

Das Bochumer Modell –

Ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentration

1. Vorbemerkung

Wie in fast allen Sportarten sind die Einflußgrößen Konzentration, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Antizipation und Entscheidungsfähigkeit von großer Bedeutung für den sportlichen Erfolg. Faßt man diese Einflußgrößen zu dem Oberbegriff „mentale Komponente“ zusammen, so steht ihm ein zweiter Oberbegriff, der der „physischen Komponente“ gegenüber, wobei es zwischen beiden Komponenten Gemeinsamkeiten gibt und gleichzeitig eine Abhängigkeit mit Folgen besteht (Bild 1).

Die Frage ist, wie sich die beiden Komponenten und vor allem die „mentale Komponente“ trainieren lassen, um so Fehler zu reduzieren, deren Ursache in einer mangelhaften Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsfähigkeit der Spieler liegen. Das „Bochumer Modell“ bietet hier einen Ansatz zur (praktischen) Lösung.

Der ständige Wechsel von Aufgaben, einhergehend mit dem Wechsel von Belastungsphase und aktiver Erholungsphase, erfordert und erhöht die Aufmerksamkeit und Konzentration der Spieler(Innen).

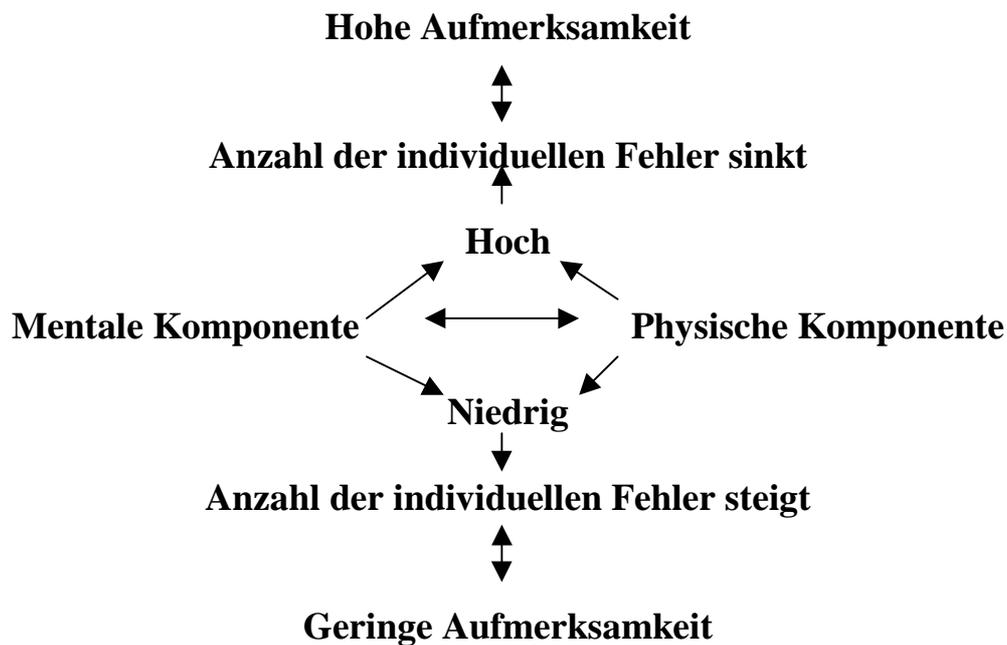


Bild 1: Mentale und physische Komponente

2. Das Bochumer Modell

Das „Bochumer Modell“ bietet in einer gut überschaubaren Organisationsform praxisnahe Übungs-, Spiel- und Trainingsformen an, wobei der Trainer die Möglichkeit hat, die Schwerpunkte im Einzelnen selbst festzulegen. Schwerpunkte können Technik, Taktik und Kondition sein, aber auch Untergruppierungen wie z.B. Ausdauer, Schnelligkeit, Stehvermögen oder die Schulung technischer Grundelemente.

