

#10 | 2023

FUSSBALL TRAINER MAGAZIN

www.fussballmagazin.de

XABI ALONSO

**EIN NEUANFANG
FÜR LEVERKUSEN**

TRAINING

**ENTWICKLUNG DER
SCHNELLIGKEITSAUSDAUER**

ESPORTS

**DIE ZIELGRUPPE
DER GAMER**



**Julian Nagelsmann hat die erste
Feuertaufe bestanden!**

Foto: picture alliance/dpa | Federico Gambarini



INHALTSVERZEICHNIS

ANSTOSS	2
MAX EBERL: DIE SUCHE NACH MORALISCHER INTEGRITÄT IM PROFIFUSSBALL	6
IM GESPRÄCH MIT GREGOR FASSBENDER	8
TRAININGS-/ÜBUNGS-/SPIELFORMEN I	10
DIE KINDERFUSSBALL-REFORM DES DFB: MEHR SPASS, WENIGER DRUCK	20
DIE ZIELGRUPPE DER GAMER - WER STECKT DAHINTER?	22
TRAINING: BESSER BEWEGEN	26
COACHBOOK: INNOVATIVE ANSÄTZE FÜR DIE TALENTFÖRDERUNG	30
XABI ALONSO: EIN NEUANFANG FÜR BAYER LEVERKUSEN	32
TRAINING: ENTWICKLUNG DER SCHNELLIGKEITSAUSDAUER UND VO _{2MAX}	34
TRAININGS-/ÜBUNGS-/SPIELFORMEN II	50
ÜBUNG DES MONATS	59
TRAINING: TAKTISCHE MODELLE	60
ABPFIFF	72
IMPRESSUM	74

ZITAT DES MONATS

„MEIN MITGLIEDSAUSWEIS VON HERTHA BSC BERLIN IST REIF FÜR DEN MÜLL. GENAU WIE DIE WERTE UND DER ETHIKKODEX VOM VEREIN FÜR DIE TONNE SIND. SOLANGE CLOWN BERNSTEIN PRÄSIDENT IST, MÖCHTE ICH MIT DEM VEREIN LIEBER NIX MEHR ZU TUN HABEN.“

(unbekannt, Post auf X (ehemals Twitter) als Reaktion auf die Begnadigung von Marius Gersbeck)



FUSSBALL TRAINER MAGAZIN

www.fussballtrainer-magazin.de

INVESTIERE JETZT IN DICH UND DEIN TEAM!

Liebe Abonnenten*innen, liebe Trainer*innen,

das **FUSSBALLTRAINER MAGAZIN** ist eine digitale Zeitschrift, die es sich zum Ziel gemacht hat, jeden Trainer mit jeder Ausgabe ein Stückchen besser zu machen und dafür Sorge zu tragen, dass auch Amateur- und Nachwuchstrainer professionelle Hilfestellungen bekommen – denn jeder Trainer möchte professioneller arbeiten!

Warum genau du das **FUSSBALLTRAINER MAGAZIN** abonnieren solltest?

1. Monatliche Expertentipps & Übungen für nur 2 € pro Ausgabe: 12 Ausgabe für nur 24 €/Jahr
2. Keine Versandprobleme: Du erhältst jede Ausgabe digital per Mail zugesandt!
3. Expertentipps: Die Tipps unserer namhaften Autoren basieren auf ihrer jahrelangen Erfahrung!

Investiere jetzt in dich und dein Team und vergiss nicht uns auch an deine Trainerkolleg*innen weiterzuempfehlen! Das Fussballtrainer-Magazin und ein DIN A5 Trainingsplaner* als Dankeschön erhältst du unter www.fussballtrainer-magazin.de

Dein Team vom **FUSSBALLTRAINER MAGAZIN**

*nur für Neuabonnent*innen mit Wohnsitz in Deutschland

MAX EBERL: DIE SUCHE NACH MORALISCHER INTEGRITÄT

Der Profifußball hat sich in den letzten Jahrzehnten dramatisch verändert. Während der Sport einst für Leidenschaft, Teamgeist und Fairplay stand, sind heutzutage oft Skandale, Geldgier und moralische Verfehlungen in den Schlagzeilen. In dieser zunehmend kommerzialisierten und von Geld dominierten Welt des Fußballs gibt es jedoch immer noch Hoffnung auf moralische Integrität, und einer derjenigen, der diese Hoffnung verkörpert, ist Max Eberl.

Max Eberl, seit 2008 Sportdirektor bei Borussia Mönchengladbach, ist ein Beispiel für einen Führungsperson im Fußball, der sich bewusst für moralische Werte einsetzt. Eberl hat nicht nur erfolgreich die Geschicke seines Clubs gelenkt, sondern sich auch als Vorbild für Ethik und Verantwortung erwiesen. Hier sind einige Aspekte, die seine moralische Integrität im Profifußball hervorheben:

Nachwuchsförderung: Eberl hat sich immer für die Entwicklung junger Talente eingesetzt. Unter seiner Leitung hat Borussia Mönchengladbach eine der besten Jugendarbeiten in Deutschland aufgebaut. Dies zeigt, dass er nicht nur auf kurzfristigen Erfolg setzt, sondern auch in die Zukunft des deutschen Fußballs investiert.

Transparenz: Eberl steht für Offenheit und Ehrlichkeit. Er hat sich mehrmals öffentlich zu Themen wie Transfers und Spielentwicklung geäußert. Diese Transparenz ist im modernen Fußball selten, in dem

oft Geheimhaltung und undurchsichtige Geschäfte vorherrschen.

Soziales Engagement: Max Eberl hat sich auch außerhalb des Spielfelds für soziale Projekte und die Gemeinschaft engagiert. Dies unterstreicht sein Bewusstsein für die Verantwortung des Fußballs gegenüber der Gesellschaft.

Fairplay: Eberl hat stets betont, dass Fairplay und Respekt auf und neben dem Platz entscheidende Werte im Fußball sind. Er hat sich wiederholt gegen unsportliches Verhalten ausgesprochen und zeigt, dass Erfolg nicht um jeden Preis erreicht werden sollte.

Es ist wichtig zu betonen, dass Max Eberl nicht allein in seinem Bestreben nach moralischer Integrität im Profifußball ist. Es gibt andere Personen und Vereine, die ähnliche Werte vertreten. Dennoch ist sein Engagement ein gutes Beispiel dafür, wie der Fußball seinen moralischen Kompass wiederfinden kann. Im Fußball geht es nicht nur um Tore und Titel, sondern auch um die Werte, die er vermittelt. Max Eberl hat bewiesen, dass Erfolg und Integrität Hand in Hand gehen können. Sein Einsatz für die moralischen Grundlagen des Sports sollte ein Vorbild für Spieler, Trainer, Manager und Fans gleichermaßen sein. Nur durch die Rückkehr zu diesen Werten kann der Fußball seine wahre Schönheit und Bedeutung wiedererlangen.

Foto: IMAGO / Picture Point LE



*Ob Max Eberl hier schon
wusste, dass seine Zeit bei
Rasen Ballsport Leipzig
abgelaufen ist?*

IM GESPRÄCH MIT **GREGOR FASSBENDER**

SOUVERÄNITÄT, HALTUNG, FÜHRUNG

WIR SPRACHEN MIT DEM INHABER VON *FASSBENDER SPORTSCOM* ÜBER DEN DFB UND DIE ART UND WEISE WIE DIESER IN LETZTER ZEIT AGIERTE

WIE HAST DU DIE BERICHTERSTATTUNG RUND UM DEN DFB IN DEN VERGANGENEN MONATEN WAHRGENOMMEN?

Der DFB kann einem fast schon leidtun. Die Berichterstattung über den Verband ist aktuell sehr kritisch, bisweilen sogar hart. Das hat sich der DFB aber auch selbst eingebrockt. Egal ob es um die WM-Teilnahme in Katar und das Auftreten der Mannschaft dort ging, um die sportlichen Krisen in den Nationalmannschaften der Frauen und Männer oder um die Reform im Jugendfußball – in allen Fällen fehlte es an den elementaren Dingen erfolgreichen Kommunikationsmanagements: Strategie, Souveränität, Haltung, Führung.

WAS MACHT DER DFB GUT?

Ganz ehrlich: leider wenig bis nichts.

WAS MACHT DER DFB SCHLECHT?

Momentan nahezu fast alles. Selbst so einfache Dinge wie das Timing misslingen dem Verband. Siehe die Kommunikation zur Entlassung von Hansi Flick, während die Basketballnationalmannschaft gerade ein Stück Sportgeschichte schreibt. Wenn der DFB da nicht einem Informationsleck zuvorkommen musste, gibt es dafür eigentlich keine Entschuldigung.

WAS WÄREN ANSÄTZE, DIE DEM DFB IN DER KOMMUNIKATION HELFEN KÖNNTEN?

Natürlich plädiere ich für strategisches, planvolles Vorgehen. Aber fangen wir mal leichter an, mit einem Vorschlag zum eher handwerklichen Vorgehen. Ich rate dem DFB, seine Positionen, und seien sie noch so unpopulär, besser zu erklären. Es kann doch nicht sein, dass halb Fußballdeutschland die Reform des Jugendfußballs nicht verstanden hat und hartnäckig denkt, es würden Siege und Niederlagen abgeschafft. Auch ich habe das bis vor wenigen Wochen falsch verstanden, falsch bewertet und falsch weitertransportiert. Ich entschuldige mich selbst damit, dass ich ja kein Trainer bin. Im Nachhinein müssen wir dem irritierenden Auftritt von Aki Watzke auf der Unternehmertagung in Essen Anfang September dankbar sein. Denn in der Folge gab es eine Welle klärender Informationen, die das Missverständnis geradegerückt hat.

WIE SOLLTE DER DFB ZUKÜNFTIG KOMMUNIZIEREN, UM WIEDER FANNÄHER ZU SEIN?

Um eins klarzustellen: Es geht nicht in erster Linie um Autogrammstunden. Und auch nicht um den inzwischen eingemotteten Claim „Die Mannschaft.“ Der ist schließlich nur ins Gerede gekommen, weil die Nationalelf spätestens seit 2018 nicht mehr erfolgreich war und auch sonst kein geschlossenes Bild nach außen abgegeben hat. Ich



Foto: Christian Daitche, www.fotobonn.de

denke, der Schlüssel für mehr Fannähe liegt in Transparenz und Führung. Offen zugeben, wenn etwas nicht klappt, hilft in der Regel immer. Die Aufarbeitungen insbesondere der verpatzten Weltmeisterschaften in Russland und Katar waren viel zu dürftig und nichtssagend, als dass sich die Fans auch in der Stunde der Niederlage hinter Trainer und Team gestellt haben. Apropos Trainer: Der ist natürlich der erste Leader. Der muss vorangehen. Und jetzt Hand aufs Herz: Haben wir Jogi Löw und Hansi Flick nach den WM-Enttäuschungen als starke Führungspersönlichkeiten wahrgenommen? Eben.

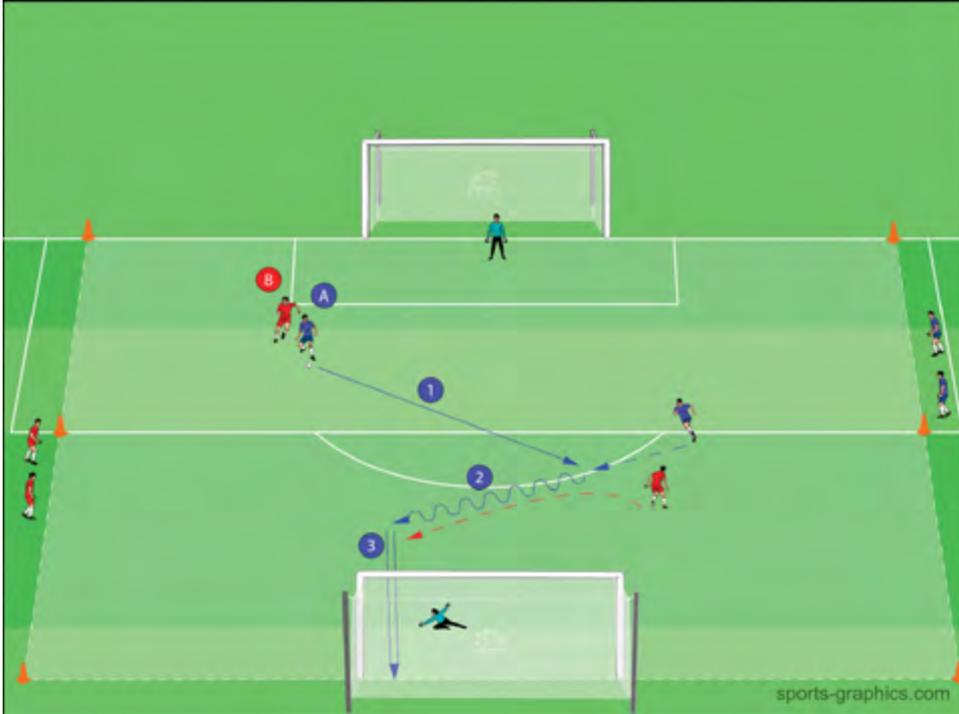
WAS MUSS SICH GRUNDLEGENDE BEIM DFB ÄNDERN?

Gute Kommunikation braucht neben guten Kommunikatoren immer Haltung und eine Strategie. Und zwar angefangen ganz oben bis nach unten in den letzten Winkel der Landesverbände. Es braucht das kommunikative Management aller Interessengruppen, die Betonung liegt auf: ALLER, also der Profiklubs ebenso wie der Amateure; der Nationalmannschaft ebenso wie der DFL. Nennen wir es einfach einen Matchplan für Kommunikation.

ZUR PERSON

Gregor Faßbender (Jhg. 1968) verfügt über mehr als 25 Jahre Führungserfahrung in strategischer Kommunikationsarbeit sowohl auf Unternehmens- wie auch auf Agenturseite. Sein Schwerpunkt lag lange Zeit auf der Kommunikation für und bei Finanzdienstleister(n). Zuletzt leitete er die Kommunikationsabteilungen der Volkswagen Financial Services AG in Braunschweig und der AXA Konzern AG in Köln. 2015 erwarb der Diplom-Volkswirt zusätzlich einen MBA in Sportmanagement. Drei Jahre später machte er sich mit FASSBENDER SportsCom selbstständig und somit seine Leidenschaft zum Beruf. Seitdem entwickelt er als freiberuflicher Kommunikationsberater ausschließlich Matchpläne für die Kommunikation emotionaler Sportmarken wie Klubs, Ligen und Verbände.

TRAININGS-/ÜBUNGS-/SPIELFORMEN I



1 GEGEN 1 AUF 1 GEGEN 1

ORGANISATION UND ABLAUF

- Das Spielfeld ist der doppelte 16-Meter-Raum.
- Je zwei Angreifer und Verteidiger stehen im Feld.
- Der Angreifer mit Ball geht ins 1 gegen 1 gegen seinen Gegenspieler mit dem Ziel, den Mitspieler anzuspielen.
- Der passershaltende Angreifer dreht sich mit der Ballannahme ins 1 gegen 1 gegen seinen Gegenspieler und sucht den Abschluss.

COACHINGHINWEISE

- Eine gegnerüberwindende Ballan- und -mitnahme fordern.
- Passqualität zeigen.
- Einen guten Abschluss zeigen.
- Mit Finten und Körpertäuschungen spielen.
- Einen Antritt einbauen.
- Beweglichkeit fordern.
- Die freien Räume bespielen.

VARIATION

- Das Spielfeld in Hälften aufteilen und beide Spielerpaare bespielen nur die eigene Hälfte.



1 GEGEN 1 AM FLÜGEL

ORGANISATION UND ABLAUF

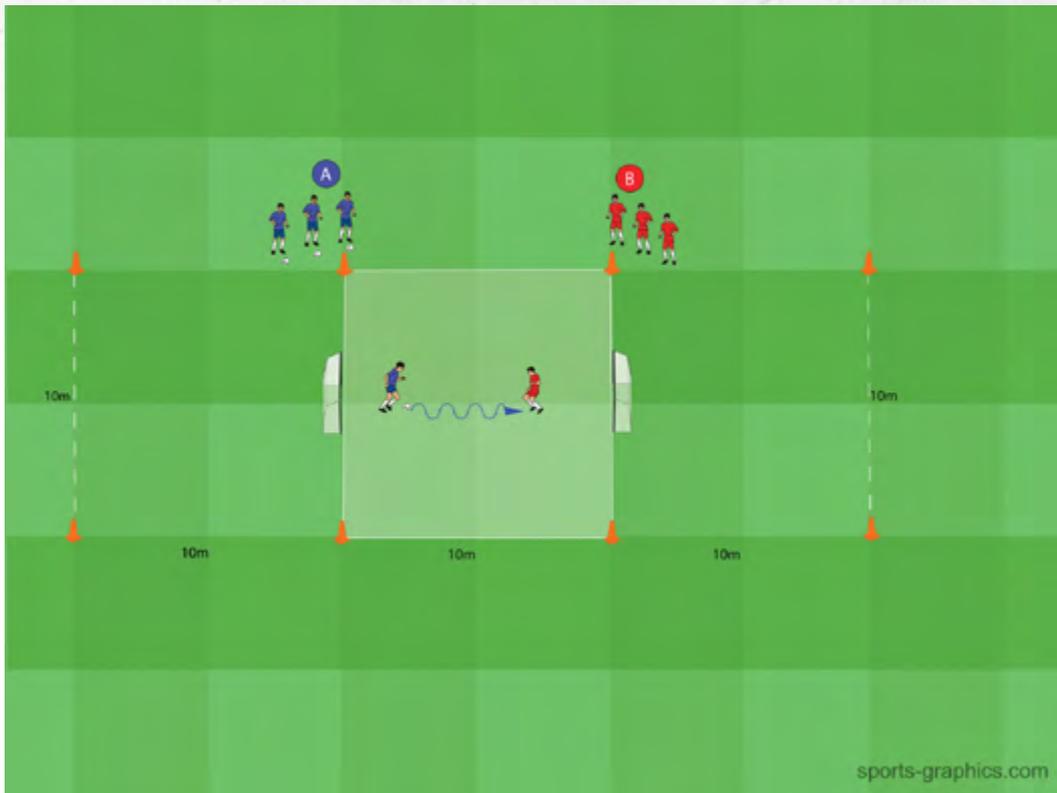
- Spieler A passt den Ball auf Spieler B, Spieler B passt den Ball auf Spieler C (Verteidiger), Spieler C leitet den Ball weiter auf Spieler D
- Spieler D wird zum Angreifer (über den Flügel) und muss ins 1 gegen 1 gegen Spieler C.
- Spieler D versucht, auf das große Tor zum Abschluss zu kommen, bei Balleroberung kann Spieler C auf das Konter-Minitor abschließen.
- Jeder Spieler rückt eine Position weiter (Passweg = Positionswechsel).

COACHINGHINWEISE

- Den Blick nur auf den Ball richten.
- Die Geschwindigkeit des Gegners reduzieren.
- Ein enges Tempodribbling fordern.
- Die Innenbahn „abklemmen“.
- Abwehrfinten einsetzen.

VARIATION

- Die Flügelseite wechseln.



1 GEGEN 1 MIT FOOTBALL

ORGANISATION UND ABLAUF

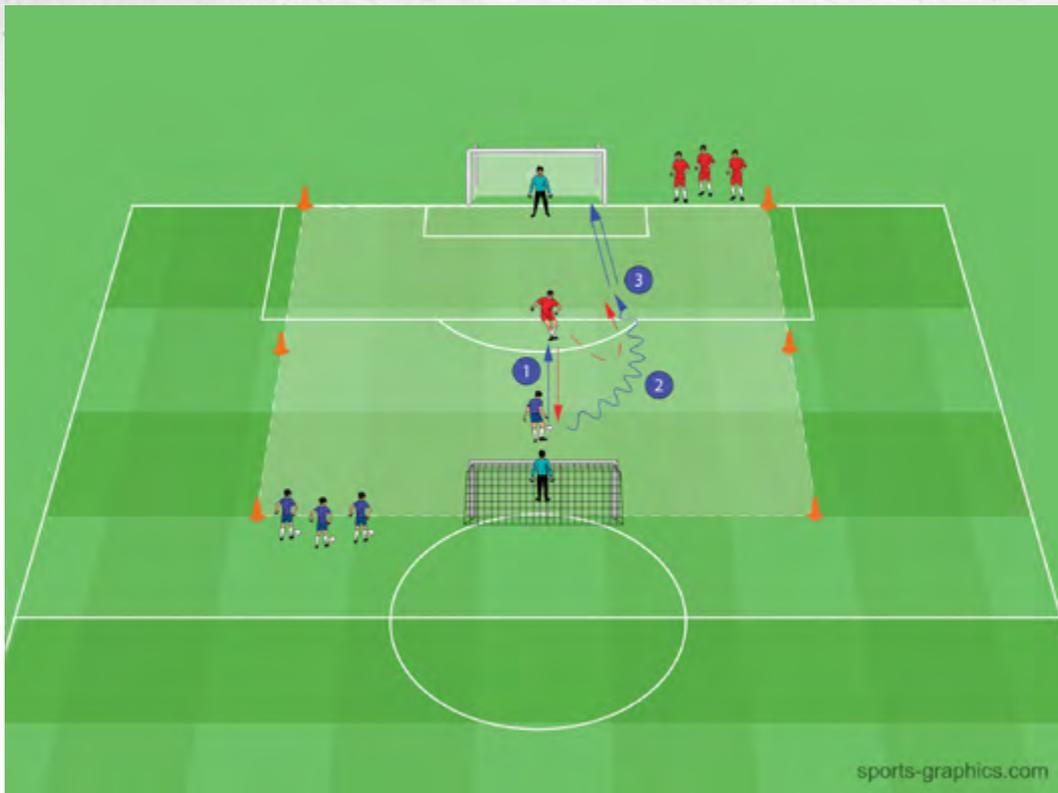
- 10 × 10 Meter große Felder abstecken.
- Jeweils ein Minitor an zwei Enden der Felder stellen.
- Die Mannschaft in eine sinnvolle Anzahl von Teams aufteilen, jeweils zwei Teams treten auf einem Feld an.
- Team A dribbelt den Ball ins Feld und muss ins 1 gegen 1 gegen Spieler von Team B.
- Der Gewinner schließt ins Minitor ab.

COACHINGHINWEISE

- Die Intensität hochhalten.
- Schnelle Runden spielen.
- Eine Zeitbegrenzung einführen und im Laufe der Übung nach unten korrigieren.
- Die Teams je Feld durchwechseln.
- Die Punkte zählen.

VARIATION

- Die Größe des Felds ist variierbar.



1 GEGEN 1 – PASSSPIEL

ORGANISATION UND ABLAUF

- Farbe 1 und Farbe 2 passen sich den Ball aus etwa acht Metern Entfernung zu.
- Nach 10 Zuspielen nimmt Farbe 1 den Ball nach vorne mit und geht ins 1 gegen 1.

COACHINGHINWEISE

- Farbe 1 ist Angreifer.
- Farbe 2 ist Verteidiger.
- Den Angreifer auf den schwachen Fuß lenken.
- Das Tempo des Angreifers aufnehmen.

VARIATION

- Rollenverteilung: Der Trainer bestimmt Stürmer und Verteidiger.



1 GEGEN 1 - STAND

ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Startlinie ist circa 25 Meter vor dem Tor.
- Die Mannschaft in zwei Teams aufteilen.
- Team A dribbelt an, Team B geht als Verteidiger ins 1 gegen 1.
- Team A muss zum Abschluss kommen.
- Danach geht ein Spieler von Team A in die Verteidigerrolle und Team B greift an.

COACHINGHINWEISE

- Die Punkte zählen.
- Die Angriffszeit begrenzen.
- Die Intensität hochhalten.
- Den Verteidiger anfeuern.
- Abschlussqualität einfordern.

VARIATION

- Die Startlinie zurücksetzen.

DIE KINDERFUSSBALL-REFORM DES DFB:

MEHR SPASS, WENIGER DRUCK

Fußball ist in Deutschland Volkssport Nummer eins, und viele Kinder träumen davon, einmal in die Fußstapfen ihrer Idole zu treten. Der Deutsche Fußball-Bund (DFB) hat erkannt, dass es wichtig ist, den Kinderfußball neu zu gestalten, um den Spaß am Spiel zu fördern und den Druck zu reduzieren. Hier erfährst du mehr über die Kinderfußball-Reform des DFB und ihre Ziele.

Weniger Wettbewerbsdruck, mehr Freude am Spiel

Eine der wichtigsten Änderungen in der Kinderfußball-Reform des DFB ist die Reduzierung des Wettbewerbsdrucks in den jüngsten Altersklassen. In Deutschland gab es lange Zeit eine Tendenz, Kinder früh in eine leistungsorientierte Umgebung zu drängen. Dies führte oft dazu, dass der Spaß am Spiel verloren ging und Kinder unter enormem Druck standen.

Die Reform sieht vor, dass bis zur U12-Altersklasse keine offiziellen Tabellen und Ergebnisse mehr geführt werden. Stattdessen sollen die Kinder in einem entspannteren Umfeld spielen und sich auf ihre individuelle Entwicklung konzentrieren. Diese Änderung ermöglicht es den jungen Spielern, den Sport zu genießen, ohne sich über Sieg oder Niederlage den Kopf zerbrechen zu müssen.

Kleine Teams und flexiblere Spielformen

Ein weiteres zentrales Element der Reform ist die Einführung kleinerer Teams und flexiblerer Spielformen. In den jüngsten Altersklassen werden nun kleinere Mannschaften zusammengestellt, um mehr Ballkontakte und individuelle Entwicklungschancen zu

ermöglichen. Auch die Spielformen sind flexibler gestaltet, um den Kindern eine vielseitigere Spielerfahrung zu bieten.

Qualifizierte Trainer und Elternbildung

Der DFB legt großen Wert auf die Ausbildung von Trainern und Eltern. Qualifizierte Trainer sind entscheidend, um die Reform erfolgreich umzusetzen und sicherzustellen, dass die Kinder angemessen betreut werden. Darüber hinaus wird auch die Bildung der Eltern gefördert, um ein positives Umfeld am Spielfeldrand zu schaffen, in dem die Kinder ohne Druck spielen können.

Langfristige Entwicklung im Blick

Die Kinderfußball-Reform des DFB ist ein Schritt in die richtige Richtung, um den Fußball für Kinder in Deutschland attraktiver und gesünder zu gestalten. Sie setzt den Fokus auf langfristige Entwicklung und Spaß am Spiel, anstatt auf kurzfristige Erfolge und Ergebnisse. Dies sollte dazu beitragen, dass mehr Kinder den Fußball als positiven Teil ihrer Kindheit erleben und gleichzeitig die Chancen für Talente auf höchstem Niveau verbessern.

Abschließend lässt sich sagen, dass die Kinderfußball-Reform des DFB eine wichtige Initiative ist, um den Fußball für junge Spieler in Deutschland zu verbessern. Sie unterstreicht den Wert von Spiel und Spaß und ermutigt Kinder, ihre Fähigkeiten in einem unterstützenden und entspannten Umfeld zu entwickeln. Dieser Ansatz sollte langfristig dazu beitragen, den deutschen Fußball noch erfolgreicher und nachhaltiger zu gestalten.

