

#7 | 2020

# FUSSBALL TRAINER MAGAZIN

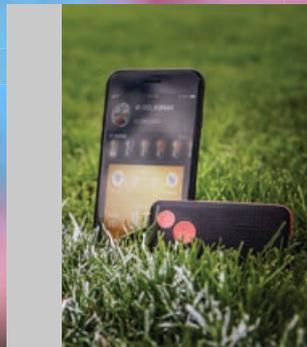
[www.fussballtrainer-magazin.de](http://www.fussballtrainer-magazin.de)



Sieben Fragen an...  
**FUAT KILIC**



Coach like...  
**GABRIEL IMRAN**



Innovationen, Trends  
und Startups  
**TRACKTICS**

Aus dem NLZ  
**MARCUS JAHN**



## INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	3
2. 7 FRAGEN AN...FUAT KILIC	4
3. RUBRIK TECHNIK	6
4. FUSSBALL UND WISSENSCHAFT „AGGRESSION IM SPORT“	12
5. RUBRIK TAKTIK	14
6. PROBLEMFELD... „TORHÜTERTRAINING“	22
7. COACH LIKE... GABRIEL IMRAN	30
8. RUBRIK KONDITION	34
9. AUS DEM NLZ...MIT MARCUS JAHN	40
10. RUBRIK PSYCHE	42
11. INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUP (TRACKTICS)	49

## ZITAT DES MONATS

*„BEI DEN TOREN IST ES WIE BEIM KETCHUP. WENN ETWAS KOMMT,  
KOMMT GLEICH ALLES AUF EINMAL.“*

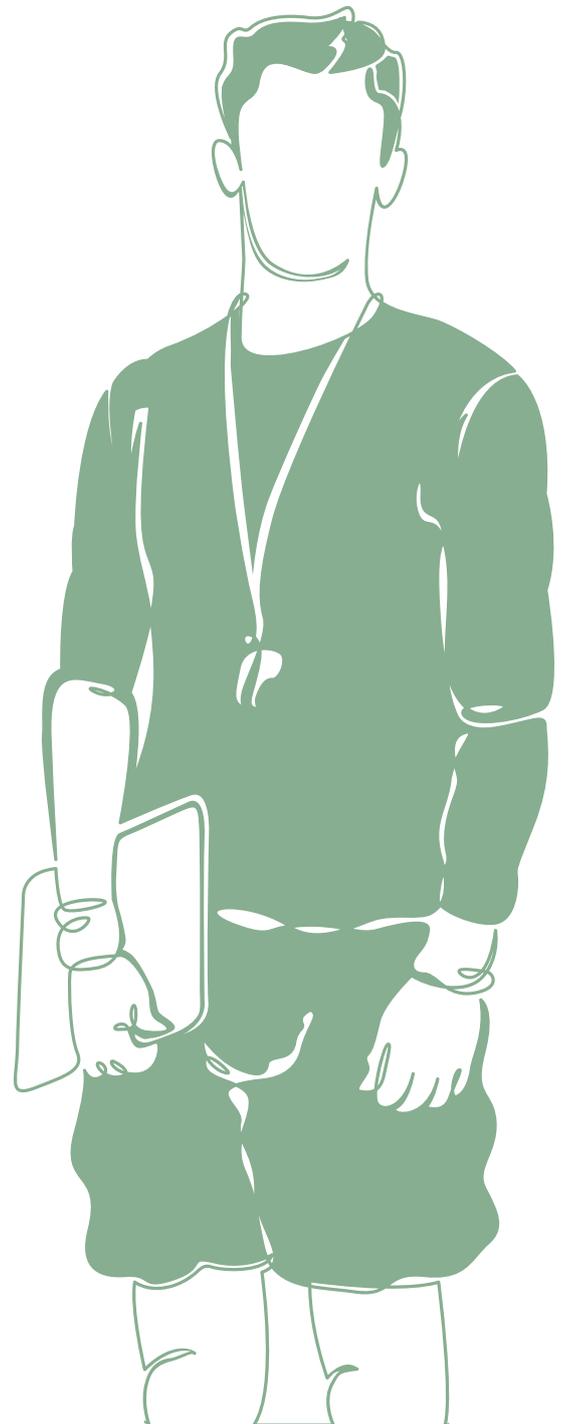
**Cristiano Ronaldo**

**D**ie Messe ist gelesen. Die Bayern sind wieder mal Meister. RB Leipzig hat die Schale verzockt. Genauso wie der BVB. Zu glauben, dass die Bayern auf der Zielgeraden schwächeln, ist ungefähr so als würde man im Baumarkt eine Klobrille kaufen, um besser sehen zu können. Aber das ist alles sekundär. Schön ist doch, dass die Saison noch zu Ende gespielt werden konnte. Und auch in der zweiten Liga gibt es faustdicke Überraschungen: Die Arminia aus Bielefeld krönt sich nach einer überragenden Saison zum 2. Liga Meister. Der VfB Stuttgart geht mit hoch. Und wer hat es in die Relegation geschafft? Heidenheim. Bitte was? Ja, man liest es hier nochmals: Der HSV verspielt nach einer durchwachsenen Rückrunde noch den Relegationsplatz. Nun kann man lachen und spotten. Es wird leider erneut das ganze Ausmaß der HSV Misere deutlich. Man darf gespannt sein, wie der HSV sich in der kommenden Saison präsentieren wird. Das DFB-Pokalfinale haben standesgemäß die Bayern gewonnen. Und das gegen eine sich ordentlich verkaufende Werkself aus Leverkusen, die leider kurz vor Schluss nicht noch auf den Champions League Zug aufspringen konnten. Aber dennoch muss man den Verantwortlichen aus Leverkusen ein großes Kompliment für die gelaufene Saison aussprechen. Ebenso sie den Machern aus Gladbach. Mit tollem Fußball haben sie sich den letzten Platz für die Champions League gesichert. Mal sehen ob beide Teams die genommene Entwicklung auch in der kommenden Saison fortführen können. Dann wird man auch wissen, wie Werder Bremen die neue Saison anpackt und ob der erneute Abstiegskampf ansteht. Wie hat Louis van Gaal immer gesagt: Tod oder Gladiolen. Aber er hat auch gesagt: Müller spielt immer. Zwei Weißheiten, die auch heute noch volle Gültigkeit haben.

In diesem Sinne: Wir wünschen euch eine erholsame Sommerpause.

Wie immer: Gesund bleiben!

Euer **Fussballtrainer Magazin**





# SIEBEN FRAGEN AN...

## FUAT KILIC

### 1. LIEBER FUAT, WIE GEHT ES DIR IN DER AKTUELLEN PHASE, DIE REGIONALLIGA WEST IST JA AUCH ABGEBROCHEN WORDEN?

Danke der Nachfrage. Ich bin in erster Linie froh, dass wir mit meiner Familie sowie meinem näheren Umfeld und Verwandtschaft von dem Coronavirus verschont geblieben sind und es uns gesundheitlich gut geht. Ich wünsche allen dass wir bald gemeinsam schnellstmöglich wieder zur Normalität zurück finden. Es ist natürlich sehr schade, dass über den längeren Zeitraum der Fußball in der Regionalliga ruht und auch die Maßnahme des Saisonabbruchs feststeht. Ich denke, es ist unter Berücksichtigung der momentanen Situation die einzig richtige Entscheidung. Es wäre für viele Regionalligisten wahrscheinlich nicht möglich gewesen, die Auflagen für die Geisterspiele zu erfüllen. Da auch von Stadt zu Stadt die Möglichkeit für ein Teamtraining sehr stark zeitversetzt stattgefunden hat, wäre ein fairer Wettbewerb nicht möglich gewesen und zudem die notwendigen Tests aus finanzieller Sicht für die Vereine kaum tragbar.

### 2. WAS HAT DICH SEINERZEIT AN ALEMANNIA AACHEN GE-REIZT?

Ich hatte das Vergnügen bis dato fast ausschließlich bei Traditionsvereinen arbeiten zu dürfen. Mein erster Schritt mit dem 1. FC Kaiserslautern, gefolgt vom MSV Duisburg als Co-Trainer und in anderen Funktionen in der zweiten Bundesliga waren schon unvergesslich. Ich bin den Vereinsverantwortlichen vom FC Saarbrücken sehr dankbar, dass Sie mir den Weg als Cheftrainer zu arbeiten geebnet haben. Ich konnte dort schon meine Erfahrungen aus den Stationen zuvor sehr gut einbringen. Es war mir bewusst, dass sich Alemannia Aachen nicht groß von den genannten Vereinen unterscheiden wird. Von der Seite aus wusste ich schon, was auf mich zukommen wird. Die fantastischen Fans, das Stadion, der Verein an sich hat mich sehr gereizt. Mir war klar, dass der Verein eine schwierige Phase durchmacht. Ich musste erst einmal Ruhe in den Verein bringen. Ich hätte mir bei meinem Amtsantritt nicht erträumt, dass ich eine Insolvenz bei Aachen miterleben werde.

### 3. WIE WEHMÜTIG BIST DU, DASS DIESE LANGE ZEIT NUN ZUENDE GEHT UND WIE GEHT ES FÜR DICH WEITER?

Ich habe nach so einer langen Zeit den Verein in mein Herz geschlossen. Es war eine sehr intensive, aber sehr schöne Zeit mit fantastischen Erlebnissen und unvergesslichen Momenten. Ich möchte diese nicht missen. Ich habe mich schon sehr früh zu 100 % mit diesem Verein identifizieren können. Ich habe den Verein geliebt. Leider ist es so gewesen, dass sich irgendwann meine persönlichen Ziele und die Möglichkeiten im Verein nicht mehr gedeckt haben. Nach diesen viereinhalb Jahren hab ich den Entschluss gefasst, eine neue Herausforderung wahrzunehmen. Wo sie dann final sein wird, wird sich zeigen.

### 4. WAS HABT IHR UNTER DEINER REGIE IN AACHEN ANDERS GEMACHT ALS VOR DEINEM ENGAGEMENT?

Es wäre nicht fair über die Arbeit von meinem Vorgänger und den damals handelnden Personen zu urteilen. Das steht mir nicht zu.

Es war natürlich wichtig, erst einmal über Ergebnisse und Kontinuität im sportlichen Bereich, Ruhe in den Verein zu bekommen und das Vertrauen zu wiederzugewinnen. Die Insolvenz im zweiten Jahr hat vieles ausgebremst und uns sehr stark zurückgeworfen. Wir haben über sehr viele kreative Lösungen und Kooperationen, die wir eingegangen sind, dennoch sehr professionell arbeiten können. Wenn du kein Geld hast und nicht die Qualität kaufen kannst, dann musst du auf Kontinuität und Entwicklung setzen. Jedoch war nach jeder Saison der Aderlass so groß, dass wir immer wieder einen Neuanfang starten mussten und mit neuen Teams in die jeweilige Saison gegangen sind. Mich macht es dennoch stolz, dass viele Spieler den Weg in die 3 Liga und höher geschafft haben.

#### ZUR PERSON:

**Fuat Kilic** hat Sportwissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln studiert und ist Inhaber der Fußball-Lehrer-Lizenz. In den letzten 4,5 Jahren war er als Cheftrainer und Sportdirektor in Personalunion bei Alemannia Aachen beschäftigt. Vor dieser Zeit war er beim 1. FC Saarbrücken, MSV Duisburg, Kasimpasa Istanbul und dem 1. FC Kaiserslautern tätig.

### 5. WIE SCHAFFT MAN ES TROTZ GERINGER FINANZIELLER MITTEL IMMER WIEDER KONKURRENZFÄHIG ZU SEIN?

Ich habe in den viereinhalb Jahren immer wieder das System und die Ausrichtung neu wählen müssen, um es dem neuen Kader anzupassen. Jeder hat seine Spielphilosophie und die eigene Idee vom Fußball. Jedoch bringt es nichts, wenn man etwas erzwingt und auf Teufel komm raus durchdrücken möchte. Meiner Meinung nach müssen wir Trainer uns in diesen Phasen wie ein chameleon anpassen können, unseren Ego zurückstecken und im Sinne des Vereins handeln.

### 6. WAS MACHT EINEN GUTEN TRAINER AUS?

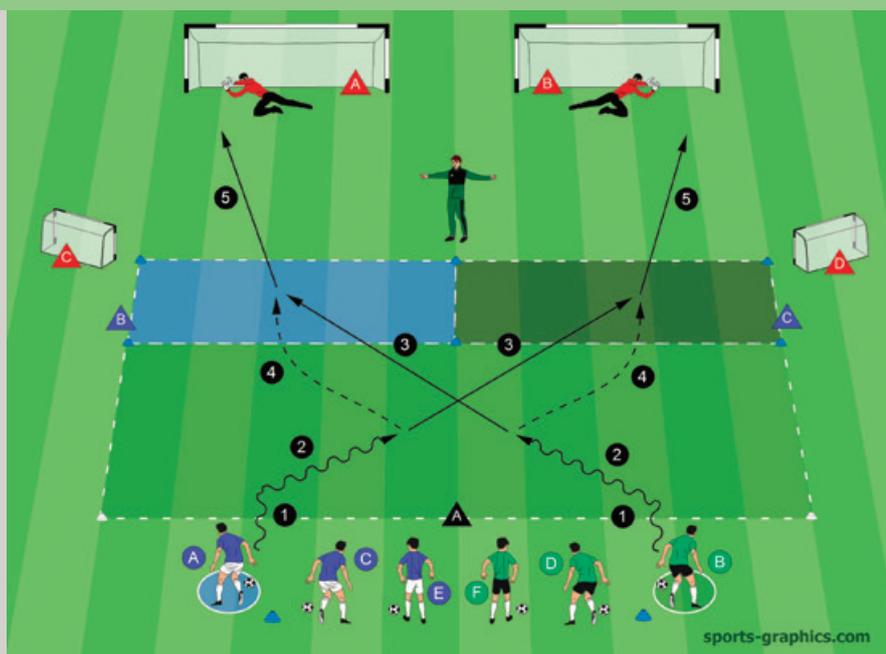
Neben der fachlichen Kompetenz ist ein offener ehrlicher Umgang mit den Spielern unabdingbar. Die Kunst ist es, die Mannschaft dahin zu bringen, dass sie dir blind vertraut und sich mit dem ganzen was man will, identifiziert.

### 7. WIE SOLLTE EIN TRAINER MIT SEINER MANNSCHAFT UMGEHEN?

Er sollte offen sein für Anregungen und Ideen seiner Spieler. Die Kommunikation und den regelmäßigen Austausch mit seinen Spielern pflegen. Ich persönlich fordere es ein, dass ein Spieler mündig ist und Verantwortung übernimmt. Ohne konstruktive Kritik kann sich ein Spieler nicht weiter entwickeln und Fehler abstellen. Die Kritik darf nicht ins persönliche gehen. Versuchen die Spieler in Analysen der eigenen Leistung, der Mannschaftsleistung und Gegner Vorbereitungen und Sitzungen einzubeziehen. Der Spieler sollte das Gefühl bekommen, dass er jederzeit seine Bedenken und Probleme ansprechen darf, sowie sich jederzeit einbringen kann.



# RUBRIK TECHNIK



## 1 PASSKOMBINATION IN DER ZWEIERGRUPPE MIT TORABSCHLUSS (1)

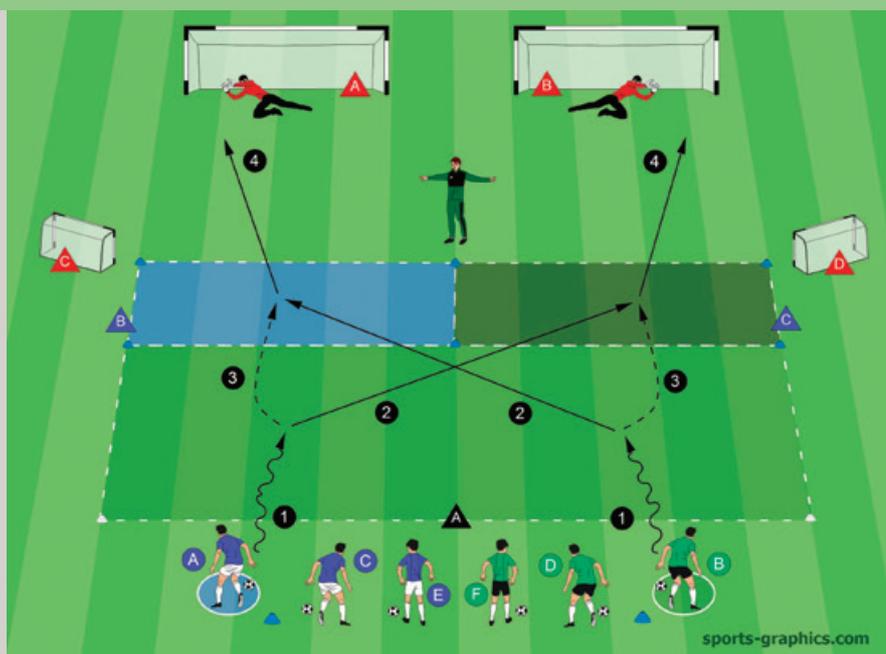
### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind alle in Ballbesitz und verteilen sich auf zwei Startpositionen. Vor den beiden Startpositionen ist eine große Zone A markiert, in der die Spieler vorgegebene Technikaufgaben absolvieren, um danach aus den zwei Schusszonen B und C zum Abschluss auf die Großtore A und B kommen. Die beiden Minitor C und D dienen als Wurfziele für die Torhüter nach gehaltenen Bällen. Die Spieler A und B dribbeln gleichzeitig in die Zone A (vgl. 1) und diagonal aufeinander zu (vgl. 2). Möglichst zeitgleich spielen sie dem jeweiligen Gegenüber einen Pass in den Lauf in Richtung Zone B und C (vgl. 3). Nach dem eigenen Abspiel erlaufen sie den Steilpass (vgl. 4) und schießen auf die Großtore A und B (vgl. 5). Wenn ein Torhüter einen Schuss festhalten kann, dann wirft er als Anschlussaktion den Ball in das Minitor D oder C. Mit dem Abschluss in Zone B und C (vgl. 5) starten die nächsten beiden Spieler (hier Spieler C und D) eine neue Aktion.

### VARIANTEN

- Organisation als Teamwettkampf: Welches Team erzielt zuerst 10/15/20 Tore?
- Organisation als 1-gegen-1-Wettkampf: Welcher Spieler erzielt die meisten Tore?
- Steigerung durch Präzisionsdruck (Abschluss in Zone C und B mit dem ersten Ballkontakt).
- Ausführung einer Finte in Zone B/C (Körpertäuschung/Übersteiger/Schusstäuschung).
- Vorgabe der Torschusstechnik (Spannstöß/Innenseite/links/rechts).