Die Organisationsform basiert auf Kleingruppenarbeit in den Spielformen 1 gegen 1, 2 gegen 1, 2 gegen 2, bis zum 4 gegen 4, wobei es sowohl den Wettkampf gegeneinander in der Belastungsphase als auch das regenerierende Miteinander in der Erholungsphase gibt. Es werden nur allgemein bekannte Übungs-, Spiel- und Trainingsformen eingesetzt und durch Organisationsform und Aufgabenstellung miteinander verbunden. Die Übungen müssen den Spielern also bekannt sein, z. B. muß die Spielform 3 gegen 1 mit all seinen technischen, taktischen und konditionellen Ansprüchen im Training vorgestellt worden sein. Die Organisationsform ist nicht abhängig vom Alter und Können, sondern sie kann auf die einzelnen Spielgruppen abgestimmt und angepaßt werden. Der Trainer hat dabei die Möglichkeit die Inhalte so zu verändern, dass durch Einfach- oder Mehrfachaufgaben und dauernde schnelle Aufgabenwechsel der Spieler im Bereich der Aufmerksamkeit und Konzentration besonders gefordert und belastet wird.

2.1 Planung und Durchführung

Die Grundaufstellung im „Bochumer Modell“ umfaßt vier Paare und vier Tore (Hütchen / Stangen), sowie vier Bälle und acht Hemden. An jedes Tor begibt sich ein Paar mit Ball (Bild 2). Die Torgröße kann verändert werden (ein bis zwei Meter ohne Torwart) und die Spielfeldgröße richtet sich nach Alter und Leistungsstand der Spieler (ca. 20 – 30 m).

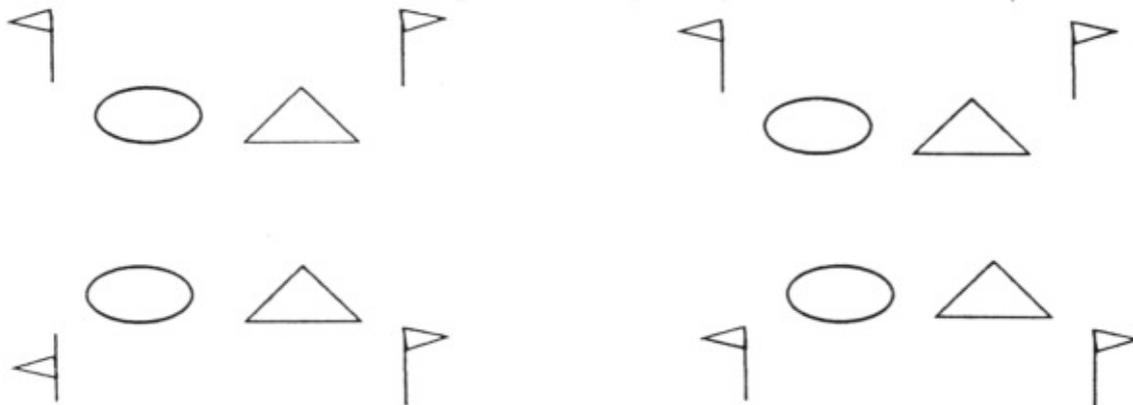


Bild 2: Die Grundaufstellung im „Bochumer Modell“ mit 4 Paaren (A, B, C, D)

2.2 Das Übungsangebot und sein Ablauf in der Erholungsphase

In der Erholungsphase werden ebenfalls Übungs-, Spiel- und Trainingsformen in Kleingruppen durchgeführt, wobei der Trainer über die Dauer der aktiven Erholungsphase entscheidet. In dieser Phase stehen einerseits Übungen aus dem Bereich der Technik im Vordergrund, z. B. das Jonglieren, Ball hoch halten usw., und zum anderen regenerierende Übungen bzw. Stretching – Übungen zur Lockerung und Dehnung der Muskulatur.

