

Fußballtraining

in Zusammenarbeit mit dem
Deutschen Fußball-Bund

EXPRESS



MENTALITÄT

MIT „MOTTOWOCHEN“ ZU
FUSSBALLERISCHER QUALITÄT
UND ERFOLG



Norbert Vieth

Positionsspezialisierung? Nein, danke! Er agiert lieber als fußballerischer Allrounder. So trainierte er alles von der A-Junioren-Bundesliga bis zu Bambini-Teams seiner Kinder. Seine vielen Fachmedien-Projekte für den DFB sind dabei von einer großen Praktikabilität und Freude am Fußball**spielen** geprägt!

„Mentale Stärke“ lässt sich trainieren!

Mittlerweile ist allen Trainern bewusst, dass auch „Mentalität“ im Fußball eine große Rolle spielt. Die Vorstellungen davon, was dieser Begriff exakt meint, sind jedoch recht diffus. Salopp formuliert: Mentalität ist etwas, das irgendwo im Kopf lokalisiert sein soll. Etwas konkreter, können „Mentalitätsspieler“ fußballerische Qualitäten vor allem dann konstant abrufen, wenn es im Spiel auch wirklich darauf ankommt. Und sie können Mitspieler positiv beeinflussen und mitreißen. „Mentale Stärke“ ist keineswegs eine Persönlichkeitseigenschaft, die ein Spieler hat oder eben nicht hat. Auch wenn Spieler individuelle Eigenarten mitbringen, so lassen sich

mentale Fertigkeiten trainieren und optimieren! Mit diesem Band liefern wir Trainern unterschiedlicher Alters- und Leistungsklassen praxisorientierte Impulse und Coaching-Kniffe, um in Mottowochen die Bereiche

VORWORT

„Mentale Frische“, „Mentale Stärke“ und „Mentale Fokussierung“ zu verbessern.

So machen Sie als Trainer Ihre Spieler mental stark – und das alles in das „normale“ Training integriert!



KAPITEL 01 – Seite 7

Wochenplanung – so funktioniert's

Ein praktikables Planungs-
konzept

KAPITEL 02 – Seite 19

Mentale „Frische“

„Abschalten und Auftanken“ in
einer speziellen Trainingswoche



INHALT

KAPITEL 03 – Seite 45

Mentale Stärke

„Da sein“, wenn es darauf
ankommt!



KAPITEL 04 – Seite 71

Mentale Fokussierung

Fördern und Fordern konzentrierter und
disziplinierter Trainingsabläufe



Planung aus der Vogelperspektive

Klar, auch in unteren Amateurlassen möchten Spieler und Trainer jedes Spiel gewinnen! Anders als in höheren Spielklassen darf sich aber nicht *alles* daran ausrichten! Hier muss der Spaß- den Resultatsfußball dominieren!



Ausgangspunkt dieser neuen Trainingswochen-Planung für Mannschaften im unteren Amateurfußball sind nicht länger das System oder die Spielkonzeption des nächsten Gegners. Der Ansatz ist ein „globalerer“, der mithilfe eines spezifischen Analyse-Rasters einen anders gelagerten Blick auf das eigene Team richtet. Dieser **Fragen-Katalog** umfasst exakt die Punkte, die die Ziele in unteren Spielklassen beeinflussen: Was ist zu beachten, um motiviert und systematisch die Qualität der fußballerischen Basics zu optimieren? Wie kann ernsthaft, aber dennoch freudbetont das Fitnesslevel gesteigert werden? Und nicht zuletzt: Wie lassen sich die „mentalen Qualitäten“ stärken, die auch top-motivierte, fokussierte Amateurspieler ausmachen?



1 Sensibilität für die „Stimmung“

- > Wie ist die aktuelle Stimmungslage in der Mannschaft – drückt z.B. eine Niederlagen-Serie auf die Motivation?
- > Waren Spiel- und Trainingsbelastungen zuletzt (zu) hoch?



2 Blick auf fußballerische Basics

- > Welches technisch-taktische Level haben die Spieler und das Team? Wie ist das konditionelle Niveau?
- > Welche Schwerpunkte wurden in letzter Zeit bereits abgedeckt? Was ist „aufzufrischen“ bzw. zu verbessern?



3 Blick auf mentale Schwerpunkte

- > Welche mentalen Eigenschaften charakterisieren die Spieler und die Mannschaft?
- > Durch welche Trainingsimpulse lassen sich hier positive Effekte für Leistungsmotivation und Erfolge erreichen?



