

FABIAN SEEGER | ANDREE FINCKE

INTELLIGENTES FUßBALL TRAINING



SPIELNAHE TRAININGSFORMEN
ZUR VERBESSERUNG VON TECHNIK UND TAKTIK

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

- Vorwort 10
- Einleitung 12
- Legende 14
- Praxis 16
- 1 Laufen und Bewegen 16
 - 1.1 Fangspiel mit Bewegungszonen 18
 - 1.2 Fangspiel mit Verbotszonen 19
 - 1.3 Fangspiel mit Geräten und Linien 20
 - 1.4 Koordination und Technik im Teamwettkampf 21
 - 1.5 Kombination Technik und Koordination (1) 22
 - 1.6 Kombination Technik und Koordination (2) 23
 - 1.7 Kombination Technik und Koordination (3) 24
 - 1.8 Kombination Technik und Koordination (4) 25
 - 1.9 Kombination Passrichtungen und Spielbälle 26
 - 1.10 Koordinatives Fußballtennis 27
- 2 Jagen und Fangen 28
 - 2.1 Fangspiel mit variablen Startpositionen im Einzelwettkampf (1) 30
 - 2.2 Fangspiel mit variablen Startpositionen im Einzelwettkampf (2) 31
 - 2.3 Fangspiel mit variablen Startpositionen im Teamwettkampf (1) 32
 - 2.4 Fangspiel mit variablen Startpositionen im Teamwettkampf (2) 33
 - 2.5 Jagen in der Zweiergruppe nach Technikeinstieg Dribbling 34
 - 2.6 Jagen in der Zweiergruppe nach Technikeinstieg Passspiel 35
 - 2.7 Vier-Farben-Fangspiel nach Laufeinstieg im Einzelwettkampf 36
 - 2.8 Vier-Farben-Fangspiel nach Laufeinstieg im Teamwettkampf 37
 - 2.9 Teamfangspiel nach Technikeinstieg Passspiel 38
 - 2.10 Teamfangspiel mit Anschlussaktion 39
- 3 Schnelligkeit und Tempo 40
 - 3.1 Sprintwettkampf nach Reaktion auf variable Signale 42
 - 3.2 Sprintwettkampf nach Reaktion im 1 gegen 1 mit Ball (1) 43
 - 3.3 Sprintwettkampf nach Reaktion im 1 gegen 1 mit Ball (2) 44
 - 3.4 Sprintwettkampf nach Reaktion im 1 gegen 1 mit Ball (3) 45
 - 3.5 Tempo-Einzel-Wettkampf mit Technikaufgabe Dribbling 46

Intelligentes Fußballtraining

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
 Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
 Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
 über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
 Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
 durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
 des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
 gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2018 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
 Auckland, Beirut, Dubai, Hãgendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
 Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien
 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)
 Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, Mũnchen



ISBN 978-3-8403-7593-4
 E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

3.6	Tempo-Team-Wettkampf mit Technikaufgabe Passspiel	47	6.9	Tempodribbling unter Gegnerdruck	86
3.7	Tempo-Team-Wettkampf mit Schwerpunkt Teamwork	48	6.10	Tempodribbling unter Gegnerdruck im Wettkampf	87
3.8	Schnelligkeitsduell mit Abschluss unter Zeit- und Gegnerdruck	49	7	Ballmitnahme und Ballverarbeitung	88
3.9	Schnelligkeitsduell mit Torschuss unter Zeit- und Gegnerdruck	50	7.1	Beidfüßige Ballmitnahme zur Seite (1)	90
3.10	Tempoduell im Teamwettkampf Sprinten vs. Passen	51	7.2	Beidfüßige Ballmitnahme zur Seite (2)	91
4	Orientieren und Reagieren	52	7.3	Variable Ballmitnahme zur Seite	92
4.1	Reaktion und Orientierung nach Farbsignalen im Tempodribbling	54	7.4	Variable Ballmitnahme mit Aufdrehen	93
4.2	Reaktion und Orientierung nach Farbsignalen im variablen Dribbling	55	7.5	Variable Ballverarbeitung flacher Zuspiele	94
4.3	Reaktion und Orientierung im Tempowettkampf nach Technikeinstieg (1)	56	7.6	Variable Ballverarbeitung hoher Zuspiele	95
4.4	Reaktion und Orientierung im Tempowettkampf nach Technikeinstieg (2)	57	7.7	Ballverarbeitung mit Anschlussaktion	96
4.5	Reaktion und Orientierung nach Farbsignalen und Fangspieleinstieg	58	7.8	Ballverarbeitung unter Gegnerdruck	97
4.6	Reaktion und Orientierung nach Farbsignalen und Passspieleinstieg	59	7.9	Ballverarbeitung unter Präzisionsdruck	98
4.7	Kleine Spielform Bälle bewegen	60	7.10	Ballverarbeitung unter Zeitdruck	99
4.8	Kleine Spielform Bälle ordnen	61	8	Passspiel und Anschlussaktion	100
4.9	Kleine Spielform Bälle stehen	62	8.1	Gerade Pässe und diagonale Laufwege	102
4.10	Kleine Spielform Bälle eliminieren	63	8.2	Gerade Pässe und variable Laufwege	103
5	Antizipieren und Entscheiden	64	8.3	Variables Zonenpassspiel in der Zweiergruppe	104
5.1	Abfangen und Umschalten nach Ballverlust im 4 gegen 4	66	8.4	Variables Zonenpassspiel in der Zweiergruppe mit Störspielern	105
5.2	Zweikämpfen und Umschalten im doppelten 1 gegen 1	67	8.5	Variables Zonenpassspiel in der Dreiergruppe mit Störspielern	106
5.3	Reagieren und Umschalten im 2 gegen 2 und 3 gegen 2	68	8.6	Variables Zonenpassspiel im Wettkampf mit Störspielern	107
5.4	Abschließen und Umschalten im 2 gegen 1	69	8.7	Variabler Passrundlauf in der Raute	108
5.5	Entscheiden und Durchsetzen im doppelten 1 gegen 1	70	8.8	Variabler Passrundlauf in der Raute mit Kommandos	109
5.6	Reagieren und Orientieren im 2 gegen 2 und 3 gegen 2	71	8.9	Passwettkampf Menschliche Sanduhr	110
5.7	Reagieren und Orientieren im 2 gegen 2 plus 1	72	8.10	Passwettkampf Pass in die Tiefe	111
5.8	Entscheiden und Reagieren im 2 gegen 2 plus 1	73	9	Auftaktaktion und Torschuss	112
5.9	Entscheiden und Reagieren im 2 plus 2 gegen 2 plus 1	74	9.1	Passkombination in der Zweiergruppe mit Torabschluss (1)	114
5.10	Entscheiden und Reagieren im 2 plus 2 gegen 2 plus 2	75	9.2	Passkombination in der Zweiergruppe mit Torabschluss (2)	115
6	Ballkontrolle und Dribbling	76	9.3	Passkombination in der Zweiergruppe mit Torabschluss (3)	116
6.1	Beidfüßige Ballkontrolle mit Störspieler (1)	78	9.4	Passkombination in der Zweiergruppe mit Torabschluss (4)	117
6.2	Beidfüßige Ballkontrolle mit Störspieler (2)	79	9.5	Passkombination mit Torabschluss	118
6.3	Variable Ballkontrolle mit Anschlussaktionen	80	9.6	Laufkombination mit Torabschluss	119
6.4	Variables Dribbling im Chaos (1)	81	9.7	Pass- und Laufkombination mit Torabschluss	120
6.5	Variables Dribbling im Chaos (2)	82	9.8	Dribblingkombination mit Torabschluss	121
6.6	Variables Tempodribbling im Wettkampf (1)	83	9.9	Variables Tempodribbling mit Torabschluss (1)	122
6.7	Variables Tempodribbling im Wettkampf (2)	84	9.10	Variables Tempodribbling mit Torabschluss (2)	123
6.8	Tempodribbling unter Zeitdruck	85			

10	Flanken und Köpfen	124	13.3	2 plus 1 gegen 2 auf 2 plus 1 gegen 2 nach Felderwechsel	164
10.1	Kopfball nach Passfolge	126	13.4	3 gegen 3 plus 4 auf Zonen	165
10.2	Kopfball im Teamwettkampf	127	13.5	3 plus 1 gegen 3 auf 3 plus 1 gegen 3 nach Felderwechsel	166
10.3	Kopfballduell nach Flanke	128	13.6	4 gegen 4 auf zentrale Farbfelder und zugeordnete Minitore	167
10.4	Kopfball mit Anlaufverhalten (1)	129	13.7	4 gegen 4 auf doppelte Großtore	168
10.5	Kopfball mit Anlaufverhalten (2)	130	13.8	4 plus 1 gegen 2 auf 4 plus 1 gegen 2 nach Felderwechsel	169
10.6	Kopfballspiel im 1 gegen 1 plus 2	131	13.9	4 plus 1 gegen 4 plus 1 auf Großtore	170
10.7	Kopfballspiel im 2 gegen 2 plus 1	132	13.10	Doppeltes 3 gegen 3 plus 3 auf Minitore	171
10.8	Methodische Kopfballreihen	133	14	Gewinnen und Verlieren	172
10.9	Kopfballspiel Gegnerjagd	134	14.1	Teamwettkampf Dribbling	174
10.10	Kopfball Turnierform	135	14.2	Einzelwettkampf Torschuss	175
11	Spielstart und Wettkampfeinstieg	136	14.3	Teamwettkampf Torschuss	176
11.1	Zahlenfußball auf Großtore – nach Einstieg den Mitspieler rufen	138	14.4	1-gegen-1-Wettkampf im Kreis	177
11.2	Zahlenfußball auf Großtore – nach Einstieg den Mitspieler aktivieren	139	14.5	1-gegen-1-Wettkampf im Rechteck	178
11.3	3 gegen 3 auf Minitore nach Schnelligkeitsduellen und Farbsignalen	140	14.6	1-gegen-1-Wettkampf in Ebenen	179
11.4	3 gegen 3 plus 3 auf Minitore nach Benennung der Teamfarbe	141	14.7	Doppelter 1-gegen-1-Wettkampf in Ebenen	180
11.5	3 gegen 4 auf Großtore nach Passkombination	142	14.8	Technik- und Zweikampfwettkampf	181
11.6	4 gegen 4 auf Dribbellinien nach variablem Laufeinstieg und Farbsignalen	143	14.9	Spielform Gegenspieler eliminieren	182
11.7	4 gegen 4 auf Minitore nach variablem Laufeinstieg und Farbsignalen	144	14.10	Spielform Gegenspieler überwinden	183
11.8	4 gegen 4 plus 1 auf Minitore nach Schnelligkeitsduellen und Farbsignalen	145	15	Parieren und Mitspielen	184
11.9	4 gegen 4 plus 2 nach Passspiel auf Zonen im Doppelpass und Spiel über den Dritten	146	15.1	Torwartspezifisches Aufwärmprogramm	186
11.10	5 gegen 5 per Hand auf Minitore nach einem Einstieg im Fußball	147	15.2	Situatives Reagieren und Stellungsspiel	187
12	Ballbesitz und Gruppentaktik	148	15.3	Abwerfen und Abwehren	188
12.1	Torwartspiel im 5 gegen 5 plus 1	150	15.4	Stellungsspiel im 1 gegen 4	189
12.2	Doppelpass im 3 plus 2 gegen 3 plus 2	151	15.5	Stellungsspiel und Winkelverkürzung	190
12.3	Hinterlaufen im 4 gegen 4	152	15.6	Ballkontrolle und Spieleröffnung	191
12.4	Hinterlaufen im 4 gegen 4 plus 4	153	15.7	Mitspielen und Abwehren (1)	192
12.5	Spielverlagerung 2 plus 2 gegen 2 plus 2	154	15.8	Mitspielen und Abwehren (2)	193
12.6	Spiel durch das Zentrum im 2 plus 2 gegen 2	155	15.9	Spieltypisches Laufverhalten	194
12.7	Spiel durch das Zentrum im 4 gegen 4	156	15.10	Komplexes Stellungsspiel	195
12.8	Spiel in die Tiefe im 3 plus 2 gegen 3 plus 2	157	Theorie	196	
12.9	Spiel in die Tiefe im 4 gegen 4	158	Anhang	208	
12.10	Spiel in die Tiefe 5 gegen 5 plus 2	159	Literaturhinweise	208	
13	Kreativität und Handlungsschnelligkeit	160	Bildnachweis	208	
13.1	2 gegen 2 auf gerade Linien und Minitore	162			
13.2	2 gegen 2 auf diagonale Linien und Minitore	163			