2.3 Das Übungsangebot und sein Ablauf in der Belastungsphase

Die Übungsauswahl beinhaltet alle Übungs-, Spiel- und Trainingsformen in der Kleingruppe, wobei der Trainer darüber entscheidet, welche Übungen gespielt werden und wie lange. Die Aufgabenstellung wird durch Ansagen gewechselt und er kann so (innerhalb der Übung) die vier Paare A, B, C, D, beliebig miteinander spielen lassen. Die Belastungszeit ist abhängig von der Aufgabenstellung, dem Alter und dem Leistungsstand der Spieler. Allgemein sollte jedoch die Regel gelten: Anzahl der Spieler durch zwei = Belastung in Minuten. Eine Übung ist dann abzubrechen, wenn die Aufmerksamkeit und Konzentration der Spieler nachläßt, was z. B. durch häufige Ballverluste, verlorenen Zweikämpfe oder überhartes Spiel (Foul) erkennbar wird.

3. Trainingsprogramm / Hauptteil

In den nachfolgenden Abbildungen gehen wir von der Grundaufstellung im „Bochumer Modell“ aus. Es sind vier Paare A, B, C, D beteiligt und farblich zu unterscheiden (siehe Bild 2).

Spielform 1 (Bild 3): *Spiel 1 gegen 1 auf ein Tor*

Schwerpunkte: Schulung des Zweikampfverhaltens in Angriff und Abwehr, Abschirmen des Balles, Entwicklung des Tordranges, abwechslungsreiches Dribbling, Torerfolg von beiden Seiten.

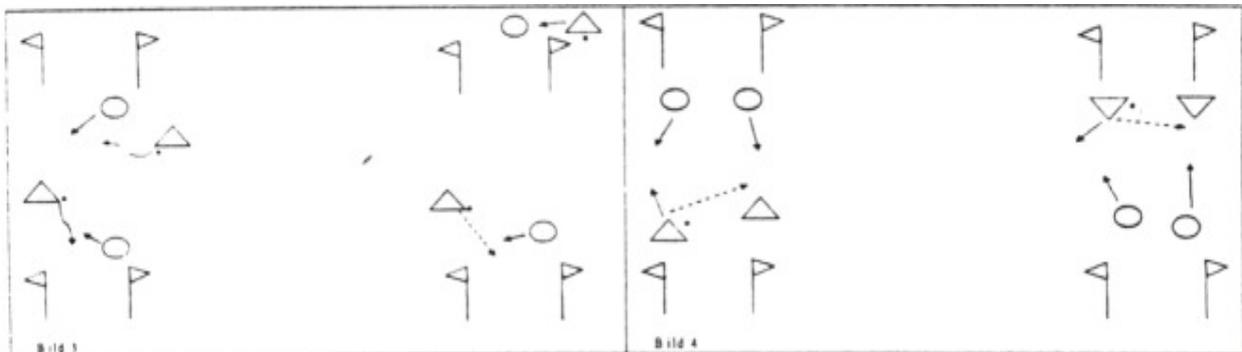
Erholungsphase 1 Gemeinsames Ball hochhalten
zunächst jongliert Spieler A, anschließend erfolgt das Abspiel zu Spieler B (Ballkontakte variabel, Spann, Kopf, Oberschenkel...).

Spielform 2 (Bild 4): *Spiel 2 gegen 2 auf 2 Tore*

Die Paare A/B und C/D bilden jeweils eine Mannschaft.

Schwerpunkte: Zweikampfverhalten in Angriff und Abwehr, Freilaufen und Decken, Spielwitz im Kombinationsspiel, Dribbling, Doppelpaß, Torabschluß

Erholungsphase 2 Kopfballspiel im Kreis in zwei 4er Gruppen (Schwerpunkte: Einzeltechnik, aber auch Zusammenspiel in der Gruppe)



Spielform 3 (Bild 5): *Spiel 3 gegen 1 in beiden Gruppen (mit oder ohne Tor)*

Schwerpunkte: Ballbesitzsicherung im direkten Spiel oder im Spiel mit zwei Ballkontakten (Innen- und Außenseite oder rechts – links, links – rechts im Wechsel), Schulung des Angriffs- und Abwehrverhaltens in Überzahl und Unterzahl beim Spiel auf ein Tor.