# AUFTAKTAKTION UND TORSCHUSS



## 2 PASSKOMBINATION IN DER ZWEIERGRUPPE MIT TORABSCHLUSS (2)

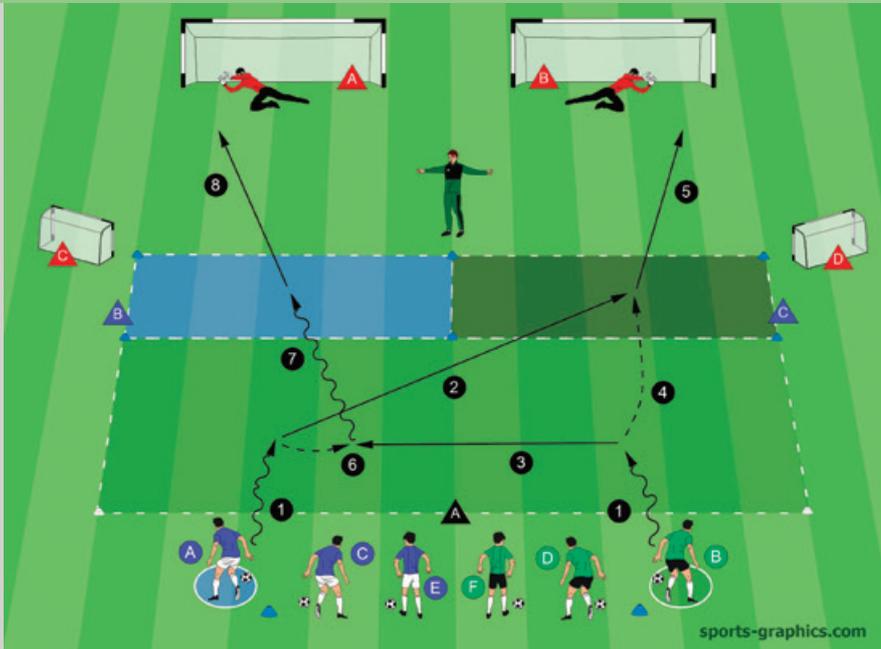
### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind alle in Ballbesitz und verteilen sich auf zwei Startpositionen. Vor den beiden Startpositionen ist eine große Zone A markiert, in der die Spieler vorgegebene Technikaufgaben absolvieren, um danach aus den zwei Schusszonen B und C zum Abschluss auf die Großtore A und B kommen. Die beiden Minitorer C und D dienen als Wurfziele für die Torhüter nach gehaltenen Bällen. Die Spieler A und B dribbeln gleichzeitig in die Zone A (vgl. 1) und spielen möglichst zeitgleich einen diagonalen Pass zum jeweiligen Gegenüber in die Zonen B und C (vgl. 2). Nach dem eigenen Abspiel erlaufen sie den Steilpass (vgl. 3) und schießen auf die Großtore A und B (vgl. 4). Wenn ein Torhüter einen Schuss festhalten kann, dann wirft er als Anschlussaktion den Ball in das Minitor D oder C. Mit dem Abschluss in Zone B und C (vgl. 4) starten die nächsten beiden Spieler (hier Spieler C und D) eine neue Aktion.

### VARIANTEN

- Organisation als Teamwettkampf: Welches Team erzielt zuerst 10/15/20 Tore?
- Organisation als 1-gegen-1-Wettkampf: Welcher Spieler erzielt die meisten Tore?
- Steigerung durch Präzisionsdruck (Abschluss in Zone C und B mit dem ersten Ballkontakt).
- Ausführung einer Finte in Zone B/C (Körpertäuschung/Übersteiger/Schusstäuschung).
- Vorgabe der Torschusstechnik (Spannstoß/Innenseite/links/rechts).





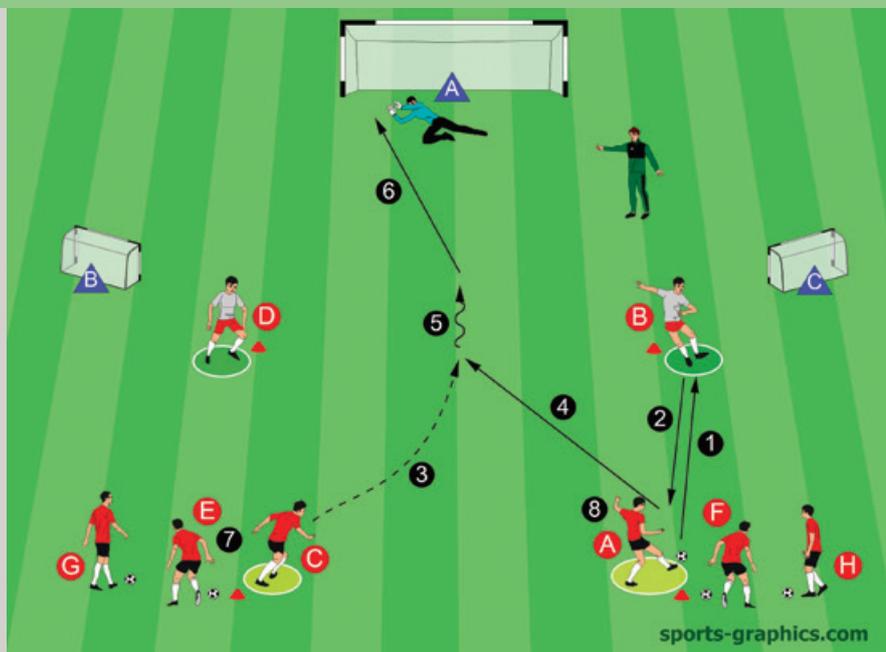
## 4 PASSKOMBINATION IN DER ZWEIERGRUPPE MIT TORABSCHLUSS (4)

### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler sind alle in Ballbesitz und verteilen sich auf zwei Startpositionen. Vor den beiden Startpositionen ist eine große Zone A markiert, in der die Spieler vorgegebene Technikaufgaben absolvieren, um danach aus den zwei Schusszonen B und C zum Abschluss auf die Großtore A und B kommen. Die beiden Minitor C und D dienen als Wurfziele für die Torhüter nach gehaltenen Bällen. Die Spieler A und B dribbeln gleichzeitig in die Zone A (vgl. 1). Spieler A passt seinen Ball diagonal in den Lauf von Spieler B in die Zone C (vgl. 2). Spieler B reagiert, passt seinen Ball quer zu Spieler A (vgl. 3), erläuft den Pass in Zone C (vgl. 4) und schließt aus der Zone C auf Großtor B ab (vgl. 5). Spieler A verarbeitet das Zuspiel von Spieler B (vgl. 6), dribbelt in Zone B (vgl. 7) und schließt auf Großtor A ab (vgl. 8). Wenn ein Torhüter einen Schuss festhalten kann, dann wirft er als Anschlussaktion den Ball in das Minitor D oder C. Mit dem Abschluss in Zone B und C (vgl. 5 und 8) starten die nächsten beiden Spieler (hier Spieler C und D) eine neue Aktion.

### VARIANTEN

- Organisation als Teamwettkampf: Welches Team erzielt zuerst 10/15/20 Tore?
- Organisation als 1-gegen-1-Wettkampf: Welcher Spieler erzielt die meisten Tore?
- Steigerung durch Präzisionsdruck (Abschluss in Zone C mit dem ersten Ballkontakt).
- Ausführung einer Finte in Zone B/C (Körpertäuschung/Übersteiger/Schusstäuschung).
- Vorgabe der Torschusstechnik (Spannstoß/Innenseite/links/rechts).



## 5 PASSKOMBINATION MIT TORABSCHLUSS

### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler A, B, C und D verteilen sich auf vier Startpositionen. Spieler A ist in Ballbesitz und spielt einen Doppelpass mit Spieler B (vgl. 1 und 2). Mit dem ersten Pass von Spieler A läuft Spieler C ohne Ball diagonal in Richtung Großtor A (vgl. 3). Spieler A passt in den Lauf von Spieler C (vgl. 4). Spieler C verarbeitet das Zuspiel (vgl. 5) und schießt auf Großtor A ab (vgl. 6). Wenn der Torhüter einen Schuss festhalten kann, dann wirft er als Anschlussaktion den Ball in das Minitor B oder C. Spieler C sammelt den Ball und stellt sich auf den Startpositionen neu an. Spieler A bleibt nach seinem letzten Pass (vgl. 4) auf seiner Startposition und wird zum Schützen des nächsten Durchlaufs. Dieser wird von Spieler E gestartet und beginnt mit einem Doppelpass mit Spieler D (vgl. 7). Die Spieler starten abwechselnd von den beiden Startpositionen mit Ballbesitz. Die Spieler B und D verbleiben an ihren Startpositionen und agieren als feste Anspieler. Die Spieler B und D werden nach einiger Zeit gewechselt.

### VARIANTEN

- Vorgabe der Torschusstechnik (Spannstoß/Innenseite/links/rechts).
- Ausführung einer Finte (Körpertäuschung/Übersteiger/Schusstäuschung) vor dem Schuss (vgl. 5).
- Steigerung durch Präzisionsdruck (direkter Abschluss/Schuss mit dem dritten Ballkontakt).
- Steigerung durch halbhöhe/hohe/druckvolle/schussähnliche Pässe (vgl. 4).



# Fußball und Wissenschaft

## AGGRESSION IM SPORT

### EXPLIZITE AGGRESSION

Der Zweck einer solchen Handlung ist explizit die personale Schädigung eines Sportlers (Gegners), Gegenspielers oder Schiedsrichters (evtl. aber auch von Zuschauern, Trainern etc).

Solche Handlungen können innerhalb, aber auch außerhalb des sportlichen Wettkampfs stattfinden, z.B. nach einem Spiel.

### INSTRUMENTELLE AGGRESSION

Aggressionen treten jedoch im Sport nicht nur deshalb auf, weil das oberste Ziel der aggressiven Handlung die personale Schädigung des Gegners ist (explizite Aggression), sondern weil die aggressive Handlung zum Zweck der Leistungsverbesserung eingesetzt und die hierbei mögliche Schädigung des Gegners zugunsten des übergeordneten Leistungsziels in Kauf genommen wird.

Instrumentelle Aggressionen sind (im Vergleich zu den expliziten Aggressionen) als das zentrale Problem des Sports anzusehen. Beispiele: das rücksichtslose Hineingrätschen beim Fußball, das Anziehen des Knies bei Sprungwurf oder das sogenannte taktische Foul. Trainer, aber auch Mitspieler oder Zuschauer erwarten zum Teil eine solche Spielweise.

Gleiche Handlungen sind aber unterschiedlich zu bewerten, je nachdem, in welchem normativen Rahmen sie stattfinden: Stoßen und Festhalten haben im Rugby oder Ringen eine andere Bedeutung als im Basketballspiel; das gleiche gilt für das „Body-check“ beim Fußball im Vergleich zum Eishockey und ein Schlag ins Gesicht ist bei einem Sportspiel anders zu bewerten als beim Boxen.

### WEITERE UNTERSCHIEDUNGEN AGGRESSIVER HANDLUNGEN IM SPORT

Körperlichen Aggressionen, die mit den verschiedenen Körperteilen, vor allem mit den Armen und Beinen, aber auch mit Hilfe der Sportgeräte verübt werden.

Verbale Aggressionen, die in Form von abfälligen Bemerkungen, Fluchen und Drohungen eine persönliche

Herabsetzung des Gegenspielers, Mitspielers oder Schiedsrichters zum Ziel haben.

Symbolische Aggressionen, die z. B. in Form des Drohens mit der Faust oder dem Schläger, aber auch in Form von abfälligen Handbewegungen, Gesten und Gebärden als symbolisch körperliche bzw. verbale Aggressionen zu verstehen sind.

Gabler hat bei einer Untersuchung folgende Häufigkeitsverteilung von „Fouls“ herausgefunden:

aggressiv 15% - nicht-aggressiv 85 % - explizit aggressive Fouls 2 % - instrumentell 13 %

Je wichtiger ein Spiel ist, desto verstärkt tritt aggressives Verhalten auf.

Von aggressiver Handlung kann im Gegensatz zu einer erlaubten, leistungsbezogenen Handlung auch nur gesprochen werden, wenn

- sie im Rahmen einer sozialen Interaktion stattfindet
- Normen verletzt (bzw. verbindliche Normen existieren)
- sich die Normabweichung auf eine personale Schädigung (physischer oder psychischer Schmerz) bezieht

## 1 DIE FRUSTRATIONS – AGGRESSIONSTHEORIE

Unter Frustration verstehen wir ein Erlebnis der Enttäuschung, der Nichtbefriedigung bzw. Störung einer zielgerichteten Aktivität.

Als Aggression gilt jede Verhaltenssequenz, welche auf die Schädigung bzw. Verletzung eines Mitmenschen/ Sportlers abzielt.

Die Grundannahmen der Frustrations-Aggressionstheorie lauten: Jede Aggression ist eine Folge von Frustration und jede Frustration führt zu einer Aggression. So stellt z.B. eine Untersuchung im Sport fest, dass die Verlierer doppelt so oft in aggressiver Weise gegen die Spielregeln verstoßen wie die Gewinner. Möglicherweise spielen dabei aber auch andere Gründe eine Rolle.

Frustrationen erhöhen den Erregungszustand eines Menschen, was sich auch physiologisch nachweisen lässt. Dieser Erregungszustand kann u. a. durch aggressives Verhalten in den Normalbereich zurückgeführt werden. Die dabei subjektiv spürbare Erleichterung hat zur Folge, dass in ähnlichen Situationen entsprechende Reaktionen wiederholt werden, um diesen Zustand der Erleichterung wieder zu erreichen.

Experimente haben ergeben, dass der durch die Frustration entstehende Erregungszustand auch anders als durch Aggression abgebaut werden kann (Gespräche, Lachen etc). Eine Erregung, selbst wenn sie als Wut erlebt wird, führt nur dann zu einer Aggression, wenn ein besonderes Objekt oder ein Sachverhalt vorhanden sind, welche durch besondere Reize die Aggression provozieren. Lässt sich z. B. der angefeindete Schiedsrichter nicht mehr sehen, verliert sich der Affekt in der Menge sehr rasch.

Häufig wird dem Sport eine aggressive Funktion zugeschrieben, die ihm nach diesen Ausführungen nicht zukommt. Z. B. löste ein Fußballspiel zwischen El Salvador und Honduras vor der Weltmeisterschaft 1970 einen Krieg mit mehreren Tausend Toten aus, Randalen von Hooligans am Rande von Sportveranstaltungen wird oft mit dieser Theorie erklärt.

## 2. DAS TRIEBMODELL DER AGGRESSION

Die Verarbeitungsmechanismen des Aggressionstriebes liegen nach dieser Theorie im Unbewussten. Aggressive Verhaltensweisen werden von einem angeborenem Aggressionstrieb bzw. -instinkt bewirkt, Aggressionstau und -entladung finden ständig statt. Der Sport stellt nach dieser Auffassung ein günstiges Ventil für gestaute Aggressionen dar, weil seine Regeln und Normen es erlauben, dass diese gestauten Aggressionen im Rahmen eines ritualisierten Konkurrenzverhaltens abgebaut werden können bzw. in (relativ) ungefährliche Bahnen gelenkt werden können.

Sowohl bei S. Freud als auch bei K. Lorenz wird dem Sport die Funktion der Aggressionsbefriedigung in sozial ungefährlicher Weise zugesprochen.

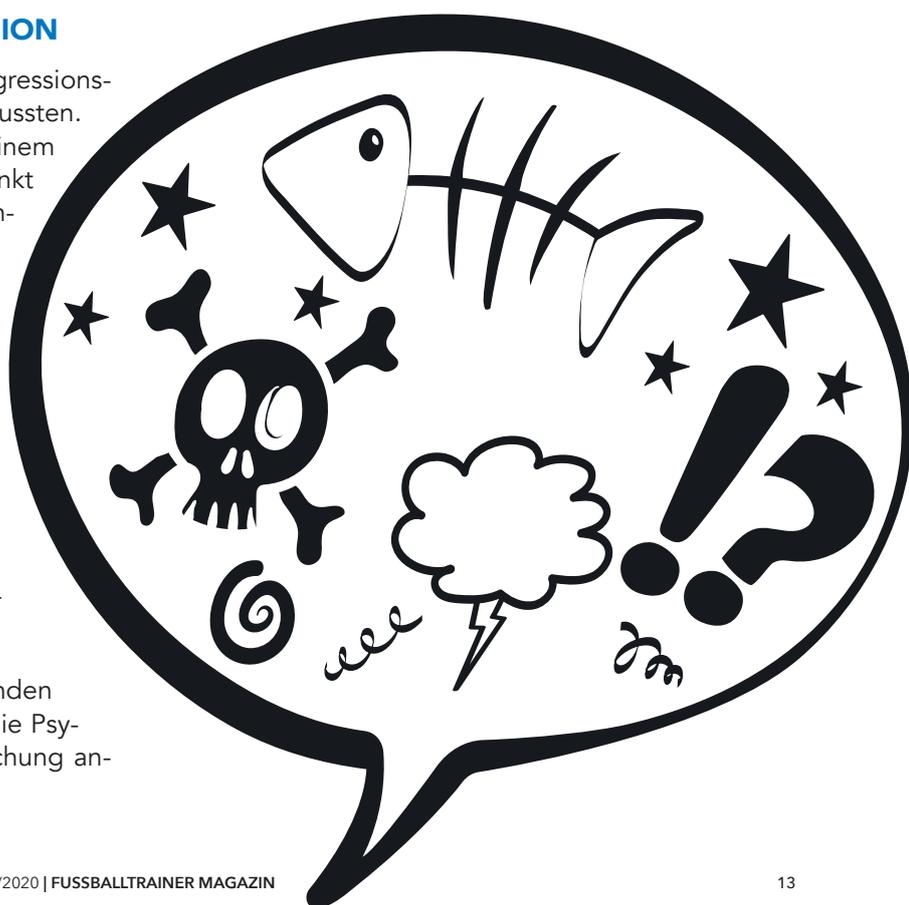
Kritiker bemängeln jedoch den unzureichenden Nachweis eines Aggressionstriebes, wie ihn die Psychoanalyse bzw. Vertreter der Verhaltensforschung annehmen.

## 3. LERN- UND SOZIALISATIONSTHEORETISCHE AUFFASSUNGEN ZUR AGGRESSION

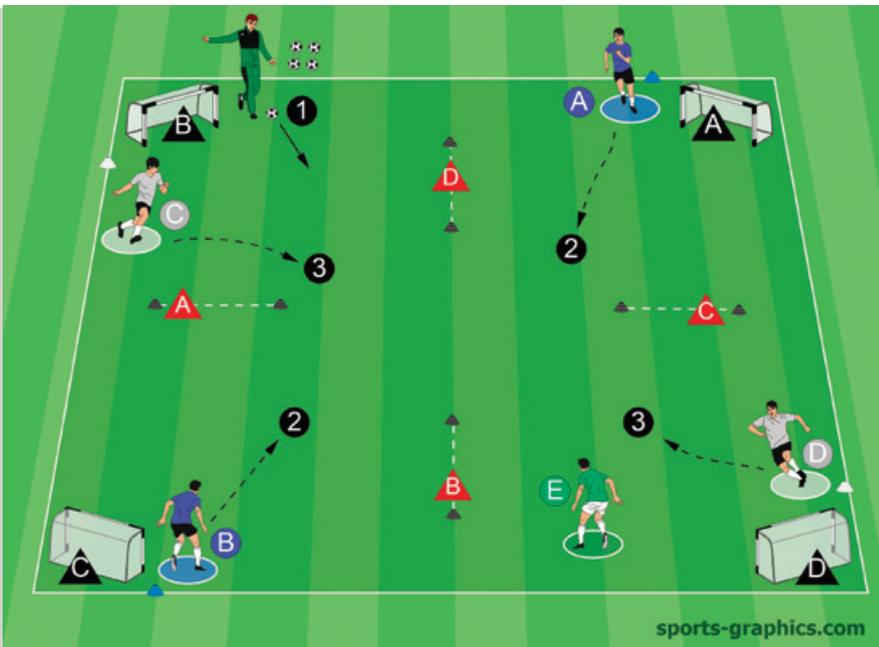
Aus pädagogisch-psychologischer und aus soziologischer Sicht ist die Auffassung von Bedeutung, dass aggressives Verhalten das Ergebnis eines Lern- und Sozialisationsprozesses darstellt. Aggressionen werden, wie fast alle komplizierten menschlichen Verhaltensweisen, erlernt (z.B. durch Verstärkung aggressiver Verhaltensweisen oder Lernen am Modell).

