

Marcel Körner



DER 360-GRAD- FUSSBALLER

Bessere Entscheidungen durch
Wahrnehmungs- und Orientierungstraining

MEYER
& MEYER
VERLAG



INHALT



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

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



VORWORT VON PETER HYBALLA

In dem Buch von Marcel Körner, *Der 360-Grad-Fußballer*, wird ein Themenbereich angeschnitten, der eigentlich sehr wichtig, aber doch nicht richtig beleuchtet ist im Fußball. Wir Trainer und besonders immer mehr jüngere Trainer stellen den Raum in den Vordergrund. Die Räume werden viel mehr besprochen als der Ball und die Technik. Auch im Kindes- und Jugendalter wird sehr viel über Halbräume gesprochen, über den 6er-Raum, den 10er-Raum, den Zwischenraum, über den Flügelraum. Und in diesen Räumen haben sich die Spieler bestens zu verhalten, in dem Sinne: Wie können sie den Ball annehmen, wie können sie in den Raum dribbeln, wie bekommen sie den Ball und in welchem Raum? Dennoch achten wir noch sehr wenig darauf, wie der Spieler diese Räume auch erkennt, worum es unter anderen auch in diesem Buch geht.

Marcel Körner beleuchtet in seinem Buch auch das Spiel zwischen den Linien, wie der Passgeber sich mit dem Passempfänger unterhält auf dem Platz – und das vor allem mit den Augen. Das Buch finde ich sehr interessant, da es ein Praxisbuch ist und ich bin ein Trainer, der aus der Praxis kommt. Auch für mich mit meinem Zweitjob als TV-Experte im deutschen und niederländischen Fernsehen ist das sehr interessant, denn dort arbeitest du sehr in der Theorie und schaust dir wirklich an, wie der einzelne Spieler sich in verschiedenen Räumen verhält. Da wird sehr viel im taktischen Bereich geschaut, also steht er in der geschlossenen Stellung, in einer offenen Stellung, in einer halb offenen Stellung und wie ist die Beziehung zum Ball und wie ist auch die Beziehung zum Mitspieler, von dem er den Ball bekommt.

In diesem Buch ist es eigentlich wie bei Vorträgen. Also, die großen Powerpoint®-Präsentationen fallen immer mehr weg und es wird eine Interaktion gefordert zwischen dem Redner und seinen Zuhörern. Und dieses Buch ist auch ein Interaktionsbuch, das heißt, es wird sehr auf Praxis geachtet, aber immer mit einem Tick wissenschaftlichen Cocktail dabei, was ja auch den Begriff „visuelle Wahrnehmung“ einschließt. Es ist kein langweiliges wissenschaftlich-theoretisches Buch, sondern es ist immer das Wechselspiel zwischen Theorie und Praxis. Besonders der Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Entscheidung und Umsetzung ist sehr wichtig für uns als Trainer, die sehr praxisorientiert arbeiten.

Und für mich ist dieses Buch spannend, weil ich ja seit 30 Jahren auf dem Trainingsplatz stehe, in verschiedenen Ländern, in verschiedenen Clubs und immer wieder hinterfrage, wie ein Spieler eine Situation wahrnimmt und wie er verschiedenste Fähigkeiten noch besser trainieren kann – im individuellen Bereich, aber auch im Teamtraining. Wie entscheidet er sich dann? Wenn er z. B. einen Raum sieht, dribbelt er dann hindurch, lässt er doch den Ball mit einem Kontakt klatschen, sucht er den Mitspieler mit Augenkontakt oder sind die Augen doch mehr auf den Ball gerichtet und er weiß eigentlich, wo der Mitspieler steht? Und am Ende des Tages geht es immer um die Umsetzung.

Den Spielern, egal ob sie im offensiven oder defensiven Bereich arbeiten, wird immer gesagt, du darfst den Ball nicht verlieren, du musst die beste Lösung finden, also entweder über zwei Linien spielen, über zwei Linien dribbeln, den tiefen Ball spielen oder den Ball raus aus dem Druck spielen und auch dafür ist das Buch gut strukturiert. Was jeder TV-Experte auf der Welt jetzt sagt und was Trainer immer mehr übernehmen, weil sie auch viel aus dem Internet und aus dem Fernsehen lernen, ist der Bereich des Scannens. Also wie scannt ein Spieler eine Situation, wie ist das Timing, wie ist die Orientierung? Marcel beleuchtet hier neue Strategien, weil er insbesondere das visuelle System betrachtet. Und ich finde das sehr wichtig, dass Trainer oder TV-Experten nicht nur ihr Container-Coaching oder ihr Bar-Coaching machen und irgendwelche Schlagworte wie „peripheres Sehen“ reinrufen. Marcel Körner, der ja auch Trainer und Sportwissenschaftler ist, verdeutlicht das noch einmal richtig auf eine Art und Weise, die einfach zu lesen ist und sofort in die Praxis umgesetzt werden kann. Besonders für das fußballspezifische Individualtraining hat er eine sehr gute Struktur und sehr spannende Praxisansätze, wo er das illustriert, was man neben dem Teamtraining *als* einzelner Spieler oder *mit* einem einzelnen Spieler noch trainieren kann.

