

#9 | 2020

# FUSSBALL

## TRAINER MAGAZIN

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



Coach like...  
**PASCAL BACH**



Aus dem NLZ  
**BARTOSCH GAUL**



Sieben Fragen an...  
**INKA GRINGS**



Fußball und  
Wissenschaft  
**STEPHAN KERBER**



## INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	3
2. 7 FRAGEN AN... INKA GRINGS	4
3. RUBRIK TECHNIK	6
4. FUSSBALL UND WISSENSCHAFT (STEPHAN KERBER)	16
5. RUBRIK TAKTIK	20
6. PROBLEMFELD... KOMPETENZEN VON TRAINERN	28
7. COACH LIKE... PASCAL BACH	30
8. RUBRIK KONDITION	36
9. AUS DEM NLZ...MIT BARTOSCH GAUL	44
10. RUBRIK PSYCHE (RESWITCH)	46
11. INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUP (COACHBETTER AG)	50

## ZITAT DES MONATS

*„ICH VERDANKE HANSI FLICK SEHR VIEL. WÄRE ER NICHT JETZT TRAINER,  
WÄRE ICH VIELLEICHT NICHT MEHR BEIM FC BAYERN.“*

**Jérôme Boateng, über Hansi Flick**

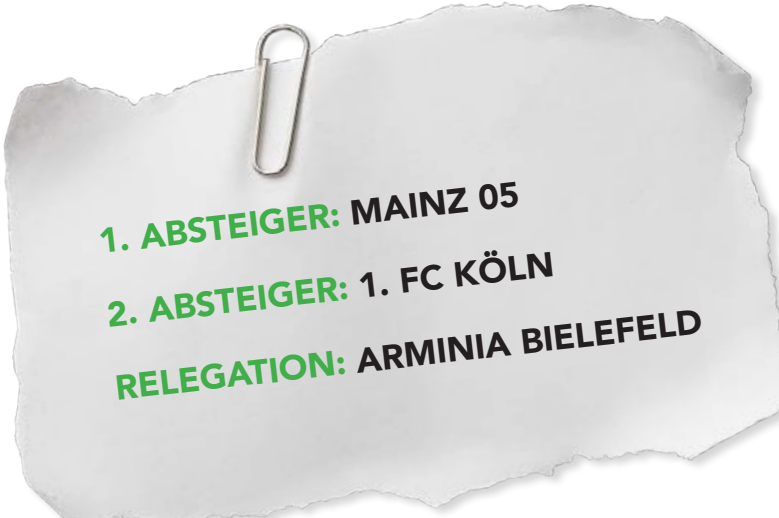
**D**ie Saison ist nun endgültig zu Ende gespielt. Und wer anders als die im Jahr 2020 mehr als überragend auftretenden Bayern aus München haben sich zum Champions League Sieger gekürt. In einem denkwürdigen und geschichtsträchtigen Halbfinale wurde zunächst der große FC Barcelona (mit der laut Arturo Vidal „besten Mannschaft der Welt“) aus dem Weg geräumt, ehe man Paris Saint Germain im Finale in Lissabon verdient mit 1:0 besiegte.

Eben jene Pariser standen zum ersten Mal seit vielen Jahren wieder in einem Endspiel auf europäischer Ebene. Und das: Völlig zurecht! Wie selbstverständlich im Halbfinale RB Leipzig (der Traditionsclub aus Sachsen :-D) die Grenzen aufgezeigt wurden, das war schon reichlich beeindruckend.

Thomas Tuchel (er mag sein, wie er will) ist und bleibt einer der besten deutschen Trainer. So wie eben auch jener Julian Nagelsmann, der erst kürzlich seine Berateragentur wechselte und offen nach mehr strebt.

Faktisch hat er bislang „nur“ die deutsche U19 Meisterschaft errungen. Weitere Titel im Profibereich blieben ihm bisher versagt. Es reicht eben nicht, wenn man nur zu 95% ans Gipfelkreuz möchte :-D.

Jetzt aber Spaß beiseite. Die neue Saison steht an. Und wir sind mehr als gespannt, wer sich wie positionieren wird. Hier unser Tipp für die Abstiegs Kandidaten:

- 
- 1. ABSTEIGER: MAINZ 05**
  - 2. ABSTEIGER: 1. FC KÖLN**
  - RELEGATION: ARMINIA BIELEFELD**

Unser Tipp für die Europa League und Champions League Plätze folgen in der Oktober Ausgabe.

Bis dahin: Bleibt gesund!!!

Euer **Fussballtrainer Magazin**







# SIEBEN FRAGEN AN...

## INKA GRINGS

### 1. LIEBE INKA, WIE KAM ES DAZU, DASS DU IN STRAELEN AUFGEHÖRT HAST?

Aufgrund unterschiedlicher Ausrichtungen in der Planung haben wir uns entschieden diesen Schritt zu gehen.

### 2. WAS IST IM JUNIOR/INNEN FUSSBALL ANDERS ALS IM SENIOR/INNEN BEREICH?

Natürlich das Tempo, bedingt durch die körperlichen Voraussetzungen wird es zu einem anderen Spiel. Die Handlungsschnelligkeit vor allem ist anders. Im Junioren Fußball kannst du eher noch den Ball annehmen und hast Zeit. Diese hast du im Senioren Fußball nicht mehr. Das ist ein großer Unterschied im gesamten Spiel.

### 3. WAS IST EINFACHER ZU TRAINIEREN? MÄNNER ODER FRAUEN?

Das kann und will ich nicht beantworten. Es gibt Spielertypen (Männer), die genauso viel reden müssen, Anerkennung brauchen und die du mit „Samthandschuhen“ anpacken musst. Ebenso natürlich im Frauen Bereich. Aber genauso gibt es Typen (Frauen), die brauchen das nicht. Eines allerdings ist anders: Und zwar der Ton oder die Tonlage. Die ist eher klarer und deutlicher bei Männern.

### 4. WIE SOLL DEIN WEG WEITERGEHEN?

Ich will weiterkommen. Mich stetig entwickeln, Erfahrung sammeln, aber auch meine weitergeben. Jetzt heißt es erst mal hospitieren, auch mal im Ausland reinschnuppern. Es wird spannend und lehrreich. Neue Wege, neue Ansätze.

## 5. WAS BRAUCHT ES, UM IM BEZAHLTEN FUSSBALL ALS TRAINER/IN ARBEITEN ZU KÖNNEN.

Vor allem einen langen Atem, Nerven und Selbstbewusstsein. An sich glauben, bereit sein auch Kritik anzunehmen bzw. Menschen um sich herum haben, mit denen man sich konstruktiv austauschen kann. Denn wir Trainer/innen können nicht alles sehen und wissen. Die Mannschaft zu erreichen, ein Team zu bilden ist das A und O. Denn fußballerisch sowie von den Möglichkeiten im bezahlten Fußball Drumherum, ist es schon fast ausgeglichen. Da entscheiden kleine Nuancen.



## 6. WIE HAST DU DIE TRAINERAUSBILDUNG DES DFB WAHRGENOMMEN?

Da sie von den Fächern, wie ich finde sehr abwechslungsreich und vor allem elementar wichtig sind, super interessant. Ebenso natürlich der Austausch mit den Kol-

### ZUR PERSON:

**Inka Grings** ist eine ehemalige deutsche Fußballspielerin und heutige -trainerin. Die Stürmerin spielte 16 Jahre in der Frauen-Bundesliga für den FCR 2001 Duisburg. Mit der deutschen Nationalmannschaft gewann sie zwei Europameister-Titel und wurde in beiden Turnieren zudem Torschützenkönigin. Im April 2019 übernahm sie als Trainerin des Regionalligisten SV Straelen als erste Frau eine Herren-Mannschaft der obersten vier Fußballligen in Deutschland.



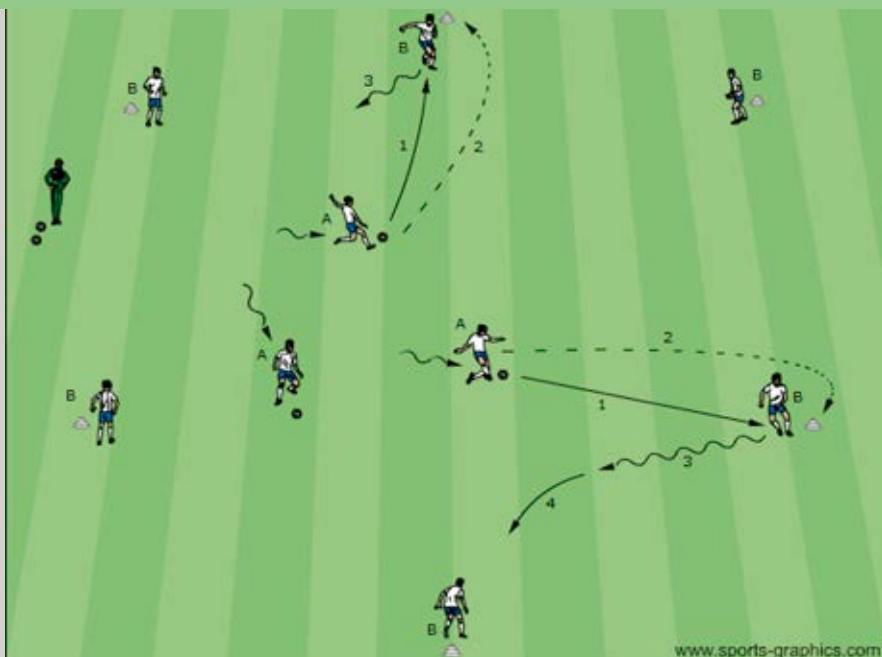
legen/innen. Am meisten allerdings fand ich, egal in welchem Bereich wir uns befanden haben, die Diskussionen über Spielszenen, Trainingsübungen der z.B. im psychologischen Bereich. Gerade da lernt man jemand kennen wie er denkt, handelt oder die Situation sieht. Dieser Austausch ist mega...

## 7. WIE KANN DEUTSCHLAND ZURÜCK IN DIE FUSSBALL WELTSPITZE KOMMEN?

Gute Frage. Wir haben immer wieder starke Jugendspieler, die ihre Einsatzzeiten inzwischen auf sehr hohem oder hohem Niveau erhalten, zum Teil auch schon als Führungsspieler gelten. Das hilft uns international sowie der Nationalmannschaft natürlich extrem weiter! Allerdings glaube ich, sollten wir viel mehr Zeit (und die hat man!) im individuellen Bereich legen, vor allem im Jugendbereich sprich NLZ! Ein Beispiel: Der Torwart hat seinen „eigenen“ Trainer der immer wieder an den Basics arbeitet! Automatismen: Der Stürmer hat in den wenigsten Vereinen nochmals einen „eigenen“ Trainer. Wie oft hat der Stürmer bzw. die Offensivspieler mal reines Stürmertraining?! Einfach sich Sicherheit, Selbstbewusstsein tanken, in dem ich maximal eine Stunde die Zeit nehme aus diversen Distanzen und aus den verschiedensten Situation auf's Tor schieße. Denn auch der Stürmer braucht die Sicherheit und das Vertrauen. Das wird sehr vernachlässigt. Generell gerade die Spieler, die „weiter“ sind als ihre Kameraden muss ich spezieller fördern. Ohne den Mannschaftsgeist zu unterbinden.



# RUBRIK TECHNIK



## 1 PASSKREIS (EINFACHES PASSSPIEL)

### DURCHFÜHRUNG

An den äußeren Hütchen stehen die Spieler B in ballerwartender Haltung. Die Spieler A im Zentrum haben jeder einen Ball, dribbeln frei im Feld und suchen einen Außenspieler, der nicht in eine andere Aktion eingebunden ist. Spieler A spielt den Ball nach außen auf Spieler B (vgl. 1) und nimmt nach dem Abspiel die Position außen ein (vgl. 2). Der Spieler B verarbeitet, dribbelt in das Zentrum (vgl. 3) und wird nun zum Innenspieler und visiert erneut einen Außenspieler an.

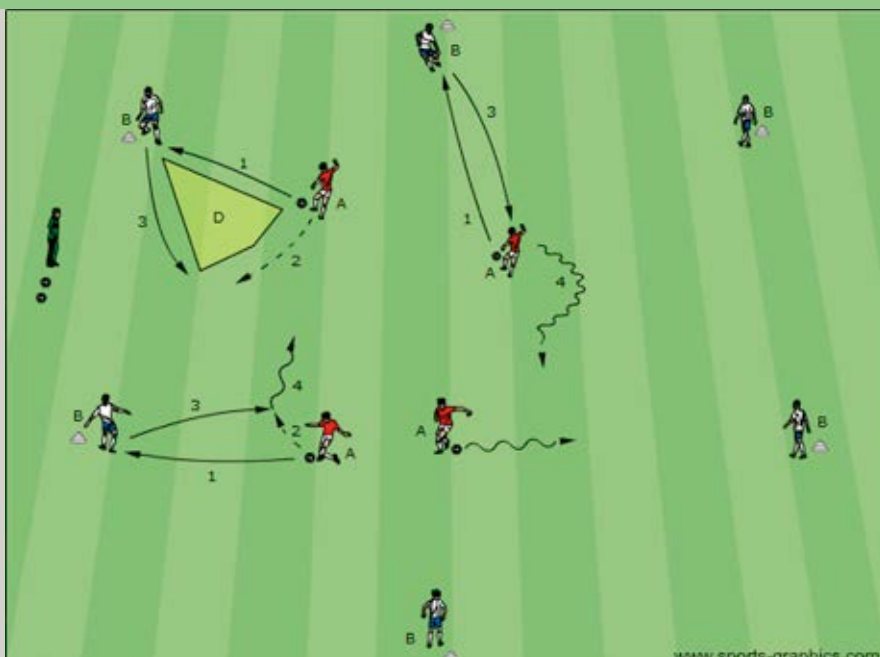
### COACHING

- Auftaktbewegungen und Entgegenstarren der Spieler B auf den Außenpositionen.
- Aufrechterhaltung des ständigen Blickkontakts zwischen den Spielern A und B.
- Coaching und Kommunikation: Rufen des Namens des Passempfängers.

### VARIANTEN

- Ausführung einer Finte/Körpertäuschung unmittelbar vor jedem Pass.
- Vorgabe des Annahmebeins (links/rechts) und des Passbeins (links/rechts).
- Variation der Passdistanzen (vgl. 1).

# PASSKREISE



## 2 PASSKREIS (DOPPELPASS)

### DURCHFÜHRUNG

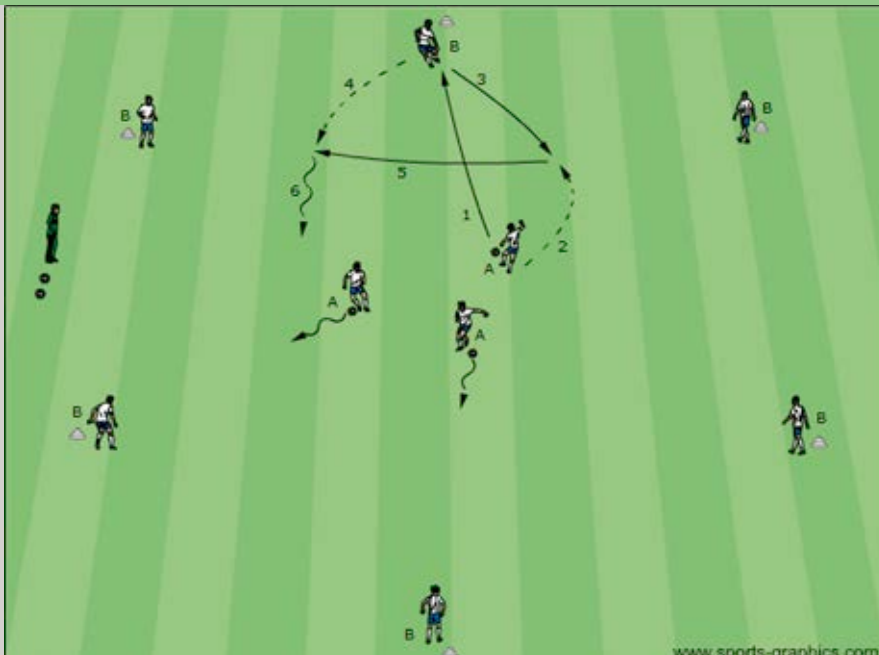
An den äußeren Hütchen stehen die Spieler B in ballerwartender Haltung. Die Spieler A im Zentrum haben jeder einen Ball, dribbeln frei im Feld und suchen einen Außenspieler, der nicht in eine andere Aktion eingebunden ist. Spieler A spielt auf Spieler B (vgl. 1). Direkt nach dem Pass fordert A den Ball mit einem deutlichen Laufweg zurück (vgl. 2). Spieler B spielt den Ball in den Lauf von Spieler A. Spieler A verarbeitet und sucht einen neuen Außenspieler (vgl. 4). Nach kurzer Zeit werden die Innenspieler A mit den Außenspielern B getauscht.

### COACHING

- Ausführung des Doppelpasses mit Raumgewinn/Tiefe (vgl. D).
- Auftaktbewegungen und Entgegenstarten der Spieler B auf den Außenpositionen.
- Aufrechterhaltung des ständigen Blickkontakts zwischen den Spielern A und B.

### VARIANTEN

- Vorgabe des Annahmebeins (links/rechts) und des Passbeins (links/rechts).
- Vorgabe einer Ballkontaktanzahl zwischen den Aktionen (vgl. 4).



### 3 PASSKREIS (DOPPELTER DOPPELPASS)

#### DURCHFÜHRUNG

An den äußeren Hütchen stehen die Spieler B in ballerwartender Haltung. Die Spieler A im Zentrum haben jeder einen Ball, dribbeln frei im Feld und suchen einen Außenspieler, der nicht in eine andere Aktion eingebunden ist. Spieler A passt auf Spieler B (vgl. 1), gibt einen Laufweg vor (vgl. 2) und erhält den Ball als Doppelpass von Spieler B zurück (vgl. 3). Spieler B löst sich raumgewinnend vom Hütchen (vgl. 4) und erhält ein Zuspiel von Spieler A (vgl. 5). Spieler A und B tauschen die Positionen und Spieler B setzt nach Ballverarbeitung zu einer neuen Aktion mit einem anderen Außenspieler an (vgl. 6).

