

Fußballtraining



Eine Publikation des
Deutschen Fußball-Bundes

FOKUS



SAISONVORBEREITUNG

FITNESS – TECHNIK & TAKTIK – TEAMBUILDING



Foto: tfs Pressefoto

EINFÜHRUNG

WAS AM ERSTEN SPIELTAG WIRKLICH ZÄHLT

„Wir hatten eine gute Saisonvorbereitung!“ Dieser Satz fällt häufig, wenn eine neue Spielzeit beginnt. Doch was macht „gut“ eigentlich aus? Einen „Goldstandard“ gibt es nicht, denn selbst im Profibereich unterscheiden sich die Ansätze. Umso wichtiger ist ein klarer Blick auf das, was in diesen wenigen Wochen realistisch zu leisten ist: nicht die fertige Mannschaft für die gesamte Saison, sondern die Grundlage für einen gelungenen Saisonstart. Dennoch sind die Erwartungen von allen Seiten meist hoch. Die Spieler sollen topfit sein, taktische Abläufe greifen und das Team auch neben dem Platz als Einheit auftreten. Diese Ziele lassen sich jedoch in der kurzen Vorbereitungszeit nicht alle „abhaken“. Vorbereitung heißt deshalb, Prioritäten zu setzen – und die Mannschaft so aufzustellen, dass sie vom ersten Pflichtspiel an handlungsfähig ist und sich anschließend weiterentwickeln kann.

Fußballspezifisch statt „Meter machen“

Die konditionellen Anforderungen des modernen Fußballs sind nicht mit Dauerläufen zu erfüllen. Das Spiel ist geprägt von einer intervallartigen Belastungsstruktur: viele intensive Aktionen wie kurze Sprints, schnelle Drehungen und Sprünge, dazu wiederkehrende Aktionen am Ball. Eine zeitgemäße Vorbereitung berücksichtigt genau dieses Profil und verbindet Athletik mit wettkampfnahen Spielformen und Inhalten.

An technischen und taktischen Details feilen

Am ersten Spieltag wird mehr verlangt als Athletik: Ein gemeinsames taktisches Konzept sollte bereits zu erkennen sein. Und auch die individuelle Technik steht, insbesondere im

Amateurbereich, weit oben auf der Agenda. Ziel ist, der Mannschaft die eigenen taktischen Vorstellungen zu vermitteln, ohne die technische Entwicklung jedes Einzelnen aus dem Auge zu verlieren. Welche Inhalte dabei im Mittelpunkt stehen, hängt von der Spielphilosophie und den Bedürfnissen des Teams ab.

Realistisch, strukturiert, regenerativ

Für die Planung sind zwei Faktoren entscheidend: zum einen die inhaltliche Zielsetzung (Was soll bis zum Saisonbeginn erreicht werden?), zum anderen die Zeit (Wie viele Einheiten in welchem Zeitraum – und mit welcher Beteiligung ist zu rechnen?). Leistungszuwachs ist nur dann zu erwarten, wenn das Verhältnis von Belastung und Erholung stimmt: Wann legen wir den Fokus auf Athletik und Kondition, und wann profitieren wir am meisten von einer gezielten Regeneration?

Ihr Weg zum Saisonstart

Dieser *Fußballtraining FOKUS* liefert bewusst keinen starren „Einheitsplan“, denn dafür sind Teams, Leistungsstände und Rahmenbedingungen zu unterschiedlich. Was Sie aber bekommen, ist Orientierung in Form von praxiserprobten Modellen und Ideen, die Ihnen helfen, Ihre eigene Saisonvorbereitung zu gestalten – zugeschnitten auf Ihre Mannschaft. Im Mittelpunkt stehen dabei die drei Themenfelder Fitness, Technik & Taktik sowie Teambuilding. Genau die Mischung also, die eine Mannschaft nicht nur fit macht, sondern auch spiel- und teamfähig.