Foto: IMAGO / Hanno Bode



SIEGER
B-U 32-CUP 2022



BLOCK
A 3

Teambeschichte

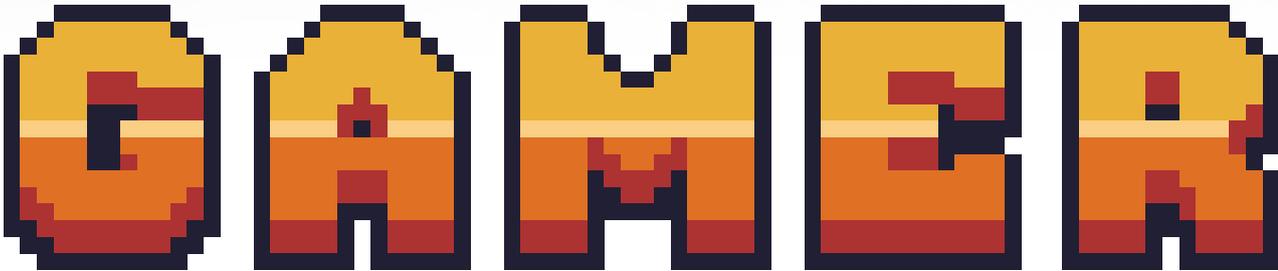
DR. HEIDRICH
KREUZWEIN
FUTSAL

STUTTGART
6

VARIA

STUTTGART
13

DIE ZIELGRUPPE DER



Wer steckt dahinter?

von Christopher Grieben

Der elektronische Sport (Esport) bezeichnet den Wettkampf zwischen Menschen mit Hilfe von Computerspielen. Gaming beschreibt dagegen das Spielen von Videospiele unabhängig vom Kompetenzniveau. Während es beim Gaming eher um Spaß, Entspannung und Unterhaltung geht, liegt der Schwerpunkt im Esport auf dem Wettkampfgedanken. In den letzten Jahren hat es eine rasante Entwicklung gegeben, und der Markt ist sowohl in Bezug auf Zuschauerzahlen, Umsätze und Preisgelder stark gewachsen. Deutschland gehört weltweit zu den Top 5 umsatzstärksten Märkten. In Deutschland betrug der Umsatz aus dem Bereich Spiele-Software im Jahr 2022 insgesamt 5,5 Milliarden € und übertraf deutlich die Erträge anderer Unterhaltungsbranchen.

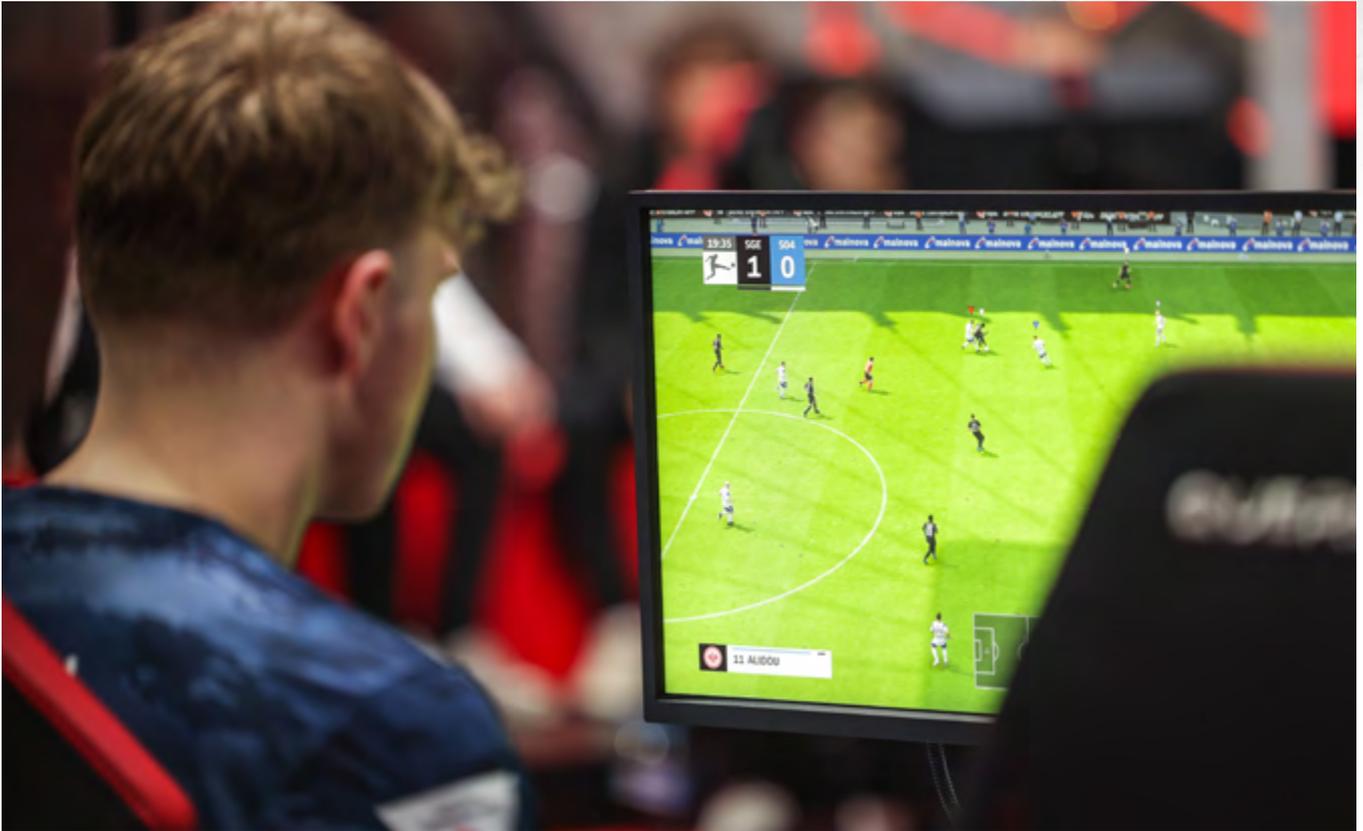
Gaming bringt Menschen zusammen – unabhängig vom Alter, Geschlecht und Herkunft. Gleichzeitig ist Gaming gelebte Inklusion. Aktuelle Untersuchungen zufolge gibt es insgesamt ca. 34 Millionen Gamer in Deutschland. Und diese werden immer älter – sind teilweise bereits in Führungspositionen angekommen. In zahlreichen Studien wurde gezeigt, dass Gamer und Esportler über besondere Fähigkeiten (bspw. kritisches Denken, problemlösungsorientiertes Handeln und Führungsskills) verfügen, die auch für Arbeitgeber abseits der Gamingbranche von Relevanz sind. Es ist nachvollziehbar, dass sowohl endemische als

auch nicht-endemische Unternehmen den Zugang in diesen Markt anstreben.

Doch wer steckt eigentlich dahinter - wie kann die Zielgruppe der Esportler und Gamer bezogen auf Ihr Freizeitverhalten beschrieben werden?

Wir wissen durch mehrere Studien, dass die Geschlechterverteilung im gesamten Gaming Markt annähernd gleich ist. Wenn gleich viele Frauen online aufgrund der Gefahr beleidigt zu werden, einen neutralen Nickname wählen. In der virtuellen Sportsimulation FIFA gibt es mit 82 % einen deutlichen Überhang an männlichen Spielern. Genreübergreifend weisen 2/3 der Spieler einen hohen Bildungsabschluss auf und gehören zu den Gutverdienern mit einem durchschnittlichen Nettoeinkommen von ca. 3.000 €. Gamer verbringen viel Zeit mit ihrem Hobby. Eigene Studien haben gezeigt, dass sie im Durchschnitt ca. 8 Stunden pro Woche spielen und damit sitzen – zusätzlich zu den Sitzzeiten in der Schule oder am Arbeitsplatz. Studien haben bereits mehrfach belegt, dass ausgedehnte Sitz- und Bildschirmzeiten Risikofaktoren für chronische Erkrankungen und eine erhöhte Gesamtmortalität darstellen.

Meistens bringt die Zielgruppe ein breites Gaming Interesse mit und spielen daher meistens mehr als nur ein



Mitten im Game. eSport fesselt genauso wie richtiger Sport.

Foto: IMAGO / RHR-Foto

Spiel. Darüber hinaus weist die Zielgruppe generell einen signifikant hohen Medienkonsum auf, was auch außerhalb des Spielens zu hohen Bildschirmzeiten führt. Zudem treibt in etwa jeder Zweite regelmäßig Sport und geht ins Fitnessstudio.

Die Werte und Einstellungen der Generation Gamer:

In einer Welt des digitalen Overloads entwickelt sich die Gaming-Community bezogen auf Markenauftritte zu einer äußerst kritischen Zielgruppe. Vor allem bei nicht-ende-mischen Unternehmen, wird genau hingeschaut. Wenn es jedoch gelingt, die Zielgruppe zu begeistern, erfolgt eine ausgeprägtere Identifikation, die sich auch in der erhöhten Kaufbereitschaft, häufig in Impulskäufen, niederschlägt. Beinahe jeder zweite der jüngeren Generation hat bereits Impulskäufe getätigt. Und 1/3 neigt dazu, sofern die Marken etwas Besonderes für die Zielgruppe bieten, auch Premium-Content zu kaufen.

Die Generation Gamer nutzt den digitalen Raum für Selbstentfaltung und Selbstdarstellung – am liebsten in Communities. Die Identität wird durch optische Gestal-

tung von Avataren oder dem Aufbau von eigenen virtuellen Welten geschaffen. Die Gamer wollen auffallen und haben durch die Spiel-Mechaniken die Möglichkeit mehr Kontrolle darüber zu bekommen, was andere über sie denken. Zudem gestalten Sie als „early adopter“ gerne selber mit. Die Zielgruppe möchte schließlich aktiv mit einbezogen werden, wenn es um die Gestaltung ihres „playing field“ geht.

Passt E-Football mit dem klassischen Fußball zusammen?

Die verpflichtende Teilnahme an der VBL zu Saison 2023/24 hat dazu geführt, dass mit Ausnahme von Union Berlin alle Vertreter der 1. und 2. Bundesliga an der virtuellen Bundesliga teilnehmen. Die Engagements der Fußballclubs sind unterschiedlich zu beschreiben. Während die meisten Clubs auf die virtuelle Sportsimulation FIFA setzen, ist Eintracht Frankfurt bspw. auch mit dem Titel League of Legends (LoL) eingestiegen.

In einer Befragung von Be2Sports und Nielsen Sports gaben die Mehrheit der FIFA-Spieler an, dass E-Football gut mit dem traditionellen Fußball harmoniert. Die Daten



eSport wird in sehr ausgeprägter Form gestreamt und konsumiert.

Foto: IMAGO / ZUMA Wire

aus der Studie zeigen zudem, dass das Interesse an E-Football in den letzten Jahren stetig zugenommen hat. 42 % der deutschen Fußballfans schauen gelegentlich auch Esport Spiele an. Die Affinität der E-Football-Spieler zum traditionellen Fußball und zum Sport generell bietet insbesondere für Vereine und Verbände beträchtliche Potentiale. Eine aktive und gelebte Beteiligung im Bereich E-Football kann dazu beitragen, neue Fangemeinschaften und Mitglieder zu akquirieren und gleichzeitig eine intensivere Bindung zu den Fans zu fördern. Aber man hört immer wieder, dass Esport in der Mitte der Gesellschaft angekommen sei. Dem widerspreche ich, weil die Zugangshürden auch in der jüngeren Zielgruppe noch zu groß sind. Die Wettbewerbssysteme sind teilweise zu kompliziert, die Spiele selbst sind nicht alle auf Anhieb verständlich, so dass vor allem die Fußballfans (43 % der Befragten) noch keinen Zugang gefunden haben.

Wie kann das Gesundheitsverhalten von Esportlern und Gamer beschrieben werden?

Die körperlichen und psychischen Belastungen von Esportlern und Gamern sind groß. Systematische und

ganzheitliche Trainingsstrukturen, die diesen Belastungen entgegenzuwirken, fehlen jedoch oftmals: In einer Studie der Deutschen Sporthochschule Köln berichten etwa 47 % der befragten Esport- und Gaming-Teilnehmer von einem moderaten Stressniveau.

Eine signifikante Korrelation deutet darauf hin, dass mit einem erhöhten Zeitaufwand für Videospiele eine tendenziell negativere Selbsteinschätzung der Gesundheit verbunden ist. Zusätzlich zeigt sich, dass intensives Spielen einen Einfluss auf das Schlafmuster hat: Ca. 16,7 % der Befragten berichten, infolge des Spielens häufiger später zu schlafen als ursprünglich vorgesehen. Im professionellen Esport-Bereich potenzieren weitere Faktoren, wie ausgedehnte Flugreisen, Anpassungen an verschiedene Zeitzonen und ständig wechselnde Umgebungen, diese Herausforderungen. Dies legt nahe, dass Erholungsphasen die Leistungsfähigkeit von Profi-Spielern direkt beeinflussen können. Abendliches Spielen und ausgedehnte Reisen führen somit zu spezifischen Herausforderungen im Schlafverhalten von Esportlern, die in der Trainings- und Alltagsplanung berücksichtigt werden sollten.

Potentiale werden noch nicht vollständig ausgeschöpft:

Die Möglichkeiten, die der Esport im Allgemeinen bietet, werden bei weitem noch nicht ausgeschöpft. Was das Training von Sportlern angeht, befinden wir uns aktuell noch in der Kreisliga. Weder genrespezifische Diagnostiken (Leistungstests), noch daran angelehnte Trainingsmaßnahmen und Methoden sind in der Fläche vorhanden. Daten können uns bereits heute Aufschlüsse darüber geben, welche Spieler die besten Anlagen haben und welche Fähigkeiten besonders trainiert werden sollten. Im Bereich des Esports zeigt sich häufig ein Defizit in der systematischen Trainingskonzeption und -kontrolle. Aspekte wie regelmäßige körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung und effektives Stressmanagement müssen stärker in den Fokus gerückt werden. Ein solch ganzheitlicher Ansatz kann nicht nur die Performance steigern, sondern auch die Sportler gesundheitlich unterstützen. Dies erhöht die Chance, eine längere Karriere ohne Verletzungspausen zu verfolgen und verringert das Risiko, aus Clans oder Vereinen ausgeschlossen zu werden.

Fußballclubs müssen sich diesbezüglich weiter professionalisieren, so dass man auch den eigenen Fans und potenziell neuen Fans glaubhaft signalisiert, dass der Einstieg in den Esport weit mehr als nur eine Marketingmaßnahme ist. Wenn knapp 1/3 der befragten Fußballfans nicht dem eigenen Verein an der Konsole folgen, hat das gleichzeitig enorme Potentiale neue Zielgruppen zu erschließen.

Zusammenfassend ist Esport „spielen“, „streamen“, „zuschauen“ und „kaufen“. Genau so vielfältig und heterogen sind die Zielgruppen des Gamings und Esports, die es zudem machen, was es ist: Esport ist DER Sport der digitalen Generation. FIFA Spieler erwarten von den Veranstaltern und Fußballclubs entertaint zu werden, genau so wie sie es von anderen Titeln des Esports gewöhnt sind. Es gilt in Zukunft datenbasiert zu überprüfen, ob die Annahmen, dass der klassische und der elektronische Sport voneinander profitieren können, sich bewahrt. Insbesondere wenn die Gemeinnützigkeit der Esport Vereine in Kraft treten würde, haben auch traditionelle Fußball- und Sportvereine endlich die Möglichkeit, den Esport in das Vereinsleben zu integrieren, um eine verlorene vergangene Zielgruppe zurückzugewinnen. Abschließend sei betont, dass die Heterogenität der Zielgruppe und ihre spezifischen Werte und Einstellungen in zukünftigen Aktivierungen, bspw. über eigene E-Football Influencer verstärkt in den Fokus gerückt werden sollten.



Foto: privat

ZUR PERSON

Prof. Dr. Christopher Grieben ist Professor für Sport, Esport und Gesundheitsmanagement an der Hochschule für angewandtes Management. Leitung Wissenschaft und Innovation in der Denkfabrik fischimwasser GmbH

QUELLEN

- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., and Alter, D. A. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Annals of internal medicine* 162, 123–132. doi: 10.7326/M14-1651
- B2Sports GmbH & Co. KG / Nielsen Sports Deutschland GmbH. (2021). E-Football in Deutschland. Daten – Analysen – Insights. Abrufbar unter <https://niensensports.com/efootball-studie/> [01.10.2023]
- Froböse, I., Rudolf, K., Wechsler, K., Bickmann, P., Tholl, C. & Grieben, C. (2020). eSport Studie 2020. Abrufbar unter <https://www.esportwissen.de/wp-content/uploads/2020/02/Ergebnisbeschreibung-2020.pdf> [01.10.2023]
- game – Verband der deutschen Games-Branche e. V. (2023). Jahresreport der deutschen Games-Branche 2023. Abrufbar unter https://www.game.de/wp-content/uploads/2023/08/230809GME_Jahresreport_2023_168x240_DE_Web.pdf [01.10.2023]
- Global Web Index. (2022). Connecting the dots. Discover the trends that'll dominate 2023. Abrufbar unter <https://www.gwi.com/connecting-the-dots> [01.10.2023]
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., Sá, T. H. de, Smith, A. D., Sharp, S. J., Edwards, P. et al. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European journal of epidemiology* 33, 811–829. doi: 10.1007/s10654-018-0380-1
- Scharkow, M., Festl, R., Vogelsang, J. & Quandt, T. (2015). Beyond the „core-gamer“: Genre preferences and gratifications in computer games. *Computers in Human Behavior* 44, 293-298. doi: 10/1016/j.chb.2014.11.020

BESSER BEWEGEN

Schmerzhafte Verletzungen gehören dazu? Wir sind vom Gegenteil überzeugt und zeigen Dir, wie Du Verletzungen vorbeugst

von Alex Glöckle und Simon Jans

Obwohl Fußball eine Sportart mit häufigem Körperkontakt ist, treten zahlreiche Muskel-Skelett-Verletzungen ohne Gegnerkontakt auf. Genauer: Über 90 % aller Muskelverletzungen und zwischen 51 % und 64 % der Gelenk- und Bandverletzungen. Das große Problem an Verletzungen ist neben der Ausfallzeit vor allem, dass jede vierte Verletzung im Fußball auf einem vorangegangenen Trauma des gleichen Typs und der gleichen Lokalisation basiert.

In Bezug darauf gibt es zahlreiche Fußballer, die eine Biografie mit schweren Folgeverletzungen aufweisen. Hierbei ist nicht unbedingt von Pech zu sprechen. Das Ganze hat in der Regel folgenden Grund: Der Körper ist überfordert mit der situativen Anforderung und das Gehirn als bewegungssteuernde Schaltzentrale ist dafür nicht gewappnet. In der biomechanisch geprägten Rehabilitations- und Athletikwelt fehlen häufig die Maßnahmen, um Fußballspieler und deren Körper bestmöglich auf diese zahlreichen Anforderungen vorzubereiten.

Aktuell wird immer noch vor allem an den konditionellen Fähigkeiten gearbeitet. Dazu wurden in den letzten Jahren spezifische Maßnahmen entwickelt, wie etwa das Übungsprogramm „FIFA 11+“. Hierbei handelt es sich um ein Aufwärmprogramm zur Verletzungsvorbeugung, das aus mehreren Konditionsübungen besteht.

Insgesamt stellt FIFA 11+, ähnlich wie die Movement Preps von Fitnessguru Mark Verstaegen, einen gängigen Bestandteil des Warm Ups und des Präventionsprogramms von vielen Fußballteams dar. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Stabilität und stehen hier im Vordergrund. Was aber in der Verletzungsprävention noch fehlt, sind Komponenten, welche die Bewegungssteuerung und Bewegungskompetenz in den Mittelpunkt rücken. Das heißt, es geht um Übungen und Ansätze, welche Koordination, Rhythmik, Timing, Propriozeption, Sehen, Gleichgewicht und Körperkontrolle adressieren.

Moshé Feldenkrais, eine Koryphäe auf dem Gebiet der Bewegungslehre, hat einmal folgendes gesagt: „Eins der wichtigsten Kriterien für gute Bewegung ist die Fähigkeit, sich in jede Richtung zu jeder Zeit mit möglichst wenig Vorbereitung bewegen zu können.“

Ein Spieler, der in der Lage ist, fließende und ausgewogene Bewegungen auszuführen, hat nicht nur einen Vorteil in Bezug auf die Verletzungsprävention, sondern auch bei der Leistungsfähigkeit auf dem Spielfeld.

Daher ist es wichtig, gezielte Übungen zur Verbesserung der Bewegungssteuerung und Bewegungskompetenz in das Training zu integrieren. Solche Übungen fördern nicht nur die Effektivität, sondern auch die Ästhetik des Spiels,



Kniegelenkskreise erweitern Deine Bewegungslandkarte im Gehirn und beugen Knieverletzungen vor.

Foto: Soccerkinetics

indem sie den Spielern helfen, ihre Bewegungen noch präziser und harmonischer zu gestalten. Dies kann einen entscheidenden Unterschied in der Qualität des Spiels und in der Verletzungsprävention ausmachen. Gleichzeitig sind diese Komponenten auch für eine erfolgreiche Rehabilitation entscheidend, da es nach Verletzungen durchaus passieren kann, dass der Athlet eine Fehlhaltung einnimmt, weil das Nervensystem vergessen hat, wie sich die richtige Bewegung tatsächlich anfühlt. Diese negative Veränderung kann sich bereits nach nur zwei Wochen einstellen.

Die folgenden Übungen helfen dir dabei, dich zukünftig noch effektiver vor Verletzungen zu schützen und gezielt an deiner Bewegungssteuerung und Bewegungskompetenz zu arbeiten:

1. **Controlled Articular Rotations (kurz CARs):** Bei den CARs handelt es sich um kontrollierte Gelenksrotationen, die zur Verschaltung von Gehirn und Gelenken dienen. Eine Art täglicher „Check-in“ mit dem eigenen Körper. Die Übungen tragen zur Steigerung der Widerstandsfähigkeit der Gelenke und als Rehabilitations-Booster bei.
2. **Animal Moves:** Die Durchführung von vielfältigen Bewegungen stellt ein wertvolles Präventionsmittel im Fußball dar. Durch die größere Anzahl an Freiheitsgraden verbesserst Du die Funktionalität deiner Bewegungen. Diese detailliertere Anpassung an die dynamische Umgebung ermöglicht es dir, dein Verletzungsrisiko signifikant zu verringern. Animal Moves stellen genau dafür einen spannenden Ansatz dar. Dabei geht es um das Nachahmen von Tierbewegungen. Durch die asymmetrischen Bewegungsabläufe der Animal Moves werden Gelenke, Sehnen und Bänder geschmeidiger und Du verbesserst deine Ganzkörperkoordination.
3. **Bewegungsvariabilität im Kraft- und Athletiktraining:** Die Bewegungsvariabilität ist definiert als die Variation in der motorischen Leistung über mehrere Wiederholungen einer Aufgabe. Das Ausmaß der Bewegungsvariabilität kann ein Indikator für ein belastbares Bewegungssystem sein. Hierbei geht es beispielsweise darum, im Fitnessstudio Übungen in verschiedenen Gelenkwinkeln durchzuführen und dabei unterschiedliche Kopf- und Körperpositionen einzunehmen. Dabei ist es wichtig, stets ein gut kontrollierbares Gewicht zu verwenden. Je größer die Bewegungsvariation und das Bewegungsausmaß, desto stärker wirkt sich dies auf deine Propriozeption, also deine präzise Körperwahrnehmung aus.
4. **Barfuß trainieren: „High tech shoes, low tech feet.“** Dieser Satz stammt vom bekannten Movement-Coach Ido Portal. Das Gehen ohne Schuhe ist eine der einfachsten Methoden, um den eigenen Körper besser kennenzulernen und die Propriozeption zu verbessern. Zudem wirkt sich Barfußtraining positiv auf die Athletik und Knöchelstabilität aus.
5. **Visualtraining:** Innerhalb der Hierarchie des Nervensystems und der Bewegungssteuerung nimmt das visuelle System eine herausragende Stellung ein. Bis zu 34 Bereiche im Gehirn sind am Sehvorgang beteiligt und es wird derzeit angenommen, dass 60 bis 80 Prozent des Bewegungsentwurfs vom visuellen Input und seiner Verarbeitung abhängen.



Die Brock-Schnur ist Test- und Trainingstool und adressiert Dein beidäugiges Sehen – eine der Grundvoraussetzungen für eine präzise Wahrnehmung der Spielsituation und des Balls.

Foto: Soccerkinetics

6. Vestibuläres Training: Das vestibuläre System, auch bekannt als Gleichgewichtssystem, spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung der Körperhaltung, Raumorientierung und Blickstabilisierung. Es gibt Antworten auf zwei grundlegende Fragen: Wo befinde ich mich? In welche Richtung bewege ich mich? Wenn das Gleichgewichtssystem nicht ordnungsgemäß funktioniert, können Hals- und Nackenverspannungen auftreten. Häufig ist es auch die Ursache für Rückenschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Im Fußball können gezielte Übungen dazu beitragen, deine Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern, sowie deine Reaktionszeiten und reflexive Stabilität zu schärfen.

Generell sollten wir im Fußball unseren Fokus erweitern, indem wir die Spieler nicht nur körperlich fit machen, sondern auch ihre Bewegungskompetenz verbessern. So können wir die noch immer hohe Zahl an Verletzungen ohne Gegnerkontakt weiter minimieren. Die vorgestellten sechs Ansätze unterstützen dich zukünftig genau dabei.

Wenn Du die entsprechenden Übungen im Videoformat kennenlernen oder tiefere Informationen dazu haben möchtest, freuen wir uns über deinen Besuch auf unserer Webseite soccerkinetics.de.

„Trainiere heute, worüber andere erst morgen nachdenken!“

ÜBER SOCCERKINETICS

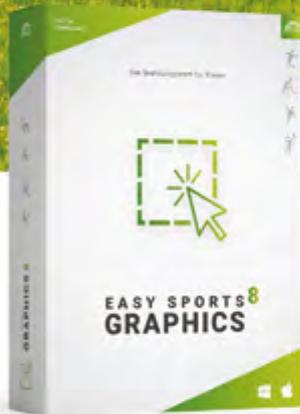


SOCCERKINETICS

Soccerkinetics verkörpert den führenden Ansatz im Bereich des neurozentrierten Fußballtrainings. Dabei werden fußballspezifische Techniken und Bewegungen systematisch mit kognitiven, koordinativen und visuellen Herausforderungen kombiniert. Die positiven Effekte auf die Qualität, Geschwindigkeit und Ausführung von Entscheidungen konnten wissenschaftlich eindeutig belegt werden. Damit wird das Training dem Anforderungsprofil eines modernen Fußballspielers mehr als gerecht.

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

INNOVATIVE ANSÄTZE

FÜR DIE ZUKÜNFTIGE TALENTFÖRDERUNG!

Die Zertifizierung der Nachwuchsleistungszentren hat es vorgemacht: Eine klare Struktur innerhalb der Nachwuchskonzeption ist unabdingbar geworden für die erfolgreiche Ausbildung von Talenten im Fußball. Allerdings tun sich vor allem die Breitensportvereine unterhalb des Leistungs- und Profifußballs sehr schwer, wenn es um die Neuorganisation der eigenen Nachwuchsabteilung geht. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Veränderungen schaden immer denen, die eher auf Bestehendes und Altbewährtes zurückgreifen. Die jüngsten Entwicklungen im Fußball zeigen jedoch, dass Stillstand gleich Rückschritt bedeutet.

QUALITÄTSMANAGEMENT

Die Zertifizierung ist Stand heute in der bisherigen Form abgeschafft. Wie die Gelder zukünftig verteilt werden, wird man sehen. Wie sich die Qualität der Leistungszentren entwickeln wird, allerdings auch. Und da stellt sich natürlich die Frage, warum man ein System abschafft, welches seit Jahren Bestand hatte. Die Klubs hängen in der Luft. Und zwar mehr denn je. Denn eine Sache dürfte klar sein: Durch die Überprüfung der Qualität der Nachwuchsarbeit im Rahmen der Zertifizierung wurde die Spannung bei den Klubs hochgehalten. Momentan scheint es so, dass die Klubs wieder „nur“ das machen, was sie wollen. Denn ohne Zertifizierung keine Spannung. Und ohne Spannung keine Notwendigkeit sich besonders zu bemühen. Felix Magath hat einmal gesagt: „Organisation schafft Erfolg, Erfolg zerstört Organisation.“ Und damit hat er Recht. Das Zauberwort für die durch die Abschaffung der Zertifizierung entstandene Lücke heißt „Qualitätsmanagement“. Es müssen Anreize für die Vereine geschaffen werden, im Zuge eines strikten Qualitätsmanagements dafür Sorge zu tragen, dass die NLZs ihre bisherige erfolgreiche Arbeit weiterführen können.