#### COACHING

- Ausführung des Absetzens/Freilaufens mit Raumgewinn/Tiefe (vgl. 2 und 4).

#### VARIANTEN

- Vorgabe der Ballkontaktanzahl: direktes Passspiel (vgl. 1, 3 und 5).
- Vorgabe des Annahmebeins (links/rechts) und des Passbeins (links/rechts).
- Variation der Passdistanzen (vgl. 1).





## 4 PASSKREIS (HINTERLAUFEN)

### DURCHFÜHRUNG

An den äußeren Hütchen stehen die Spieler B in ballerwartender Haltung. Die Spieler A im Zentrum haben jeder einen Ball, dribbeln frei im Feld und suchen einen Außenspieler, der nicht in eine andere Aktion eingebunden ist. Spieler A spielt den Ball auf Spieler B (vgl. 2) und hinterläuft dicht im Rücken des Außenspielers (vgl. 3). Spieler B spielt in den Lauf von Spieler A (vgl. 4). Spieler A verarbeitet, dribbelt in das Zentrum und steuert einen anderen Außenspieler an. Nach kurzer Zeit werden die Innenspieler A mit den Außenspielern B getauscht.

### COACHING

- Nutzung des Dribblings im Zentrum als Erholungsphase (vgl. 1).
- Ausführung des Hinterlaufens in höchstem Tempo (vgl. 3).
- Optimales Timing und etwaiges Verzögern für eine flüssige Ballmitnahme des Spielers A.

### VARIANTE

- Abbruch des Hinterlaufens und der Richtung im Laufweg von Spieler A.
-



## 5 PASSKREIS (SPANNSTOSS UND KOPFBALL)

### DURCHFÜHRUNG

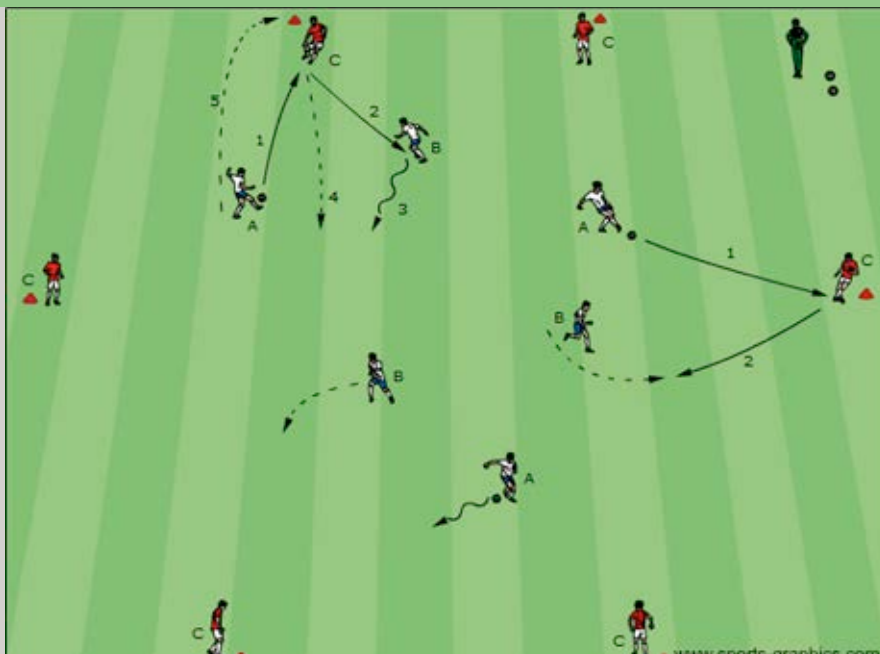
Die Außenspieler A und B haben jeweils einen Ball in der Hand. Die sechs Spieler im Zentrum haben keinen Ball, fordern aber ständig Zuspiele von einem freien Außenspieler. Die Zuspiele von den Außenspielern werden geworfen, dabei werfen die Spieler A den Ball halbhoch, sodass die Spieler C einen Volleyspannstoss direkt in die Hände des Außenspielers zurückspielen können (vgl. 1 und 2). Die Spieler B werfen die Bälle hoch für ein Rückspiel per Kopf (vgl. 3 und 4). Nach kurzer Zeit die Innenspieler C mit den Außenspielern A und B tauschen.

### COACHING

- Präzision der Zuwürfe: Wurf von unten/Einwurf.
- Verkürzung der Passdistanzen (vgl. 1 und 3).

### VARIANTEN

- Vorgabe der Passtechnik: Spannstoß/Innenseite/Dropkick/Brustannahme (vgl. 1/2).
- Vorgabe der Passtechnik: Kopfbälle aus dem Stand/aus dem Lauf (vgl. 3/4).



## 6 PASSKREIS (SPIEL ÜBER DEN DRITTEN)

### DURCHFÜHRUNG

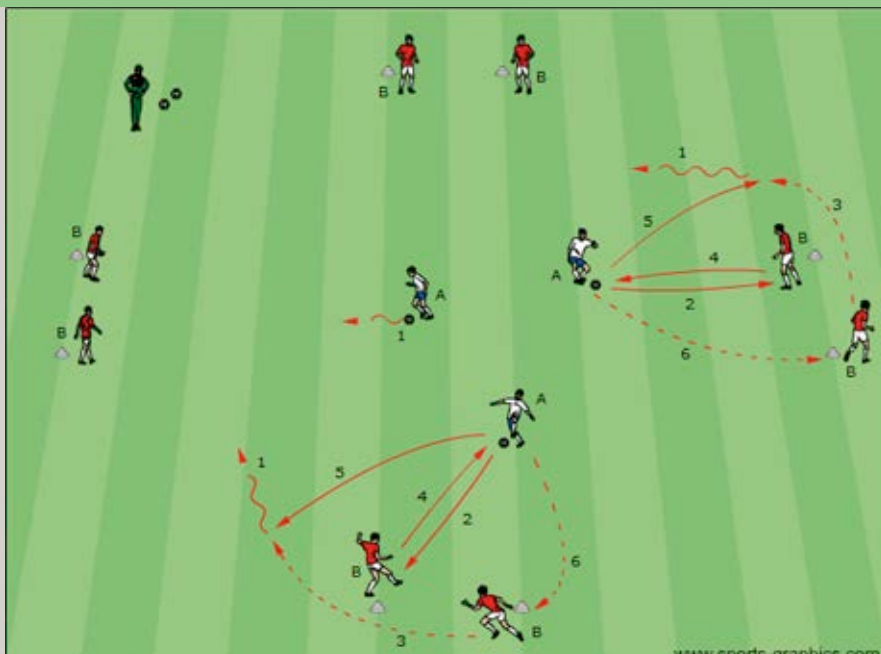
Drei Spieler im Zentrum sind in Ballbesitz (vgl. A), drei Spieler im Zentrum sind ohne Ball. Außen positionieren sich sechs Spieler ohne Ball (vgl. C). Die ballbesitzenden Spieler im Zentrum schließen sich in Gruppen zu zwei Spielern (vgl. A und B) zusammen. Spieler A spielt auf C (vgl. 1), Spieler C spielt weiter auf Spieler B (vgl. 2). Spieler A nimmt die Position von C ein (vgl. 5). Spieler B verarbeitet das Zuspiel in Richtung Zentrum (vgl. 3). Spieler C schaltet sich ein, läuft in das Zentrum (vgl. 4) und bildet mit Spieler B ein neues Pärchen (vgl. 3 und 4). Außen- und Innenspieler werden regelmäßig gewechselt.

### COACHING

- Orientierung am Partner für optimales Timing (vgl. A und B).
- Forderung nach ausreichend großen Abständen zwischen Spieler A und B.
- Coaching und Kommunikation während der Suche eines Außenspielers.

### VARIANTE

- Vorgabe der Ballkontakanzahl: direktes Passspiel (vgl. 1 und 2).



## 7 ERWEITERTER PASSKREIS (HINTERLAUFEN UND SPIEL ÜBER DEN DRITTEN)

### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler im Feld (vgl. A) sind in Ballbesitz und suchen ein außen positioniertes Spielerpärchen (vgl. B), welches nicht in eine Spielaktion eingebunden ist. Spieler A spielt einen der beiden Außenspieler B an (vgl. 2). Dieser Spieler B spielt direkt zurück (vgl. 4) und bleibt auf seiner Position stehen. Mit dem Abspiel von A (vgl. 2) löst sich der nicht angespielte Spieler B durch Hinterlaufen des angespielten Außenspielers in das Feld (vgl. 3). Spieler A nimmt die Position des Spielers ein, der hinterläuft. Spieler B verarbeitet das Zuspiel von Spieler A (vgl. 5) und dribbelt in das Zentrum, um ein neues Pärchen außen anzuspieren (vgl. 1).

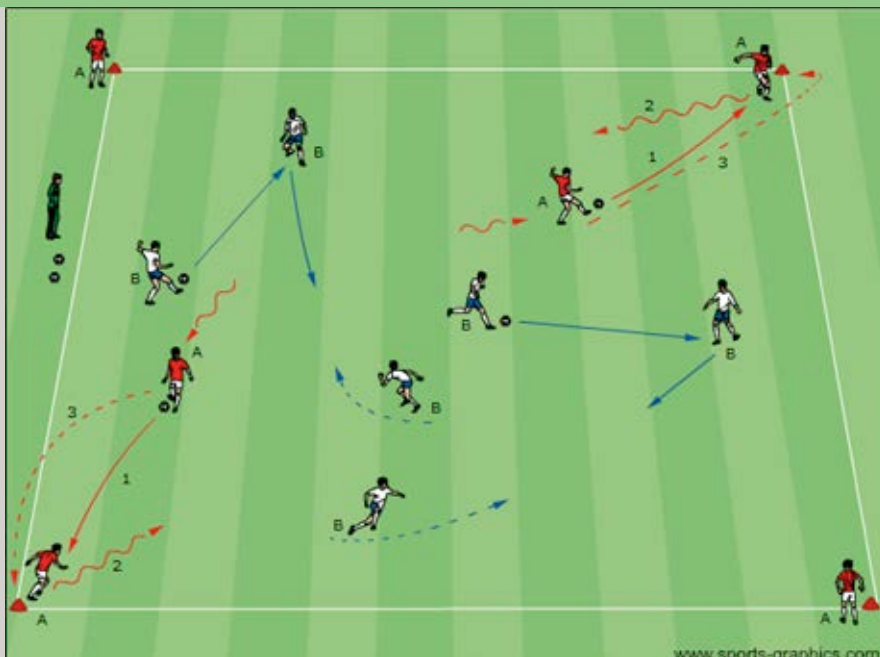
### COACHING

- Aufrechterhaltung des ständigen Blickkontakts.

### VARIANTEN

- Vorgabe der Ballkontakanzahl: direktes Passspiel bei allen Aktionen.
- Variation der Passkombination/ Hinzufügen weiterer Pässe.





## 8 KOMBINATION PASSKREIS UND FREIES PASSSPIEL (STÖRSPIELER)

### DURCHFÜHRUNG

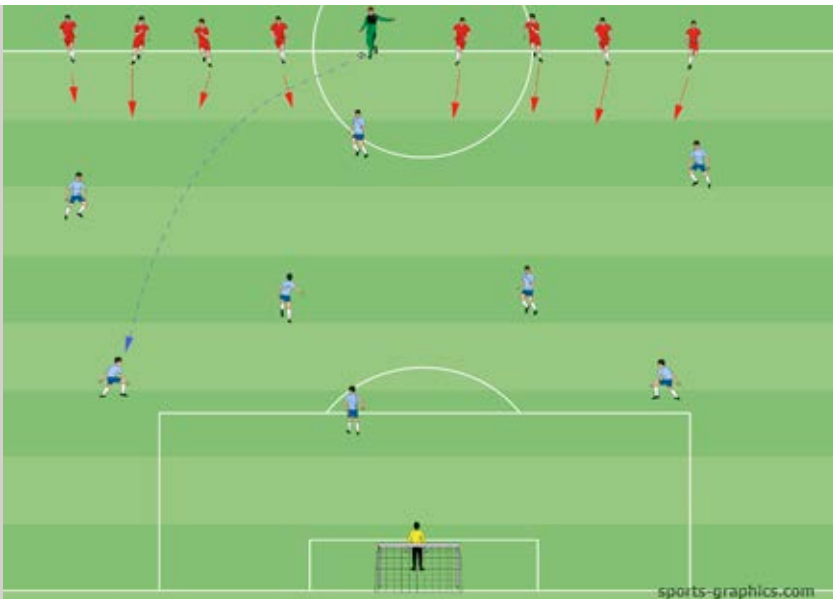
Die Spieler A führen, unabhängig von den Spielern B, eine eigenständige Übung aus. Dabei befinden sich von den Spielern A zwei Spieler im Zentrum und im Ballbesitz. Diese suchen einen freien Außenspieler und spielen diesen an (vgl. 1). Der Außenspieler A dribbelt in das Feld und sucht erneut einen freien Außenspieler (vgl. 2). Der Passgeber übernimmt die Position außen (vgl. 3). Die Spieler B im Zentrum dienen als Störspieler, führen aber für sich selbst eine eigenständige Übung aus. Die sechs Spieler A lassen zwei Bälle in den eigenen Reihen laufen und bewegen sich dabei frei im ganzen Feld. Nach kurzer Zeit wird die Aufgabenstellung der beiden Gruppen getauscht.

### COACHING

- Situationsspezifische Suche nach einem schnellen Weg zum nächsten Außenspieler.

### VARIANTEN

- Ausführung eines doppelten Doppelpasses der Spieler A.
- Vorgabe von 2 (3) Pflichtkontakten für die Spieler B.



### 30 MINUTEN

#### ORGANISATION:

- Teile 2 Mannschaften ein
- Besetze ein Großtor mit Torhüter
- Mannschaft Blau in der vorgegebenen Grundordnung
- Mannschaft Rot steht an der Mittellinie
- Der Trainer hat den Ball und steht ebenso an der Mittellinie

#### ABLAUF:

- Der Trainer leitet jede Aktion mit einem Flugball zu einem beliebig blauen Spieler ein
- Mannschaft Blau spielt auf Ballbesitz
- Nach 10 Pässen innerhalb der eigenen Mannschaft erhält Team Blau ein Tor zugesprochen
- Mannschaft Rot versucht den Ball zu erobern
- Erobert Mannschaft Rot den Ball so kontert diese auf das Großtor
- Nach Torerfolg oder Ausball Neustart
- Nach 15 Minuten Aufgabenwechsel

#### VARIATIONEN:

- Nach 30 Sekunden Ballbesitz erhält Team Blau ein Tor zugesprochen
- Team Blau darf nach 30 Sekunden Ballbesitz versuchen über die Mittellinie zu dribbeln ( Bonustor )

#### COACHING:

- Passspiel unter Druck
- Überzahl mit Torhüter
- Kommunikation
- Tempodribbling
- Organisation



#### EIGENE INFOS:

---

#FOK

# FUSSBALL

ONLINE KONGRESS

10. bis 12. Dezember

[fussball-online-kongress.de](http://fussball-online-kongress.de)

## Themen



Taktik



Technik



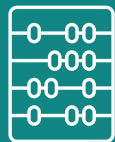
Athletik



Psyche



Management



Trends



Analyse



Innovation



...und alles zum Thema Kinderfussball

Jetzt Tickets sichern!

# Fußball und Wissenschaft

## SPIELKOMPETENZ DURCH KREISFUSSBALL

(INTERVIEW MIT STEPHAN KERBER, LEITENDER VERBANDSSPORTLEHRER, HAMBURGER FUSSBALL-VERBAND E.V.)

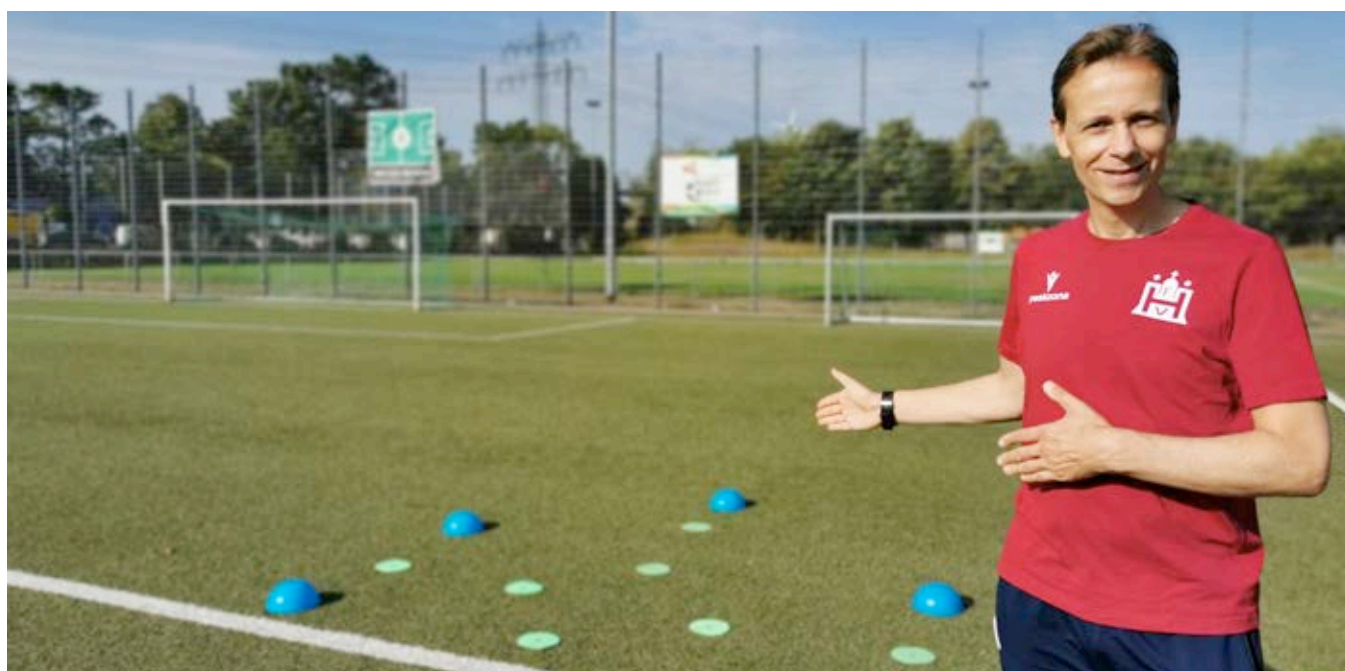
### WAS SIND DIE GRUNDGEDANKEN VON KREISFUSSBALL? WELCHE BEDEUTUNG BESITZEN EINZELNE ZONEN?