Ihre FT-Redaktion

SAISONVORBEREITUNG

FITNESS • TECHNIK & TAKTIK • TEAMBUILDING

KAPITEL 1

FITNESS, ATHLETIK & STEUERUNG

Belastungsmanagement	SEITE 6 Seite 8
Fundament Leistungsdiagnostik	Seite 14
Fit und verletzungsfrei durch den Sommer	Seite 22
Die Vorbereitung schnell und systematisch planen	Seite 32
Speed, Agility & Quickness	Seite 48
Fit für die Saison? Spielend leicht!	Seite 54



KAPITEL 3

TEAMBUILDING

Werte im Fußball	SEITE 96 Seite 98
Sozialtraining in der Vorbereitung	Seite 108



KAPITEL 2

TECHNIK & TAKTIK

Waldlauf war gestern!

Individuell an den Basics arbeiten

SEITE 62

Seite 64

Seite 80



Fotos: tfs Pressefoto; Markus Paletta; Alina Kohn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

ISBN 978-3-89417-353-1

1. Auflage 2026

© by philippka GmbH & Co. KG, Fresnostraße 18, 48159 Münster • www.philippka.de

Redaktion Fußballtraining

Dennis Schunke (Chefredaktion, verantwortlich), Klaus Schwarzen (Redaktionsleitung), Sven Hehl, Marc Kuhlmann, Thomas Stillitano, Stephan Edelhäuser, Bruno Vallon, André Niebler, Lukas Hauer, Dominic Demenat, Jan Hardelauf, Thomas Bentler, Jonas Aulkemeyer, Josefine Höppener

Redaktion dieses Bandes: Dirk Segbers

Lektorat dieses Bandes: Werner Böwing

Grafisches Konzept: Janosch Peltzer

Herstellung: Werner Böwing

Umschlagfoto: IMAGO/Team 2

Gesamtherstellung: LUC GmbH, 48268 Greven

Diese Publikation sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anmerkung zum Sprachgebrauch: Der besseren Lesbarkeit halber haben wir in der Broschüre die männliche Form verwendet, die jedoch die weibliche mit einschließt. Ist also von Spielern bzw. Trainern die Rede, so sind die Spielerinnen respektive Trainerinnen stets mitgemeint.

Produktsicherheit: Unsere Produkte sind grundsätzlich risikoarm, sicher und auch ohne besondere Anweisungen und Sicherheitsinformationen sicher verwendbar. Wenn Sie Hinweise zur Sicherheit eines unserer Produkte oder ein Anliegen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich gern an uns unter produktsicherheit@philippka.de.

BELASTUNGS- MANAGEMENT

Allgemeine Prinzipien, langfristige Trainingsplanung und flexible Steuerung

Belastungsmanagement ist ein essenzieller Bestandteil der Trainingsplanung und -steuerung. Es dient dazu, die Leistung der gesamten Mannschaft und einzelner Spieler zu steigern und Verletzungen vorzubeugen. Während die Planung eine langfristige Perspektive über Wochen und Monate einnimmt, ermöglicht die Steuerung eine flexible Anpassung an aktuelle Gegebenheiten. Allgemeine Prinzipien helfen dabei, effektive Reize zu setzen und Erholung optimal zu gestalten. Krunoslav Banovic, Fitness-Experte der Nationalmannschaft, gibt Orientierung anhand von Fallbeispielen im Profi-, Nachwuchs- und Amateurfußball.

BELASTUNGSMANAGEMENT

Grundsätzlich wird unter Belastungsmanagement ein Teil der systematischen Planung und Steuerung des Trainings verstanden. Es wirkt als wichtiges Werkzeug zur Steigerung von Leistung und Prävention von Verletzungen. Planung beschreibt die langfristige Perspektive über Tage und Wochen bis hin zu Monaten, während Steuerung als Justierung zu sehen ist, um auf Gegebenheiten zu reagieren, welche in der längerfristigen Planung noch nicht berücksichtigt werden konnten. Das Planen und Steuern des Trainings bzw. der Belastung kann jeweils auf Teamebene und anschließend auf individueller Ebene betrachtet werden (siehe Abbildung unten rechts). So kann zunächst grundsätzlich das Mannschaftstraining geplant und anschließend mit der individuellen Planung für einzelne Spieler ergänzt werden. Ähnlich verhält es sich mit der Steuerung der Belastung. Folgend werden drei Prinzipien vorgestellt, welche als Hilfe verwendet werden können:

Prinzip des wirksamen Trainingsreizes

Unter einem Trainingsreiz wird ein äußerer Stimulus (Belastung) verstanden, der zu einer inneren Reaktion des Körpers (Beanspruchung) führt. Hat ein Trainingsreiz eine bestimmte Stärke, löst dieser Anpassungsprozesse im Körper aus. Trainingsreize werden neben der Übung selbst maßgeblich von Belastungsnormativen (Dauer, Intensität, Umfang und Dichte) beeinflusst.

Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung

Ist ein Trainingsreiz stark genug, um Anpassungen auszulösen, geschieht die Sicherung der Anpassung in der Erholungsphase. Ausreichend Zeit zwischen sehr intensiven Belastungen ist eine wichtige Voraussetzung für kontinuierliche Leistungsverbesserungen. Unterschiedliche Belastungen ziehen unterschiedliche Erholungszeiten nach sich. Grundsätzlich kann festgehalten werden, dass nach hohen Belastungen längere Erholungsphasen und nach niedrigen Belastungen dementsprechend kürzere notwendig werden.

Prinzip der progressiven Belastungssteigerung

Dieses Prinzip beschreibt eine systematische und stufenweise Anpassung der Trainingsbelastung an das sich entwickelnde Niveau des Spielers. Diese Belastungssteigerung kann auf unterschiedliche Weise erfolgen – von einer sehr aggressiven, die jedoch mit dem Risiko einer Überbelastung einhergeht, bis zu einer langsamen, die die Anpassung verzögert, aber sicherer ist. In diesem Spannungsverhältnis liegt es am Trainer, die jeweils optimale Herangehensweise zu wählen.

AUTOR
Krunoslav Banovic

TRAININGSPLANUNG UND -STEUERUNG

1

Planung
(Team)



Foto: IMAGO/Schüler

2

Planung
(Individuell)

3

Steuerung
(Team)

4

Steuerung
(Individuell)

SPEED, AGILITY &

Mit isoliertem Fitnessstraining zu schnellen Füßen

Ein gezieltes, isoliertes Fitnessstraining in der Saisonvorbereitung legt die körperlichen Grundlagen, die für ein dynamisches und leistungsstarkes Spiel entscheidend sind. Besonders die Förderung von Schnelligkeit und Agilität steht dabei im Fokus, da beide Fähigkeiten im modernen Fußball unverzichtbar sind.

Doch wie lässt sich isoliertes Fitnessstraining effektiv umsetzen? Welche Vorteile bietet es und wie kann es systematisch in die Vorbereitung integriert werden? FT-Redakteur Thomas Stillitano erklärt das sogenannte SAQ-Training und zeigt, wie Sie es umsetzen können.



Foto: IMAGO /ACAPRFSS

QUICKNESS

AUTOR
Thomas Stillitano

FITNESSTRAINING IN DER SAISONVORBEREITUNG

In der Saisonvorbereitung spielt das Fitnesstraining eine zentrale Rolle, um für die Anforderungen der kommenden Spiele gewappnet zu sein. Ein gezieltes, isoliertes Training bietet die Möglichkeit, die körperlichen Grundlagen zu schaffen, die für ein dynamisches und erfolgreiches Spiel notwendig sind.

Warum isoliertes Fitnesstraining?

Das isolierte Fitnesstraining konzentriert sich auf spezifische athletische Fähigkeiten wie z. B. die Schnelligkeit oder Agilität, ohne dabei den Ball oder Spielsituationen einzubeziehen. Es bietet folgende Vorteile:

- > **Präzision:** Bewegungsmuster können gezielter erlernt und verbessert werden.
- > **Belastungssteuerung:** Wiederholungs- und Meterzahlen lassen sich exakt vorgeben, um die Belastung individuell anzupassen.
- > **Verletzungsprävention:** Der Verzicht auf Zweikämpfe reduziert das Risiko von Verletzungen.
- > **Umsetzung:** Der Aufbau erfordert meist einen geringen zeitlichen wie materiellen Aufwand.

