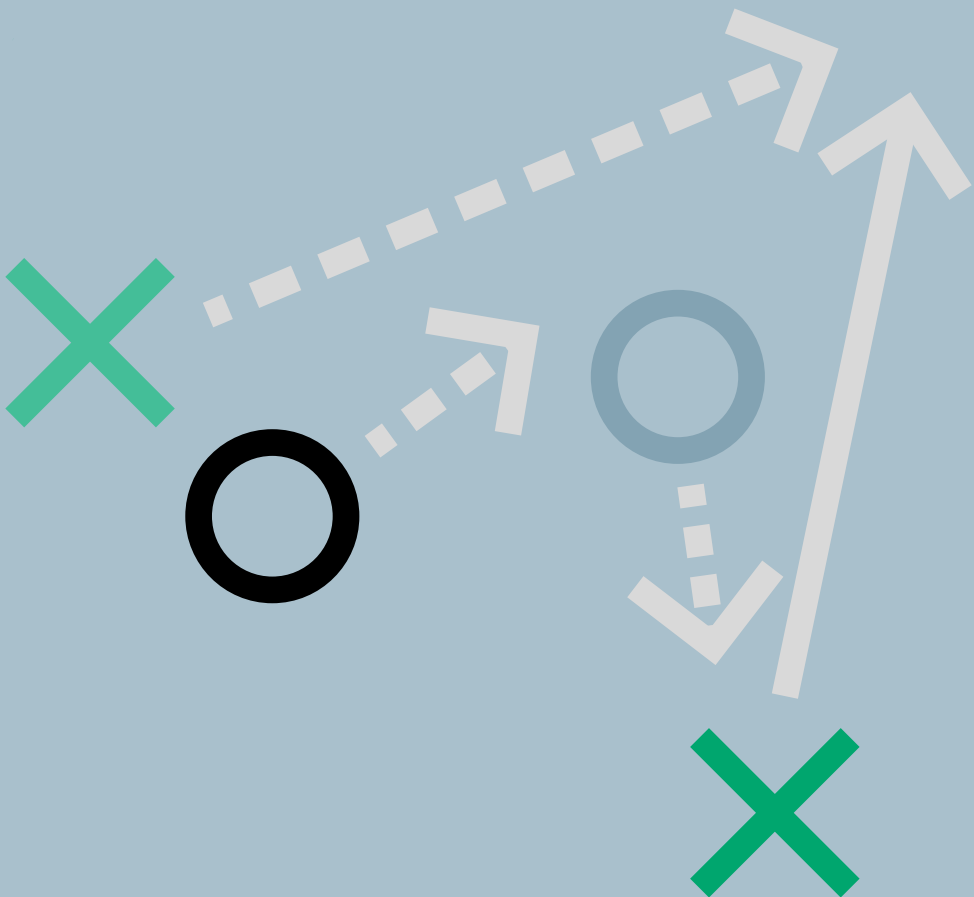




Thomas Impekoven | Johannes Ederer

INDIVIDUALISIERTES TRAINING

Potenziale erkennen und ausschöpfen



Thomas Impekoven

Thomas Impekoven, A+-Lizenz-Inhaber und Sportwissenschaftler, hat als Honorartrainer am DFB-Stützpunkt und langjähriger DFB-Stützpunktkoordinator verschiedene Themen der Talentförderung kennengelernt. Seine Trainertätigkeit im Aufbau- und Leistungsbereich eines Amateurvereins, als Verbandsauswahltrainer sowie sein Engagement im Leistungszentrum von Bayer 04 Leverkusen runden seine Erfahrungen in den verschiedenen Instanzen der Nachwuchsförderung ab.



Johannes Ederer

Johannes Ederer, A+-Lizenz-Inhaber und Sportwissenschaftler, ist ein Kind des DFB-Talentförderprogramms und durchlief als Stützpunkt- und Auswahlspieler, Honorartrainer sowie DFB-Stützpunktkoordinator alle Facetten der Verbandsförderung. Als Trainer sammelte er im Junioren- wie im Herrenbereich Erfahrungen an der Basis sowie im gehobenen Amateurbereich und nutzt diese Inhalte für seine Tätigkeit beim Deutschen Fußball-Bund. Durch die enge Zusammenarbeit mit den (bayerischen) Profivereinen entsteht ein wertvoller Austausch auf allen Ebenen und Verständnis für die Ansprüche und Voraussetzungen verschiedenster Interessensparteien.

Die Kunst der Spielerentwicklung: Wie wir die Stars von morgen richtig ausbilden

Worum geht es wirklich im Nachwuchsfußball? Im Mittelpunkt dieses faszinierenden Sports stehen zu Beginn zwei untrennbare Elemente: die pure Freude am Spiel und die kontinuierliche Weiterentwicklung jedes einzelnen Akteurs – sowohl sportlich als auch persönlich. Zwar gewinnen mit zunehmendem Alter und steigendem Leistungsniveau auch Teamresultate an Bedeutung, doch der Kern bleibt unverändert: die Begeisterung für das Fußballspielen und die individuelle Förderung der Talente.