Bei jeder Übung versuchst du natürlich irgendwie, das Spiel zu kopieren, aber auch dem Spieler ein Coaching mitzugeben, das vielleicht ein bisschen anders ist. Wenn du als Trainer noch mehr Hintergrundwissen hast und auch ein Wissen hast über bestimmte physiologische Eigenschaften, dann hast du als Trainer einen gewissen Vorsprung. Deswegen glaube ich, dass Marcel mit diesem Buch eine unheimlich große Hilfestellung für jeden Trainer und Spieler geschaffen hat, egal ob im Jugend- oder Profibereich.

Außerdem bezeichnet er sich selbst als faulen Sack. Dieses Buch hat jedoch nichts mit Faulheit zu tun, aber im letzten Abschnitt erklärt er euch, wie man vom faulen Sack zum Macher wird. Ich glaube, dass nicht nur Spieler manchmal eine gewisse Faulheit haben, sondern auch wir Trainer. Mit besonderen Anstößen können wir zum Macher werden und wir wollen natürlich auch unsere Spieler zu Machern werden lassen. Viele Trainer wollen Karriere machen, auch schon Jugendtrainer. Und ich glaube, um besser zu werden, ist dieses Buch im Sinne der visuellen Wahrnehmung, Orientierung, des Entscheidungs- und Umsetzungsvermögens ein super Theorie- und Praxisbuch.

Viel Spaß beim Lesen!

Euer etwas andersdenkender Trainer und Weltenbummler

Peter Hyballa



EINLEITUNG



Wir schreiben den 18.12.2022 und befinden uns in Katar. Bastian Schweinsteiger gibt als Experte der *ARD* im Rahmen seiner Spielanalyse des WM-Finales Argentinien gegen Frankreich folgende Sätze von sich: „Im Fußball darfst du nicht immer nur auf den Ball schauen, sondern du musst immer auch auf den Gegenspieler schauen. Das machen leider viele verkehrt.“

Wir reden hierbei von einem WM-Finale – also Fußball auf allerhöchstem Niveau – und ein Experte, der schon einiges im Fußball gesehen hat, macht riesige Defizite in diesem Bereich aus. Schweinsteigers Aussage scheint grundsätzlich logisch und nichts Neues zu beinhalten. Doch alleine, dass diese Punkte von ihm bei Weltklasseteams als entscheidender Aspekt des Spiels ausgemacht werden, lässt schon erahnen, dass mehr in der reibungslosen Umsetzung des Ganzen steckt, als man im ersten Moment erwartet. Dieses Buch wird in das Thema der Orientierung und Übersicht im Fußball tief eintauchen und dir dabei helfen, die Komplexität dessen besser zu verstehen und umzusetzen.

Dabei hat dieses Buch nicht nur das Ziel, dass du bessere Entscheidungen triffst. Es geht vor allem auch darum, dass du durch eine bessere Orientierung und Wahrnehmung *schnellere* Entscheidungen treffen kannst. Es kann sein, dass du mehr Zeit hast für die Auswahl deiner nächsten Aktion. Und auch deine Technik wird von der Umsetzung des Trainingsprogramms in diesem Buch enorm profitieren.

Mein Freund Silas, den du auf einigen Bildern sehen wirst und der schon länger mit diesem Programm arbeitet, hat sein Empfinden auf dem Platz einmal folgendermaßen bildlich zusammengefasst: „Ich habe das Gefühl, dass alles um mich herum in Zeitlupe abläuft, sodass ich mehr Zeit für meine Entscheidung habe.“

Das sind alles Vorteile, die du durch ein Training mit dieser Herangehensweise auf dem Platz erfahren kannst. Doch das alles ist natürlich schwer in einen Titel zu packen. Darum habe ich deinen Vorteil mal in „Bessere Entscheidungen“ zusammengefasst.

Ich will dir kurz erzählen, was mich dazu verleitet hat, dieses Buch zu schreiben und dir erklären, warum ich überhaupt in der Lage bin, dir bei diesem Thema weiterzuhelfen. Seit ich mich zu Beginn meines Sportwissenschaftsstudiums 2010 intensiv als Trainer ausprobiert habe und tief in den Fußball eingetaucht bin, habe ich mich auch für die Wahrnehmung interessiert.