Trainingsaufbau und Periodisierung

Es sollte systematisch in die Saisonvorbereitung integriert werden. Die Belastung wird schrittweise gesteigert, um die Spieler nicht zu überfordern und gleichzeitig eine kontinuierliche Leistungssteigerung zu ermöglichen. Ein Plan könnte folgendermaßen aussehen:

- > **Wochen 1 bis 2:** Grundlagenschaffung mit linearen Sprints
- > **Wochen 3 bis 4:** Einführung von SAQ-Training und komplexeren Bewegungsabläufen
- > **Woche 5:** Kombination von isolierten Übungen mit fußballspezifischen Spielformen, um die Übertragung auf Spielsituationen zu gewährleisten.

BEDEUTUNG VON SCHNELLIGKEIT UND AGILITÄT IN DER VORBEREITUNG

Dem Training von Agilität und Schnelligkeit kommt in der Vorbereitungsphase eine hohe Bedeutung zu, da diese Fähigkeiten entscheidend für die Leistungsfähigkeit im modernen Fußball sind. Spieler müssen in der Lage sein, schnell zu beschleunigen, abrupt die Richtung zu wechseln und sich an dynamische Spielsituationen anzupassen – offensiv wie defensiv.

Es legt die Basis für eine hohe Leistungsfähigkeit während der gesamten Saison. Spieler, die in diesen Bereichen gut trainiert sind, können schneller reagieren, effektiver agieren und sich besser an die wechselnden Anforderungen eines Spiels anpassen.

Eine bewährte Trainingsmethode stellt das Speed-, Agility- und Quickness-Training (SAQ) dar.

SAQ-TRAINING

SAQ geht über das klassische Schnelligkeitstraining hinaus, weil es weder ausschließlich mit der maximalen Laufgeschwindigkeit (Speed) noch mit der Antrittsschnelligkeit (Quickness) zusammenhängt. So hat ein Training linearer Sprints keinen Einfluss auf die Richtungswechselfähigkeit (Agility). Agilität erfordert Körpergefühl und Koordination, um bei Richtungsänderungen weder die Balance noch die Kraft oder Geschwindigkeit zu verlieren. Die wichtigsten Komponenten der Agilität sind:

- > Wahrnehmung und Reaktion
- > Beschleunigung
- > Fußarbeit
- > Richtungsänderung
- > Abbremsen und erneutes Beschleunigen

SAQ setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen und baut auf „Agility-Drills“. Dabei sind bei der Umsetzung einige Punkte zu berücksichtigen (siehe Kasten unten).

AUFBAU UND STEUERUNG EINER SAQ-EINHEIT

- > **Dauer:** maximal 30 Minuten
- > **Zeitpunkt:** nach dem Aufwärmen
- > **Anzahl der Drills:** 2 bis 3
- > **Wiederholungen:** 4 bis 6
- > **Belastungspause:** 60 (90) Sekunden
- > **Belastungsintensität:** maximal
- > **Anzahl der Sätze:** 2 (1) bis 3 (2)
- > **Satzpause:** 4 bis 5 Minuten (vollständige Pause)

Grundprinzipien bei der Umsetzung von Drills

- > **Technik vor Intensität:** Die Bewegungsqualität steht im Vordergrund. Die Spieler müssen die richtigen Bewegungsmuster erlernen, bevor die Intensität gesteigert wird.
- > **Progression:** Die Übungen sollten von einfachen zu komplexeren Formen übergehen, abhängig vom Leistungsstand.
- > **Kombination mit kognitiven Reizen:** Integration von Wahrnehmung und Reaktion, um spielnahe Situationen zu simulieren.
- > **Regelmäßigkeit:** In der Vorbereitung sind ein bis drei Einheiten pro Woche in Abhängigkeit von Leistungsniveau und damit Trainingsumfang ideal. Während der Saison reicht eine Einheit pro Woche aus.

INDIVIDUELL AN DEN BASICS ARBEITEN

Den Spieler auf seinem Leistungsniveau abholen und fördern

Die Vorbereitung kann nicht nur genutzt werden, um die Kondition eines Spielers oder die Taktik einer Mannschaft zu verbessern, sondern auch ein Startschuss für einen saisonübergreifenden Prozess zur Steigerung der Handlungsfähigkeit des Einzelnen sein.