PERSONENUNABHÄNGIGE STRUKTUREN ODER ANTI-BUDDYTUM

Und damit sind wir beim nächsten wichtigen Aspekt: Grundsätzlich tut personelle Konstanz den Vereinen gut. Wir erleben aber immer mehr auch profihafte Mechanismen im Nachwuchs inklusive Trainerentlassungen usw. Daher erscheint es unabdingbar, Strukturen zu schaffen, die personenunabhängiger Natur sind. Die Branche allerdings bringt es mit sich, dass Stellen ohne Bewerbung, Assessment-Center oder dergleichen vergeben werden. Entscheidendes Kriterium, um jemanden einzustellen ist: der persönliche Kontakt. Nicht die Fachkompetenz. Nicht die Führungskompetenz. Sondern: Bin ich zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort und kann mich ein „Buddy“ in eine bestimmte Position hieven? Diese Art von Personalbeschaffung ist eine Kultur der Angsthasen und Verwalter. Es ist eine Kultur des geringsten Widerstands. Denn Veränderungen schaden immer denen, die bisher ihre Vorteile daraus gezogen haben. Gerade aus diesem Grund wird die Fluktuation im Fußball so hoch bleiben und personenunabhängige Strukturen nahezu unmöglich machen. Was her müsste, wäre eine Denkweise, nach der nach der Passung entschieden wird, wer welche Stelle bekommt. Die Passung ist das Kernproblem der Personalauswahl.

ABSCHAFFUNG DES GRUNDLAGENBEREICHS (BIS ZUR U10 EINSCHLIESSLICH)

Neueste wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Prognosewahrscheinlichkeit für Spieler im Grundlagenbereich, ob sie Profi werden oder nicht, sich im Promillebereich bewegt. Warum also diese Mannschaften im Grundlagenbereich erhalten? Sicher nicht, weil man dann die größten Talente an einen Konkurrenten verliert. Im Gegenzug zeigen nämlich andere Studien, dass beispielsweise die Lernraten von Spielern im U14/U15-Bereich, die eben nicht im NLZ ausgebildet werden, wesentlich höher sind, als die der Spieler, die bereits seit Jahren im NLZ ausgebildet wurden. Diesem Ansatz folgend, macht es sogar erst Sinn, ab der U14/U15 ein NLZ zu unterhalten und erst in diesem Altersbereich Spieler von außen dazuzuholen.

TALENTMANAGEMENT AUF TRAINEREBENE

Das Betreuen, Beraten und Managen von Trainertalenten erscheint als unabdingbar im Kontext des Human Resource Managements und Developments in Fußballklubs. Gerade der aktuelle Fachkräftemangel sorgt dafür, dass andere Strategien implementiert werden müssen als jene, die seit Jahren gemeinhin als State of the Art angesehen werden. Insbesondere im Zeitalter der voranschreitenden digitalen Transformation brauchen Fußballklubs innovative, nachhaltige und zukunftsfähige Modelle, um das vorhandene Humankapital im eigenen Verein nicht nur zu erhalten, sondern auch so gezielt weiterzuentwickeln, um den größtmöglichen Nutzen für Verein und Talent zu generieren. Leider schwimmen zu viele richtige Talente unterm Radar hindurch. Zeitgleich fehlen objektive Mechanismen, um vermeintliche Talente zu identifizieren. Dieses Problem lässt sich nur umgehen, indem man in das bestehende Personal „investiert“, sei es durch Karrierepläne, individuelle Fortbildungen o. Ä.

GARANTIERTE EINSATZZEIT FÜR TOPTALENTE

Ob ein Spieler Profi wird oder nicht, hängt nicht davon ab, ob man kurz oder lang im Verein ausgebildet wurde, sondern ist in hohem Maße davon abhängig, ob Cheftrainer und Trainerteam einem Toptalent Einsatzzeiten ermöglicht. Nur die Gunst dieser Personen entscheidet darüber, ob man im Kader ist und ob man Erfahrung sammeln darf. Die Empfehlung an dieser Stelle wäre, dass die Vereine sich selbst bestimmte Kennziffern auferlegen, nach denen sie Einsatzmöglichkeiten für jene Talente schaffen. Nur so kann realistisch beantwortet werden, ob ein Spieler die Qualität hat, Profi zu werden oder Amateur zu bleiben.

Das Ziel im Blick. Xabi Alonsos Arbeit bei Bayer Leverkusen ist eine Erfolgsgeschichte. Was der Spanier aus dem Werksteam gemacht hat, ist durchaus bemerkenswert.



XABI ALONSO: EIN NEUANFANG FÜR BAYER LEVERKUSEN

Bayer Leverkusen, einer der aufstrebenden Fußballvereine in der Bundesliga, hat in der letzten Zeit für Schlagzeilen gesorgt. Die Ernennung von Xabi Alonso als Cheftrainer markiert einen bedeutenden Schritt in Richtung einer vielversprechenden Zukunft für den Verein. In diesem Artikel werfen wir einen genaueren Blick auf die Verbindung zwischen Xabi Alonso und Bayer Leverkusen und die Erwartungen an diese spannende Partnerschaft.

Die Spielerkarriere von Xabi Alonso

Xabi Alonso ist zweifellos eine der bekanntesten Persönlichkeiten im Weltfußball. Der spanische Mittelfeldspieler hatte eine glanzvolle Karriere und spielte für einige der besten Vereine Europas, darunter Real Sociedad, den FC Liverpool, Real Madrid und Bayern München. Er gewann zahlreiche nationale und internationale Titel, darunter die UEFA Champions League, die FIFA-Weltmeisterschaft und die Europameisterschaft.

Xabi Alonso als Trainer

Nach seinem Rücktritt als Spieler im Jahr 2017 hat Xabi Alonso nicht lange gezögert, um seine Leidenschaft für den Fußball in einer neuen Rolle auszuleben: als Trainer. Er erwarb die notwendigen Qualifikationen und Erfahrungen, um sich auf seine neue Laufbahn vorzubereiten.

Die Wahl von Bayer Leverkusen

Im Oktober 2022 trat Xabi Alonso die Position des Cheftrainers bei Bayer Leverkusen an. Dieser Schritt war für viele überraschend, da der Verein zuvor nicht als typische Anlaufstelle für so erfahrene Trainer galt. Dennoch

ist es eine Entscheidung, die das Potenzial hat, den deutschen Fußball zu beeinflussen und den Verein auf die nächste Stufe zu heben.

Erwartungen und Ziele

Mit Xabi Alonso als Trainer hat Bayer Leverkusen große Hoffnungen auf eine erfolgreiche Zukunft. Die Erwartungen sind hoch, und die Fans hoffen, dass sein taktisches Wissen und seine Erfahrung als Spieler dem Team dabei helfen werden, sich in der Bundesliga und international zu behaupten. Der Stil, den Xabi Alonso als Spieler verkörperte - gekonnte Ballführung, präzise Pässe und ein tiefes Verständnis für das Spiel - wird voraussichtlich auch seine Trainingsmethoden beeinflussen. Bayer Leverkusen könnte sich zu einer Mannschaft entwickeln, die eleganten und effektiven Fußball spielt.

Fazit

Die Zusammenarbeit zwischen Xabi Alonso und Bayer Leverkusen ist ein aufregender Schritt für beide Seiten. Der Verein hat die Chance, sich in der deutschen und internationalen Fußballszene einen Namen zu machen, während Xabi Alonso die Gelegenheit bekommt, sein erworbenes Wissen und seine Leidenschaft in einer neuen Rolle zu nutzen. Während es keine Garantien im Fußball gibt, sind die Aussichten vielversprechend. Die Fans von Bayer Leverkusen und Fußballenthusiasten weltweit werden gespannt verfolgen, wie sich diese faszinierende Partnerschaft entwickelt und welche Erfolge sie in der Zukunft bringen wird.

Foto: IMAGO / Moritz Müller

PROGRESSIVE ENTWICKLUNG DER SCHNELLIGKEITS- AUSDAUER UND VO₂MAX

Progressivität und Belastungssteuerung über Pendelläufe

von Marco Henrichs

Im Fußball werden nach meiner Beobachtung seit vielen Jahren die konditionellen Trainingsgrundsätze aus den Augen verloren. Im Juniorinnen- und Junioren-, Amateur- sowie Profifußball sind teils mangelhafte konditionelle Trainingsstrukturen vorhanden. Ein Rückgang der Leistung, Stagnation, Übertraining bis hin zu Erkrankungen oder Verletzungen sind die negativen Begleiterscheinung.

Die Hauptursachen liegen neben einer mangelnden Belastungssteuerung an:

- zu wenig und wenn zu intensives $\uparrow HF_{\min}$ Training der Grundlagenausdauer
- zu lange hochintensives Training bei gleichzeitig zu wenig Grundlagenausdauer
- fehlender Struktur und zu unterschwellige Trainingsreize $\downarrow VO_{2\max}$ in der Schulung der Schnelligkeitsausdauer

MITTELS GRUNDLAGE UND VO₂MAX 90 MINUTEN VOLLGAS

Meine persönliche Wahrnehmung ist, dass im Fußball-Athletiktraining verbandsübergreifend Trainingsschwerpunkte wie beispielsweise ein funktionelles Krafttraining oder Life Kinetik Training im Fußball weit aus präsenter im Trainingsalltag sind als eine qualitativ konditionelle Entwicklung. Ich persönlich sehe auf diesem Gebiet ein hohes Verbesserungspotential, ohne das Training am Ball merklich zu vernachlässigen. Um es spitz zu formulieren. Was bringt es, wenn meine Spielerinnen und Spieler auf einem Bein mit einem geschlossenen Auge einen Ball jonglieren können aber nicht in der Lage sind eine komplette Spielzeit läuferisch Vollgas geben zu können.

Das primäre konditionelle Ziel sollte für Spielerinnen und Spieler grundsätzlich sein, über die gesamte Spielzeit eine

VO_{2max}: Die maximale Sauerstoffaufnahme gibt an wie viel Milliliter (V Volumen) Sauerstoff (O₂) der Körper bei einer Ausbelastung maximal pro Minute verwerten kann.

möglichst hohe wiederholte Sprintfähigkeit zu erzielen. Damit verbunden liegen folgende Vorteile:

- schnellere Erholung nach der Gesamtbelastung
- schnellere Erholung nach Leistungsspitzen während dem Spiel
- geringeres technisches und taktisches Fehlverhalten
- höhere Willensschulung und Belastbarkeit
- u.v.m.

Eine höhere konditionelle Entwicklung erzielen wir im Zusammenspiel einer möglichst langsamen Schulung der Grundlagenausdauer und dem gezielten Training der Schnelligkeitsausdauer. Mit dem primären Ziel einem höchstmöglichen VO_{2max} zu erzielen.

Dieser Trainingsprozess über Monate bis Jahre verlangt jedoch ein gut gewähltes Zusammenspiel der unterschiedlichen Belastungszonen von der Grundlagenausdauer bis hoch zur Schnelligkeitsausdauer und Sprintschnelligkeit. Nach meiner Beobachtung und zahlreichen Tests wird jedoch genau dieses Zusammenspiel im Trainingsalltag fehlerhaft umgesetzt. Hier sehe ich durch Vergleichswerte vorher ./ nachher nachweislich eine recht markante Stellschraube für eine deutlich bessere konditionelle Entwicklung. Das im Juniorinnen und Junioren, Amateur sowie Profifußball.

MANGELNDES ZUSAMMENSPIEL ALLER KONDITIONELLEN BELASTUNGSBEREICHE

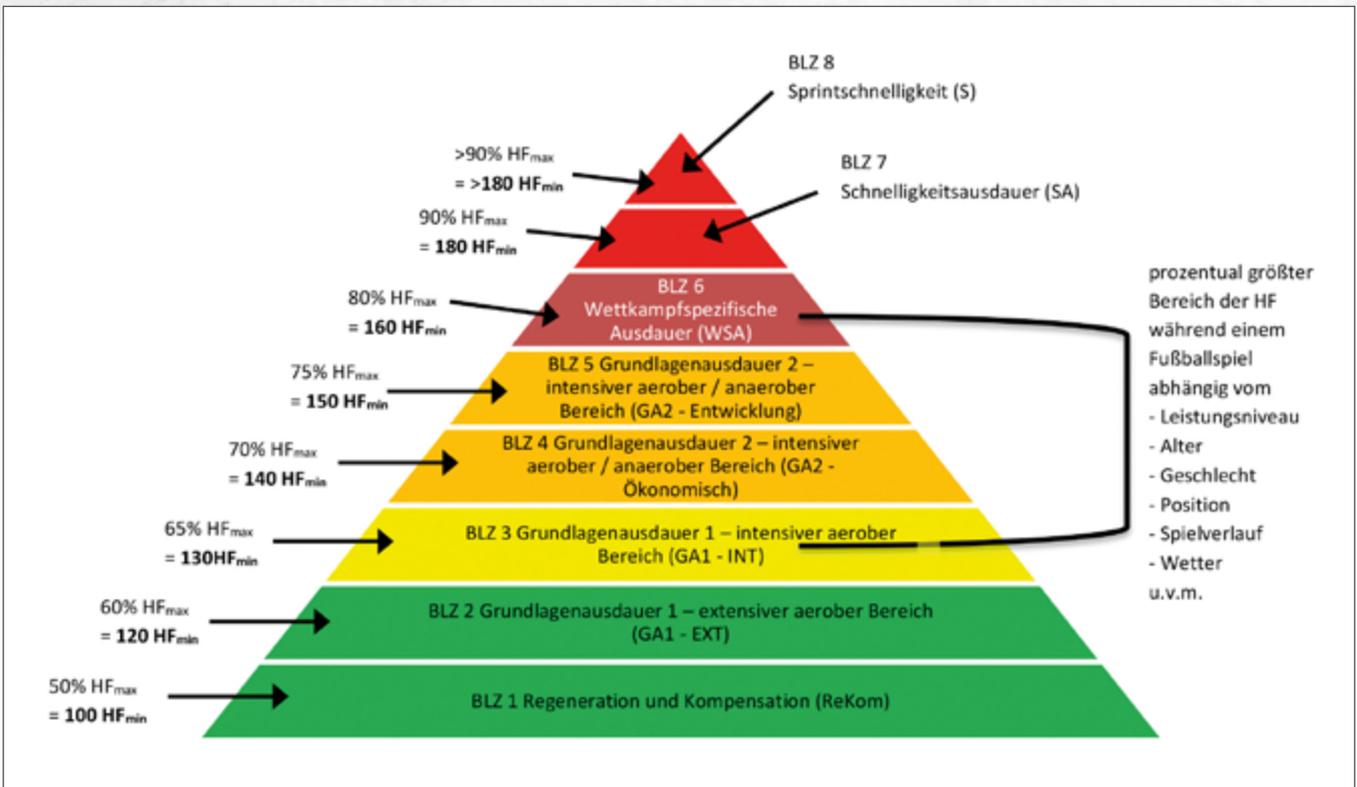
Einen grundsätzlichen Trainingsleitfaden zu haben, wie beispielsweise Empfehlungen von Dr. Raymond Verheij-

jen, sehe ich grundsätzlich als unverzichtbar. Die über 30 Jahre Leistungssport als Athlet und Trainer haben mir jedoch gezeigt, dass (alt)bewehrte Trainingskonzepte zum einen Optimierungsbedarf hatten. Zum anderen das abseits dieser Trainingskonzepte Stellschrauben vorhanden waren sich in der Gesamtsummer noch schneller und leistungsfähiger weiterzuentwickeln. Das verlangt jedoch offen für andere Trainingserfahrungen sowie offen für neue Trainingsimpulse zu sein.

Mit meinen bisherigen Erfahrungen mit zahlreichen Mannschaften möchte ich auf ein überwiegend fehlerhaftes Zusammenspiel konditioneller Schwerpunkte im Fußball aufmerksam machen. Was wiederum eine Stagnation der läuferischen Leistung, eine konditionelle Rückentwicklung bis hin zu Erkrankungen durch Übertraining und Verletzungen verursacht. Die Ursachen dafür sind primär:

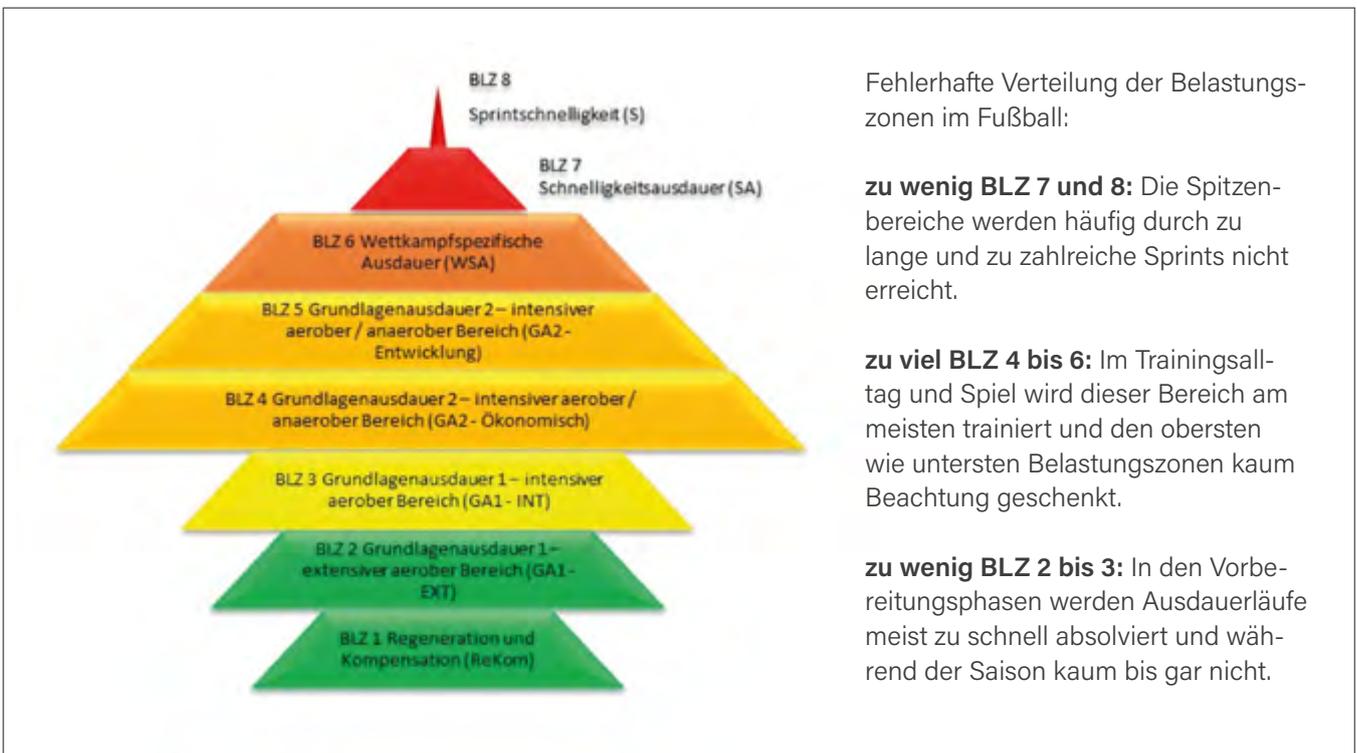
1. Ein zu schnelles $\uparrow HF_{min}$ Grundlagenausdauertraining und dadurch eine verminderte Schulung der Grundlagenausdauer.
2. Zu zahlreiche und zu lange hoch intensive Intervalle (HIIT) wie zum Beispiel nach der 4 x 4 Faustregel kleiner Spielformen 4 gegen 4 auf 2 Tore → keine Pause bei 4 Durchgängen á max. 3-4 min bei gleichzeitig zu geringem Fundament der Grundlagenausdauer.
3. Ein zu zahlreiches und unkontrolliertes Sprinttraining bei zeitgleich deutlichen Ermüdungserscheinungen und dadurch zu niedrige Herzfrequenzwerte und damit einen mangelhaften Trainingsreiz $\downarrow VO_{2max}$. Vom Laufen mit falscher Sprinttechnik ganz zu schweigen.

Gestrenge dem Motto „viel hilft viel“ gibt es nicht wenige (Fußball-)Trainer oder Meinungsbildner, die behaupten der Fußball hätte in der konditionellen Entwicklung eine Sonderstellung in dem sie wie in Punkt 2 beschrieben zu zahlreich, zu häufig und zu intensiv ein hoch intensives Training am Ball trainieren bzw. empfehlen. Wenn jedoch im Vergleich ein 10-km-Läufer im Training überwiegend im 10-km-Wettkampftempo läuft, wird er nie lernen schneller zu werden. Wenn jedoch ein höherer Kontrast zwischen lange langsam und kurz aber höchst intensiv trainiert wird, ist eine zeitliche Verbesserung vorprogrammiert. Der Fußball bildet der Fußball konditionell betrachtet keine Ausnahme. Um es anhand einer Verteilungsgrafik darzustellen, schauen wir uns die drei folgenden Grafiken vom Trainingsanteil der Belastungszonen an. Für folgende Einteilungen in die Belastungszonen gehen wir von einem Spieler aus mit einer maximalen Herzfrequenz von $200 HF_{min}$:



Grafik Belastungszonen

Grafiken: Marco Henrichs



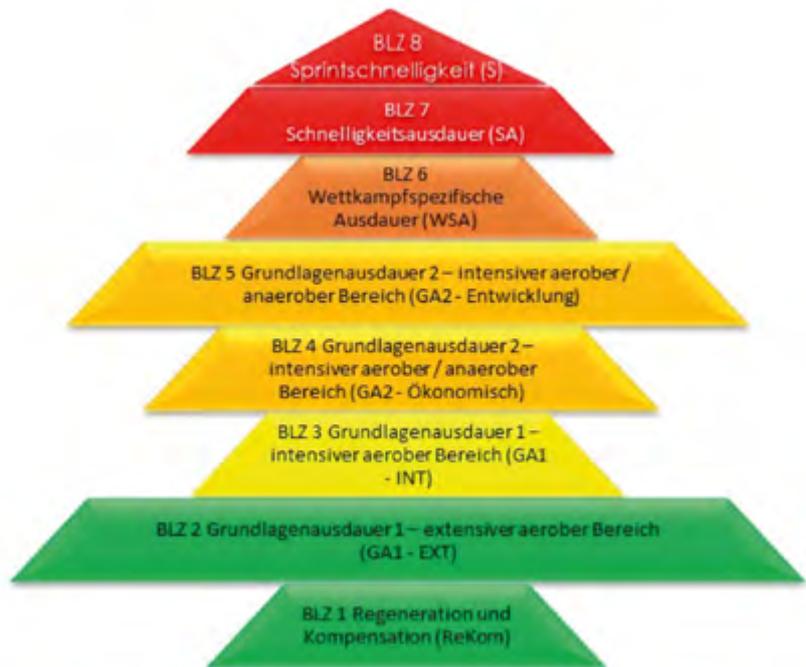
Grafik fehlerhafte Verteilung Trainingsanteil der Belastungszonen im Fußball

Empfohlene Verteilung der Belastungszonen im Fußball:

BLZ 7 und 8 erhöhen z.B. durch isoliertes Tempotraining im Mannschaftstraining (z.B. Pendelläufe)

BLZ 5 mit mehr HF-Qualität nicht isoliert (also mit Ball) im täglichen Fußballtraining und Spiel.

Erhöhung BLZ 2 z.B. durch isolierte Läufe abseits vom Mannschaftstraining.



Grafik empfohlene Verteilung Trainingsanteil der Belastungszonen im Fußball

Bevor wir auf das Training der Schnelligkeitsausdauer eingehen, schauen wir uns die wichtigsten Trainingsbereiche einer konditionellen Entwicklung im Fußball an:

Ausdauer:

z. B.: regenerative Läufe
Grundlagenläufe

Kraftausdauer:

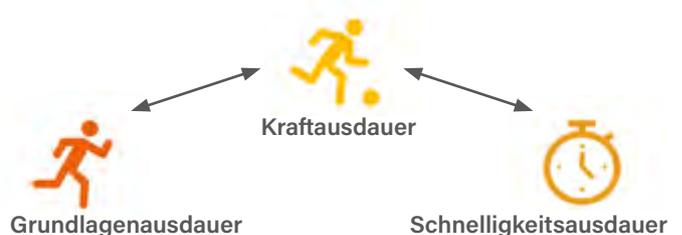
z. B.: hochintensive Spielformen
Intervallserien z. B.: 2 × 5 × 1.000 m

Schnelligkeitsausdauer:

z.B.: Pendelläufe
Intervallserien z. B.: 4 × 10 × 20 m

Der Bereich der Kraftausdauer wird während dem Fußballtraining und einem Fußballspiel bereits sehr umfangreich trainiert. Erfahrungsgemäß haben die Spielerinnen und Spieler mit einem Defizit der Kraftausdauer eine kombinierte Schwäche aus Grundlagenausdauer und Schnelligkeitsausdauer. Ein regelmäßiges Training der Grund- und Schnelligkeitsausdauer wirkt sich daher positiv auf die Kraftaus-

dauer aus. Eine Schwäche in der Kraftausdauer durch noch mehr Training der Kraftausdauer zu erhöhen, provoziert ein Übertraining.



Im täglichen Fußballtraining ist es wichtig möglichst viel mit dem Ball am Fuß zu trainieren, um somit die Fähigkeiten am Ball zu stärken. Schließlich geht es hier um Fußball und nicht um einen klassischen 10-km-Läufer. Konditionell betrachtet werden dabei jedoch meist konditionelle Trainingsziele verfehlt. Auch in der Tempoarbeit im Fußball muss grundsätzlich das oberste Ziel sein einen maximal hohen VO₂-Wert zu erzielen. In hochintensiven Spielformen oder beispielsweise bei Diagonalläufen werden auf Grund der zu langen Sprintstrecken oder zu langen Belastung diese Maximalwerte nicht erreicht. Betrachten wir ein



Grafik fehlerhaftes Zusammenspiel der Tempoarbeit im Fußball

Grafiken: Marco Henrichs

HI(I)T Training wie z.B. ein hochintensives 4 gegen 4 über 4 Minuten aus zwei Blickwinkeln. Aus dem Blickwinkel der spielerischen Entwicklung ist ein derartiges Training unverzichtbar. Konditionell betrachtet haben wir im Fußball-Trainingsalltag jedoch Aspekte die vernachlässigt werden, um überhaupt ein hochintensives (Intervall-)Training in hoher Laufleistung umsetzen zu können. Geschweige denn sich progressiv nach oben zu entwickeln.

Die Lösung für eine bessere konditionelle Entwicklung im Fußball ist daher neben einer regelmäßigen Schulung der Grundlagenausdauer ein gezieltes kontrolliertes Training der Schnelligkeitsausdauer (SA).

ISOLIERTES UND KONTROLLIERTES TRAINING DER SCHNELLIGKEITSAUSDAUER (SA) MITTELS PENDELLÄUFE

Das Trainingsziel für ein funktionelles Training der Schnelligkeitsausdauer ist einen höchstmöglichen VO_{2max}-Wert zu erzielen. VO_{2max} steht für Volumen (V) und Sauerstoff (O₂) was maximal aufgenommen werden kann. Die Einheit ist ml/kg/min (Milliliter pro Kilogramm pro Minute). Also wie viel Sauerstoff (Milliliter) pro Kilogramm Körpergewicht während einer Minute intensiver körperlicher

Belastung maximal vom Körper aufgenommen wird und zur Energiegewinnung genutzt werden kann. Ein Profifußballer hat im Durchschnitt einen VO_{2max} von ca. 65 ml/kg/min. Untrainierte dagegen um die ca. 40 ml/kg/min.

Im täglichen Fußballtraining haben wir keine Laborvoraussetzungen, um einen VO_{2max} zu erheben. Geschweige denn die Herzfrequenzwerte mittels Pulsuhr im Auge zu behalten. Da die Laufgeschwindigkeit, die Herzfrequenz und VO_{2max} miteinander korrelieren, haben wir über die Kontrolle einer höchstmöglichen Laufgeschwindigkeit m/s in Wiederholung das primäre VO_{2max}-Ziel im Auge behalten.