Betrachten wir Champions-League-Spiele oder Partien unserer Nationalmannschaft, wird schnell deutlich: Spieler an der Spitze verkörpern genau diese Eigenschaften – eine ansteckende Leidenschaft für den Fußball, gepaart mit außergewöhnlichen individuellen Fähigkeiten auf höchstem Niveau.

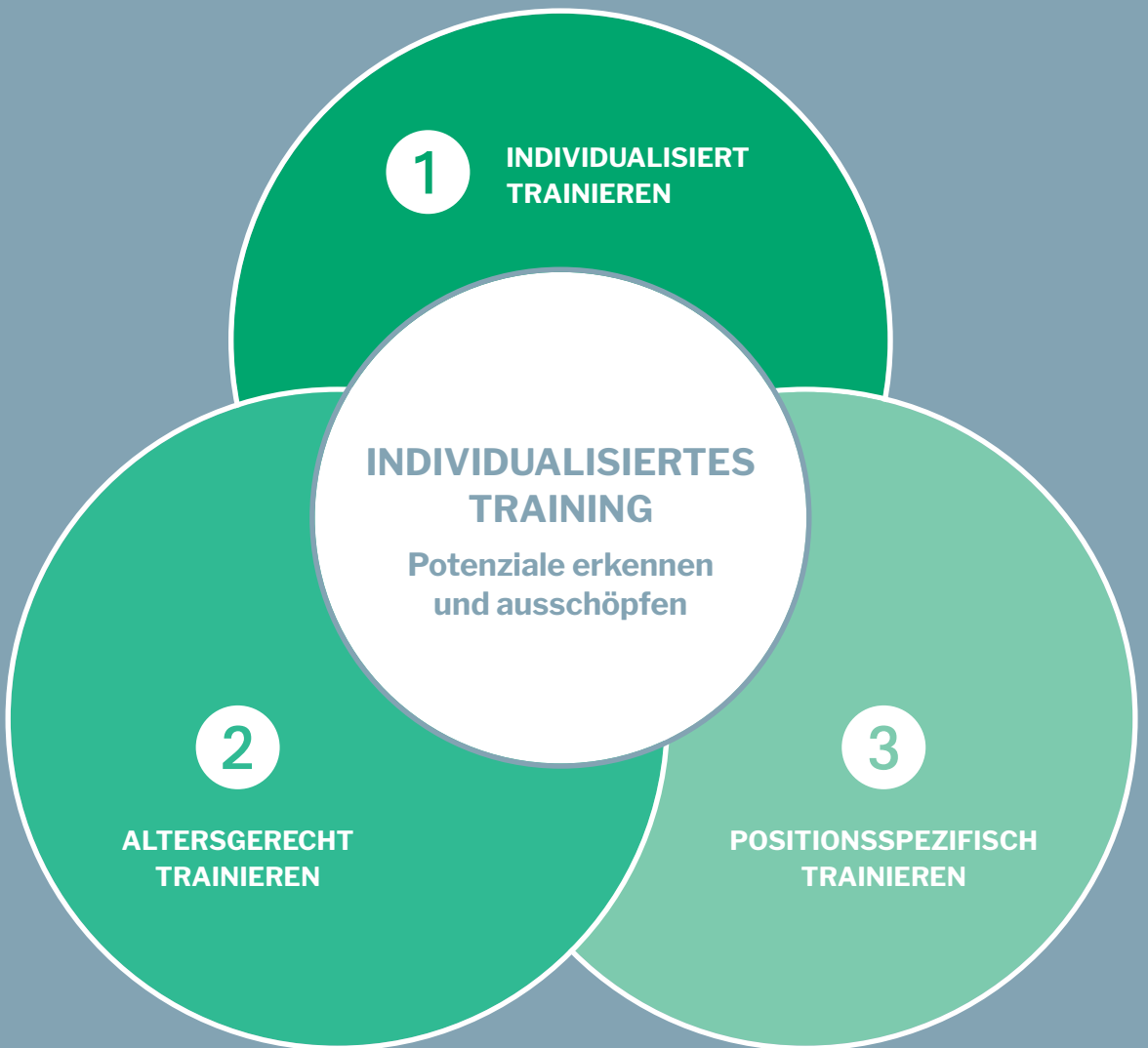
Auch Ausnahmetalente wie Florian Wirtz, Jamal Musiala, Jonathan Tah oder Angelo Stiller begannen einst als hoffnungsvolle Jugendspieler. In einer 4-gegen-4-Spielform hätte jeder von ihnen seine ganz eigene Art gezeigt, Situationen auf engem Raum zu meistern: Wirtz mit genialen Pässen, Musiala durch beeindruckende Dribblings, Tah mit Zweikampfstärke und Stiller dank seines exzellenten ersten Ballkontakts.

Doch wie gelingt es uns im Training, den Spielern den nötigen Rahmen und die passenden Möglichkeiten zu bieten, damit sie ihr individuelles Potenzial voll entfalten können? Genau dieser entscheidenden Frage widmet sich dieses Buch und liefert dazu wertvolle, praxisnahe Anregungen.

Wir wünschen Ihnen nicht nur eine inspirierende Lektüre, sondern vor allem auch begeisternde Trainingseinheiten mit Ihren jungen Talenten!