Den Anstoß gab das Thema Life Kinetik®, auf das ich bei meiner Buchstöberei aufgrund meiner anfänglichen Neugier gestoßen bin. Dort habe ich das erste Mal etwas von Augenübungen gehört und das Thema blieb spannend für mich. Später folgten erste lose Informationen über Neuro-Athletik-Training, was mich von Beginn an faszinierte. Aber neben Augenübungen habe ich auch im klassischen Fußballtraining versucht, immer Orientierungsaufgaben einzubauen. In meiner Masterarbeit ging es weiter, als ich Blickbewegungen von Fußballspielern mithilfe von Eye-Tracking wissenschaftlich untersuchte.

Seit ein paar Jahren arbeite ich mit Einzelspielern, die sich über das Mannschaftstraining hinaus in den Bereichen Übersicht, Orientierung und Wahrnehmung weiterentwickeln wollen, daran, dieses Ziel ganzheitlich und pragmatisch zu erreichen.

Mit einer Ausbildung zum Visual- und Kognitionstrainer in Verbindung mit meinen wissenschaftlichen und praktischen Ansätzen habe ich ein ganzheitliches Training erstellt, das an nahezu allen Stellschrauben, die mit diesem Thema zu tun haben, ansetzt. Es setzt sich zusammen aus den Erkenntnissen wissenschaftlicher Untersuchungen, aus Erfahrungen der Trainingspraxis im Mannschafts- und Einzeltraining, aus Einflüssen des differenziellen Lernens, aus dem Visualtraining, aus dem Neuro-Athletik-Training, aus der Life Kinetik® und auch aus der Lernpsychologie.

Ich hoffe, dass ich aus diesen Puzzleteilen ein Gesamtbild für dich formen konnte, was dir praktisch und verständlich hilft, ein besserer Fußballer zu werden und deine Wahrnehmung und Orientierung in der Praxis auf ein neues Level heben kann.

Es gibt allerdings auch gewisse Limits, da sich dieses Buch nicht vollständig jedem Teilbereich widmen kann. Zum einen spielt das gigantische Thema des kognitiven Trainings nur als Steigerung der visuellen Aufgaben eine Rolle. Zum anderen bezieht sich das Buch „nur“ auf deine eigene Wahrnehmung als Spieler. Das Ausnutzen einer suboptimalen Orientierung deines Gegenspielers soll hier noch keine Rolle spielen, könnte allerdings in Zukunft als nächster Schritt ein sehr spannendes Thema für Fußballer sein, um einen Vorsprung gegenüber der Konkurrenz zu haben.



WIE DU AM BESTEN MIT DIESEM BUCH ARBEITEST



Dieses Buch habe ich nicht geschrieben, um irgendwelches theoretisches Wissen zu vermitteln oder eine reine Übungssammlung zu gestalten. Es ist auch nicht in irgendeiner Weise als Unterhaltungsliteratur gedacht. Vielmehr ist es eine Art Workbook, das dir genau das liefern soll, was du zur Umsetzung und letztendlich zu deiner Leistungssteigerung brauchst.

Bei meiner Arbeit mit ambitionierten Fußballern ist mir aufgefallen, dass viele Spieler Schwierigkeiten haben, in die kontinuierliche Umsetzung ihres Trainingsplans zu kommen. Aus diesem Grund habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, dieses Buch in Challenges, Trainingsempfehlungen und Umsetzungstipps zu strukturieren und sie mit diversen Fragen und Anregungen zu versehen, damit du als Spieler und Leser des Buchs bestmöglich in die Umsetzung kommst. Es soll also eine individuelle Schritt-für-Schritt-Anleitung darstellen.

Ich selbst kenne das Problem seit Jahren. Wie oft hatte ich vermeintlich gute Ideen im Kopf. Wie oft habe ich mir bestimmte Projekte vorgenommen oder konkrete Ziele gesetzt. Und wie oft hatte ich anschließend mit mir selbst zu kämpfen, um irgendwie in die Handlung zu kommen.

Das ging ja schon in der Schule und beim Studium los. Anstatt für die Prüfung zu lernen, wird dann mit YouTube® oder anderen geeigneten Ablenkungen prokrastiniert. Und wenn ich in diesem Teufelskreis erst einmal drin war, wurde aus dem inneren Kampf schon bald ein innerer Krieg. Die eigene Unzufriedenheit mit mir selbst konnte dabei ins Unermessliche steigen.

Und selbst bei Aufgaben, die ich mir privat ausgesucht hatte, fühlten sich Tätigkeiten, die vorher spielend leicht waren, plötzlich wie schwere körperliche Arbeit an, nachdem ich mir etwas fest vorgenommen hatte. Ich habe in den letzten Jahren zahlreiche Bücher zu den Themen Produktivität und Selbstmanagement gelesen und bin trotzdem letztendlich immer wieder an meinem inneren Schweinehund gescheitert.