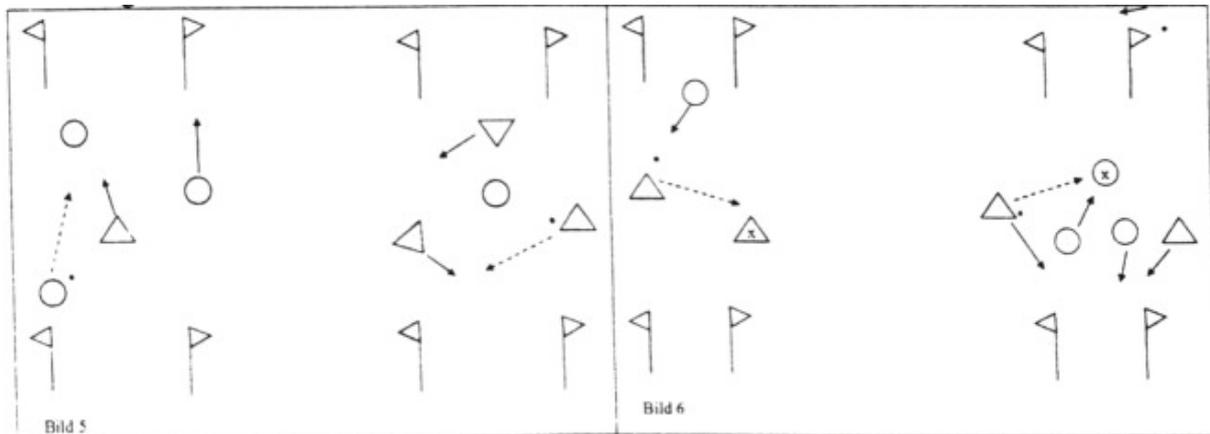
Erholungsphase 3:

Kombinationsspiel in der 4er Gruppe auf engem Raum. die Positionswechsel erfolgen im lockeren Trab

Spielform 4 (Bild 6):

Spiel 3 gegen 2 (oder 2:2+1) / Spiel 2 gegen 1 (oder 1:1+1)

Schwerpunkte: Sicherung des Ballbesitzes in Überzahl, bewußter Einsatz des neutralen Spielers, ideenreiche Kombinationsspiel, Doppelpaß, Dribbling, Spiel in die Gasse, taktisches Abwehrverhalten in Unterzahl (Raumdeckung), taktisches Angriffsverhalten in Überzahl, Torerfolg von beiden Seiten.



Erholungsphase:

Fußballtennis 2 gegen 2 über die Höhe der Fahnentore
Schwerpunkte: Verbesserung der individuellen Technik als Element des Zusammenspiels beim Fußballtennis, Kombinationen in der 2er Gruppe

Spielform 5 (Bild 7):

Spiel 4 gegen 2 / Spiel 1 gegen 1 mit oder ohne Tore

Die Spieler sollten wechselweise in allen Spielformen eingesetzt werden. Es ist auch möglich, die Spielform 4:2 auf zwei Tore mit Torhütern durchzuführen.

Schwerpunkte: Sicherung des Ballbesitzes direktes Spiel, Spiel mit zwei Ballkontakten, Verbesserung des Angriffs- und Abwehrverhaltens in der Über- und Unterzahl beim Spiel auf zwei Tore.