VORWORT

Dieses Buch setzt genau an diesem Aspekt an und befasst sich mit agilem und facettenreichem Laufverhalten, den technischen Basistechniken und Spielsituationen mit kleinen Zahlenverhältnissen auf engem Raum. Die vorgestellten Trainingsformen versuchen, die Spieler durch differenzierte Bewegungsaufgaben, hohe Wiederholungszahlen und wettkampfnahen Spielsituationen breit gefächert auszubilden. Das beidfüßige Fintieren, ein präzises Schussverhalten und druckvolles Passspiel gehört ebenso zu dieser Grundlage wie das offensive und defensive Verhalten in 1-gegen-1-Situationen.

Mit diesem Rüstzeug als Basis erwerben die Spieler optimale Voraussetzungen, um komplexe Wettkampfsituationen zu meistern, gruppen- und mannschaftstaktische Aufgaben zu erfüllen und letztlich Karriereverläufe in den Topbereich anzusteuern.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und Anwenden der Trainingsinhalte!

Andree Fincke

Projektleiter Fußball

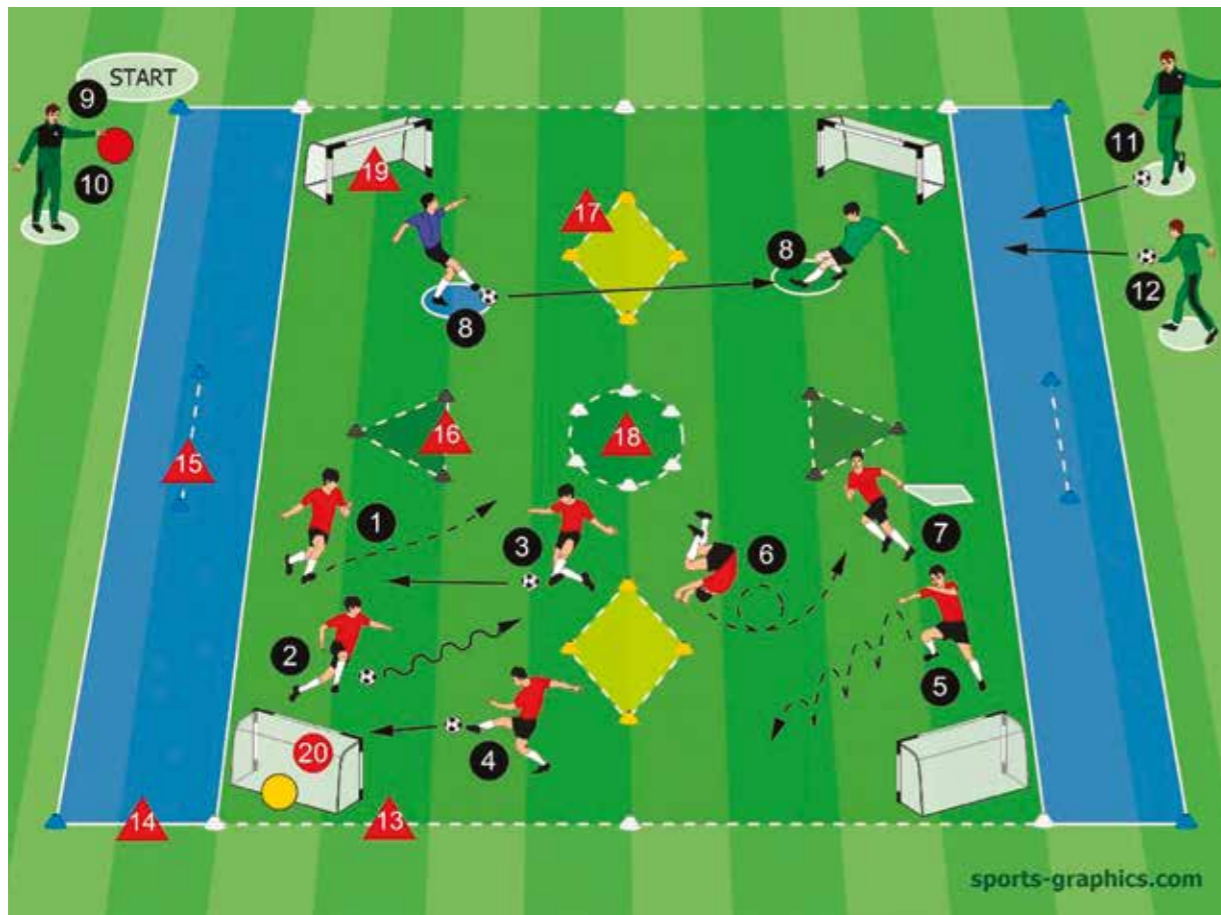
Eliteschule des Sports

Alter Teichweg (Hamburg)

Im Zentrum meiner Tätigkeit als Lehrer, Pädagoge und Trainer an der *Eliteschule des Sports Alter Teichweg* in Hamburg stehen die Kinder. Sie rücken als Schüler, Spieler oder Talente in den Mittelpunkt der pädagogischen Arbeit. Unsere schulischen und persönlichkeits- bzw. identitätsbildenden Maßnahmen zielen auf eine möglichst ganzheitliche Förderung ab und stellen das Kind als Individuum in den Fokus. Mit Individualität ist in diesem Sinne eine subjektiv passende Herangehensweise unter Berücksichtigung persönlicher Stärken und Schwächen gemeint.

Die Prämisse der möglichst individuellen Förderung erstreckt sich auch auf den sportlichen Bereich. Das Fußballprojekt an der *Eliteschule des Sports Alter Teichweg* versucht, mit jedem einzelnen Talent eine fußballspezifische Basis im Sinne von Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Technik, Taktik und Kognition zu erarbeiten. So soll sich jedes Kind durch das ganzheitliche Schultraining ein grundlegendes Handlungsrepertoire aneignen. Dieses Repertoire sollte vor allem die technisch-taktischen Grundfertigkeiten, detailreiche Bewegungsmuster mit und ohne Ball sowie Handlungsfähigkeit in engen Spielräumen umfassen.

LEGENDE



Notizen/Skizzen:

Die Bedeutung einzelner Elemente in den abgebildeten Trainingsformen

- 1 Laufweg (gestrichelte Linie)
- 2 Dribbling (geschwungene Linie)
- 3 Passweg (durchgezogene Linie)
- 4 Schuss (durchgezogene Linie)
- 5 Sprunglauf (gebogene Linie)
- 6 Vorwärtsschritt (kreisrunde Linie)
- 7 Der Spieler hält ein Markierungshemd in der Hand
- 8 Die Spieler setzen eine besondere oder entscheidende Aktion um
- 9 Der Trainer gibt ein akustisches Signal
- 10 Der Trainer gibt ein visuelles oder farblisches Signal
- 11 Der Trainer bringt per Fuß einen Ball ins Spiel
- 12 Der Trainer bringt per Hand einen Ball ins Spiel
- 13 Spielfeldbegrenzung (gestrichelte Begrenzungen)
- 14 Spielfeldzone (farbige Zone)
- 15 Spielfeldlinie (gestrichelte Linie)
- 16 Spielfeldzone (dreieckiges Feld)
- 17 Spielfeldzone (quadratisches Feld)
- 18 Spielfeldzone (kreisförmiges Feld)
- 19 Minitor (Markierung Ziffer)
- 20 Minitor (Markierung Farbe)

PRAXIS

1 LAUFEN UND BEWEGEN

Der Themenkomplex **Laufen und Bewegen** setzt ganz grundlegend am allgemeinen Lauf- und Bewegungsverhalten an und berücksichtigt eine breit gefächerte Schulung von Motorik als Basis für fußballspezifische Bewegungen. Der Fokus liegt dabei auf einer möglichst optimalen Koordination, einem variablen Bewegungsvermögen und einer umfassenden Körperbeherrschung. Das Training befasst sich mit den Aspekten Laufstil, Körperschwerpunkt sowie Agilität und umschließt Bewegungen wie Richtungswechsel, Drehungen, Bogenläufe, Vorwärts- und Rückwärtsrollen oder Tempowechsel. Die Trainingsformen sind vom variablen Einsatz unterschiedlicher Bewegungszonen, Verhaltensregeln und koordinativer Wettkämpfe geprägt.

