

# Einleitung

## Trainingsplanung

### Training muss geplant werden

Dieses Buch ist für die tägliche Praxis des Amateurtrainers eine wertvolle Planungshilfe. Dabei steht nicht die Theorie des Fußballs im Vordergrund, sondern die Praxis.

In der Theorie existieren mehrere Leistungs- und Erklärungsmodelle wie Fußball gelehrt und trainiert werden soll. Die einzelnen Leistungsfaktoren der komplexen Sportleistung zu gewichten ist für Sportwissenschaftler aber auch für erfahrene Trainer sehr schwer.

Außerdem fallen die Ansätze zum Teil sehr unterschiedlich aus.

Umso anspruchsvoller sind also die Aufgaben und Anforderungen an den Amateurtrainer. Er soll nicht nur leistungsentwickelnd trainieren, sondern in seine Planung auch noch verstärkt die Motivation und die Trainingsbeteiligung seiner Spieler einfließen lassen. Bei dieser anspruchsvollen Aufgabe kann dieses Buch helfen.

Vom Einfachen zum Schweren ist eine bekannte methodische Leitlinie. Sie strukturiert aus methodischer Sichtweise die verschiedenen Teilkomponenten der Fußballleistung (Technik, Taktik, Kondition) nur sehr grob und kann die Vielfältigkeit der Übungen und deren Variationen nicht vollständig abbilden. Diese Arbeit obliegt immer noch dem Trainer. Seine Aufgabe ist folgendermaßen umrissen: passende Trainingsinhalte auswählen, zu kombinieren, zu

variieren und – entsprechend dem Leistungsniveau und der Saisonplanung – vorzubereiten, ohne relevante Bereiche des Fußballtrainings auszusparen. Dabei muss der Trainer stets den Überblick behalten, was aus welchem Bereich trainiert werden muss.

Soviel zur Theorie. Aber was hilft die beste Trainingsplanung, wenn in der eigentlichen Saisonvorbereitung die meisten Spieler im Urlaub sind? Wie soll ein Trainer eine Defensivformation einüben lassen, wenn er ständig neue Spieler auf ungewohnten Positionen einsetzen muss? Wie soll ein Angriffstraining Sinn machen, wenn gar kein Stürmer im Training ist?

Trotz oder gerade wegen dieser in vielen Amateurmanschaften vorherrschenden Tatsachen muss sinnvoll und geplant trainiert werden. Training im Amateurfußball ist ein geplanter, zielgerichteter Prozess, bei dem der Trainer versucht, durch die Auswahl und Kombination seiner Trainingsinhalte seine Spieler und damit seine Mannschaft in der komplexen Sportspilleistung entsprechend seiner Vorstellung positiv zu entwickeln.

Die Hauptarbeit des Trainers liegt deshalb in der konkreten Auswahl seiner Trainingsinhalte, deren Schwerpunktsetzung und deren Variation. Zudem sollte er eine Zielvorstellung haben, was gelernt oder geübt werden muss. Dazu muss er

unterscheiden, was konkrete Ziele (z.B. Konterspiel) und was dafür notwendige Voraussetzungen sind (z.B. schnelles Umschalten und Passspiel). Die Übungssammlung dieses Buches verweist daher auf die Zugehörigkeit der Trainingsmaßnahme zu einer Oberkategorie, einer Unterkategorie und gewichtet jeweils in konditionelle, technische und taktische Schwerpunkte. Zusätzlich werden ähnliche Übungen und Spiele, die als Vorübung oder Fortführung dienen, aufgezeigt. Somit steht dem Trainer eine Vielzahl an strukturierten Trainingsinhalten zur Verfügung.

Die Auswahl geeigneter Trainingsinhalte wird erleichtert, eine methodische Vorgehensweise ermöglicht. Zudem kann gezielt mit entsprechenden Maßnahmen nachgearbeitet und vorbereitet werden.

Trotz bester Trainingsplanung lässt sich eine Niederlage am Spieltag nicht immer abwenden, zumal der Erfolg im Fußball in Toren und Punkten gemessen wird und der Faktor Zufall bei fast der Hälfte aller Tore mitspielt. Trotzdem sind eine klare Zielvorstellung und die Umsetzung dieser Ziele mit geeigneten Trainingsmaßnahmen unabdingbare Grundlagen für sportlichen Erfolg.