VORWORT

INHALT



EINLEITUNG

Warum Individualisierung?

8



1

INDIVIDUALISIERT TRAINIEREN

22

1.1 Spielkompetenzmodell	24
1.2 Eine Trainingsform entwickeln	36
1.3 Lernen als Basis von Entwicklung	48
1.4 Coaching	52
1.5 Steuerungsmittel	78
1.6 Trainieren im Team	86



2

ALTERSGERECHT TRAINIEREN

104

2.1 Grundlagenbereich	106
2.2 Aufbaubereich	118
2.3 Leistungs- und Übergangsbereich	128



3

POSITIONSSPEZIFISCH TRAINIEREN

142

3.1 Hintergründe & Wissenswertes	144
3.1.1 Torhüter	150
3.1.2 Innenverteidiger	158
3.1.3 Außenverteidiger	166
3.1.4 zentraler defensiver Mittelfeldspieler	174
3.1.5 zentraler offensiver Mittelfeldspieler	182
3.1.6 offensiver Flügelspieler	190
3.1.7 zentraler Angreifer	198
3.2 Prinzipien für ein individualisiertes Training	208
3.3 Top Ten der Individualisierung	216

EINLEITUNG

WARUM INDIVIDUALISIERUNG?

Zentrale Fragestellungen zum Training von Mannschaft und Spieler

„Um allen gerecht zu werden, muss man jeden unterschiedlich behandeln!“ Dieses Prinzip beschreibt den Ansatz des individualisierten Trainings treffend. Als Trainer gestalten wir, bewusst oder unbewusst, viele Rahmenbedingungen für die Spieler ähnlich und erwarten dennoch, dass diese jedem in seiner Entwicklung helfen und zum mannschaftlichen Erfolg beitragen.

Doch was hat Vorrang? Der Erfolg des Teams oder die Entwicklung des einzelnen Spielers? Ist es tatsächlich eine Entweder-oder-Entscheidung, oder können beide Ziele parallel verfolgt werden? Und wenn ja, wie? Möglicherweise bedingt das eine auch das andere. Falls dies zutrifft: Hängt der Erfolg der Mannschaft von der Entwicklung des Einzelnen ab oder umgekehrt die individuelle Entwicklung von der Teamleistung?

Diese Fragen beschäftigen nicht nur Trainer im Leistungsbereich, sondern vor allem jene, die mit begrenzten Mitteln in jeder Trainingseinheit das Optimum erreichen wollen – etwa, weil ihnen nur wenig Trainingszeit zur Verfügung steht oder sie große Leistungsunterschiede innerhalb ihrer Spielergruppe vorfinden, aber dennoch jeden Spieler optimal fördern möchten.

Ein Ausgangspunkt für jeden Trainer kann die Grundform der Individualisierung sein: Das freie Spielen in kleinen Gruppen, auf mehreren Feldern und mit wenigen Vorgaben stellt die höchste Form der inhaltlichen Individualisierung dar. Hierbei kann jeder Spieler die Spielform seinem Entwicklungsstand entsprechend gestalten, während der Trainer in seiner Begleitung genau an diesem Punkt ansetzt.

Take Home Messages

- > Durch die Individualisierung im Training kann man jedem Spieler auf seine Weise gerecht werden – aus sportlicher, aber auch aus menschlicher Sicht.
- > Individualisierung ist eine Möglichkeit, um die Trainingseffizienz zu steigern. Ist etwa die Trainingszeit begrenzt, können methodische Feinheiten und inhaltliche Vorüberlegungen die Basis schaffen, trotzdem ein Training zur bestmöglichen Entwicklung aller Spieler zu gestalten.
- > Individualisierung ist unabhängig von der Altersklasse, des Entwicklungsniveaus und der Gruppengröße immer möglich.
- > Individualisierung ist auch eine Frage der Haltung: Worum geht es? Um das Ergebnis, die sportliche Teamentwicklung oder die Entwicklung des Einzelnen für eine bessere Teamentwicklung als Ergebnis?
- > Es geht auch immer um die Atmosphäre im Team und die Beziehung zwischen Trainer und Spieler. Individualisierung kann dem Spieler seine Bedeutung als Individuum und für das Team aufzeigen und so zur Steigerung der Motivation sowie zu einer belastbaren Beziehung zwischen Trainer und Spieler führen.
- > Vom Trainerwissen zum Spielerkönnen: Ziel des Buches ist es, nicht nur Ideen für eine bessere Spielerentwicklung zu liefern, sondern auch die Entwicklung des Lesers in seiner Funktion als Trainer zu unterstützen. Durch bewussteres Trainerhandeln und das Ausprobieren von neuen Inhalten und Methoden entwickelt sich auch der Trainer bzw. das Trainerteam weiter.

Spielformen beinhalten alles, was Spielerinnen und Spieler brauchen! Diese Fähigkeiten begleiten sie durch ihr ganzes Fußballleben. Gutes Training muss nicht kompliziert sein!