Doch inzwischen bin ich auf einem Umsetzungslevel angekommen, das es mir ermöglicht, kontinuierlich Schritte in Richtung meiner Ziele zu gehen und dabei mit mir selbst im Reinen zu sein – meistens zumindest. Meine Erfahrungen dazu möchte ich hier nicht ausführlich mit dir teilen, aber ich versuche, dir durch diesen Erfahrungsschatz das Buch so aufzubauen, dass es dir möglichst leichtfällt, kontinuierlich ins Handeln zu kommen und somit letztendlich konkrete Ergebnisse zu erzielen.

Ein entscheidender Faktor kann für dich sein, dass du für die kommenden Wochen den Anweisungen in diesem Buch folgst. Es handelt sich um ein in der Praxis erprobtes Konzept. Einzelne Übungen 2-3-mal auszuführen, wird dich nicht weiterbringen. Wenn du nicht bereit bist, dich für diese neuen Ansätze zu öffnen oder mir auch nach meinen Erläuterungen nicht ausreichend Vertrauen entgegenbringen kannst, um die Übungen konsequent durchzuziehen, dann solltest du an diesem Punkt abbrechen und deine Zeit nicht weiter vergeuden.

Verstehe mich nicht falsch. Was ich dir hier erklären und nahebringen möchte, ist nicht *die* eine objektive Wahrheit. Im Fußball gibt es so oder so nicht immer ein Richtig oder Falsch, sondern viele verschiedene Philosophien. Und auch speziell auf deine Wahrnehmung auf dem Platz bezogen, gibt es unzählige verschiedene Ansätze. Wie meine Herangehensweise aussieht, die sich über die praktische Arbeit und zahlreiche Trial-and-Error-Schleifen für mich herauskristallisiert hat, möchte ich dir in diesem Buch näherbringen und ich lade dich ein, dem zu folgen.

Und auch wenn ich immer ein Freund davon bin, Tipps zu hinterfragen, kann es für dich hilfreich sein, dich ein paar Wochen diesem Trainingsprogramm komplett hinzugeben und einfach zu machen. Spürst du in diesem Zeitraum die ersten Fortschritte, bist du auf dem richtigen Weg. Wenn du dazu bereit und entschlossen bist, in Summe 2-3 zusätzliche Stunden pro Woche in deine fußballerische Entwicklung zu investieren, dann lies gern weiter. Ich habe mein Bestes gegeben, dass sich dieses Investment für dich auszahlt und bin mir sicher, es wird sich lohnen!

Dein Alter und dein Leistungsstand sind dabei nicht relevant. Alle Übungen sind so aufgebaut, dass sie unterschiedliche Schwierigkeitsstufen aufweisen, die du nach und nach bewältigst, um immer wieder neu gefordert zu sein. Du trainierst somit ganz spezifisch an deinem aktuellen Leistungslimit, was deinen Trainings- und Lerneffekt verstärken wird. Entscheidend sind jedoch deine Mentalität und deine Fähigkeit, dich zu reflektieren.

Darum habe ich ein Kapitel zu deinen benötigten Voraussetzungen geschrieben, was wir gemeinsam durchgehen wollen, bevor du richtig tief in die Thematik eintauchst. Darüber hinaus solltest du erst weiterlesen, wenn du alle jene Voraussetzungen erfüllst. Fällt dir das schwer, versuche ich, dich jedoch an die Hand zu nehmen und dich dabei zu unterstützen.

Anschließend möchte ich dir erklären, warum der gesamte Orientierungsprozess und deine visuellen Fähigkeiten im Fußball relevant sind. Erst dann gehen wir in die praktische Umsetzung. Neben den Erläuterungen der Übungen erhältst du parallel Hinweise, wie du die relevantesten Inhalte für dich in deinen individuellen Trainingsplan einbaust. Zudem bekommst du von mir in dem jeweiligen Themengebiet klare Vorgaben, was zum Bewältigen der entsprechenden Challenge erreicht werden muss.

Durch diese Herausforderungen, denen du dich immer wieder neu stellen musst, steigt die Motivation und du wirst regelmäßig kleine Erfolgserlebnisse erzielen. Zu vielen Aufgaben und Tests kannst du zusätzlich unter dem jeweiligen QR-Code Videos finden, die dir ein noch besseres Verständnis der Abläufe verschaffen werden.

In den Trainingsupdates am Ende dieses Buchs kannst du deine Erfolge festhalten und Aktualisierungen des Trainingsplans vornehmen, um den aktuellen Stand auf einen Blick zu sehen. Abschließend habe ich noch ein paar konkrete Umsetzungstipps für dich, die dir helfen, besser und häufiger in die Handlung zu kommen.

Ich war selbst lange ein „fauler Sack“ und hatte sehr damit zu kämpfen. Wenn es dir also auch so gehen sollte, sind wir Brüder im Geiste und ich habe vollstes Verständnis. Ein paar der Ansätze, die mir am meisten geholfen haben, bieten dir womöglich auch einen Mehrwert.