Jeder Kreis hat einen Mittelpunkt. Dort bestehen die meisten Handlungsalternativen. Ein nahe des Mittelpunktes agierender Spieler muss in alle Richtungen denken und rundum Lösungen in alle Richtungen parat haben. Der grundsätzliche Gedanke des Kreisfußballs führt Spieler in Richtung Zentrum. Es geht darum zentrale Spielfeldflächen gemeinsam mit Ball anzugreifen und im Verbund zu verteidigen. Offensivhandlungen in Richtung Zentrum werden mit Punktwertungen oder Abschlusschancen belohnt. Entsprechend gilt es für die Defensive das Kreisinnere zu verteidigen.

Weiterführend wird durch die Kreisform häufig eine Diagonale geöffnet und damit, eine dem Zentrum zugewandte Körperhaltung eingesetzt. Als Resultat wird eine Verbesserung der Sehfähigkeit (schnelles Erfassen von Zielfeldern, Linien, Farben und Markierungen) und des Blickverhaltens (Wohin schaue ich unter Zeit- und Gegnerdruck?) angestrebt. Darüber hinaus schärft auch der Trainer seinen Blick für exakte Bewegungsverläufe und dahingehend, ob ein Punkt erzielt wurde oder haarscharf nicht. Die Kreisformen mit weiteren Ziel- und

Bespielflächen erzeugen großen Aufforderungscharakter bei den Spielern und spornen sie dazu an, diese Flächen mit Bewegungsgeschick und Fußtechnik zu bespielen. Es entwickelt sich Ehrgeiz und vor allem Freude und Spaß darüber, die anfänglich verschlossenen Flächen erreicht oder durchdrungen zu haben.

Ein wesentlicher Faktor hinsichtlich des Selbstbewusstseins eines Spielers ist das häufige Treffen von eigenen Entscheidungen. Die impliziten Trainingsformen und Aufgaben ermöglichen diese Erfahrungsräume. Die Kreisform ermöglicht es Freilaufbewegungen in Bögen und halben Bögen umzusetzen. Diese schwer zu trainierenden Handlungsmuster (Bsp. Anlauf- und Bewegungsverhalten von Thomas Müller) sind im Rahmen der Kreisspielformen zu beobachten. Ein zu gradlinig bzw. longline ausgebildeter Spieler ist für seinen Gegner leichter zu lesen. Seine Bewegungen sind ausrechenbarer und seine Spielfortsetzung einfacher zu antizipieren. In den Kreisformen ist der motorisch koordinative Aspekt sehr hoch und positiv wirkend zu sehen, da alle Drehbewegungen und diagonale Körperbewegungen den Spieler umfassender trainieren und damit konsequent einer eindimensionalen Aktionsdichte entgegenwirken. Das Bespielen von Kreisen bewirkt unbewusst andere motorische Handlungen der Spieler als



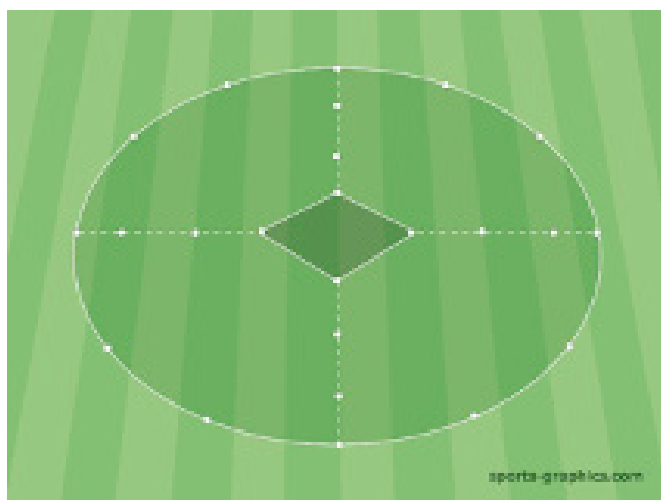


in oder um andere Räumlichkeiten oder Zielfelder. Das Setzen der Füße wird hierbei mehr auf dem Vorderfuß fokussiert und bedeutet, dass die Spieler damit stets auf dem Sprung sind und agil agieren können. Kreise haben als Symbole zudem eine besondere Bedeutung in vielen Situationen des Lebens und begünstigen von daher den unterschweligen Wunsch nach Interaktion. Der Kreis vor und nach Training und Wettkampf oder kreisrunde Smileys sind nur wenige Beispiele positiver Assoziationen.

**BETRACHTEN WIR EXEMPLARISCH EINIGE GRUNDGEDANKEN AM DISKUS ALS BEISPIEL IM 3 GEGEN 3: WELCHE ZIELE VERFOLGEN DIE BALLBESITZER? WELCHE ZIELE VERFOLGEN DIE VERTEIDIGER?**

Die Ballbesitzer versuchen zielgerichtet die Ballsicherung so umzusetzen, dass dabei über Linien gepasst bzw. gedribbelt wird. Die Ballbesitzer vermeiden es, sich vom Gegner nicht in Flächen festziehen bzw. einengen zu lassen, sondern nutzen Lücken schnell und effektiv und bespielen mutig zentrale Bereiche, um unmittelbar wieder aus dem Zentrum auszusteigen und Punktwertungen zu erreichen oder Tore freizuschalten.

Die Regelwerke sind variabel einsetzbar und können je



nach Schwerpunkt ausgestaltet werden. Überdribbelt in Ballbesitz ein Spieler ein oder zwei frei wählbare Linien, dann besteht die Chance auf einen Torangriff (Mini- oder Großtore) außerhalb des Feldes. Wenn es gelingt die Raute im Zentrum zu überdribbeln öffnen sich alle Tore, da der innerste Bereich oft am besten geschützt wird.

Den Verteidigern wird zunächst kaum ein Hinweis gegeben, da eigene Erfahrungen gemacht werden sollen: Sind wir als defensiv agierendes Team nicht sofort bei erster Ballbewegung des Gegners gemeinsam, proaktiv, vorverteidigend aktiv, werden wir den Gegner in seinem Spieltempo kaum gebremst bekommen und Treffer kassieren. Diese erfahrene Konsequenz beschleunigt das

verbesserte Defensivverhalten! Die Verteidiger werden sich zügig organisieren, den Gegner versuchen fernzuhalten von Flächen wo gepunktet werden kann oder freie Fahrt auf Tore er-



spielt werden kann. Sie werden versucht sein, zu locken, zu stören, Optionen des Passens und Dribbelns zu verhindern und bei bestehender Möglichkeit zupacken und Kontakt auf den Ball herstellen, optimaler Weise so, dass sofort eigenständig ein Konter gesetzt oder Felder, Linien und Flächen bedroht werden können. Dieses Verhalten impliziert automatisch Gegenpressing seitens des Teams, welches den Ballverlust erfahren hat.

Dort wo Coaches auf Kompaktheit abzielen, wird hier automatisch das Zentrum (Bsp. Raute) besonders verteidigt. Dieses grundsätzliche Verteidigungsverhalten ist automatisch durch die Regeln für die Offensive mit angelegt und zeigt sich als Resultat bzw. logische Antwort auf das Angriffsverhalten des Gegners. Das Spiel ermöglicht Punkte über kurze dynamische Dribblings oder Diagonalpässe. Deshalb trifft hier zu, dass es eine Kombination von technischen Basishandlungen ist, anstelle das passdominant bzw. dribblingdominant gespielt wird. Wo nie gedribbelt werden kann, wird sich ein Spiel kaum aus einer Verdichtung befreien können.

**IN DER PRAXIS SIND EINIGE FELDER MIT WENIG MITTELN EINFACH UND SCHNELL AUFGEBAUT. ANDERE AUFBAUTEN SCHEINEN KOMPLIZIERT UND BENÖTIGEN VIELE MARKIERUNGEN. IST DAS NICHT GROSSER AUFWAND FÜR DIE TRAINER UND STÖREN DIE HÜTCHEN DIE SPIELER?**

Die Kreisfelder müssen nicht auf den Zentimeter genau gelegt sein. Die Übung macht es oder einfach die Aufbauhilfen aus dem Buch verwenden: Für einen kleinen Kreis 6 Hütchen und für einen größeren Kreis 8 Hütchen nutzen. Gebilde zu bauen macht den meisten Coaches Spaß und bekommt seinen Charme, wenn es nicht einer Kartographie ähnlich perfekt ist. Die Spieler erkennen die Formen dennoch, auch dann noch, wenn im Eifer des Spieles Hütchen oder Plättchen verschoben werden. Hier zeigt es sich dann, wie der Modus im

Team ist. In den meisten Fällen entwickeln Spieler einen Hang zum Ordnungssinn und stellen die Hütchen selbst wieder auf. Es macht zudem Sinn, wenn der Trainer ab und an seine Position verändert und dabei bewusst in Formen die Hütchen und die Plättchen korrigiert, damit er auch eine Sicht von Innen nach Außen auf die Handlungen der Spieler entwickelt. Sind große Gebilde/ Formen zu legen, empfiehlt es sich, im Außenbereich große Hütchen und im Zentrum kleinere bzw. Plättchen zu legen. Die Spieler entwickeln im Laufe der Zeit ein gutes Gespür dafür, die Hütchen für sich zu nutzen bzw. diese unberührt zu lassen auch wenn es beim Kampf um den Ball mal enger wird. Durch das Legen der Formen wird ein Coach besser, schneller und oft kommen darüber Einfälle zu Variationen.

### **IST KREISFUSSBALL KOMPLIZIERT? IST ES FÜR TRAINER NICHT SEHR SCHWIERIG VIELE REGELN AUFZUSTELLEN UND DAS KOMPLEXE SPIEL ZU VERFOLGEN?**

Man kann auch das genaue Gegenteil annehmen. Das Regelwerk ist sehr variabel und kann kreativ gestaltet und situativ angepasst werden. Der Trainer muss beispielsweise keine vorgegebenen Passfolgen auswendig lernen. Ganz im Gegenteil können eigene Kreisspielfelder erdacht und eigene Regelvarianten gefunden werden. Der Spieleinstieg beim Kreisfußball wird im Training über einfaches Regelwerk umgesetzt. Im Trainingsverlauf können weitere Regeln hinzugefügt werden. Längere Erklärungsphasen sind im Gegensatz dann nötig, wenn Aufbauten für sogenanntes Mustertraining mit Ansteuerung einer Ideallösung umgesetzt werden. In diesem Kontext können wir oft wesentlich längere Erklärphasen verzeichnen.

Die Regeln beim Kreisfußball können variiert werden, je nach Leistungsstand der Spieler. Es können gezielt Akzente des Zusammenspielens integriert werden: Kommt ihr mittels 2 Pässen in den Kreis? Schafft ihr es, von außerhalb in den Kreis den Mitspieler anzuspielen? Die Regeln können nach erfolgtem Einstieg gesteigert werden: 1.Regel: Schafft einen Pass oder ein Dribbling in den Kreis! 2. Regel: Schafft innerhalb des Kreises zwei Pässe im Team! 3.Regel: Überspielt oder Überdribbelt das innere Feld des Kreises (Bsp. das Bull Eye)! Im Anschluss erfolgen Punktwertungen oder Toröffnungen.

Nach dieser Phase der Regelumsetzung kann der Coach sich vermehrt auf technische Handlungen oder taktische Verläufe in seiner Aufmerksamkeit kümmern und diese in Unterbrechungen coachen. Die Spiele, vor allem in kleinen Zahlenverhältnissen wie dem 3 gegen 3) sind intensiv, temporeich und damit schwieriger synchron zur Handlung zu coachen. Wenn sich ein Trainer zum ersten Mal mit diesen Formen beschäftigt, dann macht es Sinn, wenn er sich zunächst auf das Punk-

tezählen oder einfaches Lob konzentriert. Im zweiten Schritt kann er seine Spieler führen und ihnen detailreicheres Feedback geben.

Der Gegensatz zu festgelegten Bewegungsmustern in herkömmlichen Trainingsformen stellt sich hier so dar, dass die Spieler schon darüber happy sind, stets etwas Neues spielen zu können. So beantworten sie jede Regeländerung/Regelerweiterung mit originellen Handlungen. Als ob sie kein Interesse daran haben, etwas schon mal Gespieltes (Bsp. wiederkehrende Spielaufbauabläufe) nachzuspielen. Sie wollen ins Selbst geführt werden und eigenmächtig entscheiden.

### **FÜR WELCHES ALTER EIGNET SICH KREISFUSSBALL? SIND AUCH ANFÄNGER FÄHIG, DEN KOMPLEXEN SPIELANSÄTZEN ZU FOLGEN?**

Kreisfußball ist in altersgerecht angepasster Form bei den Aller kleinsten einsetzbar. Die kreisrunden Trainingsformen sind gemäß der unterschiedlichen Altersklassen bzw. Leistungslevel im Komplexitätsgrad und Anforderungsprofil steuerbar. Auch breitensportlich orientierte Erwachsene zeigen zügige Anpassungsprozesse und schaffen es, Zielfelder zu bespielen und technomotorisch über gewandtere Handlungen akzentreicher Fußball zu spielen. Da einige Spieler nach zwei Erklärungssätzen abschalten, ist es ratsam kleinschrittig Regeln einzubringen und die Spielformen schnell zu starten. Für den Einstieg ist es demnach sinnvoll, mit einer einfachen Spielregel zu starten. Im weiteren Verlauf wird die Merkfähigkeit der Spieler mit einer zweiten Regel und weiteren Varianten angespornt. Darüber hinaus muss der Trainer berücksichtigen, dass die technisch/taktischen und kognitiven Anforderungen gerade in kleinen Zahlenverhältnissen hoch sind. Entsprechend wichtig ist die Belastungssteuerung gemäß Alter und Leistungsniveau. Durch die Vergrößerung der Räume und der Kreisfelder kann eine zusätzliche Vereinfachung erreicht werden. Letztlich kann man in vielen Fällen auch feststellen, dass der Trainer seine Spieler unterschätzt. Die Spielformen und Regeln sind für den einzelnen Spieler oftmals gar nicht so schwer zu verstehen. In erster Linie geht es um die Offenheit und den Willen des Trainers, die Spielformen des Kreisfußballs auszuprobieren und im Training anzubieten.

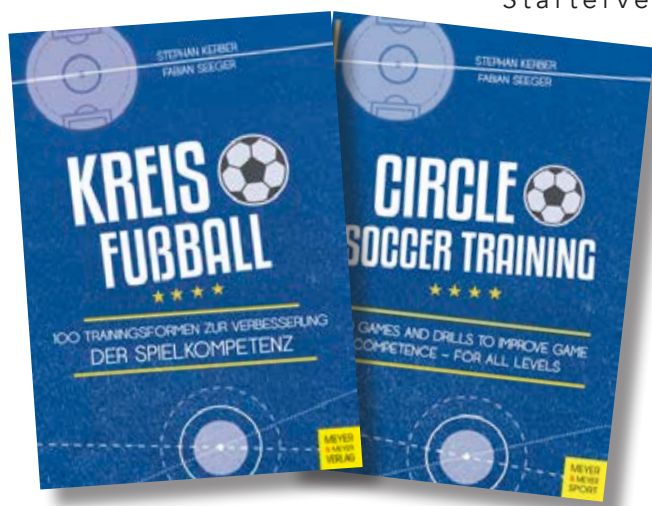
### **WARUM MACHT MAN DAS ECKIGE SPIELFELD RUND?**

Quadrat und Rechtecke erzeugen bei den Spielern häufig Handlungen sich von den Linienbegrenzungen nach Innen zu bewegen und damit die Spielfläche zu verkleinern. Im runden Kreisfeld sind die Bewegungen am Rand fließend. Häufig sind Quadrat- und Rechteckspielformen über ihre Linien abgeschlossene Felder. Es

gibt nur wenige Spiele im Rahmen des Kreisfußballs, in denen nur die Fläche des Kreises bespielt werden darf. Vornehmlich geht es um Spiel geöffnete Formen, auch wenn dann mal ein Ball im Verlauf der Spielsituation etwas entfernt vom Spielziel der Kreismitte sein sollte. Auch das Werten wird als Auftrag von dort erneut zum Kreiszentrum zu agieren und dies entspricht auch einer gewissen Rhythmik des großen Spiels im 11 gegen 11. Runde Spielfelder sprechen Spieler indirekt, unbewusst an, sich darin drehend zu bewegen. Zielstellung war es bei der Entwicklung der Kreisspielformen, einen Spielrahmen zu entwickeln, indem automatisch über Form und Regelwerk Bewegungsantrieb und Bewegungsfreude eingesetzt und gezeigt wird. Dann ist alles Weitere möglich vom Akzentuieren bis zum Einbringen von Spielprinzipien oder dem Trainieren von Spielpositionen!

### WIE KOMMT MAN AUF SO EINE IDEE?

Das Sehen vieler Trainingsformen in denen im Schlauch, in festen Zonen etc. gespielt wurde, zeigte häufig folgende Bilder: Der Gegner wusste immer was der Ballbesitzer vorhat und das Spielverhalten eliminierte sich gegenseitig. Freude, Spaß, Erfolge waren überschaubar. Kreative Handlungen waren nur ganz wenigen Spielern ermöglicht, andere warteten oft zu lange auf die Einbeziehung in die Spielsituationen. Kaum Ausbruch-, Starterver-



### ZUR PERSON:

#### Stephan Kerber

Leitender Verbandssportlehrer  
Hamburger Fußball-Verband e.V.

stephan.kerber@hfv.de

halten und eine Dominanz an Innensicht der Spieler bzw. kein rundum-Verhalten, geschweige denn ein Rundumblick! Im Grunde bestand der Eindruck, dass Spieler darüber diskriminiert werden, dass sie nur ein minimales Repertoire einsetzen müssen, der Anfang über Variationen nachzudenken, Spiele zu entwickeln, in denen ein Flow provoziert wird, ein Spielbeschleuniger ermöglicht wird, sobald etwas geschafft wurde. Zunächst mit Einsatz von Dreiecken, dann weiter mit der Verbindung zu Quadraten. Mit den Kreisen entstand das Format indem die Spieler am allerbesten laufend spielen, laufend interagieren, laufend variabel zur Spielsituation Lösungen suchen und finden. Dieser Prozess nahm in etwa 8-10 Jahre ein.

