Förderhaltung

Orientierung am individuellen Leistungsstand, Ermutigung zum Training. Weiterentwicklung und Vermittlung von Strategien.

Spielerfeedback

Wie haben die Spieler das Training angenommen? Regelmäßige Berücksichtigung von Spielerrückmeldungen für die Planung und Durchführung des Trainings.

Leistungserwartung und -kontrolle

Transparenz dessen, was der Spieler vom Trainer erwartet. Rückmeldung seitens des Trainers, ob die Leistung des Spielers den vereinbarten Erwartungen entspricht.

4.5 Hinweise zu den einzelnen Trainingsformen

4.5.1 Techniktraining

„Die Technik bleibt im Fußball wichtiger als die bloße Kraft.“

Xavi Hernández



Technikorientiertes Nachwuchstraining

Die *Technik* ist das zentrale Element des Fußballs. Zwar haben auch entsprechendes taktisches Wissen bzw. Verhalten oder athletische Fähigkeiten Auswirkungen auf die Spielleistung eines Spielers, das alles entscheidende Kriterium, um situationsgerechte Lösungen zu finden und vor allem umzusetzen, ist jedoch einzig und allein die Technik.

Was nutzen schließlich das größte taktische Wissen oder die besten konditionellen Voraussetzungen, wenn der Spieler nicht in der Lage ist, eine Situation unter Druck technisch sauber und effizient zu lösen? Aus diesem Grund hat das Techniktraining im Nachwuchsfußball eine exponierte Stellung, denn nur wenn die Spieler auf diesem Gebiet die entsprechende Ausbildung genossen haben, bringen sie die Grundlagen für eine mögliche Karriere in höheren Ligen mit.

Hohmann, Voigt und Singh (2014) haben ein vierstufiges Konzept für das Techniktraining im Nachwuchsbereich entwickelt, welches für die verschiedenen Altersbereiche gezielte Schwerpunkte setzt und verschiedene Anforderungen an Methodik und Didaktik stellt.

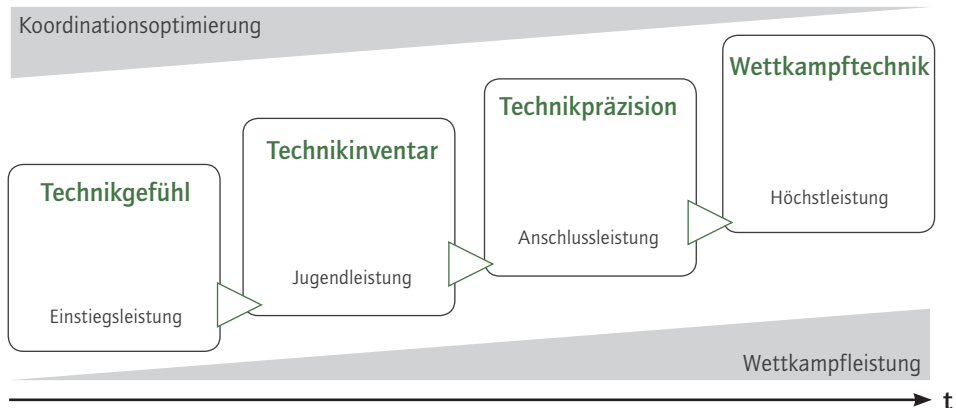


Abb. 7: Vierstufiges Konzept für das Techniktraining (Hohmann, Voigt & Singh, 2014)

Technikgefühl (Initialeistung/U8-U10)

Um ein hohes Technikniveau zu erlangen, ist es nicht zwangsweise nötig, bereits im Kleinkind- oder Grundschulalter mit der methodischen Erarbeitung bestimmter Wettkampftechniken zu beginnen. Viel wichtiger ist, dass die Kinder ein besonderes Gefühl für ihren eigenen Körper und den Umgang mit dem Ball entwickeln. Dies kann auch durchaus sportartübergreifend geschehen. Der für Spielsportarten wichtigste Aspekt ist sicherlich die Entwicklung eines differenziellen *Ballgefühls*. Da der nötige quantitative Umfang solcher Erfahrungen innerhalb des regulären Trainingsbetriebs nahezu unmöglich erreicht werden kann, sollten Kinder außerhalb des Vereinstrainings vielfältige und häufige motorische Erfahrungen sammeln.

Technikinventar (Jugendleistung/U11-U14)

In dieser Phase steht die Ausbildung eines *Repertoires spezieller sporttechnischer Fertigkeiten* im Mittelpunkt. Der Ausbildungsschwerpunkt liegt dabei auf den *Basistechniken*, da die Spieler sukzessive weitere Techniken erlernen, die auf den Basistechniken aufbauen. Dementsprechend sollten die Spieler jene Grundtechniken – so weit zu diesem Zeitpunkt der Entwicklung eben möglich – nahezu

perfekt erlernen und verinnerlichen, um im weiteren Trainingsprozess Variationen und Erweiterungen einbauen zu können. Der Trainer sollte dementsprechend besondere Vermittlungskompetenzen im Bereich des Techniklernens mitbringen.

Technikpräzision (Anschlussleistung/U15–U17)

Sobald die Haupttechniken verinnerlicht sind, gilt es, diese zu festigen, zu *präzisieren*, zu automatisieren und gegebenenfalls zu optimieren. Zusammen mit den taktischen und konditionellen Fähigkeiten kommt den technischen Fertigkeiten zu diesem Zeitpunkt eine verstärkte Bedeutung in Bezug auf die Wettkampfleistung zu, weshalb deren Beherrschung unter Druck unabdingbar ist. Um eine situationsgerechte Anwendung zu fördern, ist konsequentes und penibles Korrigieren von Trainerseite gefragt.

In diesem Zusammenhang sollte der Trainer nicht nur in der Lage sein, entsprechende Fehler zu erkennen, sondern auch deren Ursache zu verstehen, detailliertes Feedback zu geben und verschiedene Korrektur- und Lösungsmöglichkeiten umzusetzen. Optimal ist dabei, dem Spieler über sämtliche Kanäle (visuell, akustisch, taktil) Rückmeldung zu geben und unter Anwendung entsprechender Methoden (z. B. Einzelgespräch) die Reflexionsfähigkeit des Spielers zu verbessern.

Technikstabilität und Wettkampftechnik (Anschlussleistung/U19–U21)

In der letzten Phase geht es vor allem darum, die *Wettkampftechnik* weiter zu optimieren und zwar in Verbindung mit explosivitäts-, stabilitäts- oder variabilitätsfördernden Maßnahmen. Das heißt, dass die Technik in Verbindung mit den konditionellen Fähigkeiten auch zunehmend von den Kriterien „Kraft“, „Schnelligkeit“ oder „Dynamik“ gekennzeichnet ist. Die Übungsausführung selbst ist dementsprechend durch eine kontinuierliche Tempoerhöhung gekennzeichnet. Weiteres Ziel der Stabilisierung der Technik sollte zudem ihre Abschirmung gegen äußere Umwelteinflüsse oder Ermüdung sein.

Techniktraining ist extrem wichtig, vor allem die Vermittlung von Basis- und Spieltechnik. Daher lohnt es sich, vor oder nach dem Training nach Möglichkeiten zu suchen, mit einzelnen Spielern oder einzelnen Gruppen individuell zu arbeiten – orientiert nach Stärken und Schwächen. Hierfür kann man auch an freien Tagen Spezialtrainingseinheiten anbieten.