DREHUNGEN



SKIPPINGS



ACHTERLAUF

ABSTOPPEN

RÜCKWÄRTSLAUF

BESCHLEUNIGEN

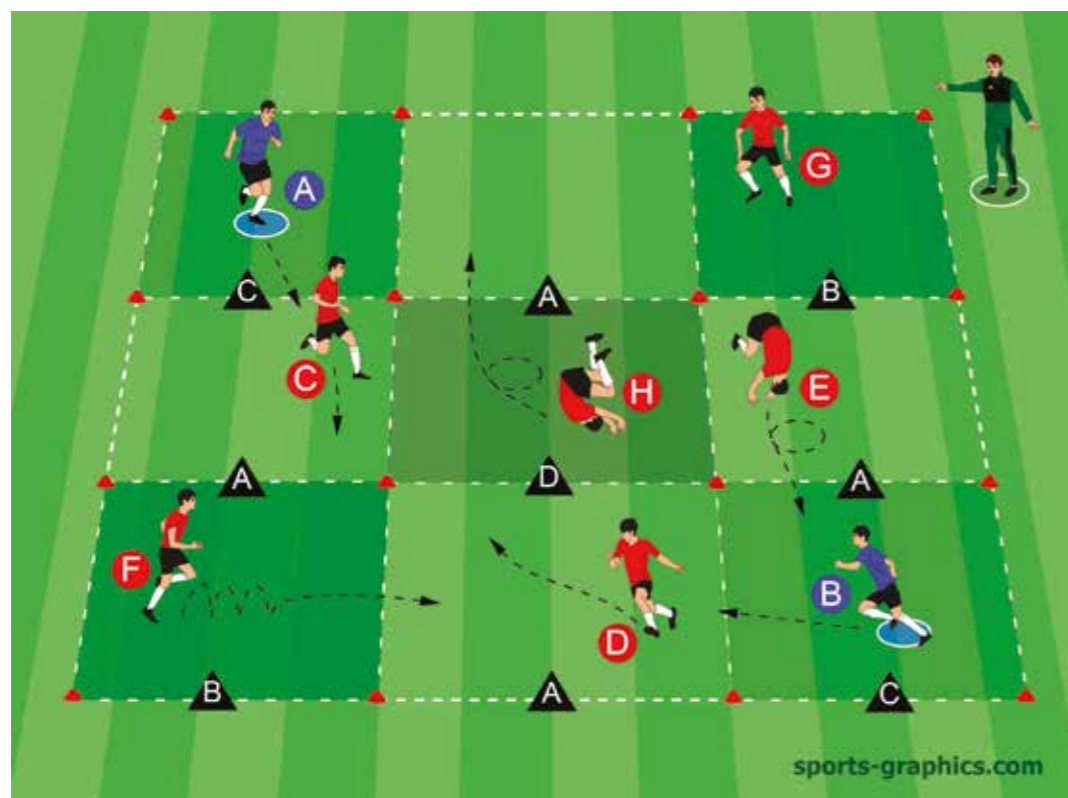
LAUFEN UND BEWEGEN

VORWÄRTSLAUF
SIDESTEPS



RÜCKWÄRTSROLLE
VORWÄRTSROLLE

1.1 FANGSPIEL MIT BEWEGUNGSZONEN

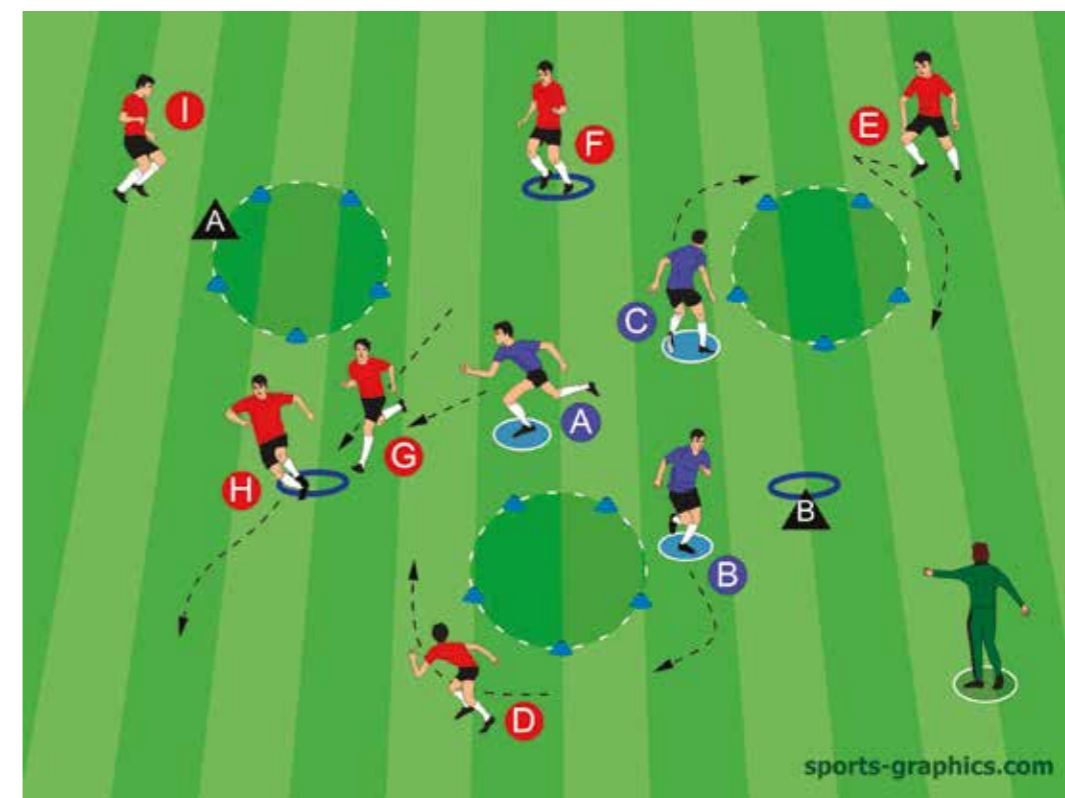
**Durchführung**

Die Spieler bewegen sich frei in einem Spielfeld, welches aus neun unterschiedlichen Zonen besteht (vgl. Zonen A, B, C und D). Die Spieler können frei durch alle Zonen laufen. Jeder Zone ist eine konkrete Bewegungsaufgabe zugeordnet. Sobald ein Spieler in eine Zone läuft, muss er vor dem Verlassen dieser Zone eine der vorgegebenen Bewegungsaufgaben ausführen. In den Zonen A muss eine Vorwärtsrolle ausgeführt werden (vgl. Spieler E), in den Zonen B müssen fünf Sprünge auf dem rechten Bein ausgeführt werden (vgl. Spieler F), in den Zonen C müssen fünf Sprünge auf dem linken Bein ausgeführt werden und in der zentralen Zone D muss eine Rückwärtsrolle ausgeführt werden (vgl. Spieler H). Zwei Spieler agieren als Fänger (vgl. Spieler A und B) und versuchen, einen der anderen Spieler mit der Hand zu berühren.

Varianten

- ★ Variation der Bewegungsaufgaben (Erleichterung oder Erschwerung).
- ★ Variation der Spielerzahlen (Verhältnis Fänger und Spieler).

1.2 FANGSPIEL MIT VERBOTSZONEN

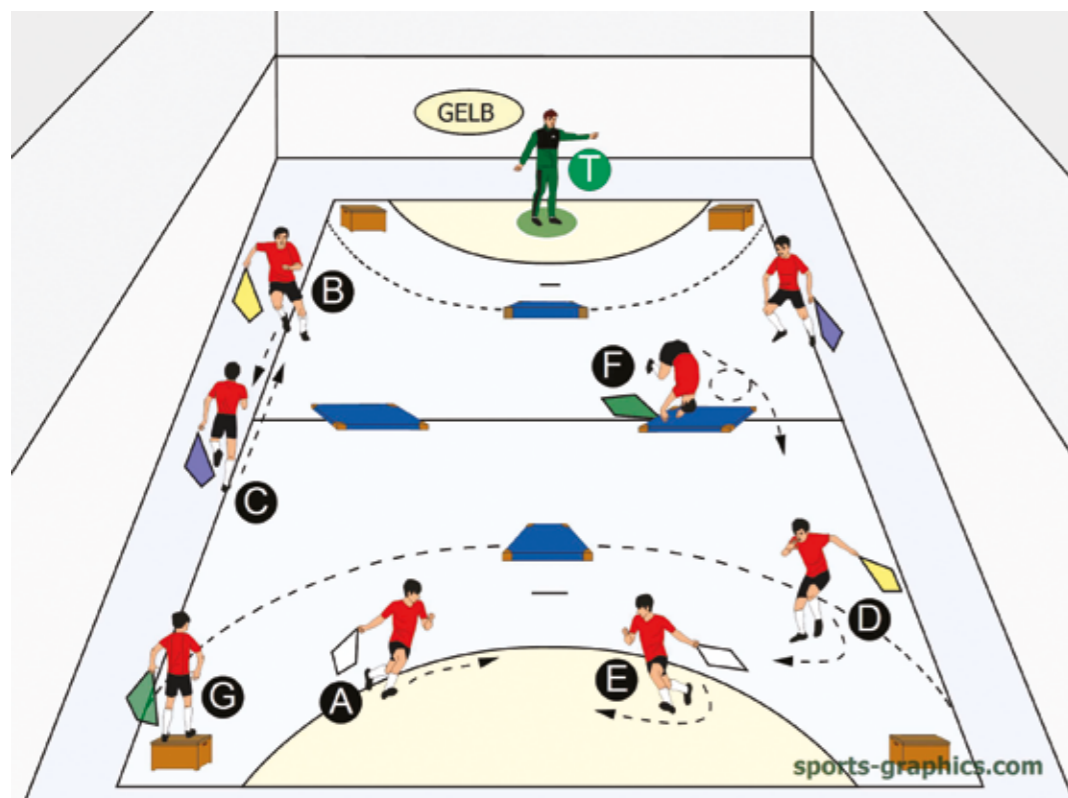
**Durchführung**

Das Spielfeld weist keine äußeren Begrenzungen auf. Im zentralen Bereich sind drei kreisförmige Zonen markiert (vgl. Zonen A) und drei Koordinationsreifen ausgelegt (vgl. Reifen B). Für das Fangspiel sind die Spieler A, B und C als Fänger eingeteilt. Die restlichen Spieler (vgl. Spieler D, E, F, G, H und I) versuchen, den Fängern zu entkommen. Dabei darf kein Spieler in eine der kreisförmigen Zonen laufen (vgl. Zonen A). Diese Zonen müssen von allen Spielern bogenförmig umlaufen werden (vgl. Spieler D). Dabei können diese Zonen taktisch klug genutzt werden, um sich dem Fangen geschickt zu entziehen (vgl. Spieler E). Wenn sich ein Spieler in einen der Koordinationsreifen stellt, darf er nicht gefangen werden (vgl. Spieler F). In einem Reifen darf immer nur ein Spieler stehen (vgl. Spieler G und H).

Varianten

- ★ Verknüpfung der Standzeit im Koordinationsreifen mit Bewegungsaufgaben (z. B. Einbeinstand).
- ★ Variation des Feldaufbaus (z. B. weitere Kreise oder andere Feldformen).
- ★ Variation der Spielerzahlen (Verhältnis Fänger und Spieler).

