

## **Kriterien für die Trainingsgestaltung:**

Hier werden einzelne Punkte zur Trainingsgestaltung genannt.

Tempo und Veränderung der Dynamik an die Wettkampfsituation angepaßt

- Nähe zum Wettkampf in den Übungen und Spielformen
- Hohe Wiederholungszahlen unter Belastung (Zeitvorgabe oder Wiederholungszahl)
- Schulung der Wahrnehmung und Orientierung
- Fußfertigkeit – Beidfüßigkeit
- Auflösung Auge – Fuß – Ball
- Endlosformen mit Veränderungen z.B. der Gruppengrößen und Belastungen
- Zweikampfverhalten und Durchsetzungsvermögen
- Übungs- und Spielformen mit Gegnerzuordnung
- Technische –taktische Ausbildung unter Berücksichtigung von Positionen
- Technische -taktische Ausbildung unter Berücksichtigung der Handlungsschnelligkeit und Gruppendynamik
- Komplexe Spielformen mit Veränderungen von Spielfeldgrößen und Spielerzahlen.
- Die Bedeutung von Ballbesitz und Ballverlust
- Spieleröffnung und Spielaufbau
- Raumdeckung und das Spiel in 3 er- und 4er Ketten
- Zeitgemäßes Torwartspiel
- Entwicklung der Persönlichkeit im Sinne der Wettkampfbelastung
- Der Umgang mit Mitspielern, Gegenspielern und Schiedsrichter
- Die Organisation von Verein und Schule

Der Trainer ist Vorbild mit fachlicher Qualifikation. Seine Kenntnis und Kompetenz zum Leistungssport sind wichtige Voraussetzungen für eine sportliche Karriere der Sportler/innen. Es ist eine unumstößliche Forderung an den Trainer sich zu qualifizieren. Dazu zählen eine Lizenz und die notwendige Weiterbildung. Ein unqualifizierter Trainer im Ehrenamt des Vereins ist häufig der Anfang vom Ende. Keine fachliche Ausbildung und Mängel in der pädagogischen und erzieherischen Arbeit führen dazu, dass der Fußball für den Schulsport ungeeignet ist. Aggressivität und Gewalt machen dieses reizvolle Spiel kaputt, bedingt durch die mangelnde Kompetenz der Trainerperson. Das Auftreten, die Ansprache, die Position und Demonstration sind wichtige Bausteine des Trainers.

Natürlich gelten im Bereich des Vereins – und Leistungssports auch alle Kriterien und Bausteine des Schulsport – Breitensports.

- Für jedes Kind einen Ball (hohe Anzahl von Wiederholungen)
- Alles läuft in der Bewegung ab, wenn möglich nach dem Prinzip der Dynamik
- Endlosformen (wie ein 8er Lauf)
- Trainer gibt Rückkopplung: Korrektur oder Lob, Herausforderung (z.B. bei guter Leistung: „Probier es doch mal mit Links“)
- Gruppendynamik entwickeln durch Herausforderung (z.B. Wettspiele)
- Einsatz von Hilfsmitteln (Leibchen, Hütchen, diverse andere Materialien, da sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt).
- Medieneinsatz
- Demonstration - Übungen im Stand – Übung in der Bewegung – mit passivem Gegenspieler – mit aktivem Gegenspieler – Umsetzung im Spiel
- Bälle und Tore müssen immer wieder im Mittelpunkt stehen (der Ball – unser Freund)
- Viele Ideen mit einfließen lassen (abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen – Spaßfaktor als Motivation).
- Beim Nachwuchstraining sollte auf Vielseitigkeit geachtet werden, frühe Spezialisierung und Einseitigkeit sind nicht angebracht. Es sollte eine altersgemäße Ausbildung mit sehr viel Geduld und Weitsicht gegeben sein..

## **Orientierung und Wahrnehmung als Trainingsbaustein**

- U-Bahn Prinzip: Alle versuchen sich durch die vorderen Türen in die U-Bahn einzusteigen, anstatt sich erst einmal schnell einen Überblick zu verschaffen, um dann zu erkennen, dass

der Weg durch die vorderen Türen nicht der beste ist, da diesen Weg die meisten Menschen wählen. Demnach wäre es viel schlauer durch die hinteren Türen in die U-Bahn zu gehen. Übertragen auf das Fußballspiel bedeutet dies, dass sich der Spieler bei Training und Spiel immer wieder neu im Raum orientieren muss, um freie Räume zu erkennen und diese dann auch zu nutzen. Es macht wenig Sinn, mit dem Ball ins Gedränge zu laufen oder in die Ballung zu passen. Die Gefahr des unnötigen Ballverlustes ist gegeben. Die Spieler müssen lernen, den Kopf zu heben und die Mitspieler und den freien Raum sehen. (Auflösung Auge-Fuß-Ball). Dazu kann die akustische Hilfe für den Ballhalter durch einen Mitspieler erfolgen.

- Orientierung und Wahrnehmung sollten ein wichtiger Bestandteil eines Fußballtrainings, vor allem im Nachwuchsbereich sein! Das gesamte Spiel lebt von der Orientierung und Wahrnehmung der Spieler unter der Veränderung von Raum und Zeit („Wer mehr sieht, verdient auch mehr Geld“)