So kann ein Kind z. B. lernen, dass aggressives Verhalten häufig zum Erfolg führt oder das aggressive Modell einer Erziehungsperson zeigt dem Kind eine derartige Verhaltensweise. Aggressive Handlungen, die in einem Wettkampfspiel zum Erfolg führen, werden mit größerer Wahrscheinlichkeit erneut auftreten.

Untersuchungen zeigen, dass schon Kinder zu aggressiven Handlungen im Sport angeleitet werden, um den Erfolg einer Mannschaft zu erhöhen. Ein Fußballspieler lernt sehr schnell, dass „hartes Einsteigen“ sehr erfolgreich sein kann. Die Bekräftigung, die im Zurückweichen des Gegners oder im Lob des Trainers zum Ausdruck kommt, verstärkt die aggressive Verhaltensweise. Sie wird in ähnlicher Situation wiederholt werden.



# RUBRIK TAKTIK



## 1 2 GEGEN 2 AUF GERADE LINIEN UND MINITORE

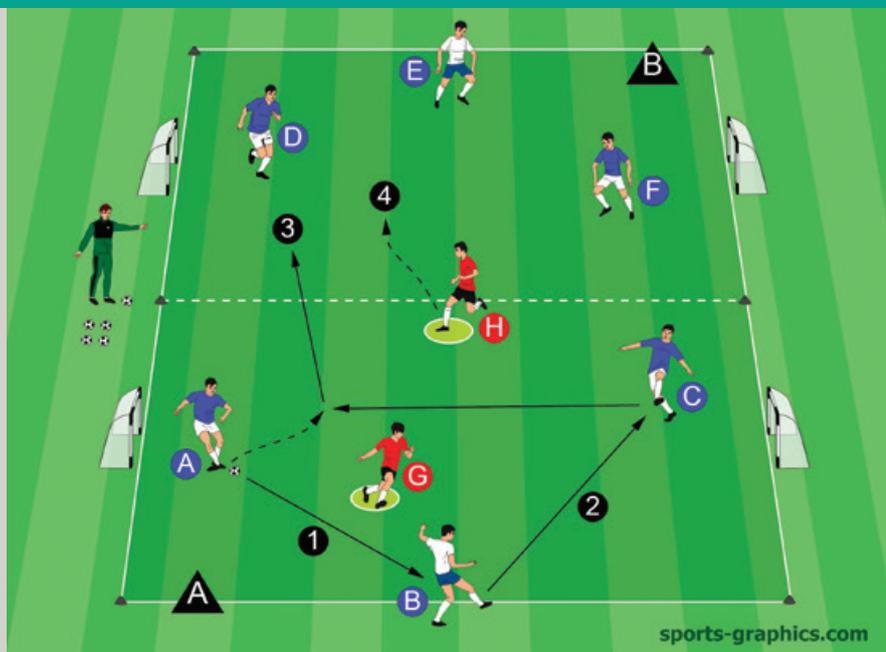
### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU und GRAU). Das Spielfeld ist von vier Minitoren gerahmt (vgl. Minitor A, B, C und D). Auf dem Spielfeld sind zusätzlich vier Linien markiert (vgl. Linien A, B, C und D). Dabei ist jede Linie einem Minitor zugeordnet (z. B. Linie A und Minitor A). Die Spieler verteilen sich auf vier Startpositionen neben den Minitoren (vgl. Spieler A, B, C und D). Dabei positionieren sich die Teampartner jeweils diagonal gegenüber (vgl. A/B und C/D). Der Trainer bringt einen Ball ins Spiel (vgl. 1). Mit dem Ballkontakt durch den Trainer startet sowohl Team BLAU (vgl. 2) als auch Team GRAU (vgl. 3) ins Feld. Die Teams spielen im 2 gegen 2. Der neutrale Spieler E kann im 2 gegen 2 plus 1 hinzugezogen werden und dem jeweils ballbesitzende Team zu einer Überzahl verhelfen. Um einen Treffer in ein Minitor erzielen zu können, muss das ballbesitzende Team zuvor eine Linie bespielt haben. Sobald ein Treffer in ein Minitor erzielt wird oder der Ball das Spielfeld verlässt, bringt der Trainer einen neuen Spielball ins Spiel (vgl. 1). Die Spieler wechseln nach jedem Durchgang auf eine andere Startposition.

### VARIANTEN

- Vorgabe der Torschusstechnik auf die Minitore (direkter Abschluss/Vollspann/Innenseite).
- Zuordnung der Linien zu den Minitoren (z. B. das Bespielen der Linie A öffnet Minitor A).
- Varianten im Bespielen der Linien (Dribbling/Pass/Lupfer/Mitnahme erster Kontakt).
- Voraussetzung zum Spiel auf die Minitore (Bespielen von 2/3/4 Linien).





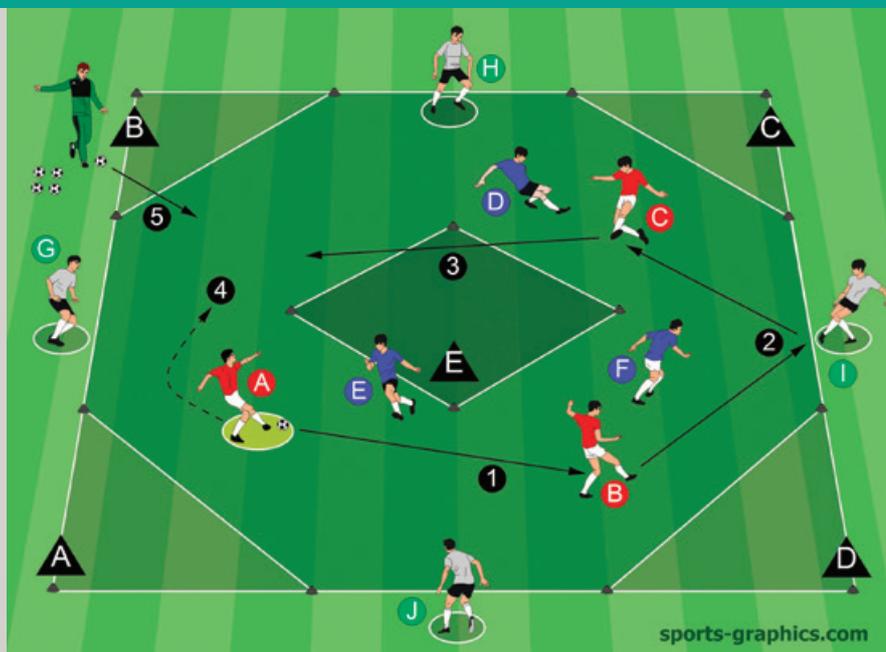
**3**     **2 PLUS 1 GEGEN 2 AUF**  
**2 PLUS 1 GEGEN 2 NACH**  
**FELDERWECHSEL**

### DURCHFÜHRUNG

Das Spielfeld ist in zwei Bereiche eingeteilt (vgl. Zone A und B). Team BLAU agiert gemeinsam mit den Spielern B und E gegen Team ROT. Die Spieler B und E sind dabei an den Stirnseiten der Felder A und B positioniert und die Spieler A/C und D/F sind auf die Spielfeldbereiche A und B beschränkt. Die Spieler A und C dürfen die Zone A nicht verlassen und die Spieler D und F dürfen sich nur in der Zone B bewegen. Die in Unterzahl agierenden Spieler G und H dürfen sich frei bewegen. Das in Überzahl und mit Ballbesitz agierende Team BLAU spielt auf Ballhalten und darf die Außenspieler B und E in ihre Passkombinationen einbeziehen (vgl. 1 und 2). Team BLAU zielt darauf ab, von Anspieler zu Anspieler zu kombinieren (ein Punkt) und dabei entsprechend die Mittellinie zu überspielen (vgl. 3), ohne dass die Spieler ihre Zonen verlassen. Team ROT versucht, die Anspiele auf die Außenspieler sowie Pässe über die Mittellinie zu verhindern und darf dabei in beiden Spielfeldzonen agieren (vgl. 4). Sobald ein Spieler von Team ROT den Spielball berührt oder der Ball das Spielfeld verlässt, bringt der Trainer einen neuen Spielball ins Spiel. Das Team in Unterzahl wird regelmäßig gewechselt.

### VARIANTEN

- Vorgabe der Passtechnik (vgl. 1/3) bei Anspiel Außenspieler/Pass über Mittellinie (direktes Spiel).
- Ermöglichung des Spiels auf die Minitore nach einer Balleroberung für das Team in Unterzahl.
- Begrenzung der maximalen Ballkontakte (z. B. 4/3/2 Kontakte oder direktes Spiel) für die Überzahl.



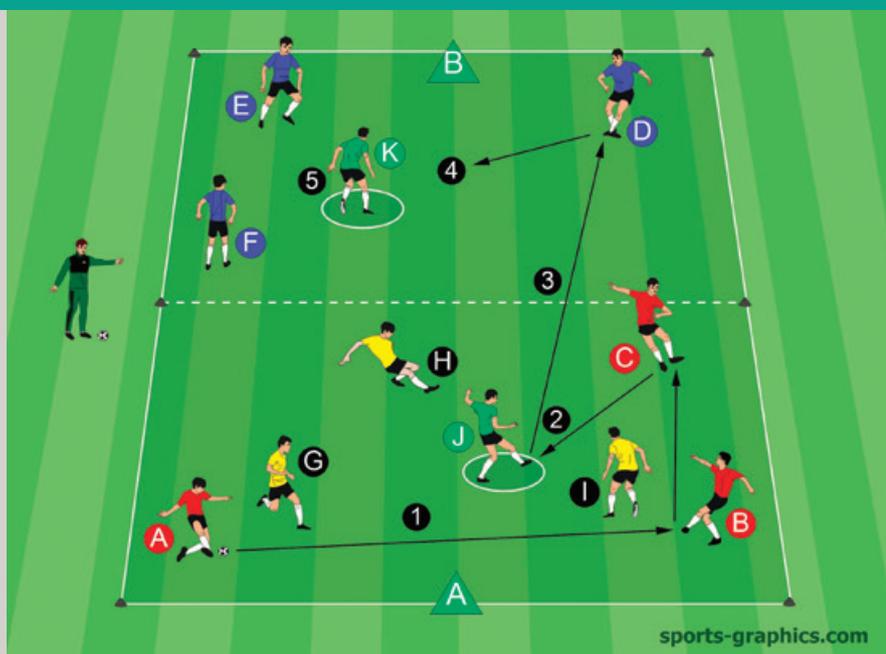
**4 3 GEGEN 3 PLUS 4  
AUF ZONEN**

**DURCHFÜHRUNG**

Das Spielfeld besteht aus einem zentralen Spielfeld (Das Spielfeld ist in mehrere Zonen aufgeteilt. Innerhalb der zentralen Spielzone befindet sich eine mittig ausgerichtete Raute (vgl. Zone E). Die zentrale Spielzone ist in den Eckbereichen zudem von vier dreieckigen Feldern begrenzt (vgl. Zonen A, B, C und D). Zwischen den Eckzonen A, B, C und D positionieren sich außerhalb der zentralen Spielzone vier neutrale Spieler (vgl. Außenspieler G, H, I und J). Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team ROT und BLAU). Die Teams spielen zunächst auf Ballhalten (vgl. 1) und können dabei die Außenspieler im Doppelpass oder im Spiel über den Dritten (vgl. 2) einbeziehen. Nach einem erfolgreichen Einbezug eines Außenspielers (vgl. 2) darf die zentrale Raute E bespielt werden (vgl. 3). Das Bespielen der Raute muss durch eine vorgegebene Anschlussaktion (vgl. 4) abgeschlossen werden. Das erfolgreiche Bespielen der zentralen Raute E führt zu einem Punktgewinn. Vor dem erneuten Spiel auf die zentrale Raute E muss zunächst wieder ein Außenspieler angespielt worden sein. Die Schwierigkeit wird erhöht, indem Läufe ohne Ball durch die zentrale Raute verboten werden. Zudem kann eine Pressingmöglichkeit eröffnet werden, indem das ballbesitzende Team zu einem drei Sekunden langen Ballaufenthalt gezwungen wird, falls der Ball in eine der Eckzonen läuft.

**PUNKTEWERTUNG**

- Ein Punkt: Pass über zwei Linien der Raute (vgl. 3) und Ballmitnahme (vgl. 4).
- Zwei Punkte: Pass über zwei Linien der Raute (vgl. 3) und Pass auf einen Außenspieler (vgl. 4).



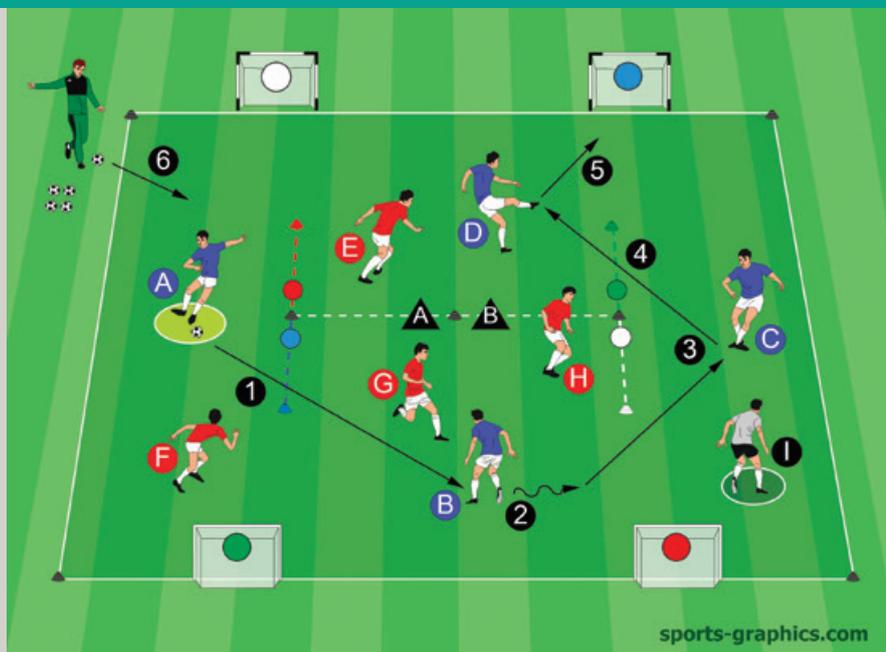
## 5 SPIELVERLAGERUNG 3 PLUS 1 GEGEN 3 AUF 3 PLUS 1 GEGEN 3 NACH FELDERWECHSEL

### DURCHFÜHRUNG

Das Spielfeld ist in zwei Bereiche eingeteilt (vgl. Zone A und B). In jeder Zone ist ein neutraler Spieler positioniert (vgl. Spieler J und K). Diese neutralen Spieler dürfen ihre Zonen nicht verlassen. Alle anderen Spieler sind in drei Teams eingeteilt (vgl. Team ROT, BLAU und GELB). Die Teams ROT und BLAU agieren zunächst in Ballbesitz und dürfen dabei ihre Zonen nicht verlassen. Team ROT agiert in Feld A und Team BLAU agiert in Feld B. Team GELB agiert zunächst in der Defensive und versucht, den Spielball zu berühren bzw. zu erobern. Team ROT versucht, den Ball in den eigenen Reihen zu halten (vgl. 1), darf dabei den neutralen Spieler J einbeziehen (vgl. 2) und hat die Möglichkeit, Pässe in die andere Spielfeldhälfte zu spielen (vgl. 3). Team BLAU spielt nach Ballerhalt ebenfalls auf Ballhalten (vgl. 4) und kann den neutralen Spieler K mit einbeziehen (vgl. 5). Nach einem Felderwechsel (vgl. 3) wechselt Team GELB geschlossen in das gegenüberliegende Feld B und versucht, dort eine Balleroberung zu realisieren. Sobald das Team in Unterzahl den Ball erfolgreich erobert oder berührt hat, bringt der Trainer einen neuen Ball in der anderen Spielfeldzone ins Spiel und das Team, welches zuvor den Fehler zum Ballverlust begangen hat, wechselt in die Defensive und läuft entsprechend in das andere Feld.

### VARIANTEN

- Steigerung (vgl. 3) durch Vorgabe der Passtechnik (direktes Spiel) zum Felderwechsel.
- Steigerung (vgl. 3) durch Vorgabe des Ballempfängers (Spieler K/J) zum Felderwechsel.



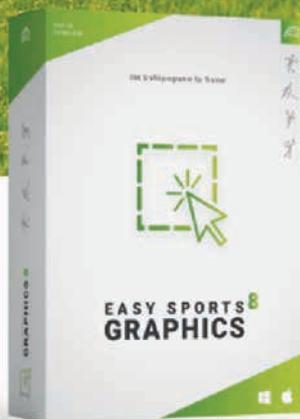
## 6 4 GEGEN 4 AUF ZENTRALE FARBFELDER UND ZUGEORDNETE MINITORE

### DURCHFÜHRUNG

Das Spielfeld ist von vier Minitoren gerahmt. Im Zentrum des Felds befinden sich mehrere Linien, die durch Markierungshütchen positioniert sind. Im Zentrum sind die beiden Linien A und B positioniert. An den Linien A und B sind vier farbige Linien angeschlossen (vgl. Linien ROT, GRÜN, WEISS und BLAU). Jede Linie entspricht einem Minitor, welches mit der gleichen Farbe markiert ist und sich immer diagonal entfernt befindet (vgl. Minitore ROT, GRÜN, WEISS und BLAU). Die Spieler sind in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU und Team ROT). Der neutrale Spieler I kann dem jeweils ballbesitzenden Team zu einer Überzahl verhelfen. Das ballbesitzende Team (hier Team BLAU) spielt zunächst auf Ballhalten und versucht, die verschiedenen Linien mit einem Pass zu bespielen (vgl. 1). Nachdem eine der Linien erfolgreich bespielt wurde, beginnt sofort das Spiel auf die Minitore (vgl. 2). Gemäß den zuvor bespielten Linien kann sich das Team für einen Angriff auf das farbig gleich markierte Minitor ausrichten (hier Minitor BLAU) und nach weiteren Passoptionen (vgl. 3 und 4) einen Treffer erzielen (vgl. 5). Nach einem erfolgreichen Pass über eine Linie (vgl. 1) können auch weitere Linien bespielt (vgl. 4) und dadurch weitere Minitore geöffnet werden. Nach einer Balleroberung schließt sich immer wieder eine erneute Spielsituation auf die Linien an. Sobald ein Treffer erzielt wird oder der Ball das Spielfeld verlässt, bringt der Trainer einen neuen Spielball ins Spiel (vgl. 6). Wenn die Linie A mit einem Pass bespielt wird, öffnen sich die Minitore BLAU und ROT. Wenn die Linie B mit einem Pass bespielt wird, öffnen sich die Minitore WEISS und GRÜN. Wenn eine der Linien A und B im Dribbling bespielt wird, öffnen sich alle vier Minitore.