1.3 FANGSPIEL MIT GERÄTEN UND LINIEN



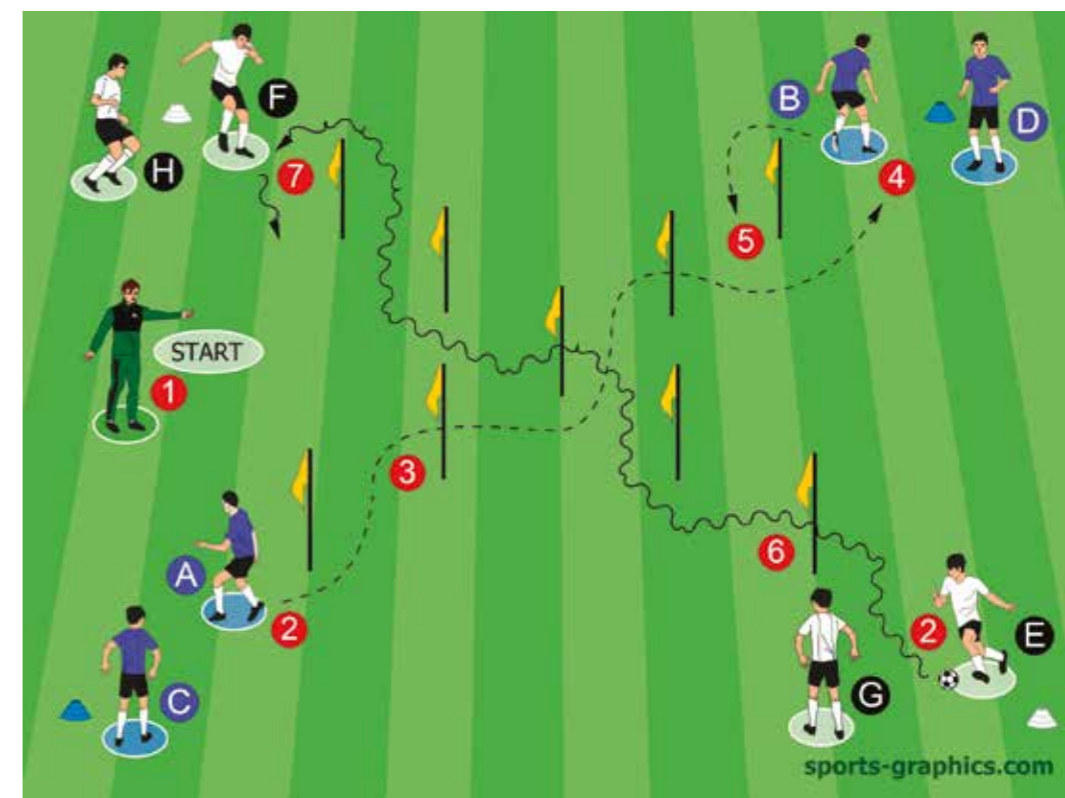
Durchführung

Alle Spieler halten unterschiedliche, farbige Markierungshemden in der Hand, sodass nach Möglichkeit immer zwei Spieler ein Pärchen bilden. Das Fangspiel startet nach einem koordinativen Laufeinstieg. Zunächst laufen alle Spieler nur auf den Hallenmarkierungen und dürfen nur die entsprechenden Linien belaufen (vgl. Spieler A). Wenn zwei Spieler nah aneinander vorbeilaufen, sollen sie die Leibchen tauschen (vgl. Spieler B und C). Der Trainer startet das Fangspiel mit einem Signal und ruft eine der Leibchenfarben auf (hier Farbe GELB). Mit diesem Trainersignal startet sofort das Fangspiel und alle Spieler dürfen sich frei im Feld bewegen und sind nicht mehr an die Linien gebunden (vgl. Spieler E und D). Die aufgerufenen Spieler agieren unmittelbar als Fänger (vgl. Spieler D) und versuchen, die anderen Spieler (vgl. Spieler E) mit der Hand zu berühren. Die Kästen in den Ecken können dazu genutzt werden, dass darauf positionierte Spieler nicht berührt werden dürfen (vgl. Spieler G) und die Bodenmatten können dafür genutzt werden, dass die Gejagten darauf Vorwärts- oder Rückwärtsrollen durchführen können, um Extra-Punktwertungen zu erzielen.

Varianten

- ★ Bewegungsaufgaben (Vorwärtslauf/Rückwärtslauf/Hopserlauf/Sidesteps).

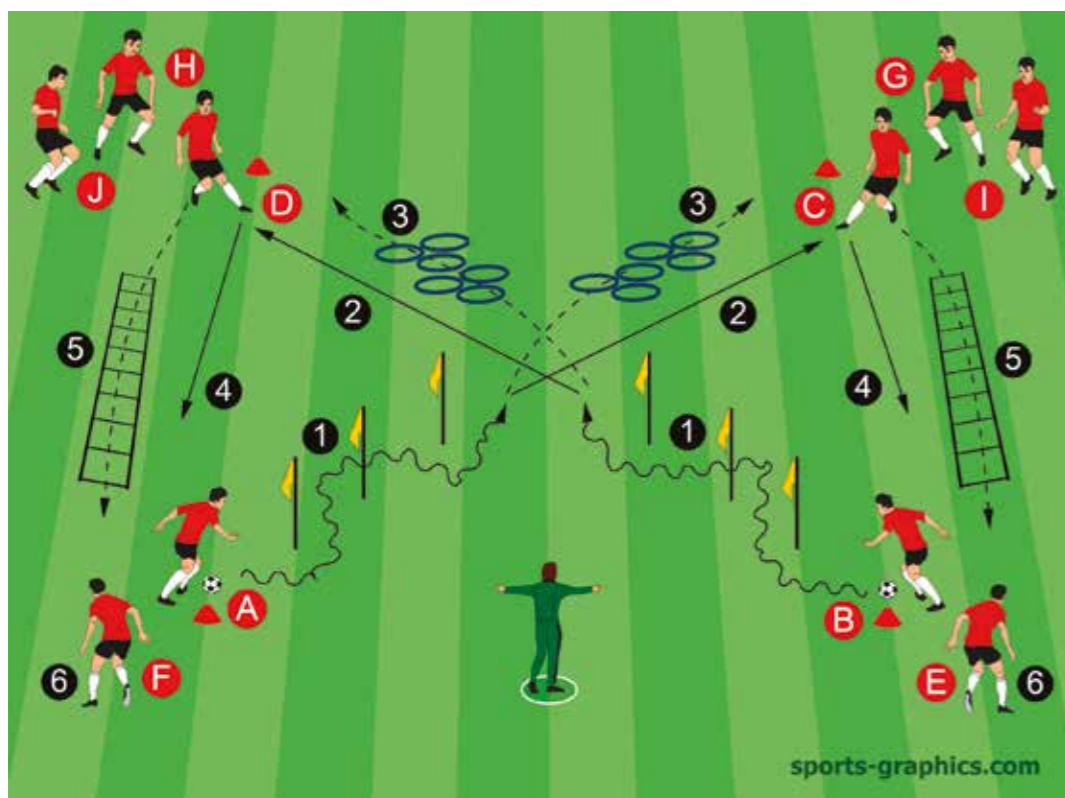
1.4 KOORDINATION UND TECHNIK IM TEAMWETTKAMPF



Durchführung

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team WEISS und BLAU). Die Spieler von Team BLAU agieren ohne Ball und die Spieler von Team WEISS agieren mit Ball. Die Teams treten in einem Wettkampf gegeneinander an. Ein Team führt dabei eine koordinative Laufaufgabe ohne Ball aus (vgl. Team BLAU) und das andere Team führt eine Technikaufgabe mit Ball aus (hier Team WEISS). Der Trainer startet den Wettkampf durch ein Signal (vgl. 1). Die ersten beiden Spieler der Teams BLAU und WEISS starten ihre Aktionen (vgl. 2). Der Spieler von Team BLAU läuft los, führt den diagonal vorgegebenen Lauf (hier Rückwärtslaufen) zu den Teampartnern auf der gegenüberliegenden Seite aus (vgl. 3) und aktiviert den nächsten Spieler (hier Spieler B) per Handschlag (vgl. 4). Der aktivierte Spieler startet sofort mit seinem Lauf (vgl. 5). Mit dem Trainersignal startet auch der erste Spieler von Team WEISS im Dribbling durch die Slalomstangen auf die gegenüberliegende Seite (vgl. 6) und übergibt den Ball an den wartenden Spieler (vgl. 7). Jede Ballübergabe zählt als ein Punkt. Team WEISS versucht, so viele Punkte wie möglich zu erreichen. Dabei wird ein Zeitlimit durch Team BLAU generiert. Wenn Team BLAU 20 komplette Läufe absolviert hat, endet das Zeitfenster für die Punktesammlung. Die Aufgaben der Teams werden genau wie die Technik- und Koordinationsaufgaben regelmäßig gewechselt.