### WARUM IST ES FÜR EINEN TRAINER / EINEN VEREIN GEWINNBRINGEND KREISFUSSBALL ZU SPIELEN? SOLLTE NUR NOCH IN KREISEN TRAINIERT WERDEN?

So absolut denken wir nicht. Bei den Gedanken für das Team passende und weiterentwickelnde Trainingsformen zu entwickeln und zu nutzen, ist der Einsatz von geometrischen Formen zu empfehlen. Wir erleben sehr häufig den Einsatz von Formen später in der Umsetzung als Strukturgeber für die Spieler. Dieser Einsatz von Kreisformen kann auch kurz vorher ein technischer Aspekt vorangeschaltet werden, indem ein, zwei Pass-Dribbel-Tausch Aktionen als Impulsgeber durchgespielt werden, jedoch nicht zu lange, damit es zügig in der Spielsituation zur Anwendung kommen kann. Es dient eher der feineren Ansteuerung vorweg, koordinativ angebahnt und vorbereitet zu haben.

Der Spaß bei den Spielern, die Rückmeldungen hierüber ein sehr komplettes Training zu erfahren ist das, was sich Trainer wünschen. Der Trainer wird im Training mit diesen Formen sehr häufig positiv von den Spiellösungen der Spieler überrascht, was bedeutet das er positiv gestimmt bleibt. Kreisfußball und Kreisformen sind ein wichtiges Tool, um nachhaltig gutes Spielverhalten, Spielkompetenz, akzentreicheres Spielen zu trainieren.



# RUBRIK TAKTIK



## 1 5 GEGEN 3 (AUF MINITORE)

### DURCHFÜHRUNG

Team WEISS spielt in Überzahl gegen Team ROT in Unterzahl. Nach Torabschluss wird jeder neue Ball vom Trainer zu Team WEISS in das Spiel gebracht. Die GELB markierten Randbereiche dürfen von keinem Spieler betreten werden. Team WEISS muss vor einem Torabschluss mindestens drei Pässe in den eigenen Reihen gespielt haben. Team ROT hingegen hat freies Spiel und kann nach Balleroberung sofort und ohne jegliche Kontaktbegrenzung auf die Tore abschließen.

### GRUNDGEDANKEN

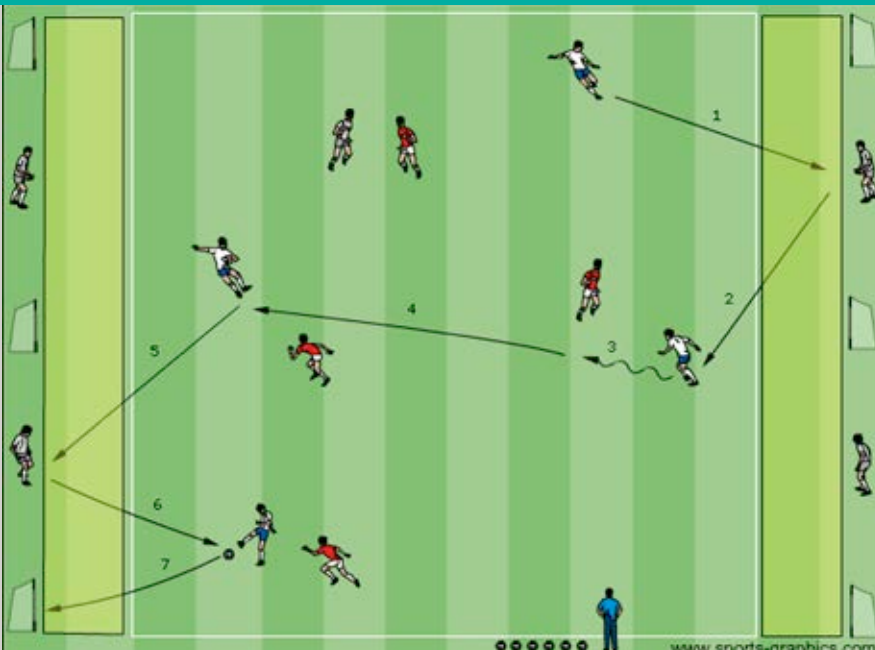
Die Überzahl erleichtert und provoziert das gewünschte Passspiel. Das Spiel auf Minitore ruft auch im Abschlussverhalten präzises Passverhalten hervor. Die GELB markierten Felder (Passzone) verursachen druckvolle und provozieren raumübergreifende Pässe/Abschlüsse.

### VARIANTEN

- Begrenzung der Ballkontakte für die Spieler im Überzahlteam.
- Direktes Spiel mit jedem zweiten Pass des Überzahlteams.
- Voraussetzung für einen Torschuss: 4 (5) Pässe in den Reihen des Überzahlteams.
- Vorgabe der Torschusstechnik: Innenseite/Vollspann/direkter Abschluss.



# 4 GEGEN 4 FORMEN



## 2 4 GEGEN 4 PLUS 4 (AUF MINITORE)

### DURCHFÜHRUNG

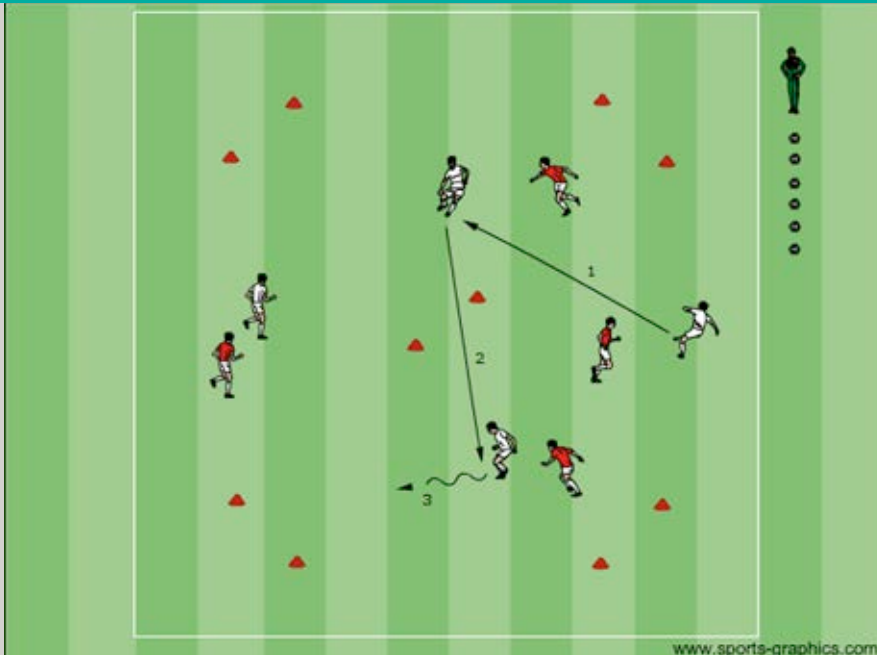
Im Zentrum des Spielfeldes agieren zwei Teams zu je vier Spielern. In den Außenzonen sind weitere vier Spieler positioniert. Das jeweils ballführende Team im Zentrum darf alle vier Außenspieler einbeziehen. Die GELBEN Zonen dürfen von keinem Spieler betreten werden. Torabschlüsse dürfen nur direkt (vgl. 7) und nach vorherigem Einbezug eines Außenspielers (Doppelpass oder Spiel über den Dritten) erfolgen. Sofern nach Anspiel von außen kein direkter Torabschluss möglich ist (vgl. 3), bleibt das Team weiterhin in Ballbesitz. Nach einem Abschluss bringt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel.

### GRUNDGEDANKEN

Der Einbezug der Außenspieler forciert Doppelpässe, das Spiel über den Dritten und das Spiel in die Tiefe. Die GELBE Passzone provoziert druckvolle Pässe. Da nur direkte Torabschlüsse möglich sind, ist Präzision im Abschlussverhalten gefordert. Außerdem muss die Abschlusssituation mit sicherem Kombinationsspiel gut vorbereitet werden.

### VARIANTEN

- Begrenzung der Ballkontakte für das ballbesitzende Team.
- Begrenzung der Ballkontakte für die Außenspieler.
- Doppelte Punktwertung von Abschlüssen mit dem schwachen Spielbein.



### 3 4 GEGEN 4 (AUF PASSTORE)

#### DURCHFÜHRUNG

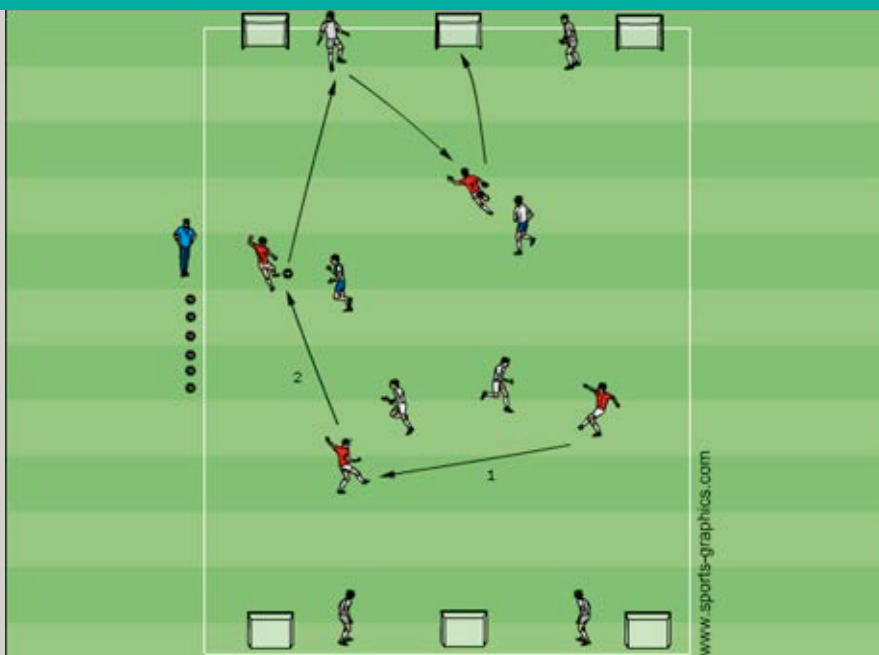
Das Team ROT spielt gegen das Team WEISS im 4 gegen 4 (vgl. 1). Das ballbesitzende Team verfolgt das Ziel, einen Pass durch eines der Passtore zu einem Teammitglied zu spielen (vgl. 2). Nach einem erfolgreichen Zuspiel durch ein Passtor (vgl. 2) bleibt das Team im Ballbesitz und setzt das Spiel ohne Unterbrechung fort (vgl. 3). Sofern ein Ball das Spielfeld verlässt, wird vom Trainer ein neuer Ball ins Spiel gebracht.

#### GRUNDGEDANKEN

Um einen Pass durch eines der Passtore zu spielen, ist in erster Linie getimtes und sinnvolles Anbietet- und Freilaufverhalten gefordert.

#### VARIANTEN

- Vereinfachung/Ausweitung zum 4 gegen 4 (plus zwei neutrale Spieler im Ballbesitz).
- Vorgabe der Passtechnik beim Spiel durch die Hütchentore: direktes Passspiel.
- Variation/Veränderung in der Anordnung der Passtore.
- Begrenzung der Ballkontakte für das ballbesitzende Team.
-



**4 4 GEGEN 4 PLUS 4  
(SPIEL IN DIE TIEFE)**

**DURCHFÜHRUNG**

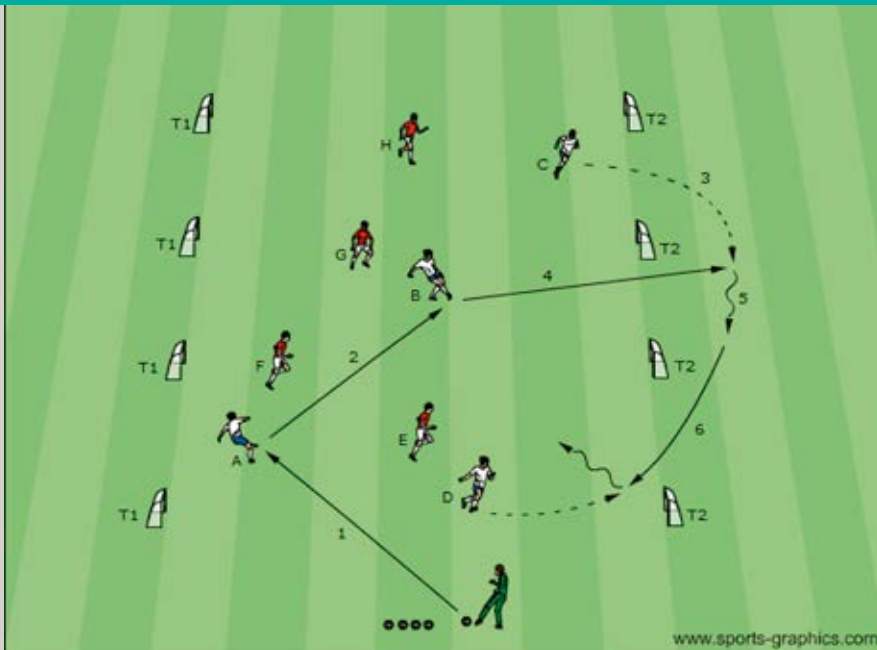
Im Feld spielen die Teams im 4 gegen 4. Nach zwei Pässen in den eigenen Reihen darf das ballbesitzende Team die Außenspieler einbeziehen. Ein Torabschluss auf die Minitore ist nur möglich, wenn ein Anspiel von außen direkt verwertet wird. Wird ein Pass von außen nicht direkt verwertet, sondern verarbeitet und im Spiel belassen, kann im weiteren Spielverlauf ein anderer Außenspieler einbezogen werden, um über diesen zum Abschluss zu kommen. Nach Abschluss wird vom Trainer ein neuer Ball ins Spiel gebracht.

**GRUNDGEDANKEN**

Nach Spiel auf engem Raum im 4 gegen 4 wird das Spiel nach zwei Pässen in die Tiefe nach außen aufgelöst. Nach Anspiel eines Außenspielers ist sofortiges Reagieren und Nachsetzen bzw. Freilaufen nötig, um einen Abschluss anzubringen. Der direkte Abschluss als Pass auf ein Minitor fordert hohe Konzentration und Präzision.

**PUNKTEWERTUNG**

- Variation/Veränderung in der Anordnung der Pass-tore (z. B. diagonal versetzt).
- Festlegung der Spielrichtung (z. B. Team ROT darf nur auf die oberen drei Tore abschließen).
- Voraussetzung für einen Torschuss: 3 (4) Pässe in den Reihen des ballbesitzenden Teams.
- Verbot für die Außenspieler von direkten Rückpässen zum Passgeber.



## 5 4 GEGEN 4 (SPIEL IN DIE TIEFE MIT SPIELRICHTUNGSÄNDERUNG)

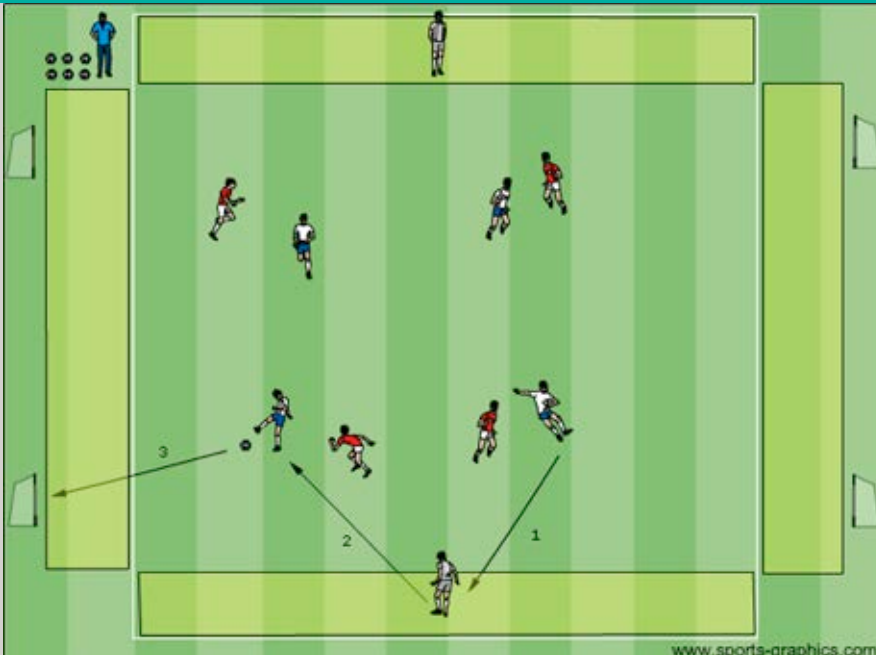
### DURCHFÜHRUNG

Das Team ROT spielt gegen das Team BLAU im 4 gegen 4. Die Minitore dürfen vorerst nicht bespielt werden. Nach dem einleitenden Trainerball (vgl. 1) passen sich die Spieler den Ball in den eigenen Reihen zu (vgl. 2). Zunächst besteht das Ziel darin, einen Mitspieler tief durch zwei Minitore hindurch anzuspielen (vgl. 4). Der sich hinter den Minitoren lösende Spieler (vgl. 3) verarbeitet (vgl. 5) und dribbelt zurück in das Feld oder spielt direkt einen Mitspieler im Feld an (hier Passspiel, vgl. 6). Nach dem erfolgreichen Pass in die Tiefe ist im Anschluss das Spiel auf die Minitore möglich. Die Spielrichtung richtet sich nach dem tiefen Pass. Wird der tiefe Pass zwischen die Tore T2 gespielt, so greift das ballbesitzende Team auf die gegenüberliegenden Minitore T1 an (vgl. Abb.). Das verteidigende Team (hier Team ROT) greift auf die Tore T2 an und kann direkt in ein Pressing übergehen. Nachdem ein Team abgeschlossen hat, bringt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel.