Sollten dich diese Schritt-für-Schritt-Anweisungen zu sehr unter Druck setzen und wenn du vom Lesen dieses Kapitels schon „Puls“ bekommst, kannst du das Buch stattdessen auch einfach als kreative Anregung für dein eigenes Trainingsprogramm oder deine eigene Entwicklung verstehen.

Aber triff möglichst **JETZT** eine Entscheidung, welche der Varianten du wählst. Denn das wird die Art und Weise, wie du das Buch liest, wie du die Informationen filterst und wie du dein komplettes Mindset dabei ausrichtest, grundlegend beeinflussen.

- Ich nutze das Buch als kreative Anregung.**
- Ich setze die Übungen konsequent um, damit ich fußballerisch ein neues Level erreiche.**

WIE DU AUCH ALS TRAINER VON DIESEM BUCH PROFITIEREN KANNST

Grundsätzlich habe ich dieses Buch geschrieben, um Spielern dabei zu helfen, auf dem Platz eine bessere Leistung zu erzielen. Doch natürlich gibt es auch einige Dinge, die du als Trainer hiervon mitnehmen kannst.

Neben der hoffentlich erreichten Inspiration durch die Inhalte will ich dich vor allem für diesen Aspekt der fußballerischen Leistung sensibilisieren. Wir als Trainer werfen oft mit pauschalen Coachingaussagen um uns – da nehme ich mich selbst definitiv nicht raus. Ich hoffe jedoch, mit diesem Buch ein Verständnis dafür zu schaffen, dass Fehler nicht unbedingt nur daran liegen, dass jemand unkonzentriert oder leichtsinnig ist.

Du wirst im Laufe des Buchs erfahren, dass viele typische „Fehler“ von Fußballern (ob das die Technik oder die Entscheidung betrifft) mit einer suboptimalen Wahrnehmung zu tun haben. Und auch, wenn das nur der erste Schritt ist, so hoffe ich, dich dazu einladen zu können, noch ein bisschen genauer zu hinterfragen, warum ein Spieler diesen Fehler immer wieder macht.

Sollte das gelingen, hast du mit diesem Buch hoffentlich ein Werkzeug erhalten, mit dem du herausbekommen kannst, ob diese Defizite möglicherweise in den Bereichen der Wahrnehmung oder der Orientierung liegen. Solltest du das bei einem deiner Spieler feststellen oder das Gefühl haben, dass eine Verbesserung in diesem Gebiet einen Leistungsschub zur Folge haben kann, empfehle ihm gerne dieses Buch. Ein Check des visuellen Systems wird keinem Spieler schaden, aber kann enorme Probleme aufdecken, die man anschließend angehen kann.

Durch die Durchführung der ersten Challenges aus Kap. 5.1 kannst du herausfinden, wie gut der Blickwechsel deiner Spieler zwischen Ball und Umgebung ist. Um Technik UND Übersicht zu haben, ist das eine essenzielle Fähigkeit.

Mit standardisierten Bedingungen (z. B. identischer Wandabstand und 30 Sekunden Zeit) kannst du sogar deine gesamte Mannschaft testen und die Anzahl der erreichten Pässe vergleichen, um daraus Schlüsse in Bezug auf das Leistungslevel deiner Spieler auf diesem Gebiet zu ziehen.

Es gibt verschiedenste Spielertypen, die ganz besonders von diesen Ansätzen profitieren können. Natürlich ist die Übersicht und der Orientierungsprozess vor allem

für zentrale Spieler wichtig und für Offensivspieler, die häufig mit dem Rücken zum gegnerischen Tor agieren.

Bist du im Nachwuchsbereich tätig, so gibt es zudem häufig Spieler, die als körperliche Späentwickler athletisch benachteiligt sind und andere Lösungen benötigen, um weniger in klassische Zweikämpfe oder Laufduelle gehen zu müssen. Hiermit gibst du ihnen weitere Werkzeuge dafür an die Hand.

Aber auch Spieler, die hauptsächlich über ihre Athletik kommen, könnten eine weitere Komponente ihrem Spiel hinzufügen, um durch bessere Entscheidungen ihre körperliche Präsenz noch zielgerichteter für die Mannschaft einsetzen zu können.

DU bist der Coach und wirst am besten wissen, welchen Spieler du mit Input oder Hinweisen aus diesem Themengebiet verbessern kannst oder wem du es nahelegen solltest, mit diesem Trainingsprogramm zu starten. Ich möchte jedoch noch einmal betonen, dass dieses Buch keine Vollständigkeit gewährleisten kann und dies meine persönliche Herangehensweise ist, die sich für mich und meine betreuten Spieler in der Praxis bewährt hat.