1.5 KOMBINATION TECHNIK UND KOORDINATION (1)

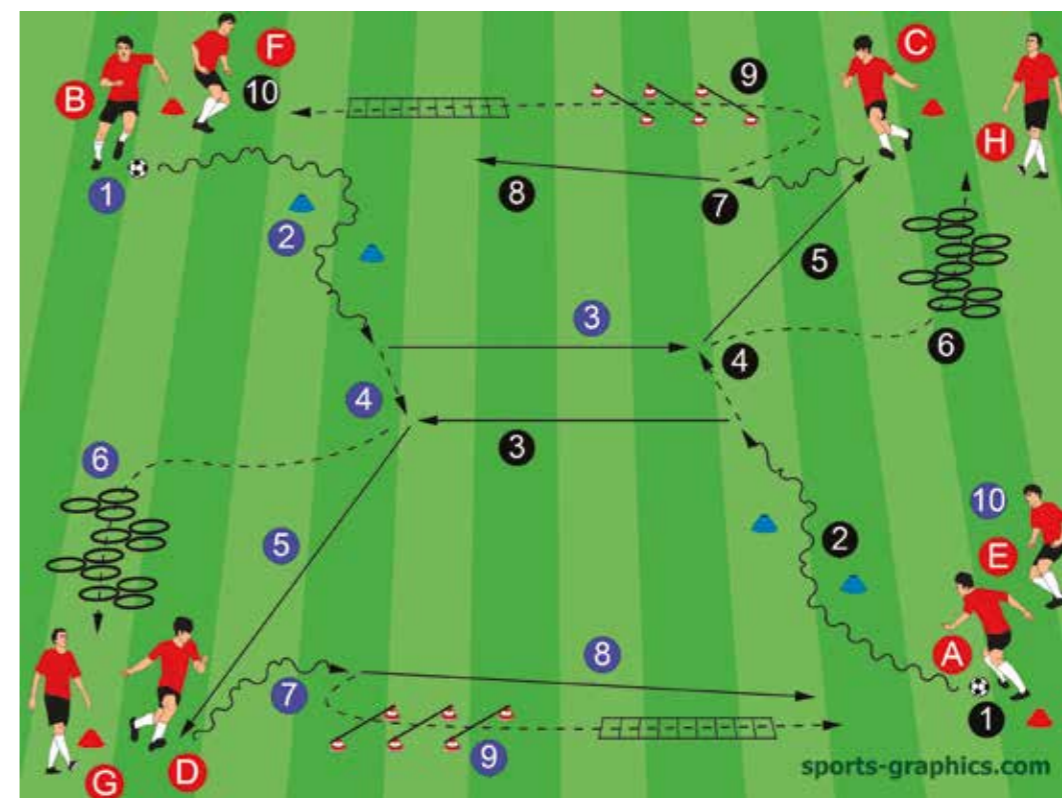
**Durchführung**

Die Spieler verteilen sich auf vier Startpositionen (vgl. Spieler A/F, B/E, C/G/I und D/H/J). An den Startpositionen A/F und B/E befindet sich der erste Spieler in Ballbesitz. Alle anderen Spieler haben keinen Ball. Die beiden Spieler A und B starten zeitgleich mit einem diagonalen Dribbling durch den Slalomparcours (vgl. 1) und spielen im Anschluss einen Pass zu den Spielern D und C (vgl. 2). Im Anschluss durchlaufen die Spieler A und B gemäß einer vorgegebenen Koordinationslaufweise die Koordinationsreifen (vgl. 3) und stellen sich danach an den Positionen H/J und G/I an. Die Spieler D und C verarbeiten das Zuspiel und spielen den Ball zurück zur Ausgangsposition (vgl. 4), um im Anschluss gemäß einer vorgegebenen Koordinationslaufweise durch die Koordinationsleiter die Position zu wechseln (vgl. 5). Die Spieler F und E starten unmittelbar einen neuen Durchgang (vgl. 6).

Varianten

- ★ Variation der koordinativen Aufgaben an den Ringen und Leitern (Sprünge/Schrittfolgen).
- ★ Variation der Technikaufgabe (Dribbling links/rechts/wechselnd/jonglierend).

1.6 KOMBINATION TECHNIK UND KOORDINATION (2)

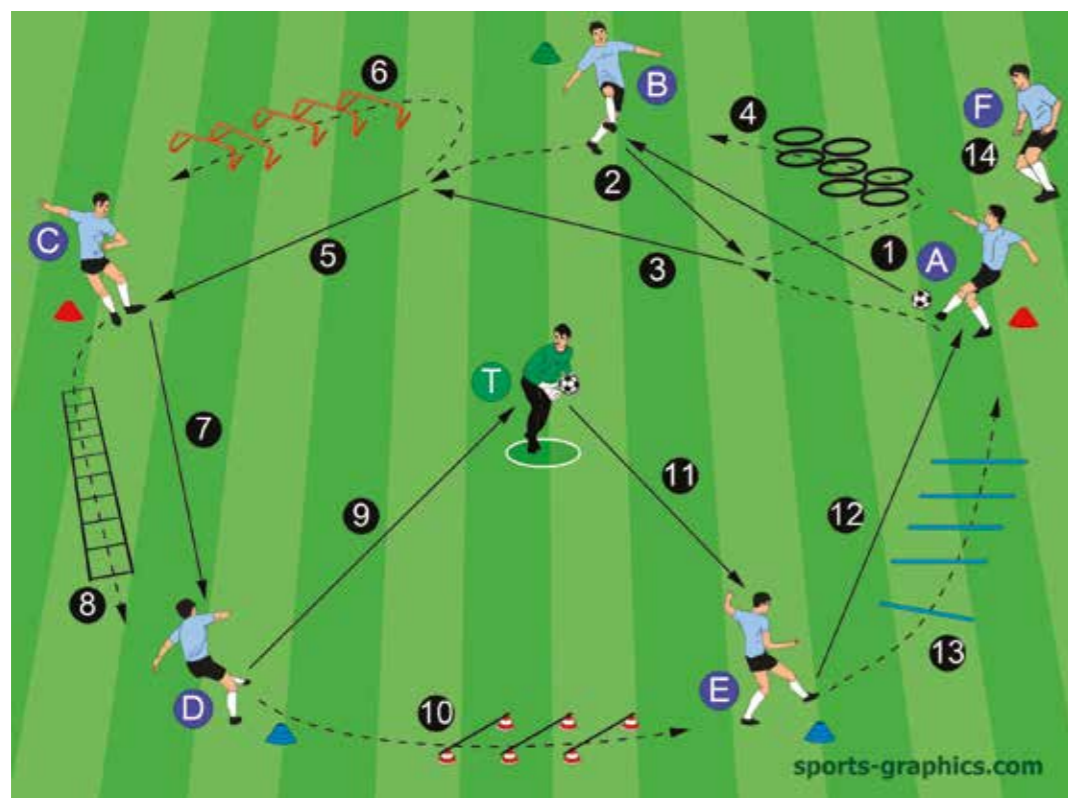
**Durchführung**

Die Spieler verteilen sich auf vier Startpositionen (vgl. Spieler A/E, B/F, C/H und D/G). An den Startpositionen A/E und B/F befindet sich der erste Spieler in Ballbesitz. Alle anderen Spieler haben keinen Ball. Die beiden Spieler A und B starten zeitgleich (vgl. 1) mit einem diagonalen Dribbling (vgl. 2), tauschen durch Querpässe ihre Bälle (vgl. 3), erlaufen die jeweiligen Zuspiele (vgl. 4) und spielen einen geraden Pass (vgl. 5) auf die nächsten Spieler (vgl. Spieler C und D). Nach den Pässen durchlaufen die Spieler A und B gemäß einer vorgegebenen Koordinationslaufweise die Koordinationsreifen (vgl. 6) und stellen sich danach an den Positionen H und G an. Die Spieler D und C verarbeiten das Zuspiel (vgl. 7) und spielen den Ball zurück zur Ausgangsposition (vgl. 8), um im Anschluss gemäß einer vorgegebenen Koordinationslaufweise durch die Koordinationsleiter die Position zu wechseln (vgl. 9). Die Spieler F und E starten unmittelbar einen neuen Durchgang (vgl. 10).

Varianten

- ★ Variation der koordinativen Aufgaben an den Ringen und Leitern (Sprünge/Schrittfolgen).
- ★ Variation der Technikaufgabe (Dribbling links/rechts/wechselnd/jonglierend).

1.7 KOMBINATION TECHNIK UND KOORDINATION (3)

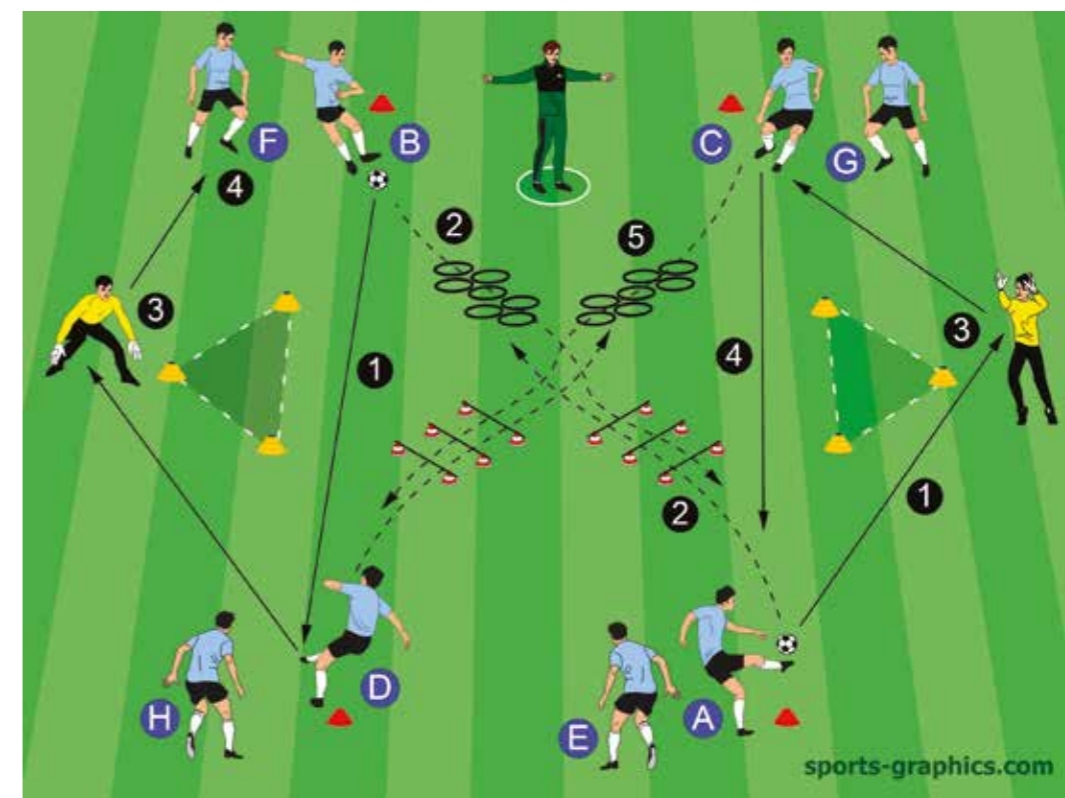
**Durchführung**

Die Spieler verteilen sich auf fünf Startpositionen (vgl. Spieler A, B, C, D und E). Die Startposition A/F ist doppelt und mit Ball besetzt (vgl. Spieler A). Die Spieler lassen den Spielball zirkulieren und wechseln im Anschluss mit einem koordinativen Laufweg nach jeder Ballaktion auf die nächste Position. Spieler A beginnt, passt den Ball zu Spieler B (vgl. 1), erhält den Rückpass (vgl. 2), spielt den Ball direkt in den Lauf von Spieler B (vgl. 3) und wechselt die Position mit einem koordinativen Lauf durch die Koordinationsreifen (vgl. 4). Spieler B leitet den Ball direkt auf Spieler C weiter (vgl. 5) und wechselt seine Position mit einem Lauf über die Hürden (vgl. 6). Spieler C passt zu Spieler D (vgl. 7) und durchläuft die Koordinationsleiter (vgl. 8). Spieler D passt in das Zentrum zum Torhüter T (vgl. 9) und verlässt seine Position mit einem Lauf über den Stangenparcours (vgl. 10). Der Torhüter nimmt das Zuspiel auf und rollt in den Lauf von Spieler E (vgl. 11). Spieler E passt den Ball zurück zur Startposition (vgl. 12) und wechselt seine Position durch einen Lauf über die Markierungsstangen (vgl. 13). Spieler F startet unmittelbar einen neuen Durchgang (vgl. 14).

Varianten

- ★ Variation der koordinativen Bewegungsaufgaben und der technischen Abläufe.