Die individuelle Förderung richtet sich am jeweils aktuellen Leistungsstand des Spielers aus und bedarf gezielter Maßnahmen, um diesen Status quo zu optimieren. Denn unspezifisches Training führt nicht zum gewünschten Effekt, ebenso wie Über- und Unterforderung einer optimalen Entwicklung im Wege stehen.

Alexander Beilenhoff gibt Einblicke in den Themenbereich Individualisierung und fokussiert dabei die Inhalte, die auch im Amateurbereich umsetzbar sind.



AN- UND MITNAHME

AUTOR
Alexander
Beilenhoff

IN DER VORBEREITUNG DIE HANDLUNGSFÄHIGKEIT VERBESSERN!

Die Vorbereitung wird meist als die entscheidende Saisonphase gesehen, um Spieler fit zu bekommen und eine Mannschaft auf und neben dem Platz zu formen. Doch sie kann auch dazu dienen, den Einzelnen handlungsfähiger zu machen. Gerade im Amateurbereich, wo die Trainingsbeteiligung im Sommer urlaubsbedingt nicht hoch ist und in der Regel auch kein Trainerteam für eine zielgerichtete Gruppenarbeit zur Verfügung steht, kann im Individualtraining an den so wichtigen Basics gearbeitet werden.

Spieler bewerten – Maßnahmen positionsspezifisch priorisieren

Für einen individuellen Entwicklungsansatz ist zunächst ein Stärken-Schwächen-Profil zu erstellen – siehe den exemplarischen Bewertungsbogen auf Seite 83. Erst dann sollten darauf aufbauend die Ziele und Inhalte definiert werden.

Spieldaten oder Testergebnisse können uns weitere Einblicke und eine gewisse Orientierung geben sowie Fortschritte dokumentieren. Empfehlenswert ist die Bewertung zentraler Spielaktionen wie An- und Mitnahme, Dribbling, 1 gegen 1, Torschuss und Passen – schließlich geht es nicht um deren isolierte Verbesserung, sondern um die des komplexen Gebildes Handlungsfähigkeit, das sich vor allem aus deren positionsspezifischer Ausgestaltung sowie mentalen Fähigkeiten zusammensetzt, die in diesem Beitrag jedoch nicht im Fokus stehen.



DRIBBLING

TORSCHUSS



PASSEN



Vielseitigkeit mag nämlich zwar ein Qualitätskriterium darstellen, sollte allerdings nicht uneingeschränkt gelten. Ein Verteidiger muss seine Stärken in der Defensive haben, während ein Stürmer einen guten Torabschluss vorweisen sollte. Die Defensivarbeit eines Stürmers und die Offensivqualitäten des Verteidigers sind relevant, unterliegen innerhalb ihrer jeweiligen Positionsprofile jedoch einer Hierarchie. Diese muss bei der Bestimmung von Trainingsmaßnahmen Berücksichtigung finden. Beherrscht der Spieler hingegen seine primären positionsspezifischen Kompetenzen, können die sekundären in Angriff genommen werden.

Welche Maßnahme ist umsetzbar und hilft dem Spieler weiter?

Trainer haben oft den Ehrgeiz, Spielern in jeder Situation helfen zu wollen. Aussagen wie „Wenn er jetzt noch Tore schießen würde!“ veranlassen den Coach, einen defensiv starken Sechser zur eiskalten Tormaschine entwickeln zu wollen. Es hilft, die Maßnahmen in Hinblick auf ihre Umsetzbarkeit und Sinnhaftigkeit einzuordnen. Dafür bietet sich eine Bewertungsmatrix (siehe Seite 82) an, die die Effizienz und den Aufwand miteinander abgleicht.

1 GEGEN 1



STÄRKEN STÄRKEN

Wird ein Spieler als dribbelstark bewertet, bedeutet dies nicht, dass er in diesem Bereich keine Potenziale mehr besitzt. Beidfüßigkeit, Ballkontrolle, Tempodribbling, dynamische Richtungswechsel in alle Richtungen usw. – das alles und noch mehr kann mit steigender Komplexität trainiert werden. Anstatt also Stärken abzuhaken, sollten innerhalb der jeweiligen Qualität die limitierenden Faktoren herausgepickt werden. Es geht zwar nicht darum, sich in Perfektion zu verlieren, gleichwohl aber darum, ob noch wertvolle Potenziale vorhanden sind, die die Handlungsfähigkeit erweitern.