# 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

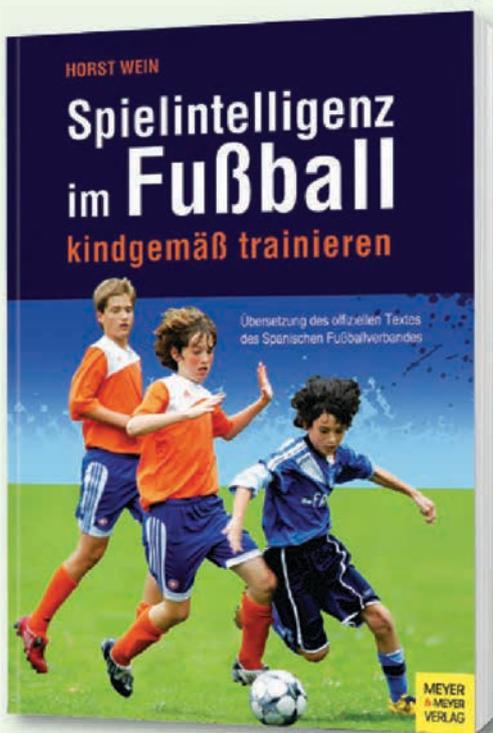
## Moderne Trainingsplanung

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)**

## BESTSELLER: SPIELINTELLIGENZ ALTERSGERECHT TRAINIEREN



Horst Wein

### SPIELINTELLIGENZ IM FUSSBALL

Kindgemäß trainieren

Spielintelligenz im Fußball - kindgemäß trainieren zeigt eindrucksvoll, wie das komplizierte Fußballspiel mit einem altersgerechten und spielorientierten Training in vier verschiedenen Entwicklungsstufen und einem neuen Wettspielmenü, das auch die Spielintelligenz Schritt für Schritt fördert, perfekt an die geistigen und körperlichen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen angepasst werden kann. In Horst Weins international anerkanntem Fußballentwicklungsmodell geht das motorische Lernen Hand in Hand mit dem kognitiven Lernen. Jeder Spieler lernt, das Spiel ab dem Alter von 8 Jahren richtig zu „lesen“, dank der Bedeutung, die der Autor der Wahrnehmungsfähigkeit und der Entscheidungsfindung in allen seinen altersspezifischen Programmen einräumt. Anstatt zu instruieren, wird hier stimuliert und anstatt Lösungen zu geben, werden die Trainer dazu animiert, Probleme zu präsentieren. Dieses reich illustrierte Handbuch ist bereits ein Bestseller in englischer und in spanischer Sprache.

424 Seiten

978-3-89899-946-5

16,5 x 24,0 cm, in Farbe

24,95 €

5. Auflage Februar 2018

**KAUFEN**

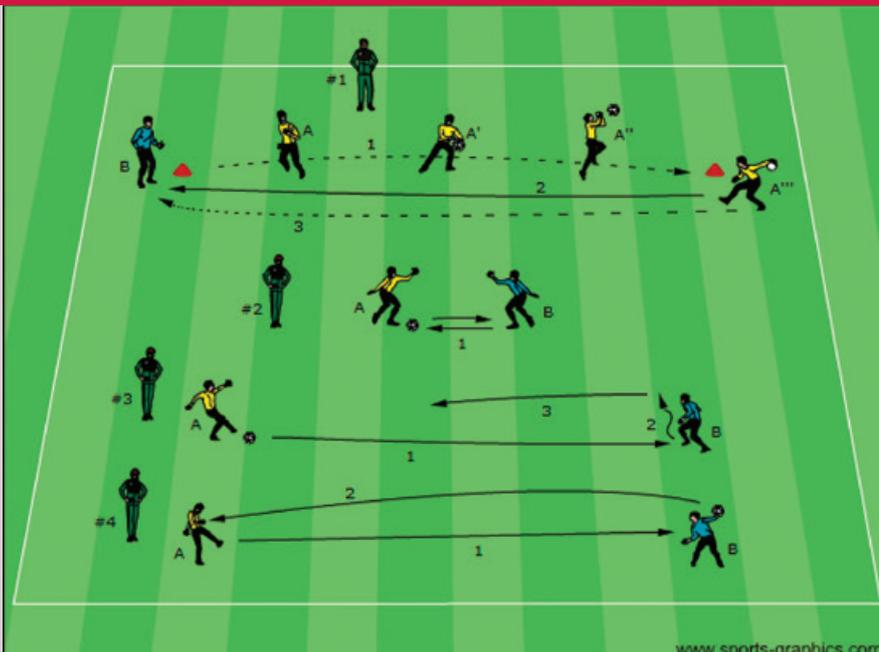
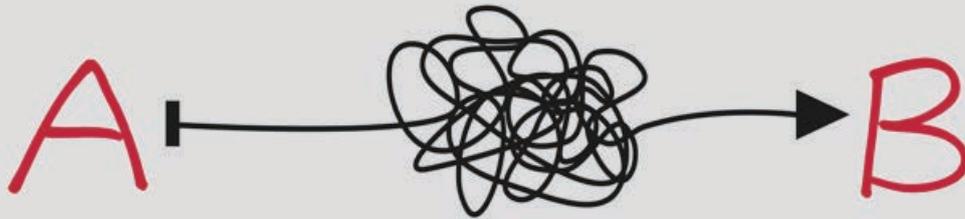
**MEYER & MEYER**  
**Fachverlag GmbH**  
Von-Coels-Str. 390  
52080 Aachen

Unsere Bücher erhalten Sie online oder bei Ihrem Buchhändler.

Telefon 02 41 - 9 58 10 - 25  
Fax 02 41 - 9 58 10 - 10  
E-Mail [vertrieb@m-m-sports.com](mailto:vertrieb@m-m-sports.com)  
Webseite [www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

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

**MEYER**  
**& MEYER**  
**VERLAG**



## 1 WARM-UP (1) DURCHFÜHRUNG

### #1 LAUF-ABC

Torhüter A beginnt und läuft mit verschiedenen Bewegungsaufgaben zum zweiten Hütchen (vgl. 1), dreht sich und rollt den Ball (abwechselnd mit links und rechts) zurück zum Torhüter B (vgl. 2). Bewegungsaufgaben: Hopschritt rückwärts (vgl. A) und den Ball um die Hüften kreisen, Sidestep und den Ball um die Hüften kreisen (vgl. A'), Ball nach vorne hochwerfen und im Sprungwurf fangen (vgl. A'').

### #2 BEINARBEIT UND KURZE PÄSSE

Die Torhüter A und B stehen sich gegenüber und spielen sich den Ball hin und her (vgl. 1). Dabei sind sie mit tippelnden Schritten auf den Fußballen stets in Bewegung. Aufgaben: direkte Pässe (links/rechts), Pässe mit der Sohle, Annahme links (rechts) und Pass rechts (links), Annahme mit der Außenseite (links/rechts) und Pass mit der Innenseite (links/rechts).

### #3 LANGE PÄSSE MIT SEITLICHER BALLMITNAHME

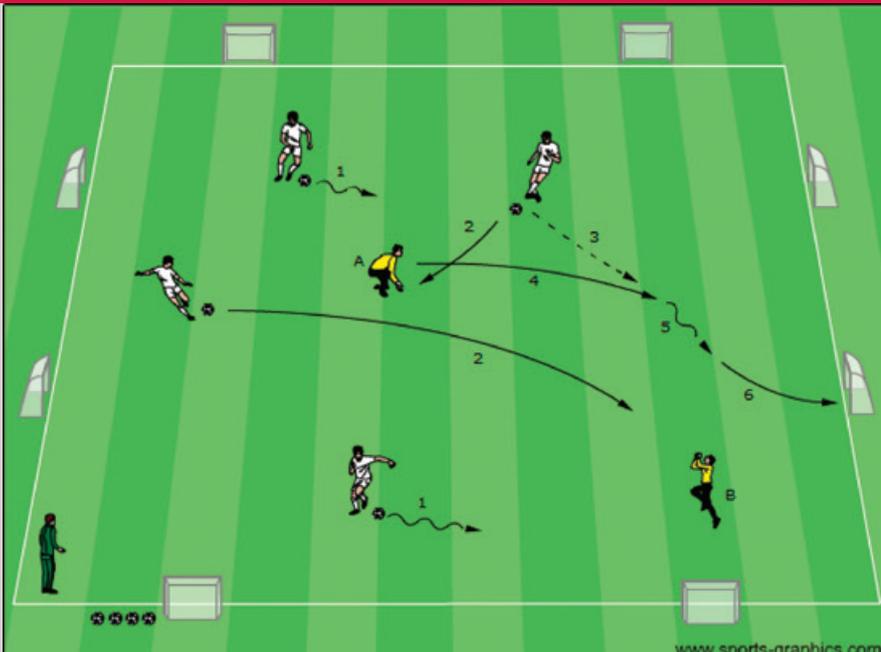
Die Torhüter A und B spielen sich über eine lange Distanz Pässe zu (vgl. 1). Jeder Ball wird zur Seite (weg vom Tor) verarbeitet (vgl. 2) und zum Partner zurückgepasst (vgl. 3). Aufgaben: Den Pass abwechselnd mit der Innenseite (links/rechts) und Außenseite (links/rechts) verarbeiten.

### #4 UMSCHALTEN

Die Torhüter spielen sich den Ball hin und her. Dabei wiederholen sich immer folgende Techniken: Volleyschuss (vgl. 1), Abwurf (vgl. 2) und Dropkick. Variante: Weitere Aufgaben in die Reihenfolge integrieren.

# PROBLEMFELD...

# TORHÜTERTRAINING



## 2 WARM-UP (2)

### DURCHFÜHRUNG

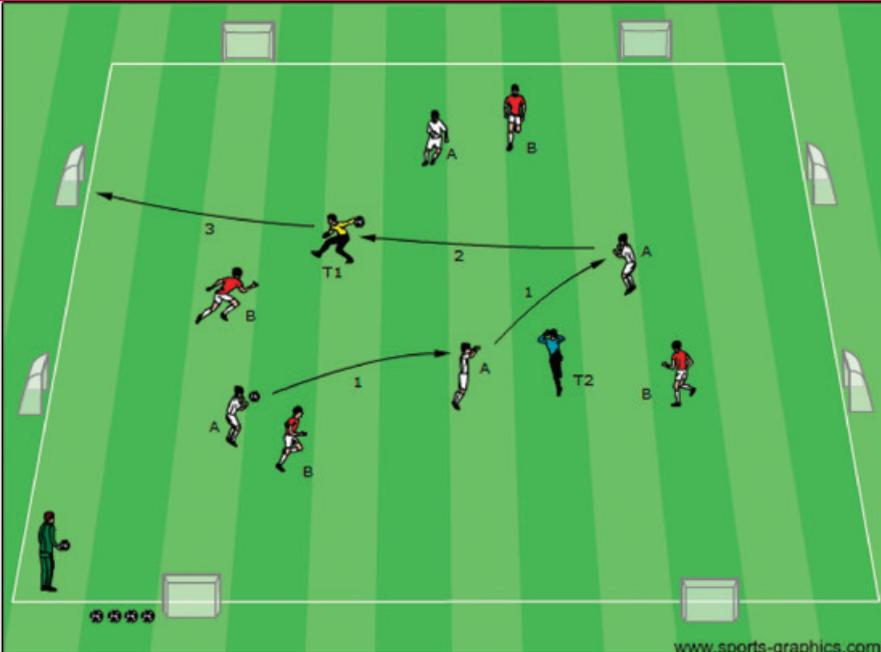
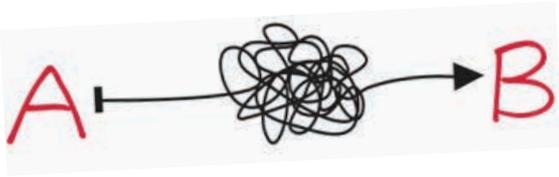
Die Feldspieler (vgl. Team WEISS) dribbeln jeder mit einem Ball frei im Feld. Die Torhüter (vgl. A und B) bewegen sich ebenfalls frei im Feld. Die Torhüter fordern entweder kurze, druckvolle Schüsse (vgl. A) oder hohe und lange Flugbälle (vgl. B), indem sie den Namen des ballführenden Spielers rufen.

### COACHING

- Kontrolle und Korrektur der Torhübertechniken.
- Absichern von flachen Schüssen mit tief gebeugtem Knie hinter den Händen.
- Einbeiniger Absprung/Körperschutz mit angewinkeltem Bein.
- Fangen der Bälle am höchstmöglichen Punkt.

### VARIANTE

Nach dem Abspiel des Feldspielers (vgl. 2) setzt sich der Passgeber sofort ab (vgl. 3). Der Torhüter (vgl. A) rollt oder wirft den Ball getimt in den Lauf des Mitspielers (vgl. 4). Der Feldspieler verarbeitet (vgl. 5) und schießt auf ein Minitor ab (vgl. 6).



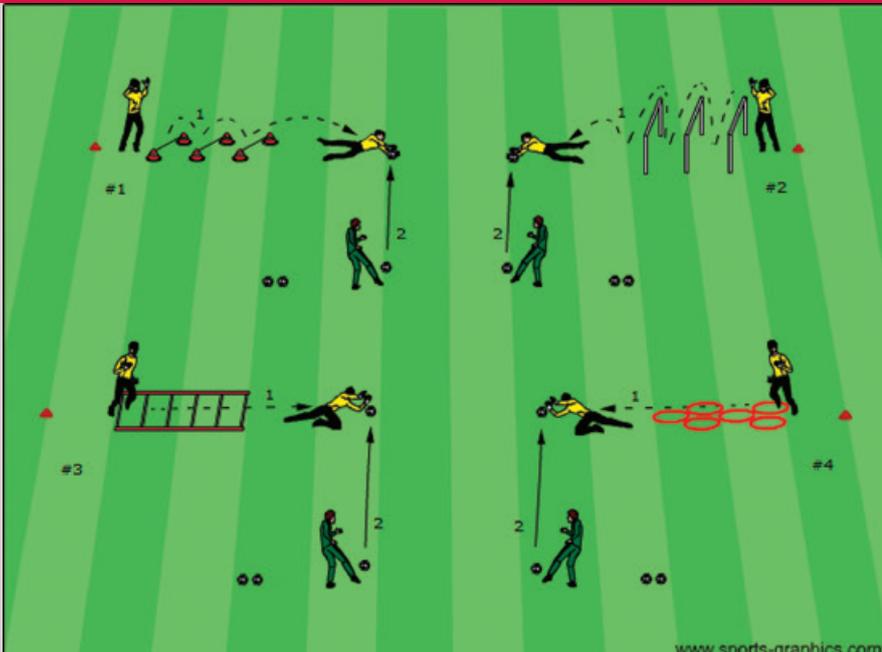
### 3 WARM-UP (3)

#### DURCHFÜHRUNG

Team WEISS (vgl. A) spielt mit dem Torhüter T1 gegen das Team ROT (vgl. B) mit dem Torhüter T2. Die Teams spielen sich den Ball so oft wie möglich mit der Hand zu (vgl. 1), ohne dass dabei ein gegnerischer Spieler den Ball abfängt oder der Ball den Boden berührt (Ballbesitzwechsel). Ziel ist es, acht Pässe in Folge zu spielen (ein Punkt). Nach den ersten acht Pässen kann durch weitere acht Pässe ein zweiter Punkt erzielt werden (usw.). Alternativ kann der Torhüter des Teams durch Abwurf oder Abrollen in ein Minitor einen Treffer erzielen (zwei Punkte). Nach Abschluss auf ein Minitor bringt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel.

#### VARIANTEN

- Variation der Pass- und Abschlusstechnik: Spiel mit Ball am Fuß.
- Variation des Spiels mit Ball am Fuß: Pflicht/Möglichkeit des Handeinsatzes der Torhüter.



## 4 BEINARBEIT (ANSCHLUSSAKTION)

### DURCHFÜHRUNG

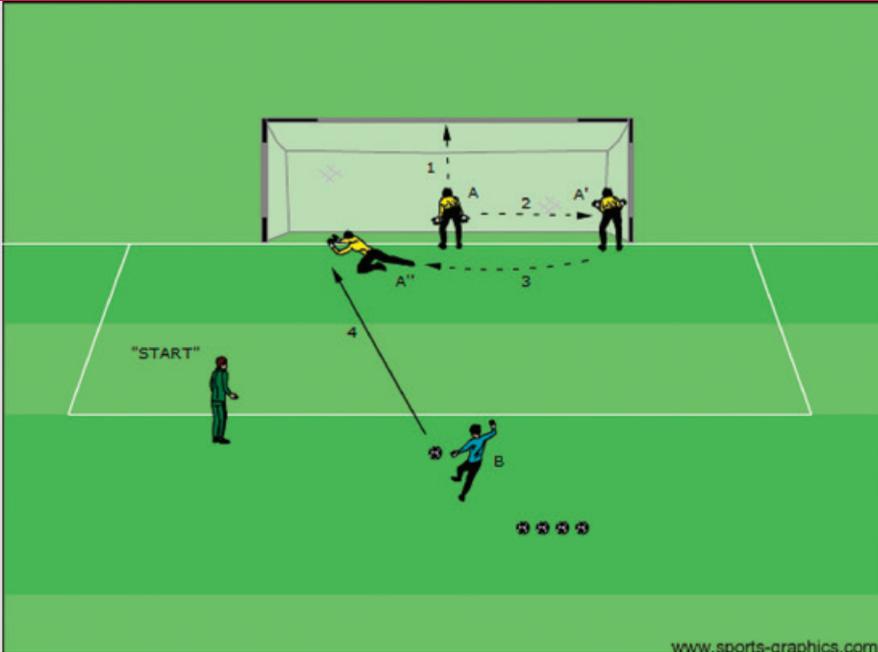
Im Folgenden werden vier verschiedene Übungen vorgestellt. An jeder Station startet der Torhüter am Starthütchen (vgl. ROTE Markierungshütchen). Er beginnt mit einer vorgegebenen Bewegungsaufgabe (vgl. 1) und erhält im Anschluss einen flachen (vgl. #1 und #2) oder halbhohen (vgl. #3 und #4) Schuss durch den Trainer oder einen zweiten Torhüter (vgl. 2).

### COACHING

Die Bewegungsaufgaben sollten schnell, aber korrekt ausgeführt werden. Dabei sollte der Torhüter nur kurze Kontaktzeiten am Boden haben. Es ist sinnvoll, eher auf dem Fußballen zu arbeiten und mit einem tiefen Körperschwerpunkt zu trainieren.

### VARIANTEN

- #1: Vorgabe der Sprungtechnik über die Hürden (Einbeinsprünge/Schlussprünge).
- #2: Vorgabe der Sprungtechnik über die Hürden (schnelles/reactives Abstoßen).
- #3: Vorgabe der Schrittfolgen an der Koordinationsleiter.
- #4: Vorgabe der Schrittfolgen und Sprungtechniken an den Koordinationsreifen.