1.8 KOMBINATION TECHNIK UND KOORDINATION (4)

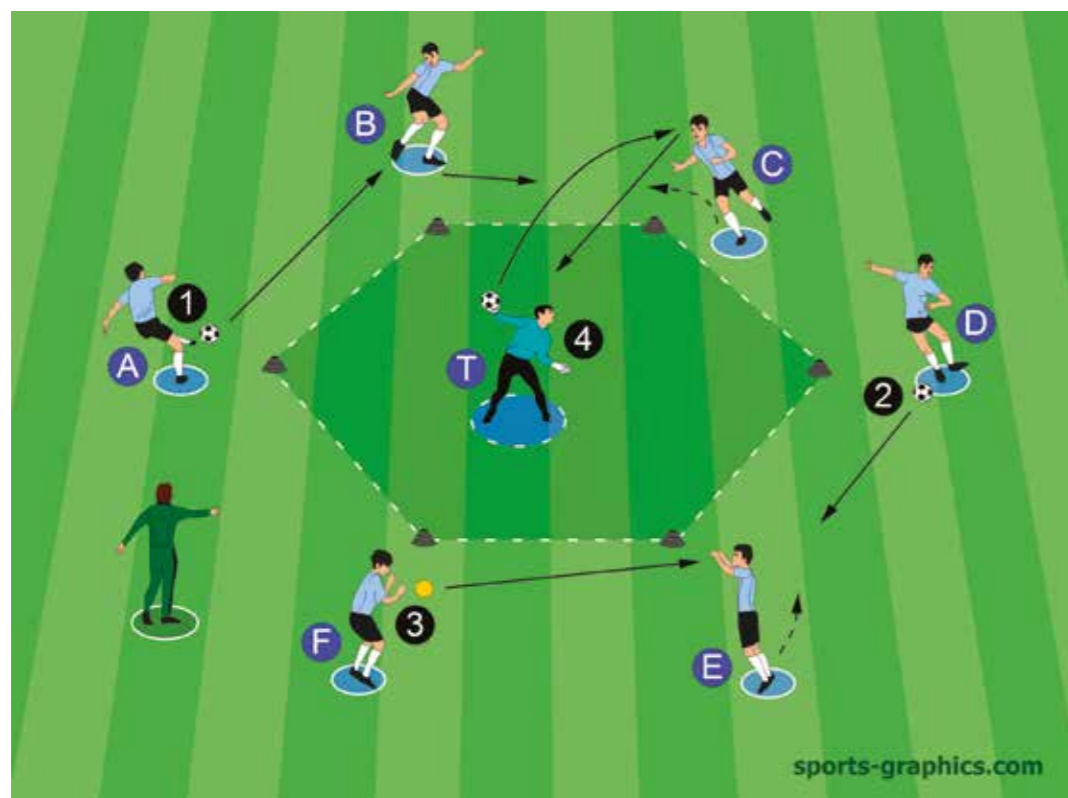
**Durchführung**

Die Spieler verteilen sich auf vier Startpositionen (vgl. Positionen A/E, B/F, C/G und D/H). Die Startpositionen sind jeweils doppelt besetzt und die Spieler A und B befinden sich in Ballbesitz. Außerhalb eines markierten Dreiecks positionieren sich zwei Torhüter. Die beiden Bälle zirkulieren um das markierte Dreieck und die Feldspieler führen nach jeder Ballaktion einen Positionswechsel mit koordinativem Lauf aus. Die Spieler A und B spielen einen ersten Pass zu den ballerwartenden Spielern bzw. Torhütern (vgl. 1) und wechseln auf die diagonal versetzte Position, indem sie *diagonal* durch die Stangen und Koordinationsreifen laufen (vgl. 2). Dabei führen sie die vorgegebenen Laufaufgaben aus. Die Passempfänger leiten die Zuspiele weiter (vgl. 3). Die Torhüter dürfen dabei die Hände benutzen. Die nächsten Spieler führen entsprechend der Reihenfolge anschließende Pässe (vgl. 4) und Positionswechsel mit Koordinationsläufen durch (vgl. 5). Nach einiger Zeit wird die Spielrichtung gewechselt.

Varianten

- ★ Variation der koordinativen Bewegungsaufgaben und der technischen Abläufe.
- ★ Vorgaben für das Spiel der Torhüter (Fuß- oder Handeinsatz).

1.9 KOMBINATION PASSRICHTUNGEN UND SPIELBÄLLE



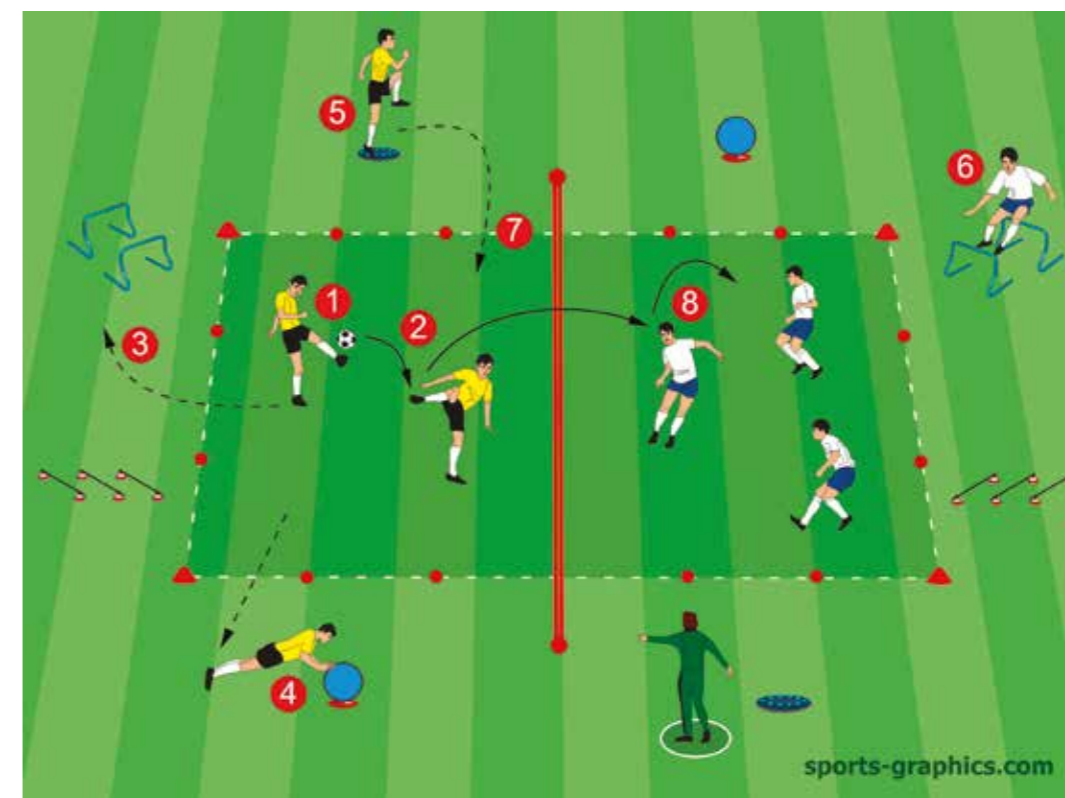
Durchführung

Die Spieler verteilen sich auf die sechs Startpositionen. Jede Position ist mit einem Spieler besetzt. An den Startpositionen A und D befinden sich die Spieler in Ballbesitz. Außerdem hat ein weiterer Spieler (hier Spieler F) einen kleinen Ball in der Hand. Im Zentrum des Feldaufbaus positioniert sich ein Torhüter (vgl. Spieler T), welcher einen Fußball in der Hand hält. Die Spieler lassen die beiden Spielbälle per Fuß um das Hexagon zirkulieren (vgl. 1 und 2). Dabei verbleiben sie nach ihrer Ballaktion auf ihren Positionen. Der kleine Ball zirkuliert per Hand in die entgegengesetzte Spielrichtung (vgl. 3). Außerdem wirft der Torhüter nach Signal seinen Ball zu einem der Spieler. Dieser sollte sich aktuell in keiner eigenen Ballaktion befinden und spielt den Pass direkt zurück (vgl. 4). Die Spieler müssen auf verschiedene Bälle und Spielrichtungen achten und schnell handeln, damit der Spielfluss mit allen Bällen erhalten bleibt. Nach einiger Zeit werden die Spielrichtungen geändert.

Varianten

- ★ Variation der Rückpasstechnik nach Torhüterzuspiel (Kopfball, Dropkick, volley etc.).
- ★ Vorgabe der Passtechnik (direktes Spiel, zwei Ballkontakte oder Finten als Auftaktaktion).

1.10 KOORDINATIVES FUSSBALLTENNIS



Durchführung

Team GELB spielt gegen Team WEISS Fußballtennis über ein Netz. Die Spieler müssen den Ball über das Netz spielen. Der Ball darf den Boden des eigenen Felds nicht berühren. Die Spieler spielen sich gemäß bestimmter Vorgaben Pässe in den eigenen Reihen zu (vgl. 1), um den Ball im Anschluss über das Netz zu spielen (vgl. 2). Nach jedem Pass (vgl. 1) oder jeder Ballaktion (vgl. 2) muss der zuvor aktive Spieler eine Koordinationsaufgabe außerhalb des Felds (vgl. 3) ausführen. Dafür nutzt er eine der vorgegebenen Stationen (vgl. 4, 5 und 6). Im Anschluss kehrt der Spieler wieder zurück ins Feld und komplettiert sein eigenes Team (vgl. 7). Das gegnerische Team verarbeitet das Zuspiel und setzt das Spiel fort (vgl. 8).

Varianten

- ★ Vorgabe einer individuellen Ballkontaktanzahl im Jonglieren (vgl. 1).
- ★ Vorgabe einer Passanzahl in den eigenen Reihen (vgl. 1).
- ★ Möglichkeit des direkten Spiels ohne Passspiel in den eigenen Reihen.
- ★ Organisation als Wettkampf: Welches Team erzielt zuerst 10 Punkte?

THEORIE

In diesem Kapitel sollen die vorgestellten Praxisinhalte mit theoretischem Hintergrundwissen angereichert werden. Das Theoriewissen bezieht sich auf fußballspezifische Trainingsgrundsätze und den allgemeinen Umgang mit einzelnen Spielern, größeren Trainingsgruppen oder kompletten Mannschaften. Dieser theoretische Teil wird als Dialog mit dem Verfasser des Vorworts dieses Buches geführt und beinhaltet persönliche Sichtweisen und Erfahrungswerte, die auf langjährige Tätigkeiten im leistungsorientierten Kinder-, Jugend- und Erwachsenenfußball beruhen.