SPECIAL-GAMES ZUM TRAINING VON WERTEN

KOMMENTAR von Patric Vaihinger

WERTE ALS BASIS



„Special-Games sind meistens Übungen, die auf den ersten Blick nichts mit dem eigentlichen Fußball zu tun haben. Sie bieten sich allerdings hervorragend an, um spielerisch in neue Themen und Übungen einzuführen. Zudem holen sie die Spieler häufig genau dort ab, wo sie sind. Die Spiele sind mit Spaß verbunden, und trotzdem wird durch die Reflexion der Zweck dahinter verstanden. Da ein wertebasiertes Training und die damit verbundene Reflexion in der Trainerwelt aktuell noch sehr häufig auf Unwissenheit stoßen, gilt es zu betonen, dass dies die Basis ist.

Jeder Mensch ist einzigartig und bewertet eine Situation anders. Dieses Wissen hilft, Entscheidungen der Spieler besser nachvollziehen zu können. Durch unser Training können wir an persönlichen und sozialen Kompetenzen arbeiten und diese auch optimieren. Zugleich ist es wichtig, dass wir die Grundpersönlichkeit eines Menschen nicht verändern können. Nichtsdestotrotz haben wir als Trainerinnen und Trainer eine große Verantwortung und können den Spielern viele Werkzeuge an die Hand geben. Immer mit dem Ziel, sowohl bessere Fußballer zu werden als auch die Menschen dahinter individuell zu fördern.

Die hier vorgestellten Trainingsformen bereiten in erster Linie viel Freude. Mit den Reflexionsfragen gelingt es quasi nebenbei, auch

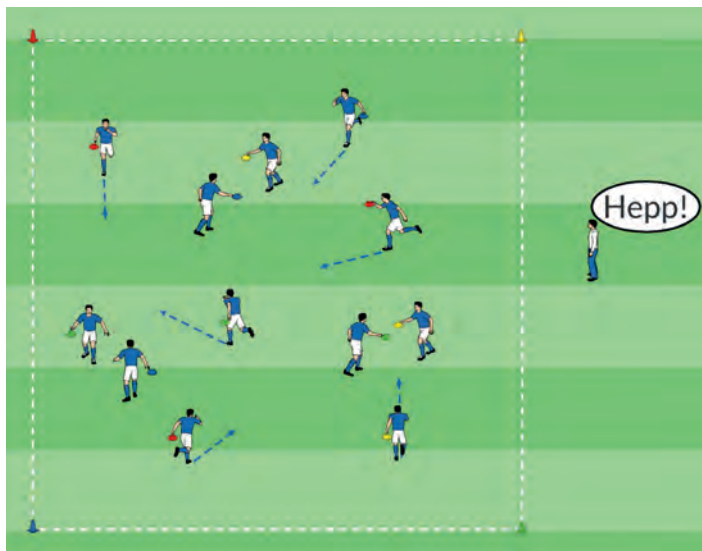
die persönlichen und sozialen Kompetenzen anzusprechen und zu fördern.“

Hinweis: Die Trainingsform „Hand & Kopf“ stellte Malte Stoffers in der Oktoberausgabe letzten Jahres bereits als „Naka Naka“ zum Training der kognitiven Fähigkeiten vor. Durch die Reflexionsfragen kann diese Form jedoch auch oder sogar gleichzeitig zum Wertetraining genutzt werden.

Mit kleinen Spielen statt Platzrunden in das Training starten und so den Spaß und die persönlichen und sozialen Kompetenzen fördern.