### VARIANTEN

- Vereinfachung/Ausweitung zum 4 gegen 4 (plus zwei neutrale Spieler im Ballbesitz).
- Voraussetzung für das Anspiel in die Tiefe: 3 (4) Pässe in den eigenen Reihen.
- Begrenzung der Pässe vor dem Spiel in die Tiefe (z. B. maximal fünf Pässe).
- Begrenzung der Ballkontakte für den in der Tiefe angespielten Mitspieler.





## 6 SPIELFORM GEGEN- SPIELER ELIMINIEREN

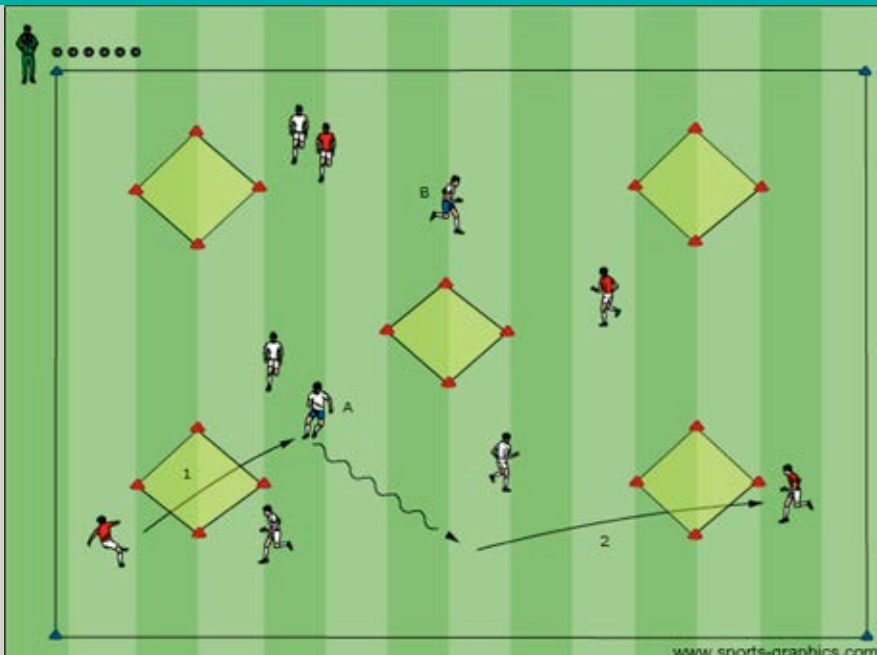
Im Zentrum wird 4 gegen 4 gespielt. Torabschlüsse auf die Minitor sind nur möglich, wenn vorab ein Außenspieler angespielt wurde (vgl. 1 und 2). Die Außenzonen, in denen sich die Außenspieler befinden, dürfen nicht betreten werden. Gleiches gilt für die Passzonen vor den Minitoren. Nach Abschluss wird ein neuer Ball vom Trainer ins Spiel gebracht.

### GRUNDGEDANKEN

Vor Abschluss muss das Spiel über die Außenspieler angelegt werden. Die Passzonen vor den Minitoren forcieren druckvolles Abschlussverhalten. Das Spiel über die Außenspieler ist durch die Überzahlsituation des ballbesitzenden Teams vereinfacht.

### VARIANTEN

- Vorgabe der Torschusstechnik (vgl. 3): Innenseite/Vollspan/direkter Abschluss.
- Voraussetzung für einen Torschuss: Einbezug beider Außenspieler (Spielverlagerung).
- Voraussetzung für einen Torschuss: zusätzlicher Pass nach Abspiel eines Außenspielers.
- Voraussetzung für ein Anspiel zum Außenspieler: 3 (4) Pässe in den eigenen Reihen.



## 7 4 GEGEN 4 PLUS 2 (AUF PASSQUADRATE)

### DURCHFÜHRUNG

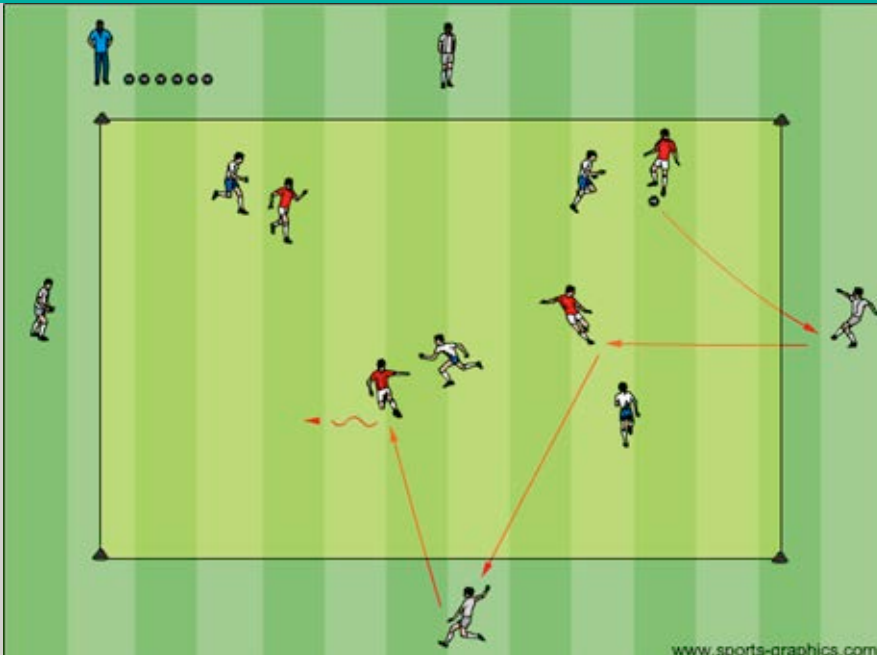
Im Feld spielt Team ROT gegen Team WEISS im 4 gegen 4. Das ballbesitzende Team kann zusätzlich die neutralen Spieler (vgl. Spieler A und B) anspielen. Die Hütchenquadrate (Passquadrate) dürfen nicht betreten werden. Ziel des Spiels ist der Pass zu einem Mitspieler durch eines der Passquadrate. Nach Punktgewinn bzw. erfolgreichem Zuspiel wird das Spiel ohne Unterbrechung fortgesetzt. Das erfolgreiche Team bleibt im Ballbesitz und kann weitere Punkte sammeln.

### GRUNDGEDANKEN

Durch die zu bespielenden Passquadrate werden druckvolle und teils längere Pässe provoziert. Durch die Anordnung der Passquadrate können vermehrt auch diagonale Pässe eingefordert werden. Um den Ball durch eines der Passquadrate zu erhalten, ist zielgerichtetes Freilauf- und Anbietetverhalten gefordert.

### VARIANTEN

- Vorgabe der Passtechnik beim Spiel durch die Passquadrate: direktes Passspiel.
- Punktwertung: kurzer Pass (ein Punkt, vgl. 2) und langer Pass (zwei Punkte, vgl. 1).
- Spiel in Gleichzahl ohne neutrale Spieler (z. B. 4 gegen 4).



## 7 4 GEGEN 4 PLUS 4 (AUF BALLHALTEN)

### DURCHFÜHRUNG

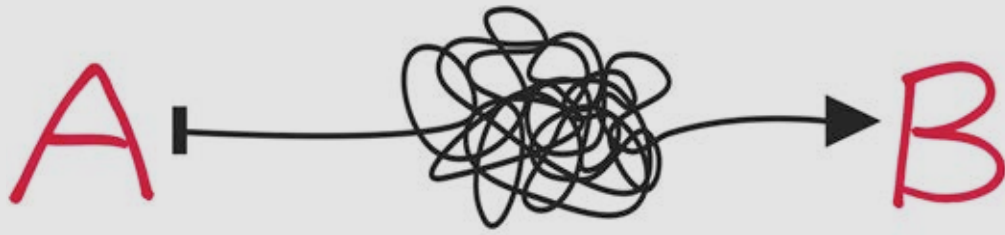
Im markierten Feld spielt Team ROT gegen Team BLAU im 4 gegen 4. Das ballbesitzende Team darf die Außenspieler einbeziehen. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen. Ein Spieler pro Team zählt die Pässe laut mit.

### GRUNDGEDANKEN

Durch die große Überzahl ist das Passen bzw. das Halten des Balls in den eigenen Reihen relativ leicht. Die Spielform bietet Platz für viele Pässe in Folge und für das Üben der Passtechniken ohne zu hohen Gegnerdruck.

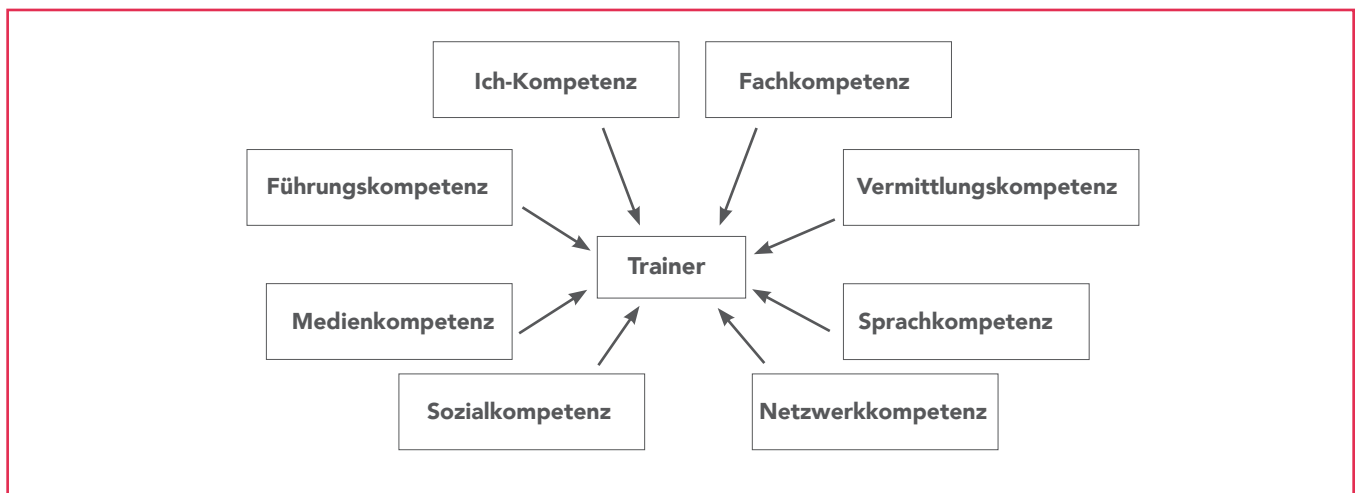
### VARIANTEN

- Begrenzung der Ballkontakte für die Außenspieler.
- Begrenzung der Ballkontakte für die Spieler im Feld.
- Verbot von Pässen zwischen zwei Außenspielern.
- Punktwertung nach jeweils 10 Pässen in Folge.



## PROBLEMFELD... KOMPETENZEN VON TRAINERN

Über den Trainer im Fußball liest oder hört man des Öfteren von den sogenannten „Kompetenzen“, die er unbedingt mitbringen muss und die über die Trainerausbildung weiter geschult werden. Was sich allerdings genau hinter dem Begriff Kompetenz verbirgt, bleibt dabei meistens ungeklärt. Hier eine Übersicht von Kompetenzen...



### ICH-KOMPETENZ:

- Selbstkompetenz / Humankompetenz (die Fähigkeit mit sich selbst umzugehen)
- Selbstvertrauen, Disziplin, Wille, Interesse, Selbstwahrnehmung, Stressbewältigung

### FACHKOMPETENZ:

- Fachspezialist (Te-Ta-Kondition)
- Praxiskennntnisse (Erfahrungen)
- Fort- und Weiterbildungen (aktualisiertes Wissen)

### VERMITTLUNGSKOMPETENZ:

- Anwendungen von Methoden der Vermittlung in Theorie und Praxis (wann, was, wo?)
- Organisationsfähigkeit
- Analysefähigkeit = Beurteilungskompetenz (erkennen und umsetzen)
- Korrekturfähigkeit = Lösungsfindungskompetenz

### SPRACHKOMPETENZ:

- Kommunikation
- Rhetorik



### SOZIALKOMPETENZ:

- Menschenkenntnis
- Umgangsfähigkeit (Empathie)
- Vorbild
- Teamfähig

### MEDIENKOMPETENZ:

- Umgang mit den unterschiedlichen Print- und TV-Medien
- Fähigkeit mit modernen Analysetools umzugehen

### FÜHRUNGSKOMPETENZ:

- Leaderqualitäten (klare Anweisungen, Überblick und Ruhe in hektischen Situationen)
- Krisenmanager
- Verantwortungsträger
- Lösungsfinder

### NETZWERKKOMPETENZ:

- Gute Kontakte in der Fußballbranche

Die Wissenschaft zeigt auf, dass der Begriff der Kompetenz sehr vielfältig ist und dass eine große Anzahl unterschiedlicher Kompetenzen vorliegt. Diese Kompetenzen lassen sich nicht eindeutig voneinander abgrenzen und es fällt schwer die „notwendigen“ Kompetenzen für den Trainer zu charakterisieren.



# COACH LIKE...

## PASCAL BACH



### ÜBERLEGENHEIT TRAINIEREN

„Wir waren dem Gegner in allen Belangen überlegen!“. Ein **Aussage**, die wir als Trainer sehr gerne nach einem Spiel treffen würden. Voraussetzung wäre dafür, dass wir in allen Phasen, in allen Aktionen besser waren und vor allem die besseren Entscheidungen getroffen haben. Es gibt Spieler, die intuitiv öfter die richtigen Entscheidungen treffen als andere. Diese anderen benötigen vielleicht eine Struktur, um sich die Entscheidungsfindung nach und nach aneignen zu können. Dabei **Helfen** Leitlinien und Spielprinzipien.

Um die zuvor angesprochene Überlegenheit auch zu erreichen, lassen sich verschiedene Teilbereiche dieser identifizieren und somit auch trainieren. Mit Hilfe dieser Leitlinien können dann wiederum konkrete Spielprinzipien formuliert werden.

#### LEITLINIE: ÜBERZAHL

Am einfachsten umzusetzen ist die Leitlinie „Überlegenheit durch Überzahl“. Die Überzahl kann in verschiedenen Zonen und in verschiedenen Phasen des Spiels angestrebt werden. Beispielsweise wäre eine zahlenmäßige Überlegenheit in der ersten Phase des Spielaufbaus nötig um die erste Pressinglinie des Gegners zu überspielen. Hierzu müssen die Mitspieler dem Ballbesitzer helfen eine 3:2, 4:2 Überzahl oder andere herzustellen.

#### BEISPIELSSITUATION: KURZZEITIGE ÜBERZAHL 4:2 IM SPIELAUFBAU

#### TRAININGSFORM:

Spielaufbau mit Überzahl im Aufbaudrittel/Übergangsdrittel

#### ORGANISATION UND ABLAUF:

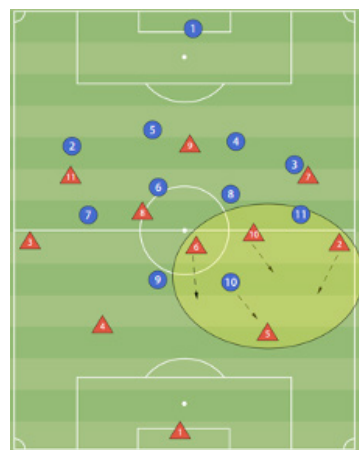
Das Spielfeld in Drittel einteilen. Im Abschlussdrittel die gegnerische Viererkette mit Dummies stellen.

Davor ergänzt Blau das 4:4:2 mit Mittelfeld und Sturm. Rot spielt im 4:3:3. Die beiden IV von Rot befinden sich im Aufbaudrittel. Die beiden Stürmer von Blau dürfen erst anlaufen, wenn ein IV in Ballbesitz ist. Die beiden AV sollen durch „fallen lassen“ in das Aufbaudrittel eine Überzahl 3:2 oder 4:2 generieren. Sollte das Spiel durchs Zentrum gestaltet werden, sollen 6,8 mithelfen die Überzahl gegenüber den beiden Stürmern zu schaffen.

Ziel ist es ins Letzte Drittel zu spielen, in dem dann die Stürmer allein gegen die Dummies den Angriff abschließen dürfen.

#### COACHINGPUNKTE:

- Auf das Timing beim anbieten achten
- aktives Fordern des Anspiels
- kurze Anspielmöglichkeit schaffen
- offene Stellung zum Weiterspielen



## LEITLINIE: POSITION

Überlegenheit durch bessere Positionierung zu schaffen fordert von den Mitspieler eine gute räumliche Wahrnehmung um die eigenen bzw. die Position anderer (Gegner als auch Mitspieler) erkennen und einschätzen zu können. Permanentes beobachten des Umfeldes ist unabdingbar um sich erfolgreich „positionieren“ zu können. Hierbei spielen nicht besetzte Räume, Räume zwischen den Linien bzw. frei werden Räume die dann neu besetzt werden können ein wichtige Rolle. Begrifflichkeiten wie Winkel, Dreiecke und Rauten helfen den Spielern diese Vorgabe umzusetzen. Hilfreich ist ebenfalls der Verweis auf das Verlassen des Deckungsschattens mit der Anweisung „auf Lücke gehen“.

## BEISPIELSSITUATION: AUS DEM DECKUNGSSCHATTEN UM DEN WINKEL ZU VERBESSERN

### TRAININGSFORM:

Rondo: 3:3 + 3:3

### ORGANISATION UND ABLAUF:

In einem Feld mit 30x15 inklusive Mittellinie wird ein Doppelrondo spielt. Ziel ist es, durch einen Felderwechsel einen Positionswechseln, um neue Anspielmöglichkeiten zu schaffen. D.h. wechselt ein Seite um sich anzubieten, muss ein anderer ebenfalls die Seite bleibt es immer beim 3:3 in jedem Feld.