## 5 BEINARBEIT (FLACHE BÄLLE) (1)

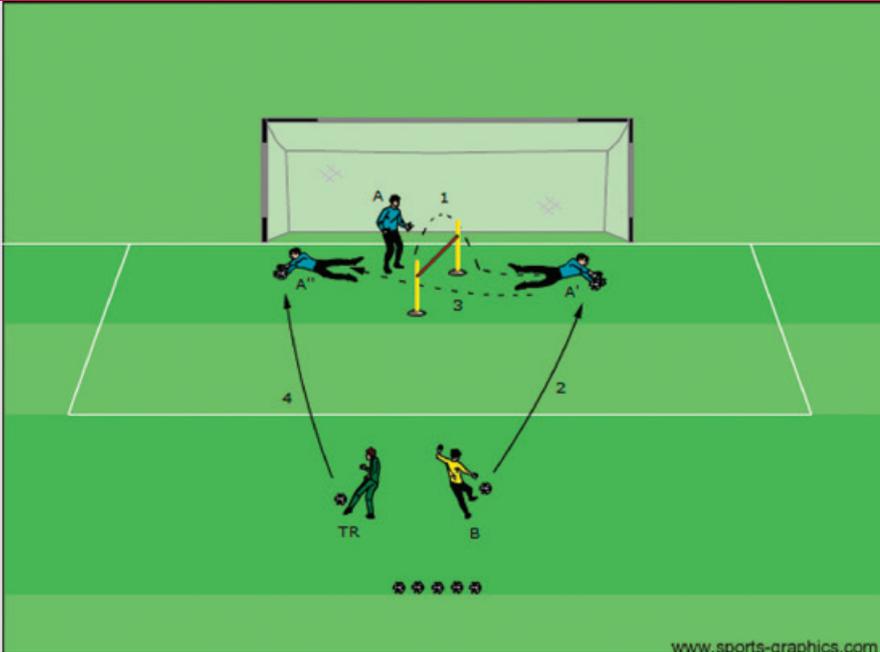
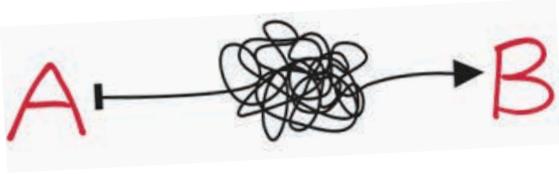
### DURCHFÜHRUNG

Torhüter A steht mit dem Rücken zum Spielfeld auf der Torlinie. Auf ein Trainersignal („START“) geht er in die Knie und springt explosiv hoch und berührt mit seinen Händen die Latte (vgl. 1). Direkt im Anschluss bewegt er sich im tiefen Sidestep zum Pfosten und berührt diesen (vgl. 2). Anschließend dreht er sich (vgl. 3) und erhält von Torhüter B (oder dem Trainer) einen flachen Schuss in die untere Ecke (vgl. A‘‘). Aufgabenwechsel der beiden Torhüter nach fünf Schüssen. Nach einigen Übungsdurchläufen wird die Laufrichtung (vgl. 2) gewechselt.

### VARIANTEN

- Variation/Veränderung der Startposition: Stehen/Sitzen/Liegen/Hocken.
- Variation/Veränderung des Laufstils: Hinken/Schlussprünge (vgl. 2).
- Variation/Veränderung der Zuspiele durch Spieler B (z. B. halbhöhe und hohe Schüsse).
- Hinzufügen von Umschaltaktionen durch weitere Schüsse.





## 7 BEINARBEIT (FLACHE BÄLLE) (3)

### DURCHFÜHRUNG

Torhüter A springt im Schlusssprung über die Hürde (vgl. 1) und erhält einen flachen Schuss in die Torecke (vgl. 2). Nach der Parade (vgl. A') orientiert sich der Torhüter schnell zurück zur Hürde und krabbelt bzw. taucht unter der Hürde hindurch (vgl. 3). Anschließend erhält er einen weiteren Schuss in die andere Torecke (vgl. 4).

### COACHING

- Abwehren nach außen/Parieren nach vorne/Vermeidung von rückwärtigem Fallen.
- Aufrechterhaltung einer nach vorne gerichteten Blickrichtung beim Sprung und Tauchen.

### VARIANTEN

- Hinzufügen weiterer Sprünge: dreifacher Schlusssprung (vor/zurück/vor).
- Variation/Veränderung der Zuspiele (z. B. halbhohes und hohes Schüsse).



# Fussball

## Durch Spielen zum **Taktikfuchs**

Taktik im Fußball theoretisch und praktisch verständlich zu vermitteln, ist nicht leicht. Der Bedarf an guten Lehrwerken ist deshalb in diesem Bereich überaus groß.

Das im Buch beschriebene, dreistufige Spielreihenmodell ist ein ganz neuer Ansatz und wendet sich gezielt an Lehrer und Vereinstrainer. Entsprechend des Alters- und Leistungsniveaus der zu trainierenden Gruppe werden zahlreiche Spielformen zu diversen taktischen Inhalten angeboten, wobei unterschiedliche Rahmenbedingungen gezielt Berücksichtigung finden.

Steffen Breinlinger • Das 3-Stufen-Modell für Schule und Verein  
262 Seiten • 16,5 x 24,0 cm • 978-3-8403-7645-0 • 22,00 €

# BFP

BEST FOR PROFESSIONALS

**BFP – Sport Wiegmann GmbH**

Tel.: +49 (0) 491-979210

Email: [info@bfpshop.com](mailto:info@bfpshop.com)



## TRAINIERE JETZT

erfolgreich mit BFP!

Jetzt gratis unseren neuen Katalog mit 120 Seiten Fußballtrainings-Equipment anfordern...

...oder hier als Web-Katalog downloaden:



# COACH LIKE...

GABRIEL IMRAN



## WIE FINDE ICH MEINE EIGENE TRAINERPHILOSOPHIE? VERSUCH EINES LEITFADENS

Die Trainer aller Spiel- und Altersklassen sind täglich neuen Herausforderungen ausgesetzt. Für gewöhnlich tun sich jeden Tag eine oder mehrere neue Aufgaben auf, die eine Entscheidung des Trainers erfordern. Nach getroffener Entscheidung stellt sich häufig die Frage, war es die richtige Entscheidung? Im Sinne des Spielers, des (Funktions-)Teams und auch für mich als Trainer? Kern dieser Fragestellung impliziert, dass man seinen Spieler, sein Team und auch sich selber kennt. Wahrscheinlich würde sich so ziemlich jeder Trainer bei der Antwort auf diese Frage mit einem schnellen Ja wiederfinden, doch kennt man sich und seine Arbeit wirklich dermaßen gut? Oder handelt man nicht doch oft vorschnell bzw. emotionsgeleitet und fragt sich dennoch, ob es richtig war? Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass man häufig Entscheidungen rein aus Gewohnheit oder Emotionen getroffen und diese kurze Zeit später bereut hat. Gleichermäßen habe ich Entscheidungen getroffen und diese anfangs als nicht besonders wichtig eingestuft, deren Konsequenzen im Nachhinein aber, als Teil eines großen Ganzen erschienen und sich in vielen weiteren Bereichen meiner Arbeit mit dem Team auswirkten. Daraus eröffnet sich die Frage, ob man dieser Problematik nicht vorbeugen kann. Die Antwort darauf könnte das Entwickeln und vor allem Verinnerlichen einer eigenen Trainerphilosophie sein. Diese reduziert sich nicht allein auf die eigene Spielidee, die üblicherweise häufig mit dem Begriff der Trainerphilosophie gleichgestellt wird. Trainerphilosophie soll vielmehr stellvertretend für die gesamte Arbeitsweise des Trainers stehen, wie er mit sämtlichen Herausforderungen seines Berufes umgeht, unter anderem mit der Betreuung von Spielern, der Trainingsgestaltung als auch dem Entwickeln einer Spielidee. Trainerphilosophie, gedacht als Orientierung und Stütze für den Trainer selbst und sein gesamtes Arbeitsumfeld, um einen geregelten roten Faden in der gemeinsamen Arbeit zu haben. Nachdem in aller Kürze die Vorteile einer eigenen Trainerphilosophie angeführt wurden, soll im Folgenden ein Leitfaden zur Entwicklung dieser vorgestellt werden.

Zuallererst ist es sinnvoll die Arbeitsbereiche bzw. Einsatzfelder des jeweiligen Trainers festzulegen. Diese können sich unterscheiden, beispielsweise zwischen denen des Cheftrainerpostens und denen des Co-Trainers-Videoanalyse. Für den vorliegenden Versuch eines Leitfadens wird die Arbeit eines Cheftrainers zugrunde gelegt. In diesem Beispiel werden einem Trainer, wie gewöhnlich, die Kompetenzen über alle operativen Entscheidungen in Bezug auf die Spieler und das Funktionsteam vom Verein zugesprochen. Kompetenz darf hier nicht nur als disziplinarische Bemächtigung durch den Verein verstanden werden. Kompetenz wird im vorliegenden Leitfaden ebenso als Fähigkeit des Trainers verstanden, in diesen Einsatzfeldern sein Wissen situationsgerecht zur Anwendung bringen zu können. Um jeden Trainer bei der Entwicklung seiner eigenen Trainerphilosophie die Freiheit zu lassen, seinen eigenen Weg zu finden, sollen zunächst nur 3 Kernkompetenzen benannt werden, die eine grundlegende (Gedanken-) Struktur geben, in der jeder Trainer seine Arbeit (Einsatzfelder) wiederfinden kann (Peters, 2012):

1. Ich-Kompetenz
2. Du-Kompetenz
3. Fachkompetenz

Es gilt bei der Entwicklung seiner eigenen Trainerphilosophie darum, seine eigenen Gedanken, Neigungen, sowie Stärken und Schwächen kennenzulernen und diese zu strukturieren. Um dieses Brainstorming in eine Struktur zu bringen und seine Gedanken und Ideen zielgerichtet (zusammen) zu führen, bietet es sich an, mit Leitfragen zu arbeiten. So stellen sich bei den Kernkompetenzen jeweils folgende Fragen:

**1. Ich-Kompetenz:**

- Was ist mein Ziel, meine Vision als Trainer und was ist mir wichtig?
- Was sind meine eigenen Stärken und was sind meine Schwächen?

Führt zu:

**2. Du-Kompetenz:**

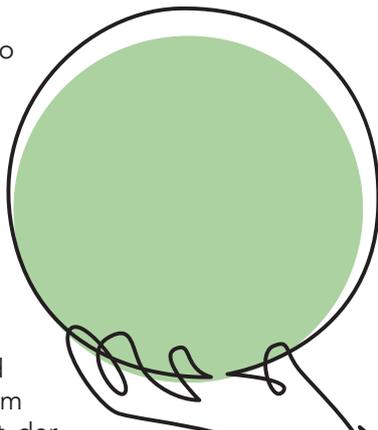
- Wie vermittele ich meine Botschaften (Inhalte, Werte und Normen)?
- Wie begleite bzw. führe ich meine Spieler, meine Mannschaft, mein Funktions-team?

Führt zu und wird abgerundet durch:

**3. Fachkompetenz:**

- Wie möchte ich spielen lassen (Spielidee)?
- Wie möchte ich meine Spielidee trainieren lassen (Trainingsidee)?

Dieser Leitfaden ist so strukturiert, dass die einzelnen Kompetenzbereiche aufeinander aufbauen und eine Struktur gegeben werden soll, die vom einen zwangsläufig zum anderen führt, sowie ineinandergreift. Beginnend mit der Frage nach dem eigenen Ziel, bestimmt der Trainer gleichzeitig durch seine Antwort darauf, wie er führen will und auch welche Spielidee er verfolgt. Wenn es beispielweise sein Ziel ist, vorrangig die Spielfähigkeit seiner Spieler zu entwickeln und eine verschworene Einheit zu formen, wird er eher einen transformationalen Führungsstil an den Tag legen, bei dem er die Spieler da abholt wo sie sind, auf ihre Bedürfnisse eingeht und eine offensive Spielidee trainieren lässt, in der Freiräume für Kreativität und eigene Entscheidungen der Spieler möglich sind (Hermann & Mayer, 2016). Beispiel:

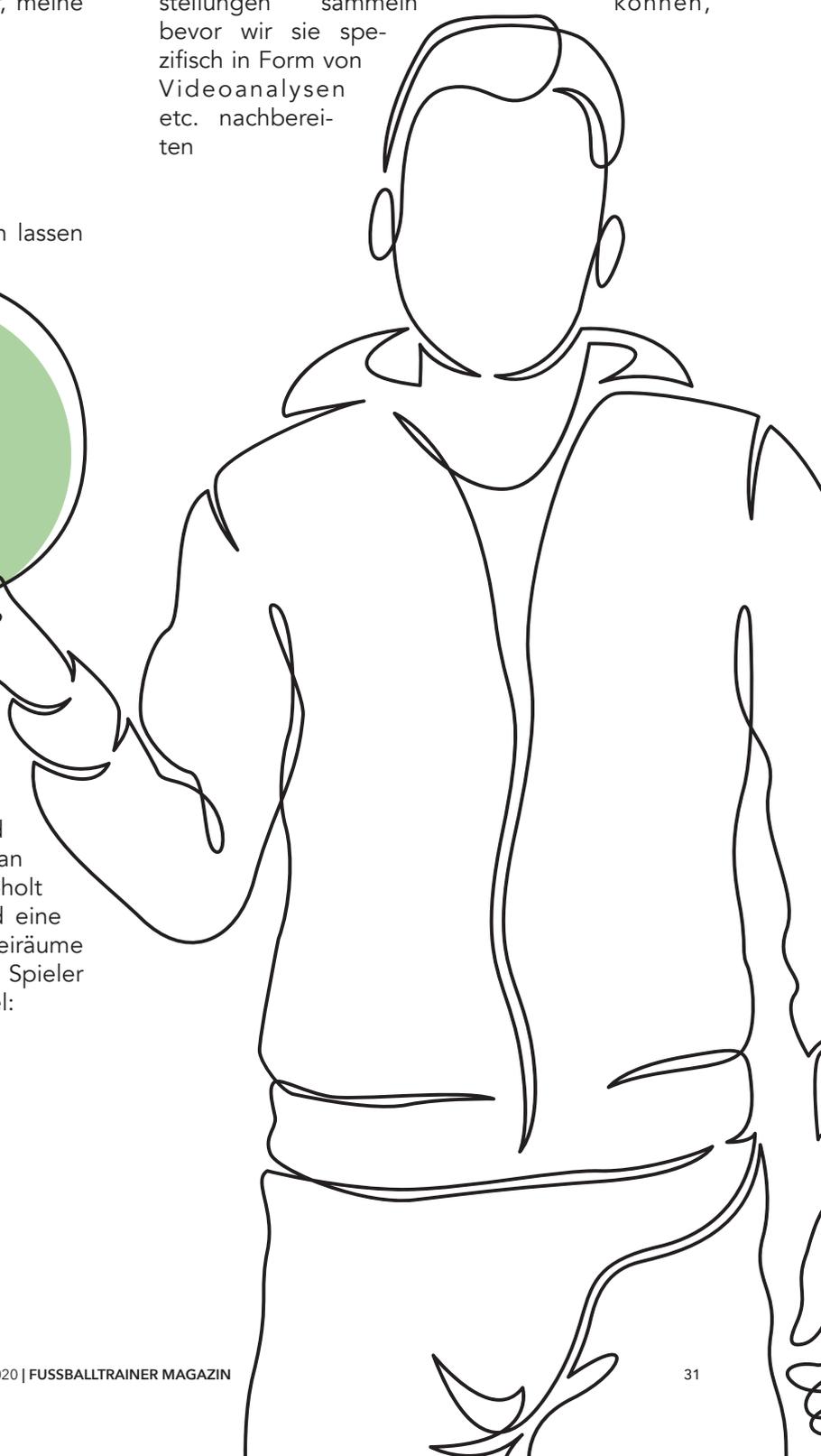


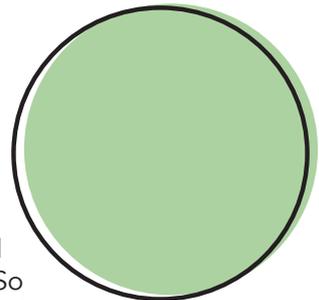
**1. Ich-Kompetenz:**

- Mein Ziel ist es Spieler in ihrer Spielfähigkeit und Kreativität zu entwickeln. Mir ist der Spieler, mit seinen Befindlichkeiten wichtig
- Stärken: Kommunikation und Empathie, praktische Anleitung und Coaching/Schwächen: Theoretische Trainingsplanung, Videoanalyse

**2. Du-Kompetenz:**

- Der methodisch-didaktische Aufbau meiner Arbeit zielt darauf ab, dass die Spieler zunächst eigene Erfahrungen auf dem Platz in offenen Aufgabenstellungen sammeln können, bevor wir sie spezifisch in Form von Videoanalysen etc. nachbereiten





- Ich begleite meine Spieler und hole sie da ab, wo sie gerade jetzt stehen und gehe somit vielmehr individuell auf sie ein, als dass ich durch strikte und zeitbeständige Vorgaben von oben herab führe (beispielsweise tadle ich sie nicht bei jedem Fehler, da sie sonst den Mut zu kreativen Entscheidungen verlieren). Ich achte auf einen intensiven Austausch im Trainerteam und hole mir Co-Trainer an die Seite, die meine Schwächen ausfüllen können und gebe dabei den Kompetenzbereich der Trainingsplanung und Videoanalyse in die Hände meiner Co-Trainer, die mir ihre Ideen und ihre Expertise näherbringen

### 3. Fachkompetenz:

- Die Spielidee ist von einer offensiven Ausrichtung gekennzeichnet und ermöglicht mit vielen Freiräumen den Spielern ihre Kreativität auszuleben und mutig nach vorne zu spielen

- Die Trainingsidee ist daher mit vielen offenen Spielformen und wenigen Vorgaben gefüllt, sodass Freiraum für Kreativität genutzt werden kann, sich so infolgedessen die Spielintelligenz entwickelt und die Spieler sich auch im Training mit den eigenen Bedürfnissen abgeholt fühlen



Alternativ kann auch eine zum obigen Beispiel gegensätzliche Trainerphilosophie entwickelt

werden, in der es beispielsweise das Ziel des Trainers ist, vorrangig Ergebnisse einzufahren und ihm seine Außendarstellung und sein Ego am wichtigsten sind. So würde er seine Inhalte durch direkte Vorgaben an die Spieler vermitteln und ihnen nicht die Möglichkeit geben eigene Wege zu finden, da ihm die genaue Umsetzung seiner Vorstellungen wichtig ist. So führt er sowohl seine Mannschaft, als auch sein Funktionsteam autoritär und ohne größeres Mitspracherecht. Die Spielidee wirkt dadurch strikt strukturiert, Spieler handeln fast ausschließlich nur nach Anweisungen. Das Training ist gespickt mit klaren Handlungsanweisungen und Fehler bzw. Abweichungen von den Trainingsvorgaben werden direkt angesprochen und getadelt.

Durch diesen Leitfaden ist eine Trainerphilosophie auch auf ihre Schlüssigkeit, sprich die Kongruenz ihrer einzelnen Kompetenzen und damit auf ihre Erfolgswahrscheinlichkeit prüfbar. So kann man sich keine mutigen, selbstbewussten Spieler wünschen, wenn man sich stets selber als Trainer in den Fokus rückt und den Spielern keine Entscheidungsmöglichkeiten gibt. Genauso kann man bei seiner Spielanalyse vorgehen. Wenn es zum Beispiel dem eigenen Spiel an Kreativität mangelt, können die Fragen des Leitfadens rückwärts durchlaufen werden und die Ursache nicht in der Fach-, sondern evtl. in der Du-Kompetenz, bei der Vermittlung der Inhalte und der Führung von Spielern zu finden sein. Wenn hier autoritär geführt und die

methodisch-didaktische Vermittlung von Inhalten nur Vorgaben und keine eigenständigen Entscheidungen der Spieler vorsehen, eine Trainingsidee ohne freie Spielformen, stattdessen mit in sich geschlossenen Übungsformen stattfindet, kann infolgedessen auch kein Kreatives Spiel vorausgesetzt werden. So entscheidet sich der Erfolg einer Trainerphilosophie dadurch, dass ein Rädchen ins andere greift und ein sich unterstützendes, schlüssiges System entsteht.

Erst dann kann von einer klaren Trainerphilosophie gesprochen werden, die sich lohnt, da sie nicht nur dem Trainer selbst, sondern auch den Spielern, Trainerkollegen und dem weiteren Umfeld feste Orientierung geben kann. Doch die Umsetzung dieser drei Kern-Kompetenzen setzt für den jeweiligen Trainer mit der jeweiligen Trainerphilosophie Fähigkeiten, Attribute etc. voraus, die man sich nicht von heute auf morgen aneignet. Vielmehr ist es ein stetiger Entwicklungsprozess, der dafür sorgt, dass man sich täglich

weiterentwickeln kann und es als Trainer nie langweilig wird, an sich, seinem Team und an seiner Fachkompetenz zu arbeiten.