Portraits: Home of Goals; Fotos: Conny Kurth



HÜTCHENTAUSCH

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Ein 30 x 30 Meter großes Feld mit 4 verschiedenfarbigen Eckhütchen markieren.
- > Jeder Spieler hat 1 Hütchen in der Hand (gleichmäßige Verteilung nach Farbe der Ecken) und tauscht dieses so oft wie möglich mit den anderen.
- > Auf ein Trainerkommando müssen sich die Spieler schnellstmöglich in der Ecke der Farbe ihres Hütchens, das sie gerade in Händen halten, einfinden.
- > Wettbewerb: kleine Bestrafung (z. B. 20 Hampelmänner) für die langsamste Gruppe

VARIATION

- > Sobald die Spieler in der Ecke sind, schließen sie ihre Augen und machen sich Gedanken über ihre Stärken und Schwächen (dabei ist Stille vorgegeben).

REFLEXIONSFRAGEN

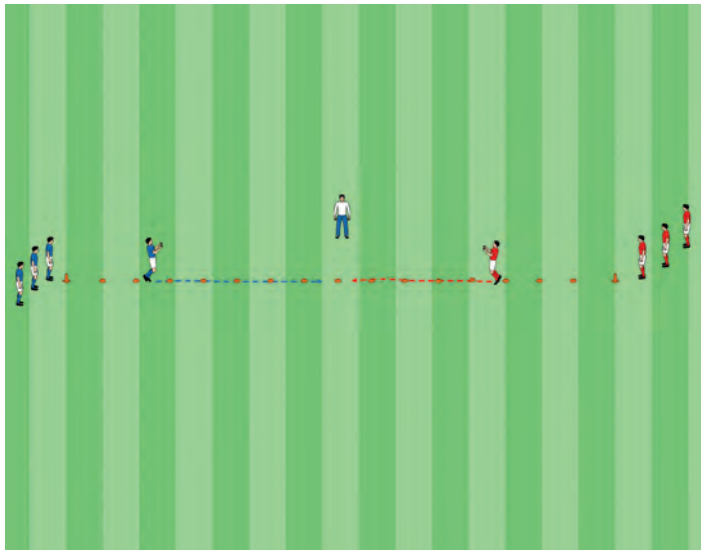
- > Worum geht es bei dieser Übung? Welche Fähigkeiten sind wichtig?
- > Wie habt ihr euch gefühlt, als das Kommando kam?
- > Habt ihr immer sofort eure Ecke gefunden?
- > Was hättet ihr machen können, um als Gruppe noch schneller in der Ecke zu sein?
- > Wie hättet ihr kommunizieren können, damit alle wissen, wo sie hin müssen?
- > Wie oft habt ihr die Hütchen getauscht?

Persönliche Kompetenzen



Soziale Kompetenzen





SCHERE, STEIN, PAPIER IM TEAM

ORGANISATION UND ABLAUF

- > 2 Teams einander gegenüber aufstellen und zwischen ihnen eine Hütchenreihe errichten.
- > Die jeweils ersten Spieler springen über die Hütchen.
- > Sobald sie sich gegenüberstehen, wird eine Runde Schere, Stein, Papier gespielt.
- > Der Gewinner darf direkt weiterspringen, der Verlierer muss Platz machen.
- > Aus dem Verlierer-Team darf der nächste Spieler sofort starten.
- > Wettbewerb: Schafft ein Team es über die gesamte Hütchenreihe bis zur gegnerischen Startposition, erhält es 1 Punkt. Welches Team sammelt die meisten Punkte?

REFLEXIONSFRAGEN

- > Welche Fähigkeiten sind bei dem Spiel wichtig?
- > Wie kann ich meinen Mitspieler unterstützen?
- > Wie fühlt es sich an, die Verantwortung für das gesamte Team zu tragen?
- > In welchen Situationen im Fußball/Alltag trägst du auch die Verantwortung für Mitmenschen?