### COACHINGPUNKTE:

- auf gute Winkel zum Passen achten
- aus dem Deckungsschatten raus kommen
- kurze und tiefe Anspielmöglichkeit anbieten
- Wann immer Dreieck oder Raute bilden



## LEITLINIE: QUALITÄT

Die Leitlinie Qualität kann sich in verschiedenen Bereichen zeigen. Beispielsweise in der Passqualität. Hierbei sind Faktoren wie die Anzahl der überspielten Gegenspieler und Mitspieler sowie die Art der Folgeaktion relevant: Steckpass zum Torabschluss oder Querpas zum Ballhalten zu beachten.

Qualität kann sich auch im Dribbling zeigen: Wieviele Spieler sind ausgespielt worden? In welcher Zone inklusive Anschlussaktion fand das Dribbling statt?

## BEISPIELSSITUATION: ÜBERSPIELEN VON GEGENSPIELER UND MITSPIELER

### TRAININGSFORM:

4:2 auf 4:2 mit Mittelzone

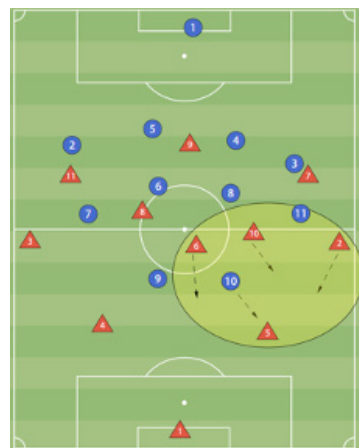
### ORGANISATION UND ABLAUF:

Feld 25x25m markieren und eine Mittelzone ca. 15x5m markieren. Spieler wie abgebildet verteilen. Es wird ein 4:2 Rondo in der Außenzone gespielt. Ziel ist es den Pass durch die Mitte vorzubereiten. Die Mitte kann den Ball abfangen. Wechselt der Ball in das obere Feld, starten zwei blaue Spieler aus der Mitte dorthin und die beiden blauen aus dem unteren Feld laufen in die Mitte.

Hierbei kann beispielsweise der „finale Pass“ trainiert werden.

### COACHINGPUNKTE:

- Hinweise auf unterschiedliche Passarten
- Zeitpunkt des Wechselfasses
- Winkel und Schärfe des Passes
- Gegen die Verschieberichtung passen
- Überspielen um Lücke zu reißen





## LEITLINIE: ZUSAMMENARBEIT

Die Leitlinie Zusammenarbeit bezieht sich im wesentlichen auf das Pressingverhalten beim strukturierten Anlaufen des gegnerischen Spielaufbaus aber auch beim Umsetzen des Gegenpressings. Natürlich spielt die Zusammenarbeit beim Spielaufbau bzw. insgesamt beim Spiel mit dem Ball eine ebenso wichtige Rolle. Am Beispiel des Pressing zeigt sich am deutlichsten ob die Zusammenarbeit klappt oder nicht. Hierbei geht es darum, auf das Verhalten vom eigenen Mitspieler angemessen zu reagieren. D.h. Lläuft der Stürmer den IV an, muss der Rest nachschieben, Passfenster schließen und in der Tiefe absichern. Beim Gegenpressing wäre es die kurzfristige Unterstützung im Bereich der Balleroberung, sowie die Absicherung in der Tiefe und Gewährleistung von Anspieloptionen nach Ballgewinn.

## BEISPIELGRAFIK: GEGENPRESSING NACH BALLVERLUST IM ANGRIFFSDRITTEL

### TRAININGSFORM:

3-Zonen-Spiel

### ORGANISATION UND ABLAUF:

Die Seitenlinie des Strafraums bis zur Mittellinie verlängern und das Feld in drei gleichgroße Zonen einteilen. Rot startet im 2:2. Kann durch Pass oder Dribbling in die nächste Zone vordringen. Schafft Rot den Wechsel in die Mittelzone oder gewinnt Blau den Ball, ist das Spiel frei und es gibt keine Zonenbeschränkung. Alternativ die Beschränkung erst beim Eindringen in die letzte Zone auflösen.

### COACHINGPUNKTE:

- Nachstarten zum rückwärtigen Doppeln wenn überspielt
- Passwege zustellen (Coaching vom Hintermann)
- Überzahl in Ballnähe schaffen
- Ballbesitzer vom Tor Fernhalten bzw. nach Außen lenken
- Bei Ballgewinn zielgerichtetes Spiel in die Spitze ohne Querpässe



## ZUR PERSON:

**Pascal Bach** ist Diplomsporthelehrer mit Schwerpunkt Leistungssport/ Fußball. Er besitzt das 2. Staatsexamen in Sport und Geschichte für die Sekundarstufe II und ist seit 2012 Studienrat für Sport und Geschichte am Peter-Wust-Gymnasium Merzig. Der DFB-A-Lizenz Inhaber studierte zudem an der Barça Coach Academy.



#FOK

# FUSSBALL

ONLINE KONGRESS

10. bis 12. Dezember

[fussball-online-kongress.de](http://fussball-online-kongress.de)

## Themen



Taktik



Technik



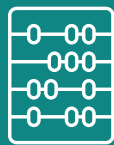
Athletik



Psyche



Management



Trends



Analyse



Innovation



...und alles zum Thema Kinderfussball

Jetzt Tickets sichern!



# 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

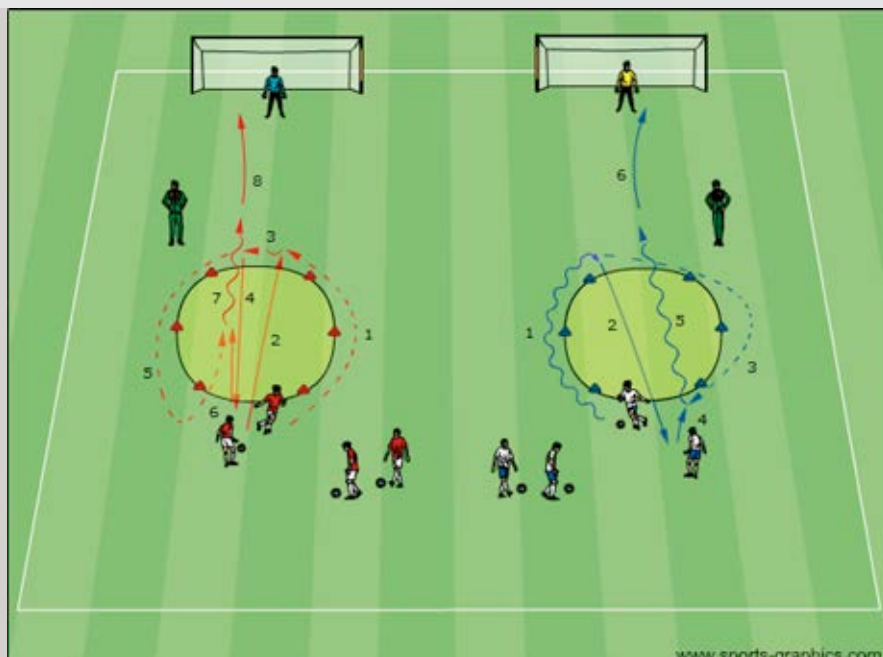
## Moderne Trainingsplanung

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)**

# RUBRIK KONDITION



## 1 SCHNELLES 1 GEGEN 1 (KREISLÄUFE)

### DURCHFÜHRUNG

#### Trainingsbeispiel Team ROT (vgl. linker Übungsablauf)

Der Spieler läuft im höchsten Tempo um den Kreis herum (vgl. 1) und erhält einen getimten Pass durch den Kreis hindurch (vgl. 2). Der Spieler verarbeitet kurz (vgl. 3), spielt den Ball zurück (vgl. 4) und setzt den Kreislauf fort (vgl. 5). Er erhält ein zweites Zuspiel in den Kreis hinein (vgl. 6), nimmt den Ball in Richtung Tor mit (vgl. 7) und darf nach Verlassen des Kreises auf das große Tor abschließen (vgl. 8).

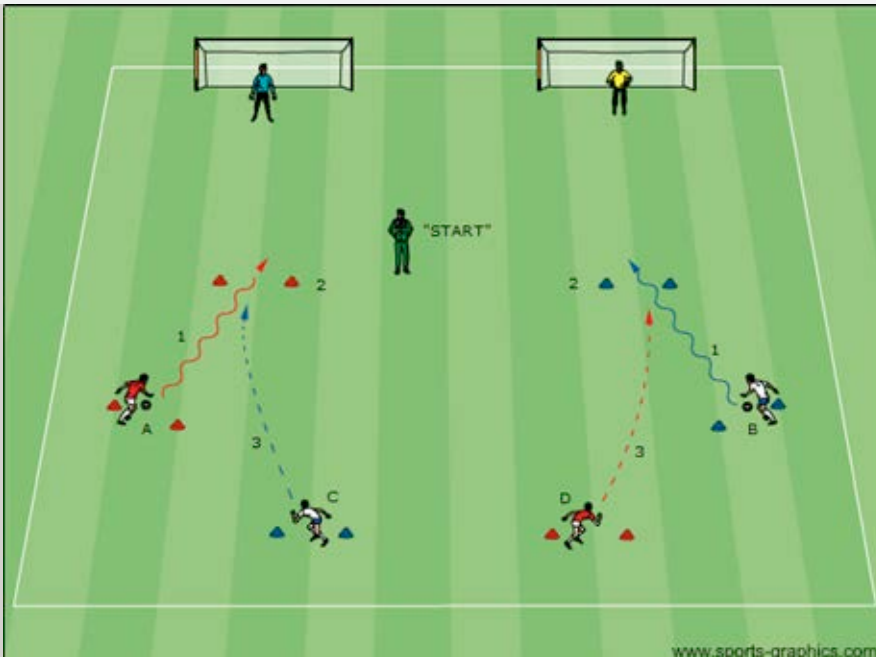
#### Trainingsbeispiel Team BLAU (vgl. rechter Übungsablauf)

Der Spieler dribbelt um den Kreis herum (vgl. 1), passt den Ball durch den Kreis zurück zum Partner (vgl. 2) und setzt seinen Kreislauf fort (vgl. 3). Er erhält ein zweites Zuspiel (vgl. 4), nimmt den Ball im Dribbling mit in den Kreis (vgl. 5) und darf nach Verlassen des Kreises auf das große Tor abschließen (vgl. 6).

### VARIANTEN

- Organisation als Wettkampf an zwei gleichen Stationen mit Punktwertung:  
zwei Punkte: erstes Tor/ein Punkt: zweites Tor.





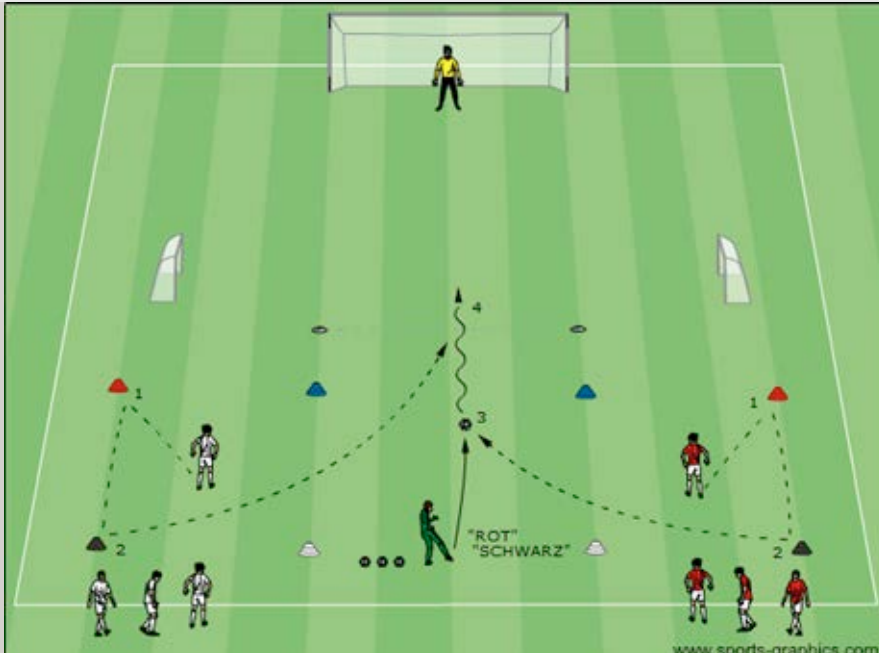
## 2 SCHNELLES 1 GEGEN 1 (TORSCHUSS UND FANGEN)

### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt, wobei die jeweiligen Teams zudem noch in Angreifer (vgl. A und B) und Verteidiger bzw. Fänger (vgl. C und D) unterteilt werden. Die Angreifer starten nach einem Trainersignal im Dribbling in Richtung eines Hütchentors (vgl. 1). Ziel der Angreifer ist es, das Hütchentor (vgl. 2) schnellstmöglich durchdribbelt zu haben, ohne dabei von dem Verteidiger berührt bzw. abgeschlagen (vgl. 3) worden zu sein. Die Verteidiger starten ebenfalls mit dem Trainersignal. Die Angreifer dürfen nur dann auf das Tor abschließen, wenn sie das Hütchentor durchdribbelt haben, ohne abgeschlagen worden zu sein. Die Positionen der Angreifer und Verteidiger werden regelmäßig getauscht.

### VARIANTEN

- Variation der Dribblingformen (Slalom, schwacher Fuß usw.).
- Variation/Veränderung der Startposition: Stehen/Sitzen/Liegen.
- Organisation als Wettkampf mit Punktwertung: Welches Team erzielt zuerst 10 Punkte?  
Ein Punkt für den Verteidiger: Berührung des Angreifers vor dem Torschuss.  
Ein Punkt für den Angreifer: Abschluss ohne Berührung durch den Verteidiger.  
Zwei Punkte für den Angreifer: Torerfolg ohne Berührung durch den Verteidiger.



### 3 SCHNELLES 1 GEGEN 1 (ZWEIKAMPF UND TORSCHUSS) (1)

#### DURCHFÜHRUNG

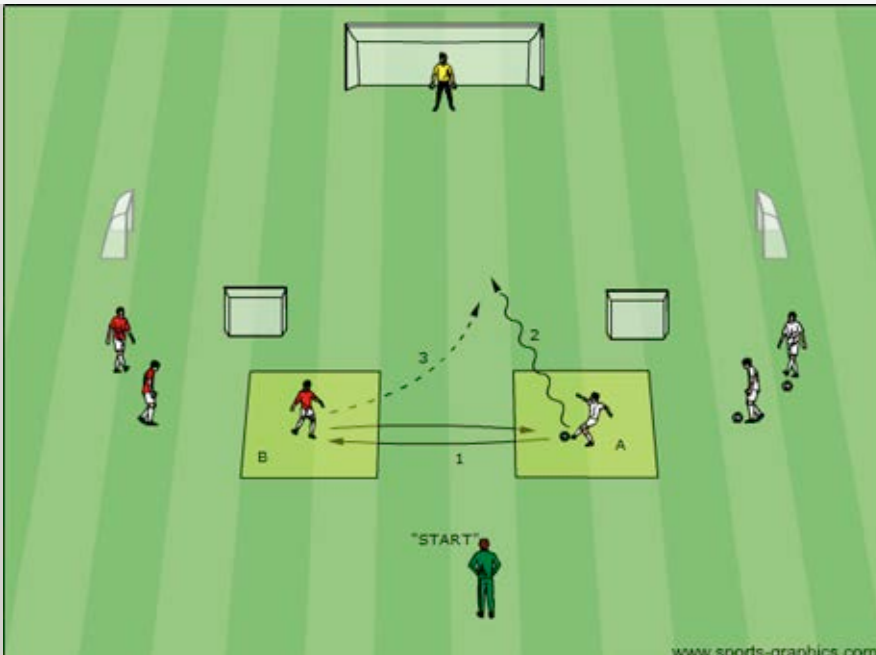
Je ein Spieler aus dem ROTEN und aus dem WEISSEN Team tritt im 1 gegen 1 an und positioniert sich dafür mittig im Aktionsfeld (vgl. links und rechts). Die Aktionsfelder sind mit vier farblich unterschiedlichen Hütchen markiert und spiegelverkehrt angelegt. Der Trainer startet das 1 gegen 1, indem er zwei Farben benennt. Die Spieler müssen die Hütchen in der genannten Reihenfolge berühren (vgl. 1 und 2), bevor sie in Richtung des vom Trainer eingespielten Balls starten können. Der im Anschluss ballbesitzende Spieler (hier Spieler ROT, vgl. 3) ist Angreifer und darf nach erfolgreichem Dribbling über eine Ziellinie (vgl. 4) auf das große Tor abschließen. Der langsamere Spieler ist Verteidiger, versucht, ein Tor zu verhindern und darf nach Balleroberung auf eines der Minitore abschließen.

#### COACHING

- Ausführung der Übung im höchsten Tempo. Vermeidung von rückwärts gerichtetem Abkappen/Tempoverschleppung.

#### VARIANTEN

- Organisation als Wettkampf mit Punktwertung:  
Ein Punkt für den Angreifer: erfolgreicher Treffer in das große Tor.  
Zwei Punkte für den Verteidiger: Balleroberung und erfolgreicher Treffer in ein Minitor.



## 4 SCHNELLES 1 GEGEN 1 (ZWEIKAMPF UND TORSCHUSS) (2)

### DURCHFÜHRUNG

Die Spieler A und B spielen sich direkte Pässe zu (vgl. 1). Nach einem Trainersignal startet das 1 gegen 1 zwischen den Spielern A und B. Dabei agiert der zum Zeitpunkt des Trainersignals ballführende Spieler als Angreifer und versucht, einen Treffer auf das große Tor zu erzielen (hier Spieler A). Der Angriff auf das Tor (vgl. 2) und die Abwehraktion (vgl. 3) sollen im höchsten Tempo ausgeführt werden. Der jeweils verteidigende Spieler (hier Spieler B) hat die Möglichkeit, nach einer Balleroberung auf die Minitorre abzuschließen.