Hannes Wolf



Trainingsformen mit unterschiedlichen Akzentuierungen der drei Ebenen

Wir gehen im Folgenden das Spielkompetenzmodell an exemplarischen Trainingsformen durch. Jede von ihnen akzentuiert eine der drei Ebenen. Zunächst zeigen wir jedoch ein Beispiel, das für die Herangehensweise an individualisiertes Training nicht geeignet ist. Auf Seite 32 folgt dagegen eine komplexe Spielform, die alle drei Ebenen gleichermaßen fordert (siehe A 1.6).

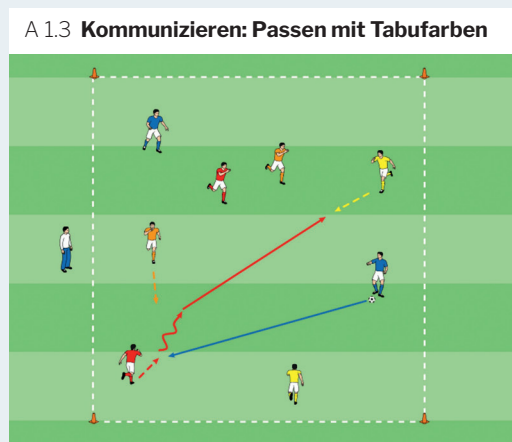
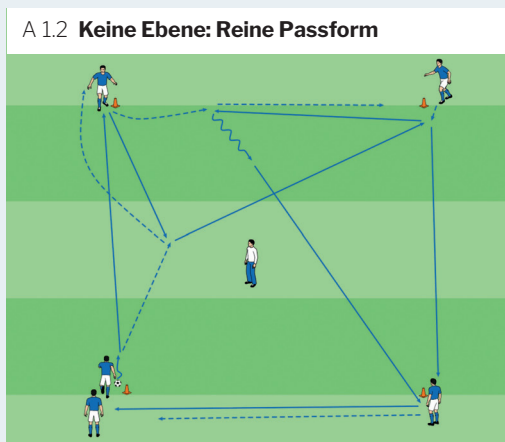
Reine Passform – Endlosschleife Passen (A 1.2)

In dieser klassischen Übungsform werden vor allem das Passspiel und das Klatschenlassen geschult. Die jeweiligen Pass- und Laufwege lassen sich zwar unterschiedlich gestalten, allerdings geschieht das ausschließlich über die Vorgaben durch den Trainer. Somit besteht keine Notwendigkeit, auf das Verhalten der Mit- und/oder etwaiger – hier allerdings nicht vorhandener – Gegenspieler zu reagieren. Ebenso muss der Spieler nicht entscheiden, wohin er passt. Die Umsetzungen der Techniken (Anbieten/Freilaufen, Passen, Klatschenlassen) erfolgen isoliert in einer Endlosschleife – Kommunizieren und Entscheiden finden nicht statt.

Möchte man die Spieler allerdings auf die Aufgaben des Spiels vorbereiten, sind Trainingsformen zu konzipieren, die alle drei Ebenen beinhalten und in denen Steuerungsmittel sowie Individualisierungshinweise variiert, gesteigert und akzentuiert werden können.

Akzentuierung der Kommunikation – Passen mit Tabufarben (A 1.3)

Hier bewegen sich acht Spieler in vier Zweier-Teams in einem Viereck und passen einen Ball aus der Bewegung in die Bewegung. Dabei dürfen sie nicht die Farbe anspielen, von der sie den Ball erhalten haben. Folgende Variationen steigern die kommunikativen Anforderungen:



- > Spiel mit zwei oder sogar drei Bällen
- > Nur zu denen passen, die sich in Spielrichtung (wird in diesem Fall vorher festgelegt) freilaufen.

> Weder die eigene noch die Farbe anspielen, von der der Ball kommt.

Die Variationen können teilweise miteinander kombiniert werden, was die Komplexität der Trainingsform zusätzlich steigert. Unabhängig vom Fokus auf die Kommunikation muss der Ballbesitzer immer auch eine Entscheidung treffen und umsetzen.

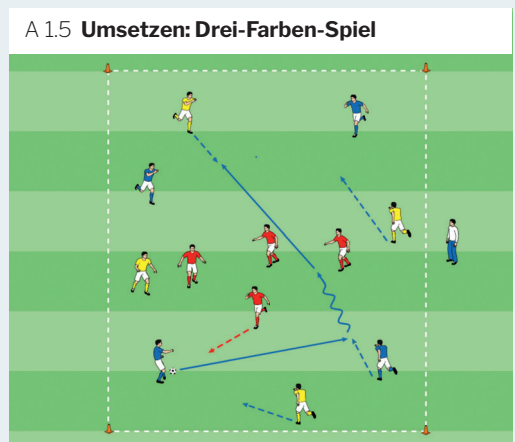
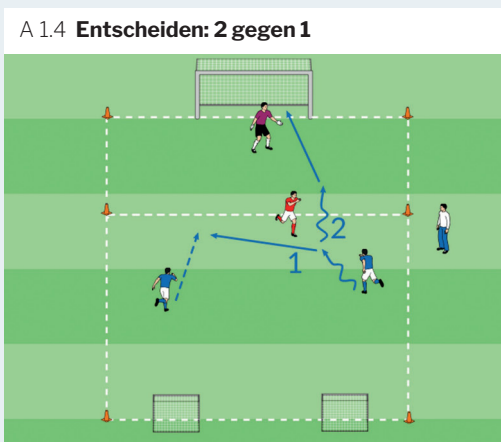
Akzentuierung der Entscheidung im 2 gegen 1 (A 1.4)

In der 2-gegen-1-Situation auf ein Tor mit Torwart muss sich der Ballbesitzer entscheiden, ob er kurz vor dem Zugriffsbereich des Verteidigers abspielt, ins 1 gegen 1 geht oder sofort selbst abschließt. Der mitlaufende Mitspieler kann sich breit anbieten oder den tiefen Laufweg wählen.