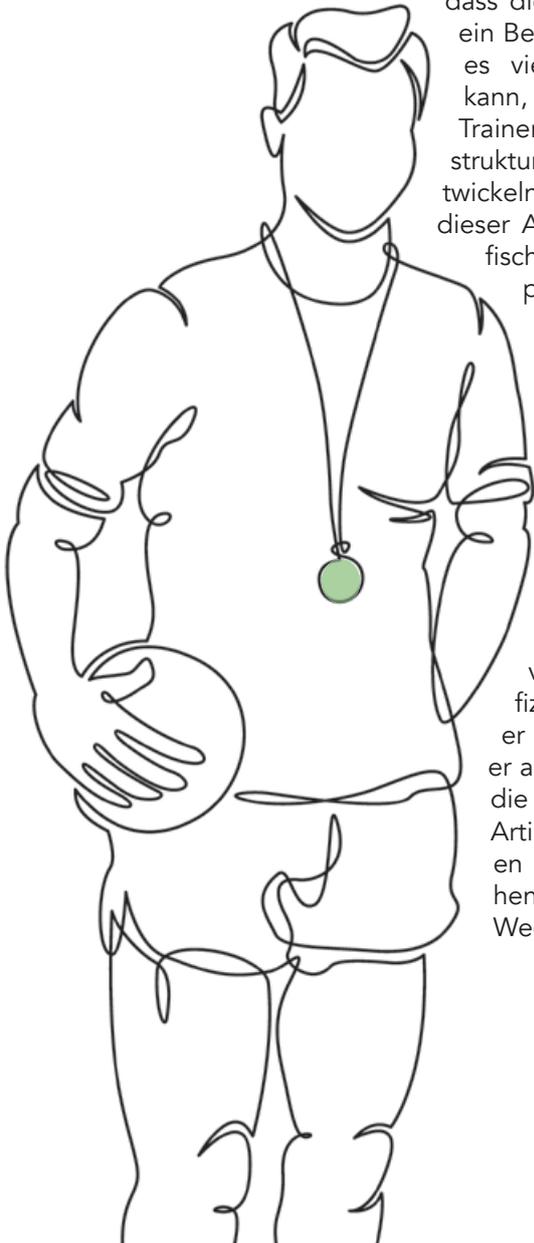
Abschließend soll nochmal darauf hingewiesen werden, dass dieser Leitfaden nur ein Beispiel darstellt und es viele Wege geben kann, sich seine eigene Trainerphilosophie zu strukturieren und zu entwickeln. Genauso möchte dieser Artikel keine spezifische Trainerphilosophie oder dergleichen näherlegen und hat einzelne Punkte bewusst nicht in der Tiefe ausdifferenziert (die zentralen Leitfragen könnten durch Sub-Fragestellungen und deren Antworten vertieft und spezifiziert werden), da er lediglich den Leser animieren soll, über die Leitfragen dieses Artikels nachzudenken und in sich zu gehen. Es gibt nicht den Weg für alle Trainer,

vielmehr sollte jeder Trainer seinen eigenen Weg finden und durch diesen Leitfaden gegebenenfalls einen ersten Anstoß erhalten. In diesem Sinne, viel Spaß beim „Finden“ der eigenen Trainerphilosophie.

### QUELLENVERZEICHNIS:

Peters, B. (2012, 08. März). Coachinprozesse und Trainerkompetenzen. Vortrag bei Arminia Trainerakademie, SchücoArena, Bielefeld. [Eigene Mitschrift]

Hermann, H-D. & Mayer, J. (2016). Make Them Go! Was wir vom Coaching für Spitzensportler lernen können. Hamburg: Murmann Verlag

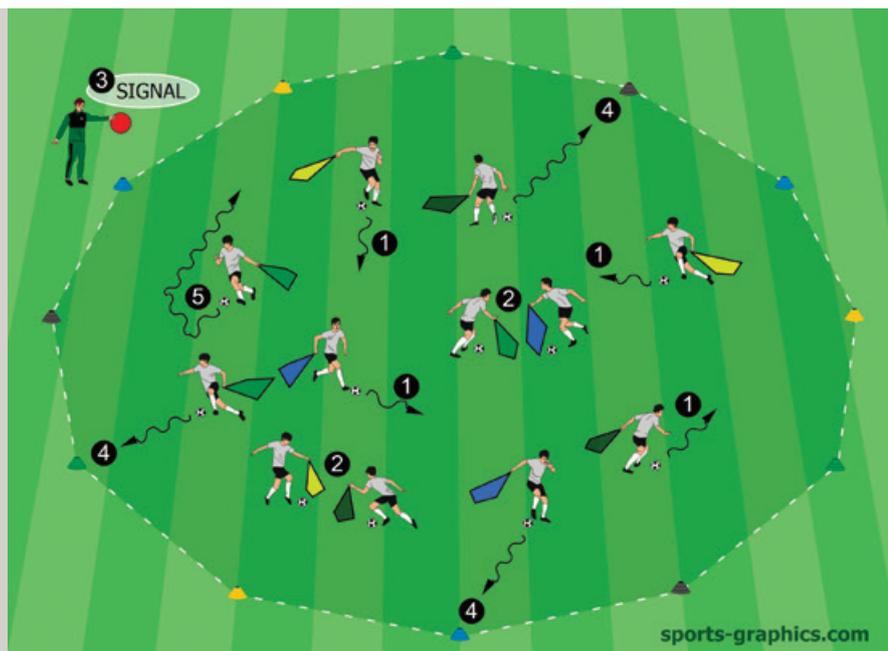


### ZUR PERSON:

**Gabriel Imran** ist Sportwissenschaftler und DFB-A-Lizenz-Inhaber. Er ist als Jugendtrainer im NLZ bei Arminia Bielefeld seit 2014 und derzeit U15 Chef-Trainer, Koordinator Leistungsdiagnostik, sowie im Bereich der Videoanalyse und des Techniktrainings tätig.



# RUBRIK KONDITION



## 1 REAKTION UND ORIENTIERUNG NACH FARBSIGNALLEN IM TEMPODRIBBLING

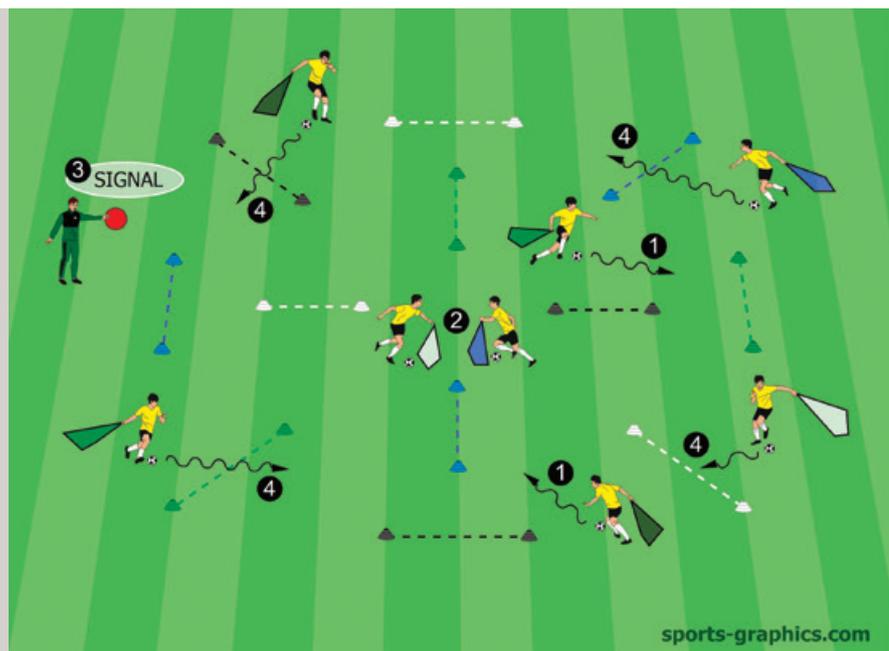
### DURCHFÜHRUNG

Alle Spieler bewegen sich innerhalb eines kreisförmigen Feldes. Jeder Spieler hält ein Markierungsleibchen in der Hand. Die Markierungsleibchen haben dieselbe Farbe wie die feldbegrenzenden Markierungshütchen. Alle Spieler führen einen eigenen Spielball am Fuß und bewegen sich im freien Dribbling durch das Feld (vgl. 1). Dabei tauschen die Spieler oft und schnell ihre Markierungsleibchen (vgl. 2). Der Trainer startet das Reagieren und Orientieren durch ein akustisches oder visuelles Startsignal (vgl. 3). Die Spieler müssen unmittelbar nach dem Startsignal und gemäß der Bedeutung des Signals ein entsprechend vorgegebenes äußeres Markierungshütchen ansteuern (vgl. 4). Welcher Spieler bzw. welches Team ist zuerst/zuletzt an einem Markierungshütchen?

### TRAINERSIGNALE UND VARIANTEN

- Signal 1: Lauf zu einem gleichfarbigen Hütchen/Signal 2: Lauf zu einem andersfarbigen Hütchen.
- Signal 3/4: Lauf zum Hütchen, welches links/rechts von der eigenen Farbe positioniert ist.
- Signal 5/6: Lauf aller Spieler als Team zu einem gleichfarbigen/andersfarbigen Hütchen.
- Signal 7: Berührung aller gleichfarbigen Hütchen und Zusammenfindung als Team.
- Signal 8: Berührung aller andersfarbigen Hütchen und Zusammenfindung als Team.
- Vorgabe zum Leibchentausch (links/rechts/werfend/hinterrücks/seitlich).
- Vorgabe zum Dribbling und Finteneinsatz (vgl. 1 und 4) im Technikeinstieg.
- Signal 8: Dribbling um die zentrale Raute und zurück in die eigene Zielzone.

# ORIENTIEREN UND REAGIEREN



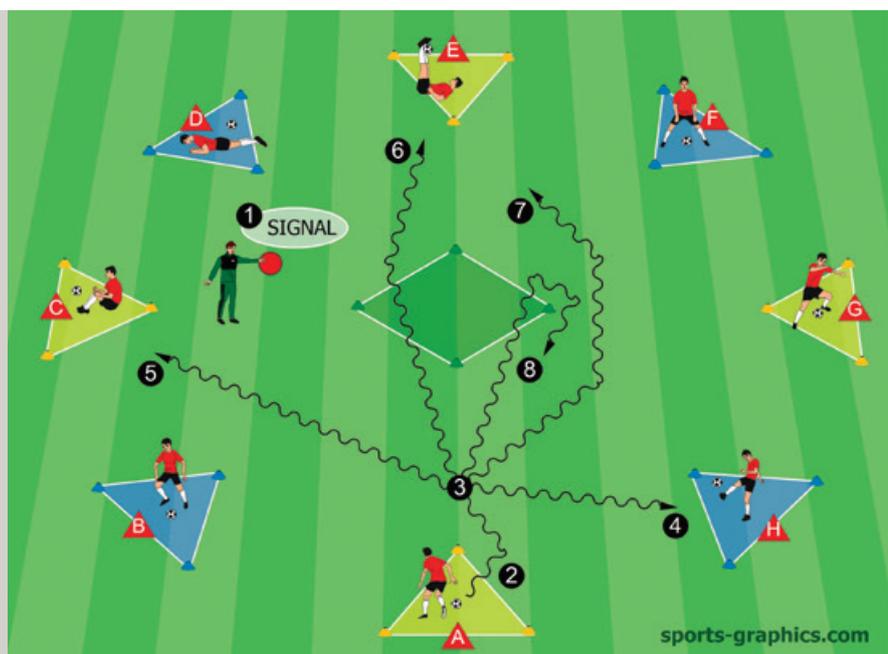
## 2 REAKTION UND ORIENTIERUNG NACH FARBSIGNALLEN IM VARIABLEN DRIBBLING

### DURCHFÜHRUNG

Alle Spieler bewegen sich innerhalb eines Felds. Jeder Spieler hält ein Markierungsleibchen in der Hand. Die Markierungsleibchen haben dieselbe Farbe wie die innerhalb des Felds positionierten Hütchentore. Alle Spieler haben einen eigenen Spielball und bewegen sich im freien Dribbling durch das Feld (vgl. 1). Dabei tauschen die Spieler oft und schnell ihre Markierungsleibchen (vgl. 2). Der Trainer startet das Reagieren und Orientieren durch ein akustisches oder visuelles Startsignal (vgl. 3). Die Spieler müssen unmittelbar nach dem Startsignal und gemäß der Bedeutung des Signals eine entsprechend vorgegebene Lauf- oder Technikaufgabe absolvieren und dabei die verschiedenfarbigen Hütchentore belaufen und bespielen (vgl. 4). Welcher Spieler hat die Aufgabe zuerst bewältigt?

### TRAINERSIGNALE UND AUFGABENSTELLUNGEN

- Signal 1: Dribbling durch alle der aktuell gehaltenen Leibchenfarbe entsprechenden Hütchentore.
- Signal 2: Den Ball liegen lassen/Lauf durch alle Tore gemäß Farbsignal/den Ball wieder aufnehmen.
- Signal 3: Dribbling durch alle der aktuell gehaltenen Leibchenfarbe widersprechenden Hütchentore.
- Signal 4: Den Ball liegen lassen/Lauf durch alle Tore ungleich des Farbsignals/Ballaufnahme.
- Vorgabe zum Dribblingeinstieg (vgl. 1): Dribbling links/rechts /Innenseite/Außenseite.
- Vorgabe zum Dribblingeinstieg (vgl. 1): Dribbling mit dem schwachen Spielbein.
- Vorgabe zum Dribblingwettkampf (vgl. 4): Dribbling links/rechts/Innenseite/Außenseite/schwach.



### 3 REAKTION UND ORIENTIERUNG IM TEMPOWETTKAMPF NACH TECHNIKEINSTIEG (1)

#### DURCHFÜHRUNG

Alle Spieler positionieren sich in einer als ein Dreieck markierten Startzone (vgl. Startpositionen A bis H). Im Zentrum zwischen den Startpositionen ist ein zentrales Rautenfeld positioniert. Die Spieler sind jeweils in Ballbesitz und treten in einem Wettkampf gegen die anderen Spieler an. Der Trainer beginnt das Reagieren und Orientieren mit einem akustischen oder visuellen Trainersignal (vgl. 1). Das Trainersignal bestimmt die anschließende Technikaufgabe während des Wettkampfs. Alle Spieler reagieren und dribbeln aus dem eigenen Feld heraus (vgl. 2). Je nach Signal steuern sie direkt eine Zielzone oder zuerst das Zentrum an (vgl. 3). Je nach Signal versuchen die Spieler, so schnell wie möglich in die dem Trainersignal entsprechende Zielzone zu dribbeln. Der Technikeinstieg kann durch variierende Startpositionen variabel gestaltet werden. Welcher Spieler ist am schnellsten?

#### TRAINERSIGNALE UND VARIANTEN

1. Signal 1: Dribbling in die rechts positionierte Zielzone (vgl. 4).
2. Signal 2: Dribbling in die links positionierte Zielzone.
3. Signal 3: Dribbling in die links neben der links positionierten Zielzone (vgl. 5).
4. Signal 4: Dribbling in die rechts neben der rechts positionierten Zielzone.
5. Signal 5: Dribbling durch die zentrale Raute und in die gegenüberliegende Zielzone (vgl. 6).
6. Signal 6: Dribbling um die zentrale Raute und in die gegenüberliegende Zielzone (vgl. 7).
7. Signal 7: Dribbling durch die zentrale Raute und zurück in die eigene Zielzone (vgl. 8).
8. Signal 8: Dribbling um die zentrale Raute und zurück in die eigene Zielzone



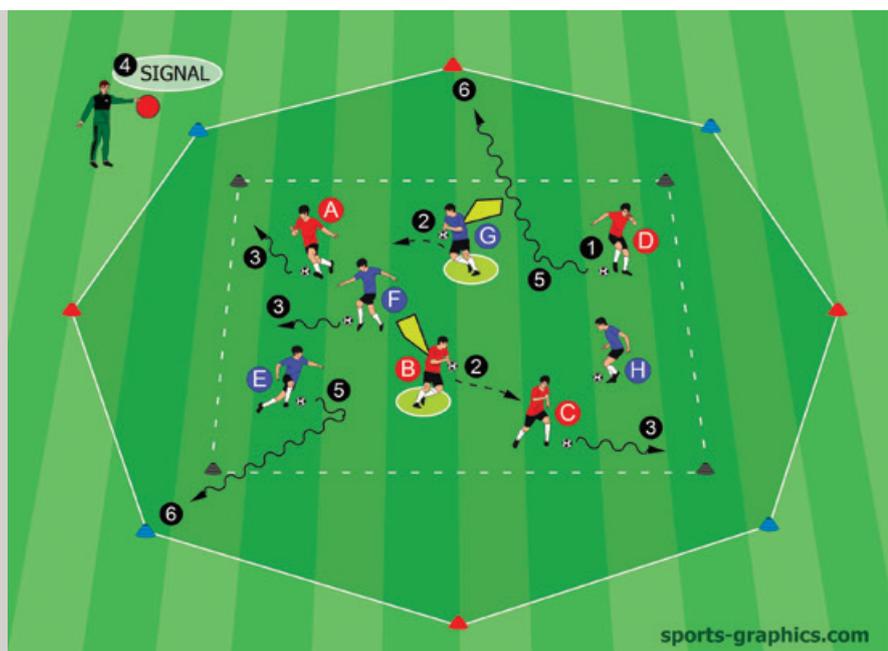
## 4.4 REAKTION UND ORIENTIERUNG IM TEMPOWETTKAMPF NACH TECHNIKEINSTIEG (2)

### DURCHFÜHRUNG

Alle Spieler positionieren sich in einer dreieckig markierten Startzone (vgl. Startpositionen A bis H). Die Startzonen sind jeweils mit drei farbigen Markierungshütchen begrenzt. Im Zentrum zwischen den Startpositionen ist ein zentrales Rautenfeld positioniert. Die Spieler sind jeweils in Ballbesitz und treten in einem Wettkampf gegen die anderen Spieler an. Der Trainer beginnt das Reagieren und Orientieren mit einem akustischen oder visuellen Trainersignal (vgl. 1). Das Trainersignal bestimmt eine Reihenfolge, in der die Spieler zunächst zwei Markierungshütchen der eigenen Startzone umdribbeln müssen und die anschließende Technikaufgabe während des Wettkampfs. Alle Spieler reagieren, umdribbeln zunächst die aufgerufenen Markierungshütchen (hier ROT und GELB) des eigenen Felds (vgl. 2 und 3) und steuern im Anschluss das Zentrum an. Je nach Signal steuern sie danach direkt eine Zielzone oder zuerst das Zentrum an (vgl. 4). Je nach Signal versuchen die Spieler, so schnell wie möglich in die dem Trainersignal entsprechende Zielzone zu dribbeln. Der Technikeinstieg vor dem Trainersignal kann variiert werden. Welcher Spieler ist am schnellsten?

### TRAINERSIGNALE

1. Signal 1: Dribbling in die rechts/links positionierte Zielzone (vgl. 5).
2. Signal 2: Dribbling durch die zentrale Raute und zurück in die eigene Zielzone (vgl. 6).
3. Signal 3: Dribbling durch die zentrale Raute und in die gegenüberliegende Zielzone (vgl. 7).
4. Signal 4: Dribbling um die zentrale Raute und in die gegenüberliegende Zielzone (vgl. 8).