Es reicht also eine einfache Trainer Stoppuhr aus, um über eine sich ständig wiederholende maximale Geschwindigkeit im Training, dem Training der Schnelligkeitsausdauer, den höchstmöglichen VO₂-Wert zu erzielen. Das heißt wir müssen im Training zwingend gewährleisten, das die

Marcel Körner



DER 360-GRAD-FUSSBALLER

Bessere Entscheidungen durch
Wahrnehmungs- und Orientierungstraining

MEYER
& MEYER
VERLAG



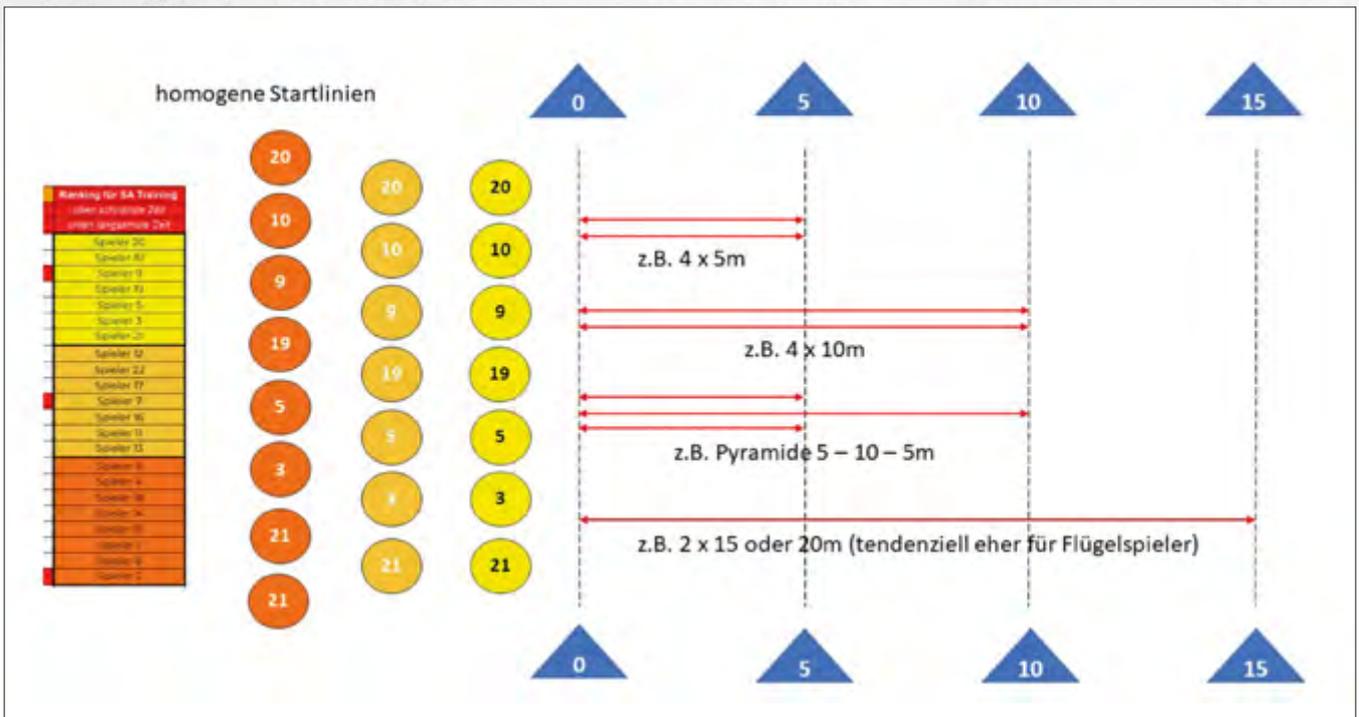
Jetzt kaufen

Der 360-Grad-Fußballer beschäftigt sich mit den Themen Wahrnehmung, Orientierung und Übersicht im Fußball. Die Leitidee ist es, Fußballern mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu helfen, Situationen schneller zu erkennen und bessere Entscheidungen zu treffen. Darüber hinaus liefert das Buch fachliche Erläuterungen zur Bedeutung der Wahrnehmung im Fußball sowie Hinweise zum passenden Mindset und zur Unterstützung, um besser ins Handeln zu kommen. Mit einem Vorwort von Peter Hyballa.

Marcel Körner | DER 360-GRAD-FUSSBALLER – Bessere Entscheidungen durch individuelles Wahrnehmungs- und Orientierungstraining
232 Seiten | Paperback | € [D] 26,00 | 978-3-8403-7871-3

MEYER & MEYER Verlag Von-Coels-Str. 390 52080 Aachen
Tel.: 02 41 - 9 58 10 - 25 E-Mail: vertrieb@m-m-sports.com Web: www.dersportverlag.de

Preisänderungen vorbehalten und Preisangaben ohne Gewähr!



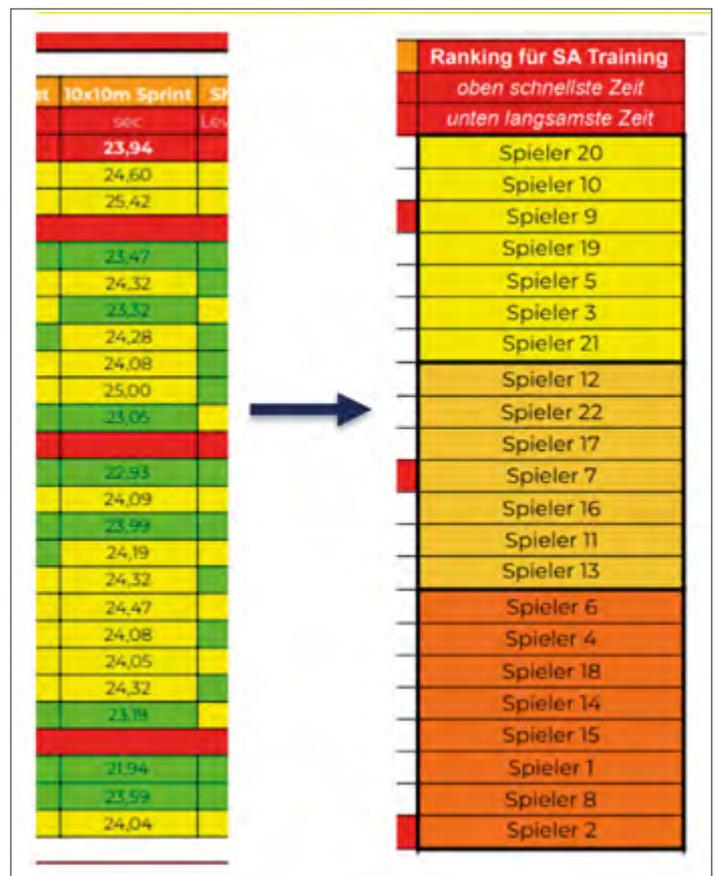
Grafik Aufbau kontrolliertes Training der Schnelligkeitsausdauer mittels Pendelläufe

Grafiken: Marco Henrichs

Spielerinnen und Spieler auf kürzesten Strecken in ständiger Wiederholung ihre maximale Geschwindigkeit laufen. Über Homogenität in den Pendelläufe haben wir die Möglichkeit eine gesamte Mannschaft zu kontrollieren für welchen Zeitraum ihr Maximalwert erreicht wird.

Schritt 1: Bildung von 3 homogenen Startlinien

In meiner Zeit als Stützpunktrainer im russischen Schwimmsport war in der Tempoentwicklung homogene Teambildung das A und O. Denn wenn die Schnellsten mit den Schnellsten und Langsamsten mit den Langsamsten geschwommen sind, waren die Sprintzeiten grundsätzlich schneller. Folglich wurde ein größtmöglicher Trainingsreiz erzielt. Diesen Trainingsansatz kann man sich auch Sportart übergreifend zu Nutze machen. Also auch im Fußball. Eine ständige Wiederholung von jeweils ca. 10 Sekunden maximale Laufbelastung und 20 Sekunden Ruhe hat unter Kontrolle einer Herzfrequenzmessung gezeigt, dass im Durchschnitt die höchstmöglichen HF-Werte erzielt wurden. Ein Pendellauf von Sprintstrecken von ca. 30 bis 40 m (inkl. deren Richtungswechsel) ergeben im Durchschnitt ca. 8-12 Sekunden Belastung. Bei drei Startlinien

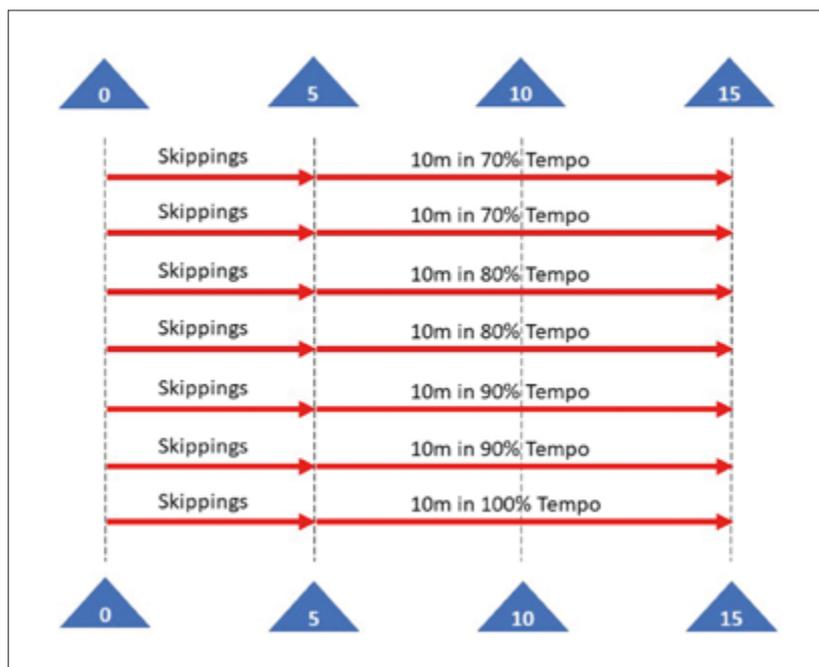


(siehe vorherige Grafik) werden in der Umsetzung ca. 10 Sekunden maximale Laufbelastung und 20 Sekunden Ruhe gewährleistet. Während der Pendelläufe könnt Ihr als Trainerinnen und Trainer die Sprintvariationen abwechselnd einbauen. Wie beispielsweise 4 × 10 m, 4 × 5 m, Pyramide 5 – 10 – 5 m u.s.w.

Die homogenen Teams werden mittels eines Rankings beim 10 × 10 m Sprint gebildet. Dafür wird zunächst von allen Spielerinnen und Spielern eine 10 × 10m Sprintzeit erhoben. Es muss also auf einer Strecke von 10 m ununterbrochen 10 m rauf und runter gesprintet werden (siehe Zeiten linke Tabelle). Danach werden drei Leistungsgruppen gebildet (siehe rechte Tabelle) in denen die sieben schnellsten (Platz 1 bis 7), die Plätze 8 bis 14 und die langsamsten Plätze 15 bis 22 jeweils eine Leistungsgruppe bzw. eine Startlinie bilden. Da Spielerinnen und Spieler sich durch dieses Training zeitlich verbessern empfehle ich diese Zeitnahme alle 3 bis 4 Monate zu wiederholen, um die Startlinien neu einzuordnen.

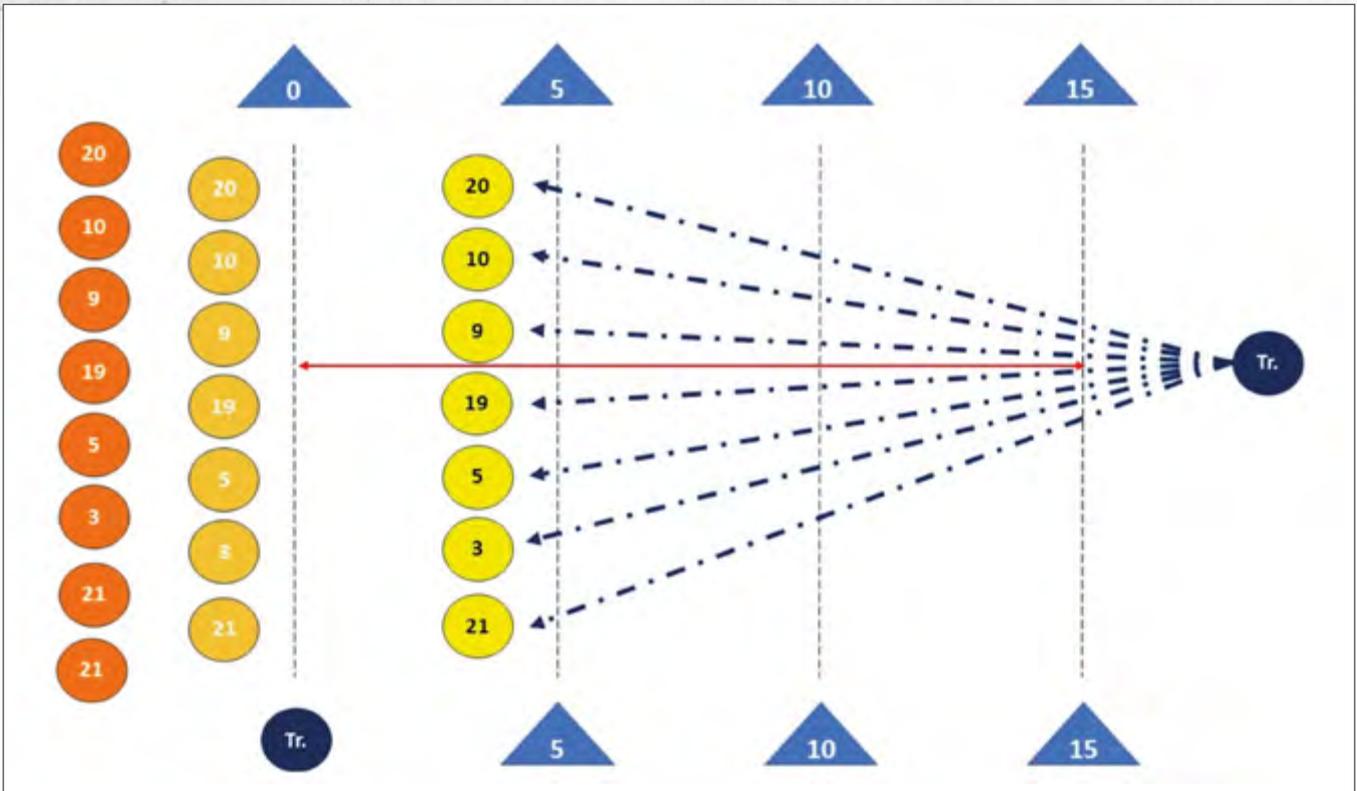
Schritt 2: Vorbereitung der Pendelläufe

Hochintensive Laifarbeit heißt auch technisch möglichst fehlerfrei zu laufen und lernen unter Belastung die Lauftechnik nicht zu vernachlässigen. Gerade bei hochintensiven Läufen ist beispielsweise das Laufen mit einem Spreizfuß durch eine seitliche Verlagerung der Kräfte zu belastend für den Bandapparat am Fuß und Kniegelenk. Eine gezielte Laufkorrektur und das das Warm Up sollte daher vor Beginn der Pendelläufe kombiniert werden. Um eine Verletzungsgefahr zu mindern, müssen Sprints grundsätzlich gut vorbereitet werden. Als Sprint Warm-Up empfehle ich daher folgenden Ablauf:



Grafik Vorbereitung – Technikfestigung unter Belastung





Grafik regelmäßige Kontrolle der Sprint-Lauftechnik im Training der Schnelligkeitsausdauer

Grafiken: Marco Henrichs

1. ca. 3-4 Minuten lockeres Einlaufen inkl. Lauf-ABC
2. Dehnen (statisch) mit ca. 80 % Zugkraft
3. Kombination aus Skippings mit anschließenden Läufen die sich stetig von ca. 70 % bis 100 % Tempo steigern.

Auch während der Pendelläufe ist es wichtig die Lauftechnik ca. alle 1:30 min zu beobachten und zu korrigieren. Die Spielerinnen und Spieler sprinten dabei 15 m rauf und zurück und als Trainer/in positioniert Ihr Euch vor die 15-m-Linie. So kann während der hochintensiven Laufbelastung immer wieder die Lauftechnik korrigiert werden was wiederum Verletzungen vorbeugt und ein Adaptieren einer sauberen Lauftechnik dienlich ist.

Schritt 3: Start der Pendelläufe und Erhebung der ersten 4 x 10m Referenzzeit

Um zu erkennen, wann die Laufleistung abfällt und folglich der höchstmögliche VO₂-Wert nicht mehr erreicht wird, benötigen wir einen Referenzwert. Ich lasse also eine Startzeit laufen für die Gesamtzeit wie lange das Leistungsniveau hochgehalten werden kann und erhebe zusätzlich als Referenzwert zu Beginn die erste 4 x 10m Sprintzeit.

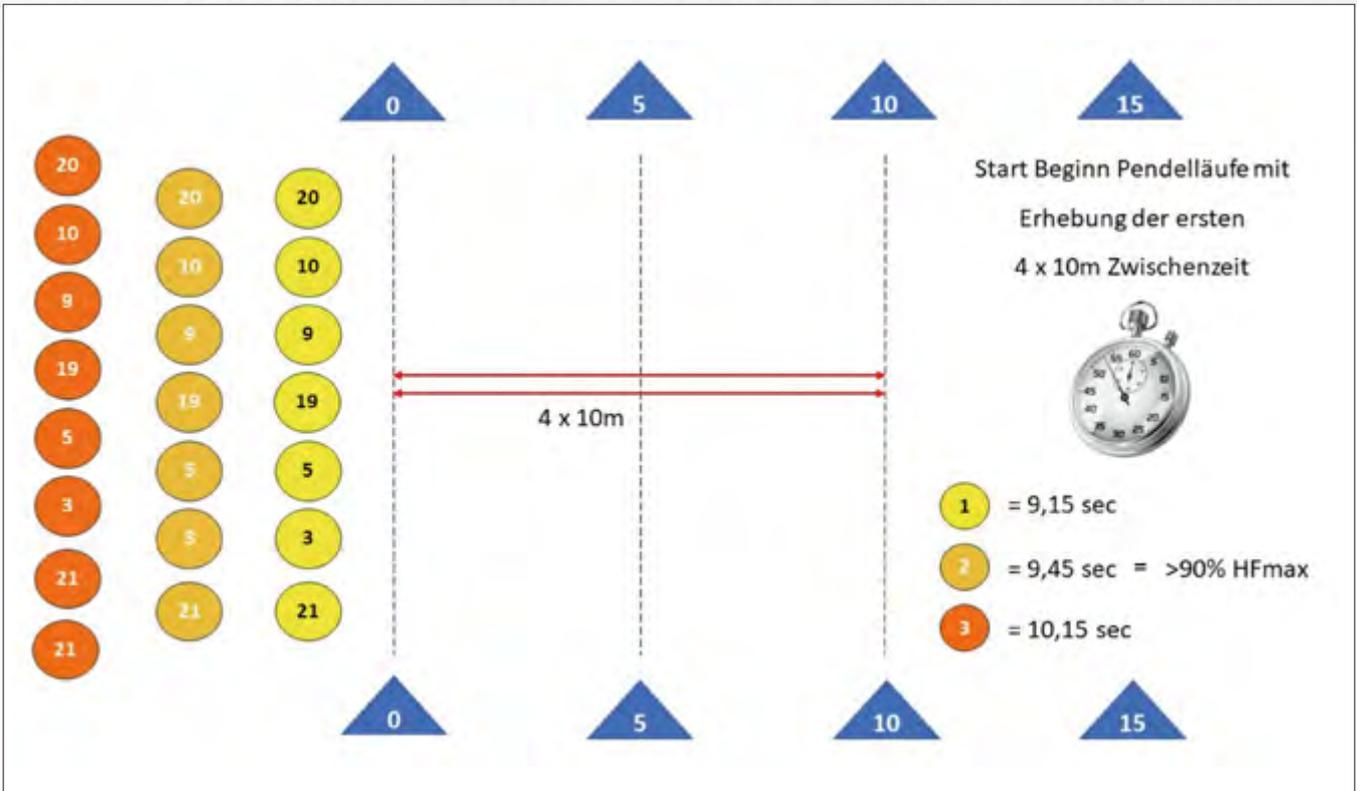
Dadurch das wir homogene Startreihen haben kommen die Spielerinnen und Spieler nahezu gleichzeitig über die Start- und Ziellinie zurück gesprintet. Als Trainerinnen und Trainer solltet Ihr Euch dabei exakt an der 0-Linie positionieren, um permanent die Zwischenzeiten zu stoppen.

1. Startreihe 1 (gelb) läuft 10 m rauf – 10 m runter – 10 m rauf – 10 m runter: Zeitnahme 9,15 s
2. Startreihe 2 (beige) läuft 10 m rauf – 10 m runter – 10 m rauf – 10 m runter: Zeitnahme 9,45 s
3. Startreihe 3 (orange) läuft 10 m rauf – 10 m runter – 10 m rauf – 10 m runter: Zeitnahme 10,15 s

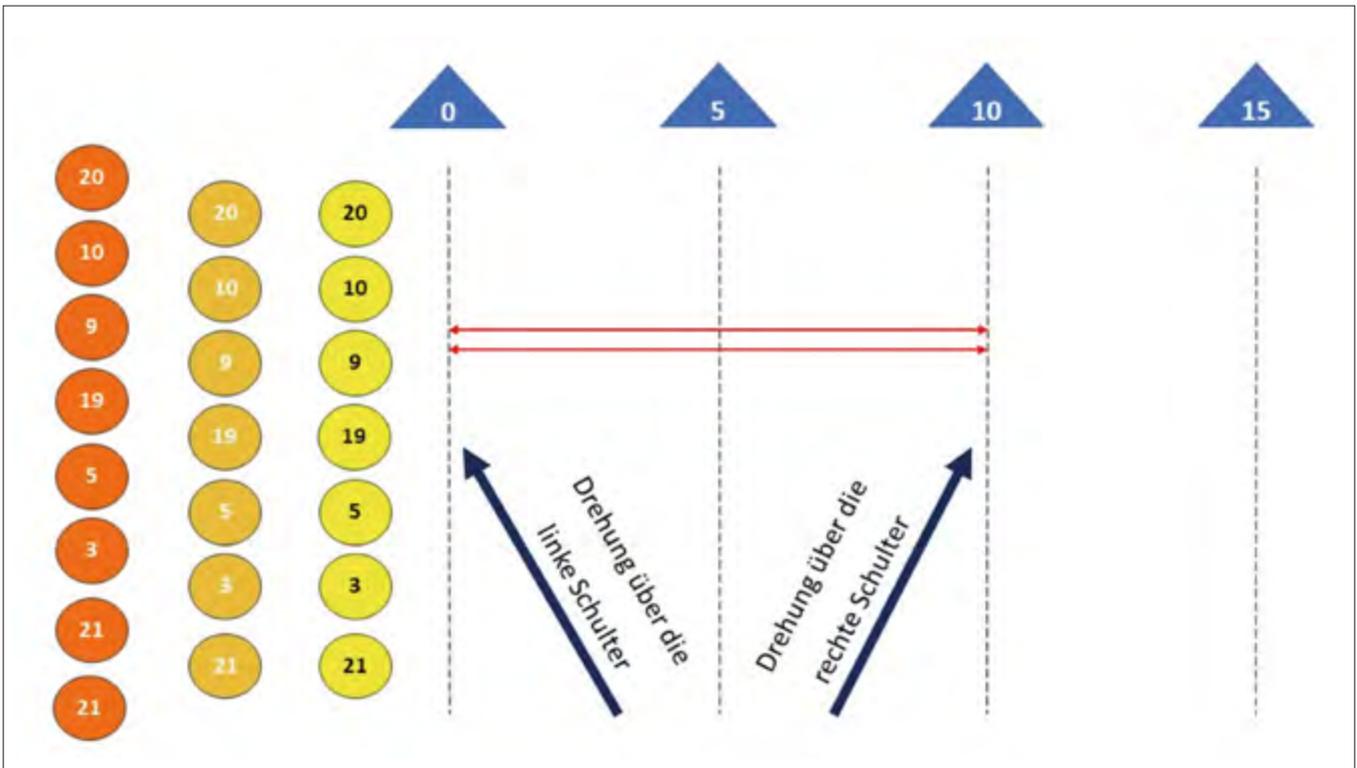
Training beidseitiger Richtungswechsel (Agilität)

Spielerinnen und Spieler drehen sich im Spiel und Training meist über eine Seite. Wenn sie sich jedoch über beide Körperseiten gleich schnell drehen können, verschafft sich das im Spiel ebenfalls einen weiteren Vorteil.

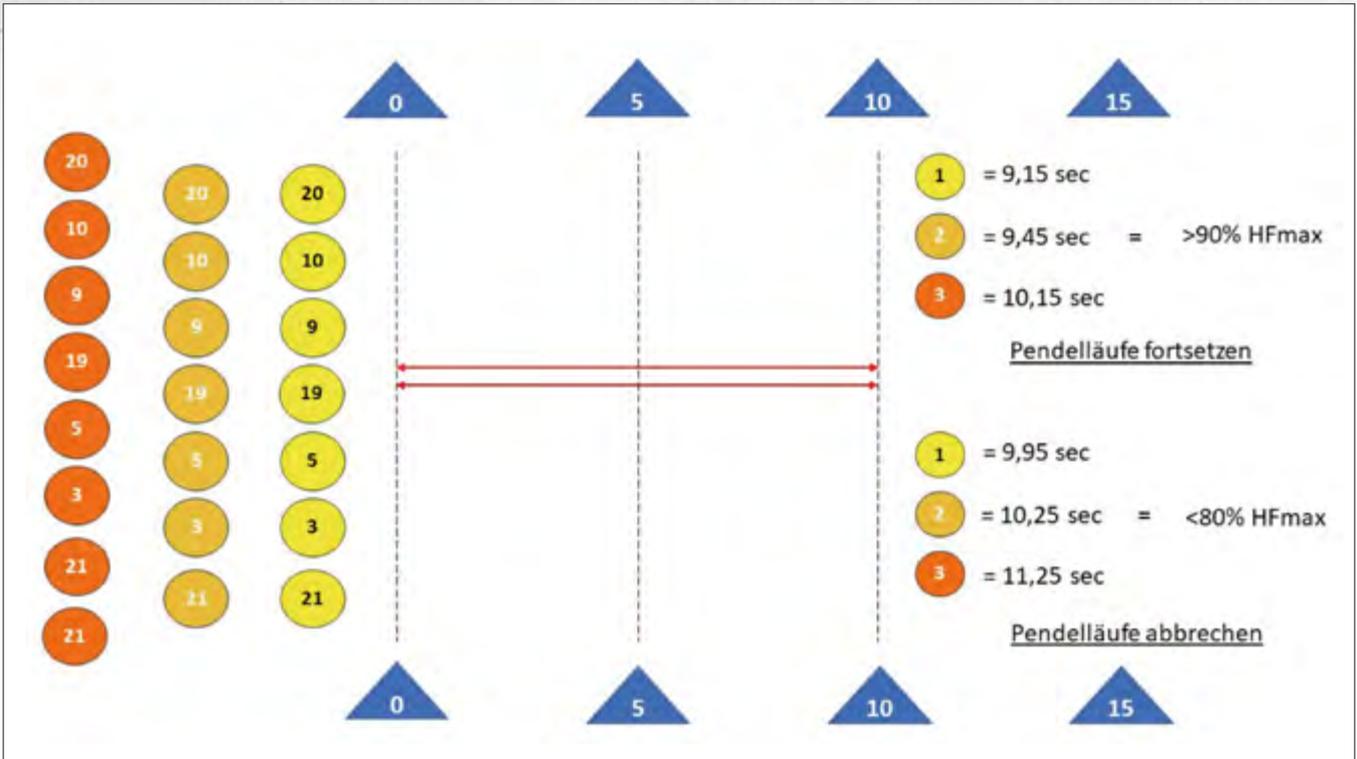
Um ergänzend zur Tempoentwicklung auch einen beidseitigen Richtungswechsel zu schulen, wird sich beim Richtungswechsel im Wechsel über die linke und über die rechte Körperseite gedreht.



Beginn Gesamtzeit und Erhebung der ersten 4 x 10m Referenzzeit der Pendelläufe im Fußball



Grafik Training beidseitiger Richtungswechsel (mehr Agilität) bei den Pendelläufen



Grafik jede ca. 60 bis 90sec Kontrolle 4 x 10m Referenzzeit

Grafiken: Marco Henrichs

Schritt 4: Während der Pendelläufe Kontrolle der 4 x 10-m-Referenzzeit

Jede ca. 90sec sollte die zu Beginn erhobene 4 x 10-m-Referenzzeit kontrolliert werden.