### COACHING

- Ausführung der Übung im höchsten Tempo. Vermeidung von rückwärts gerichtetem Abkappen/Tempoverschleppung.

### VARIANTEN

- Möglichkeit des Spielstarts durch eigenständiges Entscheiden nach mindestens sechs Pässen.



## 5 SCHNELLIGKEIT (FANGSPIEL)

### DURCHFÜHRUNG

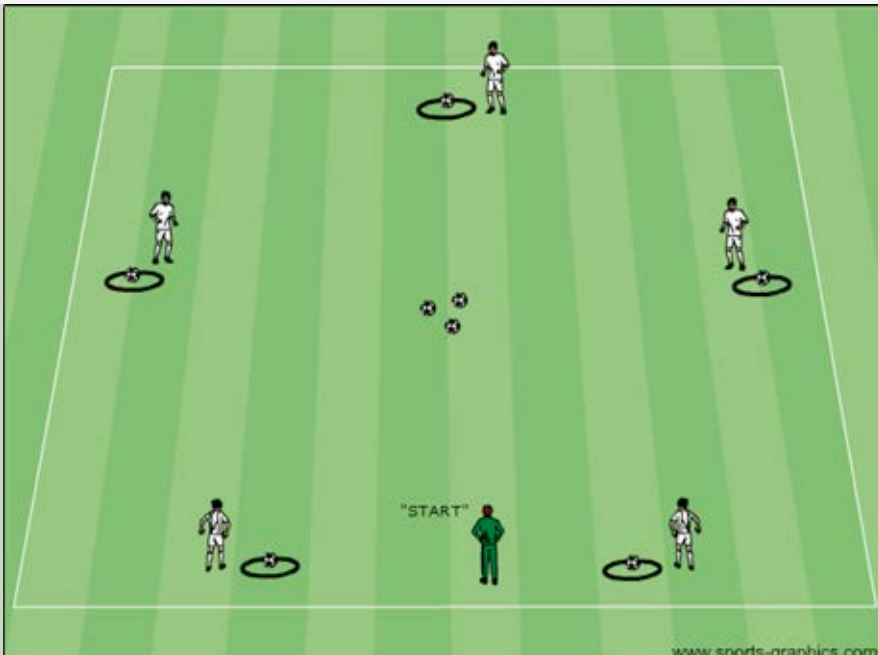
Jeder Spieler hat ein Leibchen und steckt dieses sichtbar und greifbar in seine Hose. Ziel des Spiels ist es, die Markierungsleibchen von anderen Spielern durch Herausziehen zu stehlen (vgl. 1), ohne dabei das eigene Leibchen zu verlieren. Jeder Spieler darf angelaufen und gejagt werden.

### COACHING

Ausführung von Richtungswechseln, Tempoverschärfungen und Lauffinten.

### VARIANTEN

- Organisation als Wettkampf: Welcher Spieler erobert die meisten Leibchen?
- Organisation als Endlosspiel mit sofortiger Rückgabe der gestohlenen Leibchen.
- Platzierung der Leibchen im Stutzen (tiefer Körperschwerpunkt).
- Ausführung der Übung im Dribbling.



## 6 SCHNELLIGKEIT (SPRINTSPIEL) (1)

### DURCHFÜHRUNG

Jeder Spieler hat durch einen Koordinationsring ein eigenes Lagerhaus. In diesem Lager befindet sich zu Beginn des Spiels ein Ball. Im Zentrum befinden sich zu Spielbeginn drei weitere Bälle. Das Spiel startet mit einem Trainersignal. Ziel des Spiels ist es, drei Bälle in das eigene Lager zu befördern. Dabei dürfen sowohl die Bälle aus dem Zentrum als auch Bälle aus einem gegnerischen Lager eingesammelt werden. Jeder Spieler darf immer nur einen Ball gleichzeitig transportieren. Die Abstände zwischen den Lagern anpassen und die Pausengestaltung beachten, um die Belastung zu deckeln und möglichst maximales Tempo zu garantieren.

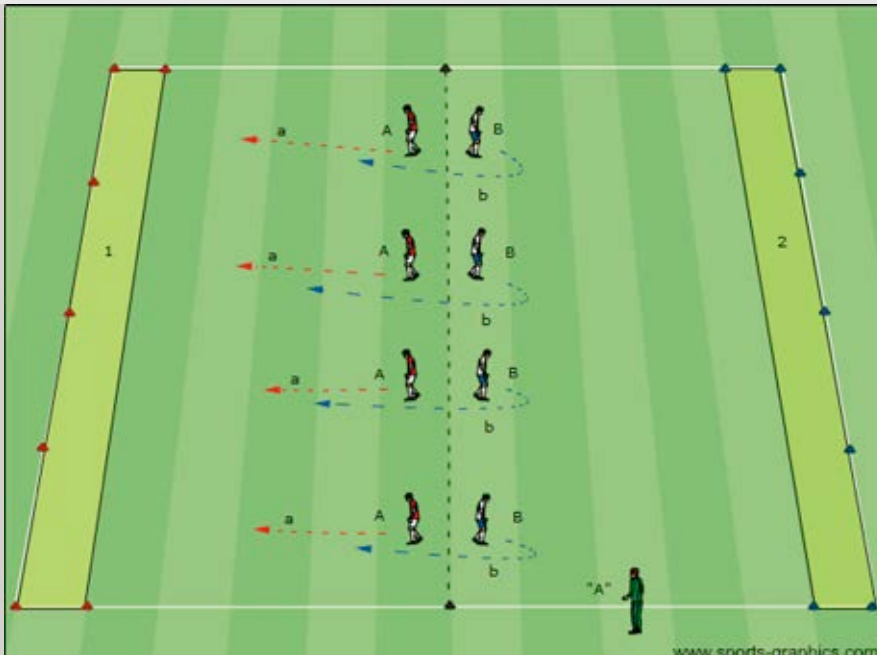
### COACHING

Der Trainer kann den Fokus auf kognitive Elemente lenken, indem er die Spieler anhält, genau zu beobachten, welcher Spieler aktuell bereits zwei Bälle im eigenen Lager liegen hat, um durch kluge Ballauswahl einen gegnerischen Sieg zu vermeiden.

### VARIANTEN

- Organisation als Wettkampf: Sammeln im Zweier-team mit angepasster Ballanzahl.





## 6 SCHNELLIGKEIT (SPRINTSPIEL) (2)

### DURCHFÜHRUNG

Die Teams ROT und BLAU (vgl. A und B) werden jeweils in Pärchen zu ungefähr gleich schnellen Spielern eingeteilt. Die Spieler positionieren sich mit dem Rücken zueinander nahe der gestrichelten Mittellinie. Auf ein Trainersignal startet ein Sprintduell in Richtung einer der Zielzonen (vgl. 1 und 2). Jeweils ein Spieler ist der Jäger und versucht, den Gegner vor der Zielzone abzuschlagen. Der Gegner läuft so schnell wie möglich in die Endzone, ohne abgeschlagen zu werden. Wer jagen und wer weglaufen wird, entscheidet sich durch das Trainersignal. Hier benennt der Trainer den Weglaufenden (vgl. „A“). Das Trainersignal ist gleichzeitig Startsignal, sodass Spieler A sofort wegsprintet (vgl. a) und Spieler B reagiert, sich dreht und versucht, den Wegstartenden vor der Zielzone 1 abzuschlagen (vgl. b).

### VARIANTEN

- Variation/Veränderung der Startposition: Stehen/Sitzen/Liegen.
- Variation des Trainersignals (z. B. gerade Zahl: Spieler A werden zu Jägern).
- Variation des Trainersignals (z. B. ungerade Zahl: Spieler B werden zu Jägern).
- Variation des Trainersignals (z. B. Benennung der Spieler durch eine Rechenaufgabe).
- Variation des Trainersignals (z. B. Benennung der Jäger).
- Variation des Trainersignals (z. B. Aufrufen der Wegstartenden).
- Variation des Trainersignals (z. B. Benennung durch visuelles Signal).
- Benennung der Spieler durch wechselnde Signale (Farbe/Ziffer/Pfiff).



## 7 SCHNELLES REAGIEREN UND ORIENTIEREN

### DURCHFÜHRUNG

Jeder Spieler im Feld hat ein farbiges Hütchen (Leibchen) in der Hand. Die Hütchen sind auf die Farben der in den Ecken positionierten Hütchen abgestimmt. Die Spieler sollen ständig untereinander die Hütchen übergeben und tauschen (vgl. 1). Auf ein Trainersignal („Pfiff“) muss jeder Spieler reagieren und gemäß der eigenen Hütchenfarbe zum gleichfarbigen Hütchen in den Ecken laufen.

### COACHING

Auffordern zum schnellen und ständigen Tauschen.

### VARIANTEN

- Variation des Trainersignals:  
Ein Pfiff: Lauf zum Hütchen der eigenen Farbe.  
Zwei Pfiffe: Lauf zum diagonal versetztem Hütchen der eigenen Farbe.  
Drei Pfiffe: Lauf zum Hütchen neben der eigenen Farbe im Uhrzeigersinn.  
Vier Pfiffe: Lauf zum Hütchen neben der eigenen Farbe entgegen dem Uhrzeigersinn.
- Variation des Trainersignals (visuell/akustisch).
- Ausführung der Übung im Dribbling.
- Organisation als Wettkampf: Bewegungsaufgabe für die langsamste Gruppe Lauf.



# AUS DEM NLZ...

## MIT BARTOSCH GAUL

### 1. LIEBER BARTOSCH, WIE GEHT IHR AKTUELL MIT BEI MAINZ 05 MIT DEN CORONA BESTIMMUNGEN UM?

Wir halten natürlich die Hygienebestimmungen auf & neben dem Platz ein, aber haben eigentlich wenige Einschränkungen, was den Trainingsbetrieb angeht. Ich denke, dass wir uns als NLZ eines Bundesligisten unserer Verantwortung hinsichtlich Vorbildlichkeit bewusst sein sollten.

### 2. WIE SEHR HAT SICH DEINER ANSICHT NACH DER FUSSBALL DURCH DIE LETZTEN MONATE VERÄNDERT?

Ich denke die letzten Monate sollten zum Nachdenken anregen & haben gezeigt, dass Fußball eigentlich

zu den unwichtigen Dingen im Leben zählt. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir aufhören sollten die Situation um Corona aus der reinen Fußballbrille zu betrachten, sondern die Chance nutzen mal tiefer in uns zu gehen. Einfach mal gesellschaftliche Dinge & das Tempo unserer Gesellschaft zu hinterfragen. Ich finde, dass es auch in der Nachwuchsförderung wichtig ist die Spieler in dieser Hinsicht zu fördern.

### 3. WELCHE KONSEQUENZEN DROHEN DEM DEUTSCHEN FUSSBALL BEI DER NACHWUCHSFÖRDERUNG?

Ich denke, dass die deutsche Nachwuchsförderung auch aus der Corona-Krise Schlüsse für die Persönlichkeitsentwicklung der Spieler ziehen sollte. Wir waren im deutschen Fußball sehr stark im Funktionieren in den Systemen unterwegs, was nichts anderes

als ein Spiegelbild der Gesellschaft ist. Ich bin der festen Überzeugung, dass die individuellen Bedürfnisse eines jeden Spielers in der Nachwuchsförderung eine zentrale Rolle spielen. Aber hierzu müssen wir die Spieler in einer solchen Entfaltung unterstützen, dass die Jungs ihre eigenen individuellen aufzeigen & gehen können. Ich finde die Corona-Zeit hat uns gezeigt, dass wir wieder gelassener werden sollten & nicht die Spieler in perfekten Baukastensystemen bauen sollten.

### 4. WIE KANN MAN GEGENSTEUERN?

Wie bei Frage 3 bereits angekündigt, sondern wir den Spielern



auch wieder Freude & Gelassenheit vor Perfektion vermitteln. Erst wenn die Spieler sich wieder außerhalb von fixen Systemen entwickeln können, werden wir Persönlichkeiten haben statt diese zu unterdrücken. Hier gibt es zahlreichen Tools & Möglichkeiten, um jeden Spieler individuell abzuholen. Die Verantwortung liegt aber beim Spieler.

## 5. WAS MACHT GUTE TALENT-FÖRDERUNG HEUTZUTAGE AUS?

Eine gute Talentförderung sieht die Stärken der Spieler & fokussiert diese. Wir reden mittlerweile zu viel darüber, was ein Spieler nicht kann, um den Baukasten zu vervollständigen. Am Ende des Tages muss der Spieler eine oder mehrere außergewöhnliche Qualitäten haben, die ihn stark machen. Damit die Spieler sich aber ihrer Stärken bewusst sind, ist es auch wichtig, dass die Jungs ihre Gedanken unabhängig vom Umfeld steuern & lenken können. Ich bin der festen Überzeugung, dass nur Spieler ihre Stärken auf den Platz bringen, die auch in der Lage sind, sich stark zu reden.



## 6. WO LIEGEN NOCH UNAUSGESCHÖPFTE POTENZIALE?

Das größte Potenzial liegt meiner Ansicht nach in der mentalen Ausbildung der Spieler. Sich selbst stark zu reden, seine Gedanken positiv zu steuern, Widerstände zu überwinden & dafür auch die Verantwortung tragen zu können. In unserem Baukastensystem Nachwuchsförderung wollten wir die Spieler mit unserer Verantwortung zusammenbauen, haben aber die Eigeninitiative vollkommen aus den Augen verloren.

## 7. WO SIEHST DU DICH IN 5 JAHREN?

Ich lebe & vermittele meinen Jungs einen achtsamen Führungsstil. Dies bedeutet, dass ich in diesem Job jeden Tag genießen will & besser sein möchte, als es gestern der Fall war. Meine ganz persönliche Meinung ist, dass wir uns in der Gesellschaft wie auch im Fußball zu sehr damit beschäftigen, was in mehreren Monaten & Jahren passieren soll. Achtsamkeit hat mich in den letzten Jahren überzeugt und diesen Stil präge ich auch. Natürlich habe ich Träume & Visionen, aber wann ich diese Schritte gehe, das entscheidet meine Intuition in diesen Situationen.

### ZUR PERSON:

**Bartosch Gaul** ist aktuell Trainer der U23 von Mainz 05. Zuvor trainierte er bereits die U16 und U15 der Mainzer. Vor dieser Zeit assistierte er Norbert Elgert in der U19 von Schalke 04.



# RUBRIK PSYCHE



## AUSGANGSPUNKT SPIELKOMPETENZMODELL

„Einmalig, nicht zu kopieren“, lautete die Lobes-Hymne von Bayern-Coach Hansi Flick vor dem Champions-League-Viertelfinale gegen den FC Barcelona für Thomas Müller. Dieser lies mit zwei Toren und einer Vorlage beim geschichtsträchtigen 8:2-Sieg Taten folgen. Das was genau macht Thomas Müller so einzigartig und unersetzlich?

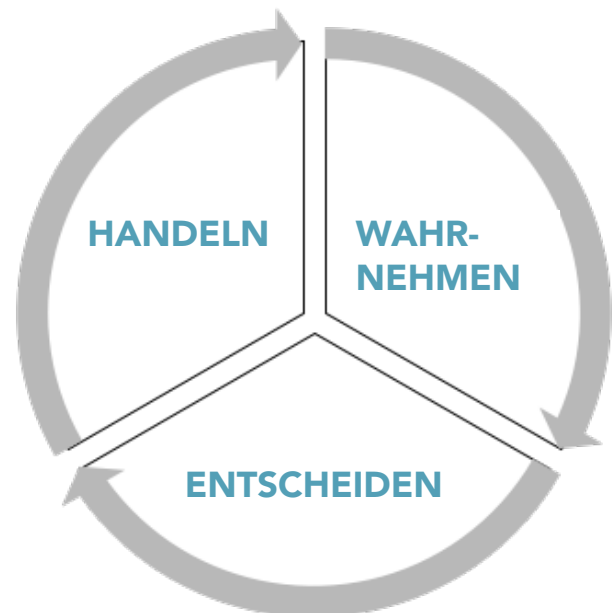
„Raumdeuter“ und „Instinktfußballer“ hört man oft in Verbindung mit Thomas Müller. Er „ahnt und spürt, was passieren wird und wo er deshalb idealerweise hinlaufen muss“. Die Analyse seines Treffers zum 1:0 ([hier zum Video](#)) in der vierten Minute gegen den FC Barcelona verdeutlicht, welche besonderen Fähigkeiten hinter diesen Schlagworten stecken.

Nach einer halbhohen Flanke von der linken Seite von Ivan Perišić auf den im Rückraum, vor dem Strafraum, frei stehenden Müller, sieht es für einen kurzen Moment danach aus, als hätte sich Müller für den Torabschluss aus circa 18 Metern entschlossen. Doch während der Ball in der Luft ist, erkennt er, dass Barcas Verteidiger Jordi Alba auf ihn zuläuft und den Raum sich hinter ihm öffnet. Gleichzeitig bewegt sich Lewandowski nach außen aus dem Deckungsschatten Albas und bietet sich im Strafraum an. All dies nimmt Thomas Müller im Bruchteil einer Sekunde wahr und entscheidet sich deswegen für den Pass auf Lewandowski. Der Stürmer lässt uneigennützig direkt wieder auf Müller klatschen, der zum 1:0 einschließen kann.

Das so oft zitierte „blinde Verständnis“ der Sturmpartner des FC Bayern ist folglich alles andere als blind. In der eben beschriebenen Situation muss Thomas Müller gleichzeitig seine **eigene Position**, die **Position seiner Gegenspieler**, seiner **Mitspieler**, die **Flugbahn des Balles** und den **Raum** wahrnehmen. Diese fünf Referenzpunkte bilden in jeder Spielsituation die Basis für die Entscheidung des Spielers für die nächste Aktion. In unserem Beispiel entscheidet sich Thomas Müller richtigerweise für den Pass, anstelle des wenig erfolgsversprechenden Torabschlusses und setzt diese Entscheidung mit einem gefühlvollen ersten Kontakt

optimal um. Dies alles auf Instinkt, Gespür und Raumgefühl zu reduzieren, wird der Komplexität des Fußballspiels und den Fähigkeiten von Thomas Müller nicht gereicht. Müller ist herausragend in der schnellen Wahrnehmung von Spielsituationen und trifft fast immer die richtige Entscheidung auf dem Platz.