Du kannst gerne auch jeden anderen Ansatz ausprobieren und deine Schlüsse daraus ziehen, aber wenn du nur eine oder zwei Ideen aus diesem Buch in deine Analyse des Spiels mitnimmst, dann freut es mich, dass ich dir damit weiterhelfen konnte.



© picture alliance/dpa | Federico Gambarini

DIE VIER TRAININGSBAUSTEINE



Um diese zahlreichen Fähigkeiten zu verbessern, habe ich mir in den letzten Jahren verschiedene Trainingsmethoden überlegt und getestet, mit denen du einen großen Fortschritt für deine letztendliche Spielleistung erzielen kannst. Die vier Trainingsbausteine kombinieren mehrere der erläuterten Ebenen und sind teilweise in Trainingsblöcke – also in verschiedene Schwerpunkte in dem Bereich – und durchgehend in diverse Challenges untergliedert.

Diese ermöglichen es dir, immer auf deinem jeweiligen Leistungslevel zu arbeiten und dich nach und nach zu steigern. Der Fokus des Trainings liegt vor allem darauf, deine Orientierung in Verknüpfung mit deinen Bewegungen auf dem Platz nach und nach zu automatisieren und dein visuelles System zu optimieren, sodass diese Informationen auch aufgenommen und verarbeitet werden können.

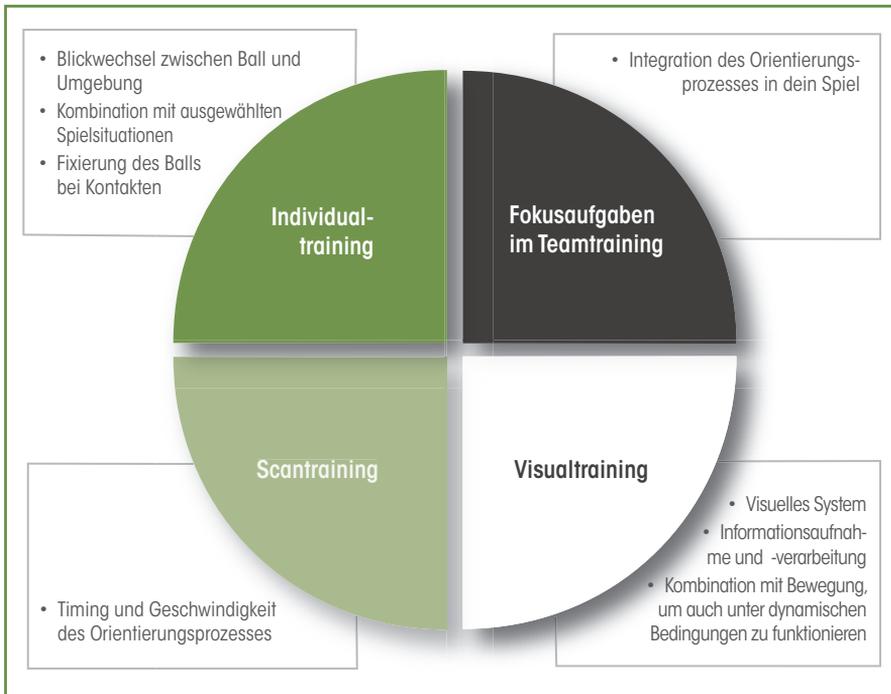


Abb. 14: Übersicht über die Trainingsbausteine

Das Individualtraining verbindet vor allem die Blickwechsel zwischen Ball und Umgebung. Zunächst wirst du die Basis legen und anschließend mithilfe des Fragebogens genau diese Trainingsblöcke auswählen können, die den größten Fortschritt für dein Spiel bringen. In einigen Blöcken wird zudem der Fokus auf den Ebenen der Positionierung und der Körperstellung liegen.

Das Scantraining fordert dein Timing und die Geschwindigkeit deines Orientierungsprozesses. Dadurch, dass du außer Drehungen keine weiteren motorischen Aufgaben hast, kannst du dich voll und ganz auf deine Schulterblicke und den Ballfokus konzentrieren. Und genau das brauchst du auch, weil diese Dinge auf Profiniveau gefordert sein werden.

Die Fokusaufgaben für dein Mannschaftstraining helfen dir, Schritt für Schritt deinen verbesserten Orientierungsprozess in dein persönliches Spiel zu integrieren. Letztendlich musst du in einer Drucksituation Handlungen automatisiert haben, damit sie auch funktionieren. Dieser Prozess läuft nicht auf Knopfdruck ab. Darum wirst du mit kleinen Schritten dein Spiel dahin gehend verändern. Und zwar so, dass du nicht gleich überfordert bist oder deine Leistung zunächst darunter leidet.

Im Visualtraining geht es konkret um deine visuelle Wahrnehmung. Das, was an Informationen an deinen Augen als Lichtreize ankommt, soll ideal registriert und verarbeitet werden. Genau das werden wir in diesem Kapitel testen und trainieren.