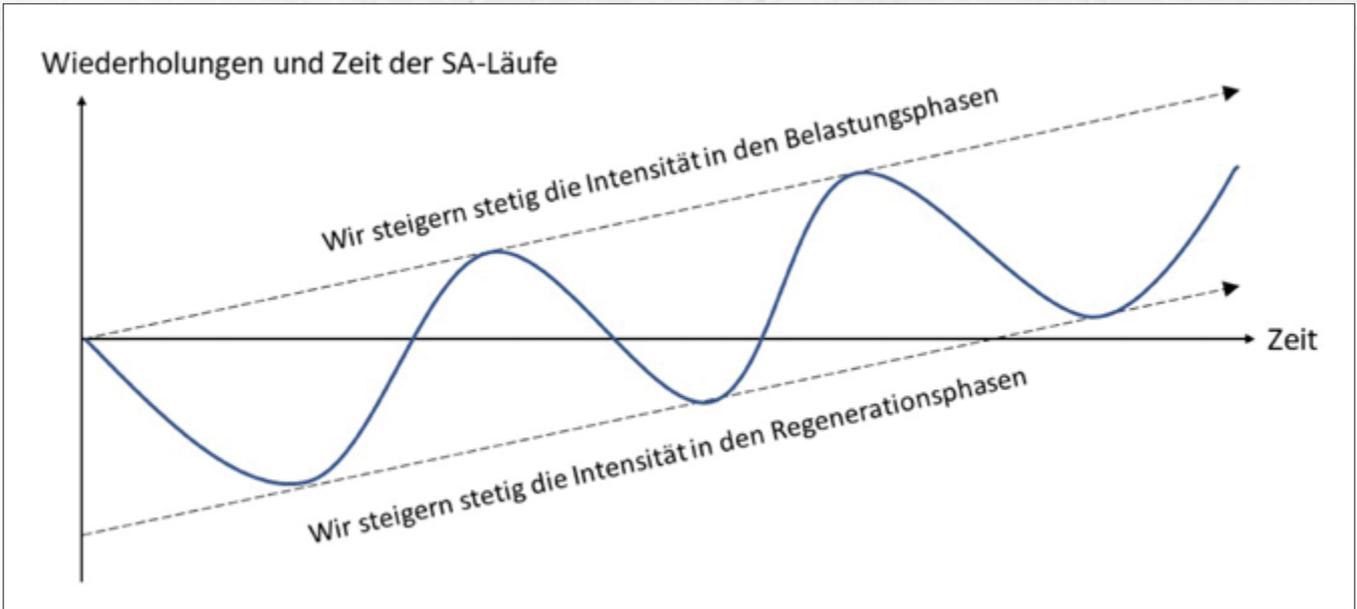
Sind die Zwischenzeiten beim 4 x 10-m-Sprint weiterhin auf gleichem Zeitniveau, wird der Trainingseffekt SA-Training \uparrow VO_{2max} weiterhin erreicht. Werden die Zwischenzeiten jedoch rückläufig, bedeutet das einen Rückgang der Herzfrequenz. Der erwünschte VO_{2max}-Trainingseffekt wird folglich nicht mehr erreicht. In dem Fall sollte ein regenerativer Trainingspart eingebaut werden. Bei einer kompletten Trainingseinheit Fußball-Athletiktraining kann dann beispielsweise für 15-20 min Kraftschulung im Oberkörper eingebaut werden, bis die nächste Sprintserie Pendelläufe starten kann.

PROGRESSIVER UND KONTROLLIERTER AUFBAU DER SCHNELLIGKEITSAUSDAUER (SA) ÜBER DIE SAISON

Als ehemaliger Triathlet (u. a. 10-maliger Ironman Triathlet, 50 x Marathon, Langstreckenschwimmer) sowie seit vielen Jahren als Trainer, war und ist ein Zusammenspiel aus progressiver Be- und Entlastungsphasen ein elemen-



Foto: stock.adobe.com

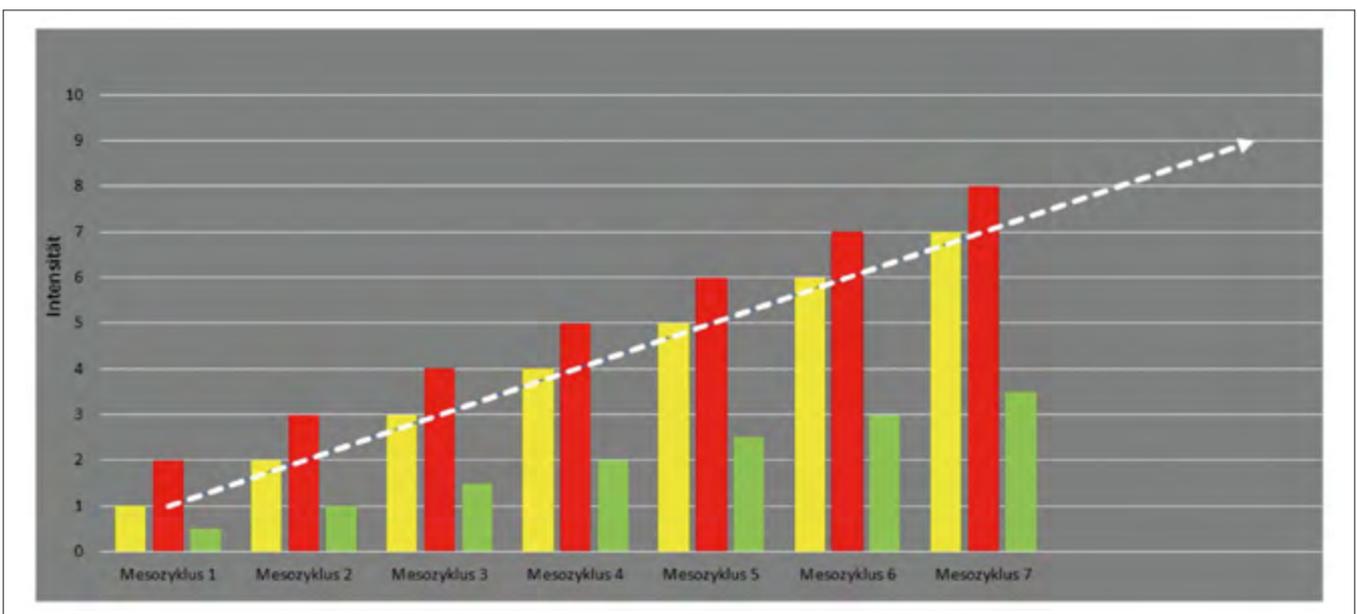


Grafik progressive Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer (langfristige Darstellung) im Fußball

tarer Bestandteil im Trainingsalltag. Das sollte sich auch im Fußball zu Nutze gemacht werden, um sich während den Vorbereitungsphasen und Saison in allen messbaren Fußball relevanten Bereichen progressiv weiterzuentwickeln. In der Praxis wird leider auch in diesem Bereich sehr viel Potential verschenkt. Folgend schauen wir uns an, wie eine progressive Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer im Trainingsalltag umgesetzt werden kann. Je leistungsschwächer eine Mannschaft ist, desto eher muss

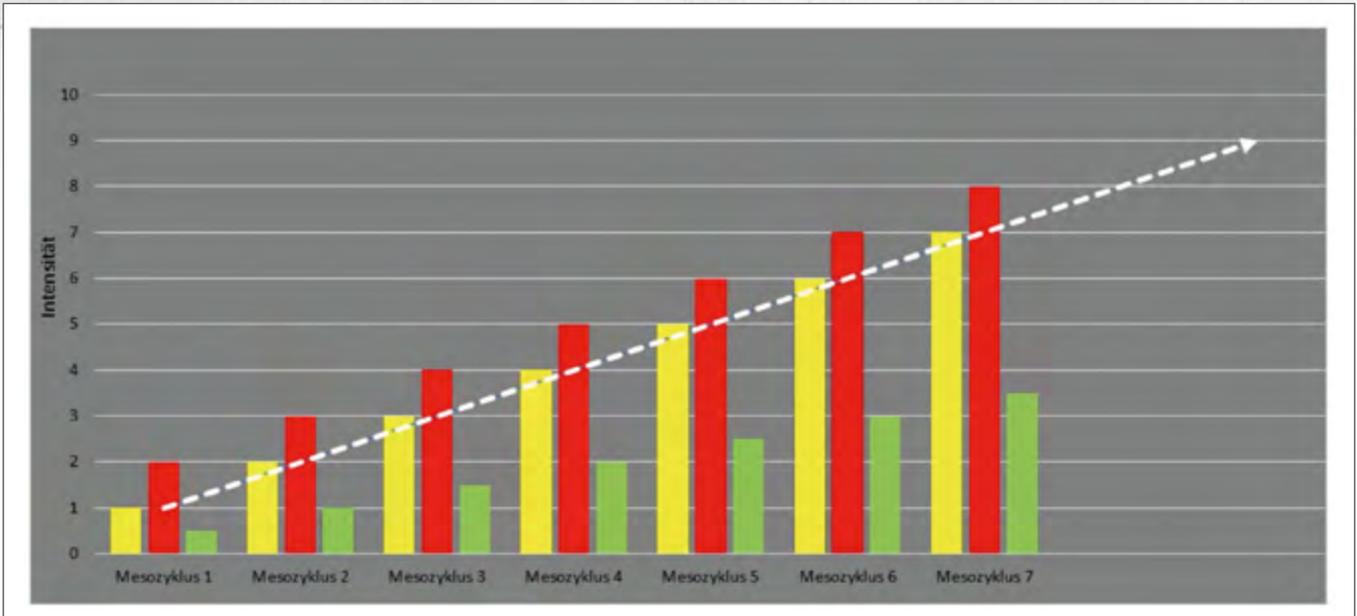
in dem Bereich der Schnelligkeitsausdauer eine Regeneration berücksichtigt werden. Beispielsweise im Verhältnis 2:1 (Belastung : Entlastung). Folglich benötigen leistungsstärkere Teams im Verhältnis weniger Regeneration. Beispielsweise ein Belastungsverhältnis von 3:1 (Belastung : Entlastung).

Progressive Steigerung der Schnelligkeitsausdauer – Verhältnis 2:1 (ca. 2 x Woche Training + Spiel):



Grafik progressive Steigerung SA-Training im Fußball im Verhältnis 2 zu 1 (bei 2 x Woche Training + Spiel)

Progressive Steigerung der Schnelligkeitsausdauer – Verhältnis 3:1 (ab 3 x Woche Training + Spiel):



Grafik progressive Steigerung SA-Training im Fußball im Verhältnis 3 zu 1 (ab 3 x Woche Training + Spiel)

Da die vorderen Grafiken recht abstrakt sind, schauen wir uns das anhand der Zeitumfänge in der Umsetzung an. Zunächst dürfen die Pendelläufe nicht mit der Spielbelastung kollidieren. Das heißt dieses höchst intensive Training der Schnelligkeitsausdauer sollte nicht unmittelbar vor und nach einem Spiel im Training eingebaut werden. Arbeitet ihr in einem Trainerteam (Fußballtrainer – Athletiktrainer) zusammen, sprecht gemeinsam die Belastung ab wann die Serien der Pendelläufe in der Woche eingebaut werden können und sollten. Hier ist ein Beispiel im Belastungsverhältnis 2:1 für eine Mannschaft die bei den ersten Pendelläufen nach 3:00 Minuten anfing an Geschwindigkeit zu verlieren. Das Ziel ist es nun in kleinen Schritten diese 3:00 Minuten Belastung über die Saison stetig zu steigern.

1. Mesozyklus

Woche 1 (Belastungswoche): an zwei Trainingstagen jeweils 3 x 3:00-min-Pendelläufe

(gesamt 18 min ausschließliche VO_{2max}-Schulung)
 Woche 2 (Belastungswoche): an zwei Trainingstagen jeweils 3 x 3:30-min-Pendelläufe
 (gesamt 21 min ausschließliche VO_{2max}-Schulung)
 Woche 3 (Entlastungswoche): an nur einem Trainingstag jeweils 2 x 2:00-min-Pendelläufe
 (gesamt 8 min ausschließliche VO_{2max}-Schulung)

2. Mesozyklus

Woche 1 (Belastungswoche): an zwei Trainingstagen jeweils 3 x 3:30-min-Pendelläufe
 (gesamt 21 min ausschließliche VO_{2max}-Schulung)
 Woche 2 (Belastungswoche): an zwei Trainingstagen jeweils 3 x 4:00-min-Pendelläufe
 (gesamt 24 min ausschließliche VO_{2max}-Schulung)
 Woche 3 (Entlastungswoche): an nur einem Trainingstag jeweils 2 x 2:30-min-Pendelläufe
 (gesamt 10 min ausschließliche VO_{2max} Schulung)

u.s.w.

1. Mesozyklus	2. Mesozyklus	3. Mesozyklus ...
Wo. 1: 2 x 3 x 3:00 min (18min)	Wo. 1: 2 x 3 x 3:30 min (21min)	Wo. 1: 2 x 3 x 4:00 min (24min)
Wo. 3: 2 x 3 x 3:30 min (21min)	Wo. 3: 2 x 3 x 4:00 min (24min)	Wo. 3: 2 x 3 x 4:30 min (27min)
Wo. 4: 1 x 2 x 2:00 min (8min)	Wo. 4: 1 x 2 x 2:30 min (10min)	Wo. 4: 1 x 2 x 3:00 min (12min)

Progressive Steigerung Schnelligkeitsausdauer (2:1) in der Praxis

1. Mesozyklus	2. Mesozyklus	3. Mesozyklus ...
Wo. 1: 2 x 3 x 3:00 min (18min)	Wo. 1: 2 x 3 x 3:30 min (21min)	Wo. 1: 2 x 3 x 4:00 min (24min)
Wo. 2: 2 x 3 x 3:30 min (21min)	Wo. 2: 2 x 3 x 4:00 min (24min)	Wo. 2: 2 x 3 x 4:30 min (27min)
Wo. 3: 2 x 3 x 4:00 min (24min)	Wo. 3: 2 x 3 x 4:30 min (27min)	Wo. 3: 2 x 3 x 5:00 min (30min)
Wo. 4: 1 x 2 x 2:00 min (8min)	Wo. 4: 1 x 2 x 2:30 min (10min)	Wo. 4: 1 x 2 x 3:00 min (12min)

Progressive Steigerung Schnelligkeitsausdauer (3:1) in der Praxis

Wir starten also den neuen Mesozyklus mit den Zeiten der 2. Woche wie im vorherigen Mesozyklus.

Ziel ist es nun in kleinen Schritten diese 3:00 Minuten VO_{2max}-Training über die Saison stetig zu steigern.

Hier ist ein Beispiel im Belastungsverhältnis 3:1 für eine Mannschaft die bei den ersten Pendelläufen nach 3:00 Minuten anfang an Geschwindigkeit zu verlieren. Das

Folgend ein Beispiel der Zeitvorgaben unserer U19 Mannschaft vom FC Hennef 05 die auf Verbandsebene aktuell an der Tabellenspitze steht:

Woche	Tag 1 Pendelläufe	Tag 2 Pendelläufe	Gesamtzeit
25.09. – 01.10.2023	1 x 5:00 min	2 x 5:30 min	16:00 min
02.10. – 08.10.2023	2 x 7:30 min	3 x 6:30 min	34:30 min
09.10. – 15.10.2023	2 x 7:30 min	3 x 7:00 min	36:00 min
16.09. – 22.10.2023	2 x 8:00 min	3 x 7:00 min	37:00 min
23.10. – 29.10.2023	1 x 5:00 min	2 x 6:00 min	17:00 min
30.10. – 05.11.2023	2 x 7:30 min	3 x 7:00 min	36:00 min
06.11. – 12.11.2023	2 x 8:00 min	3 x 7:00 min	37:00 min
13.11. – 19.11.2023	2 x 8:00 min	3 x 7:30 min	38:30 min
20.11. – 26.11.2023	1 x 5:00 min	2 x 6:30 min	18:00 min
27.11. – 03.12.2023	2 x 8:00 min	3 x 7:00 min	37:00 min
04.12. – 10.12.2023	2 x 8:00 min	3 x 7:30 min	38:30 min
11.12. – 17.12.2023	2 x 8:30 min	3 x 7:30 min	39:30 min
Saisonpause und primär Grundlagenschulung			

Progressive Steigerung Schnelligkeitsausdauer (3:1) in der Praxis

Grafiken: Marco Henrichs

Die 4 × 10-m-Referenzzeiten haben sich beispielsweise in der ersten Startgruppe von ursprünglich 9,6 Sekunden auf 8,4 Sekunden verbessert. Durch den systematischen Aufbau trainiert diese Mannschaft beispielsweise in der letzten Belastungswoche vor der Winterpause neben der Spielbelastung und HIT-Fußballtraining fast 40 Minuten reines VO_{2max}-Training. Das wirkt sich wiederum positiv auf u. a.

- höhere Laufgeschwindigkeiten und Gesamtausdauer im Spiel
- schnellere Regenerationsfähigkeit im Spiel nach Tempoverschärfungen
- explosivere Richtungswechsel
- höhere Willenskraft und mentale Stärke
- höhere Konzentrationsfähigkeit

und vor allem die Ergebnisse aus, da ein Großteil der Tore zum Ende der Spielzeit geschossen werden. Dann wenn die Gegner einer „VO_{2max}-Lawine“ nicht mehr Stand halten können.

PENDELLÄUFE ALS MITTEL EINER MESSBAREN ÜBERBELASTUNG

Pendelläufe können auch als Belastungskontrolle genutzt werden um ein Übertraining bis hin zum Leistungsabfall, einer Erkrankung oder Verletzung von Spielerinnen & Spieler bzw. der Mannschaft vorzeitig zu erkennen. Es kann durch die Gesamt-Trainingsbelastung passieren das eine Mannschaft die gewohnten Zeitvorgaben stagnieren oder nicht einhalten kann bzw. deutlich unter ihrem Sprintniveau liegt. Wenn dieser Zustand eintritt, ist es meist ein ganzes Team, was die Zeitvorgaben nicht einhalten kann. Beispielsweise wenn die erhobene Referenzzeit auf 4 × 10 m ca. 1 s langsamer als gewohnt ist (z. B. von zuletzt 8,4 s nur 9,6 s). Um einen Fehler auszuschließen, sollten die Spielerinnen & Spieler ein zweites Mal die 4 × 10 m sprinten und wiederholt den Referenzwert erheben. Ist der Referenzwert erneut zu hoch muss die Gesamt-Trainingsbelastung zwingend angepasst werden.

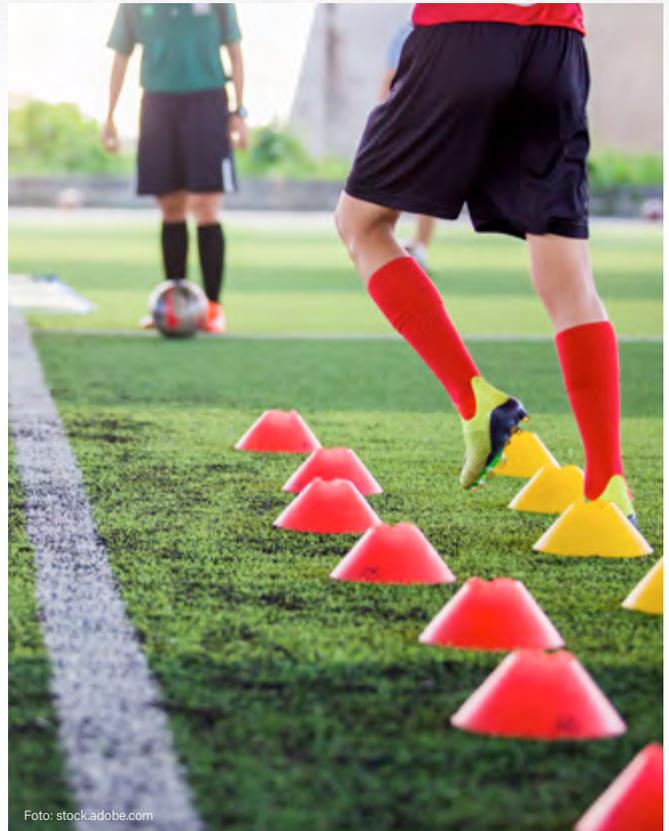
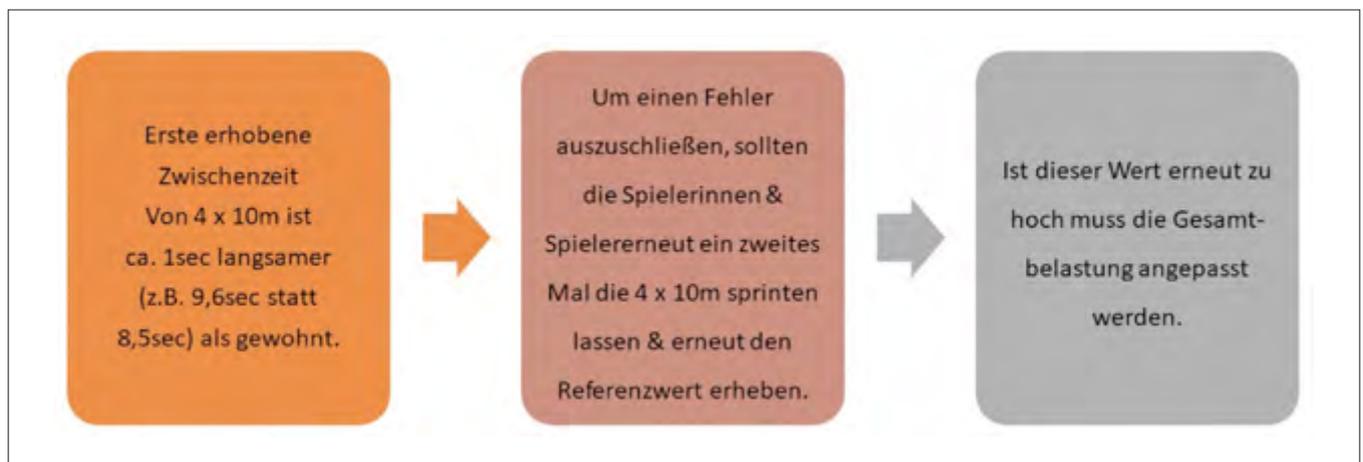
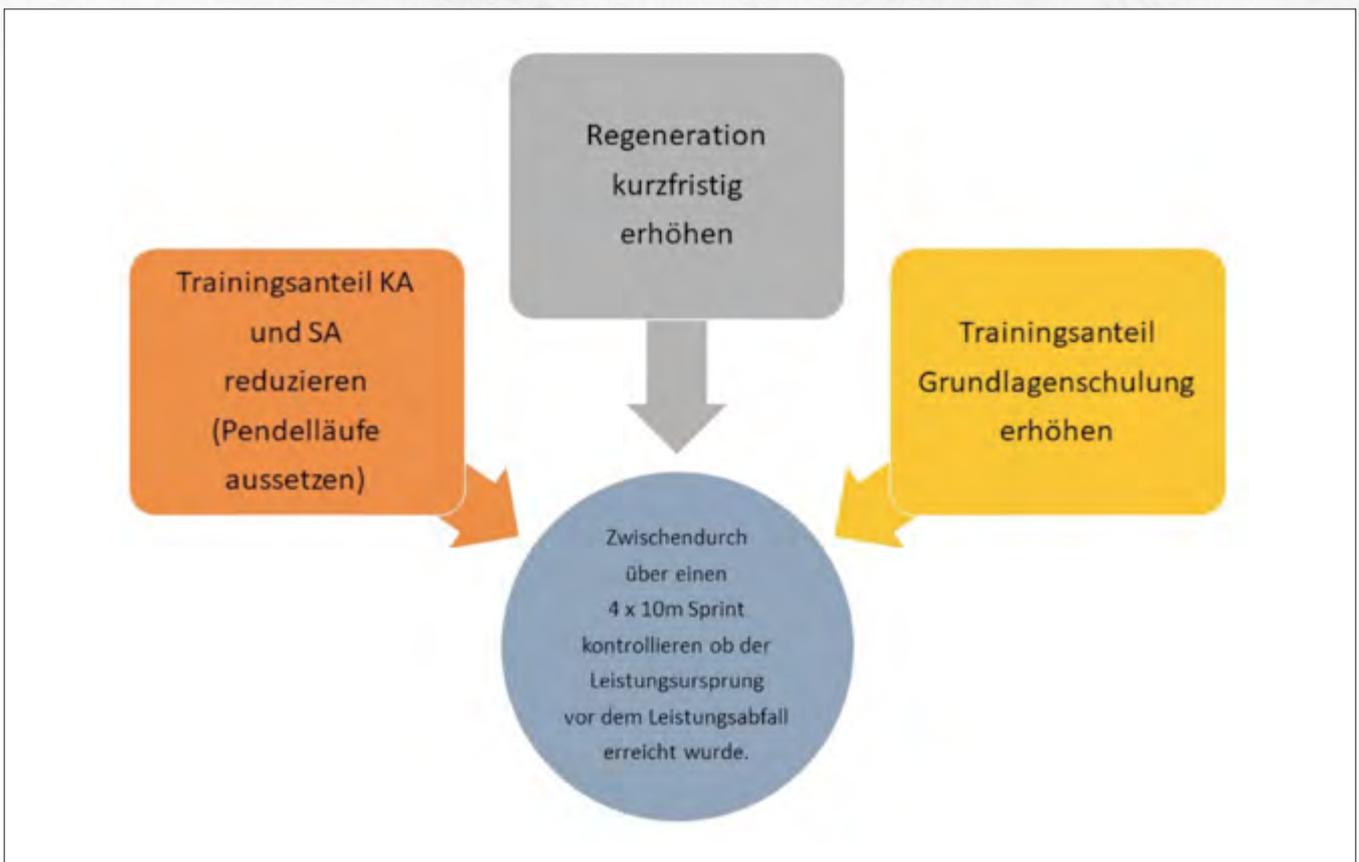


Foto: stock.adobe.com

renzzzeit auf 4 × 10 m ca. 1 s langsamer als gewohnt ist (z. B. von zuletzt 8,4 s nur 9,6 s). Um einen Fehler auszuschließen, sollten die Spielerinnen & Spieler ein zweites Mal die 4 × 10 m sprinten und wiederholt den Referenzwert erheben. Ist der Referenzwert erneut zu hoch muss die Gesamt-Trainingsbelastung zwingend angepasst werden.



Grafik Pendelläufe als Mittel einer messbaren Überbelastung im Fußball



Grafik Anpassung der Gesamtbelastung beim Stagnieren bzw. rückläufigen Referenzzeiten der Pendelläufe

Die Anpassung der Gesamtbelastung sollte zeitgleich für 2-4 Tage unterschiedliche Ansätze haben:

- Den Trainingsanteil Kraftausdauer wie hochintensive Trainingsspiele reduzieren sowie das Training der Schnelligkeitsausdauer aussetzen (keine Pendelläufe).
- Die Regeneration kurzfristig erhöhen bzw. durch regenerative Läufe aktiv beschleunigen.
- Langfristig den Trainingsanteil Schulung der Grundlagenausdauer (abseits vom Fußballtraining) geringfügig erhöhen.

Um Zwischendurch den Status der Regeneration zu testen, sollte nach wenigen Tagen mittels 4 x 10-m-Sprint kontrolliert werden, ob der Leistungsursprung wieder erreicht wurde. Werden die ursprünglichen Referenzzeiten vor dem Leistungseinbruch wieder erreicht, kann der Regenerationsblock wieder reduziert werden. Ein intensives Fußballtraining sowie die Pendelläufe können wieder fortgeführt werden.

Viel Spaß bei der Umsetzung und eine erfolgreiche Saison.