### **Fußball spielen lassen**

Wer das Fußballspiel vermitteln und verbessern will, der muss im Training auch Fußball spielen lassen. Die klassische Einteilung des Fußballtrainings in Kondition, Technik und Taktik als Leistungsbausteine ist bei der Konzeption von Trainingseinheiten leider wenig hilfreich, da sich die

Trainingsziele immer überlappen. Durch unzureichende Ausprägung oder Überbetonung einzelner Elemente leidet aber häufig das übergeordnete taktische Trainingsziel. Auch der Transfer der Trainingsinhalte zur tatsächlichen Spielleistung fällt schwerer. Dadurch können die Motivation und damit der Lernerfolg verloren gehen.

Praktischer und fußballspezifischer ist die Betrachtung und der systematische Aufbau des Fußballspiels aus der Grundidee des Fußballs: »Tore erzielen – Tore verhindern«. Bei jener Betrachtung können sich die technischen, konditionellen und taktischen Anforderungen mit entwickeln und mit ergänzenden Übungs- und Spielformen trainiert werden. Dieser Ansatz gewährleistet im Amateurtraining eine hohe Motivation und viele Erfolgserlebnisse. Konditionelle Aspekte kommen erst bei weiterer und differenzierterer Betrachtung zum Einsatz. Die meisten Trainingsinhalte lassen sich unter dieser Prämisse einsetzen und anpassen. Im Vordergrund der Auswahl an Trainingsmaßnahmen steht dabei das Spiel- und Erfolgserlebnis eines erzielten Tores oder eines gewonnenen Wettbewerbs, gleich welcher Art. Zudem ist, durch die im Amateurbereich geringe Anzahl an Trainingszeiten, eine solche Vorgehensweise sehr praktikabel und erfreut sich hoher Akzeptanz von Seiten der Spieler.

### **Übungen anpassen können**

Nicht jede Übung oder jedes Spiel funktioniert sofort so, wie es sich der Trainer wünscht. Dies kann viele

Gründe haben: zu kleiner oder zu großer Raum, zu wenige oder zu viele Spieler, Unterforderung oder Überforderung der Spieler in konditioneller oder technisch-taktischer Hinsicht. Weitere Gründe können fehlende Vorbereitung der Spieler durch Vorübungen oder fehlendes Aufwärmen, zu wenig oder zu viel Anspannung, körperliche oder psychische Erschöpfung und dadurch mangelnde Konzentration, mangelnde Motivation oder eine ungenaue Erklärung und Demonstration sein. Viele Gründe, einzeln oder in Kombination, können dafür verantwortlich sein, dass die Trainingsmaßnahme nicht so läuft, wie es der Trainer geplant oder erwartet hat oder dass das Verhalten, das er sehen möchte, zu

selten oder gar nicht gezeigt wird. In diesen Situationen ist das Geschick des Trainers gefragt. Er muss die Übung oder das Spiel so verändern, dass es funktioniert. Nach der Analyse der Faktoren, welche die Trainingsmaßnahme momentan scheitern lässt, sollte der Trainer zielgerichtet intervenieren. Dies kann eine erneute Erklärung oder Demonstration sein, eine Veränderung des Raumes oder der Aufgabenstellung oder eine Veränderung der gesamten Übungsform. Erfahrung und ein breites Repertoire helfen dabei, Übungen an die Gruppe anzupassen. Hierzu liefert dieses Buch die entsprechenden Bezüge zu einfacheren oder anspruchsvolleren Trainingsformen und nennt typische Fehlerquellen.