4 Offenes Feedback/Vorschläge der Spieler

- > Welche Erwartungen der Spieler sind als zentraler Planungsfaktor zur berücksichtigen?
- > Wie beurteilen sie selbst das aktuelle Leistungslevel? Wo erkennen sie konkrete Ansatzpunkte für das Training?

Das Prinzip der Mottowochen

Das Planungskonzept der „MOTTOWOCHEN“ orientiert sich am Modell eines effizienten „Blocktrainings“.

Anders als etwa bei 4-wöchigen Ausbildungsblöcken im Juniorenbereich verschafft das wöchentliche Planungsraster jedoch Trainern eine größere Flexibilität!



Das Planungskonzept der „**MOTTOWOCHEN**“ ist eine praktikable, hilfreiche **Alternative**, die auf die speziellen Situationsmerkmale in unteren Spielklassen ausgerichtet ist. Das schließt einen weiteren Zugriff auf „klassische“ Struktur-Modelle für einen Trainingswochen-Ablauf keineswegs aus. Auch lässt sich im unteren Amateurfußball die traditionelle Einteilung einer Serie (Saisonvorbereitung – Hinserie – Rückrundenvorbereitung – Rückserie) nochmals in längere Schwerpunktböcke (von bis zu 4 Trainingswochen) unterteilen, in denen jeweils ein spezieller Schwerpunkt dominiert.

Das hier präsentierte Modell der „Mottowochen“ orientiert sich ebenfalls an dieser Blocktrainings-Struktur, überträgt es jedoch auf das kürzere und damit flexiblere Planungsfenster *einer* Trainingswoche!

1 **Schwerpunkte aller Wochen-Einheiten**

- > **Alle** Trainingseinheiten einer Woche sind auf einen identischen Schwerpunkt ausgerichtet!
- > Um diesen Kern jedes Trainings lassen sich flexibel andere Inhaltsbausteine gruppieren!

2 **Zielorientierte, aber flexible Trainingsplanung**

- > Das Konzept der „Mottowochen“ verknüpft die nötige Systematik mit größtmöglicher Flexibilität bei der Planung!
- > Der Schwerpunkt einer „Mottowoche“ lässt sich auf 2 bis 4 Wochen strecken, um noch größere Effekte zu erzielen!

3 **Spielorientierte Trainingsabläufe**

- > Anstelle ausdifferenzierter Inhalte decken die Mottowochen das ab, was die Fußball-Leistung im Kern ausmacht!
- > Spiel-Variationen fördern dieses „Fußball-ABC“ aus den Bereichen Technik-Taktik, Fitness und Mentalität

4 **Bestmögliche Belastungskurven**

- > Die Belastungsverläufe einer Trainingswoche sind auf das Prinzip von Belastung und Erholung abgestimmt!
- > Die Spieler müssen die Spiel-Abläufe stets „frisch“, also dynamisch, präzise und konzentriert erfüllen können!

Mottowochen für eine Top-Mentalität

„Mentale Stärke“ ist keineswegs eine Persönlichkeitseigenschaft, die ein Spieler hat oder eben nicht hat. Auch wenn Spieler individuelle Eigenarten mitbringen, so lassen sich mentale Fertigkeiten trainieren und optimieren!



Mentale Bereiche lassen sich durch ausgesuchte Trainingsformen, Coaching-Prozesse und nicht zuletzt das positive, selbstbewusste Auftreten des Trainers kontinuierlich in „normale“ Trainingsabläufe und -programme integrieren und „einstreuen“. Trainingsroutinen müssen nur unmerklich verändert werden. Somit lassen sich mentale Qualitäten mit der Zeit bei allen Spielern und als Folge des kompletten Teams stärken.

Darüber hinaus lassen sich auch hier durch „Mottowochen“ spezielle Impulse bewirken. Die Praxisvorschläge und Coaching-Tipps sind dabei nach speziellen Mentalitäts-Bereichen strukturiert, die sich aber gegenseitig stark beeinflussen!