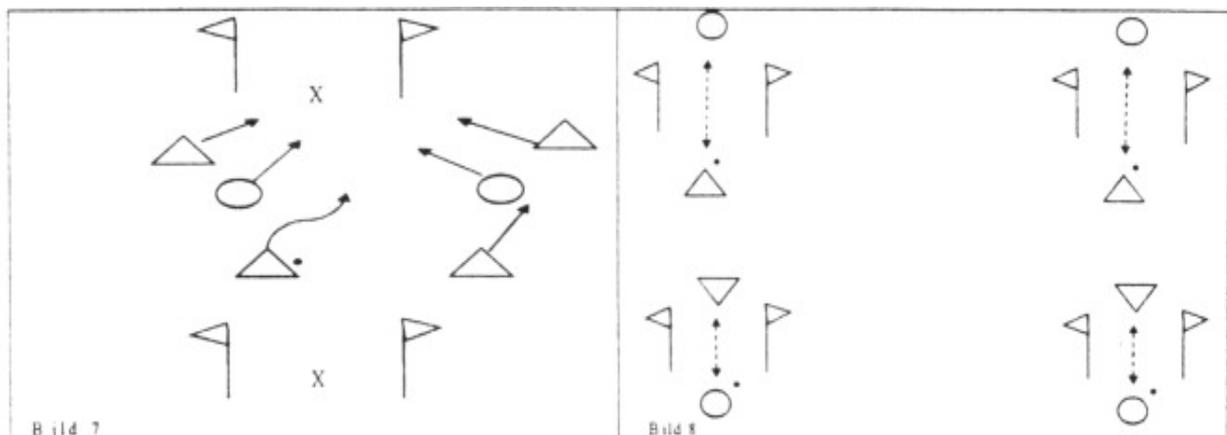
Erholungsphase 5 (Bild 8):

Paßspiel in der 2er Gruppe

Der Ball wird von jedem Paar durch ein Tor gespielt.

Torgröße und Abstand bestimmen die Spieler selbst.

Schwerpunkte: Genaues Paßspiel mit Innen- und Außenseite rechts und links (direkte / zwei Ballkontakte), Gebrauch des „schwachen Fußes“.



Spielform 6 (Bild 9): *Spiel 4 gegen 2 mit Toren*

Schwerpunkte der 4 Angreifer: Sicherung des Ballbesitzes, ideenreiches Kombinationsspiel, Schulung des Angriffsverhaltens in der Überzahl, direktes Spiel, Doppelpaß, Ballübernahme...

Erholungsphase 6: Achterlauf im Dribbling mit anschließender Ballübergabe.
Schwerpunkte: Spiel mit Innen- und Außenseite, Spiel mit rechtem und linkem Fuß

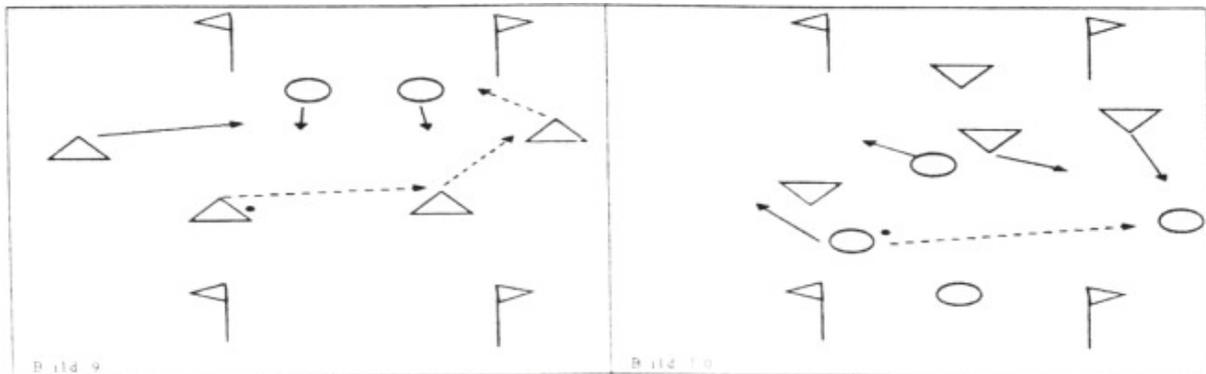
Spielform 7 (Bild 10): *Spiel 3 gegen 3 und 1 gegen 1 mit oder ohne Tore*

Es ist auch möglich die Spielform 3:3 auf zwei Toren mit Torhütern durchzuführen.