Während seiner Profilaufbahn als Spieler war Andree Fincke unter anderem beim VfL Wolfsburg, dem SC Freiburg und dem Hamburger SV aktiv. Nach seiner aktiven Zeit arbeitete der DFB-A-Lizenz-Inhaber als Fußballtrainer im Jugend- und Herrenbereich bei den Hamburger Traditionsvereinen SV Lurup und Altona 93. Zusätzlich ist Andree Fincke als DFB-Stützpunkttrainer in Hamburg-Steilshoop aktiv. Als studierter Gymnasiallehrer ist er seit 2002 verantwortlicher Projektleiter Fußball an der Stadtteilschule *Alter Teichweg* und seit 2016 Vorsitzender des Fachausschusses Schulfußball in Hamburg. Die Schule *Alter Teichweg* ist seit 2006 eine anerkannte *Eliteschule des Sports*. Die Eliteschüler sind in sogenannten *Sportlerklassen* zusammengeführt. In Kooperation mit dem Hamburger Fußball-Verband e. V. werden jährlich mindestens 12 Fußballer aufgenommen. Das Fußballtraining findet zusätzlich zum Schulsport dreimal in der Woche statt und wird in den Vormittagsunterricht integriert.

Das Fußballprojekt am ATW besteht seit 20 Jahren. In dieser Zeit wurden bisher ungefähr 200 Talente über durchschnittlich sechs Jahre trainiert und gefördert. In den vergangenen Jahren fanden über die Sportschule ATW viele Talente den Weg in die Nachwuchsleistungszentren der Bundesligisten und in die Jugendnationalkader unterschiedlicher Länder. Viele ehemalige Schüler und Schülerinnen sind mittlerweile im Erwachsenenalter und haben den Weg in den Profibereich gefunden. So gehören Tunay Torun (VfB Stuttgart), Ashton Götz (Hamburger SV), Steven

Lewerenz (Holstein Kiel), Levon Airapetian (Widzew Lodz), Brian Koglin (FC St. Pauli), Jeremy Karikari (RB Leipzig), Dennis Daube (Union Berlin), Patrick Pfeiffer (Hamburger SV), Derrick Köhn (FC Bayern München), Robin Meißner (FC St. Pauli), Nora Clausen (Werder Bremen), Alina Witt (MSV Duisburg), Angelina Lübcke (FFV Leipzig) und Samantha Steuerwald (VfL Wolfsburg) zum Kreis der Ehemaligen.

Als Projektleiter Fußball ist Andree Fincke für die Sichtung und Auswahl der Talente sowie für die Konzeption und Durchführung des Trainings zuständig. Dabei begleitet er einige Talente über viele Jahre und hat die Möglichkeit, einen nachhaltigen Einfluss auf die Entwicklung der Athleten und Athletinnen auszuüben. Neben den fußballspezifischen Inhalten auf dem Trainingsplatz wird der Fokus natürlich primär auf die schulischen Leistungen und die persönliche Entwicklung gelegt. Zudem wird ein positiver und respektvoller Umgang zwischen den einzelnen Spielern und innerhalb der gesamten Trainingsgruppen angestrebt. Die konzeptionelle Herangehensweise an das Schultraining der *Eliteschule des Sports am Alten Teichweg* zielt auf eine positive Lernatmosphäre ab, um eine optimale Talentförderung umsetzen zu können.

>> Wie erkennt man fußballspezifisches Talent?

Die Frage nach dem Talent ist sehr komplex. Mit ihr beschäftigen sich die unterschiedlichsten Zweige der Sportwissenschaften. Die **Komplexität** dieser Frage wird deutlich, wenn man sich ihr vor dem Hintergrund der grundsätzlichen **Leistungsfähigkeit eines Sportlers** nähert. Die fußballspezifische Leistungsfähigkeit hängt von unterschiedlichsten Komponenten wie **Physis** (Genetik, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer oder Beweglichkeit), **Psyche** (Motivation, Emotion, Konzentration, Lernbereitschaft, Wille oder Stressresistenz), **Techniklevel** (Ballverarbeitung, Dribbling, Pass oder Torschuss), **Taktiklevel** (Erfahrungswerte, Auffassungsgabe oder Verständnis) oder **Umwelteinflüssen** (Familie, Freunde, Trainer oder Mitspieler) ab.

Die einzelnen Komponenten sind hiermit nur ganz allgemein angerissen, sollen nur einen Überblick geben und sind, einzeln betrachtet, umfassende Forschungsthemen. Im Rahmen der Talentfrage geht es nun zudem darum, dass die individuelle Leistungsfähigkeit vorausschauend beurteilt werden muss und sportliche **Potenziale** mit möglichen **Entwicklungsverläufen** kombiniert werden. Daher sind Talentprognosen umso schwieriger, je jünger die Kinder sind. Seriöse und verlässliche Aussagen sind vermutlich erst nach den puberalen Phasen zu treffen.

Zwischenzeitlich gibt es im gleichen Alterssegment starke Unterschiede im Sinne von **Früh- und Spätentwicklern**. Bei der Frage nach der frühzeitigen Beurteilung eines Talents und möglichen Entwicklungspotenzialen helfen bestimmte Erfahrungswerte. So sind viele Trainings- und Spielsichtungen in verschiedenen Altersbereichen und Spielklassen hilfreich. Außerdem ist es von Vorteil, wenn der Leistungsbereich, für den eine Prognose abgegeben werden soll, klar definiert und zudem umfassend bekannt ist. Selbstverständlich ist es entscheidend, ob die Beurteilung und Prognose für den professionellen Sportbereich, den gehobenen Amateurbereich oder den Breitensportbereich gelten soll. Nur wenn die Anforderungen und Gegebenheiten der definierten und entsprechend angestrebten Spielklassen und Leistungsniveaus bekannt sind, kann eine annähernde Einschätzung abgegeben werden. So ist es weiterhin von Vorteil, wenn exemplarische Entwicklungsverläufe von Spielern und Spielerinnen bereits in der Vergangenheit beobachtet und nach Möglichkeit eng begleitet wurden.

>> Was sind die entscheidenden Talentkriterien?

Aus der täglichen und langfristigen Begleitung und Betreuung von Talenten über die verschiedenen Altersbereiche bis hin zum Erwachsenensport ergeben sich zahlreiche persönliche Erfahrungswerte. Es sind bestimmte **Bewegungsbilder** oder **Charaktereigenschaften**, die sich als wiederkehrende Talentkriterien herauskristallisieren und oft die Basis für eine gute Talententwicklung bilden. Als grundlegende Talentkriterien gelten, neben dem **Schnelligkeitspotenzial** in Verbindung mit **Motorik** und **Laufbild**, auch die **koordinativen Möglichkeiten**. Im Gegensatz zu Schnelligkeit und Koordination sind Aspekte wie Ausdauer oder Kraft auch noch im fortgeschrittenen Alter einfacher zu trainieren. Optimale Schnelligkeitspotenziale und koordinative Fähigkeiten bilden die Basis, um auch zukünftig auf Spitzenniveau körperlich mithalten und differenzierte Techniken ausbilden zu können.

Zudem spielen auch **charakterliche** und **kognitive Merkmale** eine wichtige Rolle. Auf der einen Seite ist es entscheidend, dass ein Sportler eine gute Einstellung im Sinne von Wille, Motivation und Leistungsbereitschaft für einen langjährigen und intensiven Trainingsprozess mitbringt. Auf der anderen Seite ist es von Vorteil, wenn ein Spieler im Sinne einer optimalen Handlungsschnelligkeit eine gute Wahrnehmung, Antizipation, Reaktion oder Entscheidungsfindung besitzt. Weiterführend muss im Fußball eine mögliche Spielposition in die Überlegungen mit einbezogen werden. So ergeben sich unterschiedliche Gewichtungen der einzelnen Komponenten.

Die hier nur sehr allgemein angeschnittenen Talentkriterien haben sich mit zunehmenden Erfahrungswerten zu einigen sehr konkreten Merkmalen entwickelt, die als vorhandene Basis einem Spieler langfristig helfen, optimale Leistungen zu zeigen. Diese konkreten Merkmale umfassen die genannten Beobachtungen und bilden die Basis zur Abgabe einer Prognose. Ein entscheidender Schritt zeichnet sich unabhängig davon noch im Übergang vom Jugendalter in den Erwachsenensport oder gar Profisport ab. Hier gilt es, einige entscheidende Schritte zu gehen, die noch weitreichendere Umstände wie Verletzungsanfälligkeit, Vereinsentwicklungen, Spielklassenzugehörigkeiten, familiäre Situationen oder alternative Karriereoptionen beinhalten.

>> Welche Eigenschaften sollte ein talentierter Spieler ausbilden?

Die individuelle Entwicklung eines Spielers basiert auf seinen konditionellen Voraussetzungen und seinem fußballspezifischen Talent, hängt aber darüber hinaus von weiteren Aspekten und Gegebenheiten ab.

Grundsätzlich muss ein Spieler ein hohes Maß an **Trainierfähigkeit** mitbringen. Die professionellen Athleten im heutigen Spitzensport blicken auf jahrelanges Training zurück. Das intensive Training ruft einen nachhaltigen Anpassungsprozess hervor und entwickelt Technik, Taktik oder Kondition auf verschiedenen Levels. Für den heutigen Spitzensport müssen diese Aspekte optimal trainiert und ausdifferenziert werden. Das professionelle Niveau wird durch langfristiges Training erreicht. Eine grundsätzliche Trainierfähigkeit im Sinne von Leistungslust, Einsatzwille und Anstrengungsbereitschaft gilt als Grundlage für den Weg in die Spitze.

Demnach ist die Trainierfähigkeit eng mit einer grundsätzlichen **Leistungsbereitschaft** verknüpft. Der Weg in die Spitze führt neben dem Training auch über eine regelmäßige, gute **Wettkampfleistung**. Der heutige Spitzensportler muss im Wettkampf stressresistent sein und gut mit Drucksituationen umgehen können, um das geforderte Leistungsniveau zu erreichen. Dabei geht es auch um Beständigkeit, Kontinuität, Stabilität und Konstanz und um das

Vermeiden von Leistungsschwankungen. Das persönliche Talent muss sich also auch in der individuellen Wettkampfleistung zeigen und sollte Siegeswillen, Wirksamkeit und Effektivität umfassen.

Zur persönlichen Entwicklung im Training und Wettkampf hilft darüber hinaus eine strukturelle und sportorientierte **Lebenseinstellung**. Die Fähigkeit, den persönlichen Alltag zeitlich und organisatorisch optimal zu strukturieren, ist entscheidend, um herausragende Trainings- oder Wettkampfleistungen langfristig aufrechtzuerhalten. Mit zunehmender Professionalisierung in den *Eliteschulen des Sports*, den Förderungsebenen der Verbände, den Nachwuchszentren oder in bestimmten Akademien und Förderinstitutionen werden den heutigen Talenten zahlreiche Hilfestellungen geboten. Trotzdem gilt es, diese auch individuell zu akzeptieren, Ratschläge von Trainern aufzunehmen und bestimmte Vorgaben zu akzeptieren, um den Weg in die Spitze gehen zu können.