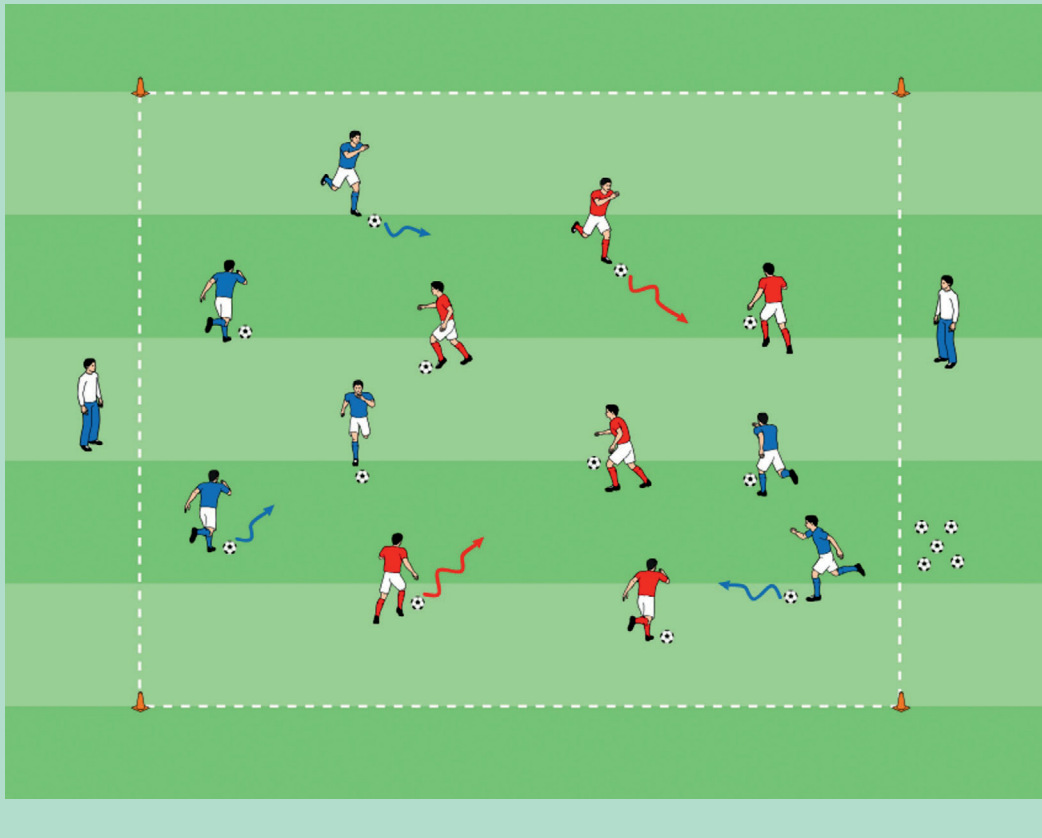
Die gestrichelte Linie simuliert den Startpunkt des Verteidigers, kann aber auch als Abseitslinie genutzt werden. Der Verteidiger muss sich entscheiden, wie er den Ballbesitzer anläuft, lenkt und wann er versucht, in den Zweikampf zu kommen. Nach Ballgewinn kann er den Torwart einbinden und auf eines der Minitorne kontern. Somit müssen alle in kürzester Zeit spielnahe Entscheidungen treffen.

Akzentuierung der Umsetzung im Drei-Farben-Spiel (A 1.5)

Jetzt spielen drei Vierer-Teams im 8 gegen 4 mit mindestens zwei Pflichtkontakten auf Ballhalten, wobei das ballverlierende Team jeweils auf Gegenpressing umschaltet. Die Überzahlsituation und die zwei Pflichtkontakte akzentuieren die Umsetzung des Passspiels, doch sind gleichzeitig auch die Ebenen Kommunikation (Welches Team spielt gegen den Ball? Wer kann wie angespielt werden? Wohin können Freilaufbewegungen erfolgen?) und Entscheidung enthalten.



A 2.5



Finten und Dribblings – Einzelübungen

Organisation und Ablauf

- > 2 Teams einteilen.
- > Jeder Spieler erhält 1 Ball und führt verschiedene Technikaufgaben durch.
- > Aufgabe 1: Den Ball mit der Sohle zurückziehen, mit dem Außenrist zur Seite (Richtungswechsel um 180 Grad) wegspielen und anschließend wieder ins Dribbling kommen.
- > Aufgabe 2: Den Ball mit der Sohle zurückziehen und hinter dem Standbein zur Seite (Richtungswechsel um 90 Grad) wegspielen, um wieder ins Dribbling zu kommen.
- > Aufgabe 3: Den Ball mit einem Kontakt des Außenrists so treffen, dass ein 180-Grad-Richtungswechsel möglich ist.