Schwerpunkte der Angreifer: Spielwitz im Kombinationsspiel, Sicherung des Ballbesitzes, Freilaufen, Positionswechsel, Dribbling, Doppelpaß, Durchsetzungsvermögen, Torschuß.

Schwerpunkte der Verteidiger: Zweikampfverhalten in der Manndeckung, sicheren Spielaufbau nach der Balleroberung

Erholungsphase 7: Paßspiel in der 8er Gruppe
Direktes Spiel, Positionswechsel im Trabtempo, genaues Zuspiel



Spielform 8 (Bild 11): *Spiel 4 gegen 4 auf 2 oder 4 Tore*

Schwerpunkte Angriff: Flügelspiel, Spielverlagerung, Spiel ohne Ball, Positionswechsel, Tordrang, Torabschluß.

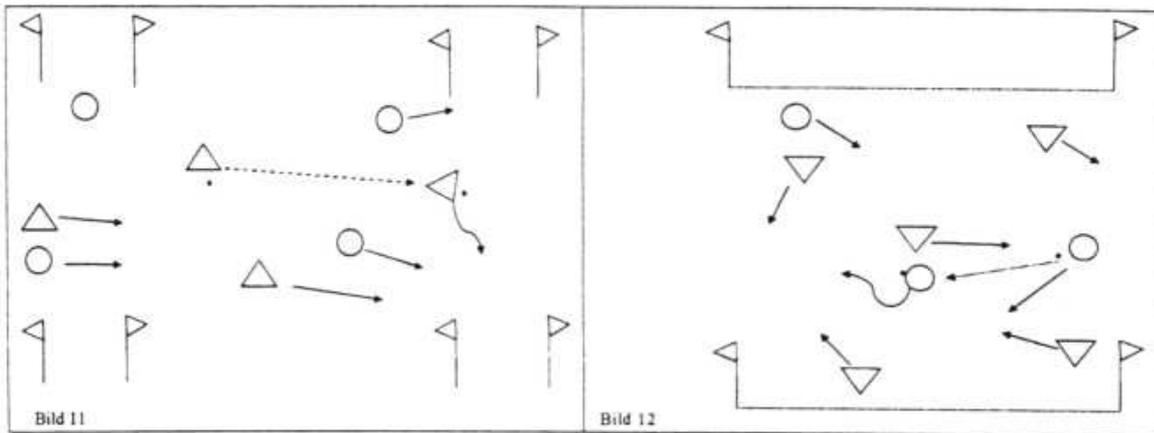
Verteidigung: Wechsel Zwischen Mann- und Raumdeckung, Abschirmen der Tore, Zweikampfverhalten, sicherer Spielaufbau bei Balleroberung.

Erholungsphase 8: Stretching / Gymnastik
Selbstständiges Lockern und Dehnen

Spielform 9 (Bild 12): *Spiel 5 gegen 3 mit oder ohne Tore (oder Linientore)*

Schwerpunkte bei Überzahl: Direktes Spiel / zwei Ballkontakte, Positionswechsel, Spiel ohne Ball, sicheres Kombinationsspiel, Torabschluß, Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr bei Ballverlust.