>> Welche Rolle spielen die schulischen Leistungen?

Die schulischen Leistungen sind den fußballerischen Leistungen übergeordnet und sollten immer im **Vordergrund** stehen. Unabhängig vom sportlichen Talent eines Kindes sollte eine gute schulische Ausbildung die Basis eines Lebenswegs darstellen. An *Eliteschulen des Sports* wird der schulische Alltag sportartenspezifisch an das Training und die Wettkämpfe angepasst, ohne dabei den Unterrichtsstoff zu verringern oder zu vernachlässigen. Vielmehr wird ein optimales Zeitmanagement bemüht, durch welches der komplette Lernumfang in Einklang mit dem hohen Trainingsaufwand abgebildet werden kann.

So werden zum Beispiel einzelne Unterrichts- oder Sportstunden vor dem regulären Schulstart in den frühen Morgen gelegt oder spezielle Termine für das Schreiben von Klassenarbeiten oder Klausuren gefunden. Außerdem gilt es für die Eliteschüler, auch auf Wettkampfausfahrten Unterrichtsstoff aufzuarbeiten, um das geforderte Schulniveau zu erreichen. Die schulischen Leistungen stellen die **Grundlage** und die **Bedingung** für die Sportförderung dar. Die Sportförderung ist nicht zu verantworten und unseriös, wenn ein Schüler oder eine Schülerin die schulischen Anforderungen nicht erfüllen kann.

>> Welche Erwartungen werden an Eliteschüler des Sports gerichtet?

Als grundsätzliche Basis spielen die Werte **Ehrlichkeit**, **Respekt** und **Toleranz** eine wesentliche Rolle. Der Umgang mit den Mitmenschen sollte von **Freundlichkeit** geprägt sein. Auf dieser Grundlage lässt sich Teamgeist und vor allem **Teamfähigkeit** entwickeln.

Im schulischen Alltag und auch während des Sporttreibens ist zudem **Selbstständigkeit** wichtig. In diesem Sinne sollen die Kinder lernen, in Eigenregie ihr Zeitmanagement zu optimieren, Termine wahrzunehmen und eine mündige Denk- und Spielweise zu entwickeln. Dabei sollten die Kinder aktiv auf ihrem individuellen Weg innerhalb der Gemeinschaft unterstützt werden, um Charakter, Persönlichkeit und Identität auszubilden. Mit Blick auf den sportlichen Bereich ist **Leistungsbereitschaft** und **gesunder Ehrgeiz** unabdingbar. Hiermit ist eine wesentliche Voraussetzung identifiziert, um sich sportlich weiterzuentwickeln und den Weg in den Leistungssport zu finden.

Im Optimalfall entwickeln sich leistungsbereite, mutige und erfolgshungrige Spieler, die gleichzeitig strukturiert und leistungsbereit an die schulischen Aufgaben herantreten. Nur das optimale **Zusammenwirken von Sport und**

Schule, Studium oder Beruf kann die maximale Leistungsfähigkeit der Talente gewährleisten. Somit gehört es zunächst auch zum Auftrag von Lehrern und Trainern, den Schulweg zu begleiten und berufliche Perspektiven aufzuzeigen, um eine duale Ausbildung zu garantieren und verantwortungsvollen Leistungssport umzusetzen.

>> Wie stelle ich eine Trainingsgruppe zusammen?

Grundsätzlich ist es vorteilhaft, dass eine Trainingsgruppe oder eine Mannschaft **Homogenität** aufweist. Mit anderen Worten sollten die Spieler oder Spielerinnen ein ähnliches Leistungsniveau mitbringen. Bei zu großen Leistungsunterschieden zwischen einzelnen Spielern ist kein optimales Training mehr zu gewährleisten und es stellt sich Frustration durch Über- oder Unterforderung ein. Die **Aufgabenqualität** muss dem Leistungsniveau der Spieler entsprechen und diese fordern und fördern. Bei der Auswahl von Spielern oder dem Zusammenstellen eines Kaders ist Homogenität wichtig, damit angemessene Aufgaben gestellt werden können und die Spieler sich auf einem ähnlichen Niveau begegnen.

Bei der Zusammenstellung oder Selektion von Talenten kann es gewinnbringend sein, wenn bewusst unterschiedliche **Spielertypen** oder Charaktere zusammengeführt werden. In diesem Zusammenhang sei exemplarisch auf die Körpergröße hingewiesen. Die Anwesenheit eines sehr großen und körperlich starken Spielers zwingt die körperlich unterlegenen Spieler zu bestimmten Spiellösungen. So werden diese Spieler auf der einen Seite spielerische Lösungen finden, um Zweikämpfen mit diesem Spieler aus dem Weg zu gehen oder sich bewusst im individuellen Zweikampf auszuprobieren. Auf der anderen Seite muss der körperlich starke Spieler gleichzeitig wendig und koordinativ agieren, wenn er sich gegen die kleineren Spieler in engen Spielsituationen behaupten möchte. Über die Zusammenführung unterschiedlicher Spielertypen ergeben sich Vorteile auf beiden Seiten.

Bei der Zusammenstellung eines langfristig angelegten Kaders hilft es, wenn die Spieler ein bestimmtes **Schnelligkeitspotenzial** und grundlegend **Laufbereitschaft** mitbringen. Außerdem sollte das relative Alter und das tatsächliche Geburtsdatum im Sinne der **Früh- und Spätentwickler** berücksichtigt werden. Die in Bezug zum Stichtag eines Jahrgangs frühgeborenen Kinder sind in der Regel körperlich zunächst weiterentwickelt. Das bezieht sich vor allem auf Schnelligkeit, Zweikampfhärte und Pass- bzw. Schusschärfe. Im Laufe der Zeit werden diese Frühentwickler von den Spätgeborenen oft eingeholt oder gar überholt. Diese Tatsache kann bei einer frühzeitigen Entscheidung für oder gegen einen Spieler vorausschauend einbezogen werden.

>> Welche Grundtechniken sollten Kinder erlernen?

Im Kindesalter wird in verschiedenen Bereichen eine Basis gelegt. Die Technik hängt in entscheidender Weise von der **Koordination** ab. So ist es im Kinderbereich absolut entscheidend, dass eine koordinative Grundlage im Sinne einer allgemeinen **Bewegungsschulung** gelegt wird. Auf dieser Basis lässt sich das Training der fußballspezifischen Techniken dann über methodische Reihen entwickeln. Der methodische Weg führt über die Grobform zur Feinform und lässt sich mit steigendem Gegner-, Zeit- und Raumdruck ausdifferenzieren. Dabei ist grundsätzlich darauf zu achten, dass die Techniken altersgerecht angelegt werden. Die Grundtechniken des **Dribblings**, des **Passens**, des **Fintierens** und des **Schießens** sind vorrangig zu trainieren.

Diese Inhalte gilt es im Anschluss auszudifferenzieren und mit Elementen der **Ballverarbeitung**, des **Jonglierens**, des **Flankens** oder des **Köpfens** zu erweitern. Neben dem Training in Übungsformen sollten die Techniken möglichst oft auch in Spielformen angewendet und erprobt werden. Die technische Vielfalt ist ein elementarer Bestandteil des Spiels. Gerade im Kindesalter sollte hier der Fokus liegen. Auf dieser koordinativen und technischen Basis können die taktischen Verhaltensweisen dann im Jugend- und Erwachsenenalter aufgesattelt werden. Der frühzeitige Fokus auf konditionelle oder taktische Aspekte ist, langfristig betrachtet, hinderlich und sollte der Ausbildung einer effektiven Schusstechnik, einer sauberen Jonglagetechnik oder der Entwicklung von Beidfüßigkeit nicht im Wege stehen.

>> Wie wird ein Trainingsschwerpunkt nachhaltig erarbeitet?

Das Fußballspiel ist sehr komplex und hält auf technischer oder taktischer Ebene sehr viele Inhalte bereit. Auf der einen Seite gibt es zahlreiche Techniken und auf der anderen Seite bieten sich individualtaktische, gruppentaktische oder mannschaftstaktische Ebenen an. Zudem bieten sich bei der Suche nach Trainingsformen und Praxisbeispielen mittlerweile sehr viele verschiedene, umfangreiche und differenzierte Quellen. Wenn wir die Entwicklung von Talenten und entsprechend nachhaltig angelegtes Kindertraining betrachten, ist es sinnvoll, wenn ein bestimmter Inhalt als **themenorientierter Schwerpunkt** über einen festgelegten Zeitraum, wie z. B. eine Saisonhälfte oder ein Schulhalbjahr, angesteuert wird und wiederkehrend gefestigt wird. Durch diese Herangehensweise können elementare und altersgerechte Schwerpunkte durch **periodisiertes Training** intensiv erarbeitet und nachhaltig angelegt werden.

Vor dem Hintergrund der Fülle an Möglichkeiten kann es hilfreich sein, wenn man sich gerade im Kindesalter auf Basiselemente konzentriert und dadurch eine optimale Grundlage legt. Gleichwohl spricht nichts dagegen, wenn dieser Inhalt komplex trainiert wird. Ohnehin ist es im Trainingsprozess natürlich, dass neben dem aktuellen Schwerpunkt auch andere Inhalte automatisch mittrainiert werden. Eine einzelne grundlegende Fähigkeit wie der Torschuss kann über den Weg der Periodisierung differenziert trainiert, automatisiert und gefestigt eingeübt werden. Als entscheidende Elemente im Kindertraining können die Inhalte Passspiel, Torschuss, Jonglage, Finteneinsatz, Ballverarbeitung und offensive oder defensive Zweikampfführung fokussiert werden.

>> Wie wird das Training abwechslungsreich, motivierend und nachhaltig angelegt?

Zunächst identifizieren wir die grundlegenden Anforderungen des modernen Fußballs und versuchen, den Kindern das **technisch-koordinative Rüstzeug** als Basis mit auf den Weg zu geben. Die Inhalte werden periodisch trainiert, sodass wir uns längerfristig mit einem einzelnen **Schwerpunkt** beschäftigen. Der einzelne Schwerpunkt, wie z. B. das Thema Torschuss, wird also in unterschiedlicher Art und Weise trainiert. Einschleifende Passfolgen werden durch **Wettkampfformen** verschärft und intensiviert. Dass Trainingsformen als Wettkampf angelegt sind, ist ein wiederkehrendes Merkmal, welches Monotonie verhindert und positive Anreize generiert. Zudem werden die Inhalte nach Möglichkeit oft in **komplexen Spielformen** trainiert.

Es geht darum, dass Spielformen durch Provokationsregeln so angelegt werden, dass bestimmte Techniken häufig gezeigt werden und direkt in der Spielsituation angewendet werden. So werden die Kinder spielerisch trainiert. Begleitend werden einige **Ergebnisse, Rekorde** oder **Bestzeiten** veröffentlicht. So versuchen wir, Leistungsorientierung