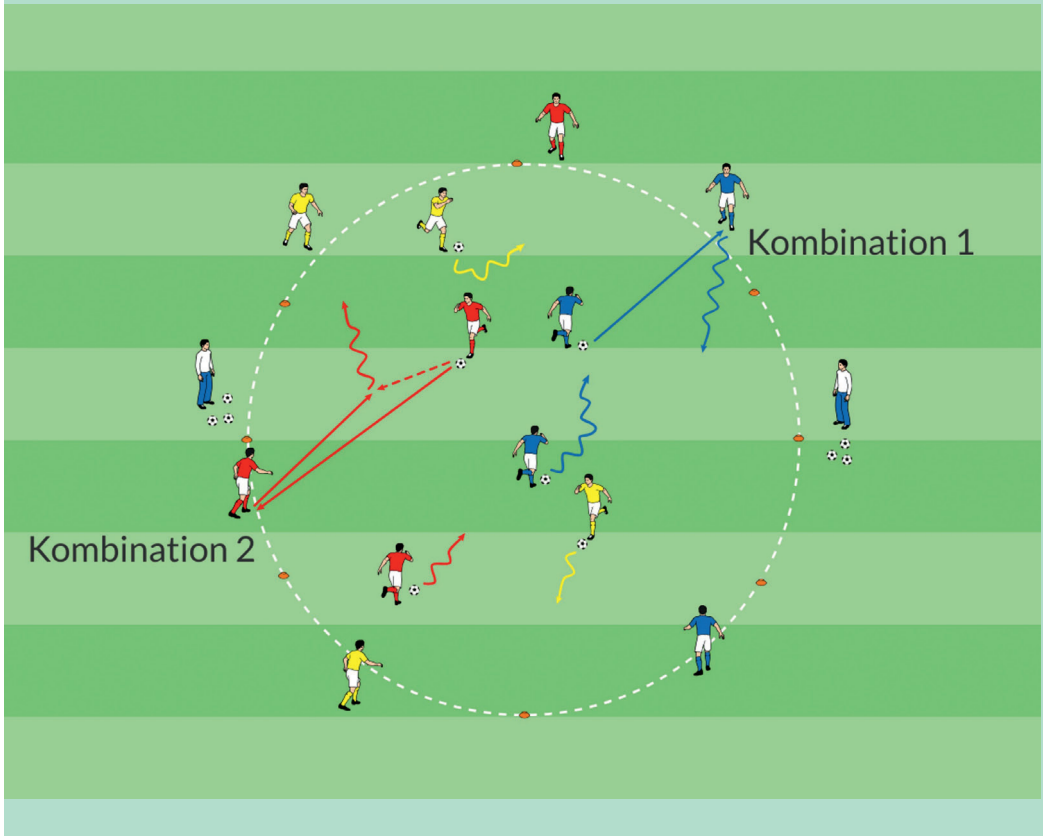
Individualisiert steuern und variieren

- > Jeder Spieler versucht, die Bewegungen abwechselnd mit beiden Füßen auszuführen.
- > Über die Feldgröße den Raumdruck verändern.

Individualisiert coachen

- > Jeder Trainer betreut 6 Spieler, die er mittels Tipps zur Umsetzung begleitet.
- > Aufgabe 1: Den Ball mit dem Außenrist mindestens 1 Meter wegspielen, um dynamisch hinterhergehen zu können.
- > Aufgabe 2: Den Ball mit der Innenseite wegspielen statt lediglich „wegzuschieben“. Auf ein dynamisches „Hinterhergehen“ achten.
- > Aufgabe 3: Von oben auf den Ball blicken und ihn sich als Uhr vorstellen. Mit dem Außenrist die „12“ treffen. Wichtig ist ein kurzer Impuls, der den Ball wegspielt und nicht wegschiebt.

A 2.6



Passspiel und Dribblings in Gruppen

Organisation und Ablauf

- > 3 Teams bilden und die jeweiligen Mitglieder möglichst gleichmäßig mit je 1 Ball in einem Kreis und auf der Kreislinie (ohne Ball) verteilen.
- > Kombination 1: Pass zum Außenspieler, der ins Feld mitnimmt. Passgeber wechselt nach außen.
- > Kombination 2: Der Ballbesitzer passt nach außen und bekommt den Ball in die Bewegung zurückgespielt. Aufgabenwechsel nach 2 Minuten
- > Kombination 3 (nicht in Abb.): 1 Ball pro Team. Pass nach außen, der Passempfänger spielt direkt zu einem dritten Spieler im Feld weiter.