1 Mentale „Frische“

- > Neue Impulse für Begeisterung und Spielfreude
- > „Regeneration im Kopf“
- > Teamspirit als Basis und Folge individueller Stärke



2 Mentale „Stärke“

- > Fördern von Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit
- > Zuversicht und Willenskraft in kritischen Situationen
- > Überzeugung, Mut und Risikofreude



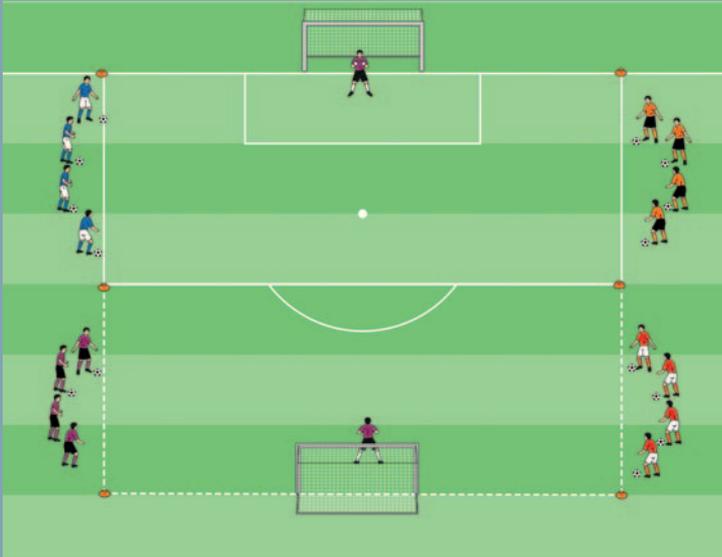
3 Mentale Fokussierung

- > Disziplin beim Erreichen von (sportlichen) Zielen
- > Fokussierung auf aktuelle Aufgaben und Situationen
- > Stabile Aktionen und Spiellösungen unter Druck

WOCHENEINHEIT 1

Belastung: ■■□

>> Organisation



Spieler/Teams

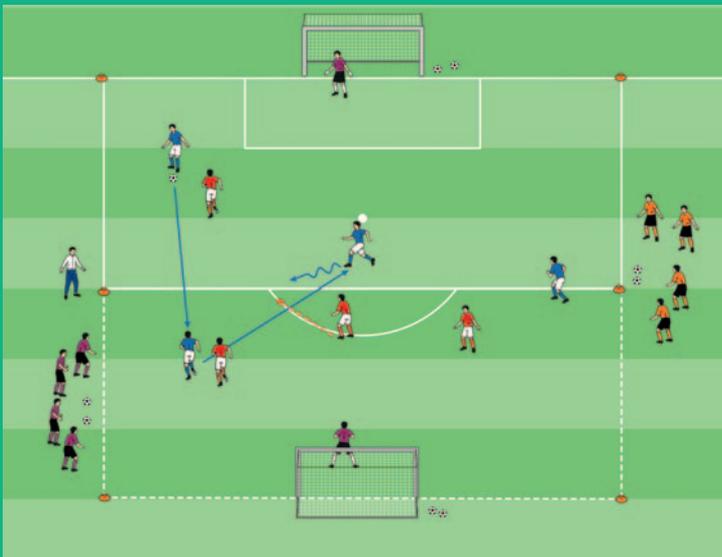
- > 16 Spieler: Je nach Turnier-Variante verschiedene Teams einteilen.
- > 2 Torhüter

Feld

- > Ein Feld von etwa doppelter Strafraumgröße markieren.
- > Auf jeder Grundlinie ein Normaltor aufstellen.

Individuelles Aufwärmen (10 Minuten)

TURNIER-VARIANTE 1: Los-Turnier

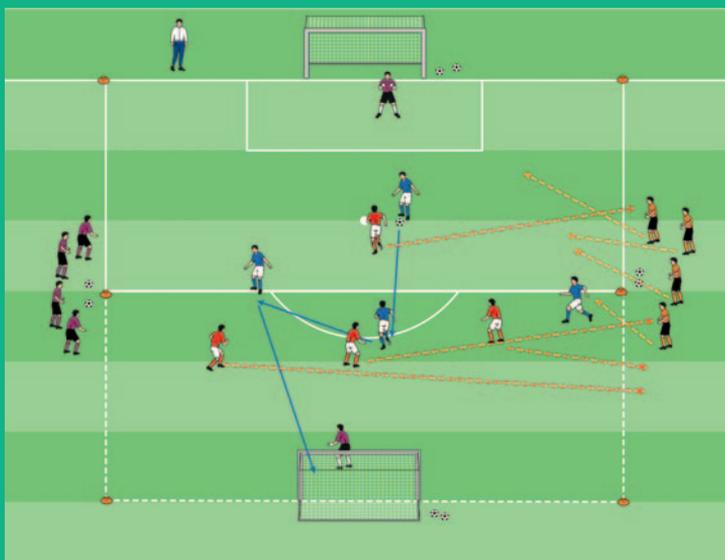


Neue Teams von Spiel zu Spiel – Individuelle Wertung

Zunächst 2 Gruppen von je 8 Spielern einteilen. Die Spieler der Gruppe 1 per Los in die Teams Blau und Rot zum 4 gegen 4 auf beide Tore teilen (Spielzeit: 4 Minuten). Für einen Sieg bekommt jeder Spieler 3 Punkte, für jedes erzielte Tor 1 Zusatzpunkt. Die Punkte pro Spieler(!) notieren. Anschließend für die Gruppe 2 eine 4-gegen-4-Konstellation auslösen und spielen lassen!