### Zeit und Raum

#### Wie lang noch zu spielen?

Ein Fußballspiel dauert 90 Minuten oder bis der Schiedsrichter abpfeift. Damit ist im Unterschied zu anderen Sportarten, in denen die Dauer offen ist, die Zeitbegrenzung ein (spiel-)entscheidender Faktor und muss bei der Durchführung einer Trainingsmaßnahme oder der Entwicklung einer grundlegenden Spielphilosophie Beachtung finden. Nimmt man nur die effektive Spieldauer, reduziert sich die Zeit nochmals auf etwa eine Stunde. In dieser Zeit wechselt der Ballbesitz zwischen beiden Teams häufig hin und her. In der Phase des eigenen Ballbesitzes versuchen die Teams, durch das Erzielen von Toren das

Spiel zu ihren Gunsten zu entscheiden. Die Zeit, ein Tor zu erzielen ist also eigentlich recht knapp bemessen. Gleichzeitig versucht die nicht Ball besitzende Mannschaft dies zu verhindern. Bei dieser Betrachtungsweise der Zeit zeigt sich die Grundidee des Fußballs »Tore erzielen – Tore verhindern« sehr deutlich: Wenn also die zur Torerzielung zur Verfügung stehende Zeit knapp bemessen ist, sollte man sie nicht unnützlich verstreichen lassen. Weder in der Bemühung ein Tor zu erzielen, noch im Bemühen, den Ball vom Gegner möglichst frühzeitig zurückzuerobern oder ihn frühzeitig an zielgerichteten Aktionen effektiv zu stören.

Es geht also im Fußball darum, in kurzer Zeit zum Torabschluss zu kommen. Dies bringt den Vorteil, dass der Gegner sich in der Abwehr nicht ausreichend formieren kann. Diese Situation tritt vor allem im Moment des Ballbesitzwechsels auf. Im Umkehrschluss sollte man dem Gegner nicht erlauben, schnell nach vorne zu spielen, sondern ihn unter Zeitdruck setzen und die Räume zum eigenen Tor frühzeitig geschickt verstellen.

Entscheidender Faktor, der eine solche Spielphilosophie unterstützt ist ein schnelles Umschalten in Abwehr und Angriff. Weiterhin sollte ein schnelles Passspiel in die Tiefe und ein guter Torabschluss gefordert und gefördert werden. Gute Ausgangspositionen der einzelnen Spieler im Feld und zueinander, also ein gut gestaffeltes Auftreten einer Mannschaft ist ebenfalls bedeutsam. Gutes Zweikampfverhalten in den Situationen, in denen Spieler beider Teams individuell um den Ball kämpfen und es um Ballbesitz oder -verlust geht, sind Kernelemente eines schnellen und erfolgreichen Fußballs. Die genannten Faktoren müssen ihren Niederschlag in entsprechenden Trainingsmaßnahmen und in der Vermittlung einer entsprechenden Spielphilosophie finden.

### **Das Runde muss ins Eckige**

Neben der Zeit ist auch der Raum im Sportspiel Fußball begrenzt. Zum einen durch die Spielfeldbegrenzung und zum anderen ist auch der Bereich, aus dem Tore realistischer Weise erzielt werden, weit entfernt

vom eigenen Tor. Eine Mannschaft, die ein Tor erzielen möchte, muss also zunächst viel Raum überbrücken, um einem Spieler einen Erfolg versprechenden Torschussversuch zu ermöglichen. Dies wird der Gegner natürlich zu verhindern versuchen.

Die Entscheidung, wann ein Team versucht, dem Gegner den Raum streitig zu machen und ihn dadurch zeitlich unter Druck zu setzen obliegt natürlich dem Trainer und gehört zu den elementaren taktischen Grundregeln eines erfolgreichen Spiels. Sie sollte deshalb von jedem Trainer sehr gut abgewägt werden. Auch ist es möglich während eines Spiels zwischen verschiedenen Modellen zu variieren. Natürlich ist es einfacher, einen kleinen Raum mit vielen Spielern zu verteidigen, aber der Weg bis zum gegnerischen Tor ist weit. Frühes Stören setzt hohe Laufbereitschaft und ein kompaktes und gestaffeltes Auftreten einer Mannschaft voraus, strahlt aber eine hohe Motivation und Entscheidungsfreudigkeit aus. Solche Mannschaften bestimmen das Spiel auch ohne eigenen Ballbesitz und demonstrieren damit Dominanz. Ihr Verhalten ist durchweg von Aktion geprägt und weniger von Reaktion. Sicherlich ist ein solches Verhalten in seiner offensivsten Art nicht über die gesamte Spielzeit anwendbar. Es setzt jedoch den Gegner stark unter Druck und ermöglicht so frühzeitige Ballgewinne in torenahen Situationen und fördert damit einen schnellen Torabschluss. Zusätzlich hält es den Gegner fern vom eigenen Tor, weil kein systematischer Angriff aufgebaut werden kann.