Foto: FC Hennef 05

ZUR PERSON

Marco Henrichs Autor sowie u.a. Trainerdiplom Schwimmen inkl. Athletik Russische Föderation, Athletiktrainer Fußball (Abschluss Hochschule für Sport und Management), Ausdauertrainer A-Lizenz Deutsche Sportakademie, Referent u.a. für den

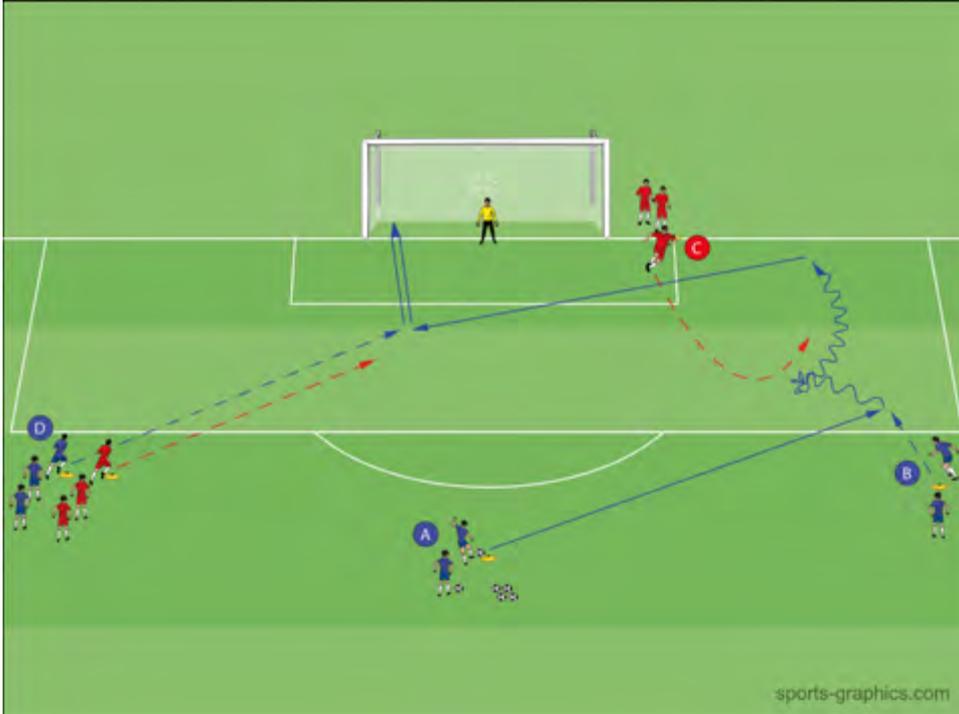
Fußball-Verband Mittelrhein e.V. und Bund Deutscher Fußball-Lehrer e.V.

Leitung Fußball-Athletiktraining im Nachwuchszentrum FC Hennef 05 e.V. (inkl. Athletiktrainer der U15, U17 & U19)

Mail: info@mh-sportsacademy.com

Web: www.mh-sportsacademy.com

TRAININGS-/ÜBUNGS-/SPIELFORMEN II



1 GEGEN 1 IM STRAFRAUM - I

ORGANISATION UND ABLAUF

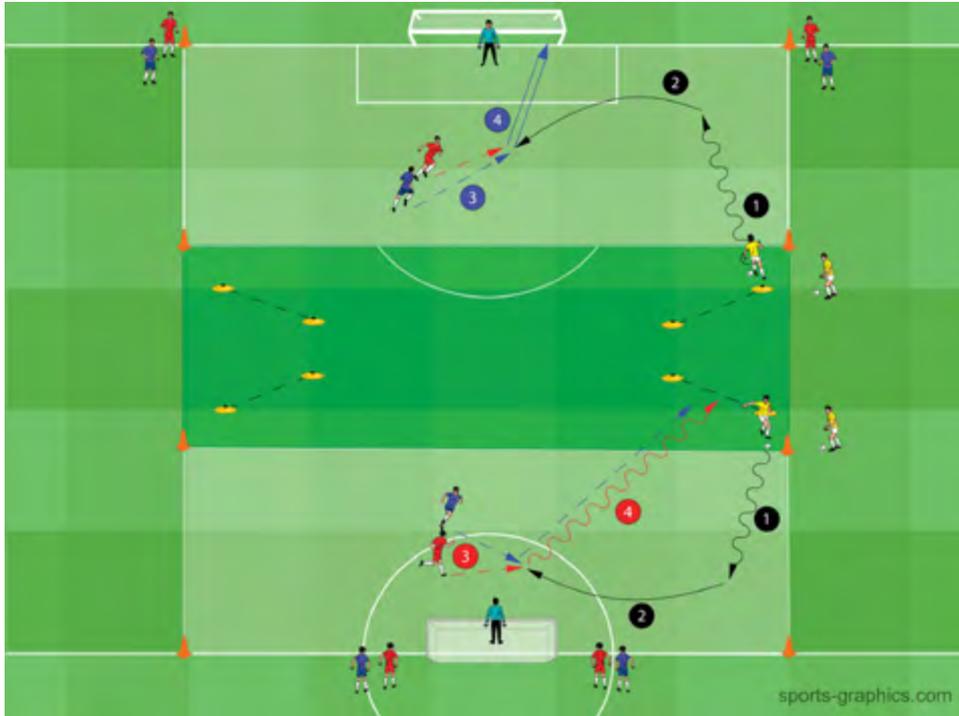
- A passt zu B, der das Zuspiel nach vorne mitnimmt.
- C rückt mit dem Anspiel heraus, stellt den Angreifer und lenkt ihn nach außen.
- Gelingt Farbe 1 der Durchbruch, soll in die Mitte geflankt werden.
- Farbe 2 versucht, dies zu verhindern.

COACHINGHINWEIS

- Den Angreifer nach außen lenken.
- Das Tempo des Angreifers aufnehmen.

VARIATION

- Optional darf B auch nach innen ziehen und schießen.



1 GEGEN 1 IM STRAFRAUM - II

ORGANISATION UND ABLAUF

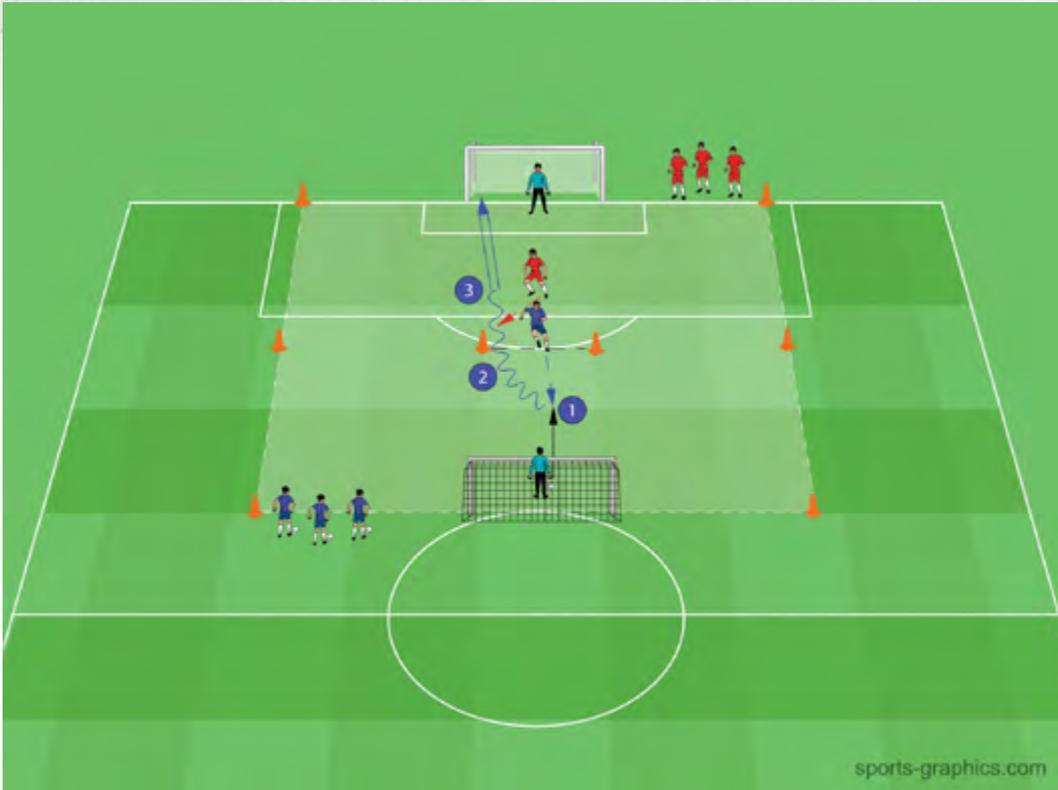
- Der Anspieler passt auf den Angreifer vor dem Tor.
- Gleichzeitig startet der erste Spieler vom zentralen Positionshütchen ins Feld nach.
- Der Passempfänger kann nun versuchen, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger selbst zum Torabschluss zu kommen oder auf den nachstartenden Angreifer abzulegen.
- In diesem Fall spielen die Angreifer im 2 gegen 1 bis zum Torabschluss.

COACHINGHINWEISE

- Der Verteidiger soll den Angreifer sofort bei der Ballkontrolle intensiv unter Druck setzen.
- Als Trainer die Spieler stets darauf hinweisen, die Angriffe schnell und zielstrebig zum Abschluss zu bringen.
- Nach jeweils drei Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- Gelingt es dem Angreifer, im 1 gegen 1 einen Treffer zu erzielen, so zählt dieser Treffer doppelt.
- Einen weiteren Verteidiger zum 2 gegen 2 ins Feld nachstarten lassen.



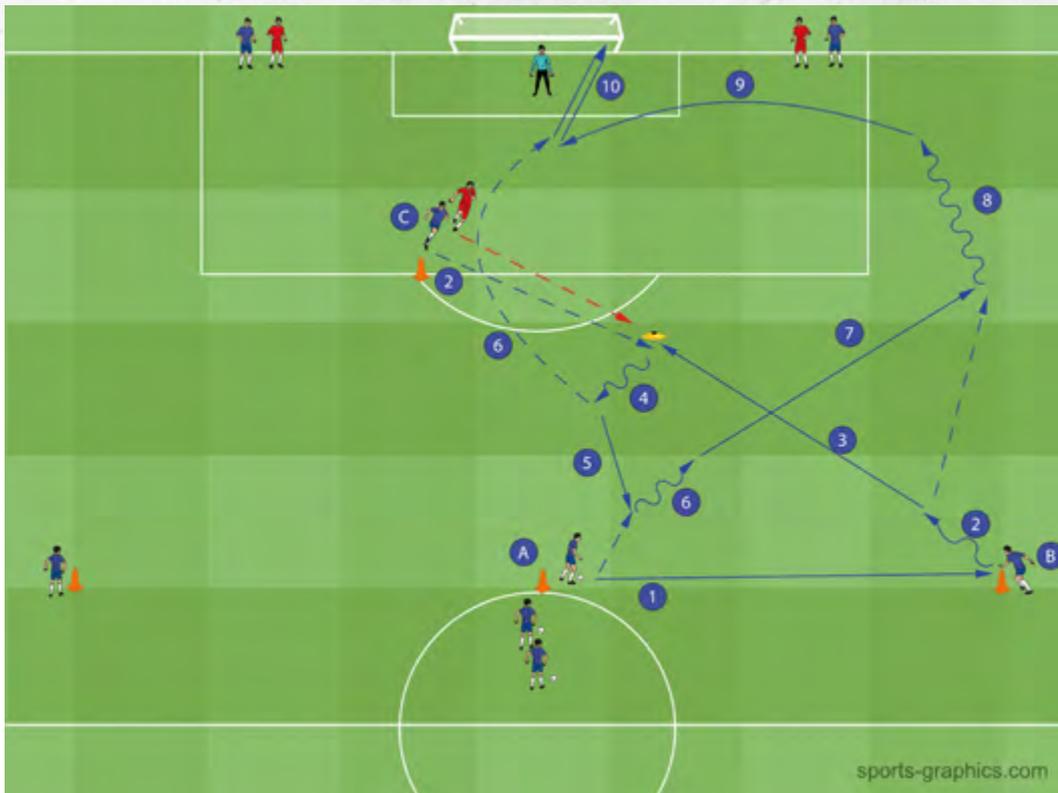
1 GEGEN 1 - ANSPIEL MIT GEGNER IM RÜCKEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- Der Torwart rollt den Ball auf Blau.
- Blau geht dem Ball kurz entgegen und dreht sich.
- Danach geht er in eine 1-gegen-1-Situation.
- Rot lässt das Aufdrehen von Blau zu und versucht, den Ball zu erobern.
- Freies Spiel bis zum Torabschluss erlauben.

COACHINGHINWEISE

- Den Angreifer auf den schwachen Fuß lenken.
- Das Tempo des Angreifers aufnehmen.



1 GEGEN 1 - AUFTAKT

ORGANISATION UND ABLAUF

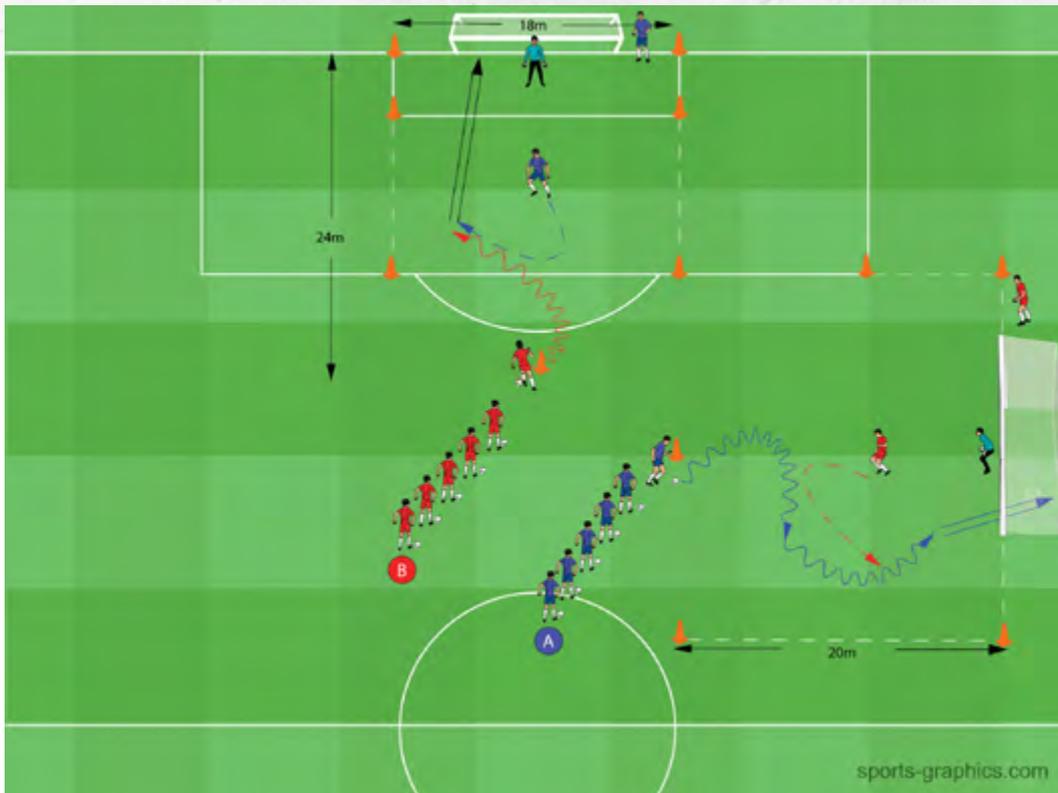
- A passt zu B, der das Zuspiel direkt auf den entgegenstartenden Angreifer C weiterleitet.
- Dabei wird dieser vom Verteidiger unter Druck gesetzt.
- C kontrolliert das Zuspiel und legt auf A ab, der in den Lauf von B passt.
- B dribbelt in Richtung Grundlinie und spielt flach auf den vor das Tor startenden Angreifer, der ohne Gegnerdruck abschließt.

COACHINGHINWEISE

- Der Angreifer soll lernen, entschlossen zum Ball zu starten und den Ball gegenüber dem Verteidiger zu behaupten.
- Nach dem Rückspiel zu A soll sich der Angreifer mit einem Bogenlauf zum Torabschluss in Position bringen.

VARIATIONEN

- Ohne Verteidiger spielen.
- Der Verteidiger setzt den Angreifer auch beim Torabschluss unter Druck.



1-GEGEN-1-ANGRIFFSSPIEL

ORGANISATION UND ABLAUF

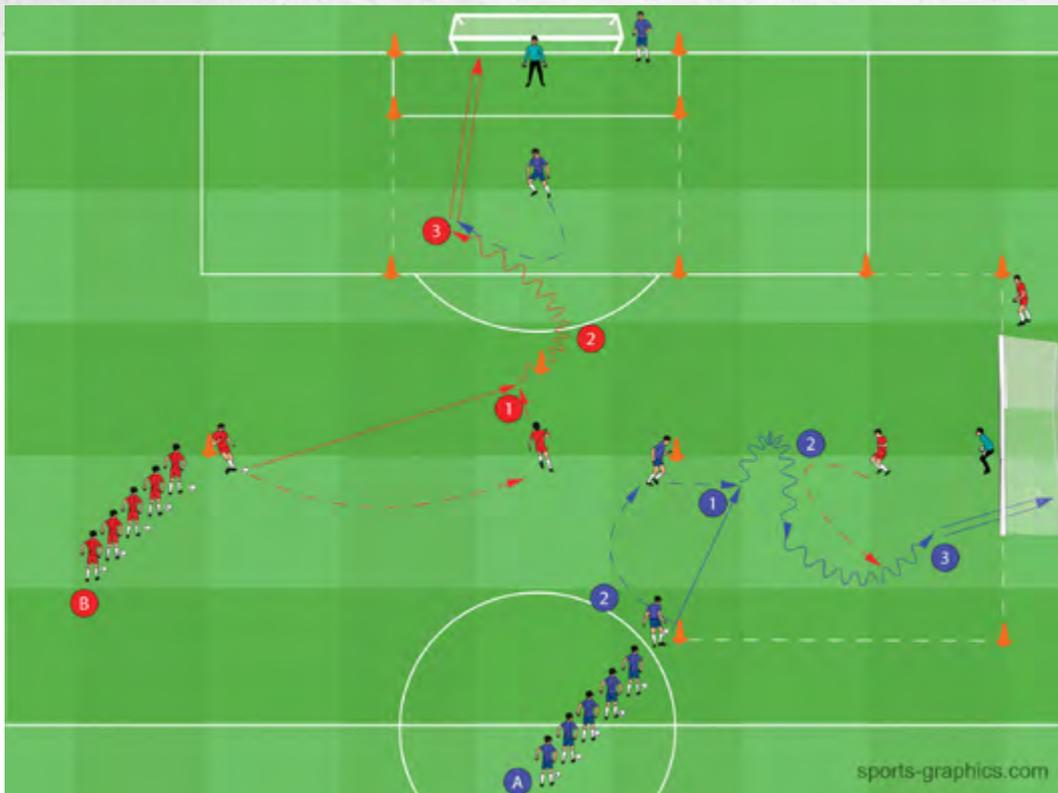
- Auf der Grund- und einer Seitenlinie einer Spielfeldhälfte zwei Tore mit Torhütern aufstellen.
- Vor den Toren je einen Angriffskorridor markieren.
- Zwei Teams bilden.
- Je zwei Verteidiger benennen.
- Jeweils ein Verteidiger postiert sich 20 Meter vor dem Tor, der jeweils andere pausiert neben dem Tor.
- 24 Meter vor den Toren je ein Starthütchen aufstellen.
- Die Angreifer mit je einem Ball an den Starthütchen aufstellen.
- Die jeweils ersten Angreifer starten vom Hütchen ins 1 gegen 1 gegen die Verteidiger und versuchen, auf das Tor abzuschließen.

COACHINGHINWEIS

- Die Verteidiger wechseln sich nach jeweils drei Aktionen ab.
- Jedes Dribbling darf nicht länger als 10 Sekunden dauern. Ansonsten den Versuch abbrechen!
- Dreht sich der Angreifer mit dem Rücken zum Verteidiger bzw. zum Tor, den Versuch ebenfalls abbrechen!
- Die Angreifer sollen mit höchstmöglichem Tempo auf die Verteidiger zudribbeln. Dabei den Ball möglichst eng am Fuß führen.
- Möglichst präzise Torschüsse fordern.

VARIATIONEN

- Die Angreifer von verschiedenen Startpunkten (diagonal) auf die Tore zudribbeln lassen.
- Einen Teamwettbewerb durchführen: Jeder Treffer zählt einen Punkt für die Mannschaftswertung.
- Auch die Verteidiger können Punkte erzielen: Gelingt es ihnen, den Ball zu erobern (nicht nur wegschießen), erhalten sie ebenfalls einen Punkt für die Mannschaftswertung.



1-GEGEN-1-ANGRIFFSSPIEL NACH BALLANNAHME

ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Spieler gleichmäßig auf die Start- und Positionshütchen verteilen.
- Die Zuspieler passen auf die Angreifer, die vom Starthütchen in Richtung Tor starten.
- Die Angreifer nehmen das Zuspiel ins 1 gegen 1 gegen den Verteidiger an und mit und versuchen, auf das Tor abzuschließen.
- Die Positionen und Aufgaben nach jeder Aktion wechseln.

COACHINGHINWEISE

- Die Verteidiger wechseln sich nach jeweils drei Aktionen ab.
- Auf eine saubere Ballan- und -mitnahme in die Bewegungsrichtung achten!
- Mit möglichst hohem Tempo dribbeln.
- Jedes Dribbling darf nicht länger als 10 Sekunden dauern. Ansonsten den Versuch abbrechen!
- Dreht sich der Angreifer mit dem Rücken zum Verteidiger bzw. zum Tor, den Versuch ebenfalls abbrechen!
- Das Spielergebnis laut mitzählen!

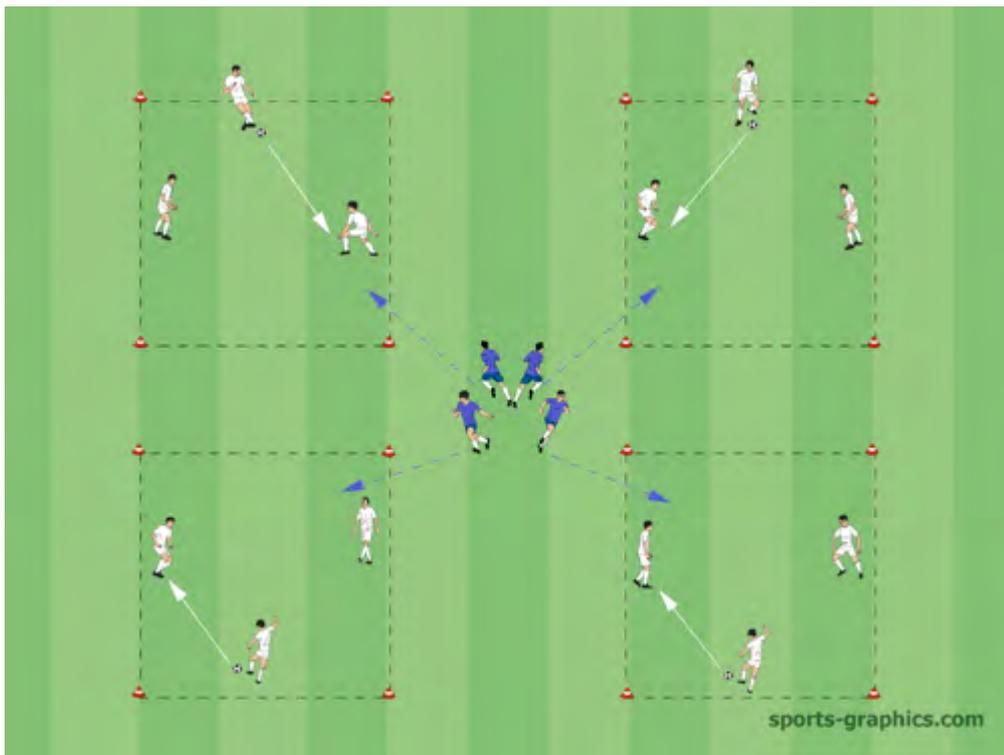
VARIATIONEN

- Die Zuspielpositionen der Passgeber variieren.
- Die Passentfernungen verändern.
- Einen Teamwettbewerb durchführen: Jeder Treffer zählt einen Punkt für die Mannschaftswertung.
- Auch die Verteidiger können Punkte erzielen: Gelingt es ihnen, den Ball zu erobern (nicht nur wegschießen), erhalten sie ebenfalls einen Punkt für die Mannschaftswertung.



ÜBUNG DES MONATS

ALLE GEGEN EINEN



20 MINUTEN

ORGANISATION

- Markiere vier 5 x 5 Meter große Quadrate gemäß Abbildung
- Jedes Quadrat mit 3 Spieler und einem Ball besetzen
- 4 Spieler im Zentrum als Jäger bestimmen

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando starten die 4 blauen Spieler im Zentrum in je eines der Quadrate und versuchen dort im 1 gegen 3 den Ball zu erobern
- Die Überzahlspieler haben 2 Ballkontakte
- Schaffen sie 8 Pässe in Folge, muss der Jäger das Quadrat verlassen und in ein anderes (freies) Quadrat wechseln

- Nach Ballgewinn wechseln mit dem Ballverlustverursacher

VARIATION

- Direktpassspiel der Außenspieler

COACHING

- Überzahl/Unterzahl
- Passspiel - Passschärfe
- Richtungswechsel
- Kleinen Raum bespielen
- Freilaufverhalten
- Aus dem Deckungsschatten
- Dreiecke bilden

Mit rationalem Denken findet der Spieler auf Basis der gesammelten Erfahrungen, Kenntnisse, Berechnungen und Prognosen die optimale Lösung für die Problemsituation.

Foto: picture alliance/dpa | Frank Molter

TAKTISCHE MODELLE

METHODE DER ENTWICKLUNG DES RATIONALEN DENKENS

Rationalismus ist die Weisheit des Spiels selbst. Rational denkender Spieler: darauf ausgerichtet, außergewöhnlich korrekte Entscheidungen zu treffen und die ihm gesetzten Ziele zu erreichen; verlässt sich auf seine eigene Intelligenz, analysiert die möglichen Risiken und Folgen seines Handelns.

Rationalität ist ein Begriff, der auf vielfältige Weise charakterisiert werden kann. Manche sagen, es sei die Suche nach einer einzigartigen Lösung für ein komplexes Problem, andere definieren es als die Wahl der richtigen und besten Lösung. Was bedeutet rationales Denken also wirklich?

Rational ist eine solche Denkweise, bei der der Denkprozess einer klaren logischen Kette folgt und alle möglichen Zusammenhänge zwischen seinen Gliedern berücksichtigt, was zu einem ganz bestimmten Ergebnis führt. Das Gegenteil ist irrationales Denken, bei dem Emotionen und nicht Logik die Grundlage für eine Entscheidung oder die Analyse einer Situation sind.

Die rationale Denkweise beinhaltet:

- mangelnder Einfluss der emotionalen Sphäre;
- Priorität kognitiver Funktionen vor allen anderen;
- die Möglichkeit einer objektiven Einschätzung der taktischen Realität.

Dank einer solchen Reihe von Merkmalen beginnt die Rationalität im Denkprozess zu dominieren, was immer zu einem positiven Ergebnis führt. Die rechtzeitige Aktivierung des rationalen Denkens hilft, übermäßige emotionale Reaktionen und affektive Zustände zu vermeiden, was viele Fehler erspart, die unter dem Einfluss äußerer Umstände gemacht werden. Ein rationaler Ansatz ist dann sinnvoll, wenn es darum geht, die taktische Situation objektiv einzuschätzen und mögliche Handlungsoptionen zu sortieren, ohne die emotionale Komponente zu berücksichtigen.

Rationales Denken ist eine Form eines geordneten Denkprozesses (Inferenz), der eine exakte logische Begründung hat. Rational denken bedeutet, nicht an alles gleichzeitig zu denken, sondern sich gedanklich nur auf die Hauptaufgabe konzentrieren zu können. Dieses Denken kann in Kinder-, Jugend- und Profifußballmannschaften erfolgreich entwickelt werden. Es muss jedoch berücksichtigt werden, dass es sich um einen kontinuierlichen Prozess



handelt, der von den Spielern eine ständige und zielgerichtete Arbeit an sich selbst erfordert. Übungen zur Entwicklung des rationalen Denkens können sehr unterschiedlich sein, aber die vorgestellten taktischen Modelle können am zugänglichsten und effektivsten sein. Warum?