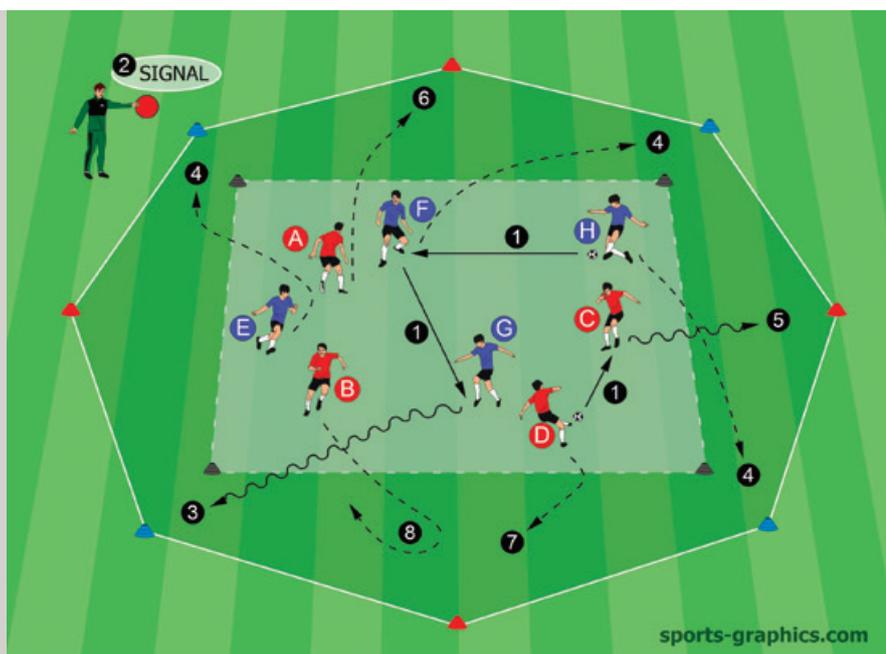
## 5 REAKTION UND ORIENTIERUNG NACH FARBSIGNALLEN UND FANGSPIELEINSTIEG

### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams (vgl. Team ROT und Team BLAU) eingeteilt. Zunächst agieren die Spieler in einem Fangspiel und bewegen sich dafür im zentralen Feld. Nach dem Fangspiel wird ein Umschaltmoment mithilfe der farbigen und außen positionierten Markierungshütchen umgesetzt. Alle Spieler sind in Ballbesitz und bewegen sich im freien Dribbling im zentralen Feld (vgl. 1). Zwei Spieler halten ihren Ball und ein Markierungshütchen in der Hand (vgl. Spieler B und G) und versuchen, einen der anderen Spieler mit der Hand zu berühren (vgl. 2). Die übrigen Spieler versuchen, im Dribbling auszuweichen (vgl. 3). Sofern ein Spieler berührt wurde, übernimmt er das Markierungshütchen, seinen Ball in die Hand und die Aufgaben der beiden Spieler werden getauscht. Während des laufenden Fangspiels startet der Trainer das Reagieren und Orientieren mit einem akustischen oder visuellen Startsignal (vgl. 4). Die Spieler reagieren sofort (vgl. 5) und dribbeln an eines der eigenen Markierungshütchen außen (vgl. 6). Welches Team ist zuerst an den richtigen Markierungshütchen?

### VARIANTEN

1. Vorgaben zum Fangspiel (Jagd auf Teammitglieder/ Gegner/alle Spieler).
2. Vorgaben zum Reagieren (Lauf zu eigenen/gegnerischen Markierungshütchen).
3. Vorgaben zur Hütchenbesetzung (einfache/doppelte Besetzung pro Hütchen).



## 6 REAKTION UND ORIENTIERUNG NACH FARBSIGNALLEN UND PASSSPIELEINSTIEG

### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams (vgl. Team ROT und Team BLAU) eingeteilt. Zunächst agieren die Spieler im freien Passspiel und bewegen sich dafür im zentralen Feld. Nach dem Passen wird ein Umschaltmoment mithilfe der farbigen und außen positionierten Markierungshütchen umgesetzt. Jedes Team hat einen Ball und lässt diesen in den eigenen Reihen zirkulieren (vgl. 1). Der Trainer startet das Reagieren und Orientieren mit einem akustischen oder visuellen Startsignal (vgl. 2). Die Spieler beider Teams reagieren sofort und laufen zu den außen positionierten Markierungshütchen. Die jeweiligen Ballbesitzer dribbeln nach außen (vgl. 3 und 5) und die übrigen Spieler sprinten ohne Ball nach außen (vgl. 4 und 6). Je nach Vorgabe zur Hütchenbesetzung sind weitere Umschaltmomente nötig (vgl. 7 und 8). Welches Team ist zuerst und mit korrekter Besetzung an den richtigen Markierungshütchen?

### VARIANTEN

1. Vorgaben zum Passeinstieg (freies Passen/Passen nach festgelegter Reihenfolge).
2. Vorgaben zur Hütchenbesetzung (einfache Besetzung der eigenen Markierungshütchen).
3. Vorgaben zur Hütchenbesetzung (doppelte Besetzung der eigenen Markierungshütchen).
4. Vorgaben zur Hütchenbesetzung (Besetzung eines eigenen Markierungshütchens als Team).



# AUS DEM NLZ...

## MIT MARCUS JAHN

### 1. WIE KAM ES ZU DEINEM ENGAGEMENT BEIM CFC?

Es hat sich einmal mehr gezeigt, wie klein die Sportwelt ist. Mittlerweile bin ich seit rund 13 Jahren als Trainer und/oder Fußballfunktionär u. a. im Nachwuchsbereich tätig. Als ich mich auf einen Gastvortrag zum Thema „internationale Fördersysteme & internationales Scouting“ in München vorbereitet hatte, erhielt ich einen Anruf vom Chemnitzer Sportdirektor Armin Causevic. Anschließend haben wir uns mit seinen Vorstandskollegen getroffen und wir unterhielten uns über das perspektivreiche Projekt „Chemnitzer FC“ und Synergieeffekte hinsichtlich einer gemeinsamen Zusammenarbeit. Auf der Grundlage der sehr guten Gespräche und das in Chemnitz vorhandene infrastrukturelle wie auch inhaltliche Potenzial – nicht nur im Nachwuchsbereich, sondern einschließlich des gesamten Vereins – haben mich dazu bewogen, diese reizvolle Aufgabe anzunehmen.

### 2. WIE BIST DU DEINE AUFGABE ALS LEITER DES NLZ ANGEANGANGEN?

Aufgrund meiner eigenen gebürtigen Herkunft und Spieler-/Schülerlaufbahn beim FC Energie Cottbus und der namhaften am Verein angeschlossenen Lausitzer Sportschule sind mir

die Förderstrukturen und das jeweilige Potenzial an den Standorten in den neuen Bundesländern bestens vertraut. Speziell in Chemnitz habe ich von den Kollegen eine herzliche und stets zielorientierte Offenheit verspürt, dass man den CFC-Nachwuchs unbedingt nach vorn bringen will und die vielen akademisch ausgebildeten Nachwuchstrainer nach einer begleitenden Führung im Nachwuchsleistungszentrum lechzen. Nach einer entsprechenden Bestandsanalyse kann ich feststellen, dass der CFC mit acht A-LizenzInhabern, sechs Sportwissenschaftlern, sechs Lehrern/Pädagogen und einer gesunden Mischung aus jungen dynamischen und erfahrenen Trainertypen heterogen qualitativ sehr gut besetzt ist und sich im bundeseinheitlichen Vergleich nicht zu verstecken braucht.

### 3. WELCHE ZIELE WERDEN BEIM CHEMNITZER FC MIT DER UNTERHALTUNG EINES NACHWUCHSLEISTUNGSZENTRUMS VERFOLGT?

In einer ehemaligen Industrie-Hochburg zu DDR-Zeiten und einer Kapazität von rund 250.000 Einwohnern wie in Chemnitz, haben wir uns zusammen mit den Gesellschaftern, Gremien, Sportliche Leitung, Lizenzspielerabteilung und Nachwuchsleistungsz-

entrum diesem perspektivreichen Gemeinschaftsprojekt verschrieben, den Chemnitzer FC aus seinem Dornröschenschlaf zu wecken, in allen Bereichen weiter zu entwickeln und nachhaltig wettbewerbsfähig in seinen innerbetrieblichen Strukturen, wirtschaftlich und sowohl sportlich in der 1. Männermannschaft als auch im Nachwuchsbereich für die Zukunft erfolgreich in einem mittel- bis langfristigen Prozess aufzustellen. Natürlich ist es uns bewusst, dass während einer Entwicklung auch Täler durchschritten werden müssen und es deutlich einfacher ist, wenn wir die kommenden Jahre Mitglied in der 3. Liga sind.

### 4. WAS MACHT EINEN GUTEN NLZ-LEITER AUS?

Das ist eine gute Frage, die nicht so leicht zu beantworten ist, denn jeder hat seine eigene Meinung und seinen eigenen Anspruch an seine ihm übertragene Aufgabe. Meiner Meinung nach ist es von großem Vorteil, wenn ein Fußballfunktionär sowohl in der Theorie durch ein spezifisches Studium und entsprechende Trainerausbildung als auch in der Praxis – sei es als Spieler oder Trainer – seine Erfahrungen im Nachwuchs- und Profibereich gesammelt hat. Diese Symbiose kann für die vielschichtige, verantwortungsvolle Aufgabe im Verein sehr gewinnbringend sein. Darüber hinaus sollte ein Nachwuchsleiter immer den

Blick fürs Ganze und eine flächendeckende Marktkennntnis in den unterschiedlichsten Fußballbranchen haben. Von Vorteil können u. a. auch in der heterogenen Fußballwelt, bei rund 83 Mio. deutschen Bundestrainern eine positive Ausprägung kommunikativer Fähigkeiten sowie ein umfangreiches Netzwerk sein.

## 5. WELCHE KONSEQUENZEN WIE SOLLTEN TRAINER UND MITARBEITER WEITERENTWICKELT WERDEN?

In unserer Chemnitzer Personalstrategie gilt es beim Personalmonitoring die Nachwuchstrainer auf ihrem Ausbildungs- und Weiterentwicklungsweg zu begleiten, in dem wir in einem zweijährigen zu betreuenden Mannschaftszyklus genug Zeit geben, sich mit der jeweiligen Aufgabe und mit den Spielern weiterzuentwickeln und persönliche Ziele mit ihnen definieren, an denen sich die Kollegen nicht nur motivational orientieren. Darüber hinaus schaffen wir interne Fortbildungsangebote und unterstützen Weiterbildungs- bzw. Hospitationsreisen zu in unserem Netzwerk verankerte Vereine in Deutschland und über die Landesgrenzen hinaus. Getreu dem Motto: „Stillstand – ist Rückschritt“.

## 6. WAS BEDEUTET TALENTMANAGEMENT FÜR DICH IN DIESEM ZUSAMMENHANG?

Talentmanagement beziehe ich grundsätzlich nicht nur auf das sportliche Talent eines Spielers, sondern verfolge hierbei eben einen ganzheitlichen Ansatz. Denn auch unter den Trainerkollegen in Deutschland gibt es eine Menge Talente, die es gilt zielgerichtet und ihren Stärken entsprechend zu fördern und ihnen die Plattform und das Umfeld zu gewährleisten, um bestmöglich ihre maximale Leistungsfähigkeit authentisch abrufen zu können. Damit einhergeht, sowohl bei Trainer- wie auch Spielertalenten, diese nicht allzu zeitig durch einen zu hohen Anforderungsdruck von außen zu verbrennen und die jeweilige Beanspruchungs- und Belastungskapazität zu diagnostizieren.

Auch hier stehen wir als Führungskräfte gegenüber unseren jungen Trainern, als auch als Trainern den Talenten gegenüber in der Verantwortung, uns nicht nur mit den Qualitäten einer Person bzw. eines Kindes oder Spielers zu beschäftigen, sondern hinter der Maske steckt auch immer ein Mensch, der grundsätzlich erst einmal als dieser auch so wahrgenommen werden möchte. Somit gewinnt nicht nur in der Trainings- wie auch Belastungssteuerung anzuwendende - Individualisierungsansatz - zukünftig eine noch größere Bedeutung, sondern auch in der zwischenmenschlichen Kommunikations- sowie Umgangskultur, dem Anforderungshorizont und in der Zieldefinierung.

## 7. WELCHE KOMPETENZEN SOLLTE SICH EINE GUTE FÜHRUNGSKRAFT IM SPORT BZW. IM FUSSBALL ANEIGNEN?

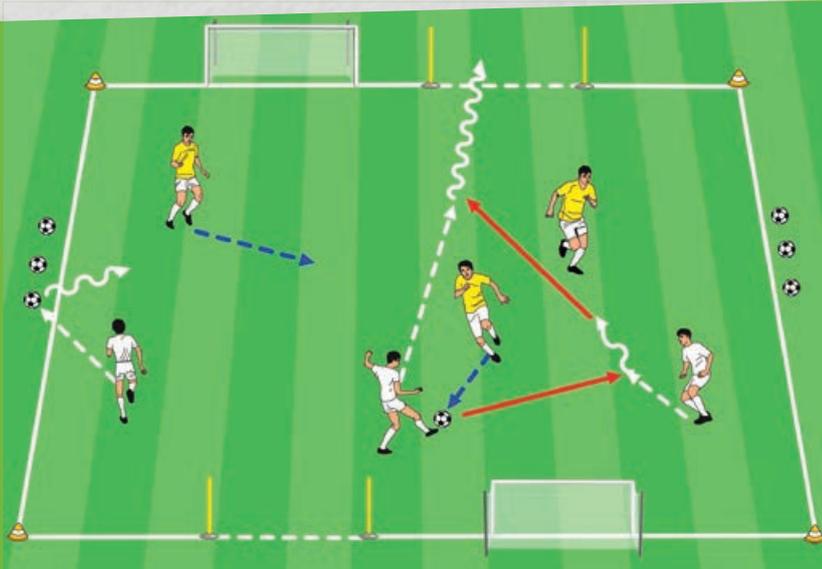
In der sich immer schneller drehenden transformatorischen Fußballwelt ist es für eine Führungskraft neben den wesentlichen Soft skills, wie bspw. Empathie, Authentizität, Netzwerkpflege, gedanklich wichtig, kommende Entwicklungen in sämtlichen sportlichpraktischen wie auch sportlich-administrativen Bereichen zu antizipieren. Aber auch eine gewisse Partizipation und Teilhabe an einer für alle Mitarbeitern und Trainern identitätsstiftende sowie zielorientierte Kommunikation können prägende Einflussfaktoren für eine effiziente und glaubhafte Führungskultur sein. Grundsätzlich geht es immer darum im Alltag nicht nur visuell aufzuzeigen, was ist das gemeinschaftliche übergeordnete Ziel, sondern auch jeden Tag inhaltlich und zum Wohle der Gemeinschaft mit der eigenen Persönlichkeit zu füllen.

### ZUR PERSON:

Marcus Jahn ist studierter Sportwissenschaftler, Betriebswirt, zertifizierter Sportmanager und Fußball-Lehrer. Aktuell leitet er das NLZ des Chemnitzer FC. Seine vorigen Stationen und Tätigkeiten waren: U21-Cheftrainer Beijing Sinobo Guoan FC/China, U21-, U19-, U18-Junioren-Nationaltrainer Ungarn, Co-Trainer SSV Jahn Regensburg (3. Liga), Leiter diverser NLZ u. a. Dynamo Dresden, SSV Jahn Regensburg, FSV Frankfurt 1899.



# RUBRIK PSYCHE



## 1 SIEBEN-BÄLLE-SPIEL

### ORGANISATION

Ein 15 x 20 m großes Spielfeld mit zwei Mini- und zwei Stangentoren wird markiert. Es werden jeweils drei Bälle links und rechts des Feldes positioniert und einer direkt zum Start im Feld. Insgesamt werden zwei Teams mit jeweils drei Spielern gebildet.

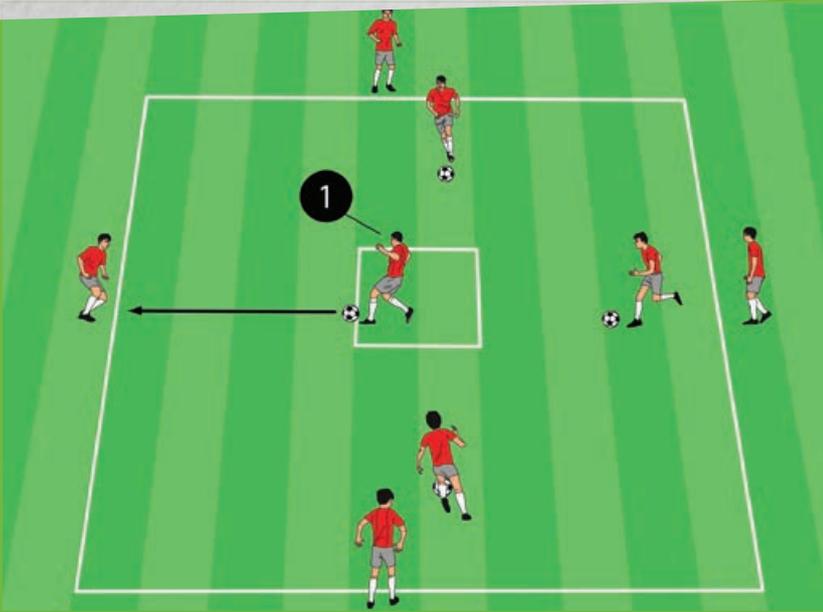
### ABLAUF

Freies Spiel auf jeweils ein Mini- und ein Stangentor. In das Minitor muss gepasst und durch das Stangentor gedribbelt werden. Ist ein Treffer erzielt, holt ein Spieler des erfolgreichen Teams schnell einen neuen Ball von außen ins Feld etc. Wer von den sieben Bällen mehr im Tor unterbringt, gewinnt.

### VARIATION

- Es werden zwei Stangentore verwendet und nach jedem Treffer wechseln sie ihre Funktion. Fällt ein „normales“ Tor, wird nun auf beide Tore gedribbelt, fällt somit wiederum ein Tor, ist das Erfolgstor nun wieder ein „normales“ Tor usw.

# ARBEITSGEDÄCHTNIS



## 2 PASSSPIEL

### ORGANISATION

Es wird ein 20 x 20 m großes Spielfeld markiert. Die Spieler stellen sich an den Seitenlinien des Spielfelds auf. An jeder Seite stehen zwei Spieler hintereinander. Innerhalb des Spielfelds wird mittig ein weiteres Viereck (z. B. 6 x 6 m) markiert.