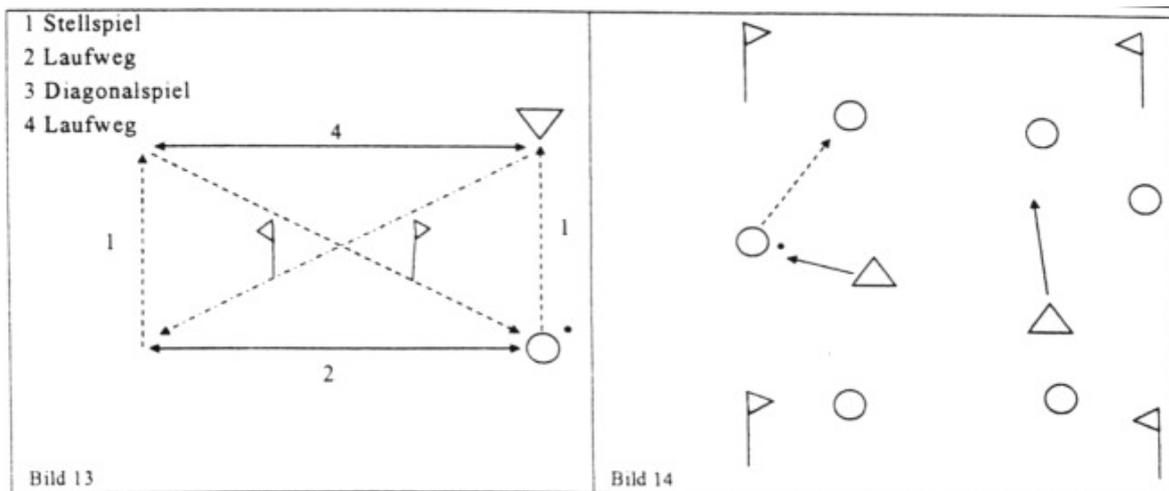
Schwerpunkte bei Unterzahl: Ballhaltendes Dribbling, Durchsetzungsvermögen, Verbesserung des raumdeckenden Abwehrverhaltens.



Erholungsphase 9 (Bild 13): Steil- Diagonalspiel in der 2er Gruppe
 Da das Ausführungstempo bei den Positionswechseln äußerst gering sein sollte, müssen die Pässe gut dosiert gespielt werden.

Spielform 10 (Bild 14): Spiel 6 gegen 2 im markierten Raum
 Schwerpunkte: direktes Spiel / 2 Ballkontakte (Wechsel rechts und links)

Erholungsphase 10 : Gemeinsames Auslaufen mit lockerer Entspannung



4. Zusammenfassung

Das „Bochumer Modell“ erzielt in den Bereichen Technik, Taktik und Kondition sowie für die Verbesserung der „mental Komponente“ des Spielers, eine hohe Effektivität. Die Spieler haben dabei die Möglichkeit der Selbstkontrolle und dem Trainer wird damit zusätzlich die Einflußnahme und Korrektur erleichtert. Selbst bei höherer Trainingsbeteiligung läßt sich auf der Basis des „Bochumer Modells“ arbeiten, wobei der Trainer allerdings gefordert ist andere oder veränderte Übungs- Spiel- und Trainingsformen anzubieten.

Das „Bochumer Modell“ schließt eine Überforderung der beteiligten Spieler aus. Die besondere Herausforderung besteht in dem häufigen Aufgabenwechsel in schneller Folge. Die Möglichkeit der Wiederholung von Übungsformen bietet darüber hinaus einen besonderen Anreiz für die Spieler, die Aufgabe noch konzentrierter und aufmerksamer zu erfüllen. Der Trainer sollte bei der Durchführung des Trainings vor allem der Individualität und dem Spielwitz seiner Spieler einen großen Freiraum einräumen.

Als Ergebnis aus der Anwendung des „Bochumer Modells“ sollen die Spieler unter Anleitung, den Transfer vom Training auf das Spiel leisten, indem sie selbstständig die Erfahrungen aus dem Training in den Wettkampf einbringen und so ihre Spielweise in bezug auf Aufmerksamkeit und Konzentration stabilisieren können.

Literatur: Lange P. Das Bochumer Modell: Ein Trainingsprogramm zur
Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentration.
In: Fußballtraining 9 / 87, Seite. 19 - 24