Persönliche Kompetenzen

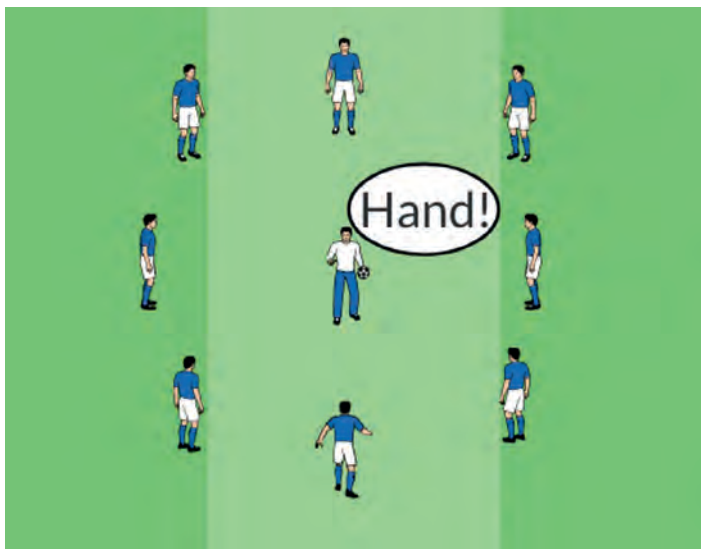


Motivation, Disziplin und Selbstkontrolle, Konzentration

Soziale Kompetenzen



Verantwortung für Mitmenschen, Vertrauen, Teamfähigkeit und Kooperation, Mitmenschen motivieren



HAND UND KOPF

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Die Spieler verteilen sich im Kreis um den Trainer, der einen Ball in der Hand hält.
- > Der Trainer wirft einem Spieler auf Kopfhöhe zu und sagt dabei „Hand!“ oder „Kopf!“.
- > Beim Kommando „Hand!“ muss dieser den Ball per Kopf zurückspielen, beim Kommando „Kopf!“ fangen und zurückwerfen.
- > Trifft er die falsche Entscheidung, scheidet er aus und setzt sich auf den Boden.
- > Wettbewerb: Wer bleibt als Letzter übrig?

VARIATIONEN

- > Statt „Hand!“ eine Zahl und statt „Kopf!“ einen Buchstaben nennen.
- > Die Kommandos auf eigene Stärken und Schwächen beziehen und eine Aussage wie: „Ich kann gut mit meinem schwachen Fuß dribbeln!“, treffen. Stimmt der Spieler ihr zu, fängt er den Ball, stimmt er nicht zu, köpft er ihn zurück.

REFLEXIONSFRAGEN

- > War das Spiel einfach oder schwer für dich?
- > Hast du dich oft ablenken lassen oder warst du fokussiert?
- > Wann ist es dir leicht gefallen, die richtige Entscheidung zu treffen?
- > In welchen Situationen im Spiel lässt du dich aus der Konzentration bringen und wann bist du fokussiert?
- > Was bedeutet Konzentration überhaupt für dich?

Persönliche Kompetenzen



(Variation)

Konzentration, Disziplin und Selbstkontrolle, Selbstbewusstsein

Soziale Kompetenzen

keine

Zu diesem Band

Mit der Saisonvorbereitung geben Sie die Richtung für die kommenden Monate vor. In wenigen Wochen sollen Fitness, Spielidee und Teamgefüge so entwickelt werden, dass Ihre Mannschaft vom ersten Pflichtspiel an leistungsfähig ist. Einen „Goldstandard“ gibt es dabei nicht – zu unterschiedlich sind Kader, Rahmenbedingungen und Zielsetzungen. Genau deshalb braucht es Orientierung, Prioritäten und Planung.

In diesem *Fußballtraining FOKUS* erfahren Sie, wie Sie Ihre Saisonvorbereitung strukturiert und zielgerichtet aufbauen – von der Belastungssteuerung über die Diagnostik bis hin zu einer athletischen Basis, die Leistungsfähigkeit entwickelt und Verletzungsrisiken reduziert. Dazu zeigt der Band, wie Sie Schnelligkeit, Agilität und Handlungstempo fußballspezifisch schulen und gleichzeitig technisch-taktische Grundlagen so gestalten, dass Ihre Spielidee erkennbar wird. Praxisnahe Impulse für Teamentwicklung runden diese Ausgabe ab: gemeinsame Werte sowie Maßnahmen, die aus einer Trainingsgruppe rechtzeitig eine Einheit formen.

Mit einer stimmigen Mischung aus Fitness, Technik & Taktik sowie Teambuilding schaffen Sie das Fundament für einen gelungenen Saisonstart – und ermöglichen, dass Ihre Mannschaft über die ersten Spieltage hinaus weiter wächst.

ISBN: 978-3-89417-353-1

philippka.