Jetzt wird es spannend. Wir starten mit den verschiedenen Trainingsblöcken. Konzentriere dich dabei bitte zunächst einmal nur auf das Lesen und Verstehen, sowie auf die visuellen Tests. Der konkrete Trainingsplan befindet sich im anschließenden Kapitel. Meine Empfehlungen, welche Übungen wann für dich sinnvoll sind, werde ich dir an passender Stelle geben. Es wird hier und da vorkommen, dass ich dich bitten werde, eine Notiz im später folgenden Plan anzufertigen.

Für manche Übungen habe ich dir unter dem QR-Code im jeweiligen Kapitel Videos bereitgestellt, damit du eine noch bessere Vorstellung von der Übung bekommst und dir das Training erleichtert wird.



© picture alliance/dpa | Tom Weller

FUSSBALLSPEZIFISCHES INDIVIDUALTRAINING



Im Baustein des Individualtrainings geht es darum, dass du für dich alleine auf dem Platz an fußballspezifischen Aufgaben in Verbindung mit dem Orientierungsprozess arbeitest. Die Ebenen der Blickstrategie und Körperposition sind primär relevant in diesen Aufgabenblöcken. Warum sie von Bedeutung für dein Spiel sind, hast du im vorherigen Kapitel schon erfahren.

Wir arbeiten hier sehr fußballspezifisch und wie du merken wirst, spielt das visuelle System nach und nach eine immer größere Rolle. Zum Start wird jedoch vor allem der Wechsel zwischen Ballfokus und Orientierung im Mittelpunkt stehen.

5.1 DIE BASICS I

Beim Basics-Aufgabenblock liegt der Schwerpunkt auf einem koordinierten Blickwechsel zwischen dem Ball und den visuellen Reizen, die sich in deinem Rücken befinden. Das wird dir anfangs wahrscheinlich schwerer fallen, als du denkst.

Die meisten Übungen im Bereich des Individualtrainings sind so gestaffelt, dass du eine 80-Prozent-Quote erreichst und anschließend zur nächsten Schwierigkeitsstufe übergehst. Hierbei ist das Ziel, dich nach und nach mehr zu fordern. Wir streben weder bei komplexen noch bei relativ isolierten Übungen eine Perfektion an. Denn keine Situation ist im Fußball identisch mit einer anderen. Es geht im Trainingsprozess mehr darum, Fehler zu provozieren und aus ihnen zu lernen.

Zudem ist das sogenannte *differenzielle Lernen* inzwischen ein nachgewiesener positiver Lernansatz im Vergleich zur simplen Wiederholungsmethode. Er besagt, dass motorisches Lernen besser gelingt, wenn immer wieder Variationen in den Bewegungsablauf eingestreut werden. Klassischerweise kann das dann so gestaltet werden, dass verschiedene Armbewegungen, Fußpositionen oder andere Abänderungen in eine bekannte Bewegung eingestreut werden.

Wir erreichen diese Abweichungen der Bewegungsausführung durch die stetige Steigerung der Schwierigkeit mit visuellen und kognitiven Anforderungen. Zu Beginn wird schon alleine die Kopfdrehung für einen großen Variantenreichtum an Bewegungsabläufen sorgen.

Je höher die Fehlerquote ist, desto mehr wird das differenzielle Lernen provoziert. Darum reicht uns eine gewisse Erfolgsquote bei der jeweiligen Übung aus und wir vermeiden es, Bewegungsabläufe bis zur Perfektion einzuschleifen.

Wichtig ist dabei, dass du deinen Erfolg immer nur dann beurteilst, wenn du die Aktionen in deinem Spieltempo durchführst. Natürlich ist es mit geringerer Passgeschwindigkeit deutlich einfacher, weil du für jede Kopfdrehung mehr Zeit hast. Das kann durchaus Sinn machen, wenn du mit einer Übung zu Beginn Schwierigkeiten hast. Aber um auch in deinem Training und Spiel ideale Lernfortschritte zu erzielen, ist es essenziell, deine Leistung immer erst in der Tempoaktion zu bewerten.

Ich empfehle dir deshalb, erst dann zur nächsten Challenge überzugehen, wenn du die 80-Prozent-Hürde auch in deinem spezifischen Spieltempo erreichst. Beim folgenden Basics-Block betrifft das konkret die Passschärfe.

Wenn du schon Profi bist, wirst du die ersten Aufgaben in ein paar Minuten erledigen. Bist du in deiner Entwicklung noch nicht so weit, kann es sein, dass die Basisübungen dich sogar ein paar Einheiten lang fordern werden. Durch das 80-Prozent-Limit wirst du allerdings ganz individuell auf deinem spezifischen Leistungslevel trainieren und dort, wo du noch Defizite aufweist, automatisch mehr Zeit verbringen.