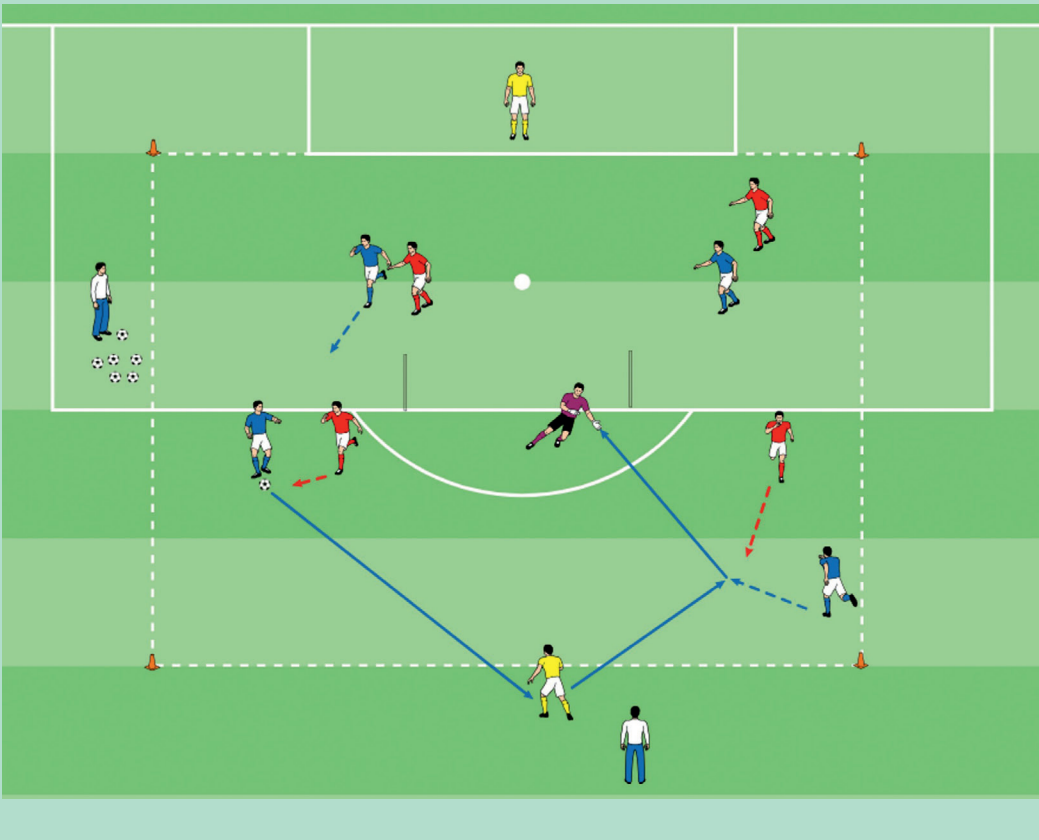
Individualisiert steuern und variieren

- > Jeder Spieler versucht, im Dribbling, Passspiel und beim ersten Kontakt beide Füße einzusetzen.
- > Über die Kreisgröße die Distanzen verändern.

Individualisiert coachen

- > Ein Trainer coacht die Spieler im Kreis, der andere die auf der Kreislinie.
- > Kombination 1: Neben dem Passdruck ist der erste Kontakt in die Bewegung wichtig. Idealerweise den Ball mit Tempo seitwärts in einen freien Raum mitnehmen.
- > Kombination 2: Der Spieler auf der Kreislinie darf den Ball bei Bedarf erst kontrollieren und ihn anschließend in die Bewegung zurückspielen.
- > Kombination 3 (ab U11): Die Spieler im Kreis ohne Ball sollen erkennen, wo ein Anspiel nach außen erfolgt, damit sie sich als Anspieloption anbieten. Durch die Kreisform wird die (Vor-)Orientierung im Raum akzentuiert.

A 3.5



4 gegen 4 plus 2 (Tor im Zentrum)

Organisation und Ablauf

- > Ein Rechteck gemäß Abbildung markieren.
- > Mittig im Rechteck 1 Stangentor aufstellen und mit 1 Torhüter besetzen.
- > 2 Teams bilden und 2 Neutrale bestimmen.
- > Die Neutrale an den beiden langen Seiten des Rechtecks positionieren.
- > Bei dem neben dem Feld stehenden Trainer ein Balldepot errichten.
- > 4 plus 2 gegen 4
- > Treffer dürfen von beiden Seiten erzielt werden.