### ABLAUF

Der erste Spieler hat den Ball und dribbelt in das kleinere Viereck in der Mitte. Von dort aus spielt er den außenstehenden Mitspieler an. Nachdem die Abläufe klar sind, wird die Übung angepasst. Nach dem Abspiel ruft der Spieler dem Außenspieler eine Zahl zu. Die Zahlen bedeuten ein bestimmtes Verhalten der Außenspieler:

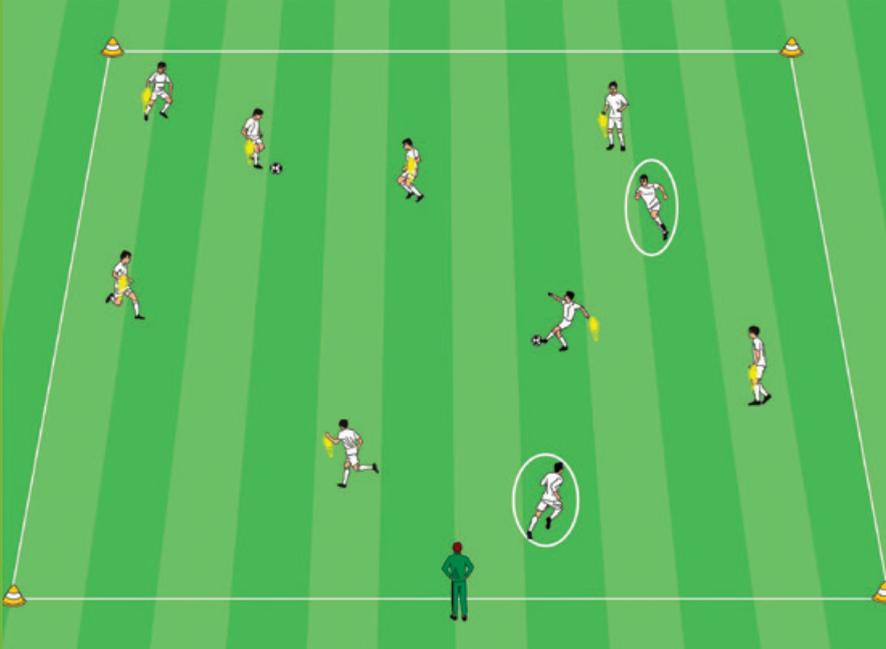
1. Der Außenspieler nimmt den Ball an und dribbelt in das kleine Feld.
2. Der Außenspieler spielt den Ball direkt zurück zum Zuspieler.
3. Der Außenspieler spielt einen Doppelpass mit dem Zuspieler.

Die Kopplung einer Zahl an eine motorische Reaktion plus den Handlungsdruck durch das Zuspiel sowie das Merken der Zahl und der jeweiligen Aktionen sollte schon einen ersten Reiz an das Arbeitsgedächtnis geben.

### VARIATIONEN

Weitere Reize:

4. Der Zuspieler macht Druck (läuft den Außenspieler direkt an) und der Außenspieler muss den Ball mit dem ersten Kontakt am Außenspieler vorbeilegen.
5. Der Zuspieler macht Druck und der Außenspieler muss den Ball für fünf Sekunden verteidigen.



### 3 LEIBCHENTAUSCH

Schwab & Furley (2016)

#### ORGANISATION

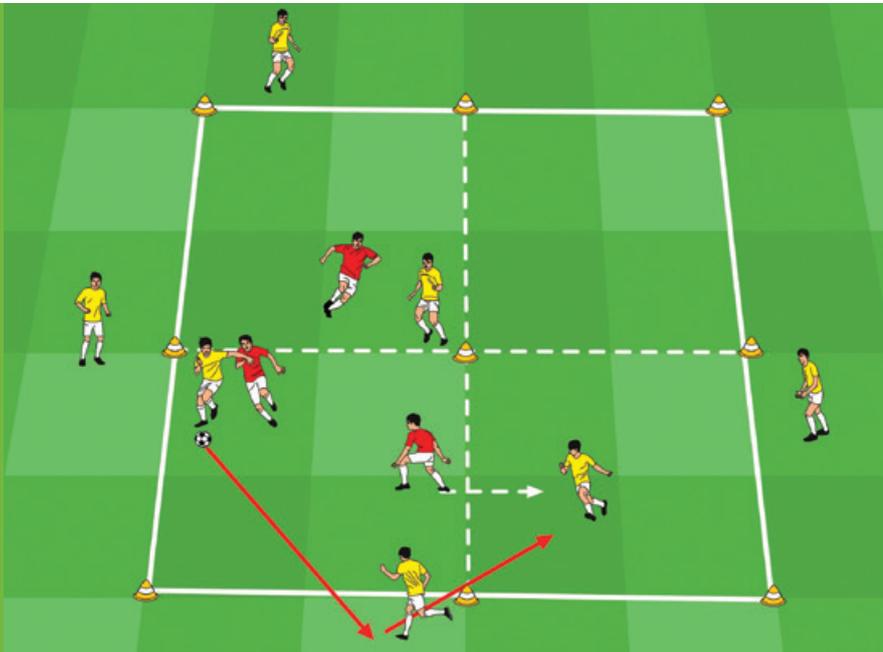
Es wird ein 20 x 20 m großes Spielfeld mit Hütchen markiert. Acht von 10 Spielern haben ein gelbes Leibchen in der Hand. Außerdem gibt es zwei Fußbälle im Feld.

#### ABLAUF

Die beiden Bälle werden untereinander zugepasst, während sich alle Spieler im Feld kreuz und quer bewegen. Währenddessen müssen alle 10 Spieler versuchen, untereinander die gelben Leibchen zu tauschen, sodass ständig zwei neue Spieler kurzzeitig ohne Leibchen sind. Auf Pfiff des Trainers haben die beiden Spieler, die in diesem Moment in Ballbesitz sind, die Aufgabe, schnellstmöglich den Ball zu einem Spieler ohne Leibchen zu passen.

#### VARIATIONEN

- Der Trainer gibt von außen zusätzlich konkrete Anweisungen:
  - freie Ballkontaktzahl,
  - zwei Ballkontakte sind Pflicht.
  - Wer den Ball mit rechts annimmt, muss mit links passen und umgekehrt
- Es befinden sich zwei Teams mit unterschiedlichen Leibchenfarben im Feld. Sowohl das rote als auch das gelbe Team passen sich untereinander einen Ball zu und tauschen gleichzeitig die Leibchen (entweder nur das rote und gelbe Team untereinander oder komplett frei). Auf Pfiff erfolgt der Pass des roten Spielers zu seinem Mitspieler ohne rotes Leibchen und der gelbe Spieler passt zu seinem Mitspieler ohne gelbes Leibchen (oder offen lassen, oder genau umgekehrt).



## 4 MITTELFELD 3:3 (PLUS 4)

Schwab & Furley (2016)

### ORGANISATION

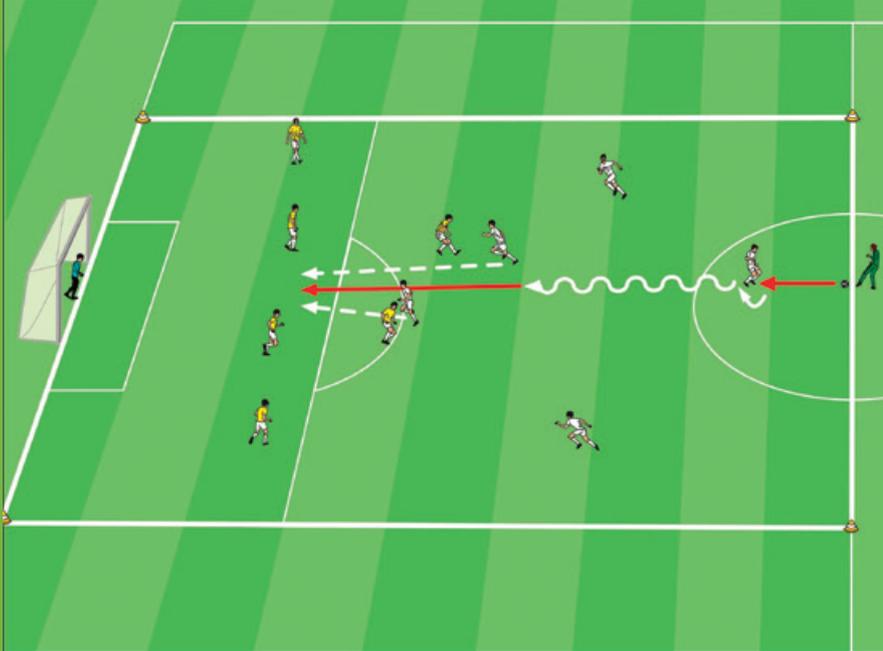
Es wird ein 16 x 16 m großes Spielfeld mit vier gleich großen Quadraten (4 x 4 m) mit Hütchen markiert. Im Feld wird 3 (gelb) gegen 3 (rot) gespielt und außerhalb des Felds stehen vier weitere Spieler als Anspieler (jeweils ein Spieler pro Seite), die allerdings nur einem Team zugeordnet werden.

### ABLAUF

Es wird die ganze Zeit auf Ballbesitz gespielt, wobei zu Beginn das gelbe Team die Möglichkeit hat, die vier äußeren Spieler mitzunutzen. Die wichtigste Regel lautet, dass sich die drei Spieler im großen Quadrat bei Ballbesitz in unterschiedlichen kleinen Quadraten befinden müssen. Pro kleines Quadrat darf sich in Ballbesitz somit nur ein Spieler aufhalten. Das bedeutet für die Spieler, dass sie ständig Muster erkennen müssen, um sich je nach ballbesitzendem Spieler korrekt freizulaufen, um anspielbar zu sein.

### VARIATIONEN

- Die Spieler werden nach zwei Minuten durchgewechselt, von außen nach innen und vom Dreier- in das Siebenteam.
- Die vier kleinen Felder im großen Quadrat werden nun diagonal angeordnet.
- Jeweils die gegenüberliegenden Außenspieler werden zu einem Team zugeordnet, sodass aus einem 7:7 ein 5:5 entsteht.
- Es können Punkte erzielt werden, wenn z. B. das rote Team es schafft, den Ball durch-zupassen von einem Außenspieler zum gegenüberliegenden Außenspieler.
- Spielform zum Zusammenspiel im Mittelfeld 4:4 (plus 4):
  - Im Feld wird 4 (gelb) gegen 4 (rot) gespielt und außerhalb des Feldes stehen vier weitere Spieler als Anspieler (jeweils ein Spieler pro Seite), die allerdings nur einem Team zugeordnet werden.



## 5 PASS IN DIE TIEFE

Schwab & Furley (2016)

### ORGANISATION

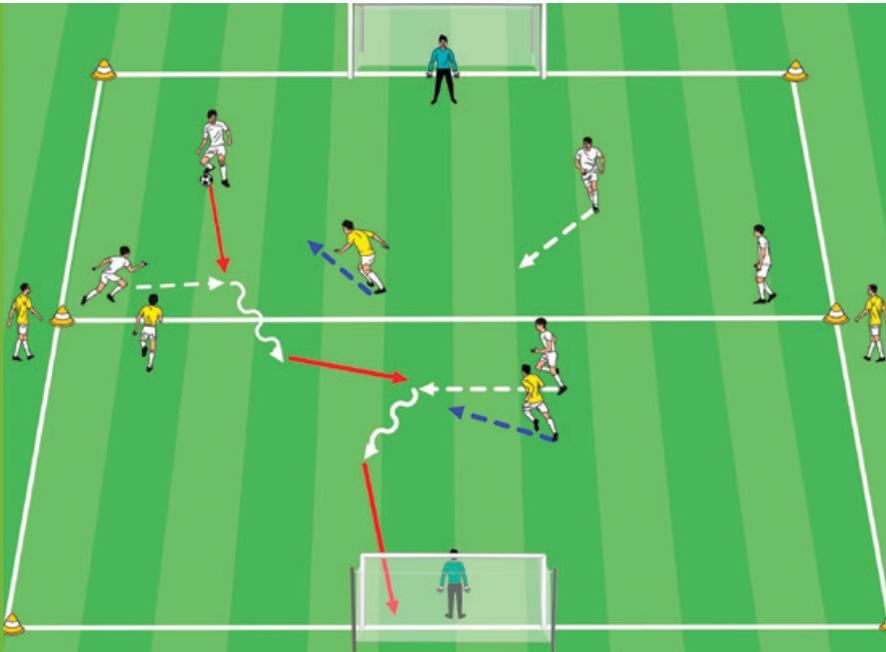
Es wird ein Spielfeld von der Torauslinie bis zur Mittellinie markiert. Die Breite ist jeweils die verlängerte 16-m-Linie. Es gibt sechs Verteidiger (Viererkette plus zwei 6er) und fünf Angreifer (ein Stürmer, ein 10er, zwei Flügelspieler plus ein 6er). Die Verteidiger verteidigen das eigene Tor (mit Torhüter besetzen) und spielen bei Ballgewinn auf Ballhalten (10 Pässe = ein Punkt).

### ABLAUF

Der 6er des ballbesitzenden Teams steht mit dem Rücken zur Spielrichtung, wird vom Trainer angespielt und dreht sofort auf oder er steht von Anfang an „halb offen“. Seine Hauptaufgabe soll es sein, den Ball vertikal auf seinen Stürmer oder 10er in die Gasse zu spielen, allerdings nur, wenn er ein defensives Fehlverhalten erkennt (z. B., wenn sich ein 4er zu früh herauslocken lässt, um den sich freilaufenden 10er zu decken). Ansonsten wird der Angriff ganz „normal“ ausgespielt.

### VARIATIONEN

- Der Trainer instruiert vor jedem Durchgang seine Abwehrspieler neu, damit ein fehlerhaftes Abwehrmuster überhaupt zum Vorschein kommt.
- Der Trainer gibt seinen Offensivspielern Hinweise, wie sie ein Fehlverhalten der Abwehrspieler hervorrufen können, damit der eigene 6er oder im Laufe des Angriffs auch ein anderer Spieler dann den Gassenball spielen kann.
- Freies Spiel mit Coachingschwerpunkten für die Offensivspieler.



## 6 5:3

### ORGANISATION

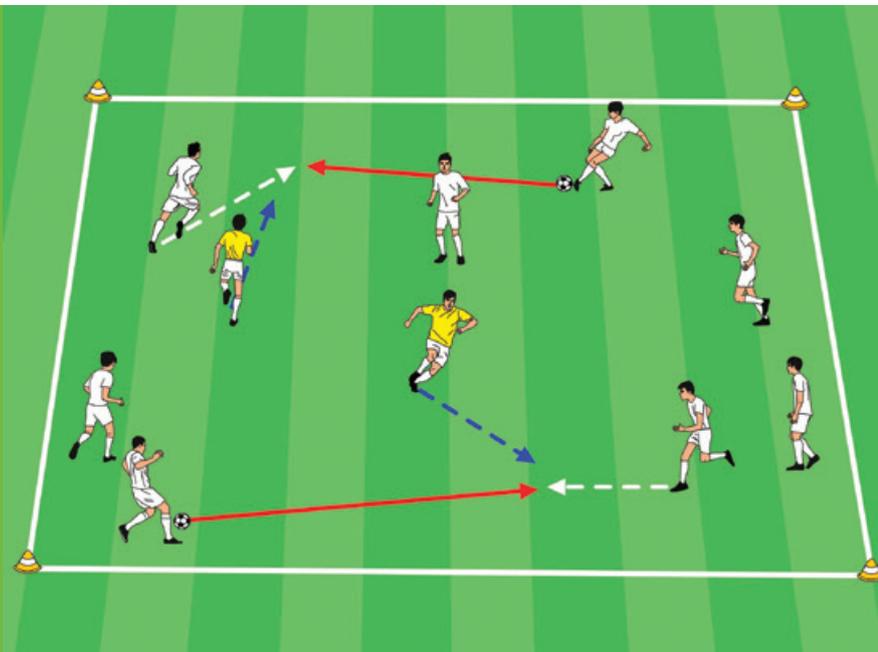
Es wird ein 25 x 20 m großes Spielfeld mit zwei Toren markiert. Es werden zwei Teams mit jeweils fünf Spielern und einem Torhüter gebildet. Von jedem Team postieren sich zunächst zwei Spieler („Joker“) außerhalb des Feldes.

### ABLAUF

Von dem Team, das sich in Ballbesitz befindet, rücken beide Joker zum 5:3-Überzahlspiel ins Feld. Verliert das Team in Überzahl den Ball, gehen die Joker wieder raus und die Joker des Teams in Unterzahl kommen ins Feld. Ziel ist es, die Überzahlsituationen geschickt auszuspielen, um Torchancen zu kreieren und Treffer zu erzielen.

### VARIATIONEN

- Die Zeit bis zum Torabschluss beliebig begrenzen.
- Die Spielfeldgröße variieren.



## .7 FANGSPIEL

### ORGANISATION

Es wird ein 12 x 12 m großes Spielfeld markiert. Es werden zwei Fänger bestimmt. Alle anderen Spieler verteilen sich frei im Feld und erhalten vom Trainer als Gruppe zwei Bälle.

### ABLAUF

Die beiden Fänger versuchen, innerhalb einer Minute so viele Spieler wie möglich zu fangen. Die Gejagten können sich den Fängern entziehen, wenn sie im Besitz eines der beiden Bälle sind. Spieler, die gefangen wurden, stellen sich mit gegrätschten Beinen auf. Sie können befreit werden, indem ein Mitspieler durch ihre Beine krabbelt. Dadurch, dass die Gejagten sowohl auf die Fänger als auch auf die Spieler achten müssen, die ihnen gegebenenfalls einen Ball zuspielen (zuwerfen) können, wird eine große Aufmerksamkeitsspanne erreicht.

### VARIATIONEN

- Das Spiel endet erst, wenn alle Spieler gefangen wurden.
- Mehrere Fänger bestimmen.
- Die Spielfeldgröße variieren.
- Befreit werden kann man nur, indem ein Ball durch die gegrätschten Beine gerollt wird.



# INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUPS

MIT TRACKTICS SPIELST DU IN EINER  
ANDEREN LIGA.



Professionelle Technologie für Spieler aus allen Spielklassen - TRACKTICS bietet einen GPS-basierten Daten-tracker zur Erfassung athletischer Leistungsdaten. Mit Tracktics-Produkten kann ein Spieler oder ein gesamtes Team Leistungsdaten messen, analysieren und Potenziale zur Leistungssteigerung ableiten, wie es bisher nur den Profis möglich war. Im Hintergrund führt eine Algorithmus, die mittels vier verschiedenen Sensoren getrackten Daten zusammen und wertet diese aus. Zudem ist TRACKTICS das einzige System, das in einem Hüftgurt getragen werden kann. Damit bietet TRACKTICS einen erschwinglichen Tracker mit optimalem Tragekomfort, der zudem verlässliche Datenqualität liefert.





Tracken, analysieren und gezielt verbessern war noch nie so einfach. Der leichte Tracker ist im Hüftgurt nicht zu spüren. Mit verschiedenen Sensoren misst er deine Performance während des Trainings oder Spiels. Danach erhältst deine Auswertung auf dem Smartphone, Tablet oder PC. Jetzt kannst du gezielt an deiner Ausdauer, deinem Toppespeed und an deinem Positionsspiel arbeiten. So geht professionelles Training. Bring dein Team aufs nächste Level. Analysiere Einzelleistungen, vergleiche Spieler und optimiere die

Teamperformance. Mit TRACKTICS hast Du alles im Blick.

TRACKTICS wurde im Jahr 2015 gegründet und ist Marktführer in der DACH-Region. Mehr als 20.000 Spieler nutzen aktiv das System.

Weitere Infos zu dem Produkt findest du hier:

[ZUM LINK](#)





TRACKTICS

**ERFAHRUNGSBERICHT**  
der Redaktion in der  
nächsten Ausgabe!



**WERDE DER BESTE  
SPIELER AUF DEM  
PLATZ.**

# FUSSBALL

## TRAINER MAGAZIN

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 Fußballer-  
ten antworten** dir so schnell es geht um dich zu einem besseren Trainer zu machen. Natürlich kannst du uns auch schreiben, wenn du Teil des Magazin werden und Inhalte liefern möchtest, die aus deiner Sicht andere Trainer besser macht. Unsere Experten prüfen deine Einsendung und wir informieren dich, ob wir es ins Magazin einbinden können.

Wenn du erste Einblicke in die kommenden Ausgaben haben möchtest, dann besuche uns auf unseren Social Media Kanälen!



**Instagram:** @Fussballtrainermagazin



**Facebook:** @Fubamag

**Website:** [Fussballtrainer-Magazin.de](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:**

Sannah Inderelst

**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