Taktische Modelle helfen Spielern:

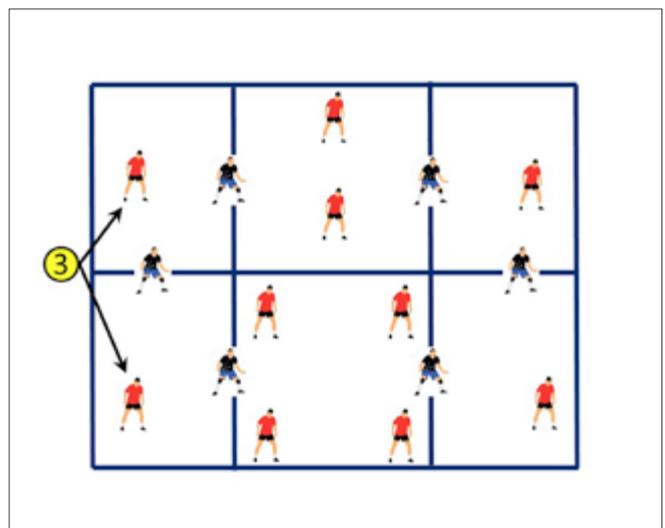
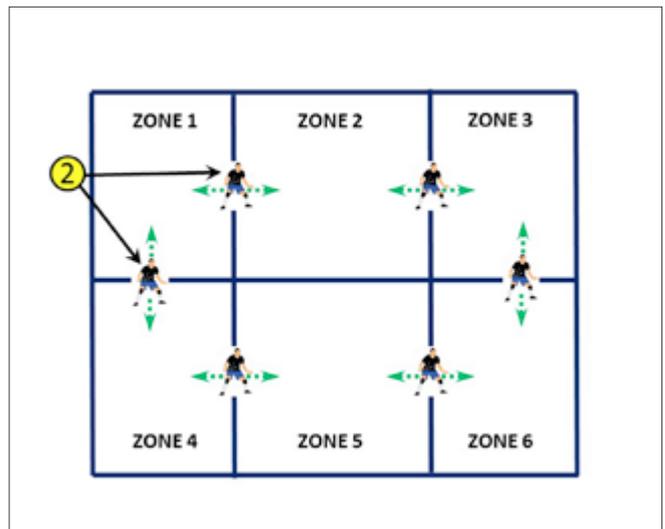
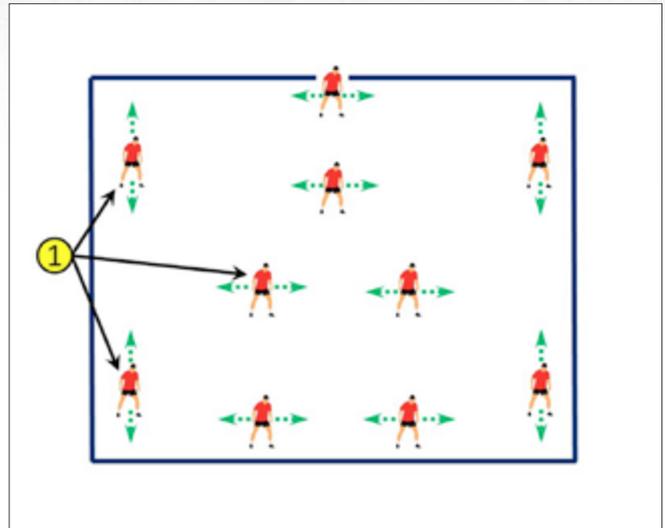
- die kognitive Flexibilität verbessern (die Fähigkeit, schnell von einem Gedanken zum anderen zu wechseln);
- die stereotype Wahrnehmung der Spielrealität loswerden;
- Unabhängigkeit bei der Bestimmung der logischen Zusammenhänge zwischen den auf dem Feld stattfindenden Ereignissen entwickeln;
- die kritische Haltung der Spieler gegenüber ihren Entscheidungen und Handlungen zu formen.

Im Laufe der Zeit werden die oben genannten Fähigkeiten automatisiert und die Spieler werden jede taktische Situation aus der Sicht einer „logischen Transformation“ und nicht einer stereotypen Aktion bewerten. Aus fußballerischer Sicht ist die „logische Transformation“ eine rationale Änderung der Form des taktischen Verhaltens. Je häufiger also taktische Modelle im täglichen Trainingsgeschehen zum Einsatz kommen, desto rationaler wird es in den mentalen Prozessen und im taktischen Verhalten der Spieler.

Am Beispiel eines taktischen Modells (4-2-3-1) wird die Position von Spielern (1) dargestellt, die mit Hilfe eines Passes den Ball kontrollieren und sich innerhalb des gesamten Spielfeldes frei bewegen können. Die Aufgabe der Spieler, die den Ball kontrollieren, besteht darin, die maximale Anzahl an Pässen in einem oder zwei Ballberührungen zu absolvieren. Die Größe des gesamten Spielfeldes beträgt 17 × 17 Meter.

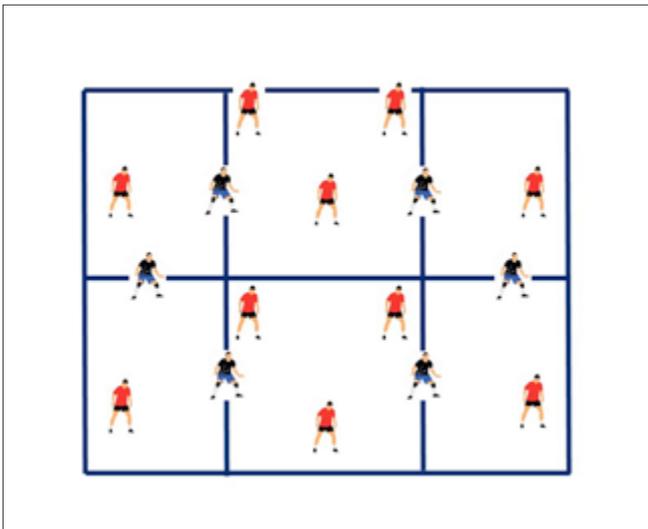
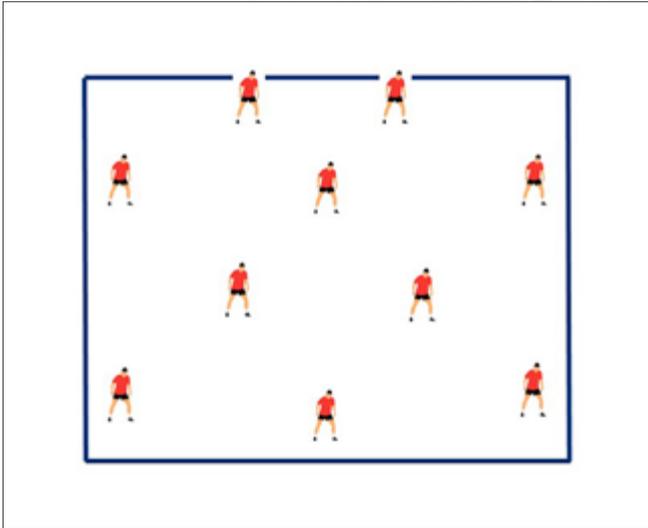
Die nächste Stufe beinhaltet die Anwesenheit von sechs Spielern, die den Ball angreifen. Jeder von ihnen kann sich nur zwischen zwei Zonen bewegen (2). Nachdem der Ball eine der sechs Zonen erreicht hat, üben die Spieler, die den Ball angreifen, maximalen Druck auf die Spieler aus, die den Ball kontrollieren.

Die Spieler im Besitz des Balls (3) bewegen sich kontinuierlich, wählen eine für die Ballannahme geeignete Position, versuchen sich gegenseitig den Ball in ein oder zwei Berührungen schnell zuzuspielen, damit sie ihnen mög-



Taktisches Modell 4-2-3-1

Abb.: Pavlo Perepelytsia



Taktisches Modell 3-2-3-2

lichst lange nicht weggenommen werden können. Eine Übung mit einem solchen aktiven Widerstand kann bis zu 20 Minuten dauern. Alle 3 Minuten müssen alle sechs Spieler ausgetauscht werden, die den Ball angreifen.

Rationales Denken kann als konstruktiver Denkprozess bezeichnet werden, der auf logischen Schlussfolgerungen aufbaut und auf die Entscheidungsfindung und das Erreichen eines Ziels abzielt. Die Definition von rationalem Denken weist zwei semantische Nuancen auf: Dies ist die Nachdenklichkeit der bevorstehenden Handlungen und das tatsächlich erzielte Ergebnis, das durch die richtige, bewusste Lösung einer problematischen taktischen Situation möglich wurde.

Rationales Denken:

- 1) ermöglicht es Ihnen, Ihre eigenen Mängel kritisch zu betrachten, spontane Aktionen und damit verbundene unangenehme Überraschungen zu vermeiden;
- 2) das Wesen der laufenden Ereignisse verstehen;
- 3) die Kontrolle über die Emotionen übernehmen und ein inneres Gleichgewicht erreichen;
- 4) Bestimmen Sie den kürzesten Weg zur Lösung des taktischen Problems.

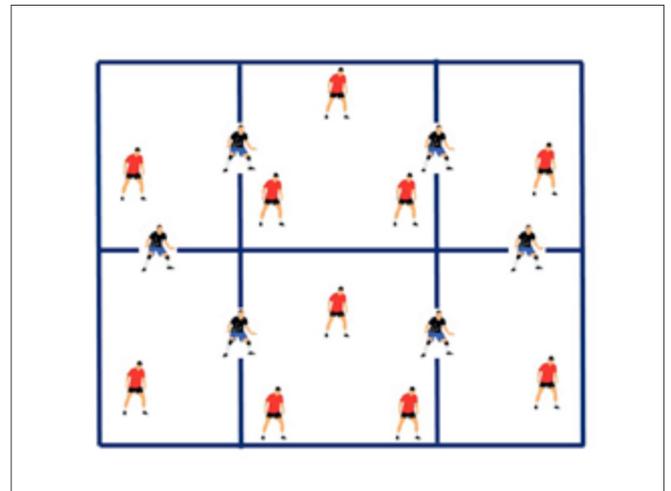
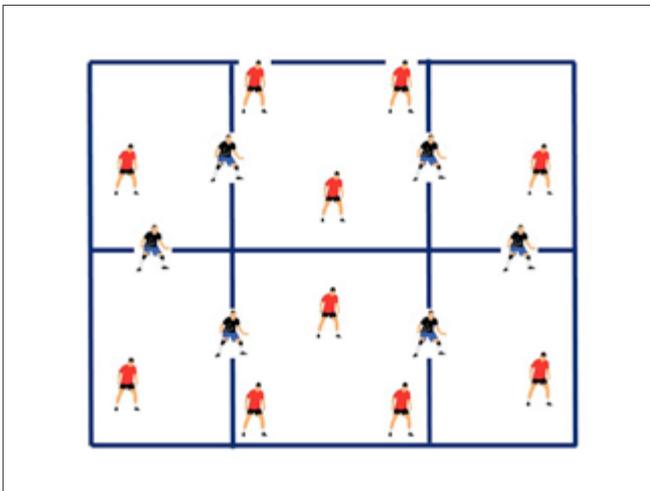
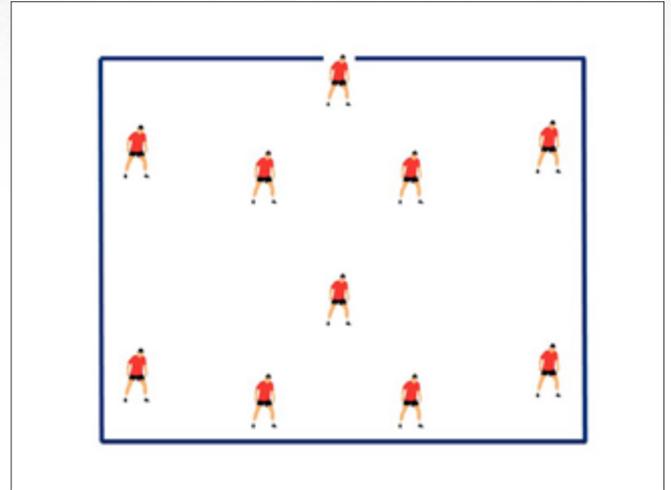
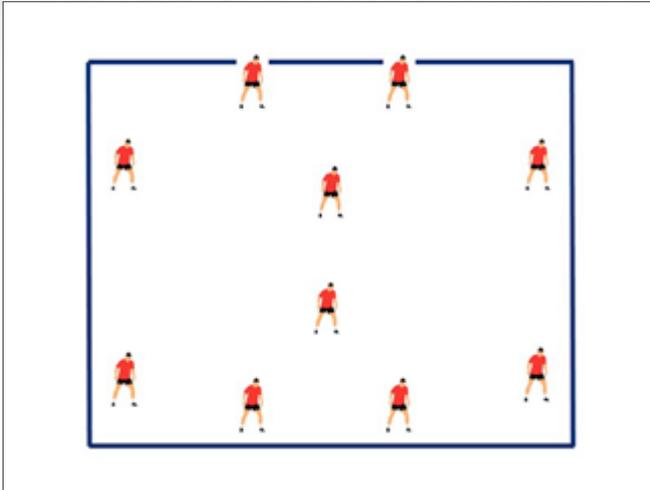
Dank rationalem Denken kann sich der Spieler überlegt und konsequent seinem Ziel nähern und gerät nicht in einen chaotischen Strom von Gedanken, Impulsen und Gefühlen.

Der Prozess des rationalen Denkens verläuft wie folgt:

- 1) Analyse. Bei der Analyse der Situation erwägt der Spieler mehrere Optionen für die wahrscheinliche Entwicklung der Situation und die Ergebnisse, zu denen jeder dieser Wege führen wird. Der Spieler bewertet die Konsequenzen und deren Zweckmäßigkeit. Durch die Analyse können Sie die dem Spieler zur Verfügung stehenden Informationen optimal nutzen.
- 2) Vergleich. Hierbei handelt es sich um einen Vergleich aller analysierten Daten, um einige Muster in laufenden Ereignissen zu identifizieren. Dies ist eine Zwischenphase der Reflexion vor der Entscheidungsfindung.
- 3) Geistige Schlussfolgerungen. Dies ist die endgültige Entscheidung, die auf der Grundlage detaillierter verarbeiteter Informationen getroffen wird.

Lange glaubte man, dass es für einen Spieler umso einfacher ist, rational zu denken und richtige und bewusste Entscheidungen zu treffen, je mehr taktische Informationen die Intelligenz eines Spielers enthält. Die praktische Tätigkeit des Spielers zeigt jedoch, dass eine Steigerung des Intelligenzniveaus (also eine Steigerung der Informationsmenge) nicht dazu beiträgt, rationalere Entscheidungen zu treffen, und umgekehrt – ein niedriger IQ bedeutet keine Vollständigkeit Mangel an rationalem Denken. Es stellt sich heraus, dass Intelligenz nur das Wissen und die Erfahrung des Spielers ist und Rationalität praktische Fähigkeiten und die Fähigkeit ist, das erworbene Wissen und die Erfahrung in der Praxis anzuwenden.

Mit rationalem Denken sucht und findet der Spieler auf Basis der gesammelten Erfahrungen, Kenntnisse, Berechnungen und Prognosen die optimale Lösung



Taktisches Modell 4-1-3-2

Taktisches Modell 4-1-4-1

für die Problemsituation. Rationales Denken bedeutet, nachzudenken, zu planen, sich um das Endergebnis zu kümmern, die notwendigen Ziele zu setzen und diese zu erreichen.

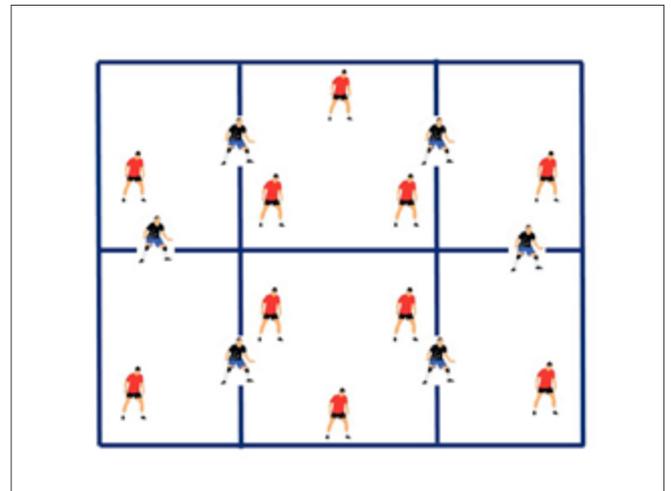
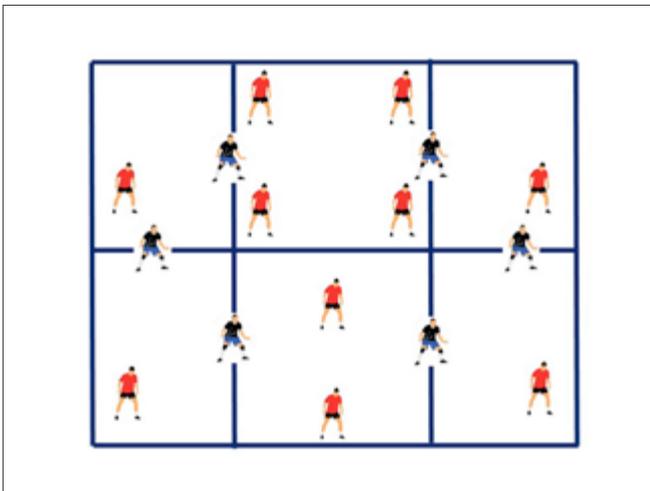
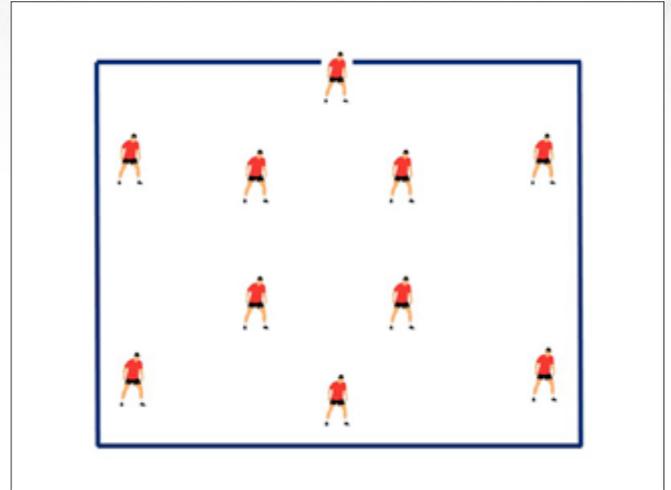
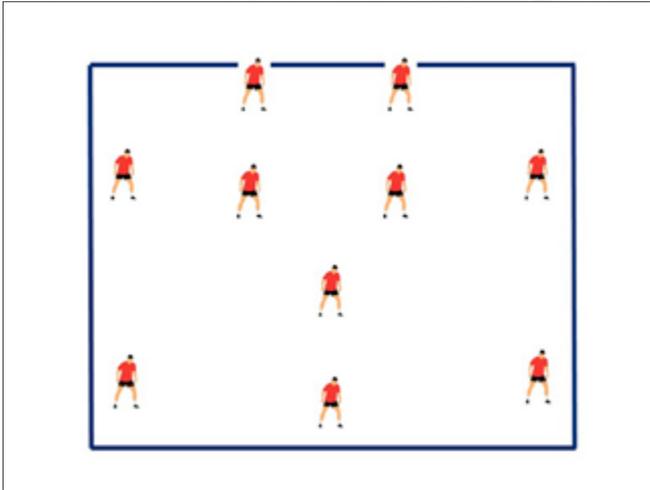
DIE FÄHIGKEIT, KRITISCH ZU DENKEN

Das kritische Denken ist der Kern des rationalen Denkens. Kritisches Denken ist die Fähigkeit, falsche Informationen systematisch zu hinterfragen, zu überprüfen und auszusortieren sowie Argumente für rationale Entscheidungen auszuwählen. Kritisches Denken verwandelt das Fußballspiel von einem unbestimmten in einen bestimmten Prozess, von undeutlich in präzise, von spontan und chaotisch in regelmäßig.

Der gesamte Zyklus des kritischen Denkens umfasst vier Phasen: (Analyse) → (Verstehen) → (Bewertung) → (Kritik):

- 1) Bei der Analyse handelt es sich um eine mentale Aufteilung einer problematischen taktischen Situation in ihre Bestandteile, um die Beziehungen zwischen ihnen zu bestimmen.
- 2) Verstehen – die Fähigkeit, den Ablauf und Inhalt des Spiels objektiv wahrzunehmen.
- 3) Bewertung – ein Maß für das erwartete Scheitern im Prozess zukünftiger taktischer Aktionen.
- 4) Kritik – Identifizierung von Fehlern und Mängeln in der Entscheidung.

Darüber hinaus gibt es sieben Hauptprinzipien des kritischen Denkens:

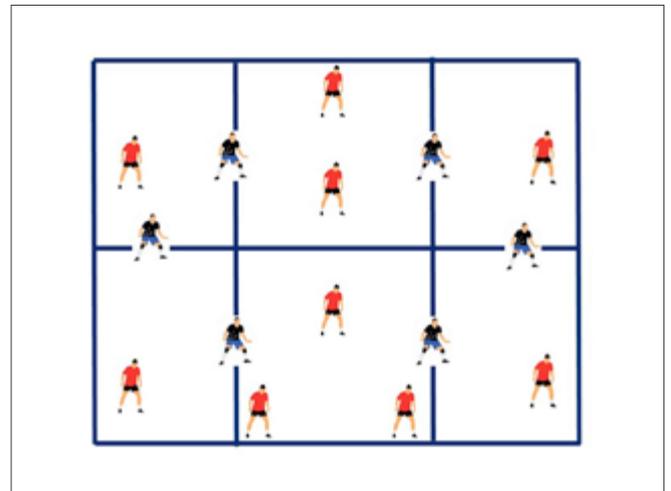
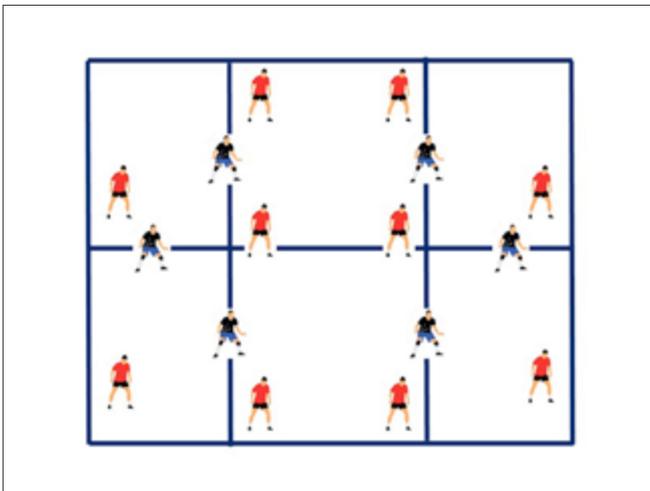
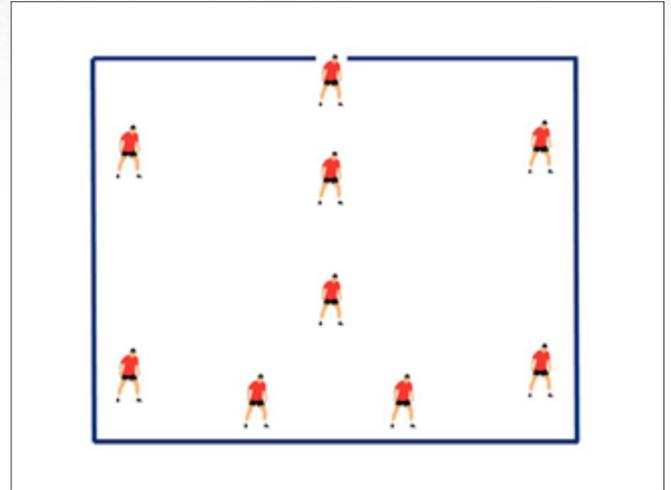
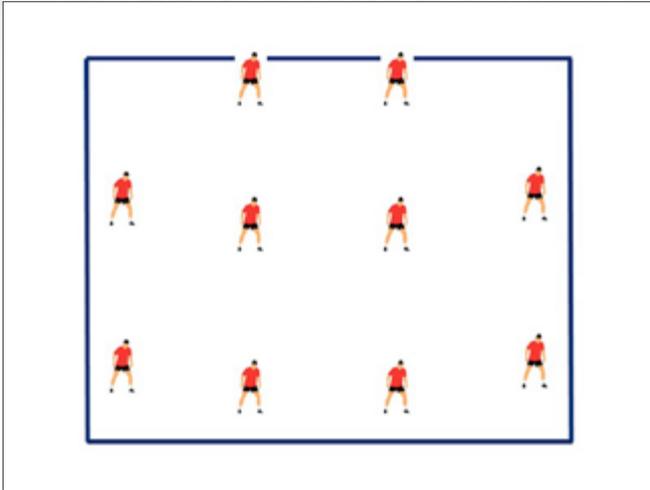


Taktisches Modell 3-1-4-2

Taktisches Modell 3-2-4-1

- 1) Bewusstes Denken ermöglicht es Ihnen, etwas mehr zu entdecken, etwas, das über den üblichen Geist und die üblichen Empfindungen hinausgehen kann.
- 2) Unabhängiges Denken beinhaltet: eine kritische Haltung des Spielers gegenüber dem, worüber er denkt; zusätzliche Überprüfung ihrer taktischen Vorlagen; Lehren eines genaueren, ausgewogeneren und effektiveren Denkens.
- 3) Unter Reflexivität versteht man das Streben des Spielers nach maximaler Bewusstheit seiner eigenen Handlungen, eine psychologische Einstellung zum Verständnis der Bedeutung laufender Ereignisse und der Beziehung zwischen ihnen.
- 4) Zielgerichtetes Denken konzentriert sich darauf, Informationen aus der Außenwelt zu erhalten, die sich auf die Ziele des Spielers beziehen.
- 5) Gültigkeit – eine begründete mentale Schlussfolgerung, gestützt durch Fakten und starke Argumente.
- 6) Kontrolle über Gedanken – wirkt sich direkt auf Emotionen aus. Ermöglicht dem Spieler, seine emotionale Intelligenz zu steigern, seine Gefühle zu verstehen und weniger Stress zu erleben.
- 7) Selbstorganisation – kann sich in der Zielstrebigkeit, Aktivität, Begründung der Motivation, Planung seiner Aktivitäten, Unabhängigkeit, Entscheidungsgeschwindigkeit und Verantwortung für ihn manifestieren.