### Zufall und Standards

In fast der Hälfte aller Torerfolge spielt der Zufall eine Rolle; ein abgefälschter Schuss, eine nicht geahndete Abseitsstellung, ein versprungener Ball, ein verunglückter Pass. Viele Faktoren können neben der geplanten Durchführung eines Torschusses Einfluss auf einen Torerfolg haben. Dies liegt an der elastischen Beschaffenheit des Balles, an den Umweltbedingungen wie Platzbeschaffenheit oder Wetter sowie an den Aktionen der beteiligten Spieler und Schiedsrichter. Überall werden Fehler gemacht, die dann zu Toren führen können. Deshalb sind die Standardsituationen ein wichtiger Ansatzpunkt im Fußball. Durch den Spielstopp und das Besetzen entsprechender strategisch günstiger Positionen mit besonders geeigneten

Spielern und das Ausführen einer Technik ohne Zeitdruck können tornahe Situationen besser geplant werden. Dies gilt zwar auch für die verteidigende Mannschaft, trotzdem hat sie das Problem, dass der Ball vermutlich ungestört in den Raum gespielt werden darf, in dem der Zufall eine Rolle spielt und aus dem die meisten Tore erzielt werden. Das Training von Standardsituationen muss natürlich in die Trainingsmaßnahmen integriert werden, da sich viele Spieler der eigenen Mannschaft in der Situation optimal im Raum und zueinander positionieren müssen und dazu einiges an Übung und Erfahrung notwendig ist. Automatisieren durch häufige Wiederholung erhöht die Erfolgswahrscheinlichkeit, zudem entwickeln sich dadurch Spezialisten für die einzelnen Aufgaben.

### Der Amateurtrainer

#### Amateurtrainer als Einzelkämpfer

Im zunehmend komplexer werdenden Sportspiel Fußball steigen die Erwartungen an die Position des Trainers stetig an. Manager, Physiotherapeut, Psychologe, Teambetreuer, Organisator, Spielbeobachter und viele Tätigkeiten mehr kennzeichnen den Alltag des Amateurtrainers. Aufgaben, die in professionelleren Vereinen von verschiedenen Personen bekleidet werden, finden sich im Amateurbereich häufig in der Person des Trainers wieder. Diese Ämter-(über)häufung hat zwei wesentliche Nachteile: Zum einen werden alle Dinge, die nicht funktionieren, an der Per-

son des Trainers festgemacht, da er ja die Verantwortung für alle Bereiche trägt um die er sich kümmert. Zum anderen würden viele Bereiche überhaupt nicht bearbeitet werden, weil sich kein anderer darum kümmert. Dadurch fehlt dem Trainer Zeit und Energie, um sich seiner eigentlichen Aufgabe, nämlich dem Training seiner Mannschaft und der sportlichen Entwicklung seiner Spieler, zu widmen. Solange der Trainer gute Ergebnisse abliefern wird niemand seine Arbeit in Frage stellen. Sollte aber der Erfolg ausbleiben, steht der Trainer mit seiner ganzen Person und seinen Aufgaben in der Kritik.

## Psychologie

Fußball wird von Menschen gespielt und Menschen sind keine Maschinen. Damit ist klar, dass im Fußball neben den rein sportpraktischen Gesichtspunkten auch psychologische Aspekte eine Rolle spielen müssen. Für einen Trainer sind damit psychologische Grundkenntnisse unabdingbar. Psychologie beschreibt und erklärt das Erleben und Verhalten von Menschen, ihrer Entwicklung im Laufe des Lebens und alle dafür maßgeblichen inneren und äußeren Ursachen und Bedingungen. Für einen Trainer ist natürlich besonders das Verhalten der Spieler auf, aber auch außerhalb des Feldes bedeutsam, im Besonderen natürlich das Verhalten innerhalb der Gruppe. Für den Trainer gilt es, dies genau zu beobachten und gegebenenfalls gezielt zu steuern.