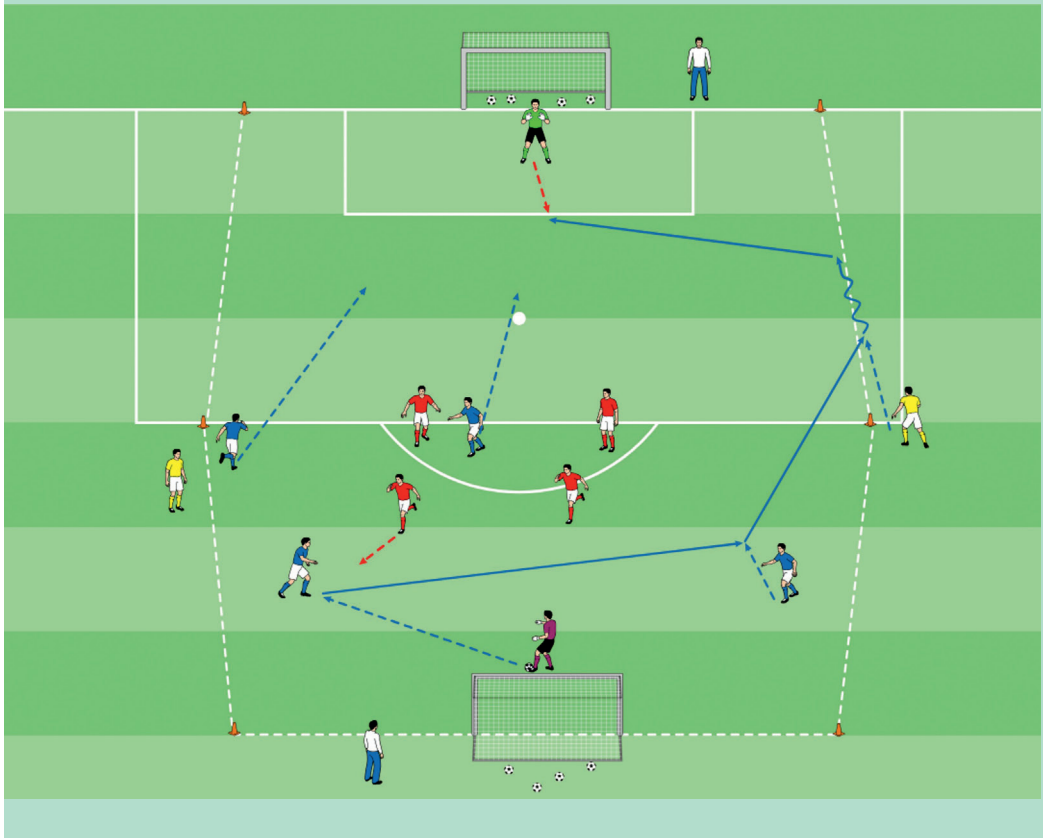
Individualisiert steuern und variieren

- > Treffer per Direktabnahme oder aus der Luft zählen doppelt.

Individualisiert coachen

- > Organisatorische und spielerbezogene Aufteilung der Trainer: Einer coacht den Torhüter, der andere spielt neue Bälle ein und sorgt für eine hohe Intensität.
- > ohne Ball:
 - Agilität: Kleine, schnelle Schritte, um ballnahe Position einhalten zu können.
 - Antizipation: Pässe in die Tiefe tornah abfangen.

A 3.6



4 gegen 4 plus 2

Organisation und Ablauf

- > 1 Sechseck markieren
- > 2 Tore aufstellen und mit Torhütern besetzen.
- > 2 Teams bilden und 2 Neutrale bestimmen. Diese außerhalb des Feldes an der Mittellinie positionieren.
- > Die Strafraumlinie gilt als Abseitslinie.
- > Bei den Toren Baldepots errichten.
- > 4 gegen 4 plus 2
- > Die neutralen Spieler dürfen entlang der gesamten Seitenlinie ins Spiel einbezogen werden.

Individualisiert steuern und variieren

- > Die Breite und die Tiefe des Feldes anpassen, um Pointierungen in der Raumverteidigung von außen (flache oder hohe Hereingaben) zu setzen.

- > Schüsse aus kurzer bzw. naher Distanz (Zielverteidigung) akzentuieren.
- > Das Einbinden des Torhüters als Überzahlspieler in den Spielaufbau bewusst einfordern.

Individualisiert coachen

- > spielerbezogene Aufteilung der Trainer
- > mit Ball:
 - druckvolle Pässe in die Bewegung
- > ohne Ball:
 - Positionierung und Grundstellung im Moment des Schusses bzw. der Hereingabe
 - Als Rückpassoption anbieten.

Zu diesem Buch

„Um allen gerecht zu werden, muss man jeden unterschiedlich behandeln.“ Dieses Prinzip bringt den Ansatz des individualisierten Trainings auf den Punkt. Das Buch zeigt, wie Trainer jedes Talent gezielt entwickeln können – ohne den Teamgedanken aus dem Blick zu verlieren. Die Autoren stellen ein innovatives Konzept der Individualisierung für den Jugend-, Amateur- und Leistungsbereich vor. Der Fokus ist klar: den einzelnen Spieler im Mannschaftskontext besser machen – in jeder Altersklasse, in jeder Entwicklungsstufe und auf jeder Position.

Auf der Basis der drei Säulen „Individualisiert trainieren“, „Altersgerecht trainieren“ und „Positionsspezifisch trainieren“ verbindet das Buch motivierende und herausfordernde Trainingsformen mit fundiertem methodischem Hintergrundwissen. So unterstützt es Trainer dabei, ihre Fußballidee umzusetzen und die Entwicklung jedes einzelnen Spielers voranzutreiben. Diese enge Verbindung von Theorie und Praxis hilft in allen Leistungsstufen, das Potenzial jedes Spielers zu entfalten und den kollektiven Erfolg nachhaltig zu steigern.

Machen Sie den nächsten Schritt: Individualisieren Sie Ihr Training, lassen Sie Ihr Team davon profitieren und steigern Sie Ihre Kompetenzen – vom Trainingsentwurf bis zum Spieltag.

ISBN: 978-3-89417-348-7