Equipmentbox

- Ball
- Zwei Markierungen
- Passwand
- Farben-Tool (ab Challenge 3), im Idealfall mit Stativ

Aufbau

Nimm dir zwei Hütchen (zwei Schuhe oder andere Markierungen reichen auch) und stell sie circa zwei Meter von einer Passwand entfernt auf. Die Markierungen sollten zueinander einen Abstand von circa einem Meter haben.



Abb. 15a/b: Aufbau Basics I

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

Am praktischsten ist es, wenn du eine Art Stativ hast, womit du das Tool in circa 5-10 Metern Abstand auf mindestens Hüfthöhe aufstellen kannst. Das sorgt für eine möglichst spielnahe Umsetzung der Aufgaben.

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

Challenge 1

Passe den Ball auf Höhe der Markierungen abwechselnd mit rechts und links direkt gegen die Wand. Spiele den Ball dabei immer erst hinter der Linie, damit du bei jedem Pass mindestens den Wandabstand von zwei Metern einhältst. Nach jedem Pass machst du einen Schulterblick.

Achte dabei darauf, dass du abwechselnd über die linke und über die rechte Schulter schaust, um immer beidseitig zu trainieren. Es wird dir etwas leichter fallen, wenn du nach dem Blick über die linke Schulter auch mit dem linken Fuß spielst und andersrum.

Erfolgreich ist eine Aktion dann, wenn du mit dem richtigen Fuß mit spielgemäßer Passschärfe gespielt hast, du über die richtige Schulter geschaut hast und der Ball anschließend auch zwischen den Markierungen zurückkommt.



Abb. 16a/b: Basics I – Challenge 1

Das Trainingsziel besteht darin, deinen Blick zwischen dem Ball (beim Kontakt) und den Blickzielen im Rücken (zwischen den Kontakten) möglichst gut koordiniert zu wechseln. Wenn du 8 von 10 Versuchen erfolgreich bewältigst, lade ich dich ein, zur nächsten Aufgabe überzugehen.

Kriterien für eine erfolgreiche Aktion:

- Der richtige Fuß führt den Pass aus.
- Der Blick erfolgt über die richtige Schulter.
- Der Ball wird mit spielgemäßer Passschärfe gespielt.
- Der Ball kommt durch das Tor zurück.



Hier geht es
zum Video



https://download.m-m-sports.com/extras/360_Grad_Fussballer/Basics_I.mp4

Challenge 2

Der Ablauf ist nahezu identisch mit Aufgabe 1. Nur die visuelle Komponente wird erschwert. Der Schulterblick alleine bringt dir nichts, wenn du die Reize in deinem Rücken nicht klar wahrnehmen kannst. Darum geht es hier in der nächsten Stufe zunächst ums präzise Fixieren.



Abb. 17a/b: Basics I – Challenge 2

Wähle dir einen konkreten Punkt mittig hinter dir aus. Das kann das Handy oder Tablet in 10 Metern Entfernung sein (wie in den Abbildungen), was du schon vorbereitet hast oder etwas wie eine konkrete Stelle auf einer Bande oder ein Baum in größerer Distanz. Bei jedem Schulterblick fixierst du kurz mit deinen Augen diesen Punkt. Ob du über die rechte oder die linke Schulter blickst, nutze den identischen mittigen Punkt.

Wir provozieren somit zum einen eine Drehbewegung, die weit genug ist, dass du im Spiel alles Wichtige in dein Sichtfeld drehst. Zum anderen müssen es deine Augen nach der Drehbewegung schaffen, das Ziel zu fixieren.

Erfolgreich ist eine Aktion dann, wenn du zusätzlich zu den Kriterien von Challenge 1 das Ziel klar mit deinen Augen fixieren kannst.

Sind 8 von 10 Versuchen erfolgreich, empfehle ich dir die nächste Aufgabe.

Challenge 3

Jetzt nutzen wir das erste Mal das Farben-Tool. Nimm den Link unter dem QR-Code und wähle das Ein-Sekunden-Video aus. Baue dein Handy oder Tablet circa 5-10 Meter von dir entfernt mittig hinter dir auf. Das Tool ist das zu fixierende Ziel für deine Augen.

Deine Aufgabe ist es jetzt, die jeweilige Farbe zu erkennen und laut anzusagen, bevor du den nächsten Ballkontakt machst. Dieser Zeitdruck sorgt dafür, dass die Aktion nur dann erfolgreich wird, wenn die Informationsaufnahme über deine Augen sowie die Verarbeitung in deinem Gehirn schnell genug war.

Entscheidend für eine erfolgreiche Aktion ist neben den bisherigen Kriterien das Erkennen und Aussprechen der richtigen Farbe vor dem nächsten Ballkontakt.

Sind 8 von 10 Versuchen erfolgreich, wartet Challenge 4 auf dich.



Abb. 18: Basics I - Challenge 3