Vielen Spielern gelingt es nicht immer, die erhaltenen Informationen richtig zu verstehen und aufzunehmen. Dadurch verliert der „Moment“ der Informationsanalyse an Wirksamkeit. Kritisches Denken hilft, diesen Mangel



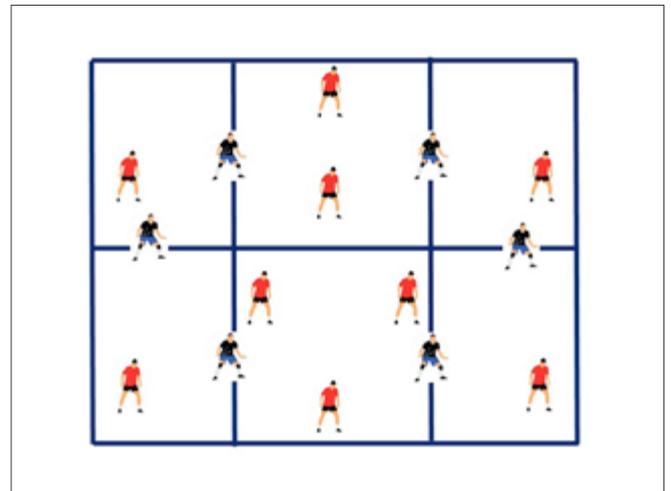
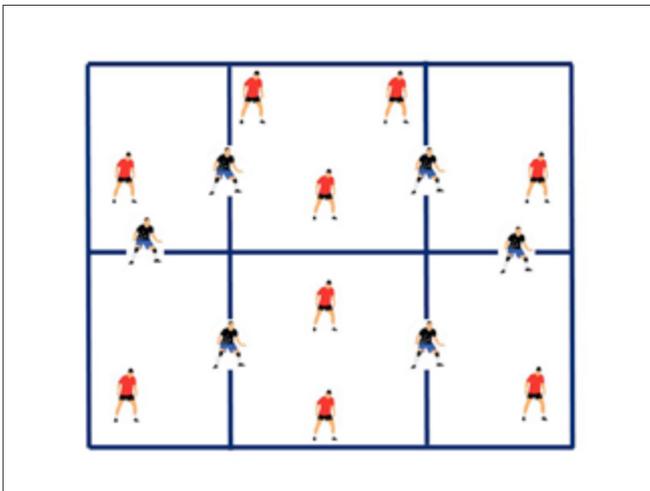
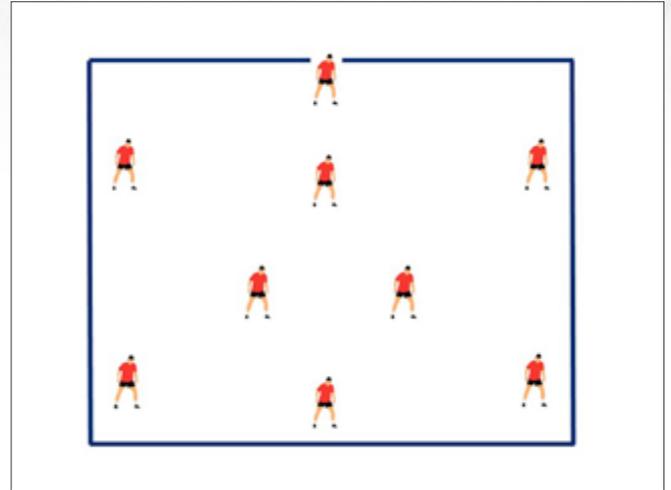
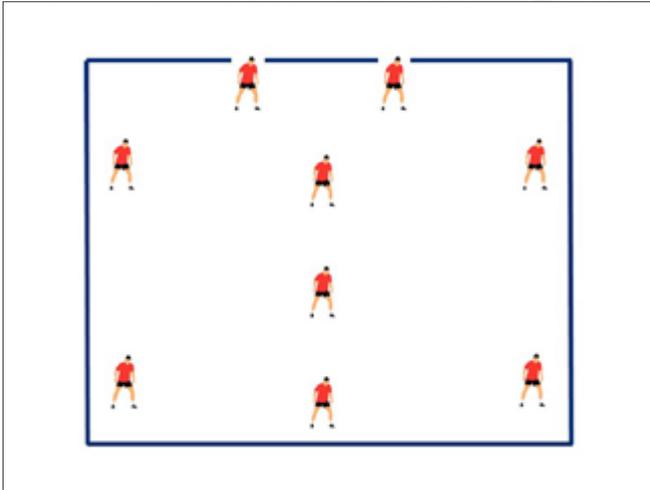
Taktisches Modell 4-4-2

Taktisches Modell 4-1-3-1

zu beseitigen und beinhaltet die Entwicklung der folgenden Fähigkeiten für den Umgang mit Informationen:

- Identifizierung inkompatibler Lösungen;
- Konstruktion von Schlussfolgerungen auf der Grundlage der Dominanz des logischen Argumentationschemas;
- Herstellung von Kausalzusammenhängen;
- Entwicklung alternativer Lösungen;
- die Fähigkeit, sich in die Lage eines anderen Spielers zu versetzen;
- die Fähigkeit, die erzielten Ergebnisse mit den Zielen taktischer Aktivitäten zu vergleichen;
- die Fähigkeit, die aufgewendete Zeit und die körperliche Anstrengung zum Erreichen des Ziels zu vergleichen.

Eine problematische Situation erfordert vom Spieler immer ernsthaftes Nachdenken. Kritisches Denken hilft dem Spieler, die Problemsituation vorab zu testen, bevor er mit der Lösung beginnt. Hierbei handelt es sich um nicht standardmäßiges Denken, das es dem Spieler ermöglicht, Alternativen und Prioritäten zu sehen und zu bewerten sowie die Zuverlässigkeit und Zweckmäßigkeit von Fakten, Phänomenen und Ereignissen zu bestimmen, die während des Spiels auftreten. Es ist auch eine Möglichkeit, taktische Fehler bereits im Stadium ihrer Überlegungen zu korrigieren und zu beseitigen. Die Entwicklung dieser Denkweise basiert auf den Fähigkeiten: Informationen zusammenzufassen, zu vergleichen, zu analysieren und vernünftige Schlussfolgerungen zu ziehen. Moderne Theorie und Praxis des Trainingsprozesses beweisen,



Taktisches Modell 3-1-3-2

Taktisches Modell 3-2-3-1

dass mit Hilfe spezieller Trainingsmethoden kritisches Denken entwickelt und so die Effektivität taktischer Aktionen des Spielers gesteigert werden kann.

Die Schlüsselkompetenz eines kritisch denkenden Spielers ist die Fähigkeit, die umgebende taktische Umgebung sorgfältig zu beobachten. Diese Fähigkeit ist sehr wichtig, um zu lernen, aus jeder taktischen Situation vernünftige logische Schlussfolgerungen zu ziehen.

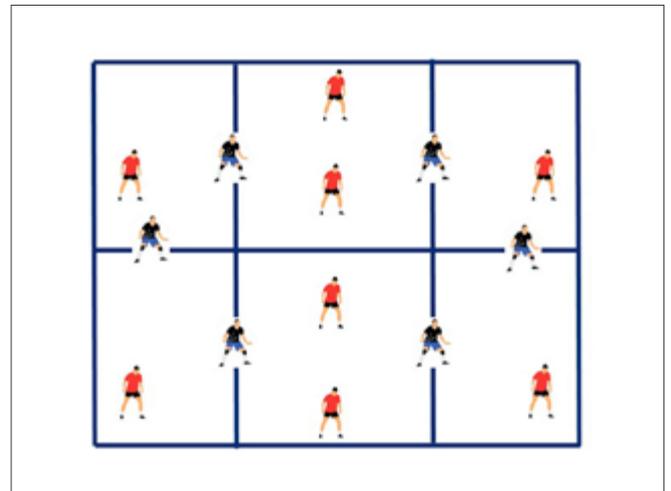
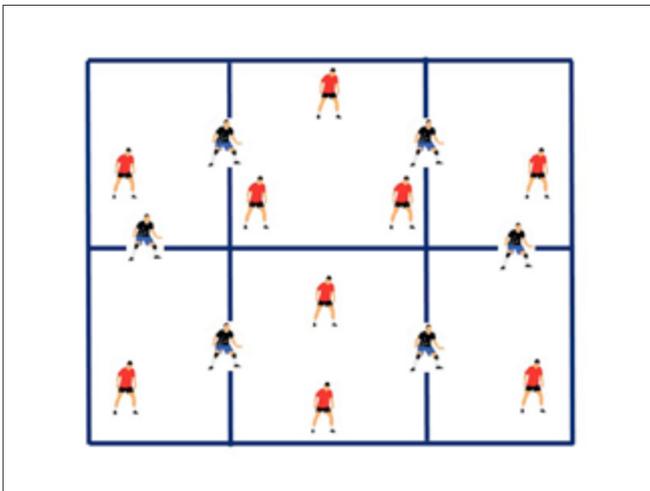
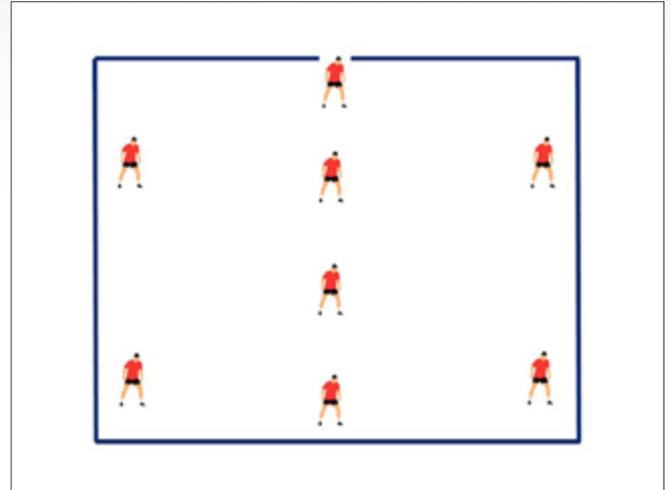
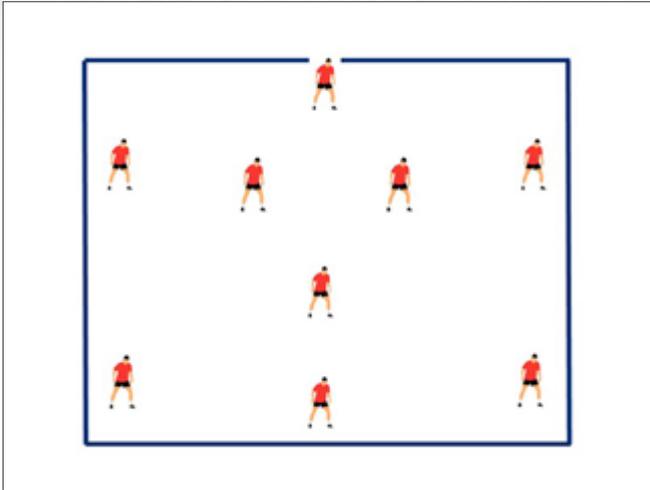
Beobachtung ist die Suche nach Informationen mit allen Sinnen. Beim Beobachten oder (Lesen) des Spiels kann der Spieler Probleme erkennen, die gelöst werden müssen. Beobachtung bedeutet nicht, dass der Spieler passiv ist. Im Gegenteil, es ermöglicht ihm, seine Aufmerksamkeit

auf das wirklich Wichtige zu richten, um rechtzeitig während des Spiels eine wirksame Entscheidung zu treffen.

Wie lernt man, das Spiel so zu beobachten, dass man die Ergebnisse der Beobachtung effektiv zur Lösung von Problemsituationen nutzen kann?

KRITISCHES „LESEN“ DES SPIELS

Es gibt spezielle Techniken, die dem Spieler helfen, das Spiel effektiv zu „lesen“ und gleichzeitig sein kritisches Denken zu entwickeln. In wissenschaftlichen Arbeiten, die sich dem kritischen Denken widmen, wird häufig der Begriff „kritisches Lesen“ verwendet. Experten glauben, dass die Fähigkeit zum kritischen Lesen ein wichtiges Zeichen entwickelten Denkens ist. Im Fußball wird unter kriti-



Taktisches Modell 3-1-4-1

Taktisches Modell 3-1-3-1

schem Lesen des Spiels eine Möglichkeit zur Beobachtung des Geschehens auf dem Spielfeld verstanden, bei der der Spieler das Spiel nicht gedankenlos beobachtet, sondern beim „Lesen/Beobachten“ mentale Operationen anwendet, die es ihm ermöglichen, sich zu formen die richtigen Schlussfolgerungen über das, was er sah. Der Inhalt jedes Spiels enthält wesentliche Informationen (etwa 30–40 %) und nicht wesentliche Informationen (etwa 60–70 %).

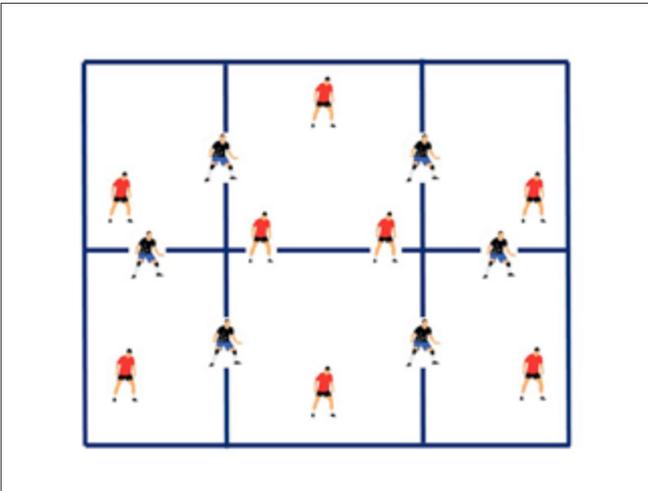
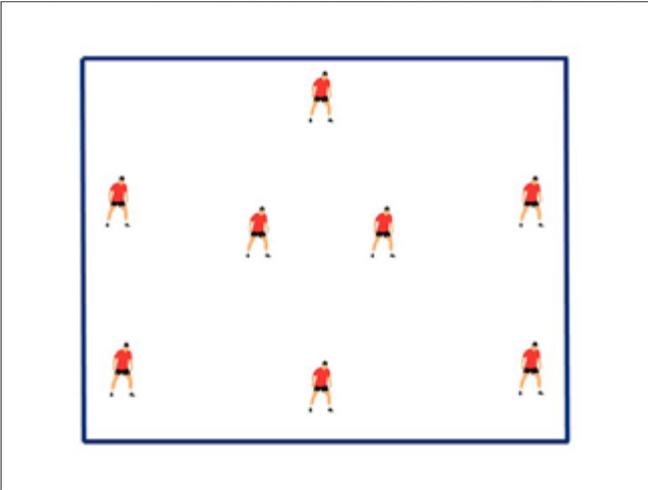
Wesentliche (wichtige) Informationen sind die wichtigsten taktischen Aktionen von Partnern und Gegnern, die die semantische Hauptlast tragen und den Inhalt des Spiels selbst bilden. Liest der Spieler das Spiel aufmerksam, erkennt er solche Handlungen sofort. Dies trägt dazu bei, die Zeit zum Nachdenken über taktische Situationen deutlich zu verkürzen und den Spielverlauf besser

wahrzunehmen. Sekundäre Informationen sind verschiedene ablenkende Aktionen, die sowohl von Teamkollegen als auch von gegnerischen Spielern ausgeführt werden können.

Beim kritischen Lesen eines Spiels ist es von entscheidender Bedeutung, relevante Informationen von unwesentlichen Informationen zu trennen. Dazu müssen Sie im Laufe des Spiels ständig folgende Fragen beantworten:

- 1) „Wer tut was?“;
- 2) „Zu welchem Zweck tut er es?“;
- 3) „Wie wichtig oder unwichtig ist das?“

Die ersten beiden Fragen bieten die Möglichkeit, taktische Aktionen in laufenden Ereignissen zu identifizieren, die den Spielverlauf selbst beeinflussen. Die dritte Frage



Taktisches Modell 3-4-1

ermöglicht es Ihnen, nur die wichtigsten davon hervorzuheben. Als Ergebnis dieses „Sichtens“ von Informationen bleiben nur wesentliche taktische Aktionen übrig, die die Gedankenbewegung des Spielers von einer unbekanntem zu einer bekannten Lösung korrigieren.

Es ist wichtig, dass der Spieler lernt, schnell und genau zwischen wesentlichen und nicht wesentlichen Informationen zu unterscheiden. Dies erhöht die Geschwindigkeit beim „Lesen des Spiels“ und spart Zeit für die Entscheidungsfindung. Ein weiterer Faktor, der die Entscheidungsfindung beeinflusst, ist die Intuition. Wenn der Spieler alle möglichen Optionen zur Lösung einer taktischen Situation in Betracht zieht, kann es sein, dass er intuitiv das Gefühl hat, dass eine davon vorzuziehen ist, obwohl Logik und Fakten etwas anderes anzeigen.

Es gibt viele unterschiedliche Meinungen über die Natur der Intuition. Man geht davon aus, dass einige Spieler es stärker entwickelt haben, andere weniger. Sollte dies bei der Entscheidungsfindung berücksichtigt werden? Ein Spieler, der kritisch denkt, erkennt und hört auf seine Intuition, akzeptiert sie jedoch als einen der Hilfsfaktoren für die Entscheidungsfindung. Die Intuition sollte nicht wichtiger sein als die Fakten und andere objektive Informationen, die der Spieler gesammelt hat, um die endgültige Entscheidung zu treffen.

Das nächstwichtigste Problem, mit dem das von uns diskutierte kritische Denken zusammenhängt, ist das „Entwicklungslernen“ und die Bildung einer Reihe mentaler Operationen bei Spielern, die sie in ihrer beruflichen Tätigkeit anwenden müssen. Zu oft hat der Trainer Angst, dem Spieler falsche Optionen für die Entwicklung der Spielsituation aufzuzeigen, und begründet seine Angst damit, dass sich im Kopf des Spielers eine falsche Vorstellung vom Spiel festsetzen kann. Daher bemühen sich viele Trainer um die Einhaltung der Regel: „Von Anfang an lehren – richtig, dann hat der Spieler keine kognitiven Schwierigkeiten.“ Wie die Erfahrung zeigt, funktioniert „richtiges Lernen“ nicht, wenn man den Fehler nur als zufälliges Missverständnis betrachtet, ihn bewusst zu vermeiden versucht, seine Existenz verheimlicht und eine Lernmethode wählt, bei der der Spieler Fehler vermeidet. Ein solches Lernmodell anzustreben ist nicht produktiv.

Es geht um das einfache Verständnis, dass der Trainingsprozess für die „allseitige“ Entwicklung des Spielers notwendig ist und nicht nur um das „richtige“ taktische Wissen zu vermitteln. Nur ein umfassend entwickelter Spieler ist in einer nicht standardmäßigen Situation in der Lage: alle möglichen Szenarien kritisch zu bewerten und zu verstehen; ihre möglichen Folgen; und die richtige Entscheidung treffen. Diese Lösung führt schnell und mit geringstem mentalen Aufwand zum gewünschten Ergebnis. Was steckt also mehr in einer solchen mentalen Aktivität des Spielers: „richtiges Training“ oder kritische Analyse? Die Antwort liegt auf der Hand. In seiner beruflichen Tätigkeit wird der Spieler sicherlich vor dem Problem stehen, Lösungen zu finden. Das Risiko, einen Fehler zu machen, steigt, wenn problematische taktische Situationen unterschiedlicher Komplexität nicht im Trainingsprozess modelliert wurden. Ein „richtig ausgebildeter“ Spieler, der über begrenzte taktische Kenntnisse verfügt, wird die ihm übertragenen taktischen Aufgaben nicht kreativ lösen können. Es liegt auch auf der Hand,

dass es denjenigen Spielern leichter fallen wird, die sich im Lernprozess ständig in der Situation befinden, schwierige Entscheidungen zu treffen und ihre eigenen Fehler nicht als „Verbrechen“, sondern als Anreiz für weiteres Handeln wahrnehmen.

RATIONALE TAKTISCHE AKTIVITÄT

Die wichtigste Beurteilung der Rationalität ist effektive taktische Aktivität – sie hat ihre eigenen Standards und kann daher rational oder irrational sein. Zunächst ist es notwendig zu verstehen, was rationale taktische Aktivität ist. Rationalität als Merkmal einer bestimmten Denkweise kann an der Fähigkeit des Spielers gemessen werden, taktisches Wissen sinnvoll und zweckmäßig in praktischen (Spiel-)Aktivitäten anzuwenden.

Rationale taktische Aktivität kann als Schema dargestellt werden: (Problemsituation) → (Mittel) → (Ziel).

- 1) Eine Problemsituation ist eine schwierige Situation, bei deren Lösung Wissen erworben wird, neue Fähigkeiten und Fertigkeiten werden gebildet. Aus einer Vielzahl von Problemsituationen wird der Inhalt des Spiels geformt.
- 2) Mittel sind Techniken und Handlungsweisen zur Lösung von Problemsituationen auf dem Weg zur Zielerreichung“.
- 3) Das Ziel ist ein ideales Modell des zukünftigen Ergebnisses. Das Ziel kann das sein, was der Spieler anstrebt, was er erreichen möchte, das ist die Absicht, die verwirklicht werden muss.

Unter rationaler taktischer Aktivität versteht man die aktiven Aktionen des Spielers, die darauf abzielen, die Spielumgebung zu verändern und zu transformieren, um ein positives Ergebnis im Spiel (Sieg über den Feind) zu erzielen. Dazu führt der Spieler angreifende und defensive technische und taktische Aktionen aus – all dies wird als aktive Aktivität bezeichnet. Es stellt sich sofort die Frage: Kann jede Manifestation aktiver Aktivität im Spiel als rationale taktische Aktivität bezeichnet werden?

Rationale taktische Tätigkeit zeichnet sich durch ihren zielgerichteten Charakter aus. Das bedeutet, dass solche aktiven Anstrengungen erforderlich sind, die zur Erreichung eines bewusst gesetzten Ziels führen. Ziellose (gedankenlose, irrationale) aktive Anstrengung kann nicht als taktische Aktivität bezeichnet werden. Es gibt kein Ziel – es gibt keine Aktivität, das Ziel ist erschienen – rationale taktische Aktivität beginnt.

Ein weiteres wichtiges Merkmal rationalen taktischen Handelns ist seine vorläufige Nachdenklichkeit. Nachdem das Ziel festgelegt wurde, analysiert der Spieler die Situation, in der er handeln muss, wählt Mittel und Wege, um dieses Ziel zu erreichen, und skizziert die Reihenfolge seiner zukünftigen Aktionen.

So entsteht ein ideales Drei-Wege-Schema taktischer Aktivität, das wie folgt aussieht:

- einerseits - das Ziel;
- andererseits die Situation, in der sich der Spieler befindet;
- auf der dritten Seite - die Bedingungen, unter denen er handeln muss.

Bei der Gestaltung eines idealen Handlungsschemas verlässt sich der Spieler auf die Kenntnis der Spielsituation, auf die Kenntnis möglicher Mittel zur Erreichung des Ziels und der Spielgesetze, die alle in der Spielrealität ablaufenden Prozesse beeinflussen. Der Spieler nutzt Vernunft und Logik, denkt über die Reihenfolge seiner Handlungen nach und erkennt deren mögliche Konsequenzen.

WOHER KOMMEN RATIONALITÄTSSTANDARDS?

In der Regel kann die taktische Aktivität des Spielers, wenn sie rational ist, nur zu einem positiven Ergebnis führen. Nach Erreichen des Ergebnisses wird die aktive taktische Aktivität eingestellt, bis das nächste Ziel festgelegt wird. Eine Aktivität kann als rational angesehen werden, wenn sie den Spieler dazu bringt, das gewünschte Ziel zu erreichen. Und ganz im Gegenteil. Wenn sich ein Spieler ein Ziel gesetzt hat, aber alle seine Aktionen nicht zum gewünschten Ergebnis geführt haben, können sie kaum als rational angesehen werden. Daher kann argumentiert werden, dass die Aktivität rational ist, wenn eines ihrer Ergebnisse mit dem Ziel übereinstimmt, das heißt, das erzielte Ergebnis genau das ist, was der Spieler angestrebt hat.

Rationalitätsstandards entstehen als Ergebnis einer detaillierten Studie und Verallgemeinerung von Fällen erfolgreicher Aktivität, also einer solchen Aktivität, die zur Erreichung des gewünschten Ziels führt. Im Training und im Wettkampf sammeln Spieler Informationen darüber, wann und in welchen Fällen ihr taktisches Handeln zum Erfolg führt. Eine nachgewiesene Abfolge erfolgreicher Aktionen wird zum eigentlichen „Standard“, nach dem Aktionen in ähnlichen Situationen geplant und durchgeführt werden, um ein ähnliches Ziel zu erreichen.

Eine erfolglose taktische Aktivität, die nicht zum angestrebten Ziel führt, zeigt dem Spieler, wie er nicht handeln sollte, und ermöglicht es ihm, die Regeln für eine erfolgreiche Aktivität zu korrigieren und zu klären. So entstehen Rationalitätsstandards.

Alle Elemente der Struktur rationaler taktischer Tätigkeit (Problemsituation) → (Mittel) → (Ziel) sind objektiv miteinander verbunden. Das Erreichen eines Ziels in einer problematischen taktischen Situation erfordert bestimmte Mittel, und keine anderen Mittel (außer bewährten und gerechtfertigten) werden den Spieler zum gewünschten Ziel führen. Ein Spieler, der sein Ziel erreichen möchte, wird gezwungen sein, nach dieser Regel, also rational, zu handeln. Somit gilt eine taktische Aktivität als rational, wenn sie dem „Standard“ der Rationalität entspricht, der bereits unter realen Spielbedingungen getestet wurde, und als nicht rational, wenn sie gegen diesen „Standard“ verstößt.

RATIONALE ENTSCHEIDUNG

Die gesamte Geschichte des Fußballs ist untrennbar mit der Suche nach den rationalsten Formen taktischen Handelns verbunden, also mit der Suche nach richtigen (rationalen) Entscheidungen in verschiedenen Spielsituationen. Das Spiel eines Fußballspielers ist undenkbar, ohne dass er alle möglichen Entscheidungen trifft – von sehr einfach bis äußerst komplex, nicht nur für den Spieler selbst, sondern auch für die Partner um ihn herum. Niemand kann darum herumkommen, während des Spiels Entscheidungen zu treffen – die ganze Essenz des Fußballs basiert darauf, Entscheidungen zu treffen – also ist es besser zu lernen, wie man sie richtig trifft! Die Kette rationaler Entscheidungen bildet den rationalen Inhalt des Spiels, bei dem die richtigen Entscheidungen in kürzester Zeit getroffen werden. Wie erreicht man das?

Um einen bestimmten Inhalt des Spiels zu modellieren, muss der Trainer bestimmte pädagogische Techniken anwenden, nämlich:

- 1) Bedingungen (in Form eines taktischen Modells) für die Simulation des geplanten Spielinhalts schaffen;
- 2) Wählen Sie das erforderliche Schema für die Platzierung der Spieler;
- 3) funktionale Verantwortlichkeiten zwischen den Spielern verteilen;
- 4) Regeln für die Interaktion zwischen Spielern festlegen.

In einer solchen Spielumgebung beginnen die Spieler nach und nach zu lernen, auf eine bestimmte Weise

miteinander zu interagieren. Im Zuge dieser Interaktionen werden rationale Entscheidungen getroffen, die den rationalen Inhalt des Spiels bilden. Die Teilnehmer eines solchen Spiels haben die Möglichkeit, die Ergebnisse ihrer Entscheidungen zu bewerten – sie sehen das ideale Modell des Spielablaufs, dieses Modell ermöglicht es ihnen, in kurzer Zeit die besten Lösungen zu finden und bedeutende praktische Erfahrungen zu sammeln.

Die Hauptregel der vorgestellten taktischen Modelle besteht darin, dass die Spieler die Kunst erlernen, im Prozess dieser Entscheidungen rationale Entscheidungen zu treffen. Durch die Analyse von Spielepisoden entdeckt der Spieler die Schwächen der Gegner, die er in Zukunft ausnutzen kann, sowie seine eigenen Schwächen, die er versuchen wird, loszuwerden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass jede Entscheidung des Spielers nicht nur den Spielverlauf selbst, sondern auch das Verhalten der ihn umgebenden Partner beeinflusst. Daher ist es für einen Trainer äußerst wichtig zu lernen, wie er das taktische Verhalten der Spieler innerhalb des Teamschemas des Spiels modellieren kann.

Der Lernprozess mit Hilfe taktischer Modelle wird die „Trainingszeit“ erheblich einsparen. Beispielsweise können Spielerfahrungen, die sich unter herkömmlichen Trainingsbedingungen über Jahre ansammeln, mit Hilfe taktischer Modelle in mehreren wöchentlichen Mikrozyklen angesammelt werden. Unter den Bedingungen des modernen Trainingsprozesses, in dem die Erfahrung und Praxis rationaler Entscheidungen eine enorme Rolle spielen, ist es schwer, das Vorhandensein einer solchen Chance zu überschätzen.

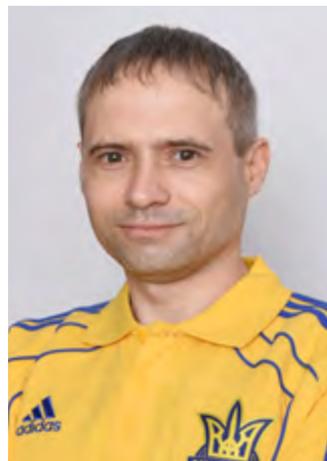


Foto: privat

ZUR PERSON

Pavlo Perepelytsia

- 43 Jahre alt
- Trainerlizenz A-Diplom UEFA;
- Doktor der Philosophie;
- Trainer der studentischen Fußballmannschaft der Nationalen Technischen Universität Donezk;
- Sportlehrer in Kiew.



Traurig, dass es solche Statements in Deutschland immer noch geben muss. Werder Fans hissen Antisemitismus Banner im Spiel Bremen gegen Köln am 4. Spieltag der Frauen Bundesliga.

Foto: IMAGO/Eibner



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:

Andreas Mann

Bildagenturen:

Adobe Stock, dpa Picture Alliance GmbH, IMAGO

Coverfoto: [picture alliance/dpa](http://picture.alliance/dpa) | Marius Becker

Anzeigen:

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

Tel: (0241) 95 81 0-34

Mobil: (0152) 23 93 98 86