Die Hauptansatzpunkte für den Trainer sind die Kommunikation und der Umgang mit Emotionen, die im Fußball innerhalb und außerhalb des Spielfeldes bei Beteiligten und scheinbar Unbeteiligten in komprimierter Form auftreten können. Offen und ehrlich zu kommunizieren, scheinbar selbstverständliche Entscheidungen zu begründen und sich kommunikativ in sportlich und menschlich schwierigeren Situationen nicht zurückzuziehen, sind Fähigkeiten, die einen Trainer auszeichnen können und sich positiv auf das Gesamtklima auswirken können. Es liegt in vielen Fällen selbst am Trainer, sich psychologisch zu hinterfragen, von Außenstehenden beraten zu lassen und sich stetig weiterzuentwickeln.

## Wie man dieses Buch benutzt

**Die Systematik der Trainingsziele**  
Auf der nachfolgenden Doppelseite sind die im Buch vorgestellten Kapitel und deren Unterkapitel in einer Grafik dargestellt. Zusätzlich sind die einzelnen Übungen und Spielformen an der entsprechenden Position mit ihrer Nummer vermerkt. Diese Form der Darstellung erlaubt dem Trainer, die Trainingsinhalte im Sinne einer Mind Map zu visualisieren. Alle wesentlichen Bestandteile der Inhalte sind immer präsent und verhindern damit eine einseitige Ausrichtung im Training oder das Vernachlässigen

wichtiger Elemente. Er hat eine komplexe Trainingssystematik der Inhalte und Ziele auf einen Blick vorliegen und wählt entsprechend seiner Vorstellungen die Trainingsziele und die dazu passenden Übungen und Spiele aus. Eine unschätzbare Hilfe und Erleichterung für die Trainingsplanung des Trainers. Damit wird ein vielseitiges, zielgerichtetes Training ohne großen zeitlichen Aufwand für jeden Trainer möglich.

**Navigation für optimale Nutzung**

Der Seitenaufbau im Übungsteil dieses Buchs ist auf eine schnelle Orientierung sowie eine zielgerichtete und effektive Trainingsplanung ausgerichtet. Jeder Trainer kann auf diese

Weise sein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen und abwechslungsreiche Übungseinheiten entsprechend seiner Trainingsziele aufbauen.

**Schnelle Orientierung**

Im Kolummentitel sind Haupt- und Unterkategorie sowie die Nummer der jeweiligen Übung vermerkt. Darunter folgt die Übungsbezeichnung.

**Anschauliche Darstellung**

Übungsaufbau und -abfolge werden durch die Illustrationen verdeutlicht.

**Optimale Raumnutzung**

In der Miniaturansicht wird der Raumbedarf veranschaulicht. Häufig können auf diese Weise vorhandene Spielfeldmarkierungen genutzt werden, um den Übungsraum abzugrenzen.

**Übungscharakteristik**

Die Kennzeichnung der Schwierigkeitsgrade (1-6 Bälle) in den Dimensionen Kondition, Technik und Taktik erleichtert die Auswahl der Übung entsprechend der Trainingsziele sowie des Leistungsstands.

**Cleveres Verweissystem**

Erleichtert das Auffinden vorbereitender oder anspruchsvolleren Übungen mit ähnlichen Lernzielen.

**TECHNIK** | Passen
**80**

**Passkombination**

**Lernziele:**  
Passtiming

**Spielerbedarf:**  
4

**Übungsbeschreibung:**  
2 Spieler spielen sich den Ball abwechselnd direkt zu, bis einer der beiden sich für einen langen Pass auf einen dritten Spieler entscheidet, der Angespielte lässt den Ball auf Spieler 4 prallen, der auf Spieler 2 durch ein Hüchentor passt. Alle Pässe direkt.

**Dauer:**  
2 x 5 Min.

**Fehlerquellen:**  
Pässe zu ungenau oder falsches Timing

Kondition: ●●●●●●  
 Technik: ●●●●●●●●  
 Taktik: ●●●●●●●●

**79** ↔ **81**

**TECHNIK**

**Die wichtigsten Hinweise**

Lernziele, Spielerbedarf, Übungsbeschreibung, Dauer und Fehlerquellen werden im Text erläutert.