Spielzeit: 24 Minuten – je Gruppe 3 Runden!

TURNIER-VARIANTE 2: Wechsel-Turnier

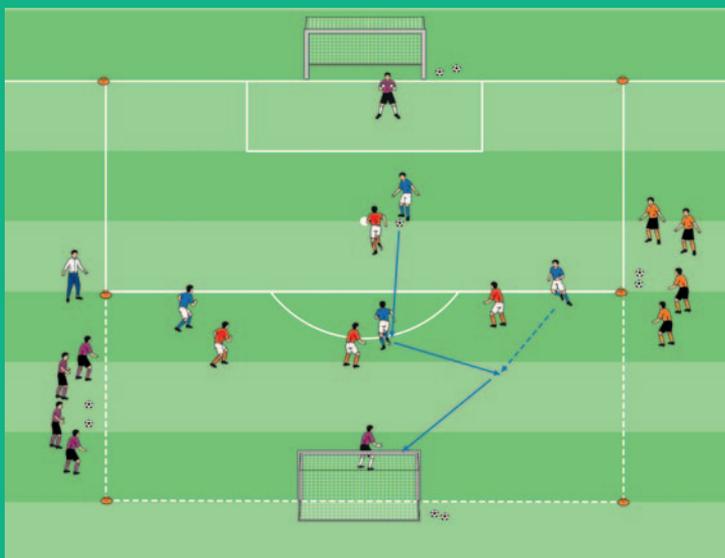


Regelmäßige Team-Wechsel

Die Spieler nun vor Turnier-Start in 4 gleich starke Teams zu 4 Spielern einteilen. Die Teams Blau und Rot spielen zunächst 4 gegen 4 auf die Tore – die übrigen pausieren. Nach einem Tor bleibt das erfolgreiche Team am Ball und wechselt die Spielrichtung. Die unterlegene Gruppe verlässt das Feld und das nächste wartende Team rückt nach. Welches Team hat am Ende die meisten Treffer erzielt?

Spielzeit: 2 x 10 Minuten

TURNIER-VARIANTE 3: „Jeder gegen jeden“



Turnier-Ablauf im Mini-Format

Die Spieler vor Turnier-Start wieder in 4 gleich starke Teams zu 4 Spielern einteilen. Nun spielen nach festem Turnier-Modus immer 2 Mannschaften 4 gegen 4 auf Tore:

Runde 1: A – B und C – D

Runde 2: A – C und B – D

Runde 3: A – D und B – C

Pro Sieg = 3 Punkte, pro Remis = 1 Punkt

Welches Team hat am Ende die meisten Punkte erzielt?

Spielzeit: 24 Minuten – bei 4 Minuten pro Spiel



Zu diesem Band

Mentalität spielt im Fußball eine große Rolle – egal in welcher Alters- und Leistungs-klasse. Die Vorstellungen davon, was dieser Begriff exakt meint, sind jedoch recht dif-fus. Salopp formuliert: Mentalität ist etwas, das irgendwo im Kopf lokalisiert sein soll. „Mentalitätsspieler“ können fußballerische Qualitäten vor allem dann konstant abrufen, wenn es im Spiel auch wirklich darauf an-kommt. Und sie können Mitspieler positiv beeinflussen und mitreißen.

„Mentale Stärke“ ist keineswegs eine Per-sönlichkeitseigenschaft, die ein Spieler hat oder eben nicht hat. Auch wenn Spieler indi-viduelle Eigenarten mitbringen, so lassen sich mentale Fertigkeiten trainieren und optimieren!

Mit diesem Band liefern wir Trainern praxis-orientierte Impulse und Coaching-Kniffe, um in Mottowochen die Bereiche „Mentale Frische“, „Mentale Stärke“ und „Mentale Fokussierung“ gezielt und mit Freude zu ver-bessern.

ISBN: 978-3-89417-320-3

philippka.