Mit dem Prozess von der Wahrnehmung über die Entscheidung zum Handeln kann jede einzelne Fußballaktion – defensiv wie offensiv, mit und ohne Ball – beschrieben werden.



Die einzelnen Fähigkeiten befinden sich in gegenseitiger Abhängigkeit, sodass eine erfolgreiche Aktion ein Zusammenspiel aller drei Komponenten bedarf. Beispielsweise hat eine ungenaue Wahrnehmung bei einer Spieleröffnung zur Folge, dass die falsche Entscheidung getroffen wird, obwohl die technische Umsetzung richtig gewesen sein kann. Andersherum kann aber auch die Wahrnehmung und Entscheidung richtig gewesen sein, aber die technischen



Fähigkeiten lassen die Umsetzung nicht zu. Im Moment der Umsetzung beginnt der Kreislauf von vorne und der Spieler muss wahrnehmen welche nächste Entscheidung nötig ist um die Situation zu lösen.

Eine erfolgreiche Fußballaktion erfordert nicht nur physische und koordinativ-technische, sondern eben auch kognitive Fähigkeiten. Allen voran spielt beim Fußball die kognitive Flexibilität, also die Fähigkeit, flexibel auf unterschiedliche Dinge reagieren und in Spielsituationen schnell umschalten zu können, eine wesentliche Rolle – wie bei Thomas Müllers Führungstreffer gegen den FC Barcelona.

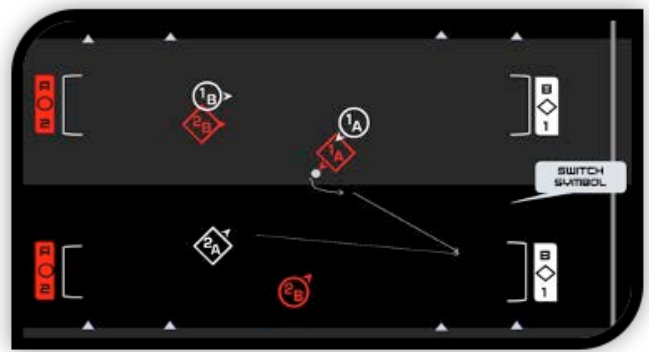


Die kognitive Flexibilität kann in Spielformen zum Beispiel durch Variationen bei der Anzahl der Bälle oder der bespielbaren Räume trainiert werden. Neu ist dagegen die RESWITCH-Trainingsmethode, bei der mithilfe von Leibchen

und Tormarkierungen, die neben unterschiedlichen Farben auch Zahlen, Buchstaben und Symbole als Unterscheidungsparameter anzeigen, die Mannschaftszusammensetzung und die Spielrichtung auf Kommando neu zusammengestellt werden.

Dies bringt den Spieler mit jedem Wechsel auf eine neue Kategorie (Farbe, Symbol, Zahl, Buchstabe) in die Situation, dass er diese neu wahrnehmen und bewerten muss. Die Spieler die diese Leibchen auf dem Bild tragen, müssen also erkennen, dass sie sowohl bei der Farbe, als auch bei dem Buchstaben gegeneinander spielen und während sie in der Kategorien Symbol und Zahl miteinander spielen. Die Spieler werden in die Situation gebracht, in der sie unter Zeitdruck entscheiden müssen, wen sie anspielen dürfen oder in welche Richtung sie dribbeln können. Die Fähigkeiten flexibel auf die neue Situation zu reagieren werden damit intensiv geschult.

Schauen wir uns ein einfaches Beispiel in einer kleinen Spielform an:



Ablauf: 3:3 auf zwei Tore und Tore dürfen nur in der Tor-schusszone erzielt werden. Rot spielt auf das Tor mit den roten Tormarkierungen, weiß auf das Tor mit den weißen Tormarkierungen.

Der Spieler am Ball hätte mit einem Schnittstellenball auf den roten Spieler in Raute,2,B das Tor ideal einleiten können. Kurz vor der Passausführung kommt vom Trainer das Kommando „Switch Symbol“, was bedeutet, dass nun alle Rauten auf die Tore mit der Tormarkierung spielen, auf dem die Rauten zu sehen sind.

Folgendes sollte der Spieler am Ball wahrnehmen:

- Die Spielrichtung ändert sich
- Er hat einen neuen Mitspieler, der direkt in die Tiefe startet
- Er ist umgeben von einem direkten Gegenspieler
- Seine eigene Position im Raum ist aussichtsreich, da tornah

Er hat folgende Entscheidungsmöglichkeiten:

- Den Ball zurück passen
- Ballhaltendes Dribbling
- Pass in die Tiefe
- Selbst aufdrehen

Da die Torerzielung in der Torschusszone erfolgen muss und sein Mitspieler in diese reinläuft entscheidet sich der Spieler hier richtig für das Passspiel in die Tiefe. Ein Wechsel auf eine andere Kategorie hätte den Spieler vor andere Wahrnehmungs- und Entscheidungsmöglichkeiten gebracht. Mit jedem Wechsel auf eine neue Kategorie muss der Spieler also gedanklich flexibel umdenken können.

Experten wie der Düsseldorfer Neurologe und Sportmediziner Dr. Rafael Michael Löbber und Prof. Dr. Daniel Memmert, Leiter des Instituts für Trainingswissenschaft und Sportinformatik an der Deutschen Sporthochschule Köln, fordern mehr kognitives Training zur Optimierung der sportlichen Leistung. Das Spiel mit verschiedenen Bällen, unterschiedlichen Zonen oder auch die RESWITCH-Methode können dabei helfen, das kognitive Training sinnvoll in das Training auf dem Platz zu integrieren. Vielleicht ist es in diesem Zusammenhang kein Zufall, dass mit Hansi Flick vom FC Bayern, Thomas Tuchel von Paris Saint-Germain und Julian Nagelsmann von RB Leipzig in diesem Jahr drei

Trainer im Champions League Halbfinale standen, die seit Jahren die Bedeutung von kognitiven Fähigkeiten im Fußball herausstellen.

Erfahre mehr zum Spielkompetenzmodell und zur RESWITCH Trainingsmethode unter [www.reswitch.de](http://www.reswitch.de) oder schreibe direkt eine WhatsApp Nachricht, indem du den Code einscannst:



## ZUR DEN PERSONEN/ZU RESWITCH

**Steffen Barthel**, steht kurz vor seinem Abschluss im Master Sportökonomie an der Universität Bayreuth. Nach einem Praktikum in der Abteilung Trainer Aus-, Fort- und Weiterbildung beim DFB, schreibt er aktuell seine Masterarbeit im Bereich der Statistischen Spielanalyse und unterstützt als Werkstudent einen Club aus der 2. Bundesliga im Data Scouting. Daneben spielt er selbst Fußball in der Bayernliga beim Würzburger FV und trainiert zusammen mit seinem Bruder die 1. Herrenmannschaft seines Heimatvereins. Bei RESWITCH kümmert Steffen sich um den Aufbau einer Trainingsdatenbank.

**Tammo Neubauer**, 28 Jahre alt, ist studierter Polizeikommissar, studierter Sportmanager und Gründer von RESWITCH. Er begann bereits im Alter von 14 Jahren Mannschaften zu trainieren und absolvierte mit 24 Jahren die A-Lizenz. Seine Trainertätigkeiten waren unter anderem bei mehreren Breitensportvereinen, dem DFB-Stützpunkt und die SpVgg Unterhaching und als Scout beim SV Werder Bremen. Er stieß auf die Frage wie man Handlungsschnelligkeit und Spielintelligenz trainieren kann und fand die Antwort in RESWITCH. Darüber hinaus interessiert er sich wie die Trainerausbildung der Zukunft aussehen könnte und ist ein Verfechter davon, dass Trainer in Zukunft noch mehr Wissen untereinander teilen.

#FOK

# FUSSBALL

ONLINE KONGRESS

10. bis 12. Dezember

[fussball-online-kongress.de](http://fussball-online-kongress.de)

## Themen



Taktik



Technik



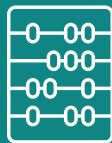
Athletik



Psyche



Management



Trends



Analyse



Innovation



...und alles zum Thema Kinderfussball

Jetzt Tickets sichern!

# INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUPS

## COACHBETTER

### WARUM JEDER TRAINER «COACHBETTER» NUTZEN SOLLTE...

“Coachbetter – Dein Digitaler Co-Trainer“ ist eine Plattform, die moderne Fußballtrainer bei der Trainingsplanung und dem Teammanagement unterstützt. Coachbetter bietet nach Schwerpunkt gegliederte Trainingspakete und -aktivitäten, sowie ein hochwertigen Wissenspool mit Artikeln über Taktik, Athletik und Ernährung. Zusätzlich bietet die Plattform ein Videoanalyse-Tool, das es ermöglicht, individuelle Spielszenen zu analysieren und direkt dem jeweiligen Spielerprofil zuzuordnen. Alle Inhalte können schnell und unkompliziert via Social Media mit der Mannschaft, einzelnen Spielern oder Verantwortlichen geteilt werden.

### DIE IDEE ZUR PLATTFORM – «TRAINER SOLLEN WIEDER MEHR TRAINER SEIN»

Hinter coachbetter stehen die beiden fussballbegeisterten Gründer Patrick Patzig und Davide Faga, die das ambitionierte Ziel der Plattform auf ihrer Website wie folgt beschreiben: “ Wir wollen es jedem Fußballtrainer ermöglichen, das volle Potenzial seiner Spieler freizusetzen, indem wir ihm Zugriff auf Wissen und digitale Lösungen bieten, die ihm helfen, sein Training zu optimieren und zu verbessern “. Die voll integrierte Plattform ist die Antwort auf die ständig wachsenden Herausforderungen von Fußballtrainern vor allem im Breitensport. Das

Aufgabenspektrum ist vielseitig und neben der Gestaltung des Trainings und der Weiterentwicklung der Spieler investieren Coaches heutzutage zu viel Zeit in andere, vor allem administrative Aufgaben. Die Plattform nimmt Trainern viele dieser Aufgaben ab, sodass der volle Fokus dem Training und der Mannschaft gelten kann.

### TRAININGSPLANUNG – ZEITSPAREND, EFFIZIENT UND DIGITAL

Coachbetter bietet ein breites Spektrum an voll integrierten und digitalen Modulen. Im Mittelpunkt der Plattform jedoch steht die Trainingsplanung. Aus einer Datenbank von über 350 Übungen können Trainer ganz einfach und individuell ihre Übungen auswählen und ihr Training planen. Wer Zeit sparen möchte oder um einen bestimmten Trainingsschwerpunkt zu setzen, dem bietet die Plattform bereits komplette Trainingspakete, die ein zielgerichtetes Training garantieren. Die Übungen sind leicht verständlich gezeichnet und Erklärt und beinhalten, je nach Intensität und Teilnehmern, mehrere Variationen. Zusätzlich ist ein Grossteil der Übungen auch als 3-D Animation nachzuvollziehen.

### KEIN WISSEN GEHT VERLOREN

Die Gestaltung der verschiedenen Einheiten bietet jedem Verein und vor allem jedem Coach die Möglichkeit, seine eigene Spielphilosophie darzustellen und weiterzuentwickeln. Je nachdem ob das Tool von einem Verein oder dem Trainer persönlich genutzt wird, gehen dieses Wissen und diese Entwicklung nicht verloren, sondern können immer wieder über Coachbetter abgerufen und nachvollzogen werden







**coachbetter**  
your digital assistant coach

Für den Trainer von Morgen

- Plane Dein Training**  
Schnelle & zielgesteuerte Trainingsplanung für jede Altersgruppe
- Verwalte dein Team**  
Wichtige Team & Spielerstatistiken über die gesamte Saison
- Dein Spieltag**  
Spieltags Vor- & Nachbereitung um Spiele zu gewinnen
- Deine Videoanalyse**  
Visualisierung von Spielzügen für jeden Spieler
- Fußballwissen**  
Über 300+ Trainingsübungen & Wissensartikel
- Zeichnungstool**  
Digitalisiere deine Lieblingsübungen und Standardsituationen

♥ Aus Liebe zum Sport

## VIDEOANALYSE WIE BEI DEN PROFIS - EINFACH UND UNKOMPLIZIERT

Vor allem in den Amateurligen ist es in der Regel Zufall, wenn besonders schöne Tore oder Spielszenen auf Video existieren. Meistens können Trainer und Spieler im Training nur noch aus Erinnerung die Spielszenen nachstellen und besprechen. Hierfür bietet coachbetter eine einfache Lösung: Ein Videoanalyse-Tool, mit dem kinderleicht Szenen geschnitten und aufbereitet werden können. Das Hochladen des Videos auf die Plattform erfolgt ebenfalls unkompliziert. Im Nachgang können diese Sequenzen ganz einfach über z.B. Whatsapp mit den Spielern geteilt werden oder den jeweiligen Spielerprofilen zugeordnet werden, um auch persönliche Gespräche mit wertvollen Daten und Bildmaterial zu unterstützen.

## ERSTE FUSSBALLERISCHE ERFOLGSGESCHICHTEN REICHEN BIS IN DIE KREISLIGA B

Patrick, selbst Amateurtrainer, hatte die Vision, dass alle Trainer von der digitalen Entwicklung im Fußball profitieren sollen. Er wollte digitale Lösungen und Wissen verfügbar machen, was beides normalerweise nur Profivereinen zur Verfügung steht. Dass die Vision auch in der Realität funktioniert zeigt das Beispiel des SV Auweiler-Esch aus der Kreisliga B. Der aufstrebende Verein aus Köln hat das Tool voll umfänglich integriert und konnte schon nach kurzer Zeit, auch dank der App, erste Verbesserungen feststellen und sogar Erfolge feiern, wie z.B. die Meisterschaft der U13. „Coachbetter ist eine Klasse Sache und passt super in den modernen Fußball und erfüllt alle Ansprüche, die wir an ein innovatives und digitales Tool hatten, um unsere Prozesse zu verbessern“, so der Sportlicher Leiter des SVA Marco Hartel.





## TRAINER KÖNNEN AKTIV MITGESTALTEN



Coachbetter ist keine statische Plattform, sondern genauso dynamisch und ständig in Weiterentwicklung, wie der Fussball selbst. Wichtig ist den Jungs von Coachbetter, Trainern die Möglichkeit zu geben, ihr Wissen in die Plattform einzubringen. Für Trainer, die auch gerne eigene, selbst zusammengestellte Übungen in der Plattform integrieren möchten, besteht die Möglichkeit diese mit Hilfe der App "Moves – Design Your Play" zu gestalten und mit der Plattform zu verbinden oder direkt unter Kollegen zu teilen.



## ZUR PERSON

**Patrick Patzig** arbeitete vor seiner Zeit bei coachbetter bei der FIFA und Trainiert die U19 Mannschaft eines Zweitligisten in der Schweiz, wo er auch seine UEFA B-Lizenz erlangte.

**Davide Faga** lernte sein fussballerisches Handwerk an der FC Bayern Akademie und ist ehemaliger Juniorennationalspieler. Aktive spielte er für u.a. für den SV Darmstadt 98, Eintracht Frankfurt und in Jacksonville in den USA.

## ÜBER DIE APP

**coachbetter** wurde im Oktober 2018 gegründet. Seitdem wurde eine interaktive Plattform und Mobile App für den Breitensport- sowie Profi-Fussballtrainer entwickelt. Für Aufsehen sorgte die Trainingsplattform „made in Switzerland“ bei der United Soccer Coaches Convention, der weltgrössten Messe für Fussballtrainer in Chicago sowie im Februar 2020 bei einem Start-Up Grind in Silicon Valley. Aktuell gehören dem internationalen Team 25 Fachleute an.

# FUSSBALL TRAINER MAGAZIN

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



**UNSER MAGAZIN IST KOSTENLOS UND LEBT VON SEINEN LESERN!**

**Du möchtest automatisch jeden Monat die neueste, kostenlose Ausgabe erhalten?**

Dann kannst du dich hier für unseren Mailverteiler anmelden:



Alternativ kannst du auch die neueste Ausgabe per WhatsApp direkt auf dein Handy bekommen. Sende dazu eine Nachricht an:



**(+49) 15 22-393 98 86**

Schreibe uns deine Fragen zum Inhalt per WhatsApp und **unsere Fußballexperten 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**

# FUSSBALL-FACHBÜCHER VON RENOMMIERTEN AUTOREN



Stephanie Pennekamp | Michael Köllner

## FÜHREN, COACHEN & MANAGEN IM FUSSBALL

HANDBUCH FÜR TRAINER UND  
VEREINSVERANTWORTLICHE

Dieses Buch bietet eine hohe Anwendbarkeit für Fußballtrainer und -vereine aller Leistungs- und Altersklassen. Vom Verein über Organisation, Personal und die Führung eines Teams schlägt Michael Köllner in diesem Ratgeber eine Brücke zur Arbeit auf dem Platz. Aufbau und Durchführung des Trainings, Entwicklung einer Spielphilosophie, eine komplette Konzeption für den Kleinfeldbereich u. v. m. verknüpft er mit persönlichen Erfahrungen aus seiner bisherigen Trainerlaufbahn, u. a. beim DFB, beim SSV Jahn Regensburg, bei der SpVgg Greuther Fürth, beim 1. FC Nürnberg und beim TSV 1860 München.

16.5 x 2 x 23.8 cm,  
Klappenbroschur,  
in Farbe

ISBN 978-3-8403-7715-0  
€ [D] 24,00  
Auch als E-Book erhältlich.

**KAUFEN**

## **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

Internet: 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

Internet: fussballtrainer-magazin.de

**Satz und Layout:**

Sannah Inderelst

**Bildagenturen:**

Adobe Stock, dpa Picture Alliance GmbH

**Anzeigen:**

E-Mail: fussballtrainer-magazin@m-m-sports.com

Tel: (0241) 95 81 0-34

Mobil: (0152) 23 93 98 86